BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 46

JUNY 2017

"No cavis la teva tomba amb el teu propi ganivet i forquilla" PROVERBI ANGLÈS

Tria Sol Natural + Info Pàg. 11

ANÀLISI I TENDÈNCIES

La certificació dels productes ecològics

Pàg. 6 i 7

SALUT

Cigarret i nutrició

Pàg. 22 i 23

L'ENTREVISTA

Mónica Alday, Directora de Bioterra

Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a Bio Notícies:
www.bioecoactual.com

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

@bioecoactual

Bio Eco Actual

14a Edició de Bioterra

Del 2 al 4 de Juny - Ficoba - Irun

La cita verda ineludible al País Basc

© Fundación Ficoba

FIRES

MariaJo López Vilalta/Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail*

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 43.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Montserrat Alsina, Pedro Burruezo, Alba Cànovas, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Natalia Daza, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Javier Guzmán, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Victor Riverola, Eva Roca, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Bioterra: una cita verda ineludible al País Basc

El recinte firal Ficoba a Irun torna a ser seu de la fira ecològica per antonomàsia del nord de la península des de fa catorze anys. La ciutat guipuscoana, situada estratègicament, amb un important origen romà i amb joies verdes impagables com el Parc Ecològic de Plaiaundi, acollirà els dies 2, 3 i 4 de juny la 14a edició de Bioterra, una fira que reuneix professionals i públic general al voltant de l'alimentació ecològica i el respecte al medi ambient.

©Fundación Ficoba

Una porta oberta a les idees verdes

"Fem lloc a les teves idees verdes" és l'eslògan que sintetitza d'una forma simpàtica i propera l'esperit i filosofia d'aquesta fira que enguany aposta més que mai per un sector ecològic en contínua expansió. "Des que vam començar, el 2004, mantenim els nostres objectius -explica Mònica Alday, directora de Bioterra- Vam iniciar aquest projecte perquè havia arribat el moment de donar a conèixer en tota la seva amplitud el sector ecològic i d'oferir-li un tractament com a qualsevol altre sector econòmic en expansió. Per això, vam apostar per una fira que proporcionés, primer de tot, un tractament professional com a fórmula per contribuir al seu desenvolupament i normalització, i ho vam fer en estreta col·laboració amb els representants del sector."

> **La fira ha arribat a un acord amb EuskoTren per crear un bitllet especial amb cost reduït i entrada gratuïta**

"Si tens una idea, vine i mostra-la", d'aquesta manera **Bioterra** també es mostra com un esdeveniment obert a les noves tendències ecològiques en un espectre ampli però al mateix temps ben organitzat, fent conviure-hi tres mons diferents: **Bioterra, Naturall i Geobat**. "Avui, una altra de les preocupacions dels professionals segueix sent la de diferenciar clarament aquells productes ecològics dels que no ho són. Per això, a **Bioterra** comptem amb tres espais clarament diferenciats". En el primer i que dóna nom al conjunt de la Fira, **Bioterra**, és on exposen persones i empreses amb propostes que compten amb certificació ecològica: d'alimentació provinent d'agricultura ecològica, productes i auxiliars per a l'agricultura, cosmètica

ALIMENTACIÓ

i tèxtil ecològics. El segon, **Naturall**, acull bàsicament cosmètica i higiene natural, tèxtils i complements naturals, hàbitat saludable (mobiliari, complements per a la llar, productes de neteja i detergents, filtres d'aire i d'aigua, estris per a la cuina...), accessoris per a les teràpies naturals, ecoturisme, remeis naturals (plantes medicinals, elixirs, extractes i essències), premsa especialitzada, etc. Finalment, **Geobat** és l'espai dedicat a la bioconstrucció, és a dir, solucions professionals per a una construcció saludable i respectuosa amb el medi ambient, energies renovables, instal·lacions amb menor impacte ambiental, major estalvi i aprofitament de les energies naturals, a més d'acollir altres iniciatives de gestió ecològica i informàtica verda.

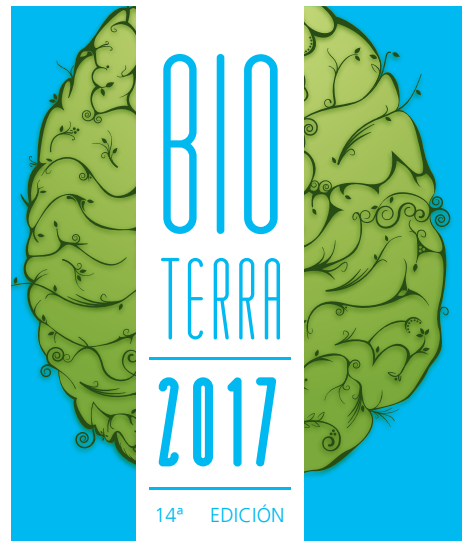
Públic i professionals es donen la mà

Des del seu inici **Bioterra** ha estat un punt on convergeixen per un igual els interessos del professional i l'interès del públic general i, enguany, no podia ser menys. "Tenim novetats dirigides a l'expositor, al visitant professional i també al públic general -explica la seva responsable- En primer lloc volem crear un ambient que impulsi les relacions entre expositors i visitants professionals, per a això posem a la seva disposició un servei de trobades professionals per que puguin concertar cites tant abans com durant la fira i realitzar aquests contactes en un espai específic reservat. D'altra banda, com a resposta al creixent interès que genera l'espai Geobat, hem habilitat una nova zona de xerrades dedicada a les empreses expositores d'energies renovables i bioconstrucció".

Altres de les novetats destacables d'aquesta 14a edició és Bioterra Ioga Day, una màster class que tindrà lloc a la Bioterraza, un espai ja inaugurat el 2016 a la zona d'exposició exterior, a més la fira ha arribat a un acord amb EuskoTren per crear un bitllet especial amb cost reduït i entrada gratuïta al recinte de FICOBA.

"Ens hem marcat un objectiu d'incrementar la nostra petjada ecològica en aquesta edició i impulsarem accions per a ser distingits amb el segell Erronka Garbia que promou IHOBE, societat pública de gestió ambiental del Govern Basc -afegeix Mónica- Per això impulsarem dues iniciatives: millorar la taxa de separació de residus per part dels expositors i promocionar l'ús del transport públic per part dels visitants amb accions com l'acord amb EuskoTren".

D'altra banda, les activitats que es duen a terme paral·lelament a la fira sempre han estat un altre dels punts forts de Bioterra, tal com apunta la seva directora: "Com en edicions anteriors hem programat múltiples conferències, activitats, tallers i demostracions per a tots els públics que anirem comunicant i actualitzant a http://bioterra.ficoba.org. En aquest sentit vull ressaltar que tenim un ampli programa de conferències a càrrec d'experts els tres dies de la fira; l'espai Biobeauty Gunea, dedicat a la cosmètica ecològica, on s'oferiran xerrades i demostracions; l'espai Sukaldean amb demostracions de cuina; teatre i berenar Eko saludable per als petits; demostracions de teràpies; un espai perquè els expositors de Bioterra presentin els seus productes i serveis; demostracions de geobiologia, activitats per a nens; sortejos de productes



ecològics i vals de compra... I, per descomptat, tota una zona expositiva per visitar. Múltiples raons per gaudir d'una jornada completa a Bioterra." Dins del programa de conferències de Bioterra, la metge pediatre Miriam Martínez Biarge, col·laboradora de Bio Eco Actual, realitzarà una molt interessant ponència-taller per a pares i mares sota el nom d' "Alimentació vegetariana en la infància". ■

La metge pediatre Miriam Martínez Biarge realitzarà una ponència-taller per a pares i mares sota el nom "Alimentació vegetariana en la infància"

CERTIFICADORES ECOLÒGIQUES

Haritz Mayora Sarasua, *Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi - ENEEK, info@eneek.org*

Lent, però caminem

La producció i el consum d'aliments ecològics van obrint bretxa a poc a poc, i això està passant en el món sencer. L'últim informe sobre la realitat del sector ecològic mundial realitzat per **FIBL i IFOAM** "The World of Organic Agriculture. Statistic & Emerging Trends 2017" així ho constata. A falta de dades pròpies sobre el volum del consum d'aliments ecològics entre els i les basques, podem prendre com a referència les que el citat informe publica en relació a l'Estat espanyol, que fins fa ben poc era al vagó de cua pel que fa al consum (no així en la producció, on és una potència mundial des de fa anys). Així, en dos cursos, ha passat a situar-se molt a prop dels països amb un major consum, amb una despesa per càpita anual de 32,3€. Està encara lluny dels 262,2€ gastats per cada ciutadana suïssa, però és el reflex d'una tendència clara.

Des del **Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi (ENEEK)** sí que podem constatar que la facturació de les empreses inscrites continua creixent (28,77% més en l'últim exercici). El mateix podem dir del nombre d'operadores ecològiques, que potser no creix al ritme que voldríem, però si de manera sostinguda any rere any. A dia d'avui, comptem amb 514 operadores, distribuïdes de manera força homogènia per les tres províncies de la Comunitat Autònoma Basca. Gipuzkoa continua sent el territori amb major representativitat en la producció ecològica d'Euskadi, amb 206 operadores, enfront de les 147 de Araba i les 161 de Bizkaia.

La tendència de la superfície certificada a Euskadi (3214 Ha a 2016) és similar, amb la diferència que, en aquest cas, Araba és el territori que concentra més de la meitat de les hectàrees inscrites. Això no és obstacle per destacar la incidència que l'horticultura ecològica té a Euskadi (fonamentalment situada a Bizkaia i Giipuzkoa), que representa ja prop del 20% de tota la producció hortícola de la CAV. Lent, però caminem.

©Eneek

I en el camí tornem a trobar-nos, un any més, amb **Bioterra**, que coincidint amb el Dia Mundial del Medi Ambient tornarà, per catorzè any, a ser el punt de trobada de productores, elaboradores, comercialitzadores i consumidores de productes ecològics d'Euskadi i voltants. Les operadores de ENEEK, com no podia ser d'altra manera, hi seran presents amb una àmplia varietat de producte local, ecològic i, no cal dir-ho, de gran qualitat. ■

ALIMENTACIÓ

Dra. Eva López Madurga, *Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública. Consultora de Nutrició, Macrobiòtica i Salut Integral- www.doctoraevalopez.com*

Greixos d'origen vegetal: com utilitzar-los

123rf Limited©mnsanthoshkumar

Els àcids grassos són nutrients imprescindibles per a la nostra vida, serveixen no només com a reserva energètica o aïllants del fred, sinó que formen part de la membrana cel·lular, són precursors de vitamines i hormones, i transporten vitamines liposolubles. Els podem trobar tant en el regne animal com en el vegetal i poden ser saturats (perjudicials i abundants en el regne animal) o insaturats (bons i predominants en el regne vegetal). D'entre els últims hi ha dos tipus als quals se'ls anomena essencials ja que és necessari incorporar-los de fora: els famosos omega 3 i omega 6.

En el regne vegetal els trobem en fruits secs (nou, ametlla, avellana...), llavors (carbassa, gira-sol, chía, lli...), i en altres com la soja, el coco, el blat de moro, llavor de raïm, etc. Tot i ser més saludables, els àcids grassos insaturats (i més com més insaturats són) són molt sensibles a l'aire, la llum i la calor, de manera que s'oxiden fàcilment, s'enrancien produint radicals lliures, canvien la seva configuració espacial (a més de 70 graus) i es polimeritzen o saturen (a més de 100 graus). Tot això perjudicial per a la nostra salut. Per això si volem un millor aprofitament dels àcids grassos hem de:

- Menjar les llavors o fruits secs sencers en cru, o remullats a la nit, o si els torrem que sigui un torrat molt lleuger a menys de 70 graus.
- Usar olis en cru que a més de ser verge extra, siguin d'extracció en fred (ho assenyala en l'etiqueta), i que estiguin envasats de manera que no els entri la llum (ampolles opaques, per exemple) i que guardem en un lloc fresc (pot ser el frigorífic). Aquí podrem usar qualsevol tipus d'oli vegetal (oliva, sèsam, coco, gira-sol, llavor de raïm, etc.)
- Si anem a escalfar l'oli és millor fer servir olis monoinsaturats (dins dels insaturats són els més resistents a la temperatura) com el d'oliva, sèsam o coco. Si volem mantenir les seves propietats caldrà escalfar-los suaument (per a un saltat, per exemple).
- Si anem a fregir o a ficar al forn utilitzarem els mateixos que en el punt anterior tenint en compte que aquí l'ús de l'oli és per les seves propietats culinàries, no nutricionals, ja que els seus àcids grassos estaran alterats. En aquest cas a més no sembla que tingui gaire sentit utilitzar un oli de pressió en fred si el sotmetre'm a 200 graus!

