



**DE LA  
TIERRA  
A LA  
MESA**

Chiaravini, Franco  
De la tierra a la mesa / Franco Chiaravini. - 1a ed. - Ciudad  
Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2023.  
256 p.; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1452-0

1. Ensayo. 2. Naturaleza. 3. Huerta. I. Título.  
CDD 635.091732

*De la tierra a la mesa*  
© Franco Chiaravini, 2023  
*Derechos mundiales para todas las lenguas*

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023  
Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires – Argentina  
Tel.: (54 11) 4943 8200  
editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

*Dirección editorial: Marcela Luza*  
*Coordinación editorial: Carolina Genovese*  
*Edición: Camila D'Angelo*  
*Producción: Pablo Gauna*  
*Coordinación de diseño: Marianela Acuña*  
*Diseño: Ingrid Muller*

1ª edición: diciembre de 2023  
ISBN: 978-950-02-1452-0

*Impreso en Printing Books*  
*Mario Bravo 835, Avellaneda*  
*provincia de Buenos Aires,*  
*en diciembre de 2023.*  
*Tirada: 3000 ejemplares*

*Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.*  
*Libro de edición argentina.*

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley nº 11.723).*

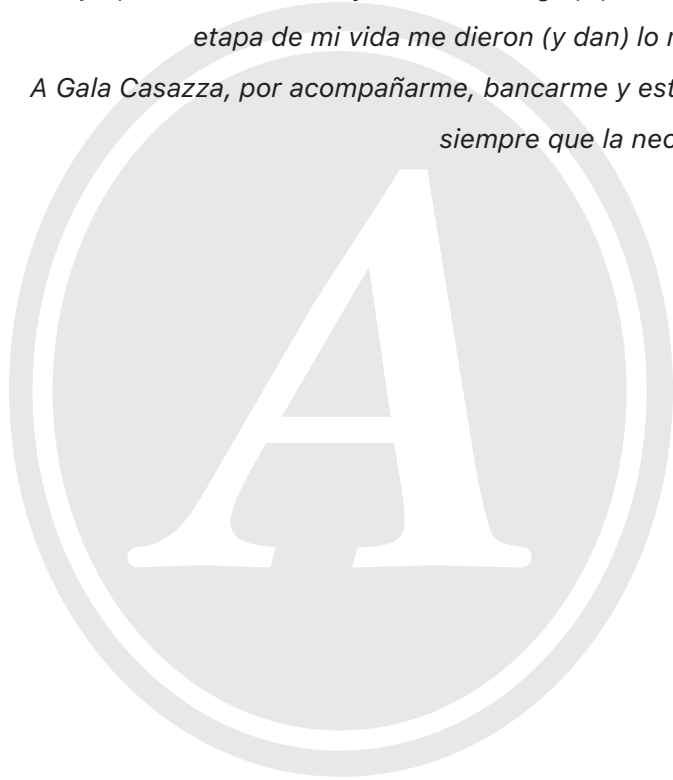
FRANCO  
CHIARAVINI

# DE LA TIERRA A LA MESA

VIVE LA EXPERIENCIA DE LA HUERTA SIMPLE  
PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN  
SUSTENTABLE, RICA Y ECONÓMICA

 *Editorial El Ateneo*

*A mis viejos, Carlos Chiaravini y Susana Dalinger, que en cada  
etapa de mi vida me dieron (y dan) lo mejor.  
A Gala Casazza, por acompañarme, bancarme y estar ahí  
siempre que la necesito.*



El ciruelo en flor, completamente blanco, parece una nube de nata montada. Me pierdo en la contemplación: no hago fotos, no llamo por teléfono, y, mientras la mente, incorregible, se impacienta preguntándose cómo traducir todo esto en palabras, intento no pensar en cómo lo contaré. Las abejas entran y salen de esa melena arbórea formada solo por pétalos. A finales del invierno, el almendro siempre es el primero en florecer; ahora le toca al ciruelo. Los manzanos aún no; los cerezos tampoco. No florece todo a la vez: así cada cual disfruta de su momento de gloria, pueden mostrar por turnos su máximo atractivo, conquistar toda la atención de las abejas y abejorros. Me gustaría que los humanos fueran así, que se conformasen con destacar en su momento de máximo esplendor y luego aceptaran quedarse discretamente a un lado, como actores secundarios (...).

