

# RÄDDA VÄRLDEN - VI VILL LEVA KVAR! INSPIRATION KUBA

Svensk-Kubanska Föreningen  
Text: Maria Sandblad  
Foto: Jan Strömdahl



## **RÄDDA VÄRLDEN - VI VILL LEVA KVAR**

### **Inspiration Kuba**

En liten beskrivning av vad som gör Kuba till ett av de få länder på jorden som trots ett högt HDI (Human Development Index, en sammanvägning av förväntad livslängd, utbildningsnivå och BNP) lever av endast ett jordklot. Samtidigt erbjuder man sina medborgare utbildning och hälsovård – gratis!

I Sverige konsumerar vi nästan fem jordklot, i USA sex. Om man räknar utsläppen utanför våra gränser blir siffran högre. Vi är dessutom i full fart på väg mot att konsumera än fler, snarare än tvärtom.

Kuba, där kvinnans ställning är stark (en annan viktig hållbarhetsmarkör), har alltså inte bara en planetärt hållbar konsumtion utan också en hög utbildningsnivå och medelålder. Unikt både i världsdelen och världen och något för oss att inspireras och lära oss av.



## EN RADIKAL MILJÖLAG

Efter FNs Klimatmöte i Rio de Janeiro 1992, där världens länder förband sig att lagstifta för att rädda miljön, förstärkte Kuba sin miljölag med ett Miljödepartement, en Miljöminister och det nya begreppet "Hållbar utveckling". I Rio höll förre regeringschefen Fidel Castro ett uppmärksammat tal om hur den rika världens förödande konsumtion är orsaken till klimatkatastrofen som kommer allt närmare oss alla. Talets inledning är historisk: "En viktig biologisk livsform står inför hotet att utrotas genom den snabba och fortgående förstörelsen av hennes livsbetingelser – människan".



## PLAN DE VIDA - EN PLAN FÖR LIVET

En handlingsplan från Kubas Miljödepartement för att begränsa och tackla de oundvikliga följderna av de redan pågående klimatförändringarna. I detalj har man kartlagt konsekvenserna av höjda havsnivåer och saltvattenintrång som hotar alla boende, växtlighet och kustnära jordbruk, och vad man kan göra för att mildra dem. Det är också en plan för hur Kubas utsläpp av växthusgaser ska minska för att hålla jämna steg med Parisöverenskommelsen. På Världsmiljödagen delas ett Miljöpris ut till privatpersoner eller företag som fört arbetet för miljön och klimatet på Kuba framåt.



## VÄRLDSMILJÖDAGEN FIRAS 5 JUNI

En dag som påminner om att vi alla har ett ansvar att skydda Moder Jord, högtidlighålls med temadagar, diskussioner och konstnärliga projekt där elever uttrycker sina känslor inför hoten mot vår planet. "Min kära vän, jag vill berätta för dig hur förtvivlad jag är över hur människor varje dag hugger ner dina träd. Jag känner din smärta inför torkan som skadar dig. Men var inte rädd, vi barn ska kämpa för att skydda dig. I varje vrå ska vi plantera träd, vi ska ge dig vatten varje dag och vi ska få alla att förstå hur viktig du är. Puss och stor kram från din vän Yasmari." Brev från en elev i klass 6.



## KUBAS LRF SATSAR PÅ EKO

När all importerad konstgödning efter Östblockets fall försvann ledde ANAP, Kubas bondeorganisation, sina medlemmar in i den största jordbruksrevolutionen någonsin – från konventionellt kemjordbruk till traditionellt eko-jordbruk. På bara några år övergick 100 000 av ANAPs 300 000 medlemmar till att bruka jorden med hjälp av ny forskning på nedärvd kunskap, dragdjur och en stor kärlek till sin näring. Nu ger staten nya brukare jord i träda och hjälp att komma igång med odlingen. En liten del av skörden till staten, resten till lokala marknader och turistnäringen. Gör alla till vinnare.





## BÄST I EKOLOGISKT STADSJORDBRUK

Kostens Kama Sutra, insikten om att allt i naturen hör ihop: frisk jord, näringsrik mat och en sinnlig upplevelse av skapelsens innersta mening – att värna allt liv. När importen av livsmedel från Östblocket försvann var det med hjälp av INIFAT (Institutet för grundläggande forskning inom tropiskt jordbruk), som Kuba plötsligt blev världsbäst inom ekologiskt stadsjordbruk. En hängiven folkrörelse föddes ur ett sekel av forskning och arbete. INIFAT erbjuder experthjälp, utbildning i urban och annan eko-odling upp till doktorandnivå, fröbanker, skapandet av lokala botaniska trädgårdar och mycket mer...





## "SOL UTE, SOL INNE ..."

På Kuba flödar solen. Enligt CUBASOLAR (Föreningen för främjandet av förnyelsebara energikällor och respekt för miljön) skulle man med bara en liten solpanel på 1 kW tillsammans med vind, vatten och restprodukter från hushåll och sockerskörd, kunna göra många kubanska hus energipositiva. 7 stora solcellsparker är redan i bruk, 2030 ska 24 procent av all el på Kuba komma från förnyelsebara källor. I Skolstaden Camilo Cienfuegos (Granma) har CUBASOLAR ett svalt hus utan AC, självförsörjande både med energi och grödor, där eleverna lär sig hållbarhet i praktiken medan de hjälper till och är med.