Un últim apunt: els greixos hidrogenats vegetals (margarines) són tòxics i molt perjudicials per a la nostra salut, així que és millor evitar-los. ■

Tot i ser més saludables, els àcids grassos insaturats són molt sensibles a l'aire, la llum i la calor, de manera que s'oxiden fàcilment

ANÀLISI I TENDÈNCIES

Isidre Martínez, *Enginyer Agrònom - bio@bioecoactual.com*

La certificació dels productes ecològics

Els primers productors ecològics espanyols van començar pels volts dels setanta del segle passat. En aquella època, els pioners d'aquest moviment van començar, amb molta il·lusió i problemes de tota mena, la gran aventura personal i professional d'endinsar-se per un camí que encara avui està en ple desenvolupament i que està portant les produccions agroalimentàries a un nou paradigma productiu que coneixem com **agricultura ecològica, i també biològica o orgànica**, depèn del país.

En aquells primers temps, els productors venien els seus productes de forma local i directa a petits grups de consumidors interessats. Encara no hi havia normes oficials ni sistemes externs de certificació, el coneixement mutu i el contacte directe era la base de la confiança entre els uns i els altres. Tot allò que no es coneixia, s'havia d'inventar o adaptar del que s'estava fent en altres llocs on també hi havia altres experiències pioneres de producció. Pocs productors, pocs consumidors i menys tècnics, però tots ells profundament compromesos en una nova visió productiva i social, més ecològica i humana.

El desenvolupament de les produccions ha comportat una oficialització del moviment i una convencionalització del comerç dels productes ecològics, tant dels aliments destinats a les persones com dels pinsos per a l'alimentació del bestiar. **Els consumidors ja no coneixen als productors**, i els productes sovint venen de lluny i poden haver passat per moltes mans. Si tenim en compte aquesta situació i considerem, a més, el sobrepreu dels productes ecològics, la necessària confiança dels consumidors amb els actors de la cadena de producció queda en entredit i **es fa necessari un mecanisme que aporti aquesta confiança**.

En aquest punt és on apareix la necessitat d'un control extern del sistema que s'està aplicant, tant de la producció com de l'elaboració i distribució dels productes ecològics, que només quan superen satisfactòriament aquest sistema de control, reben la corresponent certificació que apareix en l'etiquetatge i en la documentació comercial que els identifica i n'assegura la traçabilitat, seguretat i qualitat ecològica al llarg de tota la cadena. La certificació no és una eina exclusiva de garantia pels productes ecològics, cada cop més s'exigeix i aplica a tota mena de productes, alimentaris i d'altre tipus. **Aquesta és una conseqüència de la globalització del comerç**. Tots els productes han de passar i superar controls, especialment els de gamma alta, que comporten qualitats diferencials més elevades que la resta, com és el cas dels productes agroalimentaris ecològics.

123rf Limited©convisum

El que podem veure com una avantatge també comporta inconvenients, doncs obtenir aquesta certificació implica sotmetre's a **obligacions costoses, que acaben pagant els consumidors** i que han de patir tots els actors de la cadena alimentària, sotmesos a sistemes de control complexos i demandants, amb molta burocràcia i normes que no sempre són prou flexibles per adaptar-se a les necessitats i problemes que tenen els productors.

A més del cost, un altre problema important és la qualitat d'aquest control, que el pot aplicar directament l'administració pública, a través dels seus serveis d'inspecció i control oficial, però que també el pot delegar en mans d'entitats de certificació privades, que l'ofereixen als diferents operadors involucrats en la producció i distribució d'aliments ecològics, els quals poden triar l'entitat que més els convingui, en funció del preu o altres motius. Aquestes entitats privades, per poder realitzar les seves funcions, han de demostrar a les autoritats competents que disposen dels mitjans i l'expertesa necessària per poder oferir una certificació de qualitat. Malgrat tot, el **control**

ALIMENTACIÓ

MERCATS

públic que realitza directament la pròpia administració, o també a través d'autoritats públiques de control, **no té afany de lucre**, mentre que les entitats privades que competeixen per donar la seva certificació als operadors del sector, sí tenen aquest afany.

Amb això no es vol dir que la certificació privada no aporti la confiança necessària, ja que la certificació pública no sempre és sinònim de més qualitat o menor cost, però no sembla convenient que el control de l'aplicació d'un sistema de producció voluntari que busca majors quotes de qualitat i seguretat alimentària amb un menor impacte ambiental, hagi d'acabar en mans d'un sistema de garantia privat, l'objectiu primari del qual és la rendibilitat econòmica dels serveis que ofereix, per sobre d'altres consideracions. **Ja és difícil entendre que l'obtenció de productes ecològica i socialment més favorables hagin d'estar gravats per costos suplementaris de control, que no es demanen a les produccions de menor rendiment ecològic, però encara resulta més difícil entendre que aquest control es deixi en mans d'empreses privades que es mouen pel lucre**.

El coneixement mutu i el contacte directe era la base de la confiança entre els uns i els altres

Així les coses, no és d'estranyar que alguns productors es queixin d'aquesta situació, que considerin que el control i la certificació oficial a la que estan obligats resulta un llast injust i fins i tot innecessari, i que decideixin prescindir-ne, tornant a sistemes locals on la garantia es genera a base d'aquesta comercialització i coneixement més directes, fins i tot encara que legalment no puguin comercialitzar el seu producte com a ecològic, denominació legalment reservada als productes que reben la certificació oficial.

123rf Limited© filmfoto

En aquest sentit, **el més lògic semblaria que el necessari control de la producció ecològica fos assumida per autoritats públiques**, amb participació de representants dels propis operadors, i que els costos d'aquest control oficial recaigui justament en aquells que realitzen produccions de baix valor ecològic i no pas en aquells que s'esforcen per fer-ho millor. **D'aquesta forma, s'estaria aplicant i complint el principi comunitari de responsabilitat ambiental, que estableix que qui contamina, paga.** ■

NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Metge Pediatre,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

Poden menjar fruits secs els nadons i els nens petits?

123rf Limited©Oksana Kuzmina

A Espanya els pediatres fins fa poc recomanaven retardar la introducció de fruits secs fins almenys els 3 anys. Això és perquè els fruits secs i les llavors, per la seva forma i consistència dura, suposen un perill real d'ennuegament. Ennuegar-se amb fruita seca o amb llavors pot ser molt perillós perquè, en ser tan durs, no es desfan al contacte amb la humitat natural de les vies respiratòries (fins i tot poden inflar-se) i poden taponar completament un bronqui o una altra part del pulmó i conduir a l'asfíxia.

L'ennuegament també es pot produir amb un altre tipus d'aliments durs o de forma irregular com les pastanagues i l'api crus, les olives o les crispetes de blat de moro; a més de amb caramels i xiclets.

Els nens menors de 4-5 anys encara estan aprenent a mastegar i empassar i no han de menjar fruits secs sencers fins que arribin a aquesta edat, i al principi han d'estar acompanyats per un adult i se'ls ha d'explicar la importància que té el que masteguin i empassin amb atenció i cura.

Això vol dir que un nen no pot provar fruits secs o llavors fins que no té aquesta edat? No, sí que pot menjar-ne, però sempre i quan no estiguin sencers. De fet els fruits secs i les llavors són aliments molt nutritius: en poc volum concentren gran quantitat de proteïnes, vitamines, minerals i molts dels greixos que necessiten els nens petits per créixer i desenvolupar el seu cervell. Els fruits secs i les llavors són una part molt important en l'alimentació infantil. Però cal oferir-los mòlts o en forma de mantega, que ha d'estar en una capa fina i sense grumolls ni trossets.

Els fruits secs, a més dels cacauets (que són realment llegums) poden produir al·lèrgies amb relativa freqüència. La millor manera de prevenir-les és introduir aquests aliments en la dieta del nadó el més aviat possible quant hagi complert els 6 mesos, s'ha vist que el risc d'al·lèrgies disminueix quan la introducció és primerenca. Podem afegir una culleradeta d'ametlles o nous mòltes a les seves farinetes de civada o a un iogurt. Quan el nadó ja mastega, podem untar una capa molt fineta de mantega de cacauet en una llesca de pa integral. Més tard es pot empolvorar una cullerada de qualsevol fruit sec mòlt sobre els plats de pasta, arròs o verdures.

Els nens i nenes amb pell molt atòpica o que hagin desenvolupat al·lèrgia a l'ou, han de consultar amb el seu pediatre abans d'introduir cacauets o fruits secs en la seva alimentació.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez, *Dietètica i dietoteràpia Homo toxicologia,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

el Granero integral Bio
Alimentación y Complementos Ecológicos
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Antioxidants, antídot contra el dany cel·lular

Els antioxidants combaten els processos d'oxidació, les reaccions químiques que fan malbé les nostres cèl·lules.

L'oxidació és un procés químic natural que té lloc en el cos a nivell cel·lular de continu. Aquest procés es pot veure accelerat per factors com l'alimentació, l'estrès, el tabaquisme i l'alcohol. Quan es produeixen deficiències bioquímiques en el procés d'oxidació natural es creen molècules altament inestables i potencialment nocives anomenades radicals lliures, substàncies químiques destructives que si no es controlen poden causar dany a les cèl·lules del cos. El major perill de l'exposició cel·lular als radicals lliures és la seva capacitat per reaccionar amb components cel·lulars com l'ADN o la membrana cel·lular, fent que les cèl·lules funcionin malament, degenerin o morin.

Els antioxidants interactuen amb els radicals lliures i detenen la cadena de reaccions nocives abans que produeixin danys cel·lulars. Per combatre aquests danys comptem amb un conjunt d'aliments rics en nutrients que contenen alts nivells de minerals, enzims, vitamines antioxidants com la A, C, E i el betacarotè, i fitonutrients, substàncies que protegeixen el nostre organisme de danys cel·lulars i ens ajuden a prevenir la malaltia. Aquests aliments tenen un contingut en antioxidants molt superior a la resta i incideixen positivament sobre la salut dels que els consumeixen. Redueixen el risc de patir malalties cròniques i infeccions ja que enforteixen el sistema immunològic, alcalinitzen la sang i els teixits, afavoreixen la nutrició cel·lular, ajuden a depurar el cos, regulen el pes, milloren la salut física i allarguen l'esperança de vida.

Entre aquests superaliments destaquen pel seu poder antioxidant la rosa mosqueta (Rosa eglanteria), molt rica en vitamina C i acció antiinfecciosa, el maqui (Aristotelia chilensis), amb activitat antioxidant antitumoral, l'acerola (Malpighia glabra), poderós antioxidant que combat l'estrès oxidatiu i frena la destrucció de les membranes cel·lulars.

123rf Limited©Markus Mainka. Té de Rosa Mosqueta

Altres superaliments rics en antioxidants són el Cramberry o nabiu, molt ric en vitamines, la moringa (Moringa oleífera), que posseeix tots els aminoàcids essencials i un ampli ventall de vitamines i minerals, la cúrcuma (Curcuma longa) el seu principi actiu curcumina és el polifenol que posseeix potents propietats antiinflamatòries i antioxidants.

És important assegurar-se que siguin de cultiu orgànic. ■

iogurts i quefirs de cabra, vaca i ovella

Cantero de Letur

ECOLÒGIC

Benvingut als nous temps

IOGURT de CABRA

Gaudeix-lo!

nuestro yogur en VIDRIO

25 años

Certificado por SHC GANADERÍA ECOLÓGICA

BIO agricultura ecológica

ES-ECO-002-CM AgriculturaUE

BIO

Cantero de Letur

YOGUR de CABRA

ECOLÓGICO

20% más CALCIO que la leche de vaca

www.elcanterodeletur.com

Letur, on neix el nostre iogurt.

