BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 6

NOVEMBRE 2013

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Un país, una civilització, es pot jutjar per la forma en que tracta als seus animals". MAHATMA GANDHI

FIRES

29ª edició de la fira BioCultura a Madrid, del 14 al 17 de novembre
Pàg. 2

PLANETA VIU

Els cultius transgènics i el seu ús irresponsable
Pàg. 5

L'ENTREVISTA

Miguel Ángel Montesinos.
CEO de les empreses La Finestra sul Cielo i Qbio Productes Orgànics
Pàg. 16

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

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Hivern i Llar

Consells per no passar fred a casa sense reescalfar el planeta

FIRES

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

29ª edició de la fira BioCultura a Madrid

Gairebé sense pair la passada i exitosa primera edició de Biocultura Bilbao, ens tornem a trobar ara, del 14 al 17 de Novembre, a Biocultura Madrid, ciutat que va veure néixer aquesta fira ara fa 29 anys. Va ser, el que era alcalde llavors, Enrique Tierno Galván, qui va cedir a un grup de joves activistes de l'ecologia un espai per divulgar el seu missatge i d'aquí, temps després, va sorgir BioCultura.

En aquell temps, a Espanya no hi havia ni una hectàrea d'agricultura ecològica certificada. Ara arribem als 2 milions d'hectàrees, som el primer país europeu en producció ecològica i també el primer exportador, però al mateix temps i paradoxalment, som l'únic a Europa que no ha prohibit els cultius transgènics i el sisè en quant a consum intern.

Entre fira i fira, la seva directora Angeles Parra ens va atendre amablement i així ens ho confirmava: *"quan BioCultura va començar amb la promoció de l'alimentació ecològica... allò era predicar al desert. Han canviat moltes coses des de llavors. Hi ha una major conscienciació i algunes institucions s'han adonat del potencial que té la producció "bio". L'assignatura pendent és el consum intern, que encara és molt baix. Però malgrat això, el mercat no para de créixer".*

I certament, així ho demostren les xifres actuals: un creixement anual del 15% i gairebé 3000 empreses que donen feina al voltant de 50.000 persones al conjunt d'Espanya.

Està clar que la conjuntura actual està afavorint que ens qüestionem un sistema basat en un consumisme que, de totes totes, no és sostenible. Hi ha cada vegada més gent que es preocupa d'informar-se i de saber quines són les seves possibilitats de contribuir, de manera activa, a aquest canvi necessari.

> **"Som l'únic país a Europa que no ha prohibit els cultius transgènics"**

Durant aquests dies, s'espera que al voltant de 80.000 visitants s'acostin al Pavelló 9 d'IFEMA a visitar Biocultura Madrid. Però tot aquest públic, no hi va exclusivament per les més de 18.000 referències de productes d'alimentació ecològica que hi trobarà. Va també a la recerca d'una alternativa vital.

Biocultura integra, entre d'altres, productes tèxtils i de calçat, cosmètics, artesania, bioconstrucció, teràpies de salut integratives, turisme, estalvi i fins i tot ofertes culturals, com concerts o conferències, i altres més educatives i lúdiques, com el festival ecològic Mama Terra dirigit als més petits.

Referent a això, Angeles Parra ens explicava amb gran rotunditat: *"El món de l'alimentació ecològica és la petita part d'una gran revolució integral de la societat. Cada vegada hi ha més persones que s'adonen que el sistema, tal com està muntat, és un desastre, ens porta cap al desastre i beneficia només a uns pocs. Aquesta insurgència ciutadana que es manifesta de forma pacífica i de manera molt diferent al que fins ara hem conegut per "revolucions", porta a on més mal li fa al sistema: a canviar els hàbits de consum. Els poders fàctics, com no podia ser d'altra manera, silencien aquesta rebel·lió: els mitjans de comunicació estan al servei de les grans marques del sector agroalimentari, les institucions obeeixen fidelment als grans lobbies, etc... Però, malgrat tot, aquesta revolució és imparable. D'això que ningú en tingui cap dubte".*

Productes saludables i sostenibles, informació, oci, debat... És una fira per comprar i per vendre, sí, però també per reflexionar, per qüestionar i per accedir al millor punt d'informació sobre alternatives per optar per un consum saludable, responsable i respectuós amb la nostra casa: el nostre planeta.

Així convida Angeles Parra a les persones que mai han estat a Biocultura: *"els diria que vinguin a conèixer aquest món nou que és a la cantonada i que ara és quan s'està gestant. Un món dinàmic, que ofereix possibilitats per a gent que està a l'atur, per a persones que volen crear petits negocis amb garanties de futur... Si tots nosaltres decidíssim demà mateix començar a funcionar segons el que ens dicta el nostre cor, la nostra intuïció, que és un saber preuat i valuós, molts es passarien a l'alimentació orgànica i a aquestes altres formes de vida que són més sanes per a nosaltres mateixos i també per al planeta. I és que no queda una altra sortida. Estem a un pas d'una situació de no retorn".* I com afegeix Angeles, només hi ha una manera d'obrar, *"obrar amb consciència, donant-li l'esquena a aquest sistema que ens ofega cada dia amb la seva contaminació, la seva usura i les seves mentides i optant per conductes ètiques realment irreprotxables. I cal començar per un mateix, no?".* ■

No us ho perdeu!
TOTA LA INFORMACIÓ A:
www.biocultura.org

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

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, Montse Mulé, Pilar Rabasseda, Lluís Reales, Oriol Urrutia

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.

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

SAPS QUE...

Saps que els rovellons també poden ser ecològics?

El Reglament (CE) 834/2007 de la producció ecològica recull que és possible certificar com a ecològics les plantes silvestres o les seves parts que creixen naturalment en àrees naturals, boscos i zones agrícoles. Aquestes zones no poden haver rebut tractaments amb productes no aptes per la producció ecològica i la recol·lecció no ha d'afectar l'estabilitat de l'hàbitat natural o el manteniment de les espècies de la zona.

D'aquesta manera, i sempre després de notificar aquesta activitat a l'organisme de control, el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica, es poden vendre plantes, fruites o bolets recollits al bosc com a ecològics. ■

Saps que en l'etiqueta dels aliments ecològics figura si han estat produïts fora de la Unió Europea?

Com saps, els aliments ecològics produïts a la Unió Europea s'han obtingut tots seguint la mateixa norma, el Reglament (CE) 834/2007 i porten el segell europeu que els identifica, l'eurofulla.

Però a les nostres botigues també arriben productes ecològics que vénen de països de fora la Unió Europea. En aquest cas, l'ús del segell de l'eurofulla no és obligat. Si el porten, però, cal que a sota hi figuri la menció "Agricultura no UE". ■

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

EDITORIAL

Hivern i Llar, consells per escalfar la nostra casa sense reescalfar el planeta

S'acosta l'hivern i tots pensem en el que ens costarà escalfar casa nostra. Gairebé la meitat de l'energia que gastem les famílies s'en va en escalfar l'habitatge, excepte en les regions més caloroses, en què l'ús de l'aire condicionat ha desplaçat la punta de demanda elèctrica, del hivern a l'estiu. Gastem en escalfar i refredar i no ens adonem de la importància d'invertir en un bon aïllament. L'estalvi pot ser de fins a un 50% i alhora es disminueix el soroll exterior. Si anem a comprar o construir un habitatge cal fer especial èmfasi en sostre, parets i terra. En aquest sentit, són exemples molt interessants "l'arquitectura bioclimàtica" i les anomenades "cases passives" tan esteses a Alemanya i Àustria. L'orientació de la façana cap al sud, les finestres de triple aïllament o la tècnica de ventilació creuada, permeten resultats com no utilitzar caldera i aconseguir un 95% menys de consum d'energia que una construcció convencional. Podeu trobar més informació a www.news.soliclima.com

Pel que fa a les energies que podem utilitzar, l'ideal seria escollir en aquest ordre: solar, biogàs, biomassa, llenya, gas natural, propà o butà. El mitjà més car i menys eficient per escalfar una casa és l'electricitat. Si es disposa de llar de foc, cal considerar la possibilitat d'inserir en el forat una caldera o estufa de biomassa ja que aconsegueixen una eficiència del 92% davant del 20% d'una llar de foc tradicional.

Cal evitar les fuites de calor: segellar bé les juntes de portes, finestres i balcons i tancar persianes i cortines a la nit (el 30% de la calefacció es perd a causa de pèrdues pel mal estat de les finestres). Els ribets adhesius i la silicona ens poden ajudar a aconseguir-ho i en lloc de la fusteria d'alumini, que no reté la calor, es recomana la fusta. Les finestres de vidre doble i les cortines gruixudes són una ajuda eficaç.

Hi ha altres mesures que són bàsiques com no tapar les fonts de calor, revisar periòdicament l'estat de la caldera i netejar regularment els radiadors i aparells de climatització per dins i per fora, inclosos els filtres. La brutícia augmenta el consum.

És convenient instal·lar un termòstat a la calefacció i regular per a una temperatura de no més de 20º C a l'hivern, l'aire condicionat a 25º C i l'aigua calenta a 35º C. Baixant un grau el termòstat, es pot estalviar entre un 5 i un 8% d'energia.

També és recomanable l'ús de calderes d'alt rendiment preferiblement a gas i de condensació, ja que, tot i ser més cares que les convencionals, poden produir estalvis d'energia de fins al 40%, el que fa que es pugui recuperar la inversió en un curt espai de temps.