## PERMAKULTUR - NATURENS VILLKOR

Permanent Kultur - ett system som fungerar även utan inblandning av människan. När permakultur kom till Kuba från Nya Zeeland med rörelsens skapare i början av 90-talet, adopterades den av visionära FANJ (Stiftelsen Antonio Núñez Jiménez). Idag utbildar FANJ odlare i hur man förvandlar bakgårdar, balkonger och tak till prunkande lustgårdar av grödor och växter. De utforskar ständigt nya möjligheter att komma än närmare naturen med enkla lösningar och hemmaproduktion av det mesta man behöver. Permakulturister finns i alla Kubas provinser, både i städer och på landsbygden.



## REPARERA MERA - EN LIVSSTIL

Vårda. Laga. Bevara. På Kuba är det alltid nära till en reparatör – av kylskåp, glasögon, klockor, mobiler, ryggsäckar, blixtlås, spisar. Det är främst Kubas låga konsumtion som håller landet inom ett jordklot, en ofrivillig följd av USAs mer än 50-åriga handelsblockad och Östblockets plötsliga fall. Att leva med ett (nästan) obefintligt konsumtionsutbud är krävande, en ovan livsstil för oss, vi som drivit världen till en hotande klimatkatastrof med vår vettlösa konsumtion. Men vi har bara ett jordklot. Därför är det vi som måste lära av Kuba, om än med ett mer planerat utbud. Inte tvärt om!



## **CYKELN - MÄNNISKANS BÄSTA VÄN**

Det mest klimatvänliga sättet att förflytta sig på och det vanligaste transportmedlet på Kuba – utanför Havanna. Specialperioden som följde efter Östblockets fall, när nästan all olja försvann, förvandlade Kuba till världens ledande cykelnation. I Havanna svalnade dock intresset i takt med att kollektivtrafiken blev bättre. På sistone har ett nyvaknat intresse främst bland yngre märkts, även i Havanna, där cykeln börjar ses som en spänstmarkör. Staden Cárdenas, med sin mer än sekelgamla tradition som cykelstad, inspirerar, också med sitt internationella cykellopp – Copa Cárdenas.





## RÄLS, BIO-BUSS OCH ELSCOOTRAR

Nu ska Kubas omfattande men slumrande järnvägsnät rustas upp. Snart ska tågen börja rulla igen – snabbtåg mellan storstäderna, pendeltåg, rälsbussar och dressiner för lokalt bruk. Kina och Frankrike bidrar. Målet är att 30 procent av alla tunga transporter ska skifta från lastbil till tåg. Den kubanska bussparken är under förnyelse. I städerna kompletterar minibussar, kollektivtaxi med egna rutter och särskilda hållplatser. Biogasbussen Minerva och den ljudlösa el-scootern som smyger fram så mjukt tillverkas på ön. Bilar finns. Men det är kollektivtrafiken som Kuba satsar på.



## YOGA, ÖRTER OCH TAI CHI I PARKEN

Alla kubanska apotek har en avdelning för örtmedicin. Örterna odlas på stora, statliga odlingar och man forskar på dem på högsta nivå. Yoga-kurser finns i alla provinser, liksom kinesisk morgongymnastik i parkerna – en annan, oväntat positiv följd av Specialperiodens akuta brister på allt. Nu kan man t o m få pyramid-terapi på sjukhus och smärtfri förlossning med akupunktur. örter, yoga, meditation och massage är viktiga inslag i både förebyggande och behandlande vård som når allt fler, liksom nya gratis ute-gym. Utan utsläpp av nya växthusgaser, och med fullt stöd från staten...



## VEGO PÅ FRAMMARSCH

Kuba skulle kunna ta ledningen också inom hållbart ätande, det som baserar sig på säd, baljväxter, grönsaker och frukt utan inblandning från utsläppstunga animalier. Vad vore Kuba utan sina älskade svarta bönor...? El Romero, Kubas första vegorestaurang, nu i Las Terrazas, Camino al Sol, första vegorestaurangen i Havanna, hummus och råkost på caféerna, i Trinidad Kubas första helveganska hostel, Casa El Delfín, som lockar stora skaror till borden. Och på en statlig restaurang i Baracoa fick jag gräddiga grönsaker som kokats långsamt i kokosmjölk. Förändringens vind som redan kan anas...





## **LAS TERRAZAS - TRÄDPLANTERAT EKOPARADIS**

Kuba är världsledande inom trädplantering. Vid Revolutionens seger 1959 var endast 14 procent av Kubas yta täckt av skog, 2016 var denna siffra 31 procent! Enligt Kubas återskogningsplan, ett svar på klimatmötet i Rio 1992, ska siffran fram till 2020 vara 35 procent (6 procent över FNs mål). Och fortsättning följer.

Väster om Havanna ligger Las Terrazas, där förödd mark kring en gammal kaffeplantage sex miljoner CO<sub>2</sub>-slukande träd senare förvandlats till nationalpark, ett ekologiskt paradiset på Unescos världsarvslista. Eko-hotell, eko-caféer, vildmarksturism, vegorestaurang med solar kitchen, konstnärsateljéer, skola med örter och naturvård på schemat. Allt inbäddat i en ofattbar grönska, fågelsång och rosa flamingos nere vid sjön. Är detta en bild av framtiden – då vill jag vara med och kämpa för den!