Letur és un preciós i petit poble amb nucli històric de traçat mudèjar, situat en el privilegiat entorn natural de la Sierra del Segura, a Albacete. Vols conèixer millor l'origen del nostre iogurt? **www.elcanterodeletur.com/turismoletur**

20% més CALCI que la llet de vaca

IOGURT de CABRA
Font *natural* de **calci**

1 porció=125 g.Contingut en calci d'una porció: **189 mg.** Una porció conté el **24% de calci** de la quantitat diària recomanada.

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

Lli daurat, beneficis i usos en la dieta

Segurament ja esteu familiaritzats amb aquest superaliment, el lli. Especialment, amb les seves llavors de color marró fosc, utilitzades com remei casolà popular per combatre el restrenyiment i laxatiu... Però també hi ha la varietat de **lli daurat**, menys coneguda però igual de beneficiosa i a més a més, de major versatilitat com a ús en cuina.

En ser una mica més **dolç** que el lli fosc, el lli daurat agrada fins i tot als més petits a casa, i el seu color li permet també estar present en múltiples receptes gràcies a la seva **discreció i versatilitat**, aportant múltiples propietats saludables al plat.

Entre elles, ens ajuda a millorar la nostra **digestió**, tenint cura així de la nostra salut intestinal, alhora que regula els **nivells de sucre i colesterol** en sang, i protegeix les nostres cèl·lules de **l'estrès oxidatiu i radicals lliures**, entre altres coses... És ric en omega3 d'alt poder **antiinflamatori**, en fibra soluble i no soluble, i polifenols de caràcter **antioxidant**.

El lli daurat també és d'ajuda a l'hora de **reduir la gana**, actuant com a gran aliat en dietes depuratives i d'aprimament, a més de ser un autèntic aliat de la nostra **salut cardiovascular i sistema nerviós** gràcies al seu contingut en complex B, vitamina E, magnesi i fòsfor.

El seu contingut en lignans el converteix en un **aliment anti-tumoral**, especialment enfront del càncer de mama i de pròstata, ja que modulen l'excés hormonal bloquejant els efectes del estrogen "perjudicial" i ajudant a crear més del tipus "bo" en els teixits. D'altra banda, també actuen en el nostre organisme com a grans protectors davant malalties renals a més de combatre **l'estrès i cansament mental**, gràcies també al coure que conté.

Com podem veure, els beneficis són molts, i degut al nostre estil de vida actual, és recomanable i de gran interès incorporar les llavors de lli daurat sigui d'una manera o d'una altra... Es poden fer servir senceres, mòltes o en oli però la que jo més recomano és en la seva **versió mòlta, tipus farina**. D'una banda, perquè amb les llavors senceres ens és difícil poder moldre-les només a través de la nostra masticació, i poder així aprofitar bé les seves virtuts. De l'altra, el seu oli, està exposat a una major oxidació, pel que és millor comprar-lo sempre en ampolla opaca, de mida petita i guardar en nevera. A no confondre amb l'oli de llinosa comercial que s'empra en pintures per a fins industrials.

El lli daurat biològic es pot trobar ja mòlt en botigues especialitzades i dietètiques, o es pot comprar la versió en gra sencer i moldre-ho després a casa, amb un molinet de cafè (no barrejar les aromes del cafè en un molinet que farem servir per moldre grans o altres coses per el seu fort aroma i risc de contaminar el gust i olor).

123rf Limited©Alexey Kostin

Es recomana fer-ho per a una **ració de 15-20 dies i guardar-lo en un pot**, dins el congelador, perllongant així la seva vida útil i podent utilitzar-lo diàriament, segons la necessitat. No hi ha risc en què es congeli ja que el percentatge d'aigua que conté és mínim, quedant d'aquesta manera, sempre solt i fàcil d'utilitzar.

I on el podem fer servir? La resposta és en gairebé tots els plats! Es pot afegir el lli daurat mòlt en **cremes de verdures, en batuts verds, en salses, empolvorat al muesli de l'esmorzar, al iogurt de coco, en amanides verdes o de fruita, guisats i barrejat en les masses de pa o galetes**, o altres fornejats... en ser daurat no modificarà el color dels vostres plats però sumarà salut en cadascuna de les vostres mossegades!. ■

En ser una mica més dolç que el lli fosc, el lli daurat agrada fins i tot als més petits a casa

ALIMENTACIÓ

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

Helena Escoda Casas, *Llicenciada en Història (UAB), helenaescodacasas@gmail.com*

La dolça saba de la fructífera Atzavara

El xarop d'atzavara és un suc concentrat d'origen vegetal de sabor molt dolç que s'extreu d'aquest cactus originari de Mesomèrica i el Carib. En els últims anys ha esdevingut molt popular entre els amants de l'alimentació sana i natural. Sol vendre's en botigues de dietètica com endolcidor alternatiu al sucre i la mel d'abella. El seu reconeixement ha crescut fins al punt que cada vegada és més utilitzat per la indústria alimentària com a substitut del sucre refinat en l'elaboració de diferents productes processats, com els liquats vegetals, la pastisseria industrial i inclusivament per caramels i llaminadures. Les atzavares, igual que altres cactus, són plantes totèmiques de la cultura mexicana. Les seves múltiples propietats benignes ja eren conegudes pels pobles prehispànics.

S'han adaptat extraordinàriament a les característiques de la mediterrània, especialment a les costes de la península ibèrica

La imponent família de les Agavaceae està composta per unes 300 espècies pertanyents a aquest gènere de plantes monocotiledònies. Originàries de l'altiplà central del continent americà, van començar la seva diversificació fa uns 12 milions d'anys. Avui, a través d'esqueixos s'han expandit per tots els racons del Planeta que compten amb un clima càlid, sec i semisec. S'han adaptat extraordinàriament a les característiques de la mediterrània, especialment a les costes de la península ibèrica.

Aquestes majestuoses plantes formen una gran roseta basal de fulles gruixudes, carnoses, suculentes i espinades. Creixen de manera lenta i quan desenvolupen la inflorescència, més alta que les fulles, floreixen, fructifiquen, i moren.

L'Atzavara també és coneguda com xiula, maguey, cabuya, fique o mezcal, entre els noms més freqüents. Al Mèxic precolombí, les diferents cultures oriündes ja li van donar diversos noms: metl, mecetl (náhuatl), uadá (otomí), doba (zapoteca) i Akamba (purépecha). Els espanyols van usar la paraula caribenya maguey per nomenar-la i aquest és, potser, el nom més difós, doncs popularment a Mèxic se li diu així. La nomenclatura Atzavara va ser científicament coneguda a Europa a partir de 1753, quan el naturalista suec Carlos Linneo va prendre del grec clàssic el vocable Agavos (αγαυή), que significa admirable o noble. En la mitologia grega, Agave era una mènada filla de Cadmo, rei de Tebas que, al capdavant d'una multitud de bacants, va assassinar al seu fill Penteu, successor de Cadmo en el tron.

123rf Limited©luchschen. Plantació a les Illes Canàries

Els pobles indígenes com els asteques coneixien molt bé les propietats benignes de les atzavares. La seva saba ja era emprada per a elaborar begudes fermentades com l'aiguamel i el pulque. Les fibres de les fulles eren usades en filatures per a teixits, hamaques, empaquetatges i paper. A partir de les fulles seques i la tija es fabricaven teules, bigues i armes. Amb les espines: claus, punxons, agulles ... i també instruments musicals, com el quiote, instrument de vent tradicional del poble Maya.

Avui, potser l'ús més conegut de l'atzavara és la producció d'aiguardents com el tequila, els mescals o el licor de Cocuy, begudes alcohòliques que s'obtenen fermentant els sucres (fructosa) que conté la saba de les fulles. De la saba que conté el cabdell s'extreu l'aiguamel, una beguda dolça que serveix de matèria bàsica per elaborar el pulque, una beguda alcohòlica d'origen prehispànic que encara es consumeix en els estats centrals de Mèxic. Nombroses hisendes del país van experimentar una bonança econòmica derivada del cultiu de les atzavares per a la producció d'aiguamel, però a partir de la dècada de 1930, l'aiguamel va ser desplaçat per la massificació en el consum de cervesa. No obstant això, l'atzavara s'està revaloritzant de nou. L'aiguamel també es pot consumir concentrat. Per aconseguir-ho, un cop collida i abans que comenci a fermentar, es bull a foc lent fins a concentrar-se a un 10% del seu volum original. El xarop de color fosc que obtindrem és alt en fructosa i té baix índex glucèmic. ■

ALIMENTACIÓ

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Bio Space | El teu Espai Ecològic | www.biospace.es

RECOMANAT PER

A l'estiu, fruites i verdures revitalitzants

L'estiu, època pletòrica i de maduració, on la natura es troba en tot el seu esplendor, predominen **les fruites i verdures revitalitzants**, igual que nosaltres, moment en el qual ens sentim amb més vitalitat i optimisme. I tot això es deu a l'acció i benefici de la llum solar, d'efecte expansiu i energètic.

Floreixen fruits, plantes i flors, i hem de viure i nodrir-nos en harmonia amb el que la natura ens ofereix aportant **aliments refrescants, antioxidants i de temporada**. D'aquesta manera combatem la calor i l'efecte oxidatiu dels radicals lliures, afavorint especialment a més, la bona feina del nostre cor. Òrgan i múscul vital per a nosaltres, el cor és l'encarregat de regular la **circulació sanguínia i responsable de distribuir l'oxigen i nutrients pel cos** a través d'una xarxa de múltiples artèries i venes.

Una dieta alta en sal, estimulants i greixos hidrogenats, sumat a un estil de vida sedentari i de molt estrès, poden ser factors desencadenants d'una disfunció, anomalia o cardiopatia coronària. És per tant convenient potenciar una alimentació neta, alta en fruites i verdures fresques juntament amb una **bona hidratació** al llarg del dia.

Fruites i verdures revitalitzants aliades

Segons la medicina tradicional xinesa, el color associat a l'intestí prim i cor és el **vermell**. En la pell del **tomàquet** per exemple, trobem en abundància un pigment de color vermell anomenat **licopè** i un altre taronja, el **betacarotè**, tots dos antioxidants dels més potents i preventius que hi ha davant de malalties cardiovasculars, a més de prevenir el càncer de pròstata, reduint també el seu desenvolupament i expansió. El tomàquet, d'una banda enforteix les parets dels vasos sanguinis i de l'altra, regula el colesterol en sang. Conté alts nivells de potassi, combatent així també la retenció de líquids, molt característica d'aquesta època de l'any. Es pot prendre cru, en suc o batut tipus gaspatxo, o **cuit augmentant així de 5 a 6 vegades més el contingut en licopè**. No obstant, el més important, és consumir la seva pell i per a això, és preferible que sigui d'origen **biològic**.

Un altre aliat de temporada és el **pebrot vermell**, que ofereix quantitats superiors d'antioxidants que els altres pebrots. Conté **betacarotè, licopè, quercetina, capsantina i betacriptoxantina**, tenint cura així de la nostra salut ocular i cardiovascular, reduint també el risc **d'ictus cerebral i càncer de pulmó**. Gràcies a la seva riquesa en **vitamina C**, afavoreix la producció de **col·lagen**, la proteïna estructural de l'organisme, mantenint la integritat dels **vasos sanguinis, pell, mucoses i ossos**. Pot usar-se cru en amanides o com a aperitiu en forma de bastonets amb un hummus per exemple, o fins i tot al forn i farcit d'arròs integral o quinoa.

123rf Limited©Francesco Dibartolo

I com fruita predilecta de l'estiu, comptem amb la **síndria**. Família de la carbassa, la seva polpa vermella és també rica en licopè, betacarotè, vitamina C i en citrulina, un aminoàcid que **relaxa i dilata els vasos sanguinis**, millorant la circulació i també la **cicatrització**. La seva riquesa en potassi la converteix en una **fruita diurètica** i indicada per a normalitzar la tensió arterial, a més de ser **alcalinitzant, hidratant i desintoxicant**. De fàcil digestió, les seves llavors són també nutricionalment interessants en ser riques en **fibra i en greixos insaturats**. Una manera d'incorporar les dues parts, la polpa i llavors a la vegada, és en batuts. Sinó la síndria és ideal combinada en suc amb menta fresca o en gelats i granissats 100% naturals. Es recomana ingerir-la preferiblement fora dels àpats o al principi d'aquests per evitar possibles fermentacions.

