



Carolyn Steel

Comer. Hablar. Imaginar. Eso fue lo que hicimos una tarde nublada a finales de julio en Londres con Carolyn Steel. Nos habíamos trasladado a la capital inglesa para entrevistar a la autora de *Ciudades Hambrientas* (Capitán Swing, 2020) y *Sitopia* (Capitán Swing, 2022), dos libros que han cambiado la manera en que pensamos la relación entre la comida, las ciudades y el futuro del planeta. En el primero, Steel desvela la “invisible” maquinaria que alimenta a las metrópolis modernas y sus devastadoras consecuencias sociales y ambientales; en el segundo, propone la *sitopía* —del griego *sitos* (comida) y *topos* (lugar)— como marco alternativo para imaginar una buena vida en el siglo XXI a través de la comida.

El lugar elegido para la conversación no fue casual: *La Fromagerie* en Marylebone, una tienda de ultramarinos y restaurante que haría las delicias de Carlo Petrini, fundador del movimiento *Slow Food*. Toda una declaración de intenciones para una charla que iba a girar en torno a cómo conectar la alimentación urbana sostenible y el urbanismo regenerativo, y que acabó derivando en derroteros todavía más inspiradores.

Steel apareció sonriente, con ese aire afable, cercano y, por qué no decirlo, tan inglés, que la caracteriza. Pero tras ese cándido semblante se esconde un torrente prodigioso. Conversar con ella es asistir a un espectáculo de fuegos artificiales intelectuales: cada respuesta despliega referencias históricas, filosóficas, urbanísticas y políticas que te dejan ojiplático. Y que, además de lanzarlas a discreción, las conecta con la naturalidad de quien lleva años pensando el mundo de otra manera.

Arquitecta de formación, Steel no construye edificios, pero sí construye ideas poderosas: su trabajo demuestra que la

verdadera vocación de la disciplina no es tanto proyectar formas como leer la complejidad, trazar conexiones y ofrecer relatos capaces de transformar la vida y la sociedad.

Durante tres horas hablamos de (casi) todo: de sándwiches de Pringles con ketchup como símbolo de la desnutrición cultural de la modernidad; de Aristóteles y la *oikonomia*; de David Graeber y la necesidad de reinventar las instituciones; de mercados, huertos y cinturones verdes; de la Ciudad Jardín y de la ciudad-región. Hablamos de cómo escalar un proyecto no tiene tanto que ver con el tamaño como con las conexiones que pueda establecer; de las iniciativas a pequeña escala que pueden ser nuestro único salvavidas cuando el buque del capitalismo termine por hundirse.

Y aunque la charla estuvo llena de deliciosas digresiones — porque con Steel es imposible no dejarse arrastrar por su caudal de ideas—, también conseguimos hablar de cómo la economía sitópica puede dialogar con el urbanismo regenerativo, la idea central de este número de *ZARCH*.

Fue un lujo escucharla, pero también un recordatorio para quienes hoy estudian arquitectura: hay muchas maneras de ejercer la profesión más allá del diseño de edificios. Carolyn Steel es prueba viviente de ello. Nadie diría que es arquitecta al leerla o escucharla —ella misma admitió que está más acostumbrada a dirigirse a públicos vinculados a la comida que a los de arquitectura— y, sin embargo, encarna como pocas lo que debería significar la arquitectura en el siglo XXI: rigor, capacidad de análisis holístico, manejo de la complejidad y, sobre todo, el arrojo para imaginar futuros mejores.

Y con esa misma claridad y lucidez comenzó la conversación, cuando le pedimos que aterrizara la sitopía en el territorio.

De la Sitopia al Urbanismo Regenerativo: Diseñar las ciudades a través de la comida

Una conversación con Carolyn Steel

From Sitopia to Regenerative Urbanism: Designing Cities through Food

A Conversation with Carolyn Steel

JON AGUIRRE-SUCH Y PABLO DE LA CAL

Jon Aguirre-Such, Pablo de la Cal, "From Sitopia to Regenerative Urbanism: Designing Cities through Food. A conversation with Carolyn Steel", ZARCH 25 (diciembre 2025): 196-215. ISSN versión impresa: 2341-0531 / ISSN versión digital: 2387-0346. https://doi.org/10.26754/ojs_zarch/zarch.20252512455

Eat. Talk. Imagine. That's what we did on a grey late-July afternoon in London with Carolyn Steel. We had travelled to the British capital to interview the author of *Hungry City* (2008) and *Sitopia* (2020), two books that have changed the way we think about the relationship between food, cities and the future of the planet. In the first, Steel exposes the "invisible" machinery that feeds modern metropolises and its devastating social and environmental consequences; in the second, she proposes *Sitopia* —from the Greek *sitos* (food) and *topos* (place)— as an alternative framework for imagining a good life in the 21st century through food.

The place chosen for the conversation was no coincidence: *La Fromagerie* in Marylebone, a shop and restaurant that would have delighted Carlo Petrini, founder of the *Slow Food* movement. It was a declaration of principles for a conversation that was meant to revolve around how to connect sustainable urban food systems with regenerative urbanism —but which soon veered into even more inspiring directions.

Steel appeared smiling, with that affable, approachable and —why not say it— very English air that defines her. But behind that candid façade lies a prodigious torrent. Talking with her is like watching an intellectual firework display: each answer bursts with historical, philosophical, urban and political references that leave you wide-eyed. And not only does she fire them off freely, she also weaves them together with the ease of someone who has spent years rethinking the world.

With an architectural background, Steel doesn't build buildings —she builds powerful ideas. Her work shows that the true vocation of the discipline is not so much about projecting forms as it is about reading complexity, tracing con-

nections and offering narratives capable of transforming life and society.

For three hours we talked about (almost) everything: Pringles-and-ketchup sandwiches as a symbol of cultural malnutrition in modern life; Aristotle and *oikonomia*; David Graeber and the need to reinvent institutions; markets, gardens and green belts; the Garden City and the city-region. We talked about how scaling up a project has less to do with size than with the connections it can make; about small-scale initiatives that may well be our only lifeboats when the great ship of capitalism finally sinks.

And although the conversation was full of delicious digressions —because with Steel it's impossible not to be swept away by her stream of ideas— we also managed to talk about how the sitopian economy can engage with regenerative urbanism, the central theme of this issue of ZARCH.

Listening to her was a privilege, but also a reminder to today's architecture students: there are many ways to practice the profession beyond designing buildings. Carolyn Steel is living proof of that. No one would guess she is an architect from reading or listening to her —she herself admitted she is more used to speaking to audiences connected with food than with architecture— and yet she embodies, more than most, what architecture should mean in the 21st century: rigour, holistic analysis, a grasp of complexity and, above all, the courage to imagine better futures.

And with that same clarity and lucidity our conversation began, when we asked her to bring sitopia down to earth, into territory.

DE LA SITOPÍA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL
FROM SITOPÍA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL
Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

Territorializando la Sitopia

Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal (JAS-PdIC): *Carolyn, en tus libros tienes un enfoque muy global y complejo, que reúne muchas fuentes e ideas. Para esta entrevista sobre urbanismo regenerativo, ¿podrías concretar cómo se podrían aplicar territorialmente la sitopía y la economía sitópica?*

Carolyn Steel (CS): Gracias por vuestras amables palabras y por vuestro interés en mi trabajo, y también por venir desde España para reuniros conmigo. Me siento muy honrada y conmovida.

Lo que me gustaría decir es que la idea del urbanismo regenerativo me parece muy interesante porque, en cierto sentido, refleja la de agricultura regenerativa. Hemos dejado de hablar de «sostenibilidad», porque ¿qué es lo que realmente estamos tratando de sostener? Las cosas se han estropeado durante los últimos doscientos años aproximadamente.

Como acabamos de comentar, mi pensamiento actual se centra en gran medida en cómo podría ser una buena vida en el siglo XXI, que creo que es muy diferente de una buena vida en el siglo XX. No creo que esta diferencia se esté reconociendo lo suficiente.

En *Sitopia*, escribo sobre el hecho de que una buena vida en el siglo XXI se basará mucho más en cosas muy básicas y primarias que necesitamos para prosperar como seres humanos, y la comida es, obviamente, primordial entre esas cosas. Me gusta la idea de que el objetivo de la sociedad podría describirse como la creación de un mundo en el que todo el mundo coma bien.

Esto es más útil y específico que decir simplemente «creemos una sociedad en la que todos vivan bien». Eso es demasiado abstracto y amplio: ¿por dónde empezar? En cambio, comer es concreto. Es específico. ¿Qué has desayunado? ¿Un sándwich de Pringles con ketchup? Si es así, algo va mal.

Por eso acuñé la palabra Sitopia, del griego sitos (comida) y topos (lugar). Mientras leía sobre la utopía, descubrí que la «u» es una broma: puede significar «bueno» (de la palabra griega eu) o «no» (de ou). Así que el mundo ideal no existe. ¡Me pareció deprimente! Pero los utópicos siempre hablaban de comida, porque influye enormemente en nuestras vidas. Así que pensé: quizá podríamos crear otra forma de pensar sobre cómo debemos vivir, basada en la comida. La comida está en todas partes. Lo influye todo. Esa es la base de Sitopia.

La economía sitópica significa valorar los alimentos, lo que requiere internalizar el verdadero coste de su producción.

No es sencillo, pero es esencial. No soy la única que defiende esto. Patrick Holden, antiguo director de la Asociación Británica del Suelo (*Soil Association*)¹, estima que el verdadero coste de los alimentos es aproximadamente el doble de lo que pagamos realmente. Por supuesto, varía: el sándwich de Pringles y ketchup tiene un precio increíblemente bajo en comparación con su impacto destructivo: cambio climático, degradación del suelo, agricultura industrial, salud humana.

