BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 5

OCTUBRE 2013

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Els animals són de Déu. La bestialitat és humana". VÍCTOR HUGO

Temps de bolets

© Andrey Prokuronov (123rf)

FIRES

1ª edició de la fira BioCultura a Bilbao, del 4 al 6 d'octubre al BEC

Pàg. 2

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Murray Bookchin

Pàg. 5

PARLEM DE...

L'Estat espanyol diu NO al "fracking" (Part I)

Pàg. 10

www.bioecoactual.com

: @bioecoactual

FIRES

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

1ª edició de la fira BioCultura a Bilbao

BioCultura, la fira de productes ecològics i consum responsable més important d'Espanya, inaugura aquest mes la seva primera edició a Bilbao. Els dies 4, 5 i 6 d'octubre, el Bilbao Exhibition Centre (BEC) de Barakaldo, es convertirà en el nou punt de trobada de tots aquells que aposten per noves formes de produir, consumir i viure d'una manera sostenible, responsable i respectuosa amb el nostre planeta. Més de 200 expositors i més de 20.000 visitants aniran a aquesta primera cita a Bilbao.

Tot i la que ens cau a sobre, Biocultura creix aquest any i torna a ser el mirall del dinamisme i la vitalitat d'aquest sector que continua creant ocupació i a més a més, d'una manera sostenible. Com diuen els organitzadors de la fira, l'Associació Vida Sana, en la presentació de la guia d'activitats, "no tot han de ser males notícies". Però encara queda molt per recórrer i, encara que som el primer país europeu en superfície dedicada a l'agricultura ecològica, estem a la cua pel que fa al consum, pel que es fa necessari un ràpid creixement del consum intern i local.

"Què votes, el passat o el futur?"

Amb aquest lema, i amb la solera dels seus gairebé 30 anys d'història, la fira BioCultura estrena ara un nou escenari a Bilbao. A punt de celebrar-se enguany la 29a edició de Biocultura Madrid (14-17 de novembre) i després dels èxits de la vintena edició de Biocultura Barcelona i la quarta de Biocultura València, l'estrena a Bilbao és, segons la directora de la fira, Àngeles Parra, una mostra més de que el sector "eco" avança.

A més de la trobada professional en què distribuïdors i operadors ecològics realitzen els seus contactes i negocis de manera més directa i senzilla, en aquests tres dies de BioCultura Bilbao 2013, tots els visitants podrem provar, de mans dels seus propis productors, una gran varietat dels més saborosos aliments ecològics del mercat, tots ells certificats, sostenibles i segurs. I al mateix temps, podrem conèixer totes les novetats del sector "bio".

Què hi podem trobar?

Els que no hagin assistit mai a cap de les edicions de BioCultura comprovaran que el món de l'alimentació orgànica no és l'únic. A Biocultura Bilbao podrem trobar també cosmètica, roba i calçat, un ampli ventall de teràpies naturals per a la nostra salut, lo últim en bioconstrucció i energies renovables, banca ètica, artesania, música, turisme rural, joguines, etc.

Paral·lelament, es duran a terme més de 150 activitats diferents: conferències, taules rodones, presentacions, actuacions... que tenen com a finalitat oferir informació "lliure i independent" i "donar-nos les claus" per portar una vida més sana i sostenible.

Una de les activitats més atractives de BioCultura Bilbao serà el "show-cooking". En plena "Espanya verda" on l'arrelament popular i el reconeixement nacional i internacional de la seva gastronomia és indiscutible, podrem veure a xefs, agricultors, productors, nutricionistes... mostrant els seus productes i creant originals receptes amb aliments lliures de productes tòxics, saludables i certificats. Aprendrem, entre altres coses, com fer pinxos ecològics o com preparar quinoa.

A l'espai Eko Euskadi podrem assistir a xerrades, degustacions i tasts de formatges i vins ecològics o assistir a tallers, com l'organitzat pel Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi (ENEEK), per donar a conèixer l'enorme varietat de tomàquets d'aquesta regió.

Un altre clàssic per als assidus a Biocultura és el Festival Ecològic de la Infància Mamaterra. Durant aquests dies s'oferiran una infinitat d'entretingudes activitats per als més petits de la casa: tallers de cuina per aprendre a fer pa o crear receptes imaginatives, hort biològic, tallers de reciclatge i energies renovables, música, teatre, titelles... I per descomptat, amb paladars tan exigents i educables com els dels nens, no faltaran les degustacions per conèixer i valorar les diferències entre un aliment industrial i un ecològic. ■

Bilbao Exhibition Centre (BEC)

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, 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.

Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi

La variada oferta de la producció ecològica basca

A Euskadi, qui així ho desitgi pot preparar un menú 100% ecològic –i local–. I és que la producció ecològica basca no es limita a les hortalisses. Hi ha forns artesans de pa ecològic distribuïts per tota la nostra geografia, i la sidra, el vi o el txakoli tampoc hi falten. Cada vegada són més els ramaders ecològics que comercialitzen de manera directa la seva producció (ja sigui de vedella, xai, poltre, porc o cargol), és possible trobar formatges ecològics –de vaca, ovella o cabra–, igual que iogurts, ous o derivats de soja. Pel que fa a les conserves vegetals, l'oferta és àmplia: des de les conserves d'hortalisses fins melmelades i gelees de tot tipus de fruites i fruits petits. Per les postres podem optar pels dolços ecològics dels nostres pastissers, i per endolcir la infusió, quina millor opció hi ha que una bona mel ecològica euskaldun fabricada per les nostres abelles?

Cal esmentar els recursos de què disposem per al proveïment de llavors, plantes i pinsos ecològics. És un punt important, ja que no és possible una producció ecològica si no hi ha la possibilitat de disposar d'aquestes matèries primeres ecològiques. Al ENEEK (Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi) hi ha tres vivers vegetals inscrits (a Gipuzcoa i a Araba), un productor de llavor i dues cases de pinsos que preparen l'alimentació ecològica del bestiar (a Bizcaia i a Gipuzcoa).

Per tant, a la CAPV (Comunitat Autònoma del País Basc) hi ha la possibilitat d'adquirir i consumir aliments ecològics. De fet, és molt possible que, sense haver de sortir del propi terme municipal, puguem trobar alguna persona que els produeix. A la pàgina web de ENEEK (www.eneek.org) es pot consultar el Catàleg d'Aliments Ecològics EcoEuskadi i també el registre d'operadors. És el moment de treure's les pors i els prejudicis: els aliments ecològics no són un luxe, si es tenen en compte els beneficis ambientals que aporten i la relació qualitat / preu, els aliments ecològics no són cars. D'altra banda, els baserritarras (camperols) ecològics són la prova que és possible produir segons el model ecològic. Afortunadament, la societat reclama cada vegada amb més força aliments nets i produïts localment, encara que aquesta realitat xoca amb la producció: per respondre adequadament a aquesta demanda, però, calen més baserritarras dels que hi ha inscrits a l'ENEEK. L'agricultura ecològica és necessària, els aliments ecològics són necessaris, i donen molt més del que costen. ■

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

EDITORIAL

Temps de bolets

Diuen els experts que aquest any la temporada de bolets pot ser extraordinària, i aquesta és una notícia que a alguns ens fa una mica de por. I és que ja fa anys que anar al bosc a la tardor s'ha convertit en una opció més per passar el dia per a moltes persones que demostren molt poc respecte per la natura. Llaunes i deixalles per tot arreu, terra remoguda, bolets arrencats... Si això ja passa en un any *normal*, què podem esperar si aquest s'anuncia com a extraordinari?

Vull pensar que deixant apart la brutícia que alguns incívics deixen al bosc, la resta de males pràctiques es deu a la manca d'informació dels que el visiten esporàdicament. Així que fem un repàs ràpid a una sèrie de consells per a tots aquells que penseu anar-ne a buscar en algun moment o altre durant la temporada:

1. Aneu al bosc amb un cistell per collir bolets. Mentre camineu, ajudareu a que les llavors dels que heu collit (les espores), es vagin dispersant pel bosc a través dels forats de l'enreixat del vímet. És per aquest motiu que es desaconsella l'ús de bosses de plàstic, que només hauríem d'utilitzar per emportar-nos les nostres deixalles i les que podem trobar pel camí.

2. Agafeu només aquells bolets que coneixeu i deixeu intactes tots aquells que es troben en mal estat i fins i tot els que reconeixeu com a tòxics. Si heu collit un bolet corcat, torneu a col·locar-lo en la seva posició per tal de permetre que segueixi emetent espores.

3. Si trobeu un bolet desconegut i voleu procedir a la seva identificació, feu-li fotos abans de collir-lo per tal de situar el tipus de sòl en el que es troba, la vegetació que l'acompanya i arranqueu-lo sempre sencer per tal de poder observar-ne totes les seves parts, inclosa la que està sota terra. No els poseu al mateix cistell que els que sabeu de segur que són comestibles per evitar confusions.