A destacar com a millors coccions en aquesta època de l'any, els saltats ràpids i a foc viu, escaldats i per descomptat i principalment, els crus. En forma de **carpaccios, timbals, amanides, sucs i batuts, salses i per descomptat gelats sans, ¡casolans i sense additius!**

Feliç sessió revitalitzant!. ■

Pots adquirir tots aquests productes a Bio Space
93 453 15 73
C/ Valencia nº186 (Barcelona)
www.biospace.es || online@biospace.es

ALIMENTACIÓ

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

Gelat de te verd antioxidant

ESTRIS

- Batedora de got potent

INGREDIENTS PER A UN POT MITJÀ

- 1 tassa d'ametlles sense pell prèviament remullades durant 8 hores
- 180 ml de beguda de civada i coco
- 1 c. sopera de te verd Matcha en pols
- 5 ml de xarop de coco
- 1 c. postres d'extracte de vainilla

© Mareva Gillioz

Elaboració

1. A la batedora, barrejar i batre la beguda vegetal amb el te Matcha fins que quedi tot ben homogeni.
2. Afegir les ametlles, xarop i extracte de vainilla, i tornar a batre bé.
3. Abocar la barreja en un pot de vidre i congelar durant 8 hores, traient i remenant tot bé si es pot, cada 4 hores per a una major cremositat.
4. Un cop llest, servir unes boles del gelat en un bol, amb flocs de civada sense gluten o el topping desitjat.

Comença l'estiu i la calor, i el nostre cos es mereix alguna cosa bona i refrescant com aquest Gelat de te verd Matcha. Deliciós i reconfortant gràcies a l'aportació de les ametlles i molt digestiu gràcies a la **beguda vegetal sense lactosa i sense sucres afegits**.

D'aquesta manera s'obté un gelat sa, natural i fàcil de fer! Apte per als més grans i petits de la casa, ideal com a berenar gràcies al seu sabor delicadament dolç i alta cremositat, aportant **sacietat i plaer** però sobretot **salut** gràcies al seu contingut en calci, magnesi, fibra i alt poder antioxidant.

Tothom coneix més o menys els beneficis del te verd, però aquests es potencien 3 vegades més quan es tracta del te verd Matcha, al tractar-se d'un te verd en pols d'origen japonès del que es consumeix tota la fulla polvoritzada i que es caracteritza per tenir alts nivells de **polifenols i vitamina C**. És per això que el seu poder antioxidant és 15 vegades més gran que el de la magrana o el de les mores blaves, a més de ser font de **vitamina A i ferro**.

Un te que amb només el seu color i nivell de **clorofil·la**, ens revitalitza, a més **d'augmentar les nostres defenses i detoxificar-nos**. I per això aquest Gelat de te verd Matcha és un autèntic aliat per a l'estiu i per a la nostra línia, gràcies al 17% del seu potencial **crema greix**, té cura del nostre pes a més del nostre **colesterol i salut cardiovascular**.

En portar ingredients de qualitat, podem gaudir amb salut i plaer de cada mos, tenint en compte la seva **acció reparadora i antiinflamatòria a més de combatre el cansament**.

Una aposta segura si busquem estar i sentir-nos nets des de dins cap a fora mentre ens **protegim dels danys cel·lulars** provocats pels radicals lliures del sol i estrès tan característics en aquesta època de l'any. ■

Aporta sacietat i plaer però sobretot salut gràcies al seu contingut en calci, magnesi, fibra i alt poder antioxidant

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / BEGUDA

nou

Coco Instant, Beguda de Coco en Pols 100% Ecològica sense sucre afegit.

Saborosa alternativa a la llet de vaca i en cas d'intoleràncies. El seu còmode format en pols presenta l'avantatge que podem regular la quantitat que dissolem en l'aigua per ajustar la densitat. De sabor lleuger i dolç. Resulta deliciosa com beguda i és indispensable per preparar plats fantàstics. Per cuinar salses, es recomana afegir 25g de Coco Instant per cada 200ml d'aigua. Per a una Beguda de coco amb un 30% de matèria grassa, cal afegir 50g de Coco Instant per cada 250ml d'aigua.

- **Certificat:** Euro Fulla, Sohiscert, IFS (International Food Standard)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Distribució:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / INFUSIONS

nou

Infusions Shoti Maa dels 7 "Chakra"

Segons la tradició del ioga, hi ha 7 centres d'energia en el cos interconnectats entre si anomenats "Chakras", cadascun responsable d'un aspecte particular del cos. Shoti Maa ofereix una infusió per a cada Chakra, elaborades amb ingredients i espècies ecològiques de la millor qualitat per a una vida harmoniosa i un equilibri cos-ment-esperit.

I am (Sóc), In the mood (Sento), Sanctify (Faig), Loving (Estimo), Talk to me (Parlo), Delighted (Veig) i Harmony (Entenc).

- **Certificat:** Euro Fulla, USDA Organic
- **Producció:** Hari's Treasure www.haritea.com
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / SNACK

nou

Nous Bio Nachos amb Llegums Sense Gluten

Sol Natural presenta un nou snack deliciós i sense gluten. Amb base de blat de moro, aquests nous nachos estan elaborats amb cigrons, mongetes, llenties i pèsols, que els converteixen en una excel·lent font vegetal de proteïna i fibra. A més, es tracta d'un producte no fregit, pel que resulta més lleuger, digestiu i saludable.

- **Certificat:** Euro Fulla.
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓ / FORMATGE

nou

Formatges Bioburgos ecològics, de El Cantero de Letur

Bioburgos són formatges tipus Burgos. Es tracta de formatges blancs pasteuritzats de suau aroma, bona cremositat i un sabor amb personalitat, diferent als formatges frescos tradicionals. Té una caducitat molt per sobre dels formatges frescos i en estar envasat en packs de 2x100gr. permet una conservació sempre fresca i sense perdre les seves qualitats. Ideal per consumir sol, en amanides, esmorzars i berenars amb fruites, melmelades i altres complements. Varietats de vaca i cabra.

- **Certificat:** Sohiscert www.sohiscert.com.
- **Marca:** El Cantero de Letur www.elcanterodeletur.com
- **Distribució:** Quesos Artesanos de Letur S.A.

ETIQUETATGE: EURO FULLA

ALIMENTACIÓ / GRANOLA (ESMORZARS)

nou

Riquíssima granola ideal per a esmorzars 100% ecològica

Flocs de civada cuits al forn, amb gerds, nabius i maduixes. Cruixents, poc dolços i amb un aroma exquisit. Per a tots els amants dels sabors naturals i autèntics. La granola no es torra, sinó que es cou al forn lleugerament amb una mica de xarop d'arròs, una mica de suc de poma concentrat i oli de colza.

- **Certificat:** Euro Fulla.
- **Marca:** Barnhouse www.barnhouse.de
- **Producció:** Barnhouse Naturprodukte GmbH

LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, *Redactora Eco- Animalista*
montse@centipedefilms.com

Comer, sentir... ¡vivir!

Edita
GRIJALBO Penguin Random House Grupo Editorial

ISBN
978-84-253-5331-4

El Doctor Jorge Pérez-Calvo és l'autor d'aquest llibre que de forma molt amena i dirigit al gran públic, parla de la relació de l'alimentació amb la salut del cos però també, i en això es distingeix l'obra, amb la salut emocional. Quins són els aliments freds que ajudaran a la persona sanguínia, irritable, ansiosa, calenta per naturalesa a temperar-se i per tant a millorar la seva digestió, el seu son, i quins són els aliments calents que reconfortaran a les natures més fredes, deprimides, faltes de energia o coratge. Són 29 capítols amb els resultats de la seva experiència de més de trenta anys tractant tot tipus de malalties físiques, psíquiques i emocionals només amb la dieta, la suplementació i aconsellant bons hàbits vitals.

Gairebé vegetarià, diu que la carn alimenta la part reptiliana del cervell, la més antiga, i que per res afavoreix un estat ni físic ni emocional saludable. Tracta de les addiccions a la sal, al dolç, de com mantenir el cervell en forma, evitar el sobrepès, de la lluita contra els radicals lliures, de les diferents naturaleses dels sabors: picant, àcid, amarg, astringent, dolç i salat... tot des de la perspectiva d'un metge de primera línia, vocacional 100%, el que demostra la seva extensa preparació en Medicina Convencional i Cirurgia però també en Medicina Naturista, Homeopatia, Medicina Tradicional xinesa, Acupuntura, Ayurvèdica, Integrativa i moltes, moltes especialitats més. ■

LA CÀMERA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, assessor de BioCultura, hortolà i compositor, redaccion@theecologist.net*

La sang

Deia un cantaor que, quan cantava a gust, tenia gust de sang a la boca. A mi em passa una cosa semblant. Quan canto amb temperament, tinc gust de nata amb maduixes a la boca. Però no només em passa amb l'activitat artística. També amb l'amor. I també, és clar, quan estic en el meu hort. A l'escenari, al llit i a la terra els plaers són semblants. A l'Índia, es denomina "rasa" a aquest estadi de l'ànima en què el diví i el terrenal es connecten.

De l'hort, extrec moltes savieses. A saber: No hi ha res que valgui la pena que es pugui obtenir sense esforç; La vida és un eix infinit de sinergies i, com menys s'intervingui, millor; La paciència és una de les més belles qualitats de l'ésser humà; Nosaltres ens podem creure el centre de l'univers però, al final, tot està en mans de Déu i dels seus designis: el temps, les pluges, la calor, els cicles... Tenir un hort és estar en contacte directe amb la Natura en un estat primordial.

La terra, el pou, l'aigua que corre pels solcs, les herbes, les plantes que creixen, els fruiters, els aliments de l'hort amb els quals ens alimentem, les aus que baixen a la tarda a visitar-nos... és bona part de la sang de la meva vida. Una sang beneïda que em crida a enfonsar els meus peus a terra i a fondre'm amb ella. I, compte, quan em mori, que ningú m'incineri ni em fiqui en un nínxol. Vull tornar a la terra, a ser la seva sang, i a nodrir-la, com ella em va nodrir a mi mentre vaig estar viu. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Pedro Pablo G. May, *Escriptor i Periodista Ambiental, ppmay@efe.es*

NATURAL - MENT

La dieta del perill

A mesura que ens anem aproximant a l'horitzó del 2020, escoltem cada cop més sovint en tot tipus de fòrums l'opinió dels nostres responsables polítics, econòmics i mediambientals sobre si Espanya complirà o no amb l'objectiu de la UE segons el qual les energies renovables han d'arribar a representar un 20% del total d'aprovisionament a Espanya, tal com va ser fixat al seu dia per les autoritats comunitàries.

Contrasta la comparació de declaracions entre els representants dels poders públics, en general força optimistes, i els de les organitzacions ecologistes, que no ho són tant -algunes, no ho són en absolut-. Segurament, la veritat estigui en el terme mig com deien els antics grecs. Tot i que és veritat que queda molt per fer i que alguns poders sotmesos a interessos tan poderosos com particulars no fan més que posar pals a les rodes, seria de masoquistes no reconèixer alguns avenços tangibles, com el fet que la major part de la nostra societat hagi començat a assumir el necessari canvi de mentalitat per afrontar aquest desafiament o el desenvolupament -lent- d'algunes d'aquestes fonts energètiques menys contaminants...

El canvi climàtic ens ha obligat a obrir els ulls i a mobilitzar-nos seriosament

Des del punt de vista de la comunicació, seria de gran ajuda practicar un salt de comprensió en aquest debat. En general, seguim impulsant la transició cap a una economia més verda amb esforç i sofriment, com si estiguéssim superant una sèrie d'oposicions. Però no es tracta d'anar aprovant exàmens -ara en 2020, després en 2030 i els que vinguin- per després treure pit i quedar bé davant els socis europeus, sinó de canviar la nostra perspectiva vital -i fer-ho amb alegria i per convenciment personal- si no volem col·lapsar-nos com a civilització.

És com fer una dieta: podem baixar molts quilos però, si no adoptem paral·lelament un nou estil de vida que inclogui una millor alimentació, la pràctica regular d'activitat física, una hidratació excel·lent i la quantitat adequada d'hores de son, tornarem a engreixar-nos al primer descuit.