Les finestres de vidre doble i les cortines gruixudes són una ajuda eficaç

I no hem d'oblidar que hi ha algunes pràctiques de sentit comú i molt fàcils de dur a terme, que no sempre tenim en compte. Per exemple: apagar la calefacció a la nit i, a canvi, fer servir una manta més; tancar les portes de les habitacions que no s'usen, trasters, dormitoris de convidats, etc... i col·locar catifes al terra a l'hivern i guardar-les a l'estiu, no ventilar l'habitació mentre la calefacció està funcionant i tenir present que amb 10 minuts n'hi ha prou; pujar les persianes durant el dia perquè entri la llum solar i abaixar-les al vespre per aïllar, reduir l'ús de l'extractor d'aire de la cuina, que en una sola hora pot extreure tot l'aire calent de la casa. A part, hi ha invents senzills i efectius com col·locar als radiadors situats en parets que donen a l'exterior, una xapa d'alumini reflectant per darrera perquè projecti la calor cap a l'habitació i evitar que es filtri per la paret a l'exterior. També hi ha vàlvules termoestàtiques que s'instal·len en els radiadors i mantenen la temperatura desitjada a cada habitació, ja que no totes han de tenir la mateixa.

Hi ha moltes pràctiques fàcils per tenir una llar més sostenible. Per exemple: l'ús d'electrodomèstics de classe energètica A o superior, que estalvien un 70% respecte als convencionals, evitar l'"stand by" dels aparells emprant una regleta amb botó d'encesa i apagada; usar llums amb reguladors de llum, evitar els halògens i utilitzar LEDs. Els anomenats airejadors per a les aixetes, introdueixen aire a pressió en el cabal d'aigua, reduint el volum en més d'un 50%. Reciclar, consumir productes de Km0, netejar regularment el gel de la nevera i el filtre de la rentadora...: són petites mesures que ens ajudaran a estalviar i viure de manera més sostenible. ■

ALIMENTACIÓ

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

Les reconfortants sopes

Si hi ha un espai reservat dins la nostra memòria culinària que ens evoqui la calor de la llar, és el de les sopes.

La imatge d'un bon plat de sopa calenteta fumejant, en una humida nit de tardor, reconforta el nostre estómac i, com deia la meva àvia, alimenta el nostre "esperit".

Saber combinar les verdures, cereals, espècies, fruits secs, bolets... d'una manera harmònica, no resulta difícil, si aconseguim imaginar les verdures disposades a assistir a un gran ball dins de la cassola, al so de les nostres ganes de prendre una sopa ben sana i grata al paladar. Ben segur que despertareu la vostra intuïció, escollint exactament els ingredients que el vostre cos necessiti en aquell moment, cobrint les necessitats diàries que aniran variant depenent de l'estació de l'any, activitat a realitzar al llarg de la jornada i fins i tot del vostre estat d'ànim o situació personal. Per això podrem gaudir d'una sopa ben fresqueta i hidratant a l'estiu amb cogombre o remolatxa o una càlida crema de verdures o llegums a l'hivern, ben perfumada amb gingebre i canyella.

Diferents maneres d'elaborar la mateixa sopa

Si busquem una bona manera de definir la paraula sopa, direm que és un plat compost d'aigua enriquida amb verdures i hortalisses i perfumada amb algues, espècies, bolets i, ocasionalment, algun lacti, tipus formatge de cabra o parmesà ratllat, segons el nostre toc personal, cultura o tradició culinària.

El tractament que li donem pot passar des d'una crema consistent a una sopa caldosa amb força líquid. Una mateixa recepta la podem transformar, simplement afegint o reduint una certa quantitat d'aigua o líquid. Un puré ben dens de patata, carbassó i ceba caramel·litzada, pot esdevenir una suau crema, afegint una mica de llet o crema vegetal de civada, soja o arròs. Si a més a més li afegim una mica de gomasi (sèsam mixturat amb sal) li donarem una aportació de calci amb un sabor deliciós!

També podem amanir la sopa ja a taula, amb una culleradeta de miso o amb un rajolí de tamari (salsa de soja), així podem reduir l'ús de la sal en el brou base. Bon recurs per a persones hipertenses. ■

ALIMENTACIÓ

Ingredients naturals i frescos...

...cuits a foc lent en olla durant 3 hores

A **Aneto** creiem que només hi ha una manera d'elaborar caldo: tal i com ho fas a casa, tal i com sempre s'ha fet, ingredients 100% naturals en una olla i deixar-los coure a foc lent durant 3 hores. L'única diferència és el tamany de l'olla, perque la nostra forma de fer-lo és la mateixa. Per això Aneto és **caldo 100% natural**.

www.caldoaneto.com

ANETO 100% NATURAL

ANETO 100% NATURAL PROCÉS EXCLUSIU Ingredients naturals i frescos cuits a foc lent en olla

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

PLANETA VIU

Els cultius transgènics i el seu ús irresponsable

Des que el 1996 van ser aprovats comercialment els cultius transgènics, l'aposta constant per part de molts agricultors ha fet que els transgènics s'hagin estès de manera irresponsable per tot el món.

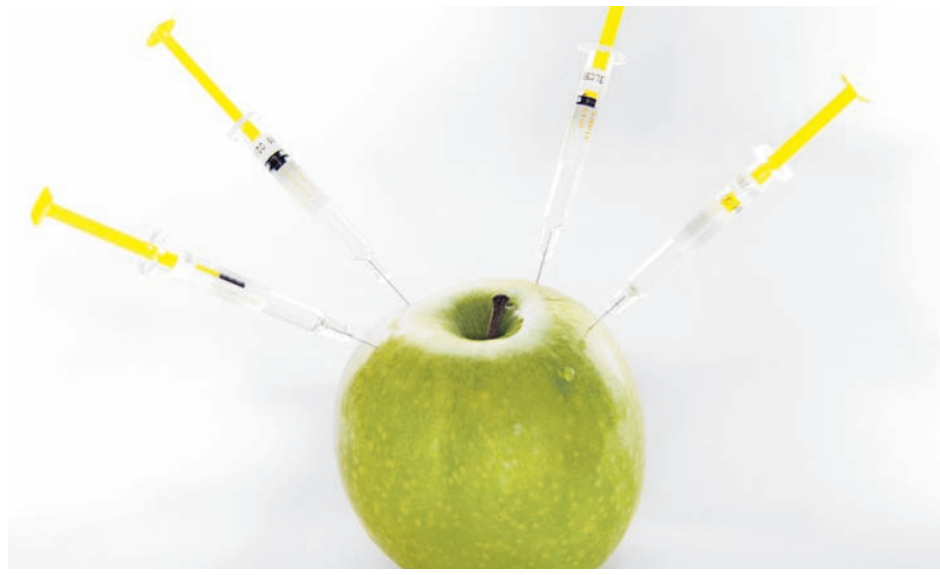
> "Les toxines s'acaben acumulant en els consumidors d'aquests productes, amb els greus riscos per a la salut que això comporta"

Els principals productors de cultius transgènics del món són els Estats Units, Brasil i Argentina. El cas europeu és excepcional, i la majoria de països els han prohibit, a excepció d'Espanya, que és l'únic país de la UE que els conrea a gran escala i acull més del 40% dels experiments que es realitzen amb aquests.

Hem de tenir en compte que les xifres són diferents segons l'administració o la institució que les ofereix, ja que a Espanya no hi ha cap registre públic de transgènics, i la superfície sembrada es calcula en funció de les vendes de llavors modificades genèticament declarades per les multinacionals. Tampoc hi ha cap registre o informe que valori els episodis de contaminació per transgènics, i el decret de coexistència que planteja el govern espanyol pot destruir el sector ecològic i convencional, ja que els consumidors no poden estar segurs que no consumeixen organismes modificats.

Com a consumidors hem d'apostar clarament per l'alimentació ecològica, i tenir especial precaució amb aquells aliments processats i precuinats, ja que solen incloure soja o blat de moro, que en molts casos estan contaminats. També cal fer atenció al comprar productes lactis i càrnics, específicament si els animals han estat alimentats amb plantes genèticament modificades. La major part de les plantes transgèniques acaben sent pinso per animals.

El govern espanyol hauria d'establir una moratòria als cultius amb transgènics, i analitzar correctament els riscos d'aquests cultius, tant per als consumidors com per al medi ambient. Les plantes i les llavors modificades genèticament es dispersen al sembrar, durant la collita, durant el processament i després al llarg de les rutes comercials en totes les direccions. Amb aquesta dispersió es contaminen els cultius convencionals i ecològics, el que pot danyar el sòl i l'aigua. Per exemple, molts organismes modificats inclouen el gen d'un bacteri que produeix una toxina mortal per erugues com el barrinador de blat de moro o el cuc del cotó. El cultiu d'aquests transgènics pot també augmentar el nivell de plagues secundàries com xinxes i àcars, organismes que generen resistències a aquests tòxics i que al seu torn han de ser controlats amb més insecticides. Així mateix, les toxines s'acaben acumulant en els consumidors d'aquests productes, amb els greus riscos per a la salut que això comporta.



©Alba Metzger

La manca d'un model estratègic de producció d'aliments respectuós amb les persones i l'entorn que no només tingui com a únic objectiu la quantitat per sobre de la qualitat del producte fa que Espanya sigui una excepció a nivell europeu. L'ús d'aquests organismes de manera poc transparent, i sense la difusió dels efectes i impactes globals d'aquests cultius, no permet una presa de consciència ciutadana.