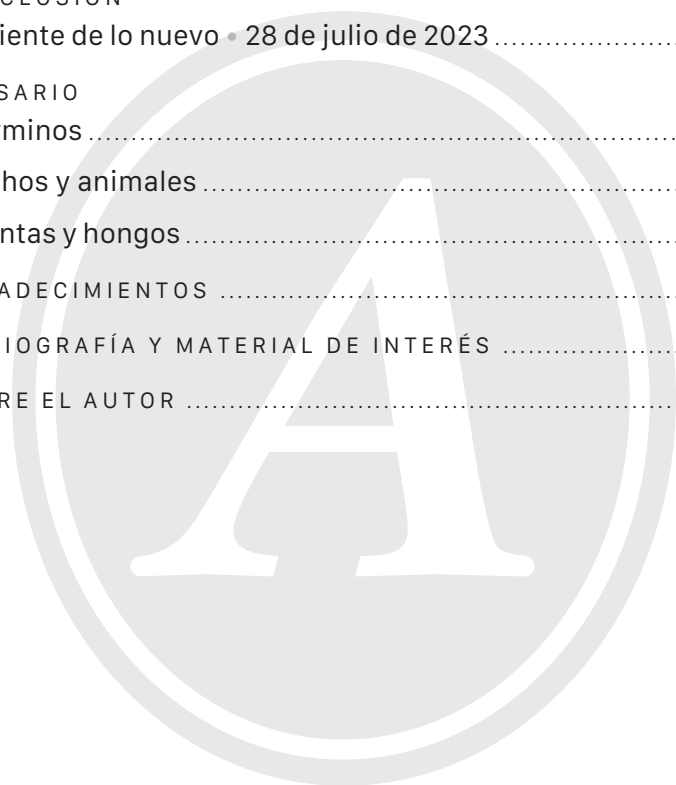
PIA PERA,

*Aún no se lo he dicho a mi jardín*

# ÍNDICE

PRÓLOGO .....	<b>8</b>
INTRODUCCIÓN .....	<b>10</b>
CAPÍTULO 1	
Permiso • 3 de noviembre de 2021 .....	<b>14</b>
CAPÍTULO 2	
La siembra adecuada • Del 7 al 13 de enero de 2022 .....	<b>23</b>
CAPÍTULO 3	
Vecino temporal • 23 de febrero de 2022 .....	<b>40</b>
CAPÍTULO 4	
Mburucuyá y abejorro • De mediados de marzo a mediados de abril de 2022 .....	<b>71</b>
CAPÍTULO 5	
Perdí guita, qué boludo • 25 de abril de 2022 .....	<b>86</b>
CAPÍTULO 6	
Moras en primavera • Del 30 de junio al 15 de julio de 2022 .....	<b>94</b>
CAPÍTULO 7	
Tierra desnuda • 16 de agosto de 2022 .....	<b>110</b>
CAPÍTULO 8	
Mantener un jardín • 29 y 30 de septiembre de 2022 .....	<b>124</b>
CAPÍTULO 9	
Dulce augurio • 3 y 4 de octubre de 2022 .....	<b>137</b>
CAPÍTULO 10	
El desafío • Del 10 al 17 de octubre de 2022 .....	<b>152</b>

CAPÍTULO 11	
Circe •	
Del 18 de octubre de 2022 al 20 de enero de 2023.....	<b>184</b>
CAPÍTULO 12	
Echar raíces •	
Consejos prácticos para tu siembra interior .....	<b>194</b>
CONCLUSIÓN	
Nutriente de lo nuevo • 28 de julio de 2023 .....	<b>222</b>
GLOSARIO	
• Términos .....	<b>230</b>
• Bichos y animales .....	<b>237</b>
• Plantas y hongos .....	<b>239</b>
AGRADECIMIENTOS .....	<b>252</b>
BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL DE INTERÉS .....	<b>253</b>
SOBRE EL AUTOR .....	<b>256</b>



# PRÓLOGO

Conociendo a Franco, podríamos imaginar que tenemos frente a nosotros un libro de huerta. Y, arriesgando un poco más, afirmaríamos que ese libro de huerta, seguramente, tenga muchos consejos bien prácticos, expresando así una característica siempre presente en el trabajo que entrega a diario.

