BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 7

DESEMBRE 2013

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Arribarà un dia en què els homes com jo, veuran l'assassinat d'un animal com ara veuen el d'un home". LEONARDO DA VINCI

ENTRETENIMENT I EDUCACIÓ

Joguines, aprendre i gaudir Pàg. 5

PLANETA VIU

Només és aigua, no?
L'aigua embotellada és un nou camp de batalla per les persones amb consciència ecològica Pàg. 13

L'ENTREVISTA

Doctora Roser de Castellar.
Directora del departament científic de Santiveri Pàg. 16

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

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Regals ètics

Per Nadal, obsequis amb ànima = consum ecològic

VARIS

ALIMENTS ECOLÒGICS, ETIQUETATGE I GARANTIA

Què és un aliment ecològic?

La producció agroalimentària ecològica és un sistema de producció d'aliments d'elevada qualitat obtinguts mitjançant les tècniques més respectuoses amb el medi ambient.

Aquest mètode de producció no utilitza substàncies químiques de síntesi, com pesticides o fertilitzants, amb l'objectiu d'obtenir aliments naturals, saludables i amb totes les seves propietats nutritives.

La producció agroalimentària ecològica està regulada per una normativa de la Unió Europea, que estableix les exigències en el camp de la producció vegetal i animal, l'elaboració i comercialització de productes alimentaris, així com el sistema d'inspecció, la certificació i l'etiquetatge. El resultat és que els aliments ecològics estan sotmesos a uns controls molt estrictes, realitzats per entitats de certificació autoritzades i degudament acreditades. A Catalunya, la inspecció i certificació dels aliments ecològics les realitza el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica.

Per reconèixer un aliment ecològic només cal recordar que aquests s'identifiquen mitjançant els termes *ecològic*, *eco*, *biològic*, *bio* i *orgànic*, reservats en exclusiva als aliments obtinguts aplicant aquest sistema de producció.

Etiquetatge i garantia dels aliments ecològics

La certificació de l'activitat de totes les empreses que intervenen en l'elaboració d'un aliment ecològic permet que els consumidors d'aquest tipus d'aliments tinguin totes les garanties de la integritat ecològica dels productes certificats.

El sistema de control i certificació de la producció ecològica s'aplica al llarg de tota la cadena, des del camp i la granja, fins que el producte queda disposat per a la seva venda al consumidor final. Així doncs, el sistema de control específic de la producció ecològica acaba en l'empresa que realitza l'envasament i l'etiquetatge del producte en un envàs no manipulable o, en el cas dels productes que es venen a granel o fraccionats, el control arriba fins a l'empresa o establiment que realitza la venda directa al consumidor final.

COM PODEM RECONÈIXER ELS ALIMENTS ECOLÒGICS CERTIFICATS PER PODER-LOS CONSUMIR AMB TOTES LES GARANTIES?

ALIMENTS ENVASATS I ETIQUETATS

Els productes que es venen en un envàs etiquetat que no pot ser modificat o manipulat, com per exemple una ampolla d'oli, una safata de fruita envasada o un pot de melmelada, han de portar una etiqueta en la qual, entre d'altres, hi hagi els següents elements:

- Nom de l'empresa responsable del producte.
- Codi de l'entitat de certificació. En el cas de Catalunya, el codi del CCPAE és ES-ECO-019-CT.

Els comerços o punts de subministrament que només comercialitzen productes que ja els han arribat envasats i etiquetats, no cal que estiguin sotmesos al sistema de control de la producció ecològica, ja que el consumidor final té totes les garanties.

ALIMENTS NO ENVASATS I/O NO ETIQUETATS

Els productes que es venen sense envasar i/o etiquetar han de poder oferir les mateixes garanties que les exigides als productes envasats i etiquetats. Els productes en aquesta situació són:

- Productes en els quals l'envàs original ha estat obert o retirat pel comercializador final, ja sigui per vendre'ls a granel o fraccionats. Per exemple, botigues o parades que venen fruita i verdura, fruita seca, etc.
- Productes dins de cistelles o comandes per enviar al consumidor final.
- Productes ecològics que han estat elaborats en el mateix punt de venda i es venen sense envasar i/o etiquetar. Per exemple, pa, pastissos, carn, gelats, etc.

Tots aquests establiments o empreses han de notificar la seva activitat i rebre el control del CCPAE.

Com sabem si un negoci està degudament certificat?

Botigues i punts de venda: han d'exposar els productes ecològics de tal forma que el consumidor pugui identificar perfectament la denominació de venda del producte i la seva qualificació ecològica, i aquests puguin ser diferenciats inequívocament d'altres productes no ecològics. També han de tenir exposat a la vista dels seus clients un certificat vigent emès pel CCPAE, amb la relació actualitzada dels productes ecològics disponibles.

Empreses que confeccionen comandes de productes ecològics destinades a ser enviades al domicili del consumidor final: la comanda ha d'anar acompanyada d'un document dirigit al client, on s'especifica la identificació d'aquesta empresa, la data de confecció, el llistat dels productes i la seva qualificació i quantitat, (diferenciant clarament els productes ecològics dels no ecològics), el codi del CCPAE i el número d'identificació de la comanda.

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural
www.gencat.cat/alimentacio/eco

Jo bio
aliments ecològics

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

EDITORIAL

Regals ètics

Per Nadal obsequis amb ànima = consum ecològic

S'acosta el Nadal i, més enllà de la celebració, de la trobada amb familiars i amics i del trànsit d'un any a un altre, el virus del consumisme s'agreuja de manera evident . Encara que les economies familiars se'n ressentin, el bombardeig publicitari ens convida una vegada més a comprar, tot i ser el moment de l'any en que la majoria dels productes són més cars. Els brillants embolcalls que emboliquen els regals encobreixen, moltes vegades, condicions de treball injustes, conflictes, impactes ambientals i destrucció d'ocupació local.

Però no podem asseure'ns a criticar i responsabilitzar a la "malvada publicitat" o al "pervers sistema" d'aquest consum desaforat. Abans de caure en el parany o de renegar de tot, és a la nostra mà el reflexionar sobre alguns temes i apostar per un consum més responsable, sostenible, solidari i respectuós amb el medi ambient, que ens reconciliï amb els valors veritablement importants.

Podem començar per unes pràctiques bàsiques:

- Si no ho fem ja, començar a practicar les dites 3 R: reciclar, reduir i reutilitzar. Per exemple: emprar llums de baix consum i utilitzar materials reciclats per a la decoració nadalenca.

- Elaborar les nostres pròpies targetes de felicitació o comprar les elaborades per les diferents ONG's per, a més de felicitar, participar en l'ajuda a projectes solidaris: Ajuda en Acció, Metges sense Fronteres, Intermón Oxfam... són algunes de les moltes que les comercialitzen.

- No fer servir massa embolcalls per als regals i recórrer al paper de regal reciclat. En lloc de cinta adhesiva, utilitzar llaços o cordes perquè es pugui doblegar i reutilitzar el paper.

- Utilitzar el transport públic per realitzar les compres i assistir als esdeveniments nadalencs.

- Si tenim nens, visitar algun dels nombrosos mercats benèfics per ensenyar-los el valor de compartir, intercanviar, reutilitzar i al mateix temps, contribuir a una bona causa.

- A l'hora de realitzar les nostres compres, practicar el comerç de proximitat, anteposar el petit comerç local als grans magatzems i acudir a empreses de productes ecològics o artesans, cooperatives, mercats municipals...

- Encara que s'acumulen les celebracions al voltant de la taula, podem intentar ser sensats i buscar la qualitat més que la quantitat. És possible seguir menjant de manera saludable amb productes ecològics: torrons, vins, caves, fruits secs..., que ens garanteixen evitar l'excés de tòxics per al nostre organisme.

Abans de comprar els regals no estaria malament ser una mica selectius i plantejar-se algunes coses:

És un regal que fem pensant en la persona que ho ha de rebre o és per sortir del pas?, s'han respectat els drets humans en la cadena de producció del que anem a comprar?, ho podem trobar en botigues de Comerç Just?, la fabricació d'aquest producte, ha estat respectuosa amb el medi ambient?, s'ha pensat en el sofriment dels animals dels que s'obté tal o qual producte?

Els moments especials no ocupen espai i conformen petits tresors per al record: unes entrades per al teatre, el cinema, un concert benèfic, un sopar especial, una exposició... I si a més serveixen per recaptar fons per a una causa, molt millor.

Però si aquest any no podem gastar tenim el recurs de la imaginació. Depenent de les nostres habilitats podem regalar des d'un poema, un muntatge de fotos o vídeos amb l'ordinador, un calendari de favors, un treball manual... A internet podem trobar algunes idees originals per fabricar els nostres propis regals reciclant objectes.