Una de les principals conclusions d'un col·loqui mediambiental en el qual vaig tenir oportunitat de participar recentment va ser que, al capdavall, el canvi climàtic potser no fos tan mala notícia com sembla, ja que ens ha obligat a obrir els ulls i a mobilitzar-nos seriosament. I és que l'homo sapiens és molt semblant als seus "cosins": el ximpanzé o el bonobo. És a dir, li agrada jugar i no sol prendre's res seriosament si no es veu realment en perill. ■

123rf Limited©Guido Vrola

ALIMENTACIÓ

NATURSOY®
PASSIÓ PER L'ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA

VEGGIEBURGERS

NOVA GAMMA
D'HAMBURGUESES VEGETALS

- VEGETARIANES
- RIQUES EN PROTEÏNES
- 100% ECOLÒGIQUES

PER A DISFRUTAR!
ET SORPRENDRAN!

VEGGIEBURGER
CLÀSSICA

VEGGIEBURGER
BARBACOA

VEGGIEBURGER
FORMATGE DE CABRA

AUTÈNTICA SENSE CARN
AMB SABOR I TEXTURA SIMILAR A LA CARN

PARLEM DE

Raúl Martínez, *Dietètica i dieto teràpia Homo toxicologia,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

Consumir oli de palma malmet la salut, la selva tropical i la vida silvestre

Quan parlem d'olis existeix general acord en que els vegetals són més beneficiosos per a la salut que els d'origen animal, els greixos animals. Estem tots d'acord en aquesta premissa excepte quan ens referim al polèmic oli de palma. Aquest oli crea polèmica per partida doble. D'una banda per el seu possible efecte perjudicial per a la salut dels consumidors que el fan servir, i de l'altra, per l'indiscutible impacte negatiu que el cultiu produeix sobre el medi ambient de la selva tropical on s'ubica.

Entre els perills del seu consum s'inclouen la organotoxicitat per al cor, el ronyó, el fetge i els pulmons, així com la toxicitat reproductiva

L'oli de palma i els seus derivats s'obtenen del fruit de l'espècie vegetal Elaeis guineensis, la palma d'oli africana, palmera tropical molt abundant al golf de Guinea on creix de forma natural. L'oli s'extreu del fruit de la palmera, fruit vermell que li proporciona el seu característic color abans de ser refinat, i que utilitzen en alimentació les poblacions de la zona com una rica font de vitamines A i E. La seva característica principal és que presenta consistència sòlida a temperatura ambient, similar a la mantega o llard, pel que és emprat amb generositat per la indústria confitera com a ingredient de xocolates i bombons. Es caracteritza pel seu alt percentatge de greix saturat i per ser molt calòric, sent un greix vegetal que pot posar en risc la salut.

123rf Limited©dolphfyn

Amb fins comercials, des de principis del segle XX va ser introduït massivament per tot el sud-oest asiàtic i Amèrica del Sud. Entre els usos alimentaris es troba el d'oli de fregir o amanir, ingredient en gelats, margarines, crema, plats preparats com pizzes, sopes o pasta, galetes, pastissos o productes de fleca. Altres aplicacions són les industrials, i s'usa en la indústria de la cosmètica per elaborar sabons, xampús, gels de bany, pintallavis, dentifricis i cremes, i en la indústria dels biocombustibles com a matèria primera en la producció de biodièsel. També s'utilitza com a component en la producció de pinsos per a alimentació animal per la seva alta aportació energètica.

Els seus múltiples usos han convertit a l'oli de palma en el segon oli de major volum de producció, únicament superat per l'oli de soja, i de menor preu. I és en el sud-est asiàtic on es produeix la major quantitat d'oli de palma del món, sent Malàisia el principal productor d'oli i derivats. L'increment global de consum de l'oli de palma per la indústria alimentària, especialment la dels EUA, és conseqüència dels canvis de normativa que han obligat a la substitució com a matèria primera dels greixos trans, derivats de l'oli de soja sotmès a hidrogenació parcial, per altres igual de barats i de gran disponibilitat.

Però, és l'oli de palma un problema? Sí, fa malbé la nostra salut i causa danys al medi ambient. L'oli de palma que utilitza la indústria és oli sotmès a procés de refinat, procés que sotmet l'oli a temperatures superiors a 200ºC i a altes pressions, que permeten eliminar el color vermell natural i neutralitzar la seva olor. El procés de refinat desnaturalitza l'oli, esgota els seus nutrients, genera contaminants que el tornen perillós i fa que l'oli sigui molt més difícil de digerir. En el procés es produeixen èsters d'àcids grassos de glicidilo (GE), compostos que augmenten la incidència de tumors ja que són citotòxics i cancerígens, danyant les funcions fisiològiques i bioquímiques del cos. Entre els perills s'inclouen la organotoxicitat per al cor, el ronyó, el fetge i els pulmons, així com la toxicitat reproductiva. A més l'oli de palma desnaturalitzat en estat oxidat pot causar un augment en els àcids grassos lliures, fosfolípids i cerebròsids.

La nostra salut es pot veure seriosament afectada ja que l'oli de palma és de molt alt contingut en greixos saturats, al voltant del 80 per cent

ALIMENTACIÓ

del seu greix ho és. No és discutible que els greixos saturats eleven els nivells de colesterol LDL a la sang. Posa en risc la salut cardiovascular, és perjudicial per al cor i les artèries, ja que l'excés de LDL s'acumula a les parets arterials i pot desencadenar atacs de cor o vessaments cerebrals. Pel seu alt contingut en àcids grassos saturats ha de ser considerat com a poc saludable i gens recomanable, el que converteix a l'oli de palma en una de les pitjors eleccions alimentàries. Si a això hi afegim la presència de compostos potencialment carcinogènics derivats del seu processament industrial és argument suficient com per evitar-ne el consum i no incloure-ho en la nostra dieta.

La producció d'oli de palma és letal per al medi ambient per ser responsable de la destrucció massiva de les selves tropicals a Indonèsia i Malàisia

123rf Limited©Mr.Smith Chetanachan. Plantació de palma a l'est de Tailàndia

La producció d'oli de palma és letal per al medi ambient per ser responsable de la destrucció massiva de les selves tropicals a Indonèsia i Malàisia, la destrucció d'hàbitats de major biodiversitat del planeta, en els quals habiten espècies vegetals i animals encara desconegudes per a nosaltres i altres singulars i en perill d'extinció. Les immenses plantacions de palma amenacen la supervivència dels orangutans i tigres de Sumatra que hi viuen. El Programa de les Nacions Unides per al Medi Ambient estima que si segueix el ritme actual de producció d'oli de palma, el 98% dels boscos tropicals de Sumatra i Borneo hauran desaparegut el 2022. Consumir oli de palma malmet la salut, la selva tropical i la vida silvestre. La decisió de evitar-ho és nostra!. ■

DELICIOSAMENT MEDITERRANI

TerraSana presenta piadines pures i úniques, sopes i salses

TERRA SANA

Piadina italiana
Aquests embolcalls italians no només tenen una composició pura i especial, també són deliciosos. Deliciós sabor amb hummus, pebrots rostits, tomàquets secs i feta.

Gaspatxo i Salmorejo purament espanyols
Aquestes sopes tradicionals consisteixen exclusivament en verdures, oli d'oliva verge extra, vinagre de vi i sal. Res més. Úniques en una forma tan pura! Delicioses amb grissini i crackers.

Salses úniques per sucar
Especialitats mediterrànies com hummus i tzatziki, que es pot utilitzar de moltes maneres. Delicioses amb: piadina, crackers, grissini i pasta de primera qualitat.

Piadina
- ✓ Piadina d'espelta i civada
- ✓ Piadina de blat integral i civada
- ✓ Piadina sense gluten **- NOVA!**

Gaspatxo i Salmorejo
- ✓ Gaspatxo Andalús
- ✓ Salmorejo de remolatxa
- ✓ Salmorejo Cordobés

Salses per sucar
- ✓ Hummus original
- ✓ Hummus amb tomàquets assecats al sol
- ✓ Hummus amb coriandre
- ✓ Dipsauce dolça i suau
- ✓ Dipsauce calenta i picant
- ✓ Tzatziki

bio•organic

TERRASANA.NL

Distribuïdors: Natureco www.natureco.cat | Aikider SL www.aikider.com | Biomundo SL www.biomundo.eu | Natureplant www.natureplant.com | Cadidiet www.cadidiet.com

MEDI AMBIENT

Joaquim Elcacho, *Joaquim Elcacho, periodista especialitzat en medi ambient i ciència, jelcacho@gmail.com*

Els residus plàstics inunden els nostres mars

123rf Limited© Fabien Monteil

Un equip internacional en el què participa una investigadora del Consell Superior d'Investigacions Científiques (CSIC) ha descobert recentment que l'eruga de l'arna de la cera (de nom científic 'Galleria mellonella') és capaç de degradar o descompondre plàstics tan resistents com el polietilè. Aquest cuc que en altres circumstàncies suposa un perill per als ruscs d'abelles (fins a esdevenir una plaga), pot digerir el plàstic i convertir-lo en substàncies menys contaminants.

Potser en el futur, l'ús d'aquest tipus d'insectes podria ajudar a reduir el greu problema de l'acumulació de residus plàstics -especialment preocupant en els mars i oceans-, encara que la solució real hauria de passar per reduir l'ús de plàstics procedents del petroli i evitar que les seves deixalles contaminin el medi ambient.

En els últims anys s'han posat a prova algunes tecnologies que poden ajudar a reduir la presència de deixalles persistents com els plàstics

L'acumulació de residus plàstics és un dels problemes més preocupants per al present i el futur del medi marí. Cada any arriben al mar entre 4,8 i 12,7 milions de tones de restes de plàstics sintètics, segons un estudi publicat al febrer de 2015 a la prestigiosa revista 'Science' per investigadors de la Universitat de Santa Bàrbara (Estats Units). De forma paral·lela, investigadors del Centre d'Estudis Avançats de Blanes (CEAB-CSIC) calculen que la superfície de la Mediterrània conté unes 1.455 tones de residus plàstics, segons els resultats del projecte NIXE III.

Per ser conscients que el problema afecta la pràctica totalitat dels racons marins del planeta, s'ha d'esmentar també un estudi publicat el passat 19 d'abril [2017] a la revista 'Science Advances' en què es mostren dades actuals sobre els plàstics que s'estan acumulant en les aigües de l'oceà Àrtic. Els residus procedents de l'Atlàntic Nord estan sent arrossegats cap al Pol Nord i es concentren en una zona en la qual cada vegada hi ha menys gel per culpa del canvi climàtic. En aquest estudi, que va comptar amb la participació de l'investigador Andrés Cózar, professor de la Universitat de Cadis, es destaca que la presència de plàstics a l'Àrtic suposa una seriosa amenaça per a l'ecosistema marí i moltes de les seves espècies d'animals i plantes.

Els seus impactes negatius ja es deixen notar. Els responsables d'aquest estudi indiquen que al nord de la mar de Groenlàndia i a la frontera nord-est de la mar de Barents van ser localitzats uns 63.000 fragments de plàstic per quilòmetre quadrat.

En els últims anys s'han posat a prova algunes tecnologies que poden ajudar a reduir la presència de deixalles persistents com els plàstics. L'estiu de 2016, per exemple, la fundació The Ocean Cleanup que lidera el jove Boyan Slat va instal·lar al mar del Nord, a 23 quilòmetres de la costa d'Holanda, el primer prototip de barrera flotant per a la recollida de residus. Aquest dispositiu experimental, de 100 metres de llarg, romandrà flotant al mar fins al juliol d'aquest any [2017] per posar a prova el disseny, prestacions i resistència del sistema.

L'objectiu final de The Ocean Cleanup és construir i posar en funcionament diversos equips de grans dimensions que permetin recollir els

ALIMENTACIÓ

residus flotants (principalment plàstics) a la zona del Pacífic. Diversos estudis i observacions des d'avions mostren que en aquestes aigües és on s'acumulen -per accions de les corrents marines- les majors concentracions d'aquests residus produïts pels humans.

El sistema ideat per Boyan Slat consisteix a desplegar al mar grans barreres flotants en forma de V, amb la finalitat de concentrar el residu i facilitar la seva recollida mecànica. El projecte ha rebut una desena de guardons internacionals i ha aconseguit recaptar fons suficients -i ajudes d'empreses tecnològiques- per posar en marxa les primeres fases d'investigació i desenvolupament.