Sin embargo, la gran sorpresa fue descubrir no solo consejos de huerta, sino también la historia de un cambio de vida. Y ese cambio de vida iba entrelazado con un desafío.

Cuando anunciamos un desafío, este pareciera llevarse el centro de escena. Todas las miradas son capturadas por el desenlace. Si bien el horizonte propuesto en las siguientes páginas es más que atrapante y logra mantenerte cautivo con la incertidumbre de si va a poder cumplirlo o no, por momentos, ese desafío queda relegado y pareciera ser la excusa de algo más trascendental.

Con la crisis civilizatoria que estamos atravesando, donde millones de personas no comen y otro tanto enferma de malnutrición, producto de una industria que ofrece "cosas comestibles" carentes de vida, de verdadero valor nutritivo, que el desafío propuesto vincule la posibilidad de depender menos de este sistema perverso ya es algo más que interesante. Más allá de leer y conocer cómo le fue a Franco con su experiencia, podemos



incorporar ideas similares en nuestros hábitos. El cambio de vida es posible y, para esto, vas a encontrar, en el libro, muchos consejos simples y prácticos que poner en marcha.

Como anticipaba, este gran desafío en algunos tramos del libro recibe la sombra de algo mayor: el sentido de la vida. El “para qué” hacemos lo que hacemos, el poder preguntarnos cuál es el desafío que hoy nos interpela y encontrar en la experiencia que relata este libro semillas para empezar a caminarlo.

Al atravesar las páginas, se cultiva autoconocimiento. Claro que aparecen los consejos de huerta y siempre está presente ese humor y entusiasmo que él contagia en su trabajo. Esos procesos de una huerta se entrelazan con los procesos de la vida abriéndonos la posibilidad de ver en el jardín las flores y los frutos de aquellos pasos que hayamos querido dar.

¡Buena siembra! Que les espera por delante un desafío de gran riqueza.

ALEX VON FOERSTER

# INTRODUCCIÓN

Estimada persona que decidió leer (o, al menos, hojear) este libro:

Hasta la fecha de publicación, estas páginas contienen experiencias personales que no le conté a nadie o que solo compartí a un puñado de amigos. Este es un relato de mi experiencia de pasar una semana completa comiendo solo las cosechas de mi huerta, lo que recolecté de la vía pública o intercambié con otras personas, comiendo rico y sano, sin gastar dinero y sin pasar hambre, en pleno conurbano bonaerense argentino (sin irme *al campo*), dedicándole, en promedio, dos horas semanales al trabajo en la huerta. A modo de crónica, fui tomando nota de cómo llegué a proponerme este desafío, cómo me preparé (sobre todo, mentalmente), todos los conflictos que se me presentaron y de qué forma viví la experiencia.

Mi objetivo, en principio, es que sepas que esto es posible, que puedas llevar, en alguna medida, la huerta, el intercambio o la recolección a tu día a día, pero no necesariamente para que hagas lo mismo. Me gustaría que pudieras identificar **dónde está tu mayor desafío hoy y que te llevaras semillas de pequeños cambios para comenzar a sembrarlas en tu huerta interior y así avanzar en la dirección que desees.**

Decidí comenzar esta crónica en noviembre de 2021, con la visita de un amigo a casa, y terminar a mediados de enero de