Aquí teniu algunes webs on trobar informació sobre tot això:

www.seleccionatural.es,
www.greenhabit.es,
www.ecotendencia.com,
www.biolandia.com,
www.boonoir.es,
www.regalosecology.com,
www.dinamo-papeleria.es,
www.ecototal.com,
www.ecologismo.com ■

ALIMENTACIÓ

ecocentre
consum responsable, cultura ètica

C/ Mallorca, 330 – 08037 Barcelona –
Tel.: 93 207 57 85 Verdaguer L4/L5

ALIMENTACIÓ 100% VEGANA, VEGETARIANA, BIO. ECOPRODUCTES, ACTIVITATS CULTURALS.

segueix-nos al facebook i en les webs:

vegacentre.com
shop vegan save animals

ecològicum.net
PRODUCTES PER UN CONSUM RESPONSABLE

SAPS QUE...

Sabies que "ecològic", "biològic" i "orgànic" són diferents maneres d'anomenar el mateix tipus de productes agraris i alimentaris?

Ecològic, biològic i orgànic, així com els seus derivats o abreviatures, com "bio" i "eco", són els termes protegits dins de la Unió Europa per a fer referència als productes agroalimentaris ecològics. Per raons històriques, cada país els anomena d'una determinada manera: per exemple, les patates ecològiques a França s'anomenen "pommes de terre biologiques", a Anglaterra, "organic potatoes" i a Itàlia parlen de "patate biologiche". En qualsevol cas, sempre estem parlant de patates procedents de l'agricultura ecològica i que s'han produït seguint les normes establertes pel Reglament (CE) 834/2007. ■

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural

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

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
Anna Martínez Raibal

FOTOGRAFIA
Alba Metzger

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

COL·LABORADORS
Elena Arjona, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Zoraida Mas, Pilar Rabasseda, Lluís Reales

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.

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA **Maria Pilar Ibern "Gavina",** *professora de cuina i escriptora,* www.lacuinadegavina.blogspot.com.es/

Les reconfortants sopes II
Ingredients base per realitzar una bona sopa

El ventall de possibilitats és infinit, però la tradicional combinació de ceba, porro, api, nap, pastanaga i una mica de col és un clàssic, per aconseguir un bon brou o fons per realitzar posteriors sopes amb pasta. Si volem enriquir el brou base podem afegir 2 cullerades per litre d'aigua de llevat de cervesa, 4 xiitakes deshidratats i un tros d'alga, tipus kombu o wakame. Obtindrem un brou blanc sense necessitat d'afegir pollastre, més saborós, amb propietats diürètiques i desintoxicants. És un brou molt recomanable per perdre greix, per netejar ronyons i remineralitzar un organisme debilitat.

El tipus de pasta dependrà dels comensals, els seus gustos i preferències, des del delicat cabell d'àngel de 5 minuts de cocció, als rabassuts galets o tiburons, típics de la cuina nadalenca catalana, passant per tota mena de lletres, dibuixos i formes. Una bona recomanació és escollir una varietat de pasta integral d'espelta ecològica, així obtindrem una sopa encara més saludable.

Les cremes de verdures són una excel·lent opció per sopar. La crema de carbassó amb patata i ceba, enriquida amb alga wakame i crema de llet de soja, sempre agrada als nens, és molt nutritiva i rica en calci. A la tardor és molt agradable trobar la màgica crema de carbassa capaç de materialitzar els nostres desitjos d'infància.

Les coliflors, bròquils,... també són excel·lents ingredients per obtenir una bona crema. Les podem transformar barrejades amb ametlles torradetes, patata i ceba caramel·litzada de fons, o bé amb uns xampinyons saltejats amb all, julivert i pebre. Aquests aconseguiran atenuar l'intens i a vegades ofensiu sabor d'aquestes i disfressar així el seu sabor, obtenint una crema blanca absolutament deliciosa. Sempre però, recordar coure la coliflor amb una cullerada de comí, evitant així possibles desagradables gasos.

No hem d'oblidar les humils i boníssimes sopes de ceba o all, tradicionals de la nostra cultura. Senzilles d'elaborar, econòmiques i molt reconfortants.

Les espècies també juguen un paper important, per obtenir una bona sopa, o crema, el pebre al costat de la nou moscada acabada de ratllar seran excel·lents en tot tipus de cremes, acompanyades de gingebre en pols i canyella poden dignificar i donar aquest toc d'autor.

Per aconseguir una bona sopa de camp amb llegums i cereals, no ha de faltar un bon pebre vermell fumat saltat amb alls. Per donar-li un toc hindú podem afegir a les sopes de llegums un sofregit de ceba i all perfumat amb curry, cúrcuma i comí. ■

ALIMENTACIÓ

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

ENTRETENIMENT I EDUCACIÓ

Joguines, aprendre i gaudir

Qui no té guardada, almenys a la memòria, aquella joguina o joc amb el qual tant va gaudir. Els nostres pares i avis amb prou feines van tenir joguines però sí imaginació i temps de joc. Avui dia i en aquesta part del món, més aviat podem parlar d'excés de joguines i falta de temps.

D'altra banda, totes les investigacions en el camp de l'antropologia, la psicologia, la medicina, la sociologia i l'educació coincideixen en que el desenvolupament de la infància té una importància fonamental en la formació de la intel·ligència, la personalitat i el comportament social.

El joc i les joguines són la forma natural que tenen els nostres nens i nenes de relacionar-se, expressar-se, crear e intercanviar pensaments. Són la seva font de diversió i al mateix temps, són els millors instruments per desenvolupar la seva imaginació i creativitat i per transmetre'ls idees, creences i valors.

Per això, és la nostra responsabilitat tenir molta cura a l'hora d'adquirir una joguina i, a més de que sigui divertida i motivadora, caldria tenir en compte aspectes com:

- Que eviti la transmissió d'estereotips sexistes i no potenciï la violència.
- Que fomenti valors humans i personals.
- Que faciliti la comunicació i les relacions entre nens i nenes i ajudi a respectar les diferències ètniques.
- Que desenvolupi la imaginació i la creativitat.
- Que eviti la competitivitat exagerada o l'agressivitat i que afavoreixi les relacions d'ajuda per arribar a un mateix objectiu o propòsit entre tots i totes.
- Que no sigui excloent: que hi pugui jugar qualsevol nen i/o nena i no només qui tingui habilitats molt específiques.
- Que estimuli la seva curiositat, que el faci investigar i que permeti a la nena o al nen descobrir noves possibilitats en el joc.
- Que potenciï la capacitat de pensar i resoldre problemes.

Alhora caldrà tenir en compte que la joguina sigui adequada a l'edat i gustos i que sigui segura. En aquest sentit, les joguines ecològiques són la millor opció perquè garanteixen materials no tòxics, sostenibles i fabricats respectant el treball humà. A més, fomenten el reciclatge i les actituds respectuoses amb la natura.

Si són joguines de fusta, solen portar les lletres FSC o PEFC, un certificat que avala que la fusta que s'ha utilitzat és de boscos sostenibles. Moltes joguines ecològiques utilitzen un conglomerat fet amb serradures, coles i tints naturals treballat a gran pressió per donar-li gran duresa.

S'empren tints a l'aigua, sense agents tòxics i solen pintar-se a mà, per evitar riscos si els nadons xuclen la joguina. Si són de plàstic, s'utilitza un plàstic reciclat. Hi ha joguines de cartró i paper, amb materials reciclats i de gran resistència, com per exemple un balancí de cartró que aguanta fins a 12 quilos. Disfresses i trencaclosques per pintar, un molinet caixa musical, circuits de cotxes de carreres amb dinamo, jocs de construccions de blat de moro o una ecoestació meteorològica, són algunes de les joguines ecològiques que podem encarregar aquest Nadal als Reis.

> **"És la nostra responsabilitat tenir molta cura a l'hora d'adquirir una joguina"**

Pel que fa a l'ordinador i les noves tecnologies hem de tenir en compte que són eines que formen part de la nostra quotidianitat, a la feina, a la llar i a l'escola, pel que és natural que els nens i nenes i adolescents es vagin familiaritzant amb ells. Però és important controlar els continguts i llocs que visiten a la xarxa i el temps que passen davant d'una pantalla.

Segons un estudi de la CECU (Confederació Espanyola de Consumidors i Usuaris), la majoria dels videojocs fomenten valors violents, destructius i discriminatoris.

El temps recomanat perquè un o una menor de 7 anys jugui amb un ordinador no ha d'excedir de 15 minuts al dia i és fins i tot convenient que una persona adulta participi en els jocs.

A partir dels 7 anys es recomana posar un límit de temps que no excedeixi els tres quarts d'hora al dia.