Finalment, destacar que en els últims anys les varietats transgèniques no han estat més productives que les convencionals, atenent exclusivament a dades agronòmiques, tan sols es justifica un augment de la superfície de varietats transgèniques per un augment del màrqueting de les empreses de llavors transgèniques i per la ignorància o bé malvolença a no difondre, per part de l'administració estatal, els efectes nocius dels conreus i aliments transgènics i que es posa en evidència quan Europa va en una direcció i Espanya en sentit contrari. ■

ROBA, CALÇAT I COMPLEMETS

didal

LA BOTIGA MULTIMARCA **DE TÈXTIL-LLAR I LLENCERIA**

Pijames, camisoles, llençols, tovalloles, protectors de matalàs, amb certificació ecològica europea Ecolabel i Oeko-Tex

A RUBÍ DES DE 1975

Passeig Francesc Macià, 53. Tel. 93 697 44 87
didal@didal.cat | www.rubicomerç.cat

RECEPTA

Maria Pilar Ibern "Gavina", *professora de cuina i escriptora,* www.lacuinadegavina.blogspot.com.es/

Crema de carbassa amb canyella

INGREDIENTS (4 persones):

- 1 Kg de carbassa (tallat a daus)
- 1 ceba de Figueres (tallada a làmines)
- 1 porro (tallat a rodanxes)
- 1 patata (a daus)
- 1 branqueta d'api tendre
- 1 culleradeta de moca de canyella en pols
- Una mica de gingebre en pols
- Una mica de sal d'herbes
- 200 ml de crema de llet de soja o civada
- 1 rajolí d'oli d'oliva per al saltat de les verdures

Pel decorat
Unes llavors de sèsam torrades
Uns quants germinats de ceba o porro
1 rajolí de tamari barrejat amb mel o melassa per densificar-lo

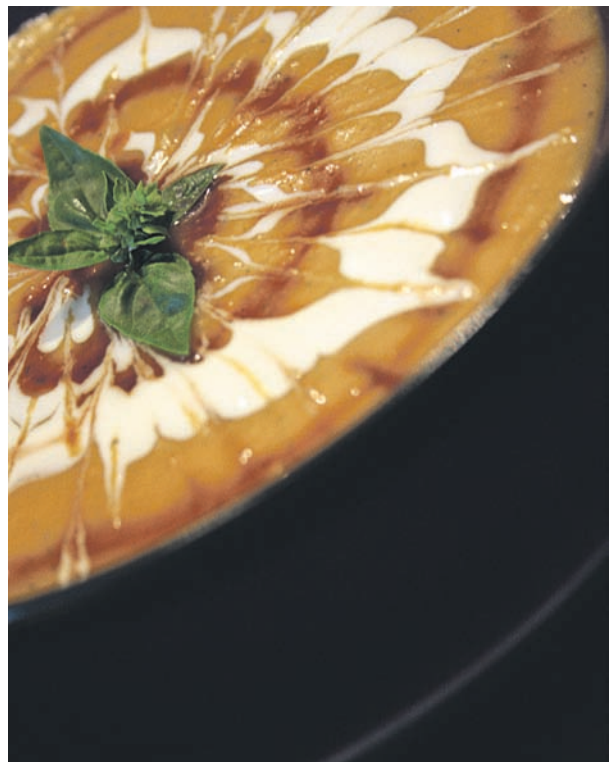
PREPARACIÓ:
En una olla de fons gruixut coberta amb un lleuger bany d'oli, saltarem la ceba i el porro amb una mica de sal. Un cop daurada afegirem les verdures juntament amb una cullerada de canyella en pols. Saltarem les verdures fins que comencin a deixar anar el seu suc, en aquest moment les cobrirem amb aigua calenta i una mica de sal. Courem uns 15 minuts fins que les verdures estiguin ben tovetes.

Finalment afegirem el gingebre en pols i retirarem del foc. Li donarem el toc de cremositat afegint la crema de llet de soja o civada i batrem fins a aconseguir una crema fluida i homogènia.

Presentarem la crema en bols decorats amb una espiral de tamari densificat amb mel o melassa, una miqueta de sèsam i un toc de germinat per donar volum en un lateral.

Gaudir la crema ben calentona.

NOTA DE L'AUTORA
La màgica carbassa pot convertir els nostres desitjos en realitat, si gaudim d'aquesta dolça sopa en bona companyia una freda nit d'hivern. El calorífic gingebre i la seductora canyella seran la millor parella del ball.



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 I)

La recerca arqueobotànica és un element primordial en els estudis d'alimentació i subsistència en la Prehistòria.

Al final del període glacial es va produir un canvi en la manera de viure de les societats caçadores recol·lectores de l'última etapa del Paleolític, el Mesolític (12.000 – 9.000 a. C.).

Durant el Mesolític encara es viu en coves, es cacen animals salvatges i es recol·lecten fruits i espècies vegetals silvestres de manera especialitzada. Els grups mesolítics que practiquen la recol·lecció intensiva donaran lloc als primers agricultors cerealistes. Es tracta del pas previ al Neolític.

Els pobles primitius vivien en harmonia i equilibri amb la natura i quan la seva alimentació natural es desplaçava a causa de les migracions de les espècies o pel cicle de les estacions, aquests es desplaçaven amb ella.

Donat el seu caràcter perible, les restes vegetals tendeixen a descompondre's i a desaparèixer amb el pas del temps, però en determinades condicions es conserven i es poden recuperar. La forma de conservació més freqüent és la carbonització, que pot ser accidental o intencional, encara que hi ha altres formes, en aigua o la mineralització.

Per poder determinar quins tipus de llavors apareixen en els jaciments arqueològics recorrem a la Carpologia que és una de les branques de l'Arqueobotànica.

Segons **Ramon Buxó**, arqueòleg del Museu Arqueològic de Catalunya i expert en arqueologia de les plantes, entre les espècies vegetals silvestres documentades en aquesta època destaquen els fruits; les olives, el raïm, les figues, les avellanes, les glans, les tàperes, les mores i els gerds. La seva presència indica l'explotació estacional del medi natural que pot establir-se des de l'estiu fins a finals de la tardor.

Les verdures o amanides silvestres també van representar una font important de nutrients, sent certament complementàries de la dieta de cereals, lleguminoses, fruits i els diversos recursos d'origen animal. Destaquen principalment l'agrella, el canonge, l'api, la verdolaga, l'ortiga, etc.

Altres espècies vegetals van ser recol·lectades per les seves arrels o tubercles; api, canyes, raves, naps; o principalment per les seves llavors, ja sigui per consumir-les directament, ja sigui per extreure oli d'elles; el lli silvestre, l'ullastre o el llentiscle.

També existeix una altra categoria de plantes silvestres que van participar en l'alimentació humana com a aromàtiques o condiments, o per les seves propietats medicinals diverses. Plantes com el romaní o la saldorija.

Diverses de les espècies esmentades seran conreades més endavant, a partir del Neolític, on la pràctica agrícola va permetre adaptar la producció d'aliments a les necessitats del grup, i especialment a partir de l'Època Romana; però en aquests moments la seva explotació és esporàdica i més aviat fruit de la recol·lecció estacionària. ■

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

PLANETA VIU

Mobilitat sostenible. Part IV
Altres transports públics (bus, taxi, bicing...)

Un àmbit importantíssim de la mobilitat obligada és aquella de curt i mig recorregut en l'àmbit urbà i metropolità. En aquest article parlarem del transport per vies urbanes i interurbanes des de l'àmbit del que serien els transports públics, és a dir, les línies d'autobús, el metro, els taxis i el bicing, d'incorporació relativament recent en algunes ciutats.

El transport públic urbà i interurbà genera la major part dels desplaçaments de les persones en la vida quotidiana, per anar a la feina, les compres, l'oci, l'escola... és per aquest motiu, que en grans conglomerats urbans, fa bastants anys que es treballa i s'aposta pel transport públic en lloc del privat. Gràcies a aquesta aposta de moltes ciutats, el nivell d'eficiència d'aquests transports ha tingut una projecció ascendent i podem veure exemples de ciutats en les que només és possible accedir als centres urbans per mitjà d'aquest tipus de transports col·lectius, evitant d'aquesta manera congestions, contaminació, i aportant rapidesa en l'accés i fins i tot resultats econòmics positius per als propis usuaris.

En aquest sentit, dir que gairebé per una qüestió de col·lapse i per evitar-ho, s'han pres mesures molt interessants en ciutats mitjanes i grans, com pot ser l'ús recent del bicing per a trajectes relativament curts en l'interior de la ciutat, que, amb contaminació zero, resulta ser un mitjà àgil, ràpid i alhora saludable per als mateixos usuaris.

El problema ara apareix en els trajectes interurbans, on els sistemes públics no són prou eficaços, connectant de forma eficient tota l'àrea de la metròpoli. I aquí és, des del meu punt de vista, on cal continuar fent grans esforços per cobrir tota la demanda interurbana amb mitjans de transport eficients, econòmics i ràpids.

El creixement dels sistemes de transport integrat amb metro i bus, tant intern a la ciutat com en la seva àrea metropolitana, fa cada vegada més interessant aquesta opció per a l'usuari, alhora que baixa els límits de pol·lució a partir de la disminució del gran nombre de vehicles de motor d'explosió a la gran ciutat. Tot i això, crec que cal avançar molt més, i seguir exemples d'èxit d'algunes ciutats on les xarxes públiques són tan eficients que és absolutament dissuasori l'ús dels vehicles privats a la ciutat.

En aquest apartat crec que val la pena dir també que els sistemes com els metros i tramvies, que són sistemes molt eficients des del punt de vista de la quantitat i capacitat de mobilització de persones en aquestes àrees, tenen una singularitat a destacar i és el seu consum d'energia elèctrica, el que els fa molt més sostenibles mediambientalment, tant pel que fa al tipus de consum energètic, com pel que fa a les seves emissions.