4. No furgueu el terra amb rastrells, bastons i altres estris punxeguts. Esteu malmetent les arrels dels arbres, les plantes, i les dels propis bolets.

5. Respecteu les tanques, filats i indicatius de propietat privada: a vosaltres no us agradaria que algú entrés a casa vostra sense permís.

6. Cal ser responsables de la vostra seguretat i orientació. No sortiu de casa sense avisar del lloc al que us dirigiu. Porteu aigua, menjar, roba impermeable, el mòbil ben carregat i un gps si en teniu. Vestiu-vos amb roba de colors cridaners que serviran per localitzar-vos més fàcilment si us extravieu pel bosc, i utilitzeu calçat apropiat. Evitareu ensurts innecessaris.

7. No crideu i deixeu el bosc en millor estat del que l'heu trobat: es tracta d'un ecosistema on nosaltres no hi som habitualment. Els nostres crits poden espantar els animals que hi viuen i el nostre pas alterar-ne l'equilibri natural.

> Aprofitem aquestes sortides d'esbarjo per gaudir del bosc i de l'encant dels colors i els fruits de la tardor

Com identificar un bolet

Algunes de les espècies tòxiques i/o mortals que es troben als nostres boscos surten de dins d'una mena d'ou, pel que és molt important que el primer pas abans de collir un bolet desconegut sigui observar-lo allà on es troba, apartant lleugerament la fullaraca del voltant per descartar o confirmar la presència de la volva. A continuació observarem com és el peu del bolet, si presenta una anella o restes de la mateixa, ja que la pot perdre durant el seu creixement.

Observarem la part del barret per sobre i per sota. Tingueu present que un bolet pot variar molt de color en funció de la zona on es troba, de si li dóna el sol o de si està moll. Si no n'esteu segurs, deixeu-lo al bosc.

Desconfieu també de les tradicions populars per determinar la toxicitat dels bolets: s'ha demostrat que són falses, com ara la de coure'ls amb una cullera de plata, o aquella que diu que si un bolet està rosegat pels cargols o altres animalons, és que és comestible. No són certes.

Si tenim amics o familiars que saben buscar bolets, demanem-los si els podem acompanyar: no trobarem millor mestre que aquell que coneix el terreny i els bolets que s'hi fan. Ens ensenyaran quines espècies podem trobar en aquella zona i a reconèixer els que són tòxics o els que ens poden dur a confusió.

Si no ens és possible, informem-nos a través de llibres i manuals, blogs, webs, fòrums i fins i tot amb aplicacions que podem dur als nostres telèfons mòbils per identificar-los correctament.

Aprofitem aquestes sortides d'esbarjo per gaudir del bosc i de l'encant dels colors i els fruits de la tardor. Que tingueu una excel·lent temporada! ■

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

El món dels bolets, regals del bosc a taula

El món dels bolets és un meravellós regal de la natura i excel·lent recurs per substituir proteïnes animals en general. Combinaran bé tant en paelles, fideuàs de tardor, saltats amb verdures, en sopes, amb seitán o tofu, sempre potenciaran el sabor dels plats i hi donaran una suau aportació proteica que agradarà a tots els paladars, fins als més escèptics que no volen sentir parlar de la verdura. Les seves varietats silvestres a la tardor són una font de minerals i nutrients d'alt valor culinari.

Les varietats més conegudes a les nostres cuines són els rovellons o pinatells, els rossinyols, els fredolics, els pinatells o camasecs, la llengua de bou, els peus de rata, els carlets; més preuats però son els ceps, els ous de reig i la múrgula blanca. I, evidentment, el fong més preuat de tots és la tòfona negra, i la blanca, de qualitat inferior. La tòfona és exquisida i utilitzada en moltes ocasions per dignificar plats d'alta cuina, donant un toc d'aroma inoblidable.

Important a tenir en compte a l'hora de cuinar-los és la correcta manera de netejar-los. Al no contenir brutícia de ciutat, com a molt poden tenir una mica de terra, els netejarem amb la ajuda d'un drap humit, procurant no submergir-los en aigua ja que perdríem part important del seu aroma i sabor.

Els bolets de bosc són tant temptadors a la tardor!, però s'hauran de prendre amb precaució, especialment les persones amb problemes de gota, àcid úric i ronyons sensibles. També hauran de suprimir el seu consum les persones que tinguin candidiasis intestinal ja que no s'aconsella prendre cap fong en aquest cas.