Més informació sobre joguines ètiques i ecològiques a:
www.lado.es,
www.monetes.es,
www.ecotendencia.com,
www.olokuti.com,
www.elpaisdelosjuguetes.es,
www.mimanstore.mimam.es.

També pots consultar llibres sobre jocs i joguines. Et donem algunes idees:

"Construcció de joguines amb material de rebuig" Editorial Popular SA.

"L'alternativa del joc: jocs i dinàmiques d'educació per la pau", de Los Libros de la Catarata.

"Jugar i divertir-se tothom: recull de jocs no competitius" Ed Graó.

"No el llencis, juga! Joguines amb materials usats" Ed Didaco.

"Lliures per cooperar, lliures per crear: nous jocs i esports cooperatius" Ed Paidotribo. ■

ALIMENTACIÓ

HORTICULTURA

Ester Casanovas,
Responsable de www.picaronablog.com i co-directora del programa de ràdio "Pagesos de ciutat", picaronablog@gmail.com

Horts comunitaris: més enllà d'un tros de terra per cultivar

A diari passo pel costat de solars buits, espais on es va demolir el que hi havia i que actualment no són altra cosa que testimonis muts de fins a on ha arribat la crisi immobiliària. Amb el temps, la natura els ha reclamat en forma d'herbes que sovint traspassen l'alçada de la tàpia i on els gats persegueixen les rates que se l'han fet seu.

De vegades em pregunto què deu pensar el veïnat en veure aquests espais. Alguns ni s'hi deuen fixar i els passaran de llarg, capficats en les seves coses. D'altres pensaran que com tot en aquesta vida, aquell solar té un amo i que *quan la cosa millori*, ja s'hi construirà alguna cosa. Els que el veuen des dels seus balcons potser pateixen en veure les rates que hi corren resant per que no entrin a casa seva.

Jo me'ls miro i hi veig un hort. Però no un hort com els que l'Ajuntament posa a disposició dels jubilats *perquè s'hi entretinguin*, no. Hi veig un hort que va molt més enllà d'un simple espai on cultivar la terra. Hi veig un lloc on els veïns es troben i fan petar la xerrada, l'espai on els pares hi porten els seus fills per ensenyar-los que les hortalisses surten de la terra i no de la safata de pòrex del super. Un lloc on recuperar el cinema a la fresca a l'estiu, on fer petits concerts, cursets del que s'escaigui, gimnàs a l'aire lliure i moltes més activitats en aquests espais on ara només hi ha brutícia i silenci.

Afortunadament, cada vegada hi ha més gent que se'ls mira i hi veu el mateix que jo. I que no es queden parats, somniant com podria ser. Ells actuen. Se'n van al Registre de la Propietat per veure a qui pertany aquell solar i signen un conveni de cessió amb el propietari. Engresquen al veïnat fent parcel·les que posen a disposició de qui les vulgui per que comencin a treballar aquella terra erma i compactada pel pes de les construccions anteriors. Que s'agrupen per fer una compra conjunta de compost amb el que retornar la vida no només a la terra, sinó a l'espai que l'envolta. Que animen als grups de nois del barri per a que l'utilitzin per fer concerts, organitzar activitats amb finalitat social i que programen visites per als més petits d'escoles i guarderies properes.

No fa gaires dies, vaig llegir un article d'un senyor que explicava que en una visita a una població dels Estats Units no el van portar a fer una visita guiada per la ciutat, sinó a veure un hort. En ell hi ha un gran cartell on hi posa: "Plantat pels nens de la ciutat que en recullen els fruits cada dimecres. Tots els nens hi són benvinguts el dimecres". Aquest hort estava ple de fruits que ningú tocava, perque són dels nens. No és bonic això? I en aquests moments en què es parla de desnutrició infantil, no seria una manera d'ajudar a aquestes famílies a cultivar petites hortalisses amb les que alimentar-se? Hi penso sovint, i el que em bull al cap és com portar aquesta idea a la pràctica. Potser no hi hauria de donar tantes voltes i posar-m'hi de ple.

Perquè en aquests moments, si alguna cosa està clara és que la societat és més àgil i efectiva que les administracions. Fem pinya entre tots, fem xarxa. I tornem la vida a aquests espais tot i que tinguin data de caducitat. ■

PREHISTÒRIA I ECOLOGIA

Maria Cacheda Pérez
Arqueòloga i divulgadora del patrimoni cultural, http://mariadoforno.blogspot.com.es/

Alimentació en el Mesolític, el trànsit a l'agricultura (part II)

L'inici exacte de l'agricultura és una incògnita, el canvi cultural es va originar de forma independent en moltes regions del món de manera gradual.

Els fruits, de digestió ràpida, tenen un alt contingut en greixos gràcies a la presencia de sucres, àcids, carbohidrats i vitamines; i per això complementen els hidrats de carboni dels cereals i les proteïnes dels llegums en l'alimentació humana.

De forta tradició en el seu consum per part de les societats caçadores recol·lectores, els fruits es continuaran recol·lectant pels agricultors ramaders posteriors, fins i tot alguns d'ells passaran a tenir una importància cabdal en l'economia com a fruits conreats, no solament per l'alimentació, sinó també com a producte d'intercanvi.

Les dades disponibles sobre els fruits comestibles que van poder haver estat conreats, i alguns d'ells fins i tot domesticats, són encara escassos i fragmentaris. Les restes arqueobotàniques de la **figuera silvestre**, són difícils de diferenciar dels de la conreada ja que la facilitat amb que es naturalitza dificulta l'establiment de la seva àrea de distribució natural. Sembla haver estat introduïda com una espècie ja domesticada en el Sud-est Asiàtic.

Però un article del 2006 de ***Ofer Bar-Yosef*** (antropòleg de la Universitat de Harvard) en la revista científica *Sciencie*, constata la troballa de nou figues fossilitzades datades al voltant de 9.400-9.200 a. C. en el poblat de Gilgal, a la Vall del Jordán.

Les restes estaven carbonitzades i en bon estat de conservació, eren d'una varietat comestible i semblava que havien estat dissecades i emmagatzemades per al seu posterior consum.

Les primeres figueres de Gilgal podrien ser producte d'una mutació espontània o natural, ja que les restes estudiades manquen de llavors. Però es creu que la seva propagació va ser mitjançant esqueixos successius (d'alguna manera els nostres avantpassats es van adonar de la peculiaritat dels arbres estèrils). Les figues trobades, al no posseir llavors i ser fruits condemnats a l'extinció, solament poden pertànyer a una varietat domesticada; un acte intencional en el qual podem veure els orígens més primitius de l'agricultura.

Les mutacions naturals i la facilitat de cultiu van fer que la domesticació de la figuera guanyés per més de mil anys a la dels primers cereals, i per més de cinc mil a la resta dels arbres fruiters.

Les figues de Gilgal, estaven emmagatzemades al costat de glans i varietats silvestres d'ordi i sègol, la qual cosa indica que l'estratègia de subsistència dels primers agricultors va ser l'explotació mixta de plantes silvestres i la domesticació inicial de la figuera, segons afirma Bar-Yosef. ■

BIO SPACE. El Super Bio amb major oferta en aliments frescos ecològics

A Barcelona des de l'any 2000, Bio Space és un espai de 500 metres on trobem més de 8.000 referències de producció ecològica

Bio Space és símbol de progrés social i compromís ecològic. Situada al cor de l'Eixample de Barcelona, aquesta empresa familiar, amb vocació comercial al llarg de diverses generacions, ajuda a que el dia a dia sigui més harmònic, avui dia amb l'Artur i la Lidia al capdavant. El seu constant interès en apropar-nos a la seva filosofia de vida, l'ecologia, en què cada petit gest repercuteix directament al nostre planeta i en nosaltres mateixos de manera positiva a través de l'alimentació i els cursos i tallers que organitzen, afavoreix el respecte pel medi en el que vivim. **Bio Space** ja va ser reconeguda amb el premi a la millor botiga d'Espanya l'any 2009 per **BioCultura** (Fira de Productes Ecològics i Consum Responsable més important d'Espanya) i és, a dia d'avui, el comerç líder de Barcelona en productes frescos, per a celíacs, vegans, crudívors, biodinàmics, macrobiòtics, sense lactosa, tots estan representats, igual que la dietètica i complements, higiene i cosmètica, roba i calçat, llibres i altres estris útils i sans per a la llar.

BioEco Actual
De quina manera Bio Space afavoreix el consum de productes ecològics?

Bio Space
Bio Space, a més de Supermercat Ecològic, és també un equip humà, amb afany de servei i aprenentatge diari, que sap transmetre l'alegria i bon ambient que es percep i es gaudeix al comprar, amb calma i sense maldecaps. Per això en cada departament o secció important hi ha un responsable a qui poder-se dirigir perquè l'aconselli, o el dirigeixi a la persona adequada per a poder-lo assessorar més encertadament. En qualsevol cas, sempre, d'una o altra manera, el consumidor ha de sortir satisfet i es busca una solució.