# NÅGRA ELDSJÄLAR ...



**MIGUEL ÁNGEL SALCINE**, startade Kubas största stadsodling, Organopónico Alamar – från skrivbord på Jordbruksdepartement till maskkomposter, insekts-BB och näringsfyllda grödor utan kemikalier.

**JUAN ANTONIO GONZÁLEZ**, föreståndare för Cubasolars ekohus i Skolstaden Camilo Cienfuegos som enbart drivs av sol, vind och biogas från kompost. För ett rikare liv och en ljusare framtid för oss alla.



**ISIS SALCINE**, dotter till Miguel, dynamisk chef för UBPC Vivero Organopónico Alamar, har levt med eko-odling i hela sitt liv. Ansiktet utåt, ansvarig för kooperativets många internationella relationer.

**OTTO ANDÉREZ RAMOS**, forskar på stadsjordbruk, ekologiska metoder och trädgårdsodling på INIFAT, där en stor vördnad inför naturen styr allt – Monsanto's undergång. En stor inspiratör för många.



**LETICIA GUERRA CURIEL**, ledande permakulturst i Havanna, brinner för att föra kunskapen vidare till andra och för att göra sin egen gröna, svala oas till hus än grönare med bara naturens egna element.

**ARNALDO CRUZ**, projektansvarig i Cienfuegos, här med delar av sitt unga, taggade trafik-team som vill förvandla staden till Kubas grönaste med satsningar på cykelbanor, el-cyklar och biogas-bussar.



**FATIMA PALACIOS GARRIDO**, utvecklingschef, Järnvägsunionen, leder upprustningen och förnyelsen av nätet. Älskar tåg, drömmer om att förbinda hela Kuba med järnväg både för människor och gods.

**ANASTASIO CAPOTE GARCIA**, hög militär som återvänt till sina jordbrukar-rötter och skapat Santa Claras vackraste Organopónico, ett hjärtebarn där både människor och grödor blommar och trivs.



**LUIS BÉRRIZ**, Mr Cubasolar, expert på hållbar energi, som efter många års oförtröttligt arbete, forskning, experimenterande och årliga konferenser fått Kuba att slå in på den hållbara energins väg.

**JESENIA LINARES LABORI**, lagar mat med mycket känsla och stort artisteri på Kubas första fullskaliga vegorestaurang, El Romero i Las Terrazas. På vackra, ekologiska, närproducerade, dagsfärska råvaror.



**URBANO RODRIGUEZ**, internationellt känd kakao-expert. Ekologisk förkämpe och profetisk visionär, med en egen urskog bakom huset och en livslång kärlek till jordens och människans växtkraft.

## ... OCH DERAS ORGANISATIONER



### ICAP - Instituto Cubano de Amistad con los Pueblos (Vänskapsinstitutet)

Navet i den internationella solidaritetsrörelsen med Kuba, inrymt i ett av Havannas vackraste palats, tidigare hem för både socker- och tobaksbaroner. Arrangör av Nordiska Brigaden sedan 1970, där brigadörerna under en månad varvar jordbruksarbete med studiebesök, utflykter och kulturella aktiviteter, dans och musik. ICAP arrangerar även specialprogram för organisationer och grupper, också inom hållbarhet. Chef för ICAP är Fernando González, en av De Fem

från Kubas kontraspionage som satt fängslade länge i USA för att ha avvärjt flera terroristattentat mot Kuba(!), men som släpptes fria efter starka internationella påtryckningar där bland andra skådespelaren Danny Glover var drivande. Förutom huvudkontoret i centrala Havanna finns ICAP i alla provinshuvudstäder. Dit kan man genom Svensk-Kubanska Föreningen vända sig för information om olika lokala hållbarhetsprojekt, samt för hjälp med upplägg av besök.

**Adress:** Calle 17 e/H e I, Vedado, Havanna **Öppettider:** Månd - Fred 8.30 - 17.00 **Hemsida:** [www.icap.cu](http://www.icap.cu)



### ANAP - Asociación Nacional de Agricultores Pequeños (Småböndernas Organisation)

ANAP organiserar Kubas 400 000 småbönder, av vilka en majoritet använder ekologiska odlingsmetoder. Ett resultat av ANAPs kampanj "Campesino a Campesino" (Bönder emellan) som man inledde efter östblockets och kemijordbrukets fall för att snabbt få igång den inhemska livsmedelsproduktionen utan kemikalier. Metoden går ut på att äldre, erfarna jordbrukare delar sina kunskaper om traditionella, biologiska odlingsmetoder med yngre och nyare odlare genom rådgivning, praktisk hjälp och direkt undervisning på plats. Resultatet – världens mest omfattande eko-jordbruk. Målet är klart uttalat, att allt jordbruk på Kuba i framtiden

ska vara ekologiskt. Och enligt böndlarna skulle Kuba även – förutom att tillgodose den inhemska marknadens behov av dagliga böner – kunna bli exportör av hållbara ekoböner. ANAP ger även ut jord, utsäde och redskap till nya bönder och bjuder på utbildning, rådgivning och stöd på alla vis för att få fler unga att välja jordbruk som yrke och livsstil. De arrangerar specialdesignade studiebesök för grupper, ev även "home stay", hos sina nya och gamla eko-odlare – en unik möjlighet att uppleva Kubas hållbara jordbruk. Inte minst för att se att den omläggningen inte bara är en dröm, utan fullt möjlig.