La iniciativa del jove Boyan Slat és una de les més conegudes però no és l'única que tracta d'aplicar noves tecnologies a la neteja de l'aigua de la mar, vegem altres iniciatives interessants.

El dispositiu SeaBin, dissenyat per els joves Andrew Turton i Peter Ceglinski, és una mena de paperera marina que funciona de manera similar als dispositius de recollida de fulles i residus flotants de les piscines. Una bomba connectada amb aquest recollidor xucla l'aigua superficial i els residus flotants, que queden retinguts en un filtre. El primer prototip de SeaBin va ser posat a prova durant el 2016 al Club Marítim de Palma (Balears, Espanya).

A Baltimore (Estats Units) l'any 2016 es va posar en servei un prototip del recollidor d'escombraries marines impulsat amb energia solar; una petita embarcació batejada com 'Profesor Trash Wheel' que fa pujar a bord les deixalles flotants gràcies a una cinta transportadora.

La Universitat North Carolina a Wilmington (EUA) i el Plastic Ocean Project treballen des de 2009 en el dispositiu de recollida d'escombraries conegut com Manta Trawler. En aquest cas, una embarcació arrossegaria una xarxa semiflotant amb forma d'embut i dipòsit de recollida a la part final.

123rf Limited©Giordano Aita

En un altre projecte realment innovador, la Abundant Seas Foundation, amb seu a Gig Harbor (Estats Units), ha proposat l'anomenat Pod Project, una iniciativa que compta amb un prototip que simula una gran boia en què es recullen els residus flotants de forma automàtica, aprofitant el moviment de les onades i els corrents marins. Quan el dipòsit d'aquesta boia s'omple, un sistema automàtic dóna un senyal al servei de recollida de deixalles. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

SALUT

MariaJo López Vilalta/Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail*

Cigarret i nutrició

Sobre els efectes perjudicials del tabac en parlem des de fa anys, però més enllà dels problemes respiratoris, bronquitis cròniques i alguns tipus de càncers la causa dels quals s'ha demostrat que cal buscar-la en el tabac, l'hàbit de fumar també té una relació directa amb la nutrició. De fet són molts els impactes que aquest hàbit té en la nostra nutrició i val la pena tenir-los molt en compte per mantenir un indispensable equilibri nutricional.

10 atemptats contra la nostra nutrició

1. S'incrementen els nivells de colesterol nociu a la sang.

2. Disminueixen les concentracions de vitamina C, un antioxidant molt important per prevenir malalties greus com el càncer i els problemes cardíacs, així com per evitar els efectes degeneratius de l'envelliment. Com més fuma una persona, més vitamina C es perd dels teixits i la sang.

3. Els fumadors tenen un 50% de deficiència de vitamina D, en comparació amb els no fumadors, fonamental per prevenir l'osteoporosi, la diabetis o les pèrdues de memòria.

4. Disminueix també la concentració en sang de les vitamines B1, B2 i B5, fonamentals per al nostre organisme.

5. Es redueix l'absorció de calci, no només indispensable per a ossos i dents, sinó també per mantenir el ritme cardíac, facilitar la relaxació i el transport de senyals nerviosos cap al cervell.

6. Baixen les reserves de vitamina B12, molt important per al metabolisme de les cèl·lules i per evitar problemes d'anèmia.

7. Hi ha una major despesa energètica en repòs i d'una forma no natural.

8. Disminueix la concentració de seleni, un nutrient indispensable que forma part de les defenses i el seu dèficit afecta la reparació de l'ADN.

9. Genera deficiència d'àcid fòlic, un nutrient fonamental per prevenir l'anèmia ja que hi ha una menor formació de glòbuls vermells.

10. El tabac produeix una pèrdua del gust, reduint la percepció del sabor dels aliments.

Contra el colesterol: adéu al cigarret

El tabac causa més morts per malaltia cardíaca que per càncer de pulmó. Augmenta l'acció de coagulació a la sang, endureix el revestiment dels vasos sanguinis i canvia les concentracions de lípids en la sang, i en conseqüència, es triplica el risc de malaltia cardiovascular. I és que una de les cares fosques del tabaquisme és la seva relació causa i efecte amb la hipercolesterolèmia, ja que està àmpliament comprovat que el cigarret altera els nivells de colesterol en sang. Exposar-se al fum, ja sigui per fumar o com a fumador passiu, provoca que l'LDL -low-density lipoprotein o més conegut com el "colesterol dolent" – s'adhereixi més fàcilment a les parets de les artèries, mentre que per contra, al deixar de fumar, el HDL - high density lipoprotein o "colesterol bo" - que ajuda a eliminar els greixos de la sang i evita obstruccions, pot augmentar en un 20%.

123rfLimited @lightwise

Complements indispensables

Generalment l'hàbit de fumar va unit a consumir cafè i / o alcohol, ingerir pocs vegetals, cereals i fruita i practicar poc o cap exercici físic, el que multiplica els seus efectes nocius. Molt al contrari, els fumadors han de tenir cura especialment de la seva dieta i augmentar la ingesta de certs nutrients de difícil absorció per a ells i vitals per a l'organisme.

La millor dieta és donar el pas definitiu i deixar de fumar

Una aportació complementaria, però mai excessiva, de vitamines C i E i betacarotens és fonamental, ja que els nivells d'aquestes substàncies també solen baixar a causa de que són neutralitzades per oxidants que s'alliberen del tabac. En qualsevol cas mai cal automedicar-se ni s'han de consumir suplements de vitamines i minerals sense el control

DISTRIBUCIÓ

d'un especialista en nutrició, cal procurar portar a la pràctica una dieta rica en fibra i en totes les vitamines i minerals que destrueix el tabac, i sobretot, realitzar activitat física de forma freqüent.

En aquesta dieta s'ha de donar prioritat a aquells aliments que a més de nodrir, actuen com a prevenció i poden suplir les mancances que ocasiona el tabaquisme. Alguns d'aquests aliments imprescindibles per al fumador poden ser:

Pastanagues: tenen un alt poder protector ja que són una font de betacarotens, a més de ser riques en calci i fibra.

All: Gran preventiu per a malalties circulatòries, el càncer i el colesterol, a més de tenir una gran capacitat antibiòtica enfront d'infeccions.

Cols: A més de ser riques en calci, potassi i altres minerals i en vitamines C, E i les del grup B, potencien els efectes d'alguns antioxidants que protegeixen contra l'envelliment.

Fruita: constitueix una aportació de betacarotens, minerals i àcids orgànics imprescindible per prevenir malalties circulatòries i càncers.

Fulles verdes: bledes, espinacs, porros, enciams, etc. són una injecció d'antioxidants i protectors, així com de betacarotens, vitamines C i E, potassi, magnesi, ferro, calci, zinc i seleni.

Fruits secs: ametlles, avellanes, nous, pistatxos, pinyons... no poden faltar en una dieta equilibrada i saludable. Les ametlles i les nous aporten àcid oleic, mentre que els cacauets i les nous contenen àcid linoleic, pel que es converteixen en excel·lents protectors enfront de les malalties cardiovasculars. Per si no n'hi ha prou, compten amb minerals antioxidants, com el zinc, el coure (en el cas de les nous), el ferro (avellanes) i molts altres minerals, com calci, potassi i magnesi, i vitamines E i del grup B.

Oli d'oliva: gran protector del sistema cardiovascular i antioxidant gràcies al seu contingut en àcids grassos poliinsaturats i vitamina E.

Té: a més de contenir substàncies antioxidants, posseeix propietats diürètiques, antiinflamatòries i antibacterianes, i el seu paper protector en malalties cardiovasculars és indiscutible.

En tot cas, no hi ha dubte que la millor dieta és donar el pas definitiu i deixar de fumar. No hi ha excusa, avui dia hi ha infinitat de mitjans per aconseguir-ho. Només cal investigar i assessorar-se sobre la millor manera per aconseguir-ho, portar un estil de vida saludable, fer exercici, seguir una alimentació variada i equilibrada i, pensar, simplement que a les 48 hores d'haver deixat el cigarret tornarà el plaer de gaudir dels sabors i les olors que s'havien perdut durant l'època de fumador. A partir d'aquí, tot seran beneficis per a la salut. ■

Limited©olegdudko

ECOTURISME

MariaJo López Vilalta/Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail*

Terra Alta, un oasi verge a Catalunya

Hi ha una comarca que te gust a vi, que limita amb Aragó i que ofereix joies naturals encara desconegudes per a molts. És la Terra Alta, amb Gandesa com a capital, amb pobles preciosos com Horta de Sant Joan, Arnes o Batea, amb el preciós parc natural dels Ports de Tortosa-Beseit, espais mítics de la batalla de l'Ebre, cooperatives agrícoles històriques que s'allotgen en imponents edificis modernistes i una via verda molt singular que recorre espectaculars paratges. En definitiva, un autèntic tresor per descobrir en plena província de Tarragona.

Foto cedida per Maria José López Vilalta. La Casa Ecològica

Seguint el traçat del ferrocarril

En l'últim quart del segle XIX també es projectaven ambiciosos projectes que mai van veure la llum... Un d'ells va ser el del Ferrocarril del Val de Zafán, una línia entre el port de Sant Carles de la Ràpita i el Val de Zafán, a La Pobla de Híjar, de Terol, que va néixer el 1863 amb la idea de proveir a una eventual invasió procedent de l'altre costat dels Pirineus. El primer tram es va inaugurar el 1895, però la seva prolongació fins a Tortosa no es va obrir fins 1942. Durant la Guerra Civil gran part dels obrers que van treballar en la seva última fase van ser presoners republicans, però el ferrocarril, conegut com el Sarmentero, ja que travessava terrenys sembrats de vinyes, va tenir una curta vida de només 31 anys sense arribar-se a concloure el seu últim tram entre Tortosa i Sant Carles de la Ràpita. L'enfonsament d'un túnel al 1971 va ser la "excusa" per tancar definitivament la línia.

Per sort avui el traçat d'aquest projecte avortat serveix de via verda entre Aragó i Catalunya. Una ruta apta per a tots els públics i de gran bellesa que, des de Pinell de Bray fins a Tortosa, recorre 25 km passant per diferents termes municipals i per escenaris naturals com la Serra de Pàndols i els Ports de Tortosa-Beseit. Poc concorreguda i amb espais gairebé verges, la via verda La Terra Alta ofereix parades imprescindibles com el Pont de l'Arc (el segon viaducte de pedra més gran d'Espanya) que es troba entre Horta de Sant Joan i Bot; La Fontcalda, entre Bot i Pinell de Bray, un conjunt d'edificis amb una ermita i fonts termals situat en un bell paratge natural; el riu Canaletes que acompanya part del camí al costat de la via, i la població de Bot amb el seu antic celler cooperatiu reformada per l'arquitecte, deixeble de Gaudí, Cèsar Martinell, a més de la impressionant Casa Paladella de més de 2.000m2.

Una ruta apta per a tots els públics i de gran bellesa que, des de Pinell de Bray fins a Tortosa, recorre 25 quilòmetres

Allotjar-se en una casa ecològica

Situada davant de la Fatarella i en ple entorn natural, es troba La Casa Ecològica, tot un exemple d'arquitectura ancestral de pedra en sec basada en el màxim aprofitament dels recursos naturals i integrada perfectament en el paisatge. A més d'allotjament, La Casa Ecològica ofereix un restaurant amb plats típics de la comarca i elaborats de manera tradicional acompanyats d'excel·lents vins amb denominació d'origen Terra Alta.

http://www.lacasaecologica.com

AROMATERAPIA

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

ECO – ITINERARIS A PEU

El Billare des del Plateau de Sanchèse

El Billare és la muntanya que capta l'atenció de tot aquell que s'acosta al pintoresc poblet de **Lescun**. La cimera té similitud amb el Pic du Midi d'Ossau, on també trobem un Grand i un Petit Pic. El cim més elevat és **Le Grand Billare** (2.306m), amb dues cotes menors en la seva proximitat. El punt de partida és el Plateau de Sanchèse, a la vall de Lescun (França). Haurem d'entrar a la vall de Canfranc per Jaca, creuant la frontera pel túnel de Somport (sense peatge) i descendir per la vall d'Aspe, deixant enrere Udos i Etsaut, fins a la bifurcació que a la nostra esquerra ens introduirà a la vall de Lescun, arribant fins al Plateau de Sanchèse. En l'últim tram l'asfalt donarà pas a una pista de terra.