> **"...la ciutat tendeix o ha de tendir a ser un espai lliure de fum i de contaminació..."**

Cal destacar aquí també un canvi de molt valor mediambiental, com és el de la transformació dels autobusos urbans i en alguns casos també els interurbans, amb sistemes de propulsió cada vegada més respectuosos amb el medi, amb tendència a evitar les emissions de partícules contaminants (autobusos elèctrics, amb gas, i actualment experimentals amb hidrogen, entre d'altres.) En aquest sentit també podem parlar del taxi, que, com a mitjà públic de transport en zones determinades de la ciutat, apareix cada vegada més amb motors híbrids i fins i tot elèctrics, el que pot resultar un avanç molt eficient en aquest espai.

En definitiva, la ciutat tendeix o ha de tendir a ser un espai lliure de fum i de contaminació provinent dels vehicles motoritzats amb combustibles fòssils i s'ha de transformar en un espai d'ús del transport públic, eficient i mediambientalment respectuós, amb tots els sistemes de mobilitat interna a les ciutats, per això cal una major aposta de les autoritats locals per potenciar aquest tipus de mobilitat, i cal que l'usuari tingui la possibilitat real de fer ús d'aquests sistemes de transport en benefici de tots i del planeta. Pensem que la major part dels contaminants indesitjats per a l'atmosfera es generen fonamentalment en les grans conurbacions urbanes del planeta. ■

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Lucía Redondo Cuevas,
Diplomada en Dietètica i nutrició humana i Màster en nutrició i metabolisme per la UB

Alimentació i bellesa

Arriba la tardor i amb ella, el fred i el vent, que són dos factors que assequen i deterioren la pell. Per això, ara és una època ideal per protegir i mantenir la nostra pell ben hidratada.

Però la hidratació de la nostra pell no s'aconsegueix de forma completa a través de cremes o olis, l'autèntica hidratació l'aconseguim des de l'interior, tenint en compte l'alimentació i el bon estat dels nostres òrgans interns.

Els consells més importants per evitar la deshidratació de la pell:

- Evitar l'alcohol i el cafè. Com a substitut del cafè pots utilitzar cafè de cereals.

- Evitar el sucre refinat. La "bolleria", pastissos o llaminadures són els pitjors enemics. Per substituir el sucre pots utilitzar estèvia com a millor endolcidor, o bé, petites quantitats de sucre integral (no morè), xarop d'atzavara negre o mel de bona qualitat.

- La millor manera d'aportar aigua per a la nostra pell és a partir de les fruites i les verdures, ja que a més ens protegeixen dels radicals lliures que poden agredir la nostra pell. De fet, les fruites i les verdures han de ser la base de l'alimentació. A més, ho hem de complementar bevent aigua de mineralització molt feble.

- Nodrir la nostra pell amb greixos de bona qualitat: evitar lactis, greixos animals, olis refinats i fregits. S'ha de consumir oli d'oliva verge, alvocat, fruits secs i llavors.

- A més, per mantenir la pell en bon estat, necessitem una sèrie "d'eines" que ens aporta l'alimentació. La pell és especialment sensible al dèficit d'àcids grassos essencials (omega 3 i 6), vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamines del grup B, Zinc, Ferro, Sofre i Silici. La dieta ha de ser equilibrada: rica en fruites i verdures de la temporada, especialment pastanagues (només 1 unitat al dia, aporta tota la vitamina A que necessitem), crucíferes i all, kiwi, cítrics, albercoc, préssec, oli d'oliva verge premsat en fred, cereals integrals, llegums, llavors, algues, fruits secs, ous. És important que aquests aliments s'obtinguin mitjançant procediments naturals, sense forçar la producció amb tècniques agressives per aconseguir un major contingut de nutrients i antioxidants.

> "l'autèntica hidratació l'aconseguim des de l'interior"

També hem de mantenir en bones condicions l'intestí, el fetge, el ronyó i els pulmons, que són els òrgans (juntament amb la pell) que ajuden a mantenir el nostre cos el més net possible. Alguns consells: evita tant el restrenyiment com la diarrea, fes almenys una depuració hepàtica a l'any i fes exercicis respiratoris.

En resum, per mantenir la bellesa exterior, hem de mantenir la salut interior!

És molt important tenir hàbits de vida saludables: fer exercici físic, no fumar ni beure alcohol, dormir suficient, no estressar-se, allunyar-se dels llocs més contaminats, etc, i, per descomptat, fer una dieta equilibrada. ■

ALIMENTACIÓ

Helena Escoda Casas, *Activista pels drets dels Animals,* helenaescodacasas@gmail.com

PLANETA VIU

La història del Gat (part II)

Des d'Egipte, els gats domèstics es van estendre pel Proper Orient i l'Índia. A Europa van arribar-hi a través de Grècia, on van ser guardians dels graners dels *oikós*. A Grècia van ser coneguts pels romans, els quals, en comprovar els beneficis de conviure amb gats, els van estendre pel Mediterrani i tot Europa. L'expansió del gat a la resta del Planeta va ser, sobretot, a través dels britànics.

El gat ha estat venerat o considerat maligne segons les diferents visions determinades pel relativisme cultural i l'evolució social. A l'Egipte faraònica, era considerat un animal sagrat i matar-los es podia castigar amb la pena de mort. La deessa Bastet, protectora de les llars, era representada amb un rostre felí. A la cultura islàmica, els gats també són apreciats, el profeta Mahoma tenia una gata, Muezza, les llegendes parlen de les seves virtuts benefactores, una d'elles diu que Muezza li salvà la vida fent fugir una serp. En alguns països asiàtics, els gats poden ser considerats un recurs càrnic, igual que els gossos. Aquest costum gastronòmic, a les societats occidentals és entès com una aberració, però més enllà de l'espècie, tots els animals mereixen el mateix respecte, no ser matat hauria de considerar-se un dret universal.

La visió del gat a Occident ha millorat molt gràcies a l'evolució social, però, històricament, els gats han estat perseguits durant segles a Europa, especialment, els negres. Durant l'Edat Mitjana, els gats van ser víctimes de persecucions i atrocitats fomentades per supersticions absurdes que els culpaven de provocar pedregades i que els consideraven la forma metamòrfica de dimonis i bruixes. L'any 1233, el Papa Gregori IX, va declarar els gats "l'encarnació de Satanàs". Fou aleshores quan les persecucions i la barbàrie van augmentar, milers de gats van ser cremats vius, empalats, ofegats, defenestrats... i sotmesos a esgarrifoses tortures... fins que la població de gats va minvar molt i això va tenir conseqüències molt greus. Malgrat que els gats no són els depredadors naturals de les rates, (les rates són asiàtiques i els gats nord-africans), els gats sempre van plantar cara a les rates que arribaven d'Àsia com a polissons als vaixells. La falta de gats va afavorir la proliferació de rates, fet que va facilitar l'expansió a Europa de la major epidèmia mortífera que ha conegut mai el Vell Món: la pesta negra. A finals de l'any 1347, unes naus sicilianes que tornaven d'Orient van ser les transmissores de la pesta bubònica a Europa. La causa fou la presència de rates negres asiàtiques infectades amb el microorganisme patògen *yersinia pestis*. Els humans van contraure la infecció mortal a través de les picades de puces que prèviament havien picat als rosegadors infectats. L'any 1348 és recordat com l'any en que la gran hecatombe va arrasar Occident. L'epidèmia va reduir la població d'Àsia i Europa a la meitat i va fer estralls i rebrots durant 400 anys.

Montse Mulé. Esgrima 46x38 cm acríl·lic sobre tela.

Les colònies urbanes de gats actuals:

Al segle xx, els humans van tornar a transformar l'entorn canviant el seu model econòmic, van deixar d'existir molts graners i masos tradicionals, les ciutats van créixer i es va imposar l'asfalt. Una vegada més, les activitats antropogèniques van condicionar la vida dels gats, però, aquesta vegada, la revolució urbana els va desproveir d'un entorn adequat. Actualment hi ha gats que viuen amb humans ben atesos, altres malviuen als carrers de forma precària. Per abordar aquesta problemàtica, alguns ajuntaments han optat per l'extermini i per multar a les persones que els alimenten, però les millors solucions sempre són les que respectin els animals. La implantació de colònies controlades és una forma de trobar l'equilibri, per tal d'intentar proporcionar benestar als gats que han nascut al carrer i evitar molèsties. Experiències internacionals i a casa nostra avalen aquest model. Un dels exemples més interessants és Torre Argentina, la colònia felina més antiga de Roma. Els *Gatti di Roma* viuen als monuments arqueològics i s'han convertit en un gran reclam turístic, fins i tot l'Ajuntament els ha declarat ciutadans de la ciutat eterna. ■

ALIMENTACIÓ

TELEVISIÓ

PARLEM DE...

Mònica Cuende, *periodista mediambiental,* monicacuende@gmail.com

L'Estat espanyol diu NO al "fracking" (part II)

L'actual govern espanyol està tractant de mostrar que la fractura hidràulica del subsòl és una panacea que no comporta cap risc, però la pròpia experiència dels EE.UU. o la desgràcia succeïda a la central nuclear de Fukoshima són mestres que ens ensenyen que qualsevol benefici econòmic no pot ni podrà esmenar en segles el desastre mediambiental ni curar els perjudicis ocasionats a la salut.

L'oposició a la fractura hidràulica del subsòl per obtenir gas augmenta a tot l'Estat. Les comunitats autònomes de Cantàbria i la Rioja, les províncies de Sòria i Valladolid i més de 150 municipis de l'Estat espanyol s'han declarat zones lliures de "fracking". A més, prop de 30 plataformes ciutadanes "antifracking" treballen per informar i conscienciar la ciutadania i autoritats dels greus i irreversibles danys que comporta extreure gas mitjançant aquesta tècnica.