**Adress:** Calle 13 no 206 e/H e I, Vedado Havanna **Tel:** + 53 7832 1727 **Mail:** [rilma.roman@gmail.com](mailto:rilma.roman@gmail.com) [rinten@anap.cu](mailto:rinten@anap.cu)  
**Info:** [www.ecured.cu/ANAP](http://www.ecured.cu/ANAP) **Publikationer:** [www.revista.anap.cu](http://www.revista.anap.cu)



### INIFAT - Instituto de Investigaciones Fundamentales en Agricultura Tropical "Alejandro de Humboldt" (Forskningsinstitutet för tropiskt jordbruk)

INIFAT är ett av de viktigaste skälen till att ekologisk stadsodling har blivit så framgångsrik på Kuba, eftersom kunskapen redan fanns där vid östblockets fall. Sedan institutet bildades 1904 har INIFAT:s uppdrag varit att främja och stödja en hållbar utveckling inom jordbruket med ekologiska metoder och redan 1928 lanserades det första biologiska bekämpningsmedlet på Kuba. Genom åren har INIFAT bedrivit intensiv forskning och utbildning; nya metoder och grödor har introducerats, fröbanker, botaniska trädgårdar och

fruktträdgårdar runt om i landet skapats. Genom "Escuela Superior de Agricultura Urbana y Suburbana" (Högre utbildning inom stads- och förortsjordbruk), erbjuder INIFAT, som idag drivs av ett ungt, välutbildat team, både kubanska och utländska studenter grundkurser, Master-program, forskarutbildning och doktorandmöjlighet inom biologisk/ ekologisk odling. Stadsodlare och "Organopónicos" över hela Kuba stöds aktivt av INIFAT, liksom ekjordbruk i övriga Karibien. Flagskeppet är Vivero Alamar i Havanna.

**Adress:** Calle 188 no 38 754 e/397 y Linderos, Santiago de las Vegas, Boyeros, Havanna  
**Tel:** +53 7683 2698, 7683 9010, 7683 4039 **Mail:** [dirdesarollo@inifat.co.cu](mailto:dirdesarollo@inifat.co.cu) [dirgeneral@inifat.co.cu](mailto:dirgeneral@inifat.co.cu)  
[www.ausc.co.cu](http://www.ausc.co.cu) [www.ecured.cu/INIFAT](http://www.ecured.cu/INIFAT)  
**Publikationer:** Agrotecnica de Cuba, Boletín de Agricultura  
**Facebook:** [inifat inifat](https://www.facebook.com/inifat)



## **CATEC - Empresa Cubana Exportadora y Comercializadora Agropecuaria (Kubas handels- och exportråd för jordbruksprodukter)**

En juvel i den kubanska hållbarhetskronan med fokus på ett hållbart, miljövänligt jordbruk, baserat på hög professionell, vetenskaplig och akademisk nivå, i nära samarbete med INIFAT; det är CATEC som är den akademiska ingången till kursutbudet som erbjuds genom INIFAT. För att prya på Organopónico Vivero Alamar strax utanför Havanna, bör man i god tid kontakta CATEC med person- och passuppgifter, datum, tider, och info om den institution/organisation/förening man kommer ifrån eller, om det handlar om ett personligt intresse, via Svensk-Kubanska Föreningen. CATEC:s

kursutbud (samma som INIFAT) innehåller allt från workshops till forskarutbildning, på teman som stads- och förortsjordbruk, biologisk jordförbättring och miljövänlig skadedjursbekämpning. Man har även speciella program, som träffar med stadsodlare, besök vid olika forskningscentra och regelrätt ekoturism. CATEC exporterar sitt kunnande bl. a. till länder i Afrika och Karibien, arrangerar regelbundet konferenser och event på Kuba och har egen produktion av ekologisk Propolis och Spirulina.

**Adress:** Calle 148 no 905 e/9na y 9na A, Reparto A. Cubanacán, Playa, Havanna **Tel:** +53 7208 2064, ext 109; 355534  
**Mail:** catec@catec.cu espcomturismo@catec.cu (fn via Lic Liem Marquez) [www.catec.cu](http://www.catec.cu) [www.ecured.cu/CATEC](http://www.ecured.cu/CATEC)  
**Facebook:** Empresa Cubana Exportadora y Comercializadora Agropecuaria



## **FANJ - Fundación Antonio Núñez Jiménez de la Naturaleza y el Hombre (Stiftelsen ANJ för Naturen och Människan)**

En unik stiftelse, helt ägnad åt att främja ett varsammare sätt att leva, skapad av den framstående vetenskapsmannen, hållbarhetspionjären och revolutionshjälten Antonio Núñez Jiménez, för att, genom projekt som ökar förståelsen för vår planets känsliga ekosystem, främja en transformerande miljömedvetenhet – både på Kuba och i världen. Och för att hitta lokala lösningar på stora problem. Som på den akuta livsmedelskris som, genom den amerikanska handelsblockaden, uppstod efter Östblockets fall – där lockropet från FANJ var permakultur! En självhushållande livsstil som resulterar både i egen matförsörjning och de första stegen

mot en livsstil där ekosystemen är lika självbärande som i naturen. Sin kunskap har de redan förmedlat till länder i regionen, bl a Mexiko, och i det lilla huset i Playa finns både ett museum och ett väl sorterat bibliotek. Permakulturister finns numera över hela Kuba – både i städerna och på landsbygden – och FANJ utbildar ständigt fler människor (även utlänningar) i den delikata konsten att anlägga en fungerande permakultur på bakgårdar, innergårdar, åkrar och balkonger. Och i ett sätt att leva, som hela tiden kan göras än mer hållbart och varsamt.