Por el contrario, la comida que acabamos de disfrutar, con carne de vacuno criado localmente y alimentado con pasto, representa otro modelo. Si se cultiva adecuadamente, este tipo de alimentos pueden incluso capturar carbono. El coste era, por supuesto, más alto que en una cadena de restaurantes, pero los costes reales estaban incluidos: los agricultores recibían un salario adecuado, no había esclavitud, se respetaba el paisaje y se trataba bien a los animales. Ese es el verdadero coste de los alimentos de calidad.

A nivel mundial, ya estamos pagando el precio real de los alimentos baratos: el colapso ecológico, el cambio climático y la mala salud. No existen los alimentos baratos. Solo hay alimentos extremadamente caros disfrazados de baratos, porque externalizamos sus verdaderos costes.

Si interiorizáramos los costes reales de los alimentos producidos industrialmente, comidas como la que hemos tomado se convertirían en algo normal y los llamados alimentos industriales «baratos» desaparecerían. Sí, todos pagaríamos más por los alimentos en las tiendas, pero la sociedad en su conjunto se beneficiaría enormemente: habría menos obesidad, menos cambio climático y se restaurarían los hábitats naturales. Ese es el argumento de la economía sitópica.

Redefiniendo la buena vida

JAS-PdIC: *¿Qué es lo que te da calidad de vida? Para algunas personas puede ser tener un Ferrari; para otras, tener una granja, vivir en paz o estar en el bosque.*

CS: Sí, esto es interesante. Alimentar a las personas, proporcionarles nutrición, es esencial para todos. Lo que me llama la atención es que el hombre con el Ferrari y la persona que vive tranquilamente en una granja pueden no tener nada más en común, pero ambos forman parte del mismo sistema alimentario. Esa conexión es fundamental.

Al mismo tiempo, lo que la gente valora está muy determinado por el mundo en el que vive. Si nos fijamos en grupos de cazadores-recolectores como los Hadza, no pasan sus días

1 <https://www.soilassociation.org/>

Territorialising the Sitopia

Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal (JAS-PdIC): *Carolyn, you have a very global, complex approach in your books, bringing together many sources and ideas. For this interview on regenerative urbanism, could you be concrete about how sitopia and the sitopian economy might be applied territorially?*

Carolyn Steel (CS): Thank you for your kind words, and for your interest in my work — and indeed for flying over from Spain to meet me. I am very honoured and touched.

What I would like to say is that the idea of regenerative urbanism is really interesting to me because, in a sense, it mirrors regenerative farming. We have moved on from talking about “sustainable” — because what are we actually trying to sustain? Things have been messed up for the last two hundred years or so.

As we were just discussing, my current thinking is very much focused on what a good life in the 21st century might look like, which I believe is very different from a good life in the 20th century. I do not think this difference is being sufficiently recognised.

In *Sitopia*, I write about the fact that a good life in the 21st century is going to be based much more around very basic, primal things that we need in order to flourish as human beings — and food is obviously paramount among those things. I like the idea that the goal of society could be described as creating a world in which everybody eats well.

This is more useful, more specific, than simply saying “let’s create a society in which everybody lives well.” That is too abstract and vast — where do you even begin? Whereas eating is concrete. It is specific. What did you have for breakfast? Was it a Pringles sandwich with ketchup? If so, then something is wrong.

This is why I coined the word *Sitopia*, from the Greek *sitos* (food) and *topos* (place). While reading about utopia, I discovered that the “u” is a joke — it can either mean “good” (from the Greek word *eu*) or “no” (from *ou*). So an ideal world does not exist. I found that depressing! But utopians were always talking about food, because it shapes our lives so powerfully. So, I thought: maybe we could create another way of thinking about how we should live, based on food. Food is everywhere. It shapes everything. That is the basis of *Sitopia*.

Sitopian economics means valuing food, which requires internalising the true cost of producing it. This is not simple,

but it is essential. I am not the only one arguing this. Patrick Holden, the former head of the Soil Association in the UK¹, estimates that the true cost of food is roughly double what we actually pay. Of course, it varies: the Pringles and ketchup sandwich is insanely underpriced compared to its destructive impact — climate change, soil degradation, industrial farming, human health.

By contrast, the meal we just enjoyed, with locally reared, grass-fed beef, represents another model. Properly farmed, such food can even sequester carbon. The cost was of course higher than in a chain restaurant, but the true costs were embedded: the farmers were paid properly, no slavery was involved, the landscape was respected, the animals were well treated. That is the true cost of good food.

Globally, we are already paying the real price of cheap food — through ecological collapse, climate change and ill health. There is no such thing as cheap food. There is only extremely expensive food disguised as something cheap, because we externalise its true costs.

If we internalised the real costs of industrially produced food, meals like the one we had would become normal, and so-called “cheap” industrial food would disappear. Yes, we would all pay more for our food in the shops, but society as a whole would benefit hugely: there would be less obesity, less climate change, restoration of natural habitats. That is the argument of sitopian economics.

Redefining the good life

JAS-PdIC: *What gives you quality of life? For some people it might be having a Ferrari; for others, it could be having a farm, living in peace, or being in the forest.*

CS: Yes, this is interesting. Feeding people, providing nourishment, is essential for everyone. What strikes me is that the man with the Ferrari and the person living quietly on a farm may have nothing else in common, but they are both part of the same food system. That connection is fundamental.

At the same time, what people value is very much shaped by the world they live in. If you look at hunter-gatherer groups like the Hadza, they do not spend their days wishing for a Ferrari — they do not even know what a Ferrari is. Our society, however, has created desires based on unrealistic goals.

1 <https://www.soilassociation.org/>

DE LA SITIOPIA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL
FROM SITIOPIA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL
Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

deseando tener un Ferrari, ni siquiera saben lo que es un Ferrari. Nuestra sociedad, sin embargo, ha creado deseos basados en objetivos poco realistas.

El propietario de un Ferrari puede sentirse feliz durante un breve periodo de tiempo, tal vez una semana, pero pronto querrá el nuevo modelo. Mientras tanto, el 99,99 % de los que desean tener un Ferrari se sienten desgraciados. No es un vehículo fiable para alcanzar la felicidad. De hecho, puede que sea la vía menos exitosa de la historia para generar satisfacción.

El arte de comer bien

JAS-PdIC: *Nos surgen dos preguntas: ¿qué es comer y cómo influye la alimentación en la forma en que diseñamos y planificamos las ciudades y los territorios? ¿Qué debemos cambiar para alimentar mejor a la población?*

CS: Es obvio que proporcionar una buena alimentación a todo el mundo es esencial. Una de las razones por las que creo que la alimentación es un buen indicador de si las personas viven bien es que comer y vivir son actividades totalmente complementarias: no se puede hacer una sin la otra. Pero mientras que vivir es un concepto invisible y difícil de medir, comer es visible y medible.

Entonces, ¿qué quiero decir con comer bien? Podemos empezar con definiciones muy obvias. Me gusta la descripción que hace Carlo Petrini de la comida como «buena, limpia y justa». Buena significa que la comida es ética: sin esclavitud, sin destrucción del paisaje. Limpia significa que la comida no contamina, no depende de combustibles fósiles, no envía fertilizantes a los ríos, y justa significa que, al comer de esta manera, no estoy privando a otros de la misma posibilidad y que los productores reciben una remuneración adecuada.

Pero yo añadiría algo más. Por ejemplo, no se puede comer bien si no se goza de buena salud. Y tampoco se puede comer bien si se está solo. Los seres humanos somos seres sociales; evolucionamos alrededor del fuego, compartiendo la comida. Comer bien, por definición, requiere compañía. Esto no significa que haya que compartir todas las comidas, pero comer juntos nos hace más felices.

Muchas personas solitarias pierden el apetito porque no se sienten bien consigo mismas, ya sea psicológica o físicamente. Yo mismo lo he sentido: si viajo solo y entro en un restaurante, a veces siento que no puedo comer. Literalmente, no puedo tragar la comida. Y existe una correlación bien conocida entre comer solo habitualmente y la depresión.

Es importante decir que no se trata de estar solo, sino de sentirse solo. A menudo como solo, y eso está bien porque

APRENDIENDO DE LO INDÍGENA

¿Cómo podemos medir la calidad de vida en el siglo XXI? Esta es una pregunta que se está definiendo desde perspectivas como el urbanismo regenerativo, la economía del donut y el feminismo. También es uno de los temas que actualmente centran el trabajo de Carolyn Steel y será el argumento central de su próximo libro.

Para explorar esta cuestión, la arquitecta británica ha estudiado diferentes comunidades indígenas, como los Hadza de Tanzania, lo que le ha ayudado a identificar diez cualidades que conforman la «buena vida». Como verás, muchas de ellas se ven socavadas o ignoradas en la vida moderna. Steel sostiene que son esenciales para el desarrollo humano:

- **Buena salud:** no padecer enfermedades crónicas y vivir de forma saludable hasta el final de la vida.
- **Cercanía a la naturaleza:** ahora sabemos que necesitamos la naturaleza para desarrollarnos plenamente.
- **Sentirse como en casa:** un fuerte sentido de pertenencia y de arraigo.
- **Autosuficiencia:** altos niveles de habilidades individuales, educación y confianza.
- **Colaboración:** capacidad para cooperar y empatizar con los demás.
- **Sociedad igualitaria:** sentido de la justicia y la agencia.
- **Trabajo interesante:** trabajo que aporta satisfacción y sensación de logro.
- **Sentido de propósito:** sensación de que la vida tiene sentido.
- **Libertad:** tener los medios para prosperar.
- **Tiempo:** el tiempo no es dinero, como dijo Benjamin Franklin, ¡el tiempo es vida!