2023, unos meses luego del cierre del desafío, tras la llegada de una nueva integrante a la familia. En el medio, encontrarás para qué me planteé este desafío, los experimentos que hice para cultivar, intercambiar y recolectar, los principios del método de cultivo que usé, las charlas que tuve, cómo definí cuándo comenzar y los momentos de miedos, incómodos o difíciles. Además, leerás varias historias (esas que pocas personas saben), como el momento en el que cambié mi forma de alimentarme, para que entiendas mi relación con la comida, o cómo llegué a tomar la decisión de renunciar a mi empleo en relación de dependencia para vivir de mi emprendimiento, Cuidar a la Tierra, donde doy talleres y cursos sobre huerta y compost, y con el cual hoy ayudo a más de doscientas mil personas en todo el mundo, a través de las redes sociales, a cultivar sus alimentos de forma simple para disfrutar en familia. Finalmente, encontrarás herramientas prácticas para que apliques, en caso de que así lo sientas, y cuáles fueron los grandes aprendizajes y logros que me llevé de esta experiencia.

Cabe destacar que te vas a encontrar con diferentes referencias de tiempos de siembra o cosecha: cuidado, esto no necesariamente tiene que ser igual en tu situación particular. Yo estoy en San Miguel, en las afueras de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, donde el invierno es muy amable, y el verano, avasallante (sobre todo, lo está siendo estos últimos años).

Para que tengas referencia, en un año promedio, febrero y agosto son los meses ideales para planificar y sembrar lo correspondiente a otoño-invierno y primavera-verano,

respectivamente. Otra referencia para considerar es que, entre mayo y agosto, debería haber heladas y, entre noviembre y febrero, se sitúan las olas de calor, por lo cual, en esos momentos, se pueden sembrar menos cultivos y muy cuidados del frío o calor.

Por otra parte, algo que empapa a todo el texto es la permacultura, esté o no mencionada. Me parece importante contarte que es una filosofía de vida que aplico a diario, en pos de una "cultura permanente". Es decir, busca lograr sociedades regenerativas que puedan perdurar a lo largo de los años. Para ello, se basa en tres principios éticos: **el cuidado de la tierra, el cuidado de las personas y el cuidado de los recursos**. Básicamente, cualquier práctica que se haga respetando esos tres cuidados es permacultura. Como hay cientos de escuelas y expertos explicando sus maneras de llevarla a la práctica, puede que te encuentres con ideas opuestas o estereotipos que pueden confundir. Pero con que conozcas los tres principios alcanza para que los tengas en mente a lo largo de la lectura.

Antes de que sigas, quiero que sepas lo siguiente: este libro lo escribí pensando en cómo se lo contaría a un amigo, así que, al estar de ese lado, para mí, tendremos una linda amistad mientras te encuentres leyendo (y quizás después también). Varias veces, me imaginé a este *amigo* preguntándome por alguna palabra que no conoce, por eso, en una sección del final del libro, tendrás un glosario a disposición. Si hay alguna palabra cuyo significado te genera dudas, probablemente, esté ahí. De todas maneras, si es la primera vez que vas a leer algo que

habla sobre huerta y temas afines, puede ser que elijas ir ahora mismo a ver un poco estas palabras. De paso, verás que hay un listado con todas las plantas que menciono y sus distintos nombres, en caso de que no las llamemos igual. Además, imaginé a este *amigo* terminando de leer con ganas de llevar algo de todo esto a la acción. Por ese motivo es que, hacia el cierre del libro, te vas a encontrar con consejos prácticos, pensados como semillas que vas a poder sembrar en tu huerta interna o pasar a alguien más. Ojo: no son consejos para que hagas exactamente lo mismo que yo, sino para que puedas llevar adelante un desafío similar, en cualquier área de tu vida, según los procesos que estés viviendo hoy. Así que, si, al terminar, te dan ganas de algo aplicable, ya vas a saber dónde está.

Gracias por estar ahí.

Que lo disfrutes.