**Adress:** Calle 5ta B no 6611 e/66 y 70, Playa, Havanna **Tel:** +53 7204 2985 **Mail:** presidencia@fanj.cult.cu [www.fanj.org](http://www.fanj.org)  
**Publikationer:** Se puede vivir en ECOPOLIS, El Permaculturista, Boletín Medio Ambiente y Cuba

## **FINCA DEL MEDIO- en permakulturell dröm**

Mitt ute på den kubanska landsbygden, strax utanför provinshuvudstaden Sancti Spíritus, ligger Finca del Medio på en liten kulle ovanför åkrarna, nästan sammanvuxen med den omgivande naturen, med hundar, kor, katter och hästar som rör sig fritt över ägorna och i hagarna. Här har den permakulturella tanken tagit form på ett sätt som för tankarna till sagor från barndomen – nätta silhuetter, en nästan trolsk frodighet och en tillvaro helt på naturens villkor. Här bor Casimiro Rodríguez med fru och två av de tre vuxna barnen, och brukar jorden på ett vis som ingen trodde var möjligt. Med traditionella metoder och nya lösningar och med permakulturens grundtanke om permanent kultur – system som klarar sig även utan människans medverkan – i centrum.

Med en avkastning som räcker både till familjens egna behov och för att sälja på öppna marknaden, men som ändå ger den konstnärliga dottern Leidy tid att måla och att sköta Fincans Facebooksida. Resultaten så imponerande att Casimiro åker runt i regionen – även utanför Kuba – och berättar om hur den torra jorden som låg för fädot förvandlades till en egensinnig lustgård. Hit kan man komma och sova över i det lilla runda gästhuset (Fincan är också ett privat Guest House) eller tillbringa en tid som volontär för att lära mer om permakultur i praktiken. Maten som serveras i köket är hemmaodlad, ekologisk, vegetarisk – och helt underbar! Liksom miljön. Så här kan framtiden också se ut...

**Adress:** Km 349 Autopista Nacional, Taguasco, Siguaney, Sancti Spíritus **Tel:** +53 5240 8610  
**Mail:** leidy7580@gmail.com **Facebook:** La Finca del Medio

## GRUPO DE TEATRO LOS ELEMENTOS – teater, konst och permakultur

Ett av Kubas mest kända teaterkollektiv skapat av den mångfaldigt prisbelönta regissören José Oriol González, som sedan 1995 levt och verkat i byn El Jovero nedanför de gröna Escambray-bergen utanför Cienfuegos. En speciell kubansk tradition, att en teatergrupp förlägger sina liv och sitt arbete till avlägsna delar av landet och genom att dela de boendes villkor skildra deras verklighet och drömmar i sina pjäser. Det speciella med Los Elementos är att de vill leva så nära ett sammansmältande med naturen som möjligt, något José Oriol inspirerades till när han i sin ungdom läste en besjälad bok av Antonio Núñez Jiménez (grundaren av FANJ). Ur

detta har gruppen skapat ett grönskande permakulturellt paradiset på sin vidsträckt mark – återplanterad skog, ett rikt fågelliv, läkeörter, bostäder, kontor, kök, restaurang, en replokal under tak, en amfiteater under himlen, där deras uppmärksammade pjäser spelas för både lokal och tillrest publik. Deras unika metod lockar unga, entusiastiska skådespelare från hela Kuba, kulturministern Abel Prieto dyker ofta upp. Man odlar sin egen eko-mat, lagar den med egen biogas, återvinner nästan allt. Konstnärer lockas av atmosfären och har bidragit med artistisk graffiti på väggarna, snart är ett Guest House färdigt. Spelet kan börja...

**Adress:** Grupo "Teatro de los Elementos" (Sala Teatral /Oficinas) Apartado Postal # 9, Cumanayagua, Cienfuegos

**Tel:** +53 4349 3571 (kontor), 4349 3497 (kultur-kommunen), 4349 3345 (gruppens ledare)

**Mail:** element@azurina.cult.cu oriol@azurina.cult.cu oriol1@cubarte.cult.cu **Hemsida:** www.teatroloselementos.cult.cu



## Sociedad Cubana para la Promoción de las Fuentes Renovables de Energía y el Respeto Ambiental

**(Kubanska sällskapet för främjandet av förnyelsebara energikällor och respekt för miljön)**

En av hållbara Kubas viktigaste stiftelser, som med forskning och utbildning bidragit till att solkraften är på stark framfart och redan gett byar i otillgängliga bergstrakter, läkarmottagningar, skolor och bostäder el genom enkla eller mer utvecklade solpaneler. Visionen – ett småskaligt samhälle, fritt från fossila bränslen, en kreativ livsstil som sparar på planetens resurser där förnyelsebar energi utgör grunden för en hållbar utveckling i harmoni med naturen. Kuba siktar redan på att bli ett av de första länderna som

befrias från det förödande oljeberoendet – också det ett resultat av Cubasolars hängivna arbete under snart 25 år, under ledning av ingenjör Luis Berriz. Vartannat år arrangerar Cubasolar en internationell konferens i maj och nyligen blev de utnämnda till rådgivande medlem i FN i energifrågor. Cubasolar satsar mycket på information till skolbarn i alla åldrar, för att skapa en miljömedveten generation där planen är omtänksamhet och förnyelsebara energikällor – särskilt solenergi, som Kuba har i överflöd – är en självklarhet.