The Ferrari owner may feel happy for a short while — maybe a week — but soon they will want the new model. Meanwhile, 99.99% of those who wish they had a Ferrari are miserable. This is not a reliable vehicle for delivering happiness. In fact, it may be the least successful route in history for generating fulfilment.

The art of eating well

JAS-PdIC: *Two questions arise in our mind: what is eating, and how does eating impact the way we design and plan cities and territories? What do we need to change in order to feed people better?*

CS: Providing good nourishment for everyone is obviously essential. One reason I think eating is such a good marker of whether people are living well is that eating and living are completely complementary activities – you can’t do one without the other. But while living is an invisible concept and hard to measure, eating is both visible and measurable.

So, what do I mean by eating well? We can start with very obvious definitions. I like Carlo Petrini’s description of (slow) food that is “good, clean and fair.” Good means food that is ethically sound: no slavery, no destroyed landscapes. Clean means food that is unpolluting, not dependent on fossil fuels, not sending fertiliser into rivers, and fair means that

by eating in this way, I am not depriving others of the same possibility, and that producers are properly paid.

But I would add more. For example, you can’t eat well if you are unhealthy. And you can’t eat well if you are lonely. Humans are social beings; we evolved around the fire, sharing food. Eating well, by definition, requires company. It doesn’t mean you have to share every meal, but eating together makes us happier.

Many lonely people lose their appetite because they are not well in themselves—psychologically or physically. I have felt this myself: if I am travelling alone and go into a restaurant, sometimes I feel I cannot eat. I literally cannot swallow the food. And there is a well-known correlation between eating alone regularly and depression.

It is important to say that this is not about being alone, but about being lonely. I often eat alone, and that is fine because I am not lonely. But for those who are lonely, eating itself becomes difficult. That is why eating houses², like those you

2 By “eating houses”, Steel is referring to Basque gastronomic societies (*sociedades gastronómicas*): member-run associations with large communal kitchens and dining halls where people cook and eat together. They are especially popular in Donostia/San Sebastián.

LEARNING FROM INDIGENOUS

How can we measure quality of life in the 21st century? This is a question being defined from perspectives such as Regenerative Urbanism, the Doughnut Economy and feminism. It is also one of the themes currently at the heart of Carolyn Steel’s work and will be the central argument of her forthcoming book.

To explore this, the British architect has studied different indigenous communities — such as the Hadza in Tanzania — which have helped her to identify ten qualities that make up the “good life.” As you will see, many of these are undermined or ignored in modern life. Steel argues that they are essential to human flourishing:

- **Good health:** no chronic disease and living healthily to the end of life
- **Closeness to nature:** we now know we need nature in order to flourish
- **Feeling at home:** a strong sense of place and belonging
- **Self-reliance:** high levels of individual skill, education and confidence
- **Collaboration:** the ability to cooperate and empathise with others
- **Egalitarian society:** sense of fairness and agency
- **Engaging work:** work that brings satisfaction and a sense of achievement
- **A sense of purpose:** the sense that life has meaning
- **Freedom:** having the wherewithal to flourish
- **Time:** time is not money, as Benjamin Franklin once said, time is life!

**DE LA SITIOPIA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL**
**FROM SITIOPIA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL**
Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

no me siento solo. Pero para aquellos que se sienten solos, el simple hecho de comer se convierte en algo difícil. Por eso las «casas-comedor»², como los que mencionaste en San Sebastián, donde la gente cocina y come junta, son tan geniales. Demuestran cómo la comida puede crear comunidad.

Esto también está relacionado con la cultura y el lenguaje. En inglés, por ejemplo, tenemos la palabra «*squeamish*», que significa una mezcla de repugnancia y malestar. Históricamente, en Gran Bretaña, cuando se sacrificaban animales delante de ti, no podías permitirte ser aprensivo: si querías comer, tenías que aceptar que la vida también es muerte. Pero una vez que la matanza se volvió invisible, la gente pudo permitirse ese malestar. Culturalmente, esto ha moldeado nuestra forma de comer: los británicos solían ser conocidos por comer carne poco hecha y sangrienta, algo por lo que los franceses se burlaban de nosotros, pero desde la industrialización, estos hábitos se han invertido.

Así que, volviendo a tu pregunta original: comer bien tiene que ver con alimentos buenos, limpios y justos, pero también con la salud, la compañía y la cultura. Es algo universal y, al mismo tiempo, profundamente moldeado por las sociedades en las que vivimos.

La dimensión vital de la comida

JAS-PdIC: *¿Qué deberíamos cambiar en nuestra sociedad para poder disfrutar de alimentos buenos, limpios y justos?*

CS: «Buenos, limpios y justos» es parte de la formulación, pero yo añadiría otros. No se puede comer si hay una guerra a tu alrededor. No se puede comer si no se tiene un refugio cómodo y seguro. Comer bien requiere paz, vivienda y seguridad.

Tampoco se puede comer bien sin conciencia. El hombre con el Ferrari puede que no coma bien en absoluto —quizás solo Pringles y ketchup— porque no es consciente de lo que significa la comida. La conciencia y el conocimiento son importantes. Cuanto más se entiende la comida, mejor se come. Comer en su máxima expresión es una experiencia casi espiritual: alimentos cultivados por alguien que conoces, o por ti mismo, cocinados con amor y compartidos con amigos y familiares. Alimentar a los demás es parte del acto de comer. Se trata de conciencia, conexión y tiempo.

2 Con «casas comedor», Steel se refiere a las sociedades gastronómicas vascas: asociaciones gestionadas por sus miembros que cuentan con grandes cocinas y comedores comunitarios donde la gente cocina y come junta.

Para comer bien, es necesario vivir en una sociedad que funcione y cuyos valores sean los correctos. La comida es lo más valioso en nuestras vidas. Si no comes durante unos días, mueres, no hay discusión posible. Sin embargo, paradójicamente, no valoramos la comida. En el Reino Unido, la gente suele decir que lo más importante de la comida es que sea barata. Eso demuestra lo erróneo que es nuestro sistema de valores: infravaloramos lo más esencial de nuestras vidas.

Acabamos de disfrutar de una comida maravillosa juntos, pero eso fue en un entorno especial, creado por personas a las que les importa la comida. En el Reino Unido, donde no existe una cultura gastronómica muy arraigada, se puede comer bien, pero a menudo se te acusa de ser pretencioso. La nuestra es una sociedad basada en clases, un legado de la Revolución Industrial, y nuestros hábitos alimenticios están marcados por la clase social. Los diferentes grupos comen diferentes alimentos de diferentes maneras. Por ejemplo, si yo, con mi acento de clase media, aconsejara a alguien de otro origen que comiera más verduras, podría responderme: «Para ti es fácil». De inmediato, nuestras elecciones alimentarias se convierten en un debate de clases, algo embarazoso y del que rara vez se habla, pero que es fundamental para nuestra forma de comer.

Tejiendo la ciudad y el campo

JAS-PdIC: *¿Cómo se relaciona eso con las ciudades y el paisaje, la planificación regional y todo lo demás?*

CS: En todos los niveles posibles. Una forma útil de verlo es a través de la escala, lo que nos lleva de vuelta a mi pregunta básica: ¿cómo es una buena vida en el siglo XXI? Tenemos que pasar de una vida basada en los combustibles fósiles y el consumo —el modelo industrial-capitalista, si se quiere— a otra basada en proporcionar los medios esenciales para que todos puedan prosperar. He hecho una lista de estos medios: acceso a la naturaleza, una buena vivienda (la categoría de vivienda esencial), comunidades solidarias, altos niveles de habilidades y capacidad de acción individuales, buena salud, un sentido de significado y tiempo. El capitalismo nos quitó tiempo —«el tiempo es dinero», como dijo Benjamin Franklin—, pero no, el tiempo es vida. Podemos recuperar el tiempo; se trata de cómo nos organizamos.

Este fue el tema de un ensayo titulado «Creando paisajes para el florecimiento humano y no humano» (*Creating Landscapes for Human and Nonhuman Flourishing*) que escribí para la Aeres Hogeschool de los Países Bajos, que acabó publicándose en forma de libro. Si queremos crear un estilo de vida bueno y de bajo consumo energético para todos, ¿cuáles son sus componentes? Un punto fundamental, váli-

mentioned in San Sebastián where people cook and eat together, are so brilliant. They show how food can create community.

This also links to culture and language. In English, for example, we have the word “squeamish.” It means a mix of disgust and discomfort. Historically, in Britain, when animals were slaughtered in front of you, you couldn’t afford to be squeamish: if you wanted to eat, you had to accept that life is also death. But once the killing became invisible, people could indulge that discomfort. Culturally, it shaped how we eat: the British used to be known for eating undercooked, bloody meat, something the French used to mock us for, but since industrialisation, these habits have been reversed.

So, to return to your original question: eating well is about food that is good, clean and fair, but it is also about health, company and culture. It is both universal and deeply shaped by the societies we live in.

The soul of nourishment

JAS-PdIC: *What should we change in our society in order to enable food that is good, clean and fair?*

CS: “Good, clean and fair” is part of the formulation, but I would add others. You cannot eat if there is a war raging around you. You cannot eat if you do not have shelter that is comfortable and safe. Eating well requires peace, housing and security.

You also cannot eat well without consciousness. The man with the Ferrari may not eat well at all — perhaps just Pringles and ketchup — because he is not aware of what food means. Consciousness and knowledge matter. The more you understand food, the better you eat. Eating at its best is an almost spiritual experience: food grown by someone you know, or by yourself, cooked with love and shared with friends and family. Feeding others is part of the act of eating. It is about awareness, connection and time.