Fins al moment, el govern d'Espanya ha concedit uns 100 permisos d'investigació a empreses espanyoles i internacionals, llicències, de moment, només d'exploració i prospecció, de manera que les companyies necessitaran un nou permís per a l'explotació i extracció del gas. Per aquest motiu i els anteriors, els grups d'oposició al "fracking" consideren que aquesta tècnica hauria de ser prohibida a tot l'Estat i que el govern central està incorrent en una greu irresponsabilitat en promoure i permetre que es produeixi l'explotació de gas mitjançant fractura hidràulica del subsòl passant per sobre de la voluntat de comunitats autònomes, municipis i plataformes ciutadanes.

Marc Regulador de la UE

Segons revela l'informe "Impacte del petroli i el gas de pissarra sobre el medi ambient", encarregat per la Comissió de Medi Ambient, Pública i Seguretat Alimentària del Parlament Europeu, els riscos específics de la fractura hidràulica no estan prou coberts en no existir un marc legal global per a les activitats mineres a la UE. Així doncs l'estudi es va haver de basar en diferents Directives i Regulacions concernents al medi ambient i a la salut humana com aigua, deixalles, productes químics i accidents associats, entre d'altres, va trobar gairebé 40 llacunes greus, entre elles:

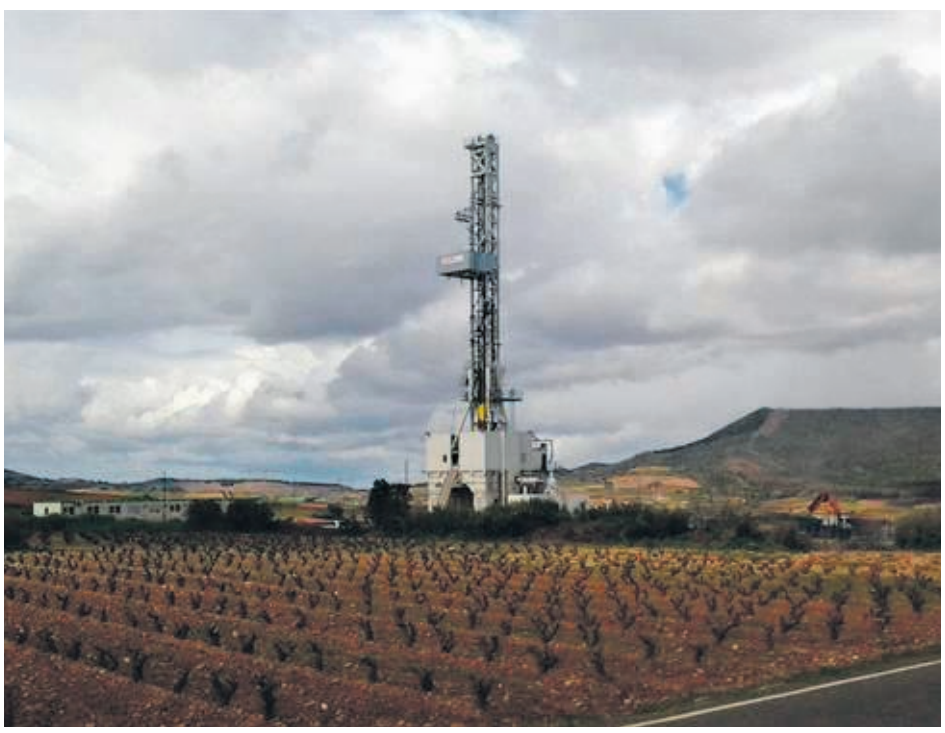
- Llindar insuficient en la directiva d'Avaluació d'Impacte Ambiental per a l'extracció del gas.
- No obligatorietat de la declaració de materials perillosos.
- No es requereix la supervisió de productes químics que romanen a la terra.
- Els requeriments per al tractament de les aigües rebutjades no estan prou definits i les capacitats de les instal·lacions de processament d'aigües són insuficients, si les injeccions subterrànies de residus fossin prohibides.
- Anàlisis del cicle de l'aigua no obligatoris.

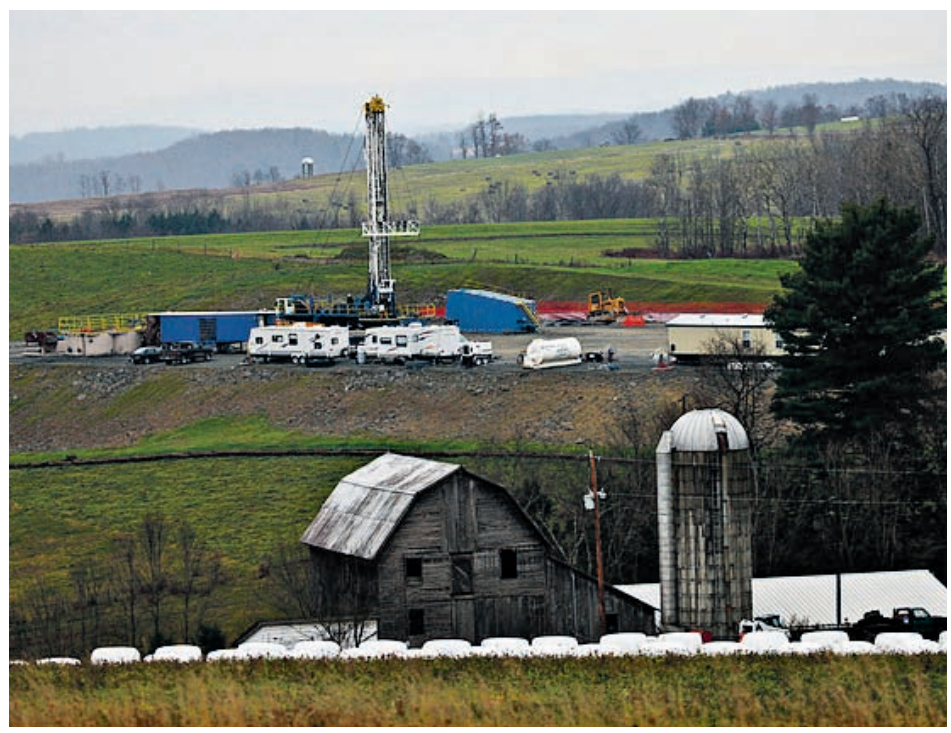
Una pràctica perillosa i poc rendible

Els EE.UU. compten amb 450.000 pous d'extracció de gas repartits pels diferents estats i 40 anys d'extraccions que han demostrat que el "fracking" és una tècnica insostenible i ineficient, a més està considerada per experts en la matèria com una activitat de dubtosa rendibilitat, per que el seu rendiment econòmic respon més a maniobres especulatives dins de l'estoc borsari de l'energia que a la recerca d'una solució real a la crisi energètica i econòmica que pateixen els ciutadans. Aquesta és l'experiència en què es basa l'informe tècnic anteriorment esmentat que va realitzar un grup d'experts del Parlament Europeu.

Aquest mateix informe reconeix que la fractura hidràulica "comporta greus i irreversibles riscos de contaminació d'aqüífers i aigües superficials, de la terra i de l'atmosfera", i a més "provoca sismes de grau lleu, causa un gran impacte paisatgístic a la superfície –a causa del muntatge de les plataformes d'extracció–". Afegeix que "els recursos de gas convencional a Europa són molt petits per tenir una influència substancial en la satisfacció de la demanda". I conclou que "els senyals de la lògica es dirigeixen a conscienciar els ciutadans sobre la necessitat de reduir la dependència energètica mitjançant l'estalvi". ■

Contaminació d'aqüífers





©Fracking In Wyoming

Prospecció de fracking

Gema Roldan, paragemarp@yahoo.es

LA REFLEXIÓ DEL LECTOR

Una escola diferent: una escola Waldorf

Sóc mare d'una nena que va a una escola infantil Waldorf a Barcelona ("Rosa d'Abril"). La primera vegada que vaig buscar una escola vaig prendre com a referència el rànquing dels millors centres a la meva ciutat i vaig triar així la primera escola bressol a la qual va acudir la meva filla. Què il·lusa vaig ser, perquè l'educació és un art, un art global i integral que forma persones, i avui sento que, com a art, no es pot mesurar ni puntuar com si d'una operació matemàtica es tractés. Aquella primera elecció no va funcionar i, buscant alternatives, la meva filla va arribar a Rosa d'Abril, una escola infantil diferent, una escola Waldorf.

En què es diferencia d'altres? Què la caracteritza?. Vaig llegir fa poc en una entrevista a Elsa Punset una cosa que em va cridar l'atenció. Li van preguntar quins tres valors li agradaria regalar a les seves filles i ella va respondre: "Saber estimar, sentir curiositat per la vida i tenir capacitat per superar obstacles". Em va encantar la seva resposta, perquè resumeix en poques paraules el que jo també desitjo per la meva filla. Des de la meva experiència, sento que, havent triat una escola Waldorf, fomento aquests tres valors, ja que allà cobren vida i resumeixen perfectament el que, entre moltes altres coses, una escola Waldorf ofereix als seus alumnes.

Saber estimar ...