**Adress:** Carmen no 207 altos e/Saco y Luz y Caballero, Víbora, Havanna **Tel:** +53 7640 5260, 7204 0010, 7206 2061

**Mail:** berriz@cubasolar.cu sol@cubasolar.cu **Publikationer:** Energía y tú, Eco Solar **Hemsida:** www.cubasolar.cu

## CES - Centro de Estudios Solares, Ciudad Escolar Camilo Cienfuegos (På solens väg i Skolstaden Camilo Cienfuegos)

En grönskande liten stad i miniatyr med byggnaderna gömda mellan tätt bladverk och skuggande träd – Skolstaden Camilo Cienfuegos i Granma-provinsen – måste vara den ultimata platsen för att ge skolelever den livsviktiga introduktionen i hållbart tänkande. Med alla nivåer från förskola till gymnasium på ett ställe, lärar-, idrotts- och konstskola och vissa universitetsfakulteter, bageri, bondgård och småindustrier där eleverna får praktisera vad de lär sig på lektionerna. Här finns även "Centrum för studier om solkraft", där Cubasolar är djupt involverade i att ge eleverna bästa tänkbara inskolning i det man kallar "El Camino del Sol" – Solens Väg; ett liv levt med största respekt för naturen i en hållbar energikultur. Inte som en utopi, utan som en

högst möjlig – och nödvändig – framtid. Själva huset ett litet hållbart mästerverk med tydliga koloniala influenser – höga fönster, veranda med tak, öppet takfönster som släpper ut överskottsvärmen, snillrik fönsterplacering för naturlig AC. Allt drivs med sol, även datorerna och den lilla vattenturbinen. Odlingen bakom huset förser både skolan och husets invånare med grönsaker. Hit kommer eleverna för aktiviteter på olika teman kring hållbar energi och för att jobba några timmar i grönsakslanden. Väggarna fyllda av färgglada teckningar från olika tävlingar, bekväma gungstolar inbjuder till samtal om vägen mot en fossilfri värld, med Kubas största solpanel runt hörnet och en svalkande mjuk vind genom den öppna dörren...

**För mer info:** Kontakta ICAP Bayamo, Granma eller Cubasolar

## LAS TERRAZAS – En paradisk framtidsvision

Gömd långt inne i den naturskyddade bergskedjan El Rosarios grönska några mil väster om Havanna ligger Ekobyn Las Terrazas. En dröm född ur en dröm, så överkligt stilla och fredad av tiden att man på fullt allvar får nypa sig i armen ibland för att se om man verkligen är vaken eller snarare saligt försjunken i en utopisk dröm. Så fort man passerat den skogvaktarliknande entrén är det bara träd, himmel, berg och fågelsång, tills allt öppnar sig i en liten dal kring en liten sjö, med rosa flamingos i vattenbrynet och små vita hus med pastellfärgade tak som kantar strandlinjen. Att detta varit ett förött landområde där koleldar och monokultur utarmat marken till döds är svårt att tänka sig. Men det är vad som mötte arkitekten och f d turistministern Osmany Cienfuegos

när han inledde arbetet med att återställa jorden och skapa en bättre plats att leva på genom planteringen av mer än 5 000 ha av ny skog. Ur det föddes visionen av en stad i miniatyr med all social service, baserad på ekologiska lösningar och en kärlek till omgivande natur. Nu finns här bostäder för ca 1 000 personer, skola, lekplats, ortläkare, restauranger, caféer och konstnärateljéer vackert utspridda nedanför Hotel Moka, byggt kring ett hundraårigt träd. Hit kan man komma för att idka ekoturism, fågelskåda, vandra i bergen, bada i vattenfall, eller bara bo och insupa atmosfären – på hotellet, i ett Casa Particular eller hos familjer i byn med ett extra rum att låna ut. Och för att uppleva Kubas bästa vegoresturang El Romero.

**Adress:** Km 52 1/2 Autopista Habana-Pinar del Río, Candelaria, Artemisa

**Info:** +53 4857 8555-57, 4857 8700 reservas@terrazas.tur.cu **Hotel Moka:** +53 4857 8600-02 carpeta@terrazas.tur.cu

**Hemsida:** www.lasterrazas.cu **Facebook:** Cuba Las Terrazas

## Restaurang EL ROMERO – Kubanska vegodelikatesser på svindlande höjder

Om man googlar på El Romero Las Terrazas får man över 300 000 träffar. Även om några på slutet inte hör dit visar det ändå restaurangens stora genomslag och höga nivå. Bara några stenkast från Hotel Mokas labyrintiska byggnad ligger detta prisbelönta, av en vegoätare hett efterlängtade matställe på en liten höjd med utsikt över sjön. Öppet kök, rustika bord, allt engångsmaterial bannlyst, de ekologiska råvarorna från byn, resten från en radie på högst 2 mil. El Romero drivs av Kubas mest kände vegetarian, Tito Núñez, som inledde sin karriär för 25 år sedan med en vegoresturang i Havannas enorma, lite vildvuxna Botaniska trädgård där han serverade mat till förvånade kubaner, ofta gjord på ätbara blommor. För några år sedan kom erbjudandet att flytta ut på landet