Tenim la targeta "Club Bio Space" amb la qual els nostres clients poden acumular punts en funció del volum de compra i gaudir-los en descomptes quan vulguin i en els productes que més li interessin a més dels descomptes habituals en molts dels productes del comerç que s'acumulen als de la targeta. Aparcament. Lliurament a domicili. Facilitem les degustacions de productes, així com els tallers i cursos de nutrició per a la correcta utilització dels aliments.

De tota manera sempre queda camí per recórrer, així que seguirem treballant, aprenent i millorant per oferir la millor qualitat, el millor servei i la millor oferta, introduint nous productes que creiem interessants, les últimes aportacions, el peix i els productes biodinàmics demeter.

BioEco Actual
Si no podem desplaçar-nos al vostre comerç, podem comprar per internet? en quin termini lliureu la comanda?

BioSpace
I tant, la pressió de la demanda ens va portar a plantejar-nos poder complaure al major nombre de consumidors de productes ecològics a través de la venda on-line i en aquest cas van ser els joves, la quarta generació, els que van abordar el projecte, que fa poc més d'un any que funciona, i, el que inicialment era d'àmbit local, avui dia, gràcies a la bona acollida, ja es distribueix a tot el territori nacional en 24/48 hores.

BioEco Actual
Com es reflecteix la filosofia ecològica a Bio Space?

Bio Space
Al llarg del temps hem anat realitzant petites accions que anem incorporant gradualment. Vam ser els primers a implantar les bosses biodegradables, i encara que en aquells moments va costar bastant, avui ja ningú s'estranya que ha de contribuir a la millora mediambiental, vam reduir el consum de bosses a la meitat. Reciclem les caixes (per als clients i enviaments a domicili). Retornem els envasos de vidre (alguns proveïdors ens els abonen). La neteja es realitza amb productes que contenen microorganismes actius (totalment innocus per a la salut) i dels que disposem per a la venda. Continuem incorporant petits proveïdors de proximitat que ens porten producte fresc cada dia, llet, fruita, verdura, carn, pa,... A més del reciclatge de residus habitual. És a dir, que intentem reflectir la nostra forma de vida, no només en l'alimentació, sinó mimant el cos amb cosmètica natural, augmentant el nostre coneixement a través de la lectura de tots aquests temes que ens ocupen, en línia amb la nostra inquietud pel creixement personal, i asserenant l'esperit amb ioga i meditació, des de fa bastants anys. Així que el que fem ens agrada i ens fa feliços, pel que fa a la resta ens lliurem a la sincronicitat i el Tao. ■

BIO SPACE
Carrer de València, 186. 08011 Barcelona
Tel. 93 453 15 73
info@bioespacio.com
www.bioespacio.com

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Daniel Ortiz, *Investigador i formulador de cosmètica natural i ecològica*
Professor Cosmètica Natural a l'Institut Formació Professional Sanitària Roger de Llúria a Barcelona

Quan et piquen les idees

Avui dia ens venen tot tipus de productes i miracles envasats en forma de cosmètics que, gràcies a una gran publicitat, sembla que ens arreglaran tots els nostres problemes.

Tots els que han patit en algun moment de furfuràcia, més coneguda com caspa, saben lo molesta que pot arribar a ser, i han intentat buscar solució al problema , fins i tot deixant-se portar per anuncis que asseguren l'efectivitat d'un cosmètic enfront a aquest problema. La major part de les vegades aquests xampús meravellosos no només no arreglen el problema sinó que el solen empitjorar a causa de la composició tòxica dels seus ingredients.

Per donar una alternativa natural a aquest molest i antiestètic problema cal analitzar les possibles causes del patiment. Es podria dir que la caspa es produeix com a conseqüència de malalties que irriten el cuir cabellut, tensió emocional, una incorrecta alimentació, factors ambientals, excés de rentat del cabell i exposició a substàncies tòxiques.

Les causes poden ser molt variades, però el que ens interessa a tots són les possibles alternatives naturals que podem trobar.

En termes generals hauríem de:

Realitzar un canvi en l'alimentació: basar-la en fruites i verdures variades i de temporada i on les formes de cocció no siguin molt agressives (crues o al vapor principalment) i que inclogui aliments rics en Omega 3 i Omega 6 (fruits secs i llavors sense torrar) així com els seus olis de primera pressió en fred. Però sobretot, evitant aquells aliments rics en sucres, entre ells els processats i les begudes o refrescos, així com la brioixeria industrial i els greixos de mala qualitat (olis refinats, salses, embotits, etc...). Important eliminar el consum de begudes estimulants com el cafè i te, i igualment l'alcohol. Tots aquests "aliments" afavoreixen o empitjoren les diferents patologies de la pell i cuir cabellut, ... i en aquest cas, la caspa.

Evitar l'ús de productes capil·lars agressius: deixar d'utilitzar xampús convencionals carregats d'ingredients irritants del cuir cabellut i que poden produir una falsa aparença de que ha desaparegut el problema i que un cop deixes d'usar-los es torna a produir descamació i amb més intensitat. Hi ha molts xampús econaturals al mercat, que no venen falsos tractaments anticaspa però que protegeixen el cuir cabellut. Sense oblidar la qualitat de les aigües públiques que si bé compleixen els requisits de potabilitat, estan "carregades" de substàncies que modifiquen o alteren el nostre mantell hidro lipídic i el seu Ph, i per tant, afavorint processos d'inflamació, irritació i aparició del descamat anormal. Uns bons filtres a les nostres dutxes i banys serien una bona inversió a valorar en benefici de la nostra pell i cabell.

Una bona higiene però no excessiva: netejar bé els cabells i el cuir cabellut per eliminar l'acumulació de cèl·lules mortes, però no netejar amb sabó de forma excessiva perquè també poden causar l'efecte contrari.

Millorar l'estat emocional: Per entendre la relació de la pell amb el nostre estat anímic és important saber que tots dos òrgans, pell i sistema nerviós, neixen del mateix teixit embrionari, l'ectoderm, i per tant, les situacions d'estrès o una inadequada gestió de sobrecàrrega emocional, influeixen de manera marcada en la salut de la pell, agreujant situacions d'alteracions de la pell i cuir cabellut. Per tant, un bon consell seria prendre mesures de control a aquestes situacions d'estrès.

És important tenir en compte que quan es duen a terme aquests canvis, la desaparició de la caspa no és d'un dia per l'altre, sinó que requereix una mica de paciència fins que el cos torna a recuperar el seu estat natural d'equilibri.

En resum, un estil de vida saludable ens ajuda a resoldre la majoria dels problemes d'estètica o de salut que puguem tenir a la vida. ■

ALIMENTACIÓ

Pep Llop, *Antropòleg,* josepllop@hotmail.com

PLANETA VIU

Mobilitat sostenible. Part V
Transport privat (cotxes, motos, bicicletes...)

Avui parlarem del model de transport més utilitzat a les zones de més aglomeració de persones en el món, les àrees urbanes i les grans metròpolis. És a dir, allà on més capacitat d'utilització dels transports públics hi ha, són els llocs on més s'utilitza el transport privat, és a dir els cotxes, les motos i en alguns llocs les bicicletes.

Aquest és un, entre d'altres motius, de que les grans metròpolis esdevinguin les zones més contaminades i més contaminants del món.

Per centrar-nos en el tema d'avui començarem parlant del cotxe, aquest ha estat l'artefacte inventat pels humans que ha donat més elements de prestigi social, de demostració de poder, de capacitat econòmica i alhora, ha estat quelcom en constant evolució. Prescindint en moltes ocasions de les seves conseqüències mediambientals i socials.

Des de l'època dels seixantes del segle passat fins ara, el creixement d'aquest model de transport ha estat exponencial a nivell global, era l'època del pensament que els recursos eren il·limitats, tant és així, que les tecnologies inventades en aquest període de temps i fins hi tot abans, podien permetre una mobilitat privada menys malbaratadora de recursos però, ni tant sols es considerava; elements que avui es presenten com a innovacions tecnològiques i que ja eren aplicables en aquest període de boom del vehicle privat com el start stop, els cotxes elèctrics...

Ara però tots sabem que els recursos són limitats i les pròpies grans corporacions estan fent esforços d'innovació tecnològica per tal que aquests vehicles siguin menys contaminants, menys cars de mantenir, que consumeixin menys energia fòssil... En definitiva, arribats a un punt de quasi col·lapse dels recursos energètics i de la contaminació atmosfèrica, sembla que "algú" decideix que hi ha altres formes de transport i mobilitat, benvingut sigui!