In order to eat well, you need to live in a functioning society with its values the right way up. Food is the most valuable thing in our lives. If you do not eat for a few days, you die — there is no argument. Yet paradoxically, we do not value food. In the UK people often say the most important thing about food is that it should be cheap. That shows how wrong our value system is: we undervalue the most essential thing in our lives.

We just ate wonderfully together, but that was in a special environment, created by people who care about food. In

the UK, where there is no strong food culture, you can eat well, but you are often accused of being pretentious. Ours is a class-based society — a legacy of the Industrial Revolution — and our food habits are marked by class. Different groups eat different foods in different ways. For example, if I, with my middle-class accent, were to advise someone from another background to eat more vegetables, they might say: “That’s easy for you.” Immediately our food choices become a class discussion, which is embarrassing and rarely talked about, but is fundamental to how we eat.

Weaving city and countryside

JAS-PdIC: *How does that relate to cities and landscape, regional planning, and all the rest of it?*

CS: At every possible level. One useful way to look at it is through scale, which links back to my basic question: what does a good life in the 21st century look like? We need to move from a life predicated on fossil fuels and consumption — the industrial-capitalist model, if you like — to one based on providing the essential means of flourishing for everyone. I’ve made a list of these: access to nature, good shelter (the essential housing category), supportive communities, high levels of individual skill and agency, good health, a sense of meaning — and time. Capitalism took time away from us — “time is money,” as Benjamin Franklin said — but no, time is life. We can take time back; it’s about how we organise ourselves.

This was the subject of an essay called *Creating Landscapes for Human and Nonhuman Flourishing* that I wrote for Aeres Hogeschool in the Netherlands, which they ended up publishing as a book. If we’re going to create a good, low-energy lifestyle for everyone, what are its constituent parts? One fundamental point — true ever since we started building cities about five and a half thousand years ago — is that we need access to society as well as to nature. Aristotle calls human beings “political animals”, which captures our duality perfectly: we need each other, but we also need the natural world. When we were hunter-gatherers, this was no problem, since we lived in highly social groups directly in nature. But once you start living in cities, that creates a problem, as Aristotle recognised: how do you bring city and nature, or countryside, together?

Both Aristotle and Plato addressed this question by asking how you would ideally feed a city. They arrived at the concept of *oikonomia* — household management — in which every citizen would have a house in the city and a farm just outside, no more than a day’s ride away. If all households

**DE LA SITIOPIA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL**

**FROM SITIOPIA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL**

Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

do desde que empezamos a construir ciudades hace unos cinco mil quinientos años, es que necesitamos acceso tanto a la sociedad como a la naturaleza. Aristóteles llama a los seres humanos «animales políticos», lo que captura perfectamente nuestra dualidad: nos necesitamos unos a otros, pero también necesitamos el mundo natural. Cuando éramos cazadores-recolectores, esto no suponía ningún problema, ya que vivíamos en grupos muy sociales directamente en la naturaleza. Pero una vez que se empieza a vivir en ciudades, eso crea un problema, como reconoció Aristóteles: ¿cómo se unen la ciudad y la naturaleza, o el campo?

Tanto Aristóteles como Platón abordaron esta cuestión preguntándose cuál sería la forma ideal de alimentar a una ciudad. Llegaron al concepto de *oikonomia* —gestión doméstica—, según el cual cada ciudadano tendría una casa en la ciudad y una granja en las afueras, a no más de un día de viaje. Si todos los hogares pudieran alimentarse por sí mismos, la ciudad sería autosuficiente. Por lo tanto, para Aristóteles, la ciudad ideal era lo suficientemente grande como para satisfacer todas las funciones cívicas necesarias —tener suficientes peluqueros, comerciantes, herreros, médicos, etc.—, pero lo suficientemente pequeña como para alimentarse de su propio territorio. La *oikonomia* era, por lo tanto, una forma de equilibrar la ciudad y el campo.

Me parece una idea convincente y muy relevante. Históricamente, los ricos siempre han tenido una casa en la ciudad y otra en el campo, porque podían permitirse tener dos viviendas. En resumen, eran lo suficientemente ricos como para disfrutar de lo mejor de la sociedad y de la naturaleza. Pero, ¿cómo podemos trasladar esa idea a un mundo en el que mucha gente apenas puede permitirse una vivienda? La respuesta es que tenemos que acercar la ciudad y el campo, la sociedad y la naturaleza. Podemos hacerlo a cualquier escala. A escala regional, por ejemplo, podemos volver a conectar las ciudades con sus regiones (que es, por supuesto, cómo evolucionaron las ciudades históricas) mediante la creación de mercados, centros de distribución de alimentos, redes de productores/consumidores, etc. A escala de barrio, podemos crear mercados de alimentos, huertos comunitarios, parcelas o, simplemente, jardines lo suficientemente grandes como para cultivar frutas y verduras. No todo el mundo tiene que ser agricultor: a pesar de mi reputación en los Países Bajos como «la señora de la agricultura urbana», no estoy diciendo que todo el mundo tenga que empezar a cultivar sus propios alimentos. Pero, dado que sabemos que el acceso a la naturaleza es fundamental para prosperar, los jardines y otros espacios donde la gente puede cultivar alimentos son una forma obvia de proporcionarlo en las ciudades. En una época en la que las personas socializan cada vez menos en público, la comida también es una forma brillante de unir a

la gente, como siempre han hecho los mercados, los huertos comunitarios y las parcelas. A escala callejera, también podemos diseñar viviendas con amplios balcones o incluso macetas o jardineras fuera de la cocina, donde la gente pueda cultivar hierbas aromáticas. Hay una nueva y maravillosa residencia para personas sin recursos en Londres llamada Appleby Blue, donde unos amigos arquitectos míos, Witherford Watson Mann, han hecho precisamente esto en los jardines de la azotea y en las pasarelas que unen los pisos, y realmente une a los residentes.

No se trata solo de proporcionar esos espacios, sino también de crear condiciones sociales que animen a la gente a pensar de forma diferente sobre la comida. Un buen ejemplo nos lo ofrece el este de Londres, donde mi amiga Julie Brown puso en marcha un programa de cajas de verduras ecológicas que se convirtió en la organización benéfica Growing Communities. Sus clientes le dijeron que querían plátanos. Ella les respondió: «En el sureste de Inglaterra no cultivamos plátanos, pero si os los vendo, me aseguraré de que sean de comercio justo y no procedan de explotaciones abusivas, y también os diré su coste real, para que entendáis por qué es mejor comer manzanas locales de temporada». Empezó a incluir notas explicativas en las cajas de verduras y, efectivamente, la gente empezó a comprar menos plátanos y más manzanas.

Sin embargo, nuestra fuente más rica de ideas probablemente se encuentre en el pasado, ya que las ciudades preindustriales estaban estrechamente conectadas con sus zonas de influencia, por lo que hay muchos modelos históricos de los que podemos inspirarnos. De hecho, esto surgió en la única conferencia a la que asistí en mis siete años de formación en arquitectura, una conferencia que en aquel momento me pareció bastante aburrida, pero que más tarde resultó ser fascinante: sobre Johann Heinrich von Thünen. Von Thünen fue la primera persona en describir cómo las tierras rurales que rodeaban una ciudad (si esta se encontraba en una llanura fértil, llana y sin rasgos distintivos) evolucionarían de forma natural hasta convertirse en una serie de anillos agrícolas concéntricos. El anillo más interno estaría formado por huertas y frutales, ya que las frutas y verduras son perecederas y, por lo tanto, difíciles de transportar. También son artículos de lujo, por lo que los agricultores podían permitirse los altos alquileres de las tierras cercanas a la ciudad y beneficiarse además del «estiércol» (humano y animal) para adelantar sus cosechas y obtener así beneficios adicionales. A continuación, habría una zona dedicada a la producción de productos esenciales, como leña y cereales, ambos pesados y voluminosos en relación con su valor, por lo que no resultaba rentable transportarlos a la ciudad a más de 20-30 millas por tierra. Sin embargo, el ganado podía pastar más

could feed themselves, that would make the city self-sufficient. For Aristotle, therefore, the ideal city was big enough to satisfy all necessary civic functions — to have enough hairdressers, shopkeepers, blacksmiths, doctors etc — yet small enough to feed itself from its own territory. *Oikonomia*, therefore, was a way to balance city and country.

I find that idea compelling and still very relevant. Historically, the rich have always had a place in town and one in the country, because they could afford two homes. In short, they were rich enough to enjoy the best of both society and nature. But how do we translate that idea in a world when many people can barely afford one home? The answer is that we need to bring city and country — society and nature — closer together. We can do this at every scale. At the regional scale, for example, we can reconnect cities to their regions (which is of course how historic cities evolved) through the provision of markets, food hubs, producer/consumer networks and so on. At the neighbourhood scale, we can provide food markets, community gardens, allotments, or simply gardens big enough to grow fruit and vegetables. Not everyone has to be a farmer — despite my reputation in the Netherlands as “the urban farming lady”, I’m not arguing that everyone has to start growing their own food! But since we know that access to nature is fundamental to flourishing, gardens and other spaces where people can grow food is one obvious way of providing that in cities. At a time when people socialise less and less in public, food is also a brilliant way of bringing people together, as markets, community gardens and allotments have always done. At the street scale, we can also design homes with generous balconies or even just planters or window boxes outside kitchen where people can grow herbs. There is a wonderful new Alms House in London called Appleby Blue where architect friends of mine, Witherford Watson Mann, have done just this on roof gardens and walkways joining the flats, and it really brings residents together.