FRAN

CAPÍTULO

1

PERMISO

3 de noviembre de 2021

*Sé sostén de aquellos que te sostienen  
y la Tierra durará para siempre.*

ROBIN WALL KIMMERER,  
*Una trenza de hierba sagrada*

Cierro la puerta de casa algo apurado y paso por el jardín delantero. Veo rápidamente que, en el cantero angosto, junto a los copetes, las zinnias y los girasoles, está creciendo una planta de amaranto silvestre. Mucha gente diría que es un yuyo (despectivamente) o una maleza, pero la reconozco, sé que es comestible y, de hecho, muy nutritiva. Aun así, sé que no la voy a comer porque, en el jardín del fondo, ya tengo bastante, que también creció voluntariamente (además, no me gusta tanto su sabor). Por otro lado, por algún motivo socialmente aceptado, me gusta que el jardín de adelante esté prolijo, con el cantero arreglado —sin yuyos—, así que decido sacarla. Y hacerlo ahora. No tengo una tijera a mano, pero estoy con el tiempo muy justo como para entrar y buscar una. La saco con las manos a las apuradas, por lo que el corte no queda muy prolijo. Qué pena, qué irónico querer un jardín bien ordenado y cortar una planta así. No importa; escondo la parte que corté detrás de los copetes y salgo definitivamente de casa camino a la estación de tren.

Nos mudamos a este dúplex con Gala, mi novia, hace un mes y aún seguimos recibiendo visitas para que conozcan nuestro nuevo hogar. En esta ocasión, ella está trabajando, así que me toca hacer el tour solo. Me dirijo a recibir a Gus, un gran amigo que conozco desde que inicié este camino del cuidado de la tierra. La primera vez que nos encontramos fue en 2014, en un curso de huerta que tomé. Él lo había hecho años atrás, y lo invitaron a sumar ideas. Se sentaba al fondo del salón y se dedicaba a hacer comentarios que me hacían reír o reflexionar. Es quien hizo que la permacultura pasara de ser algo desconocido para mí a ser una parte importante de cómo pienso y acciono cada día de mi vida. Es un tipo de mi misma altura, robusto, con cabello oscuro ligeramente despeinado, con manos algo hinchadas, como quien trabaja la tierra sin guantes, y de pequeños ojos marrones, cuyas patas de gallo transmiten tranquilidad. Normalmente, se lo ve feliz, agradecido y amoroso con la vida y con todo. Sonríe y contagia risas y alegría a quienes lo rodean. Incluso parece que habla en el mismo idioma que las plantas, porque llegué a escuchar las carcajadas de un limonero al sentirlo pasar. O quizás eran sus hojas meciéndose con la brisa. Elijo creer lo primero, que me genera una sonrisa.

Me encantaría que lo pudieras conocer como lo conozco yo. Es un tipo de otro planeta, con una mirada de la vida entre amorosa, polémica y diferente a la gran mayoría de mis conocidos, que, al escucharla, abre todos mis sentidos. No prometo que vayas a estar de acuerdo con todo lo que dice o hace, yo tampoco lo estoy, pero, aun en esas situaciones, logra que los



desacuerdos terminen de alguna forma en algo positivo para todas las partes.

Está llegando en el tren San Martín, pero viene desde La Boca. Es un viaje de cerca de dos horas, dependiendo de qué medios de transporte haya combinado. A pesar de mi apuro por estar antes, llego justo cuando se escucha el chirrido del tren frenando en la estación Muñiz. Lo veo caminar hacia la salida y voy en dirección a él. Enseguida nos encontramos y nos damos un fuerte abrazo. Podemos pasar cinco, diez o más segundos así. Qué reconfortante. Ojalá las personas se abrazaran más de esta manera.

Borges dijo en *El Aleph*: "Es que la amistad no necesita frecuencia. El amor sí. Pero la amistad, y sobre todo la amistad de hermanos, no necesita frecuencias. El amor está lleno de ansiedades, un día ausente puede ser terrible, pero yo tengo tres o cuatro amigos a los que veo una o dos veces al año".