Avui tendim, pel bé de tots i del planeta, a cercar formes més racionals de transport, vehicles menys contaminants, més reciclables, més eficients energèticament...

Amb tot però, cal desmitificar l'estatus social que encara pot representar la tinença de vehicles privats i pensar en aquells models de mobilitat que són més sostenibles a les grans conurbacions, com pot ser l'ús dels transports d'ús públic i massiu com ja hem parlat en d'altres articles.

Un fenomen interessant avui, és el de l'ús de les bicicletes també a la ciutat, per sort els governants s'han adonat que fins i tot aquest model en zones determinades de les grans ciutats pot competir, en eficiència i rapidesa amb els transports públics, com pot ser el bus i el metro, és per aquest motiu i per l'elevat grau de consciència global, que avui s'estan imposant models de transport anteriors al boom del vehicle privat.

En conclusió, cal seguir en la línia d'avançar cap a un model de transport privat molt més eficient i per sort les tendències actuals, desprès de veure l'insostenibilitat del sistema, per part dels usuaris (en la majoria dels casos), dels governants i de les corporacions, sembla que podrem tenir un futur més sostenible en aquest aspecte i crec que d'una vegada per totes cal desmitificar els vehicles privats com a exponents d'estatus social i econòmic, una simple bicicleta a voltes ens porta d'un lloc a l'altre de manera més ràpida i gens contaminant. ■

ALIMENTACIÓ

SABER-NE +

Redacció

El compromís de Solgar amb l'excel·lència

Solgar desenvolupa, fabrica i comercialitza des de 1947 una àmplia gamma d'innovadors complements alimentaris d'alta qualitat, cuidant sempre el respecte pel consumidor i el medi ambient.

Solgar es basa en la més avançada ciència de la nutrició i l'ús de sofisticades instal·lacions i processos de producció i control de qualitat i un acurat sistema de selecció de matèries primeres.

Per mantenir aquest compromís d'excel·lència amb la salut i el benestar dels consumidors, Solgar se centra en quatre àrees en constant innovació: Recerca, Fabricació, Formació i Servei.

POLÍTICA DE MEDI AMBIENT

El compromís de Solgar amb la qualitat s'estén cap a la tasca de la cura del medi ambient.

Ingredients

Tots els ingredients utilitzats per Solgar són d'origen natural o sintetitzats a partir de matèries primeres naturals i se seleccionen per la seva qualitat i puresa.

Reducció de deixalles i contaminació

Productes elaborats amb aigua purificada al 100%. Les instal·lacions estan equipades amb sistemes de reducció de soroll, filtració de gasos i sistemes de neteja d'equips amb productes "ecològics".

Embalatge

La gamma completa de productes s'envasa en pots de vidre o cartró 100% reciclables i resistents a filtracions, no porosos i inodors.

La iniciativa pilot d'emissió neutra de CO_2 Solgar a UK

Per anar sempre un pas endavant, s'està duent a terme al Regne Unit, en col·laboració amb The Carbon Neutral Company, una iniciativa d'emissió neutra de CO_2.

És intenció de Solgar l'estendre aquest programa a altres països d'Europa en els propers anys.

EL CAMÍ A UNA DIETA SANA

La bona nutrició comença per una dieta sana i equilibrada.

Els complements alimentaris ajuden a "complemtar" i "complementar" les necessitats nutricionals, però no substitueixen una dieta equilibrada.

A causa de l'estil de vida actual, el tipus d'alimentació, els factors ambientals i genètics, etc., els nostres dipòsits nutricionals es poden veure alterats produint unes deficiències que afecten la nostra producció enzimàtica, la nostra flora intestinal i al nostre sistema immune.

Deia Hipòcrates: **"Som el que mengem"**. Els aliments són els encarregats d'aportar els nutrients necessaris per permetre a la bioquímica del nostre organisme mantenir el cos sa i actiu.

Per moltes raons (aliments processats, poc ús d'aliments integrals, desgastos dels sòls, ...) l'alimentació moderna no cobreix totes les necessitats que el nostre organisme requereix.

És indispensable treballar dues àrees fonamentals: estil de vida i nutrició. Pel que fa a l'estil de vida hem de procurar dormir les hores necessàries, fer exercici moderat i reduir o eliminar el consum de tabac i alcohol. En l'àmbit de la nutrició, menjar de manera ordenada, augmentar la ingesta d'aliments integrals i biològics, fruites i verdures, beure l'aigua necessària, reduir els aliments fregits i procurar tenir un bon equilibri en el tipus de greixos que ingerim.

Els complements a l'alimentació ens poden ajudar a completar l'espai que hi ha entre la nutrició adequada (alimentació) i la nutrició òptima (suplementació).

QUÈ SÓN ELS COMPLEMENTS ALIMENTARIS?

"Els complements alimentaris són fonts concentrades de nutrients, o de substàncies amb efectes nutricionals o fisiològics, amb la finalitat de complementar la dieta normal, ...". Agència Espanyola de Seguretat Alimentària. www.aesan.msc.es

NO TOTES LES MARQUES SÓN IGUALS

En l'àmbit dels complements alimentaris, cal tenir present que no tots els productes són iguals. Tot bon complement alimentari ha de ser clar i detallat a la informació que presenta la seva etiqueta. Això ens permetrà valorar no només els nutrients que conté i en quina proporció (formulació), sinó la seva presentació (biodisponibilitat) i, en aquells casos que sigui rellevant, la seva font (qualitat de la matèria primera). ■

PER A MÉS INFORMACIÓ
900 181 293
www.solgarsuplementos.es

Mestres del Centre d'Educació Infantil Waldorf-Steiner ROSA D'ABRIL, info@waldorfbarcelona.org LA REFLEXIÓ DEL LECTOR

La Pedagogia Waldorf, una educació per a tota la vida

Avui dia hi ha cada vegada més pares i mares conscients de la importància que té per a la vida dels seus fills el tipus d'escola que trien. Molts ja no busquen una escola que només ofereixi molta informació i coneixements, sinó que ofereixi "alguna cosa més", alguna cosa que vagi més enllà. Per a l'Escola Waldorf aquesta cosa més enllà és oferir al nen/a tot allò que li servirà per a tota la vida. A més d'uns coneixements, ofereix als seus alumnes:

- Una actitud constructiva davant la vida.
- El desenvolupament de la seva creativitat i potencialitats artístiques.
- Una seguretat i confiança en si mateixos i en els altres.
- Una disponibilitat per adaptar-se a les situacions canviants i fluctuants de la vida.
- Saber orientar-se per si mateixos, enfrontant els obstacles amb una actitud positiva.
- La convicció que cada un està bé tal qual és i que no necessita convertir-se en una altra persona diferent.
- La capacitat per entusiasmar-se per tot el que fa i per descobrir aspectes nous en les coses ja conegudes.
- Transformar les experiències negatives en positives.
- La confiança que el món està ple de sentit.
- El compromís en l'àmbit social i cultural.

Com aconseguim tot això?

Posant en pràctica uns principis educatius que tenen en compte les necessitats dels nens/es i dels joves, tot respectant les etapes del seu desenvolupament.

En el cicle d'infantil es dóna moltíssima importància a tot allò que es fa, ja que en els primers 7 anys es posen els fonaments per a tota la vida. Uns dels principis educatius que posen en pràctica són:

- Fomentar una educació infantil que sigui com una continuació de la llar familiar: Quan més tard es comenci una educació fonamentada en l'aprenentatge intel·lectual millor. No és bo ni saludable per als petits una educació que defensi que quan abans aprenguin a llegir i a escriure, quan abans s'acceleri el seu aprenentatge, més preparat estarà. Al nen/a petit/a no li cal aprendre anglès als 2 anys, ni informàtica als 3; ja tindrà temps per fer-ho quan arribi a primària, perquè serà quan estarà madur i preparat per a fer-ho.
- El joc com a mitjà d'aprenentatge: Ara li correspon jugar i descobrir el món que l'envolta. El joc és tan important per al nen com el treball per als adults. La pedagogia Waldorf no contempla al nen/a com un petit adult que cal ensenyar-li coses quan abans millor, sinó com un petit/a que necessita jugar lliurement tant dins de l'aula com al pati. Que descobreixi i desenvolupi la seva capacitat imaginativa i creativa, que pugui moure's lliurement, experimentant les possibilitats del seu cos. El nen/a, en aquesta etapa, s'educa a través del joc, de la seva creativitat i de la relació amb els seus companys i de la imitació del que fan els adults que l'envolten. A educació infantil, la pedagogia Waldorf cuida molt les joguines. Aquestes estan fetes de materials naturals (fusta, cotó, llana), i complementats dels elements naturals recollits a la natura: pedres, petxines, pinyes i troncs.