till Las Terrazas, ett erbjudande han inte sa nej till. Här kan hela hans kulinariska kunnande och nyfikenhet blomma ut i full skala, med allt han behöver inom räckhåll och en nästan alltid fullsatt restaurang – inte sällan kommer matgästerna hit bara för att få frossa i sallader och vegetariska läckerheter. Ofta turister, men inte bara, numera undervisar han skolbarnen i vegetarisk matlagning. Vad sägs om Lotus ceviche och matig hamburgare på rotsaker och bananer till lunch? Allt nedsköljt med en blodtryckssänkande grapefrukt-mint- gurkjuice och avnjutet med sallad och lokalt bröd, med en vegansk kokos- eller chokladpudding på bananblad till efterrätt. Menyn lång, färgstark, smakerna mjuka eller starka. Effekten himmelsk...

**Tel:** +53 5268 8347 +53 4857 8555-57 ext 602 **Mail:** tito@infomed.sid.cu [www.eco-restaurante.blogspot.com](http://www.eco-restaurante.blogspot.com)

**Mer info:** [www.lahabana.com](http://www.lahabana.com) sök på Tito Núñez/El Romero

## VEGO PÅ VÄG – Casa el Delfín i Trinidad

Precis när jag är på väg att ge upp ser jag det, Hostal Casa Delfín i koloniala Trinidad; ett lite anonymt hus vid en anonym gata utan något som avslöjar vad som finns här. Men, det vet jag. Här finns nämligen en av världens mest omfattrika och exotiska veganska menyer, mitt i den kubanska köttkulturen, som dock, på sina ställen, som här, börjar naggas lite i kanten, väl värd den lite krångliga resan från provinshuvudstaden Sancti Spíritus med råge! Dessutom med rum att hyra. Och jag blir inte besviken de två dagar jag tillbringar här för att ta igen mig efter resa – trots att den nytänkande ägarinnan

till detta unika ställe precis åkt till London och bara svärmor är hemma. Det är alltså en engelska som fann kärleken på Kuba och som tillsammans med sin svärmor erbjuder svultna veganer sina kulinariska tjänster med planetens bästa för ögonen. Över 200 välkryddade, fantasifulla rätter att välja på, veganska pannkakor och muffins till frukost, veganska pizzor och burgare till lunch, frukt, juicer, sallader, hemmagjord glass – listan kan göras hur lång som helst. Hit åker man för att verkligen njuta av känslan av överflöd, och av att den veganska revolutionen har nått ända till Kuba.

**Adress:** Calle Fausto Pelayo (Chanzoneta) no 172 e/Frank Hidalgo Gato y Eliope Paz, Trinidad, Sancti Spíritus

**Tel:** +53 5320 2296, 5866 2216 [www.casadelfin.net](http://www.casadelfin.net)

# VEGOVÄNLIGT I HAVANNA



## Restaurang Camino al Sol

Mitt emot lyxhotellet Meliá Cohiba, bara en gata upp från Malecón, ligger Havannas enda helvegetariska restaurang, där hemmagjord fullkornspasta, fantasifulla matbakelser, tårtpisar och dagens rätter serveras tillsammans med färska juicer och mycket sallad. Efterrätterna sublimer goda, särskilt den veganska chokladpuddingen, miljön ljus, sval och fräsch. En oas, när det blir för varmt och man är hungrig och längtar efter svalka...

**Adress:** Calle 3a no 363 e/Paseo y 2, Vedado **Tel:** +53 7832 1861, 5249 1141

## California Café

Intill ett annat storhotell, klassiska Hotel Nacional, ligger detta utecafé under tak i tiden, snälla servitriser i svarta tights och flera veganrätter på sin Kalifornien-inspirerade meny. Här kan man bl a få hemmagjord hummus, kikärtsburgare och friterad sötpotatis med dip, och ibland även någon extra vegansk varmrätt från griffeltavlans handskrivna dagsmeny. Tanken är, enligt den californiska ägaren Shona, att utöka veganalternativen, även med kubanska klassiker som svarta bönor i nya kläder. Skönt att sitta här, gott att få sätta tänderna i en vegansk lunch mitt i centrum när man är riktigt hungrig...

**Adress:** Calle 19 e/N y O, Vedado, **Tel:** +53 5268 9643, 5463 0981 [www.californiacafehavana.com](http://www.californiacafehavana.com)

## Café Bohemia

Fint läge vid en av Havannas Gamla stads vackraste, pietetsfullt nyrestaurerade torg, Plaza Vieja. God hummus, fräsch råkost, veganska smörgåsar som till nöds kan funka som lunch om man inte är alltför hungrig...

**Adress:** San Ignacio 264, Plaza Vieja, Habana Vieja

## Más Habana

En tuff liten uppstickare i utkanten av Habana Vieja där Centro Havana tar vid. Ett ungt, nyfiket kök och gäng som gärna förvandlar befintliga rätter till veganska och som planerar att utöka veganmenyn med flera egna rätter snart.