A les escoles Waldorf és essencial durant la primera infància cimentar l'ésser amb calma, dolçor, seguretat i ritmes. Tot això en un entorn càlid i casolà, perquè l'afecte no s'ensenya, se sent, i si ho he sentit ho puc regalar. L'amor ajuda a desenvolupar-se i dóna confiança. Els nens, durant els primers anys, aprenen per imitació, imiten els adults, que els serveixen de model, absorbint actituds i comportaments. Per això és tan important que en el mestre Waldorf, el pensament, la paraula, l'acció i el sentiment vagin de la mà. Així mateix, es remarca, durant aquesta etapa, la importància del joc. El contacte amb la natura és una constant, aprenent així a estimar el que ens envolta. Un bon desenvolupament a nivell emocional és bàsic per a un bon desenvolupament intel·lectual. Sobre aquesta base sòlida, es podrà consolidar el coneixement acadèmic.

Sentir curiositat per la vida ...

S'educa mantenint viva la imatge de quin tipus d'adult arribarà a ser un dia aquest nen o nena: una persona capaç de meravellar-se amb el món que l'envolta i que mantingui sempre l'interès i les ganes per aprendre. L'objectiu va més enllà de la mera adquisició dels coneixements acadèmics que un professor pugui impartir, es pretén formar persones capaces de pensar per si mateixes i en què el desig d'aprendre sigui una característica natural. De poc serveix oferir aigua si no hi ha set.

Tenir capacitat per superar obstacles...

No es tracta de que jo, un adult que sap, em limiti a ensenyar-te a tu que no saps, sinó que a més d'ensenyar permeti que provis i t'equivoquis i puguis aprendre per tu mateix. Tots portem dins un mestre, no es tracta de fer alguna cosa només perquè m'han dit que "és així", sinó de fer per nosaltres mateixos encara que ens equivoquem, respectant sempre als altres. Deia Rudolf Steiner (filòsof austríac fundador de la pedagogia Waldorf) que "l'objectiu és formar éssers humans lliures capaços d'establir per si mateixos els objectius i la direcció de les seves vides". En definitiva, persones que puguin guiar-se i sostenir-se a si mateixes.

Avui, diversos cursos després de la nostra arribada a Rosa d'Abril, valoro i respecto enormement l'educació que s'hi ofereix als nens. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / CEREALS

Snack en barretes de cereals elaborada amb gofio torrat amb cobertura vegetal de xocolata

Gofio la Piña, empresa canària amb una història de més de 50 anys, especialista en gofio ecològic, crea el primer snack en barreta de cereal, elaborada amb un 30% de gofio de millo + arròs cruixent + sucre i xocolata.
Informació nutricional:
Hidrats de carboni, rica en fibra, 96 calories, sense sal, baixa en sodi. Ideal com a refrigeri entre hores, per a nens i adults, així com per a una hora abans de fer esport. Producte 100 % natural, sense conservants ni colorants.

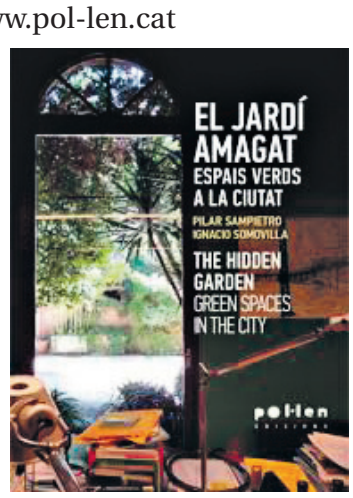
Producció: Gofio la Piña, S.L.
Distribució: Gofio la Piña, S.L.
www.gofiolapina.es

LLIBRES

***El Jardí Amagat / The hidden garden* de Pilar Sampietro i Ignacio Somovilla**

El jardí amagat . Espais verds a la ciutat és un llibre que ens descobreix les persones que hi ha darrere de 12 jardins i horts de la ciutat de Barcelona. El context d'Ignacio Somovilla, l'entrevista de Pilar Sampietro, els consells de Jabier Herreros, fotografies i il·lustracions de Jorge Bayo.

Editorial: Pol·len Edicions
www.pol-len.cat



SALUT / SPRAY NASAL

Otosán nasal Spray

Descongestionant i netejador nasal, spray ecològic sense gasos propel·lents. Amb aloe vera, groseller negre i olis essencials de pi mugo, arbre del te i llimona. Otosán nasal Spray és un descongestionant natural, a base d'una solució hipertònica d'aigua de mar de Bretanya (2,2%) enriquida amb olis essencials de plantes de cultiu ecològic. Té una acció hidratant, emol·lient, netejadora i balsàmica de les fosses nasals. No conté vasoconstrictors ni provoca habituació ni addicció (efecte rebot). Amb extractes vegetals de cultiu ecològic.

Producció: www.otosan.com
Distribució: www.santiveri.es

ON MENJAR / RESTAURANT

Ceres Restaurant Vegetarià, la millor cuina vegetariana per menjar com a casa ... "Que el teu aliment sigui la teva medicina"

El restaurant vegetarià Ceres té els seus orígens al 1992 en el si d'una família compromesa amb l'alimentació sana, natural i ecològica. Ofereix delicioses propostes culinàries amb proteïnes vegetals, verdures, fruites, llegums, hortalisses, cereals i pastes. Totes elles elaborades de forma artesanal. Ceres és ja un clàssic de la cuina vegetariana sana i de qualitat a Madrid. Un ambient agradable i una atenció molt propera i amable fan de la seva visita una experiència relaxant.

Restaurant Ceres:
Barri de Tetuán. Metro Alvarado
Carrer de Topete, 32
28039 Madrid - 91 553 77 28
Dilluns a Divendres 13:30-16:00
Dissabtes 13:00-16:00
Botiga 10:00-16:00
Tancat Dissabtes juliol i agost

ALIMENTACIÓ / VINS

Habitat blanc i Habitat negre - Producció ecològica - Bodegues Torres

La gamma de vins Habitat està realitzada en harmonia amb la flora i la fauna pròpies del seu entorn natural, reflex del fort compromís mediambiental de Torres, sempre conscients de que "el vi és fruit de la terra", viticultura exempta d'insecticides i herbicides químics.

Nota de tast Habitat Blanc Garnatxa-Xarel·lo: En nas és un vi intens, fresc i afruitat, amb notes cítriques i especialment de llimona, amb un fons de poma verda i alguna subtil nota herbàcia. En boca és un vi ple, amb una bona estructura àcida i un final llarg i fresc.

Nota de tast Habitat Negre Garnatxa-Syrah: Cirera brillant i ben cobert. Té una força aromàtica molt sensual: confitura de mores i de nabius, figues negres, dàtils... En boca és profund i vellutat, amb tanins molt madurs que ofereixen la intensitat de la regalèssia i una nota mineral del terrer que recorda al grafit (mina de llapis).

Certificació ecològica: Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).

Producció i distribució: Miguel Torres S.A. www.torres.es

CINEMA / DOC. ECOLÒGIC

***La Veu del vent "llavors de transició".* Director Carlos Pons**

Jean Luc Danneyrolles, pagès de la Provença francesa i Carlos Pons, documentalista espanyol, organitzen un viatge cap a Granada a la trobada de projectes socials alternatius. Enrolen un càmera i parteixen durant els grans freds de febrer del 2012, portant amb ells, com a moneda de canvi, una gran col·lecció de llavors. Utilitzant com a fil conductor les llavors que es van intercanviant durant el viatge i les trobades amb 35 dels moltíssims projectes que estan germinant a la Mediterrània occidental, reflexionarem sobre aquest altre viatge col·lectiu cap al nou món, al voltant de l' agroecologia, el decreixement, la cooperació, la permacultura, l'empoderament personal i popular i el canvi de paradigma (del material / econòmic al factor humà i més enllà). El testimoni d'un moviment que creix... Un altre món és possible aquí i ara.

Producció: Mosaic Project
Veure documental: http://vimeo.com/mosaicproject/lavozdelviento

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

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

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Marti Kheel (1948 – 2011)

Marti Kheel va néixer a Nova York el 25 d'Agost del 1948 .

Eminent escriptora, assagista, activista pel respecte mediambiental, ecofeminista, defensora dels drets dels animals, del tractament holístic de la salut, estudiosa dels mecanismes que provoquen el plaer del domini de l'home sobre els animals en l'anomenat esport de la caça. Als 12 anys es va negar a sortir en una foto de família en la que no deixaven sortir al seu gat. Vegetariana des dels 25 anys, quan la seva evolució la va portar a tenir total consciència de la relació entre l'anomenada carn i els éssers vius d'on provenia la mateixa.

A Montreal, on viu un temps, s'uneix al Col·lectiu per l'Alliberament Animal i es fa vegana.

Desprès de mudar-se a Califòrnia, l'any 1982 va co-fundar el (FAR), Feministes pels Drets dels Animals, amb l'esperança de superar les diferències entre feministes i defensors dels animals, i va desenvolupar una mostra de diapositives on es reflectien les coincidències en la manera de veure i tractar a les dones i als animals no humans en les societats patriarcals. De la ma de la FAR, aquesta presentació va donar la volta als Estats Units i també fora d'ells.

Al 1985 va escriure un innovador article anomenat "L'alliberament de la Natura: un Assumpte Circular", que va oferir la primera crítica feminista de l'ètica ambiental i ha estat citat i editat en diversos volums sota el nom de *Environmental Ethics* i ha estat de lectura obligada en molts cursos universitaris, junt amb molts altres dels seus articles que s'han traduït a diversos idiomes.

Al 1989 publica "De les Herbes Curatives a les Drogues Mortals: La guerra de la medicina occidental contra el món natural".