L'educació primària es regeix per altres principis pedagògics.

1. Educar no és omplir un cubell, sinó encendre un foc, deia Herodoto. Les escoles Waldorf no volen omplir als infants de coneixements sinó donar l'impuls per a que ells mateixos, experimentant, puguin arribar a descobrir per si mateixos les lleis naturals que hi ha darrera dels fenòmens que observen en la natura i es puguin fer ells mateixos els seus propis llibres. **2**. Educar és despertar l'interès per l'altre. **3**. Educar és formar persones lliures.

Per acabar "*allò que fem per a l'infant, no ho fem per al moment present, sinó per a tota la seva vida*". Rudolf Steiner. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / GALETES

Christmas Cookie Bio. Delicioses galetes de pomes, avellanes, ametlles i espelta.

Ingredients: Farina d'espelta tipus 1050* 45%, sucre integral de canya*, oli de palma no hidrogenat*, suc concentrat de poma* 8%, avellanes torrades* 7%, farina de poma* 5% (pomes*, farina d'arròs*), ametlles* 3%, canyella*, gasificant (bicarbonat de sodi), sal marina, cardamom*, clau*.
*Provinents d'agricultura ecològica
Certificat: Bioland

Producció: Bohlsener Mühle. www.bohlsener-muehle.de
Distribució: Alternatur. www.alternatur.es

ALIMENTACIÓ / EDULCORANT

El xarop d'atzavara és un potent edulcorant extret d'una planta anomenada maguey.

De textura semblant a la mel, té el doble de poder endolcidor que el sucre, pel que, amb menys quantitat, obtenim la mateixa dolçor, el que es tradueix en menys calories. Els xarops d'atzavara de sabors estan aromatitzats amb aromes naturals de xocolata i maduixa. Es poden utilitzar per endolcir begudes (cafès, infusions), elaborar batuts gelats o donar-li un toc especial als teus postres. Són deliciosos per acompanyar "tortitas" i gofres. Certificació: SHC. Agricultura Ecològica

Producció: Biogran, S.L.
Distribució: El Granero. www.elgranero.com

INDUMENTÀRIA / CALÇAT

Dippner, es dedica a la fabricació i venda de calçat ergonòmic de descans destinat a professionals i particulars, oferint qualitat, comoditat i servei.

El respecte cap al medi ambient ha format part dels principis des del començament de l'activitat de Dippner, tractant que la petjada ecològica, mai millor dit, sigui la de menor impacte possible, triant en cada moment els processos i materials més respectuosos a l'abast i apostant per la fabricació local.

Producció i distribució: Dippner, S.L., www.dippner.es

ALIMENTACIÓ / VI DE TARONJA

Tarongino, és el maridatge entre Taronja i Vi, símbol de la tradició i la cultura rural valenciana.

100% Suc de les millors taronges i mandarines ecològiques de València, del qual s'obté vitalitat i frescor. Després d'una exclusiva fermentació natural, s'aconsegueix una beguda elegant i delicada. Zona de Producció: Comarca del Camp de Morvedre - Sagunt (València). Grau Alcohòlic: 9º Certificació: Comitè Agricultura Ecològica, Comunitat Valenciana (CAE)

Producció i distribució: Naranjas Ché. www.tarongino.com

MULTIESPAI

Ecocentre és un multiespai creat a Madrid el 1993, dedicat íntegrament a la vida alternativa i natural, la cura de l'ésser humà i del planeta.

Establiment pioner al nostre país, i per l'amplitud i qualitat dels seus serveis, punt de referència per a la promoció de la salut i la qualitat de vida, amb la constant inquietud d'oferir les últimes novetats relacionades amb un estil de vida saludable i respectuós amb el medi ambient. El seu objectiu és proporcionar al públic tot el que necessita per a una vida saludable i sostenible. Per això consta de diverses seccions: Restaurants Bio-Vegetarians, Alimentació Ecològica, Multi-Botiga Natural, Llibreria Nova Consciència, Ioga i Teràpies Naturals, Fòrum Cultural, Escola de Creixement Personal,... i, fora de Madrid, trobem els hotels rurals La Ecoposada (El Bierzo, León), i La Hospedería del Silencio (Sierra de Gredos, Cáceres).

Ecocentro. C/ Esquilache 2-12
28003, Madrid
915 535 502 – 690 334 737
eco@ecocentro.es
www.ecocentro.es

ALIMENTACIÓ / OLIVADES

Noves pastes per estendre elaborades artesanalment amb olives arbequines i empeltre.

Quatre varietats: Olivada amb all, Olivada arbequina, Olivada picant, Olivada empeltre. Producte d'Espanya. Acurada fabricació, mantenint les qualitats pròpies de l'oliva amb el seu aroma intens i herbaci. Producte de proximitat, 100% ecològic. Certificat: Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)

Producció: Blai Peris,S.L. www.blaiperis.com
Distribució: BIOCOP Productos Biológicos, S.A. www.biocop.es

MÚSICA /CD - DOWNLOAD

MISTICISSSIMUS CORALLIUMMM Burruezo & Bohemia Camerata + Coral Cypsella + Wafir S.Gibril

Una obra contundent on la bellesa de la música i la poesia de Burruezo i el seu grup es veuen acompanyades per les 40 exquisides veus de la Coral Cypsella, dirigida per Monti Galdón. El disc reuneix cançons inspirades en grans místics de les tres tradicions abrahàmiques (Cristiandat, Islam i Judaisme), sota una perspectiva que uneix alhora tradició i transgressió en unes melodies, poemes, harmonies i ritmes que beuen tant del passat com del present. Un disc irrepetible i bellíssim on destaca la cançó "Noi teu preghiamo" amb un lirisme i una visceralitat a que estem poc habituats.

Burruezo & Bohemia Camerata: www.theecologist.net/pedroburruezo/
Segell i distribució: Satélite K. www.satelitek.com
Venda on-line: https://itunes.apple.com/es/album/misticisssimus-coralliummm/id733981600?l=ca

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

Enric Cortiñas, *President de l'Associació de Naturalistes de Girona,* premsa@naturalistesgirona.org

PLANETA VIU

Només és aigua, no?

L'aigua embotellada és un nou camp de batalla per les persones amb consciència ecològica

L'aigua és vida, sosté els ecosistemes i alhora regula el clima del nostre planeta. Però és també un recurs finit, i cal conservar-lo, la quantitat d'aigua dolça disponible representa menys de l'1% del total. Tots plegats hem de ser conscients del valor d'un dels nostres béns més preuats, i no obstant això, molt escàs.

La competència per l'aigua planteja un risc cada vegada més gran per a l'economia, per a les comunitats i per als ecosistemes. Si el canvi climàtic segueix elevant les temperatures mitjanes d'Europa i l'estat Espanyol, caldrà esperar que l'escassetat d'aigua s'aguditzi encara més en moltes zones. Així doncs, és essencial gestionar correctament l'aigua disponible.

El consum d'aigua embotellada pot ser un dels factors que agreugi l'escassetat en algunes zones. El consum d'aquesta suposa la privatització de fonts i aqüífers, implica més emissions conseqüència del transport, i un augment de la generació de residus.

L'expansió d'aquest negoci els darrers anys, exigeix a les grans corporacions de begudes i alimentació (Coca Cola, Pepsi Cola, Danone, Nestlé,...) tenir cada vegada major accés als recursos hídrics, impulsant la privatització de cursos d'aigua i aqüífers.

> "Però la indústria té un greu problema, la creació de moviments d'objecció davant del consum d'aigua embotellada arreu del planeta"

Les xifres del negoci de l'aigua parlen per si soles. Al 1970, el volum anual d'aigua embotellada, que es comercialitzava a tot el món rondava els 1.000 milions de litres. Al 1980 es va doblar el consum, però, és a partir del 1990 quan el creixement ja és exponencial. A Espanya, el sector té una facturació anual propera als 900 milions d'euros, i ens trobem entre els cinc països més consumidors per càpita d'aigua embotellada del món, amb un consum aproximat de 5.000 milions d'ampolles cada any.

Les ampolles d'aigua són majoritàriament de plàstic, plàstic que requereix de petroli per la seva fabricació, i com les taxes de reciclatge i reutilització són molt baixes, la majoria d'aquests envasos acaba en abocadors o són incinerats, amb els impactes ambientals que això provoca. La fabricació d'aquests envasos a Espanya significa uns 330.000 barrils de petroli.