Aparcarem al **Plateau de Sanchèse**, al qual haurem accedit travessant la localitat de Lescun. Es podria dir que aquesta exigent ascensió es divideix en tres parts; del Plateau de Sanchèse a les proximitats del cayolar d'Anaye; dels voltants de dit cayolar al coll, i finalment del coll al o als cims. Partirem doncs del Plateau (1.081m) en direcció NO. Al cap d'aproximadament 55 min d'haver iniciat l'excursió, sortirem a terreny obert, a la vall de Anaye. Un cop fora del bosc, veurem a la poca estona un gran cairn sobre una roca a la nostra esquerra (1.472m). En aquest punt començarà la part més dura de l'ascensió; haurem d'ascendir per les pendents herboses situades a la seva dreta, fins arribar al coll occidental (2.184m), una mena d'oasi entapissat d'herba on recuperarem l'alè mentre contemplem les espectaculars vistes que s'obriran davant nostre per l'altre vessant. Cridarà la nostra atenció el llac de Lhurs, 500 metres més avall.

Recorrem l'ampla i herbosa carena en direcció est. Al cap d'uns minuts, l'herba dóna pas a la roca i als trams més verticals. Haurem de superar una senzilla xemeneia (I grau) per enfilar-nos a la carena rocosa final que travessarem, potser és més fàcil per la seva vessant septentrional, tot i que no presenta cap dificultat tècnica. Per poder accedir al primer dels cims, concretament al conegut com Grand Billare (2.306 m), haurem de realitzar una senzilla desgrimpada -que en ser una mica aèria pot impressionar una mica- per accedir a una petita bretxa i d'aquí a aquest cim. El Billare ofereix unes vistes espectaculars al seu voltant, entre les quals cal destacar La Marère, Pic Ger, Pic de Sesques, Midi d'Ossau, Balaitous, Collarada, Asp, Bisaurin, Mesa de los Tres Reyes i Anie. ■

©Victor Riverola - Espectacular pujada al Billare

Potser és més fàcil per la seva vessant septentrional, tot i que no presenta cap dificultat tècnica

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

TERÀPIES NATURALS

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

Osteopatia (2ª Part): Més que una teràpia manual, una tècnica per al desenvolupament humà

L'Osteopatia, referenciada com a medicina per l'OMS (Organització Mundial de la Salut), està reconeguda en països com els EUA, Canadà, Austràlia, Nova Zelanda, Suècia, Portugal, França, Suïssa o Gran Bretanya però, com dèiem en l'article del mes passat, la Norma Europea UNE, aprovada pel Centre Europeu de Normalització (CEN), no està implementada a Espanya, tot i estar publicada al BOE (Butlletí Oficial de l'Estat) des de gener de l'any passat. En aquest sentit, s'estan incomplint diverses directives europees que tenen a veure amb el reconeixement de qualificacions professionals, la lliure circulació de professionals i pacients i el dret a una assistència sanitària igual en tots els països europeus.

Destaca aquesta norma UNE de "*Prestació de serveis d'assistència sanitària en osteopatia*" que "*als pacients que opten per un tractament osteopàtic se'ls ha de garantir la qualitat i l'estàndard de cura sanitària que rebran*". Segons diu el seu text, "*aspira a establir una pauta que faciliti una pràctica clínica, un aprenentatge, una seguretat i una ètica d'alta qualitat per al benefici dels pacients*". No obstant això, a Espanya, en lloc de seguir la normativa europea, es continua en un buit legal que fonamentalment perjudica els pacients.

Diu la Norma UNE que l'osteopatia és una disciplina en la qual "*destaca la interrelació d'estructura i funció del cos, facilita la capacitat innata del cos per curar-se a si mateix i propugna un enfocament integral de la persona respecte a tots els aspectes de la salut i desenvolupament saludable principalment mitjançant la pràctica del tractament manual.*"

L'estrès, la mala alimentació, les preocupacions, les males postures, la manca de descans, afecten al bon funcionament del nostre organisme i poden provocar-nos tot tipus de malalties en el sistema nerviós, muscular, en els òrgans, en els ossos... I d'aquesta alteració de l'anatomia i de la fisiologia (o sigui, del funcionament o funció) sorgeix la patologia, és a dir, la malaltia.

Still, el pare de l'Osteopatia, va formular com a primer dels seus principis, que "**l'estructura governa la funció**". S'entén per estructura, la relació entre els ossos, el sistema músculo-facial i la seva continuïtat en tot el cos, els òrgans, el sistema limfàtic, les glàndules endocrines, el sistema neurovascular, la pell, etc. Qualsevol trastorn en la estructura alterarà llavors la funció fisiològica del conjunt o d'alguna part, entenent com a funció fisiològica, la cardiorespiratòria, la articular, la digestiva etc.

123rf Limited©Daniel Schwarz

D'aquesta manera, si es neix amb una bona estructura el normal és que la funció de l'organisme sigui adequada. I de la mateixa manera si la funció es fa bé, l'estructura es desenvolupa correctament. Un exemple de que la funció pot modificar l'estructura, podria ser un excés d'ús d'un determinat tendó que acaba comportant canvis en l'os en el qual s'insereix.

> **Qualsevol trastorn en l'estructura alterarà la funció fisiològica del conjunt o d'alguna part**

FIRES

El segon principi formulat per Still, en què es basa l'osteopatia és **l'homeòstasi**. El cos humà no només tendeix a l'equilibri sinó que té i conté tot el que necessita per estar en equilibri (vitamines, cadenes de proteïna, hidrats...) El cos pot regular les seves funcions de manera no conscient i per això té nombrosos mecanismes com el sistema circulatori vascular, el neuronal, hormonal, etc. I tot funciona seguint el concepte del **cos com a unitat**. Una altra de les pautes de les que parla Still deia també **"Troba-la, fixa-la i deixa-la"** és a dir, cerca, corregeix i deixa que el sistema d'homeòstasi (d'equilibri) faci la resta. Quan es perd la capacitat d'homeòstasi és necessari donar-li recursos perquè el cos es recuperi.

La llei de l'artèria és absoluta "allà on arriba sang és molt difícil que s'instauri la lesió". És molt important alliberar l'estructura perquè la sang arribi a totes les parts del cos. L'ésser humà genera una autoregulació de les seves funcions, però només si les seves cèl·lules reben tot el que necessiten per funcionar, generar i eliminar les toxines. Per això, tots els líquids de l'organisme que transporten els nutrients i residus, han de poder circular lliurement. El paper de l'artèria és suprem.

L'osteopatia neix en l'estudi en els adults però com més s'ha anat aprofundint en l'estudi del naixement més s'ha arribat a entendre que és una tècnica molt important per al desenvolupament humà. És així com va sorgir a la fi del segle XX i principis del segle XXI el que avui es coneix com l'osteopatia pediàtrica. Segons Jesús de Miguel, un dels pioners de l'osteopatia pediàtrica a Espanya, "*l'osteopatia és una tècnica per al desenvolupament humà que comença en una etapa prenatal i després segueix amb el naixement i el desenvolupament del nen*". Segons ens explica, "*en osteopatia pediàtrica fem un tractament de l'estructura, tant durant el desenvolupament del nen com durant l'etapa gestacional. Ajudem a que la mare pugui portar millor la seva gestació per enfrontar-se millor al moment del part i al mateix temps, ensenyem al pare a acompanyar en el part*". És molt important la gestació, com neix i com s'atén el nadó. Els 18 primers mesos, que són claus en el desenvolupament del crani fins que el nen es posa dret i utilitza les seves pròpies cadenes musculars. Pel que fa als casos que es tracten amb més freqüència en osteopatia pediàtrica, diu Jesús de Miguel, osteòpata també a l'Hospital Quirón San José "*el que més tractem són deformitats cranials en el nounat i en el desenvolupament infantil (entre 0 i 5 anys), podem ajudar a que tinguin menys infeccions respiratòries, menys trastorns digestius i menys trastorns psicomotors*".■

123rf Limited©adamgregor

PLANETA MODA

Tamara Novoa, *Periodista de Planeta Moda, Asociación Vida Sana*
www.planetamoda.org

El teixit social de la indústria tèxtil

©Planeta Moda

El 24 d'abril del 2013 totes les mirades es van posar sobre Rana Plaza a Bangla Desh. El col·lapse d'un edifici que albergava cinc tallers tèxtils va tenir com a resultat la mort de 1.134 persones i 2.500 ferits. Tot i tractar-se del accident d'aquestes característiques que més repercussió ha tingut, era només la punta de l'Iceberg, no ha estat l'únic i tampoc l'últim.

Aquests mal anomenats 'accidents' són conseqüència d'unes condicions de treball infrahumanes que algunes organitzacions denuncien des de fa temps. La campanya Clean Clothes Campaing va néixer el 1989 amb l'objectiu de millorar les condicions dels treballadors de les fàbriques tèxtils. Una altra iniciativa és el Fashion Revolution Day que commemora l'accident de Bangla Desh i té per objectiu que els consumidors preguntem a les marques que vestim com ha estat fabricada la nostra roba. Cada 24 d'abril les xarxes socials bullen amb fotos d'etiquetes de roba i almenys durant un dia es reflexiona sobre quina és la situació de la indústria tèxtil. Més enllà d'aquest acte simbòlic, la denúncia permanent de diverses associacions i onegés han donat el seu resultat i quatre anys més tard s'ha aconseguit que totes les víctimes hagin estat indemnitzades. A més, el govern bengalí va haver de cedir davant les pressions i ha instaurat mesures per ser més transparent i ha pujat el salari mínim. Però, són suficients aquestes mesures? Clarament no. Per trobar una solució real a aquest problema hauríem de parlar d'un món on no hi hagués uns països més rics que altres, de manera que les empreses no veiessin benefici en deslocalitzar la seva producció. Això es traduiria en una producció local i de proximitat, que és a més l'única opció, mediambientalment parlant, sostenible.

L'objectiu pot semblar ambiciós i fins i tot inabastable però una de les vies per aconseguir-ho és la de fomentar un model de producció alternatiu, tant en els països del sud com al nord. Algunes associacions han desenvolupat projectes de comerç just a través dels que donen suport a propostes locals. Aquestes iniciatives són les que tenen capacitat real de donar poder als pobles i lluitar contra el model imposat per les grans empreses. A Espanya són cada vegada més els projectes d'aquest tipus que, a més d'apostar per teixits ecològics i sistemes artesanals de producció, decideixen fer-ho local. Finalment com a consumidors tenim el poder de triar què i a qui comprar. Les nostres eleccions marcaran l'esdevenir de la indústria de la moda i el futur del Planeta. ■

Aquestes iniciatives són les que tenen capacitat real de donar poder als pobles i lluitar contra el model imposat per les grans empreses

ALIMENTACIÓ

Maribel Saíz Cayuela,
Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Els àcids grassos essencials. Pell saludable i fotoprotegida

123rf Limited©Tharakorn Arunothai

La deficiència d'àcids grassos essencials en els éssers humans es manifesta clínicament amb la **dermatitis** (descamació i sequedat de la pell) i l'augment de la **pèrdua transdèrmica d'aigua**. Això ha portat els científics a investigar la relació que hi ha entre les alteracions de la pell i l'administració de suplements amb àcids grassos essencials, tant per via tòpica com per ingesta.

Els àcids grassos poliinsaturats no poden ser sintetitzats pel cos humà i per tant s'han d'obtenir a través de la dieta. S'ha documentat científicament el paper que tenen en la salut de la pell. Hi han dues classes **d'àcids grassos** essencials: **omega-6 (Ω-6) i omega-3 (Ω3). L'Àcid linoleic (LA) és un Ω6 i l'àcid α-linolènic (ALA) pertany a la família Ω3** vegetal dels àcids grassos essencials. A partir d'aquests dos compostos parentals, el cos sintetitza derivats de cadena més llarga que també tenen funcions importants per al manteniment de la pell sana.