It’s not just about providing such spaces, but also creating social conditions that encourage people to think differently about food. A good example comes from East London, where my friend Julie Brown started an organic veg box scheme that grew into the charity Growing Communities. Her customers told her they wanted bananas. She said, “We don’t grow bananas in south-east England, but if I sell them to you, I’ll make sure they’re Fairtrade and non-exploitative, and I’ll also tell you the true cost, so you will understand why you should eat more local seasonal apples instead.” She began putting explanatory notes in the veg boxes and, sure enough, people started choosing fewer bananas and more apples.

However, our richest source of ideas probably lies in the past, since pre-industrial cities were closely connected to their hinterlands, so there are many historical models we can draw from. This actually came up in the one lecture I received in my seven years of architectural education, in a lecture that I found rather dull at the time, but which later turned out to be compelling — on Johann Heinrich von Thünen. Von Thünen was the first person to describe how the rural land around a city (if the city were situated in a flat, featureless fertile plain) would naturally evolve into a series of concentric agricultural rings. The innermost ring would consist of market gardens and orchards, since fruit and vegetables are perishable and thus difficult to transport. They are also luxury items, so farmers could afford the high land rents close to the city and also benefit from ‘night soil’ (human and animal manure) to bring their crops on early and so gain extra profit. Next there would be a zone producing vital products such as firewood and grain, both of which were heavy and bulky relative to their value, and thus uneconomic to bring into the city beyond a distance of 20–30 miles overland. Livestock, however, could be grazed further from the city, since the animals could walk to market.

The difficulty of transporting grain — the staple food of every city — was a major limiting factor on how large cities could grow. The only thing that interrupted this logic was if the city were near a river or the sea, in which case it could import its food from much further away, since water transport was far cheaper and easier — perhaps five times cheaper by river and forty by sea — than overland, allowing maritime cities such as Rome, Istanbul and London to grow far larger than their landlocked rivals.

Before the railways, cities were all highly productive and there was a clear, sustainable logic to the way they fed themselves. Since pigs and chickens are omnivores, for example, they were kept in households and fed on kitchen scraps. Cows and sheep, on the other hand, could eat grass and convert it into human food, and they so were generally reared far from the city, on land that couldn’t be used for much else. The big season for fresh meat at the start of winter, when cattle were driven into the city in vast herds, once they had eaten all the grass. Historically, in other words, cities — especially small ones — retained a strong spatial and temporal connection with the countryside, and *oikonomia* was widely practised.

Although urban food systems began to industrialise 200 years ago, the spatial-economic logic of pre-industrial urban-rural relationships still hold. The aim of living in harmony with nature and according to its systems and patterns is

**DE LA SITIOPIA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL****FROM SITIOPIA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL**

Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

lejos de la ciudad, ya que los animales podían caminar hasta el mercado.

La dificultad de transportar el grano, alimento básico de todas las ciudades, era un factor limitante importante para el crecimiento de las grandes ciudades. Lo único que interrumpía esta lógica era que la ciudad estuviera cerca de un río o del mar, en cuyo caso podía importar sus alimentos desde lugares mucho más lejanos, ya que el transporte por agua era mucho más barato y fácil —quizás cinco veces más barato por río y cuarenta veces más barato por mar— que por tierra, lo que permitía a ciudades marítimas como Roma, Estambul y Londres crecer mucho más que sus rivales sin salida al mar.

Antes del ferrocarril, todas las ciudades eran muy productivas y había una lógica clara y sostenible en la forma en que se alimentaban. Por ejemplo, como los cerdos y los pollos son omnívoros, se criaban en los hogares y se alimentaban con los restos de la cocina. Las vacas y las ovejas, en cambio, podían comer hierba y convertirla en alimento para los humanos, por lo que generalmente se criaban lejos de la ciudad, en tierras que no podían utilizarse para mucho más. La gran temporada de carne fresca era al comienzo del invierno, cuando el ganado era conducido a la ciudad en grandes rebaños, una vez que había comido toda la hierba. En otras palabras, históricamente, las ciudades —especialmente las pequeñas— mantenían una fuerte conexión espacial y temporal con el campo, y la *oikonomia* se practicaba ampliamente.

Aunque los sistemas alimentarios urbanos comenzaron a industrializarse hace 200 años, la lógica espacial y económica de las relaciones urbano-rurales preindustriales sigue vigente. El objetivo de vivir en armonía con la naturaleza y de acuerdo con sus sistemas y patrones no es menos válido ahora que en el siglo XVIII; la única diferencia es que, debido al descubrimiento de los combustibles fósiles, hace tiempo que dejamos de pensar en estas cuestiones. Ahora, mientras intentamos imaginar cómo vivir bien en un futuro con bajo consumo energético, armonizar nuestro modo de vida con los patrones naturales vuelve a ser pertinente.

La cuestión de cómo debemos cultivar en el futuro es claramente fundamental para ello. Algunos, como el periodista ecologista británico George Monbiot, sostienen que deberíamos dejar de cultivar por completo, trasladarnos a las ciudades y producir todos nuestros alimentos utilizando tanques de fermentación industriales para convertir bacterias y algas en proteínas. Creo que eso es una locura: aparte de la enorme cantidad de energía que se necesitaría (el agricultor y científico social británico Chris Smaje calcula que se necesitaría ocho veces más energía limpia de la que tenemos

disponible actualmente), para mí es una visión enormemente distópica, similar a poner a los seres humanos en el «escalón de los traviesos».

Personalmente, me interesa más la propuesta del agrónomo británico Simon Fairlie de producir tanta carne y lácteos como podamos como una especie de complemento a una dieta basada en plantas; un enfoque que Fairlie denomina «ganadería por defecto», que refleja eficazmente las prácticas agrícolas tradicionales. Fairlie cita un estudio realizado en el Reino Unido que comparó varios enfoques de la agricultura —química (es decir, convencional), vegana, vegana orgánica, omnívora química y omnívora orgánica— con resultados complejos. Es fundamental señalar que la «veganismo orgánico» es problemático, ya que, en ausencia de fertilizantes químicos, los animales son esenciales para mantener la fertilidad del suelo. Los animales son fundamentales para la agricultura ecológica, ya que el objetivo de esta es imitar los sistemas naturales, que, como señaló Albert Howard, el «padre de la agricultura ecológica moderna», nunca carecen de animales. La madre naturaleza es la mejor agricultora, según Howard, ya que siempre maximiza la capacidad productiva de un ecosistema, y esto siempre requiere animales para que los nutrientes circulen de forma eficaz.

La cuestión de cómo cultivamos está obviamente relacionada con la cuestión de cómo acercamos la ciudad y el campo, porque si cultivamos de forma ecológica, esencialmente incluimos la naturaleza en la mezcla, mientras que si cultivamos con productos químicos, la naturaleza queda excluida. Las granjas situadas en las ciudades o cerca de ellas deberían ser claramente ecológicas por razones de salud, y lo ideal sería eliminar progresivamente los productos químicos de la agricultura, ya que su uso a largo plazo es insosteniblemente perjudicial para los ecosistemas naturales y para nuestra propia salud.

¿Es posible convertir ciudades como Londres para que cultiven más de sus propios alimentos? Me encanta citar al difunto y gran David Graeber, quien argumentaba que las sociedades están hechas por los seres humanos, por lo que pueden ser rehechas por los seres humanos. Cuando nos preguntamos «¿es esto posible?», la respuesta suele ser «sí», si decidimos hacerlo. Muchas de las cosas sobre las que escribo son teóricamente factibles. Que realmente las hagamos depende de la voluntad política.

Mi «misión», en la medida en que tengo una, es imaginar cómo sería una buena vida en el siglo XXI, algo a lo que la gente realmente se apuntaría. Políticamente, esto no se está haciendo en este momento: la mayoría de los políticos finjen que podemos seguir como hasta ahora, y todo el mundo sabe que eso es mentira. Los populistas, por supuesto,

no less valid now than it was in the 18th century; the only difference is that, due to our discovery of fossil fuels, we stopped thinking about such matters some time ago. Now, as we try to imagine living well in a low-energy future, harmonising our way of life with natural patterns is pertinent once again.

The question of how we should farm in future is clearly central to this. Some, including the British eco-journalist George Monbiot, argue that we should stop farming altogether, move into cities and produce all our food using factory fermentation tanks to convert bacteria and algae into protein. I think that's bonkers: apart from the vast amount of energy required (the British farmer and social scientist Chris Smaje reckons it would take eight times as much clean energy as we currently have available), to me that is a hugely dystopian vision, akin to putting humans on the 'naughty step'.

Personally, I am more interested in the UK agronomist Simon Fairlie's proposal that we produce as much meat and dairy as we can as a sort of bonus on the back of an otherwise plant-based diet; an approach that Fairlie calls 'default livestock', which effectively mirrors traditional farming practices. Fairlie quotes a UK-based study that compared various approaches to farming – chemical (i.e. conventionally farmed) vegan, organic vegan, chemical omnivorous and organic omnivorous – with complex findings. Crucially, "organic vegan" is problematic, since in the absence of chemical fertilisers, animals are essential for maintaining soil fertility. Animals are critical to organic farming, since what organic farming aims to do is to mimic natural systems, which, as the 'father of modern organic farming' Albert Howard pointed out, are never without animals. Mother Nature is the greatest farmer; said Howard, since she always maximises an ecosystem's productive capacity, and this always requires animals in order to circulate the nutrients effectively.

The question of how we farm is obviously linked to the question of how we bring city and country closer together, because if we farm organically, we essentially include nature in the mix, whereas if we farm chemically, nature is excluded. Farms in or close to cities should clearly be organic for health reasons, and ideally we would progressively eliminate chemicals from farming altogether, since their long-term use is unsustainably damaging to natural ecosystems as well as our own health.

Is it possible to convert cities like London to growing more of their own food? I love citing the late, great David Graeber, who argued that societies are made by humans, so they can be remade by humans. When we ask "is this possible?",

the answer is generally "yes" — if we decide to do it. Many of the things I write about are theoretically feasible. Whether we'll actually do them depends on political will.