Amb la seva percepció del món des d'una perspectiva holística i al assenyalar les causes dels problemes socials, l'ecofeminisme de la Marti Kheel ens ajuda a aprofundir en la nostra capacitat per l'empatia amb tots els éssers vius, lo que contribueix a crear un món de pau i de respecte i a elevar la consciència sobre els vincles entre les injustícies socials i la degradació i la destrucció de la natura i la terra, i les interconnexions entre l'explotació de dones i animals. Es va doctorar en estudis religiosos per la Graduate Theological Union i va ser professora visitant al Departament de Ciències Ambientals, Polítiques i Gestió a la Universitat de Berkeley, Califòrnia.

Al 2007 publica a *Rowman & Littlefield* el seu llibre *Natura Ética: Una Perspectiva Ecofeminista Nature Ethics: An Ecofeminist Perspective*.

Marti Kheel va morir als 63 anys de leucèmia mieloide el 19 de novembre del 2011 a Greenwich - Connecticut. ■

Marti Kheel

REDACCIÓ

BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Si vols distribuir BioEco Actual en el teu negoci
o anunciar-te contacta amb nosaltres.

Per conèixer el pla de Publicitat i subscripcions,
truca'ns **664 32 02 51 - 93 747 43 19**
o escriu-nos **bio@bioecoactual.com**

Visita'ns a **www.bioecoactual.com**

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

LA VIA MÉS DIRECTA D'ARRIBAR A MÉS DE **40.000** CONSUMIDORS

: @bioecoactual

ESTRIS DE CUINA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Pilar Rabasseda, *arquitecta,* prabasseda@coac.net

Habitatge Sostenible: Reconvertir els residus orgànics generats a la nostra llar en energia. Un repte o un somni ?

L'alta densitat de població ens porta a la necessitat de recollir i tractar tots els nostres residus abans de ser retornats a la natura.

La visió de que es converteixin en una cosa útil que no danyi el planeta és un futur que comença a entreveure's .

Cal diferenciar: residus orgànics generats a la cuina i residus orgànics generats al bany.

Moltes són les cultures que, donada la llunyania o escassetat de llenya, han utilitzat residus orgànics per generar energia. A Mongòlia, encara ara, les famílies nòmades utilitzen el fems dels seus ramats com a combustible per escalfar-se i cuinar. En moltes zones de 'Índia i del Tibet s'usa el fem de les vaques, que pastat en "coques", s'asseca i s'emmagatzema amb la mateixa finalitat.

En zones rurals de l'Índia i de la Xina, s'ha donat un pas endavant, i s'està estenent l'ús de petits biodigestors de construcció casolana o altres més voluminosos i elaborats, que a partir dels residus orgànics biodegradables vegetals originats a la cuina i una mica d'aigua produeixen biogàs per cuinar i fertilitzants per al cultiu. [1]

El biogàs és una energia renovable i no contaminant.

Per a qui desconeix el tema, un biodigestor és bàsicament un contenidor, tancat, hermètic i impermeable, on es diposita material orgànic biodegradable, que, en fermentar, produeix biogàs útil com a combustible i un residu sòlid útil com a fertilitzant; n'hi ha de diversos tipus i poden ser per a ús industrial o domèstic.

Com occidentals, si veiéssim un biodigestor, diríem que no ens sembla adequat per la nostra llar, sobretot si es viu en un nucli urbà. Comencem a veure nous dissenys de biodigestors per convertir els residus vegetals generats a la cuina en biogàs per cuinar, duna mida i disseny més adequat a l'interior de les nostres vivendes, és un inici engrescador. [2]

Amb la voluntat i la finalitat de millorar la sanitat i higiene del tercer món, el programa de "Aigua, Sanejament i Higiene", de la "Fundació Melinda & Bill Gates", ofereix subvencions per desenvolupar i implementar tecnologies transformadores, innovadores i assequibles.

> "A Mongòlia, encara ara, les famílies nòmades utilitzen el fems dels seus ramats com a combustible per escalfar-se i cuinar"

Una part clau del treball és el "Desafiament de reinvenció del wàter", que finança treballs d'investigació tendents a desenvolupar inodors higiènics, sense aigua, que no necessiten connexió al clavegueram ni electricitat i que costin menys de cinc centaus per usuari / dia.

A tall d'exemple, a l'agost de 2012, es van seleccionar varis prototips. L'Institut de Tecnologia de Califòrnia, EUA, va quedar en primer lloc per un wàter accionat amb llum solar que genera electricitat, la Universitat de Loughborough, Regne Unit, va quedar en segon lloc, per un inodor que extreu carbó biològic, minerals i aigua neta dels residus d'origen humà. El desafiament continua vigent i segueixen atorgant subvencions. [3]

Hem exposat exemples diversos, que, més que una solució, assenyalen un inici. Amb l'avanç de la tecnologia, potser algun dia els residus orgànics generats a la llar puguin esdevenir una font d'energia, responent al súmmum de la sostenibilitat: "Cradle to Cradle", del bressol al bressol. [4]

Amb l'optimisme que l'avanç de la tecnologia estarà algun dia no només al servei de l'home sinó també del planeta, acomiadem aquest article. ■

[1] http://www.youtube.com/watch?v=7O_l0d8vGms, funcionament d'un biodigestor domèstic a l'Índia.

[2] http://boards.core77.com/viewtopic.php?f=20&t=26208, Biodigestor més tecnològic

[3] http://www.gatesfoundation.org/es/What-We-Do/Global-Development/Water-Sanitation-and-Hygiene

[4] "Cradle to Cradle", llibre emblemàtic en l'àmbit de la sostenibilitat, del que pròximament parlarem.

ALIMENTACIÓ

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

SALUT GEOAMBIENTAL

Una escola sana millora el rendiment

L'escola forma part de la vida i el desenvolupament del nostres fills. En ella hi passen la major part de les hores del dia.

És una entitat complexa: no és només un conjunt de matèries per aprendre, sinó que també s'hi comparteixen uns valors, es potencien uns talents, i es cultiven unes eines de gran valor per al desenvolupament personal. No és només un edifici com embolcall físic, sinó que aquest espai físic és el lloc on es viuen i comparteixen totes les experiències, tant siguin d'aprenentatge, de relació amb les persones o de relació amb l'entorn.

Per tant, si volem que els nostres fills tinguin un bon rendiment escolar, una bona concentració, uns bons estímuls, una bona base en la seva salut i una bona base en el seu desenvolupament personal, hem d'aconseguir que l'edifici sigui un lloc saludable.

Segons un estudi de la Universitat del País Basc UPV/EHU, un dels factors clau és la Qualitat de l'Aire Interior, determinada per la temperatura, la humitat i velocitat de l'aire, i per els contaminants presents en ell. En les mostres que van ser analitzades se'n van trobar de microbiològics i de químics.

L'origen de la contaminació química exterior és ben coneguda (trànsit, activitat industrial,...), Però del que no es parla és de la originada en l'interior, aquesta és deguda a materials de construcció i activitats de manteniment i ús de l'edifici.

Molts dels materials utilitzats en la construcció convencional tenen components químics o els emeten, que són agressius per la salut. Es tracta sobre tot de coles adhesives de paviments, parquets, vernissos i pintures. Hi ha un pic d'emissió en finalitzar l'aplicació, i va decreixent a mesura que passa el temps. Aquestes substàncies es dissolen molt més en l'aire quan aquest té una temperatura i humitat més alta.

A França, des del 2012 hi ha una regulació i etiquetatge dels materials i la seva emissió de COVs.

En canvi, hi ha productes que s'utilitzen amb una periodicitat més curta o diàriament.

En una escola, la higiene és molt important, diàriament s'acumulen brutícia i gèrmens. Però els productes utilitzats per eliminar-los poden causar problemes encara més greus. La legislació permet als fabricants comercialitzar productes amb fórmules químiques sense una seguretat prèvia i demostrada.

En aquest cas, augmenta la perillositat perquè, a més, són usats diàriament, amb una exposició continuada.

L'exposició en períodes de desenvolupament és més perillosa: concepció, embaràs, primera infància, pubertat i menopausa.