L'àcid linoleic (LA), és l'àcid gras essencial més abundant en l'epidermis, juntament amb les **ceramides**, que són un tipus especial de lípids coneguts com esfingolípids. Les ceramides comprenen del 40-50% dels lípids de l'estrat corni. Aquests àcids grassos i les ceramides es correlacionen directament amb la capacitat de la pell per exercir adequadament la seva funció barrera i mantenir-la amb un contingut adequat d'aigua.

Els omega-3 comprenen menys del 2% d'àcids grassos de la composició epidèrmica total. Tot i que no s'acumulen apreciablement a la pell, juguen un **paper immunomodulador important**. Suplementar amb aquest tipus d'àcids grassos (oli de lli, borratja, onagre, germen de blat, rosa mosqueta) pot modificar significativament el contingut en eicosanoides a la pell, el que tindrà una influència clau en la prevenció de la seva inflamació.

L'evidència científica ha mostrat també que la presa d'omega-3 i la seva presència a la pell, pot contribuir a **fotoprotegir-la**, a través del manteniment d'un equilibri entre els mediadors de la inflamació, la immunitat i els antioxidants.

Els olis vegetals verges són fonamentals per a realitzar l'aportació en àcids grassos essencials que necessita la pell, pel que resulta imprescindible prendre'ls i aplicar-los, assegurant-se sempre que siguin olis vegetals verges de 1ª pressió en fred, el que ens garanteix que no es troben alterats per la calor, la qual cosa proporcionarà una nutrició veritable a la pell. ■

COSMÈTICA

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Montse Escutia, *Co-fundadora del Projecte Red Ecoestética Associació Vida Sana www.ecoestetica.org*

Guia ràpida per identificar una bona cosmètica

123rf Limited©kzenon

Hi ha un llistat publicat al Diari Oficial de la Unió Europea de més de 7.000 noms d'ingredients dels productes cosmètics. Si tenim en compte que sota un mateix nom poden haver-hi diversos compostos serem conscients de la quantitat de substàncies diferents que podem trobar en els productes cosmètics.

Quan parlem de cosmètica no ens referim només al maquillatge o als productes de bellesa. En major o menor mesura, aquests productes ens acompanyen cada dia, des que ens aixequem i ens rentem la cara o prenem una dutxa fins que ens fiquem al llit i ens rentem les dents o ens posem una crema hidratant a la cara.

En funció dels nostres hàbits, entrarem en contacte cada dia amb centenars de compostos que formen part de la composició dels cosmètics. Aquests compostos poden ser naturals o químics. La proporció entre uns i altres depèn principalment del tipus de productes que utilitzem.

Per això és important tenir unes nocions bàsiques que ens ajudin a triar la millor cosmètica per a la nostra salut i per a la del medi ambient.

1. Els productes cosmètics han d'incloure en la seva etiqueta el llistat d'ingredients en una nomenclatura coneguda com INCI. Són les sigles d'International Nomenclature Cosmetic Ingredient. S'utilitza internacionalment per nomenar a tots els ingredients dels cosmètics.

2. En el llistat d'ingredients aquests s'ordenen segons la seva importància en la fórmula. És a dir, els primers són els que es troben en majors quantitats i els últims els que estan presents en quantitats més petites. Així que si un cosmètic ens parla de les fantàstiques propietats de l'oli d'oliva però aquest no apareix en els primers llocs de la llista hem de posar en dubte l'honestedat de l'empresa que ho publicita.

3. Per identificar els ingredients vegetals d'un cosmètic hem de saber que s'utilitza el nom llatí de la planta seguit per: Aqua, water o distilate: per hidrolats i aigües florals. Extract: per extractes. Oil: per a olis. Butter: per mantegues vegetals. Wax: per ceres vegetals. En una bona cosmètica aquests ingredients estan en les primeres posicions de la llista.

4. El terme parfum és un dels calaixos de sastre en el qual es pot incloure qualsevol substància que s'afegeixi al cosmètic per aromatitzar-lo. Dins d'aquesta denominació es pot incloure des d'un oli essencial natural fins ingredients sospitosos de ser cancerígens com el toluè o els ftalats. En una bona cosmètica sol estar indicat que es refereix a un oli essencial.

En funció dels nostres hàbits, entrarem en contacte cada dia amb centenars de compostos que formen part de la composició dels cosmètics

Veurem en properes publicacions quins ingredients hem d'evitar en els principals grups de cosmètics així com la possibilitat d'optar per la cosmètica certificada i com interpretar-la.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia - www.marevagillioz.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Venes varicoses

123rf Limited©staras

Les venes varicoses poden afectar tant a dones com a homes, tractant-se d'una hiperdilatació de les venes (estructures extremadament delicades), principalment a les cames, sinuoses i que s'han omplert d'una acumulació anormal de sang.

Símptomes

Poden ser asimptomàtiques o estar associades amb **fatiga, inflor als turmells, molèsties doloroses o sensació de pesadesa a les cames**.

Però també es poden produir complicacions com: **tumefacció, pigmentació i ulceració de la pell de la cama**.

Origen

- Pot ser per una debilitat genètica de les venes o de les vàlvules.
- Pressió excessiva a causa d'un augment en l'esforç en la defecació per falta d'aportació de fibra en la dieta.
- Llargs períodes de romandre de peu o aixecament de pes.
- Dany en les venes subsegüent a una tromboflebitis.
- Debilitat de les parets vasculars per una anomalia en l'estructura de les proteïnes que mantenen la vena o per un alliberament excessiu dels enzims cel·lulars que degraden la substància cementant fonamental, produint un augment de la permeabilitat capil·lar i pèrdua d'integritat de l'estructura venosa.

Tractament

Evitar estar dempeus durant molt de temps, **elevar les cames** quan està descansant o dormint.

Els **banys** d'aigua freda i calenta (contrast) també estimulen el retorn venós.

Fer regularment **exercici** durant 30 minuts especialment el córrer, caminar o anar en bicicleta ja que la contracció dels músculs de les cames torna la sang estancada a la circulació.

Rares vegades es presenten venes varicoses en parts del món on es consumeixen dietes sense refinar i riques en **fibra**. Per tant una alimentació pobra en fibra, rica en aliments refinats, només contribuirà al desenvolupament de les venes varicoses perquè hi ha un major esforç augmentant la pressió abdominal durant les evacuacions, que obstrueix el flux sanguini cap a les cames. Aquest augment pot debilitar al seu torn, la paret de la vena (varicosa o hemorroides) o la paret de l'intestí gros, produint diverticles en el mateix.

- Per això és fonamental el aportar fibra a través d'una dieta rica en **verdures, tubercles i fruites antioxidants, així com llegums i cereals integrals**.
- També es poden utilitzar components naturals afavorint el peristaltisme intestinal sense ser tan irritants com el **psyllium o llavors de lli i de chía**. Augmenten el volum de la femta captant l'aigua i formant una massa gelatinosa que conserva la femta tova, voluminosa i amb facilitat de pas.

Evitar el sobrepès o obesitat a través de la dieta potenciant el sistema digestiu i circulatori.

La Fitoteràpia i suplementació natural ens ajudaran de manera notable a tractar aquest problema millorant l'estructura de la vena, el fluid sanguini, la inflamació, la permeabilitat capil·lar, la tumefacció, la vasoconstricció i la integritat de la paret venosa, entre d'altres ...

Aliats naturals *

Complex d'Antioxidants compost per seleni, zinc, vitamines A, C i E, ajuden a reparar el teixit connectiu i a millorar la funció circulatòria. A més, ajuden a prevenir el dany que els radicals lliures provoquen en els vasos sanguinis.

La Bromelina, un compost fibrinolític i enzimàtic, actua com un eficaç antiinflamatori, sent aquest natural i sense els efectes secundaris dels AINE'S.

El Gotu Kola, millora tant la circulació sanguínia com limfàtica, enfortint també els vasos sanguinis i l'estructura del teixit conjuntiu.

El Galzeran, planta d'efecte tònic venós, exerceix una funció vasoconstrictora i anti-inflamatòria en les venes, aportant estabilitat. Posseeix al seu torn, una capacitat antiedematosa i diürètica.

Castanyer d'Índies conté aescina, un component actiu antiinflamatori. Redueix la fragilitat capil·lar disminuint la permeabilitat venosa i capil·lar.

** La suplementació ha de ser prescrita i supervisada per un professional de la salut.* ■

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director bio@bioecoactual.com*

Mónica Alday

Mónica Alday, **(Donostia, 1969). Llicenciada en Dret. Directora des de fa cinc anys de Bioterra, fira referent a Euskadi, Navarra i sud-oest de França de productes ecològics, bioconstrucció, cosmètica orgànica, energies renovables i consum responsable, que se celebra a Ficoba, a Irun. Després de 13 edicions, Bioterra s'ha consolidat com la fira per excel·lència al nord de la península on un equip humà treballa durant diversos mesos per preparar l'esdeveniment amb més colorit de la primavera.**

Com i quan sorgeix la idea de crear Bioterra?

La història de Bioterra es remunta a 2004. La cultura de l'ecològic havia començat a prendre cos i la societat començava a interessar-se pel consum de l'àmplia gamma de productes que engloba el terme ecològic. Les xifres relatives al seu consum eren encara testimonials, però la tendència era clarament ascendent.

Tot això va animar a la Fundació Ficoba a impulsar Bioterra. Crèiem que havia arribat el moment de donar a conèixer en tota la seva amplitud el sector ecològic. Vam apostar per una fira que proporcionés, abans de res, un tractament professional com a fórmula per contribuir al seu desenvolupament i normalització, i ho vam fer en estreta col·laboració amb els representants del sector.

Què ressaltaries del comitè organitzador i del Eneek?

Bioterra, des dels seus inicis, ha estat molt lligada als agents del sector ecològic, als quals s'ha incorporat al Comitè Organitzador de la fira. Un Comitè que s'ha anat enriquint amb el pas dels anys i que avui és un bon reflex de l'amplitud que ha assolit la cultura de l'ecològic a la nostra societat. Formen part del Comitè Organitzador de Bioterra agents d'Espanya i França.

Respecte a la seva pregunta sobre ENEEK, el Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi ha participat a Bioterra des de la seva gènesi. La seva aportació ha estat essencial per mantenir el segell ecològic de la fira i també per impulsar la divulgació de la cultura de la sostenibilitat.

Els expositors són tots d'Euskadi?

Ni molt menys! En l'edició de 2016, el 40% dels expositors van ser d'Euskadi i la resta de pràcticament totes les comunitats autònomes, amb especial representació dels expositors navarresos (19%) i catalans (11%), i també, com és habitual a Bioterra, comptem amb una àmplia representació d'expositors francesos.

Quins espais comuns podem trobar a Bioterra?

L'apartat expositiu de Bioterra s'articula en tres espais diferents. A l'espai Bioterra exposen empreses d'aliments d'agricultura ecològica certificada, cosmètica ecològica certificada, ecoturisme, etc.

Naturall és l'espai de Salut i Benestar que acull cosmètica i higiene natural, tèxtils i complements naturals, hàbitat saludable, accessoris per a teràpies naturals, remeis naturals, premsa especialitzada, tèxtil 100% orgànic certificat, etc. Per la seva banda l'espai Geobat, a més d'expositors de geobiologia, bioconstrucció, energies renovables i gestió ecològica, inclou una zona de demostracions.

Una suma d'espais amb què Bioterra vol oferir als visitants una visió integral de l'oferta de productes i serveis ecològics i sostenibles.

Digui'ns algunes de les novetats que ens ofereix aquesta propera edició del 2 al 4 de juny a Ficoba.

Pensant en els expositors i el visitant professional estem impulsant accions de match making, amb entrevistes que es poden concertar prèviament i punts de trobada específics on realitzar les reunions. També hem creat un nou espai de xerrades al pavelló Geobat dedicat a les empreses expositores d'energies renovables i bioconstrucció. Des del punt de vista dels visitants, aquest any inclourem en el programa el Bioterra Ioga Day, una màster class que tindrà lloc a la Bioterraza, un espai gastronòmic que vam inaugurar el passat any a la zona d'exposició exterior i que, després de la seva bona acollida, incrementa el seu espai.

Finalment, m'agradaria destacar que aquest any reconeixerem la fidelitat de tots aquells expositors que porten deu anys participant a Bioterra.

http://bioterra.ficoba.org

ALIMENTACIÓ