My "mission", to the extent that I have one, is to imagine what a good 21st-century life might look like — something that people would actually sign up for. Politically, this isn't being done at the moment: most politicians pretend we can carry on as we are, and everyone knows that's a lie. Populists, of course, lie even more. The 20th-century way of life is gone; but in fact, its central driving force — consumerism — made most of us miserable in any case. The good news is that there's a better life — a post-fossil-fuel life based on the things that actually help us flourish — waiting for us to live it.

When I imagine what better cities might be like, I can see glimpses everywhere — as William Gibson said, "the future is already here, it's just not evenly distributed." You can see it in India, Spain or Japan: people living at a different pace, taking time to sit in squares and watch children play, often still growing vegetables or having small farms. City-country lives are more common where the Industrial Revolution didn't break those links two and a half centuries ago.

We can't ignore the internet and AI, which potentially pose a greater threat to us than climate change. The internet has already destroyed our social lives and attention spans; many young people find a three-hour face-to-face conversation unbearable and panic if they are at more than an arms-length from their phones. AI is projected to take 20% of white-collar jobs in the next decade — what will people do all day? That's a massive question. So, what does life look like in an AI- and internet-threatened, fossil-depleted age? It sounds dystopian, but we should pose it positively — which is why regenerative cities are such a useful concept: you can hold onto them as a positive vision.

Planning offers many potential ways forward. I'm very interested in the Garden City model, for example. Contrary to popular belief, it proposes incremental land reform to create a network of semi-independent city-states — essentially bringing back *oikonomia*. It's completely doable, but only if we reframe what a good life represents. Right now, the idea that farming could be a desirable livelihood is inconceivable to most people. Yet there are thousands in the UK who are desperate to farm — they just can't get access to land. We need to challenge the myths about what is or isn't possible. With low employment coming due to AI (this is already happening), many young people will want practical, grounded work; farming is an obvious one, so long as it's valued. The problem is that we don't value farmers, especially in the

DE LA SITIOPIA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL

FROM SITIOPIA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL

Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

mienten aún más. El estilo de vida del siglo XX ha desaparecido, pero, de hecho, su principal motor, el consumismo, nos hacía infelices a la mayoría. La buena noticia es que hay una vida mejor, una vida post-combustibles fósiles basada en las cosas que realmente nos ayudan a prosperar, esperando a que la vivamos.

Cuando imagino cómo serían unas ciudades mejores, veo destellos por todas partes, como dijo William Gibson: «El futuro ya está aquí, solo que no está distribuido de manera uniforme». Se puede ver en la India, España o Japón: gente que vive a un ritmo diferente, que se toma su tiempo para sentarse en las plazas y ver jugar a los niños, que a menudo sigue cultivando verduras o tiene pequeñas granjas. La vida entre la ciudad y el campo es más común allí donde la Revolución Industrial no rompió esos vínculos hace dos siglos y medio.

No podemos ignorar Internet y la inteligencia artificial, que potencialmente suponen una amenaza mayor para nosotros que el cambio climático. Internet ya ha destruido nuestra vida social y nuestra capacidad de atención; muchos jóvenes encuentran insoportable una conversación cara a cara de tres horas y entran en pánico si se alejan más de un palmo de sus teléfonos. Se prevé que la inteligencia artificial sustituya el 20 % de los empleos de oficina en la próxima década. ¿Qué hará la gente durante todo el día? Es una pregunta muy importante. Entonces, ¿cómo será la vida en una era amenazada por la IA e Internet y agotada de combustibles fósiles? Suena distópico, pero debemos plantearlo de forma positiva, y por eso las ciudades regenerativas son un concepto tan útil: puedes aferrarte a ellas como una visión positiva.

La planificación ofrece muchas posibilidades para avanzar. Por ejemplo, me interesa mucho el modelo de ciudad jardín. Contrariamente a la creencia popular, propone una reforma agraria gradual para crear una red de ciudades-estado semi-independientes, lo que en esencia supone recuperar la economía. Es totalmente factible, pero solo si redefinimos lo que significa una buena vida. En este momento, la idea de que la agricultura pueda ser un medio de vida deseable es inconcebible para la mayoría de la gente. Sin embargo, hay miles de personas en el Reino Unido que están desesperadas por dedicarse a la agricultura, pero no pueden acceder a la tierra. Tenemos que cuestionar los mitos sobre lo que es posible y lo que no. Con el bajo nivel de empleo que traerá consigo la inteligencia artificial (esto ya está ocurriendo), muchos jóvenes querrán un trabajo práctico y con los pies en la tierra; la agricultura es una opción obvia, siempre y cuando se valore. El problema es que no valoramos a los agricultores, especialmente en el Reino Unido, donde las políticas a menudo empeoran la situación (por ejemplo, el Gobierno acaba de introducir un impuesto de sucesiones sobre las pequeñas explotaciones agrícolas, lo que provocará el cierre de muchas

de ellas). En los lugares donde se valora la comida, se valora a los agricultores, y entonces mucha gente se ve impulsada a dedicarse a ello. Una vez más, no estoy diciendo que todo el mundo deba dedicarse a la agricultura, pero pasar de que el 2 % de la población sea agricultora a quizás el 10 % podría tener sentido: hay mucho margen para la expansión. Si vamos a practicar la agricultura ecológica, necesitaremos más gente en el campo, no menos; aunque, tal y como están las cosas, los ingresos son bajos y las subvenciones se destinan principalmente a los grandes terratenientes.

Resulta preocupante que España parezca estar siguiendo los pasos del Reino Unido hacia un sistema más industrializado y a mayor escala, al igual que la mayor parte de Europa y del mundo.

El poder de lo pequeño para cambiar el mundo

JAS-PdIC: *En sus libros menciona diferentes iniciativas y proyectos, experiencias pequeñas, a escala local. También recordamos que David Harvey dijo en una entrevista que las granjas urbanas son estupendas, pero que debemos cuidar los bienes comunes a mayor escala. ¿Cómo ve usted esta tensión?*

CS: Sí, esto es crucial: los sistemas alimentarios y la regeneración tienen que ver con la escala. La agricultura industrial y el sistema alimentario mundial operan a gran escala, mientras que muchos de los modelos más prometedores actualmente solo existen a pequeña escala. Entonces, la pregunta es: ¿cómo conectamos las escalas? ¿Cómo pasamos de iniciativas pequeñas a iniciativas a mayor escala?

Por supuesto, las iniciativas a pequeña escala no son la respuesta, pero sí proporcionan modelos útiles. Si, metafóricamente, estamos en el Titanic dirigiéndonos hacia el iceberg, ellas son nuestros botes salvavidas. Mi objetivo es construir botes salvavidas más grandes y mejores, tan buenos que la gente quiera subirse a ellos antes de que el barco se hunda. Y tenemos una gran ventaja en esto: el antiguo modelo industrial se dirige directamente hacia un muro. Los políticos, como la mayoría de la gente, lo ignorarán todo lo posible, pero el sistema es totalmente insostenible a largo plazo.

Aunque nuestro consumo de combustibles fósiles sigue disminuyendo, ya podemos empezar a construir la alternativa. Sin embargo, políticos populistas como Trump se han apartado en gran medida, dejando el control del sistema alimentario en manos de grandes empresas agrícolas como Monsanto. Eso es un desastre. Alimentar a la población es un problema «complejo», en el sentido de que está tan entrelazado y es tan difícil de resolver que nadie ve una salida. Durante los últimos 150 años, los gobiernos occidentales

UK, where policy often makes it worse (for example the government has just introduced an inheritance tax on small farms, which will put many out of business). In places where food is valued, farmers are valued —and then many people are driven to do it. Again, I'm not saying that everyone should farm, but moving from ~2% of the population being farmers to perhaps ~10% could make sense — there's plenty of room for expansion. If we're going to farm organically, we'll need more people on the land, not fewer; although as things stand, earnings are low and subsidies mostly go to big landlords.

Worryingly, Spain seems to be following the UK's path towards a larger-scale, more industrialised system — as is most of Europe and the world.

The small-scale power to save the world

JAS-PdIC: *In your books you mention different initiatives and projects —small, pocket-level experiences. We also recall David Harvey saying in an interview that urban farms are great, but we must take care of the commons at a larger scale. How do you see this tension?*

CS: Yes, this is crucial — food systems and regeneration are all about scale. Industrial farming and the global food system operate at the largest scale, while many of the most promising models currently exist only at a small scale. So, the question is: how do we connect scales? How do we scale up from small initiatives?

Of course, pocket initiatives are not the answer, but they do provide useful models. If we are metaphorically on the Titanic heading towards the iceberg, they are our lifeboats. My aim is to build bigger and better lifeboats —so good that people will want to hop over before the ship sinks. And we have one big advantage in this: the old industrial model is heading straight for a wall. Politicians, like most people, will ignore this for as long as possible, but the system is utterly untenable in the long run.

While our fossil fuel use continues to run down, we can already start building the alternative. Yet populist politicians such as Trump have largely stepped aside, leaving control of the food system to 'Big Ag' corporations like Monsanto. That is a disaster. Feeding people is a 'wicked' problem, in the sense that it is so interwoven and intractable that no one can see a way forward. Over the past 150 years, western governments have handed responsibility for feeding people to the food industry. Today, few politicians are brave enough to say that food should cost more, or that we need ecolog-

ical taxes that might penalise polluters and reward sustainable production. But that is exactly what needs to happen.