Gus es una de esas amistades en mi vida. Podemos vernos tantas veces en el año como pétalos tiene una flor de brócoli, hablarnos por WhatsApp en apenas más ocasiones que patas se pueden contar en un bicho bolita y, sin embargo, cada reencuentro es como si el tiempo no hubiera pasado. Y, a la vez, sí. Cosa rara, ¿no? Hace unos años, me propuso que, cada vez que nos encontráramos luego de un largo tiempo, nos volviéramos a presentar, un poco en chiste y un poco en serio, porque uno no se baña dos veces en el mismo río. Esta vez, hace, al menos, cuatro meses que no nos vemos, por lo cual nos volvemos a presentar. Su cara sigue igual. La mía también. Algunas canas

más para él y pelo más largo para mí. Sin embargo, reconocemos en el otro las nuevas ramas, las hojas caídas, las zonas donde hubo alguna plaga o cayó algún rayo y, sin necesidad de abrir la corteza, sabemos que se generó un nuevo anillo de experiencias. Comenzamos a caminar.

No hacemos ni cincuenta metros, y empieza a sorprenderse por las plantas que bordean las vías: lo que muchas personas ven como yuyos, él lo reconoce por nombre, apellido y bondades. De hecho, muchas de las plantas que menciona las conozco. Quiriendo demostrar lo que aprendí en este tiempo, comienzo a compartirle propiedades de las que vemos, y él suma algunas más que guardo en mi memoria para luego dejarlas anotadas en algún lado y poder investigar mejor. Por ejemplo, tras ver una planta, digo:

—Mirá, acá hay bastante llantén —*Plantago major*—. Hace poquito, aprendí que se lo conoce como llantén, siete venas o plantago. Es comestible, tiene muchas propiedades medicinales, que ahora no recuerdo bien, y lo podés encontrar prácticamente por todo el mundo.

—Sí, es una planta bellísima —agrega Gus—. Una de sus propiedades es que se puede usar para curar quemaduras si se mastican un poco sus hojas y se aplican como una cataplasma sobre la herida.

—¡Justo hace poquito me quemé! Me hubiera venido de diez.

Grabo en mi mente dónde vemos esta planta para cuando vuelva a quemarme, que pasa más seguido de lo que me gustaría. No me enorgullece, pero soy algo torpe con las manos

y, siete de cada diez veces que prendo el horno, me llevo una marca de recuerdo.

Normalmente, predomina la velocidad en mi caminar. Muchas veces, parece una acción necesaria para llegar del punto A al B, y el desafío está en hacerlo lo más rápido posible. Ojo: eso no quita que, de vez en cuando, me frene tras descubrir una planta silvestre o alguna flor desconocida. Tomo nota de la ubicación de la primera y registro con alguna foto la segunda. Sin embargo, con Gus siempre caminamos lento. Quizás por cómo es él o quizás porque, al encontrarnos, ya sé que llegué a destino, y no hay nada que hacer a las apuradas. En eso, las plantas silvestres —que necesitan poco— y los amigos que ves de vez en cuando se parecen.

Cuando faltan dos cuadras para llegar a casa, pasamos por una vereda que transito casi todos los días, y Gus detecta un árbol de moras (*Morus nigra*) en un terreno baldío con ramas que dan a la calle. En un primer momento, me da algo de vergüenza no haberlo visto antes: este es mi barrio. Por más que camine rápido, como te contaba, en esta época, suelo ir mirando hacia arriba y, cada vez que paso por uno, me freno a comer de sus frutas. Depende de cuánto tiempo y hambre tenga, puedo quedarme hasta cinco o diez minutos seleccionando las mejores, sacándolas con cuidado para que no caigan al suelo y disfrutándolas cual snack que me regalan las góndolas de las veredas. A veces, el árbol es de "propiedad privada", y me aseguro de que nadie me mire... aunque queda la prueba del delito en mis manos manchadas. Me gusta saber

de memoria dónde están los que producen los frutos más ricos y suelo desviar mis rutas a propósito para visitarlos seguidos. Sin embargo, no vi este que está a dos cuadras de casa, y Gus sí. Me da un poquito de envidia, no te voy a mentir, que él haya tenido el privilegio de divisarlo. Pero, bueno, ya está. Me relajo y, en definitiva, me siento feliz, como cuando era chico y descubría golosinas en el fondo de un cajón que pensaba vacío. ¡Y estamos en la época perfecta para cosechar! Amo este momento de la primavera: las veredas son un kiosco temporario que, en vez de dinero, pide atención. Lo ansío cada año para poder disfrutar del regalo que estos árboles tan desinteresadamente nos entregan. Imagino que están tan felices por cómo las aves se llenan la panza y, al mismo tiempo, ayudan a esparcir semillas por todos lados que, al ver que no tenemos alas, estiran algunas ramas para que queden a nuestro alcance y así podamos aprovechar sus frutos —como un regalo caído del cielo—.