**Adress:** Calle Habana no 308 e/San Juan de Dios y O'Reilly, Habana Vieja **Facebook:** Más Habana

## Topoly

Havannas enda iranska café, ett riktigt fynd längs Havannas mest centrala stråk, 23:e gatan, mitt emellan Kubanska Filminstitutet och Hotell Habana Libre. Med liten rosträdgård, en porlande fontän och veranda med uteservering under tak. Och – en hel vegetarisk sektion på menyn! Som frasiga spenatpiroger, sensationella kikärtsbollar och – hummus. Och örttéer. Och mycket mer. Och en ljuvlig miljö. Lätt att dröja sig kvar i skuggan från lunch till sen eftermiddag och fikadags...

**Adress:** Calle 23 no 669 esq a D, Vedado **Tel:** +53 7832 3224 **Facebook:** Topoly

## Buena Vista Curry Club

Kubas och Havannas första och enda indiska restaurang, mitt i atmosfärrika Habana Vieja – en riktig indisk vegetarisk tali! Bönor, ris och en kryddig grönsaksrätt – som en uppenbarelse från himlen när man saknat kryddor och gått och längtat efter indisk vegansk vegomat. Här finns den! Både som tali och enskilda rätter, olika varje dag, men klassiska "baigan barta" aubergine i en symfoni av smaker, finns nästan jämnt. Jazzig musik varje kväll, ibland med återstoden av legendariska Buena Vista Social Club. En oväntad kulturell och matmässig förening av öst och väst, med oslagbart resultat.

**Adress:** Calle Cuba y Tejadillo, Habana Vieja **Tel:** +53 7862 7379

**Hemsida:** [www.buenavistacurryclub.com](http://www.buenavistacurryclub.com)

# RÄDDA VÄRLDEN - VI VILL LEVA KVAR !

Det finns många sätt att uppleva hållbara Kuba. Ett annat Kuba än turistresornas. Via Svensk-Kubanska Föreningen kan du delta i en arbetsbrigad eller skraddarsy en egen gruppresa via ICAP, ANAP eller direkt med en NGO som INIFAT, FANJ eller CUBASOLAR, som erbjuder spännande besök, kurser och konferenser runt om i landet.

Varför inte prya på Kubas största stadsodling i Havanna? Eller en fröbank, en lokal botanisk trädgård eller på en permakultur-gård ute på landet? Lär dig hur man skapar en eko-by i Las Terrazas, tillbringa en tid hos teatergruppen Los Elementos utanför Cienfuegos som lever och verkar i samklang med naturen. Eller delta i en workshop om solenergi?

Vill du veta mer för egen del, din skola, institution, arbetsplats eller organisation - kontakta Svensk-Kubanskas kansli i Stockholm. Du kanske t o m kan bli nästa års Mariastipendiat, för att främja "studier och information kring Kubas ekologiskt hållbara utveckling"...

Det material du nu håller i handen kan även fås som utställningsplanscher. Vänd dig till Svensk-Kubanska Föreningens kansli.

## Maria Adlercreutz stipendiefond

En av Sveriges mest framstående textilkonstnärer, Maria Adlercreutz, dog i mars 2014. Hon vävde "för att vissa bilder får vi inte glömma".

Maria engagerade sig starkt för världens fördömda, för frihetskampen i Vietnam, Sydafrika, Kuba, Västsahara, Palestina – mot förtryck, utplundring och krig. Hon fann inspiration, lugn och styrka i naturens skönhet och mångfald och engagerade sig i kampen för natur och miljö, och levde sparsamt, hållbart.

Till Svensk-Kubanska Föreningen testamenterade Maria pengar till en stipendiefond för att främja studier och information kring Kubas ekologiskt hållbara utveckling.

För mer information om stipendiefonden, se [www.svensk-kubanska.se](http://www.svensk-kubanska.se)

## Svensk-Kubanska Föreningen

Vänskap och solidaritet med Kuba är i fokus i Svensk-Kubanska Föreningen. Vi har medlemmar och lokalorganisationer runtom i Sverige. 2016 firade föreningen sitt 50-årsjubileum, samtidigt som vi var värdar för en europeisk konferens med systerorganisationer från över trettio länder. Vi förenas av att vi vill ge saklig information om Kubas samhälle och socialism, som USA:s makthavare försökt sabotera sedan revolutionens seger 1959. Vi fördömer USA:s ekonomiska krigföring och blockad mot Kuba, som pågår alltjämt.

Svensk-Kubanska Föreningen ordnar föredrag, diskussioner, kulturaftnar om Kuba och Latinamerika, ofta i samarbete med andra organisationer. Vi bjuder hit gäster från Kuba. Vi välkomnar intresserade att bli medlemmar och delta i vår verksamhet. Vi organiserar solidaritetsbrigader och studieresor till Kuba.

Föreningen ger ut Tidskriften Kuba fyra gånger om året. Vi har publicerat flera böcker om Kuba, bland annat:

- Kuba – en annan värld är möjlig
- Hälsa åt alla – om Kubas hälsovård och hälsovårdsinsatser i världen
- Kubas grundlag
- Kuba har USA inte lyckats kuva – om USA:s blockad
- Che på svenska – texter av Ernesto Guevara

Svensk-Kubanska Föreningen, Tegelviksgatan 40, 116 41 Stockholm  
Telefon: 08-31 95 30 e-post: [info@svensk-kubanska.se](mailto:info@svensk-kubanska.se)  
[www.svensk-kubanska.se](http://www.svensk-kubanska.se)



ISBN 978-91-85710-26-3



9 789185 710263 >

Tryckeri: Myran Grafiska,  
Varberg  
Augusti 2018