Fins ara, el màrqueting ha triomfat, i en alguns restaurants espanyols ja s'ofereix una carta d'aigües juntament amb la tradicional de vins. Però la indústria té un greu problema, la creació de moviments d'objecció davant del consum d'aigua embotellada arreu del planeta. És una tendència impulsada per grups de consumidors que tenen per objectiu redescobrir als ciutadans l'aigua de l'aixeta. Campanyes com "*Take Neau for an answer*", on una organització holandesa venia ampolles de plàstic buides perquè cada comprador l'omplis d'aigua de l'aixeta, aconseguiran canviar la tendència de consum.

Cal pensar si estem disposats a consumir els nostres aqüífers de muntanya, i alhora, volem contribuir a un augment del consum energètic i dels residus. Les alternatives són clares, hem de consumir l'aigua potable que ens arriba a través d'una infraestructura que gasta energia de forma econòmica, i ens ofereix les mateixes garanties de salubritat. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ESTRIS DE CUINA

AROMATERÀPIA

Maribel Saíz Cayuela, *Llicenciada en Ciències biològiques*

Aromaterapia científica, una qüestió de qualitat

El terme AROMATERAPIA (Gattefossé, 1.928), defineix l'ús amb finalitats terapèutiques dels olis essencials.

L'essència és la substància aromàtica natural que elaboren les cèl·lules secretores dels vegetals en forma de múltiples molècules aromàtiques de diferent composició química. Aquestes substàncies són en certa manera "entitats vives", resultat de complicats processos bioquímics que es donen en els vegetals amb un objectiu biològic determinat.

Sota la denominació d'oli essencial es designen els principis olorosos volàtils continguts en determinades plantes, susceptibles de ser obtinguts per destil·lació en corrent de vapor d'aigua o per expressió de les mateixes.

L'oli essencial és doncs, l'essència destil·lada, i la base de l'aromateràpia.

Hem d'acotar el terme oli essencial per distingir d'altres "substàncies aromàtiques" com productes que s'han obtingut mitjançant procediments diferents de la destil·lació. És el cas de productes aromàtics reconstituïts, deterpenats o adulterats (diluïts amb alcohol etílic, productes sintètics o components d'un altre oli essencial més barat).

No obstant això, per a realitzar una VERITABLE AROMATERAPIA, hem d'assegurar i utilitzar olis essencials de la millor qualitat. Així podem assegurar-nos que obtindrem els resultats buscats, i evitarem les respostes d'hipersensibilitat a les substàncies que els adulteren.

Per obtenir uns resultats òptims és imprescindible la determinació botànica i bioquímica de l'oli essencial.

Primer, l'oli essencial ha de ser extret mitjançant destil·lació en corrent de vapor d'aigua o per expressió en el cas dels cítrics, en un procés de DESTIL·LACIÓ COMPLET. És a dir, ha de ser 100% pur, sense barreges ni manipulacions. En segon i tercer lloc ha d'estar definit el nom botànic en llatí i la part de la planta que s'ha destil·lat (fulles, llavors, escorça, etc.) és a dir l'òrgan productor.

Un últim element a tenir en compte és el conjunt de diversos factors com son lloc de cultiu, clima, latitud, altitud, etc., que defineixen diferents quimiotipus o especificitat bioquímica per a un mateix oli essencial amb propietats terapèutiques diferents.

Les tècniques modernes (cromatografia de gasos i espectrometria de masses) aplicades en les anàlisis químiques, permeten establir una fitxa tècnica molt completa, garantia de la puresa de l'oli essencial, exigible als fabricants i proveïdors. ■

COSMÈTICA NATURAL

Alba Cànovas, *Arquitecta,* bluearch.bioarquitectura@gmail.com

SALUT GEOAMBIENTAL

Obrir la finestra al sol del mati

Quin plaer seure després de dinar en una còmoda butaca i sentir a la cara la carícia dels rajos de Sol que entran per la finestra un dia de tardor. El motiu és que sentim les bondats de la llum solar, les quals, si bé eren conegudes i intuïdes des de sempre, en l'actualitat i des de disciplines com la Cronobiologia, la Biologia o la Medecina, ja es poden afirmar com un fet.

El Sol enforteix el sistema immunitari, afavoreix la sintetització de la vitamina D, potencia l'optimisme i evita la depressió.

En aquests dies, amb l'arribada de la tardor, el canvi horari i el nostre mode de vida en espais interiors, fins el 80% del temps, notem com el nostre estat d'ànim varia, ens envaeix una certa malenconia, o falta d'energia. El motiu seria la disminució de les hores de sol y de la intensitat de la llum.

Influència del sol en la nostra biologia

L'home ha evolucionat durant milions d'anys en un entorn governat per els cicles dia-nit i la llum solar; y la seva biologia s'ha desenvolupat en funció d'aquests factors.

A més de captar formes i colors, l'ull transforma la llum en impulsos nerviosos i els envia al rellotge intern (nucli supraquiasmàtic) i la glàndula pineal, que ajusten els ritmes biològics circadians. Un gran nombre de processos biològics estan subordinats a l'anomenat procés, des de l'estat de son-vigilia, la temperatura corporal, la producció d'una sèrie d'hormones, la funció de molts òrgans i funcions cerebrals, entre d'altres. El nostre ull és capaç de distingir tots els matisos de la llum, la qual varia al llarg del dia, així com al llarg de les estacions. I el cervell actua en conseqüència, depenent de la informació rebuda. La llum del matí té predomini dels tons blaus, i davant aquest estímul, el cervell ha organitzat els ritmes circadians per activar el nostre cos mitjançant hormones com el cortisol. En canvi, al capvespre els tons que predominen van des dels taronges als rojos, activant la secreció de melatonina, preparant el cos per el descans nocturn.

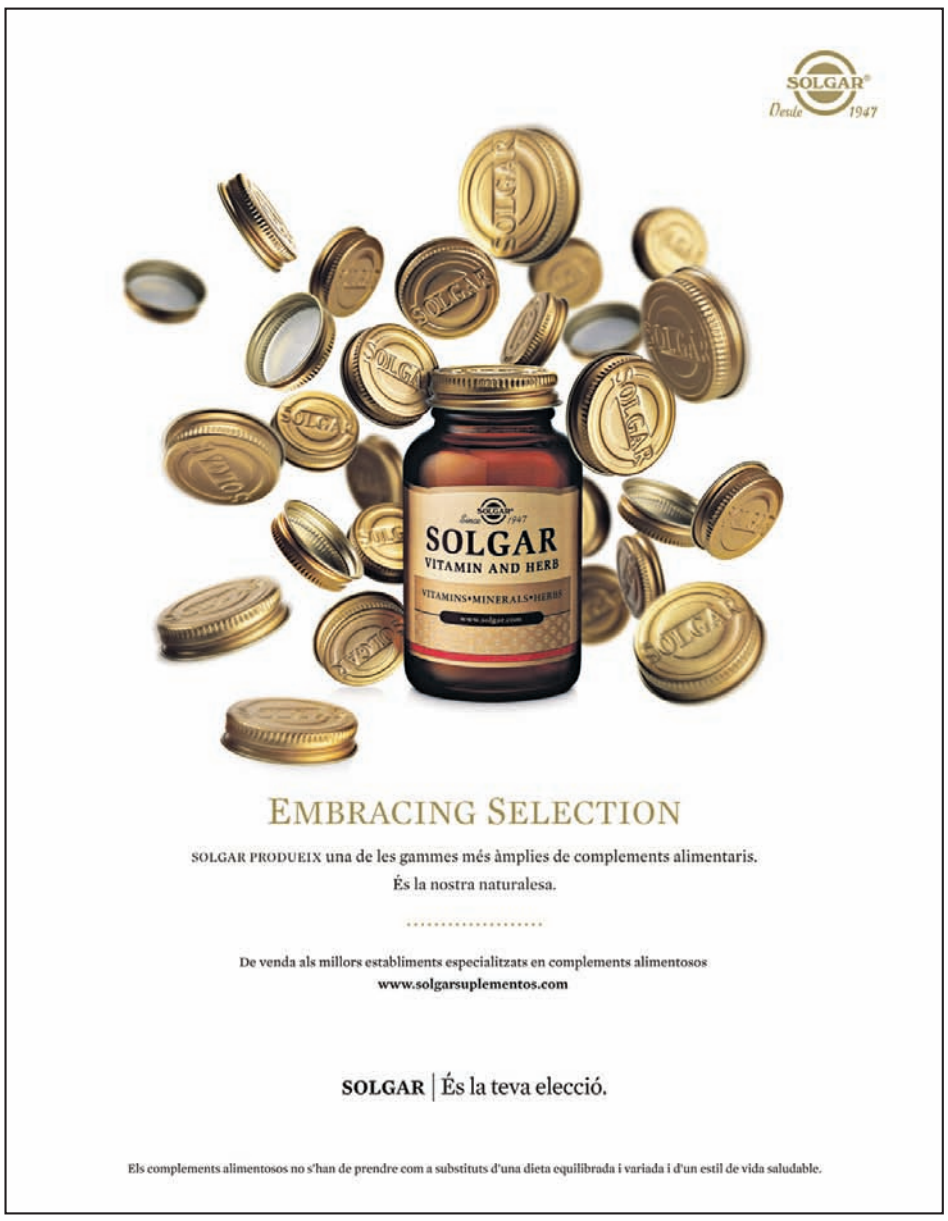
Com habitar els espais de la casa

Així doncs, la llum solar és imprescindible per la vida, per mantenir un estat òptim i saludable, tant des del punt de vista físic com del psíquic.