Nos posicionamos justo debajo de esas ramas, y, antes de comenzar a cosechar, Gus dice:

—Permiso.

—Sí, agarrá —le respondo rápidamente estirando mi brazo hacia la rama. Pero él se da media vuelta y me mira como a quien se cuela en una conversación.

—Le estaba hablando al árbol —me dice, regalándome una de sus sonrisas y también una gran enseñanza.

Qué ignorancia la mía, me siento un poco desubicado. Respiro profundo. Lo entiendo. Enseguida pienso en todas las

veces que comí moras sin decir *permiso, por favor o gracias*. ¡O en el amaranto que corté antes de salir de casa!

Decir que las plantas tienen sentimientos como los humanos me parece algo irreal y antropocéntrico. Sin embargo, al mismo tiempo, me resulta práctico para describir algo que jamás llegaré a comprender: son seres vivos que, de alguna forma, sienten lo que les pasa. Como las plantas no responden a nuestra misma velocidad ni de la misma forma, creemos que carecen de estados de ánimo. Pero creo que sí los tienen. De hecho, sé que, desde la ciencia, se está estudiando esto hace años: cómo las plantas escuchan, ven, hablan y responden a lo que les sucede. Probablemente, sea motivo para largas charlas y reflexiones, aunque no es eso de lo que quiero hablarte ahora.

Pedir permiso a una planta no me es algo ajeno ni raro, tampoco es la primera vez que lo escucho. De hecho, es algo que vengo tratando de hacer a raíz de algunos libros que estuve leyendo. No me sale tan fluidamente como me gustaría, pero, cada vez que lo hago, siento un cosquilleo en mi interior. De esos que se perciben cuando estás haciendo algo muy bueno. El resultado es maravilloso: **comer deja de ser una "cosa" y pasa a ser una relación entre dos seres**. La morera me da de comer porque sabe que la voy a cuidar, tanto a ella como a su descendencia. Es una relación de mutuo beneficio. No se trata de comer por comer, sino de hacerlo entendiendo que es una relación entre dos seres y que, si maltrato a la especie que me nutre, en el futuro, no podré disfrutarla.

De algo tengo la certeza: pedir permiso me da paz interior y presencia. Cosecho con más cuidado, como más lento, saboreo mucho más y agradezco el alimento. Pero, como te decía, aún me cuesta. Quizás por falta de ritual o por estar a las corridas al momento de comer para seguir resolviendo las tareas con las que genero el dinero con el que compro mi comida. A veces, me acuerdo de esto dolorosamente cuando ya tengo las hojas de lechuga en mis manos, a metros de la planta madre. Cierro los ojos. Suspiro. Doy media vuelta, me acerco a las plantas y las acaricio pidiendo disculpas.

Es como si uno de los autores que estuve leyendo cobrara vida en Gus. A partir de hoy, cambia el maestro, deja de ser el libro y pasa a ser un amigo que da el ejemplo. Vuelvo a respirar profundo, como cuando sentí aquella ignorancia frente a la gratitud que mostró con la morera. Tomo nota no solo con mi mente, sino con mi cuerpo: primero, viene el agradecimiento.

Permiso, antes de que sigas, vengo a darte las gracias. Este libro es el fruto maduro de una planta que creció después de mucho (mucho) compostaje de ideas, emociones, pensamientos y acciones. Me llena de alegría que esté en tus manos. Tan solo espero que te inspire, motive y ayude a reflexionar, y, al mismo tiempo, no te olvides de tu amigo/a que da el ejemplo o de que podrías ser el Gus de alguien.