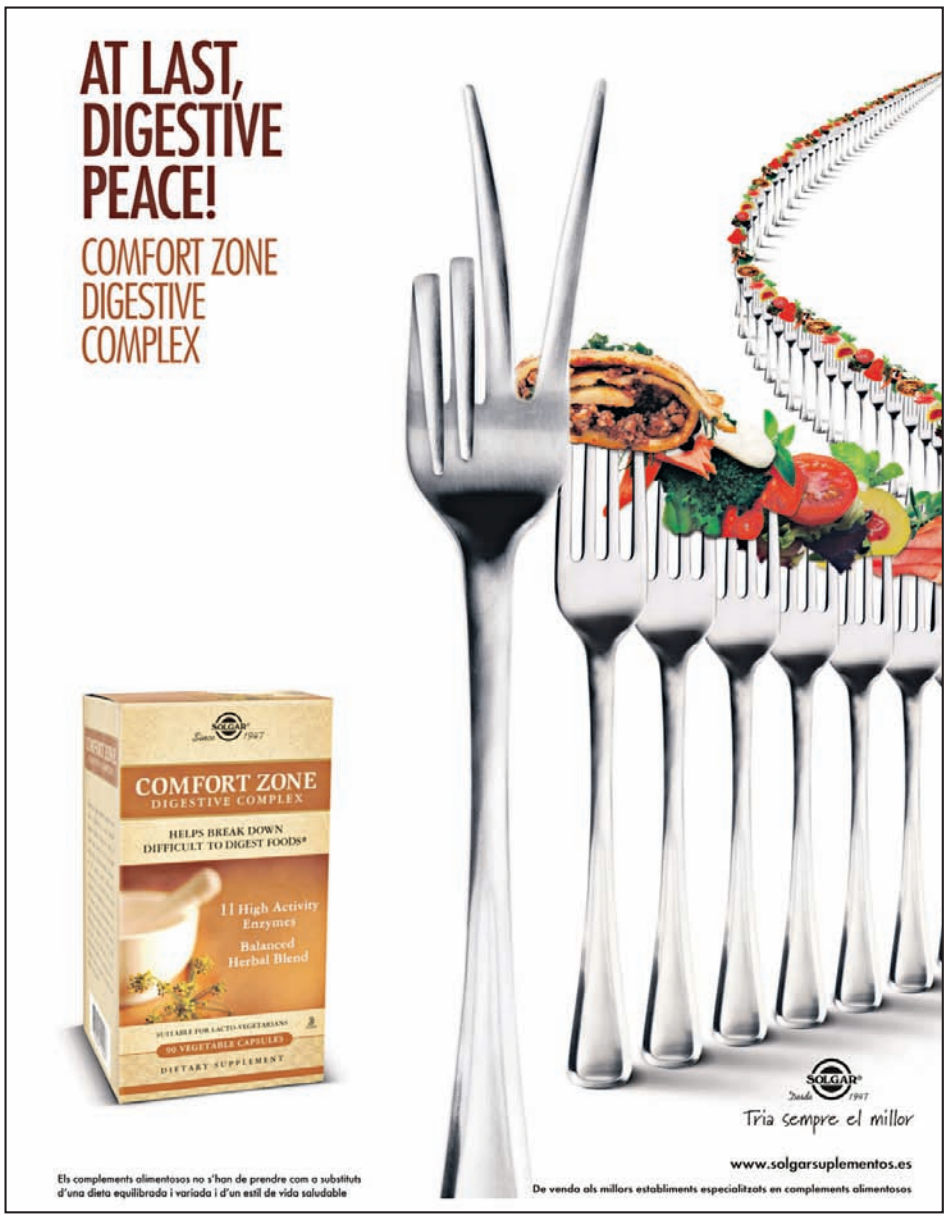
Evitar aquestes exposicions passaria per reduir alguns d'aquests productes i substituir-los per netejadors ecològics basats en la química verda. També seria important eliminar aquells que són absolutament prescindibles com serien els ambientadors, els quals tenen una gran càrrega tòxica.

Alguns dels efectes d'aquestes exposicions són problemes respiratoris, asma o dermatitis. Però hi ha altres efectes amb repercussions a llarg termini, els quals ja estan clarament especificats en publicacions mèdiques o informes de la OMS.

Dins del grup de Compostos Tòxics Persistents s'inclouen els que triguen més d'una dècada a ser eliminats. Afecten el sistema neurològic (desenvolupament intel·lectual), reproductor, poden ser carcinògens, hepatotòxics i mutàgens.

Dins del grup de Disruptors Endocrins s'hi troben els que substitueixen o alteren les hormones, afectant al sistema reproductor, tiroides, relacionats amb pubertat precoç, entre d'altres. ■

ALIMENTACIÓ



L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *director*

Miguel Ángel Montesinos, CEO de les empreses La Finestra sul Cielo i Qbio Productes Orgànics, dedicades a la distribució de productes 100 % ecològics.

Miguel Ángel Montesinos, (Madrid) 1974, diplomat en ciències empresarials, creador el 2003 de La Finestra sul Cielo a Espanya, empresa líder en distribució de productes ecològics on la qualitat i el compromís són la columna vertebral que la identifiquen. Des de fa temps volia trobar un moment de calma i conversar amb Miguel Ángel, per aprofundir i compartir el seu coneixement i dinàmica empresarial visionària al món de l'alimentació ecològica. La Quinua Real i la nova ruta de les espècies... de Marco Polo als nostres dies, reviscuda per La Finestra sul Cielo

Com coneixes i t'endinses en el món dels productes ecològics?

Es podria dir que la "culpable" del meu interès i passió pel món dels productes ecològics és la meva mare, una de les pioneres en la distribució d'aliments lliures de pesticides a Madrid i València. Ella em va ensenyar a valorar les propietats úniques d'aquests productes i els seus beneficis sobre la nostra salut; em va alimentar des de molt petit amb productes orgànics i aquest coneixement és el resultat del que avui coneixem com La Finestra sul Cielo, Espanya.

Sempre he tingut la sensació de lucidesa a La Finestra sul Cielo, potser el nom tingui alguna cosa a veure... Com sorgeix la màgia el 2003 per crear La Finestra sul Cielo a Espanya?

Recordo que a l'escola un cop ens van demanar que dibuixéssim el que volíem ser de grans... i jo vaig dibuixar un logotip per a una empresa. Sempre vaig tenir clar que volia ser empresari, així que suposo que per això amb 25 anys vaig decidir anar a la fira Sana, l'esdeveniment de productes ecològics més important d'Itàlia, per buscar una marca de productes ecològics. Allà vaig conèixer el grup Finestra, amb el qual ens associem pocs anys després. El camí ha estat dur però el resultat molt gratificant. Comencem amb dos treballadors i en l'actualitat ja comptem gairebé amb quaranta persones en plantilla. El 2011 ens mudem a una nova seu a Montmeló, Barcelona, amb una estructura logística de 4.500 m^2, per poder oferir als nostres clients un millor servei, multiplicant així la nostra capacitat de creixement.

Marco Polo ens va mostrar el camí a seguir amb la ruta de les espècies. La Finestra sul Cielo ens mostra el camí cap al pseudocereal més ric en proteïnes, la Quinua Real conreada a Bolívia, un pseudocereal que segons la FAO pot arribar a contenir fins a un 23% de proteïnes. Ens podríem alimentar durant una bona temporada només amb Quinua Real?

Fa aproximadament 6 mesos vaig viatjar fins a Bolívia per conèixer de primera mà el procés de fabricació de la Quinua Real i el treball que l'associació ANAPQUI (Associació Nacional de Productors de Quinua), amb qui col·laborem, està fent a la zona. Durant 7 dels 15 dies que vaig ser allà, la meva alimentació es va basar en aquest pseudocereal mil·lenari. Esmorzava pa de Quinua Real, menjava patata, carn de llama, ou i Quinua Real i sopava sopa amb Quinua Real i patata, així que, per què no utilitzar aquest potent aliment com a base de la nostra dieta de la mateixa manera que els japonesos utilitzen l'arròs?. La Quinua Real és l'únic aliment vegetal que conté tots els aminoàcids essencials que l'ésser humà necessita, no conté gluten i, comparada amb altres cereals, té una major quantitat de fòsfor, potassi, magnesi, ferro i calci, sense gaire aportació de calories. A més, va servir com a primer aliment a les civilitzacions andines precolombines i, encara avui, segueix sent la base de l'alimentació dels habitants de l'Altiplano Bolivià.

> "La Quinua Real és l'únic aliment vegetal que conté tots els aminoàcids essencials que l'ésser humà necessita"

Miguel Ángel Montesinos

En 10 anys el camí recorregut per La Finestra sul Cielo a Espanya és impressionant, amb la triangulació Quinua Real, Comerç Just i consumidor, agafats de la mà, gràcies a la teva feina personal i la d'un equip humà... explica'ns com reverteixen els diners recaptats a través del Comerç Just a l'agricultor que està cultivant dia a dia la Quinua Real.

ANAPQUI és l'associació que s'encarrega del cultiu i producció de la Quinua Real a Bolívia. És una entitat sense ànim de lucre que es dedica a invertir els beneficis de l'exportació d'aquest pseudocereal en millorar les condicions de vida dels agricultors i habitants de la zona. Miguel Coque, cap d'exportació de l'associació, em va explicar que en els dos últims anys, l'exportació de la Quinua Real els havia permès crear una xarxa elèctrica, construir diverses escoles i canviar les seves cases fabricades amb tova per maó. En situacions com aquesta t'adones de la importància de treballar amb productes de Comerç Just, els quals ofereixen al consumidor la garantia que els diners gastats en el producte es destinaran a millorar la qualitat de vida dels agricultors que el produeixen en comptes de greixar la caixa d'una multinacional amb interessos.

Compaginar el projecte Quinua Real a 4500 metres d'altitud a Bolívia i operar administrativament a 9670 km de distància des de la vostra seu operativa a Montmeló (Barcelona) és un repte en tots els sentits... i més tenint en compte que actualment ja podem trobar la marca Quinua Real per tot el món. Parla'ns d'això.

La Finestra sul Cielo Espanya va emprendre el camí cap a la internacionalització el 2011 amb la compra de l'empresa brasilera Quinua Real, degana del sector ecològic al país llatinoamericà, amb un doble objectiu. D'una banda, aconseguir un major desenvolupament de la marca Finestra al Brasil, i de l'altre, introduir els beneficis i propietats d'aquest pseudocereal a Europa i zones comercials claus. La presentació enguany de diversos productes de la gamma en fires mundialment conegudes com BioFach, Sial Canada o al Restaurant & Bar Hong Kong Convention & Exhibition Centre, ha estat l'eina per donar aquest salt i poder accedir a mercats de països amb una cultura ecològica molt més desenvolupada com Canadà o estats emergents com els del Sud-Est Asiàtic. Durant els dos propers anys volem seguir treballant en la internacionalització de la marca amb l'objectiu que el 2014 el 20% de la nostra facturació correspongui a l'exportació.

Ens agradaria veure la Road Movie que vas gravar en les vostres plantacions a Bolívia, quan la podrem veure i per on... potser un viral per internet...?

Esperem poder sorprendre-us amb una sèrie de vídeos sobre la nostra experiència a Bolívia per a la primavera que ve. No us ho perdeu ! Seguirem informant... ■