És per aquest motiu que hem de deixar que els nostres espais de vida s'inundin de Sol y de llum natural, per mantenir ajustat el rellotge biològic. Les nostres cases haurien d'estar orientades al recorregut solar; una cuina amb orientació Est, un menjador amb orientació Sud, i una sala amb orientació Sud-oest seria ideal. Però aquesta no és la realitat que moltes vegades trobem. La majoria de nosaltres passem gran part del dia en interiors, (oficines, tallers, escoles, ...), amb una il·luminació natural deficient, de vegades entre 300 i 500 lux, quan un dia assolellat pot arribar a tenir 100.000 lux. Espais que també acostumen a estar il·luminats artificialment, amb una il·luminació de color e intensitat no apropiats.

Hem d'aprofitar doncs els espais de casa nostra on el Sol entri en els mesos freds, tot i creant alguns hàbits com gaudir d'un esmorzar a prop de la finestra, sota la llum del matí, per activar-nos de manera saludable. Reposar uns minuts després de dinar, tancant els ulls i rebent el Sol càlid de l'hivern. També podem buscar un racó per escoltar música i relaxar-nos amb la llum del capvespre. Sense oblidar que podem gaudir de les activitats a l'aire lliure. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *director*

Roser de Castellar

Directora del departament científic de Santiveri

Doctora Roser de Castellar, Barcelona 1968, metge nutricionista. Directora del departament científic de Santiveri, empresa pionera en alimentació natural i dietètica des de 1885, sempre a l'avantguarda de la nutrició sana i equilibrada, on la doctora Roser viu entregada a la investigació i al desenvolupament de nous productes beneficiosos per a la nostra salut, 100% purs, obtinguts des del seu origen ecològic, denominats "bio".

Per què decideixes especialitzar-te en dietètica i nutrició?

Segurament et sorprendrà que una pregunta aparentment tan senzilla em resulti una mica difícil de respondre. De fet, quan estudiava medicina pensava en especialitzar-me en cirurgia general, però poc abans de finalitzar la carrera vaig fer aquest canvi de rumb. No puc explicar-ho com una decisió única sinó, més aviat, com una decisió "acumulada" amb els anys. Des de nena col·leccionava receptes, em fascinava comprovar com una simple truita de patates –amb els mateixos ingredients– podia tenir un gust tan diferent en cada llar. Durant la carrera, em va contrariar descobrir que hi havia tantes patologies en què la forma de menjar era un factor de risc o fins i tot un desencadenant de malaltia i, no obstant això, semblava que recórrer a medicaments resultava més fàcil que reeducar hàbits. En la meva estada en hospitals, vaig percebre com una cosa desmoralitzant la nefasta qualitat culinària dels aliments servits als pacients, tot i sabent lo necessària que pot arribar a ser una adequada alimentació per refer-se.

Posa tots aquests ingredients a la mateixa coctelera i remou: volia saber més sobre alimentació saludable, sobre beneficis dels nutrients i sobre tècniques culinàries per poder conjugar el verb menjar amb *bo*, *sa* i *apetitós*, sense que grinyolés.

Tanmateix, des d'aleshores ha plogut molt i seria injust per la meva part no destacar que científics i professionals de la salut estan fent una gran tasca en l'àmbit de la nutrició i la dietètica, però encara queda molt per fer...

Per exemple?

En aquests últims anys, on semblaria que tots tenim bastant clar que lo saludable és seguir una dieta variada i equilibrada, em sorprèn que aquest concepte, a vegades, es gestioni de forma tan inflexible per alguns experts. En poques paraules "no sempre *tots* podem menjar de *tot*", per pura i simple matemàtica això fa més difícil aconseguir aquest desitjat equilibri només menjant aliments.

La capacitat de l'ésser humà de convertir en nutritius aliments que no podríem pair en les seves formes naturals –el millor exemple és el pa–, és una cosa que ens ha fet més independents de l'entorn que habitem i, probablement, ens ha permès evolucionar. Aquesta conclusió no és mèrit meu, tan sols sóc una devota lectora de l'eminent antropòleg Eudald Carbonell, que ha contribuït a que em formés aquesta opinió.

La possibilitat d'aprofitar determinats nutrients en lloc de l'aliment sencer és una cosa coherent en la nostra evolució cap al "*homo tecnologicus*" (és broma!) si volem viure més de 100 anys, en comptes dels que biològicament tenim programats.

Per què es confon en moltes ocasions dietètica amb malaltia?

Per falta de precisió en l'ús de les paraules. Encara avui dia, no és estrany que durant una revisió mèdica et preguntin "Segueixes alguna dieta?". La resposta natural hauria de ser: "per descomptat, cada dia". La paraula dieta s'ha reservat tradicionalment a formes de menjar fora del comú, per diferents necessitats. És el que va estigmatitzar durant molt de temps a aliments "dietètics", també anomenats aliments "de règim", vaja paraulota!... Ha, ha , ha, ! La sola paraula règim inspira la mateixa sensació de repressió aplicada a l'alimentació que a la política.

Així com hi ha règims totalitaris i règims democràtics, hi ha règims alimentaris i dietes molt diverses: bones i males dietes, dietes amb noms i cognoms, dietes miracle, etc... I malgrat tot, el prestigi de la paraula dieta s'ha incrementat notablement des que fem servir el concepte *dieta sana i equilibrada*. Fins i tot hi ha una dieta que ha estat declarada patrimoni de la humanitat! (la mediterrània).

Roser de Castellar

Des del departament d'Investigació i Desenvolupament de Santiveri s'està portant una croada per produir brioixeria bio sense gluten. Podries explicar-nos més detalls en referència a aquest repte?

Efectivament, l'equip de I+D amb Miguel Feu com a director, han portat a terme un intens treball de recerca durant aquests últims 3 anys, del qual estan començant a florir els primers èxits. Tingues en compte que, a les dificultats tecnològiques del inflat de la molla en un producte sense gluten (és la substància responsable de l'elasticitat i esponjositat de la massa), se li suma les limitacions organolèptiques (sabor, textura, etc...). Produir aliments sense gluten amb matèries primeres d'origen ecològic és possible, però acudir a ajudants tecnològics inclosos en la llista d'ingredients permesos en un aliment certificat ecològic, no sempre és factible.

Tot lo ecològic no és dietètic i molts aliments dietètics no estan contemplats per la legislació d'ecològics. Aquí tenim un gran repte.

Arribaran els productes ecològics a ser d'ús i consum normal?

Per descomptat, hauria de ser el pròxim pas en l'evolució de l'alimentació humana.

Fins al segle XVIII grans fams van afectar la població europea. Els cultius extensius, els fertilitzants i els pesticides van garantir les collites. Ara sabem que l'ús abusiu que s'ha fet d'aquests recursos ens ha comportat greus perjudicis. Alguns dels pesticides prohibits fa gairebé 40 anys, com el DDT, encara es detecten actualment en el cos dels nostres fills. La contaminació dels oceans pot impregnar la carn de peixos que consumim i altera els cicles biològics de la fauna i de la flora marins.

Per definició, un producte d'horta ecològica, no va créixer de forma accelerada en una terra abonada amb substàncies químiques ni va estar en contacte amb pesticides, ni va madurar en cambra. No cal ser molt espavilat per esperar una major concentració de nutrients en els aliments de cultiu ecològic, especialment vitamines i minerals.

L'alimentació ecològica forma part del pensament ecològic que s'ha desenvolupat al llarg del segle XX. La preocupació per la salut dels éssers humans i per la salut del planeta, és el que ha motivat a buscar nous mètodes de cultiu i de cria de bestiar. Els sistemes de producció ecològics, rescaten tècniques tradicionals que no recorrien a pesticides, a fertilitzants ni a medicaments d'engreix. Però vivim en el segle XXI, en una Terra molt més poblada i amb estils de vida molt diferents, per tant, per arribar a una alimentació ecològica per a tots, ens queda un bon tros per recórrer.

En general, avui segueix sent difícil accedir a l'aliment ecològic, per oferta i per preu, però compte! no per consciència del consumidor, i amb això tenim molt de guanyat. ■