The food policy expert Tim Lang once quipped that UK food policy for the past 50 years could be summarised as "Leave it to Tesco." And that is the problem. There is so much that governments could do: polluter pays, ecological taxes, using planning tools such as the Green Belt for food production instead of golf courses. Around London there is still plenty of farmland, but instead of having market gardens feeding the city, we import vegetables from Spain. It's a very non-resilient approach, as we saw last year, when the combination of Spanish drought and Brexit made the system collapse. In 2024, we ran out of fruit and vegetables in the UK because supermarkets had fixed their prices months in advance and Spanish exporters thought it was not enough profit — and just too much hassle — to sell to the UK. The shortage only lasted for three weeks, but imagine such a thing happening at scale. That is when it becomes serious.

The old model is broken. The challenge now is to make politicians take food seriously again —because nothing is more political than food.

Size doesn't matter: it's all about connection!

JAS-PdIC: *You've been talking about the old model and the metaphor of the Titanic with lifeboats. Thinking about scaling up — and given that you've said good food is about connectivity — don't you think scaling up is less about getting bigger and more about becoming better connected? What if scaling up is not "bigger" but "more connected"?*

CS: I think that's a brilliant way of formulating it — it's exactly what I think. In fact, that is precisely the Garden City model: lots of small-scale, semi-independent entities joined together in a network. In fact, much of what I'm reading at the moment seems to point in the same direction; there seems to be a zeitgeist. David Graeber — who described himself as an anarchist, although not in the way that people assume — argued that the most effective human units are much smaller than the ones we currently have. For example, cities are famously better than nation-states at getting things done: people living in Manchester or London say, will get behind schemes to reduce waste and so on and say "That's us — we'll do it," whereas the nation just feels like "the state". It is certainly true that nation-states have been weakened by populism and other forces, whereas cities remain more resilient.

Multilateral city-regions for a new global governance

JAS-PdIC: *Returning to the idea you mentioned earlier — Garden Cities, or interlinked city-states — could we redefine global governance as a network of cities, and imagine a global food system as a network of city-regions and local initiatives?*

CS: Yes, I think city-regions are a really interesting idea. In the UK we are gradually giving more power to cities and their regions, because they know what is happening in their territory. It is simply a more effective and inclusive way of governing.

This is part of the kind of rethinking we need: what is the appropriate scale of government, and how do we rebuild engagement? For many people politics feels irrelevant; they don't vote, they don't see it as something for them. But the truth is that "life as normal" will not be available in 30 years' time. Things will be very different, and the changes will affect everyone. There is a lot of thinking now about whether the nation-state is still the most effective model of government. Perhaps more power should rest in cities or regions, or in

specialised institutions that can simply get on with health, education, or other public needs. Whatever happens, we are living through an era of social restructuring.

I think we should be asking ourselves two questions. First, we should try to imagine what a good life might look like in 2050. For me, that vision is close to the Garden City model — with smaller scale, more independent, more regional food systems and societies. The way we eat in future will be crucial, because food systems and societies map directly onto each other. If your food system is global and broken, your society cannot be okay. Secondly, if that is where we eventually want to get, we should be asking ourselves what we need to do now in order to get there. This means coming up with transitional mechanisms, new institutions, new ways of thinking and new jobs.

On the economics front, we need a complete reformulation. We must rethink what companies are and how they work. Corporations are a relatively recent invention — they were created during the railway age in order to raise huge amounts of capital quickly. To encourage people would invest, company law granted corporations the rights of individuals, but not the responsibilities. This has given compa-

SAFETY BOATS FOR A REGENERATIVE FUTURE

As Carolyn Steel notes, pocket initiative are not the final answer, but they serve as vital "safety boats" — practical models of resilience and imagination that help us envision a Sitopian Economy and regenerative urbanism. Here are five small scale project she has chosen that are already making it possible.

The Garden City: although it is more than 100 years old, I still find this one of the most compelling models around for how we can solve what I call the 'urban paradox'. See Ebenezer Howard, *Garden Cities of To-Morrow* (1902), MIT Press Paperback Edition,1965.

Growing Communities, London: a social enterprise promoting sustainable local food founded by Julie Brown in 1996. Originally an organic veg box scheme, it now has an organic farmers' market, patchwork farming, training for growers, a logistics hub, a better food network and an orchard in Kent. More information: <https://growingcommunities.org>

Park Slope Food Coop, Brooklyn: founded in 1973 and one of the biggest community food networks in the world, it has with 17,000 members and a 45-year record of long-term contracts with local farmers in New York State. A great example of how city and country can be reconnected.

More information: <https://www.foodcoop.com>

Liège Food Belt, Belgium: a citizen-led regional food network founded in 2013 that links 28 food co-ops, 300 individual producers and a logistics hub that has the aim of making the majority of Liège's food local and organic within a generation.

Appleby Blue: a wonderful modern alms house by Witherford Watson Mann in London which uses food growing, cooking and sharing as a way of bringing elderly residents and the local neighbourhood together.

DE LA SITIOPIA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL

FROM SITIOPIA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL

Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

CS: Creo que es una forma brillante de expresarlo, es exactamente lo que pienso. De hecho, ese es precisamente el modelo de la ciudad jardín: muchas entidades a pequeña escala y semiindependientes unidas en una red. De hecho, gran parte de lo que estoy leyendo en este momento parece apuntar en la misma dirección; parece haber un zeitgeist. David Graeber, que se describía a sí mismo como anarquista, aunque no en el sentido que la gente supone, argumentaba que las unidades humanas más eficaces son mucho más pequeñas que las que tenemos actualmente. Por ejemplo, es bien sabido que las ciudades son mejores que los Estados-nación a la hora de conseguir cosas: la gente que vive en Manchester o Londres, por ejemplo, apoyará planes para reducir los residuos, etc., y dirá «Somos nosotros, lo haremos», mientras que la nación solo se percibe como «el Estado». Es cierto que los Estados-nación se han visto debilitados por el populismo y otras fuerzas, mientras que las ciudades siguen siendo más resilientes.

Ciudades-región multilaterales para una nueva gobernanza global

JAS-PdIC: *Volviendo a la idea que mencionaste antes, las ciudades jardín o las ciudades-estado interconectadas, ¿podríamos redefinir la gobernanza global como una red de ciudades e imaginar un sistema alimentario global como una red de ciudades-regiones e iniciativas locales?*

CS: Sí, creo que las ciudades-regiones son una idea realmente interesante. En el Reino Unido estamos otorgando gradualmente más poder a las ciudades y sus regiones, porque ellas saben lo que está sucediendo en su territorio. Es simplemente una forma más eficaz e inclusiva de gobernar.

Esto forma parte del replanteamiento que necesitamos: ¿cuál es la escala adecuada de gobierno y cómo reconstruimos el compromiso? Para muchas personas, la política les parece irrelevante; no votan, no la ven como algo que les concierne. Pero la verdad es que dentro de 30 años la «vida normal» ya no existirá. Las cosas serán muy diferentes y los cambios afectarán a todo el mundo. Ahora se está reflexionando mucho sobre si el Estado-nación sigue siendo el modelo de gobierno más eficaz. Quizás debería recaer más poder en las ciudades o regiones, o en instituciones especializadas que puedan ocuparse simplemente de la salud, la educación u otras necesidades públicas. Pase lo que pase, estamos viviendo una era de reestructuración social.

Creo que deberíamos hacernos dos preguntas. En primer lugar, deberíamos intentar imaginar cómo sería una buena vida en 2050. Para mí, esa visión se acerca al modelo de ciudad jardín, con sistemas alimentarios y sociedades a menor

escala, más independientes y más regionales. La forma en que comamos en el futuro será crucial, porque los sistemas alimentarios y las sociedades se reflejan directamente entre sí. Si tu sistema alimentario es global y está roto, tu sociedad no puede estar bien. En segundo lugar, si ese es el objetivo al que queremos llegar, deberíamos preguntarnos qué debemos hacer ahora para conseguirlo. Esto significa idear mecanismos de transición, nuevas instituciones, nuevas formas de pensar y nuevos puestos de trabajo.

En el ámbito económico, necesitamos una reformulación completa. Debemos replantearnos qué son las empresas y cómo funcionan. Las corporaciones son una invención relativamente reciente: se crearon durante la era del ferrocarril con el fin de recaudar rápidamente grandes cantidades de capital. Para animar a la gente a invertir, la legislación mercantil otorgó a las corporaciones los derechos de las personas físicas, pero no las responsabilidades. Esto ha dado a las empresas una libertad notable para causar estragos sin pagar las consecuencias. Este es otro ejemplo del principio de David Graeber: es una ley que podemos derogar, y debemos hacerlo.

También debemos abordar las amenazas combinadas de Internet y la inteligencia artificial. El libro de Jonathan Haidt, *The Anxious Generation*, sostiene que la vida digital está destruyendo la infancia y aboga por que los menores de 16 años no utilicen teléfonos inteligentes y jueguen más al aire libre. Los jóvenes necesitan lugares donde relacionarse y socializar en el mundo real. La alimentación está directamente relacionada con estas cuestiones: los clubes gastronómicos, los espacios comunitarios, los jardines, los lugares para cocinar y comer juntos son infraestructuras regenerativas. En el Reino Unido, muchos clubes juveniles, iglesias, bibliotecas y clubes deportivos han cerrado; los jóvenes no tienen ningún lugar donde reunirse. Necesitamos espacios para que las personas se reúnan, aprendan y compartan.

La planificación tiene un enorme potencial en todo esto. Imaginemos a un político radical declarando: el cinturón verde debe utilizarse como tierra de cultivo, no como parques empresariales o campos de golf, y cada barrio de la ciudad debe tener un mercado local. En Barcelona, esto ya es así. Las cartas alimentarias podrían orientar el uso del suelo, creando lugares para la educación y la comunidad. Por supuesto, esta idea está directamente relacionada con la arquitectura y su poder para restaurar el espacio público y, por tanto, la vida pública. En este momento, la vida pública se ha reducido al teléfono y a las redes sociales, lo que, como sabemos por experiencia propia, es todo lo contrario. Necesitamos recuperar la heterogeneidad de la vida pública real.

nies remarkable freedom to wreak havoc without paying the consequences. This is another one for the David Graeber principle: it is a law that we can undo— and we must.

We also need to address the combined threats of the internet and AI. Jonathan Haidt’s book *The Anxious Generation* argues that digital life is destroying childhood and advocates no smartphones for kids under 16 and more outdoor play. Young people need places to engage and socialise in the real world. Food connects directly to these issues: dining clubs, community spaces, gardens, places to cook and eat together are all regenerative infrastructures. In the UK, many youth clubs, churches, libraries and sports clubs have closed; young people have nowhere to gather. We need spaces for people to come together, learn and share.

Planning has huge potential in all this. Imagine a radical politician declaring: the green belt must be used as farmland, not business parks or golf courses, and every city neighbourhood must have a local market. (In Barcelona, this is already the case). Food charters could guide land use, creating places for education and community. Of course such idea link directly to architecture and its power to restore public space and thus public life. At the moment, public life has shrunk down onto the phone and social media which, as we know to our cost, is the very opposite. We need to bring back the heterogeneity of real public life.

A life surrounded by books

JAS-PdIC: *How many books did you read in order to write your books?*

CS: Haha, I can’t begin to imagine – several hundred, probably, but not necessarily all the way through. But there are some books that are covered in my scribbled notes and which I still refer to all the time. They really are my ‘mind palace’ and I love working in my room surrounded by them! I find I can’t read serious books online; the information doesn’t go into my brain in the same way. I really need the physical object in my hand – and a pencil in the other! The only problem is that my flat tends to fill up with books; I give many away, but I keep the ones I really need. Being surrounded by my favourite books and the ones that have really shaped my thinking is a wonderful feeling; my relationship with them is quite personal!

The joy of food

JAS-PdIC: *Is there any question that we didn’t talk about, or any topic that people usually like to discuss?*

CS: I think what I would really like to emphasize is that the value of food is something utterly central and unignorable. Food not only shapes everything, but it is also our most re-

CAROLYN STEEL’S KEY READINGS

Carolyn Steel is a true living library. Her books condense a vast number of bibliographical references, the result of research work that takes her years to complete (up to eight years in the case of *Hungry City*, for example). For this reason, we asked her to compile a top ten of theoretical or bibliographical references on food systems and the sitopian economy.

Here is the list of books that have most inspired her when thinking about how to feed a city and the complex issues involved:

- Fernand Braudel, *Civilization and Capitalism 15th–18th Century*, trad. Siân Reynolds, Collins, 1981.
- William Cronon, *Nature’s Metropolis: Chicago and the Great West*, W.W. Norton and Co., 1991.
- Herman Daly, *Beyond Growth*, Beacon Press, 1996.
- G. Dodd, *The Food of London*, Londres, 1856.
- Simon Fairlie, *Meat: A Benign Extravagance*, Chelsea Green, 2010.
- Harvey Levenstein, *The Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*, Oxford University Press, 1993.
- Bill Mollison y David Holmgren, *Permaculture One: A Perennial Agriculture for Human Settlements (1978)*, Doveton Press, 1990.
- Neville Morley, *Metropolis and Hinterland*, Cambridge, 1996.
- Michael Pollan, *The Omnivore’s Dilemma*, Bloomsbury, 2006.
- E.F. Schumacher, *Small is Beautiful*, Vintage, 1973.

DE LA SITOPÍA AL URBANISMO REGENERATIVO: DISEÑAR LAS CIUDADES A TRAVÉS DE LA COMIDA
UNA CONVERSACIÓN CON CAROLYN STEEL
FROM SITOPIA TO REGENERATIVE URBANISM: DESIGNING CITIES THROUGH FOOD.
A CONVERSATION WITH CAROLYN STEEL
Jon Aguirre-Such y Pablo de la Cal

Una vida entre libros

JAS-PdIC: ¿Cuántos libros leíste para escribir *Ciudades Hambrientas y Sitopia*?

CS: Jaja, ni me imagino, probablemente varios cientos, pero no necesariamente todos completos. Sin embargo, hay algunos libros que están llenos de mis notas garabateadas y a los que sigo recurriendo constantemente. Son realmente mi «palacio mental» y me encanta trabajar en mi habitación rodeada de ellos. Me doy cuenta de que no puedo leer libros serios en línea; la información no llega a mi cerebro de la misma manera. Realmente necesito tener el objeto físico en la mano, ¡y un lápiz en la otra! El único problema es que mi piso tiende a llenarse de libros; regalo muchos, pero me quedo con los que realmente necesito. Estar rodeada de mis libros favoritos y de los que realmente han moldeado mi forma de pensar es una sensación maravillosa; ¡mi relación con ellos es bastante personal!

El placer de la comida

JAS-PdIC: ¿Hay alguna pregunta que no hayamos tratado o algún tema que a la gente le guste debatir habitualmente?

CS: Creo que lo que realmente me gustaría destacar es que el valor de la comida es algo absolutamente fundamental e ineludible. La comida no solo lo moldea todo, sino que tam-

bién es nuestra fuente de alegría más notable. Tiene un aspecto increíblemente positivo en nuestras vidas.

Lo que intento hacer con la gran pregunta de cómo podemos vivir bien en el siglo XXI es precisamente esto: encontrar la alegría. Porque, en realidad, creo que la vida del siglo XX fue horrible para la mayoría de la gente. Los afortunados —y creo que yo fui uno de ellos— lo pasaron muy bien, y me siento muy afortunado. Pero para la mayoría de la gente, el sueño de una buena vida era solo eso, un sueño. Ahora creo que existe una oportunidad real de crear algo nuevo y sorprendente. Solo necesitamos la imaginación y la voluntad política para hacerlo realidad.

Realmente deberíamos aferrarnos a esa sensación de positividad. Y sí, es difícil, porque cuando enciendes las noticias —Dios mío, lo sé— te sientes abrumado. Pero es posible. Realmente deberíamos aferrarnos al hecho de que podríamos crear este mundo increíble. Nada nos detiene, excepto nosotros mismos.

Agradecimientos

Nuestro más sincero agradecimiento a Sarah Bilney, gerente de La Fromagerie en Marylebone y Patricia Michelson, propietaria del establecimiento, por su amabilidad y todas sus atenciones... ¡y por aquella magnífica tabla de quesos que nos sirvió!

Queremos agradecer también a Verónica Vicente y a la editorial Capitán Swing por facilitarnos el contacto con Carolyn Steel y por la amable remisión de los ejemplares de *Ciudades hambrientas y Sitopia*.

LECTURAS CLAVE DE CAROLYN STEEL

Carolyn Steel es una auténtica biblioteca viviente. Sus libros condensan un gran número de referencias bibliográficas, fruto de un trabajo de investigación que le lleva años completar (hasta ocho años en el caso de *Hungry City*, por ejemplo). Por este motivo, le hemos pedido que elabore una lista con las diez referencias teóricas o bibliográficas más importantes sobre los sistemas alimentarios y la economía sitópica.

Esta es la lista de los libros que más la han inspirado a la hora de reflexionar sobre cómo alimentar a una ciudad y las complejas cuestiones que ello implica:

- Fernand Braudel, *Civilization and Capitalism 15th–18th Century*, trad. Siân Reynolds, Collins, 1981 (trad. cast.: *Civilización material, economía y capitalismo. Siglos XV-XVIII*, Madrid, Alianza Editorial, 1984)
- William Cronon, *Nature's Metropolis: Chicago and the Great West*, W.W. Norton and Co., 1991.
- Herman Daly, *Beyond Growth*, Beacon Press, 1996.
- G. Dodd, *The Food of London*, Londres, 1856.
- Simon Fairlie, *Meat: A Benign Extravagance*, Chelsea Green, 2010.
- Harvey Levenstein, *The Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*, Oxford University Press, 1993.
- Bill Mollison y David Holmgren, *Permaculture One: A Perennial Agriculture for Human Settlements* (1978), Doveton Press, 1990.
- Neville Morley, *Metropolis and Hinterland*, Cambridge, 1996.
- Michael Pollan, *The Omnivore's Dilemma*, Bloomsbury, 2006 (trad. cast.: *El dilema del omnívoro: en busca de la comida perfecta*, Madrid, Debate, 2021)
- E.F. Schumacher, *Small is Beautiful*, Vintage, 1973 (trad. cast.: *Lo pequeño es hermoso*, Madrid, Ediciones Akal, 2011)

markable source of joy. It has this incredibly positive aspect in our lives.

What I am trying to do with the bigger question of how we can live well in the 21st-century in precisely this: to find the joy. Because I actually think that 20th-century life sucked for most people. The lucky ones — and I think I was one of them — had a great time, and I feel very fortunate. But for most people, the dream of a good life was just that — a dream. But now I think there is a real chance to come up with something new and amazing. We just need the imagination and the political will to make it happen.

We should really hold on to that sense of positivity. And yes, it's difficult, because when you switch on the news — my God, I know — it feels overwhelming. But it is doable. We should really hold on to the fact that we could create this amazing world. Nothing is stopping us, other than us.

Acknowledgments

Our sincere thanks to Sarah Bilney, manager of La Fromagerie in Marylebone, and Patricia Michelson, the proprietor, for their kindness and all their attentions — and for that magnificent cheese plate they served us!

We would also like to thank Verónica Vicente and the publishing house Capitán Swing for facilitating our contact with Carolyn Steel and for kindly sending us the copies of Hungry City and Sitopia.