El món dels bolets és un meravellós regal de la natura i excel·lent recurs per substituir proteïnes animals en general

Per poder preparar un equilibrat plat de bolets que sigui saludable i deliciós per tots, tant sols hem de tenir en compte barrejar la meitat de bolets de bosc amb bolets de conreu tipus xampinyó, gírgola i xiitake. Aquests tres bolets, com podem comprovar, són blancs i si els rentem no ens mostraran el típic suquet groc dels bolets de bosc. Així doncs, reduirem la proporció d'àcid úric en la ingesta i podrem gaudir d'un bon arròs o fideuà de bolets, deliciosa per oferir en un dia festiu.

Si a més acompanyem els bolets amb espècies tipus curry, pimentó, cúrcuma i pebre, potenciarem el seu sabor i afegirem valor a aquest plat tant tradicional de tardor.

El bolet xiitake mereix un apartat especial, ja que a més a més és un ingredient medicinal per les seves propietats antiinflamatòries, antitumorals i antigripals. I sobre tot, perquè amb el seu deliciós i intens sabor, estimula el nostre sistema immunològic.

Els podem trobar deshidratats ecològics, per donar sabor a llegums, i sopes, especialment la curativa sopa de miso. O bé frescos, per saltar amb verdures, en paelles, o laminats per barrejar amb algues i quinoa o d'altres cereals. ■

GENÈTICA

Alberto Díez Michelena
Director de l'Associació Nacional per a la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org

Reglament sobre la comercialització de fruites, llegums i hortalisses modificades genèticament

El passat mes d'abril la Comissió Europea va aprovar el Reglament 503/2013 sobre requisits d'autorització per a la comercialització d'aliments i pinsos modificats genèticament. Aquest reglament afecta la comercialització de qualsevol planta modificada genèticament o qualsevol aliment produït a partir d'ingredients obtinguts des d'aquestes plantes.

El Reglament recentment aprovat exigeix que per a la seva comercialització aquests productes hagin passat obligatòriament per la prova realitzada en animals (concretament ratolins) anomenada "toxicitat per administració continuada de 90 dies" per tal de garantir la innocuïtat dels vegetals modificats genèticament. Aquesta prova suposa que als animals se'ls administra al laboratori dosis massives del producte per observar la seva reacció. Al marge de polèmiques sobre la validesa científica del mètode, aquest reglament suposa un engany al consumidor ja que molts dels consumidors de tomàquets, patates, arròs o soja són vegetarians, o no, que pensen que al menjar vegetals estan evitant el patiment dels animals de granja, quan en realitat la verdura que s'estan menjant, si procedeix de llavors o plantes modificades genèticament, ha estat experimentada en animals. Un motiu més per rebutjar productes vegetals afectats per modificacions genètiques en qualsevol etapa de la seva producció i per exigir a les autoritats que aquells aliments que els incorporin ho explicitin clarament i inequívocament en el seu etiquetatge. ■

Aquesta prova suposa que als animals se'ls administra al laboratori dosis massives del producte per observar la seva reacció

©Edyta Pawlowska (123rf)

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

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Murray Bookchin (1921-2006)

Murray Bookchin va néixer a Nova York el 14 de gener de l'any 1921, fill de pares immigrants russos. Historiador i professor universitari, va dedicar la seva vida a la investigació, la docència, i a escriure assaigs, des de 1962 fins als seus últims dies, al voltant de l'ecologia com a moviment transformador de la societat .

Als anys trenta va entrar en el moviment juvenil comunista, però el va decebre aviat pel seu caràcter autoritari i en els anys quaranta, quan treballava primer en una fundició i després en la indústria automobilística, va evolucionar cap al moviment obrer, participant en la gran vaga de la General Motors al 1948, i finalment cap el socialisme llibertari.

La filosofia de l'ecologia social constata que el ordre natural s'autoregula i, per tant, no necessita autoritat.

El seu primer llibre el va publicar a Alemanya i portava per títol *"El problema de les substàncies químiques en els aliments"* i els seus escrits van contribuir en la reforma de la legislació alemanya sobre farmacologia i alimentació.

Al 1962 publica el seu primer llibre als Estats Units *"El nostre entorn sintètic"*. El segueixen una col·lecció d'assaigs que avançaven la importància de l'ecologia i de les energies alternatives i ja, imparable, publica diversos llibres de anàlisis social i ecològica.

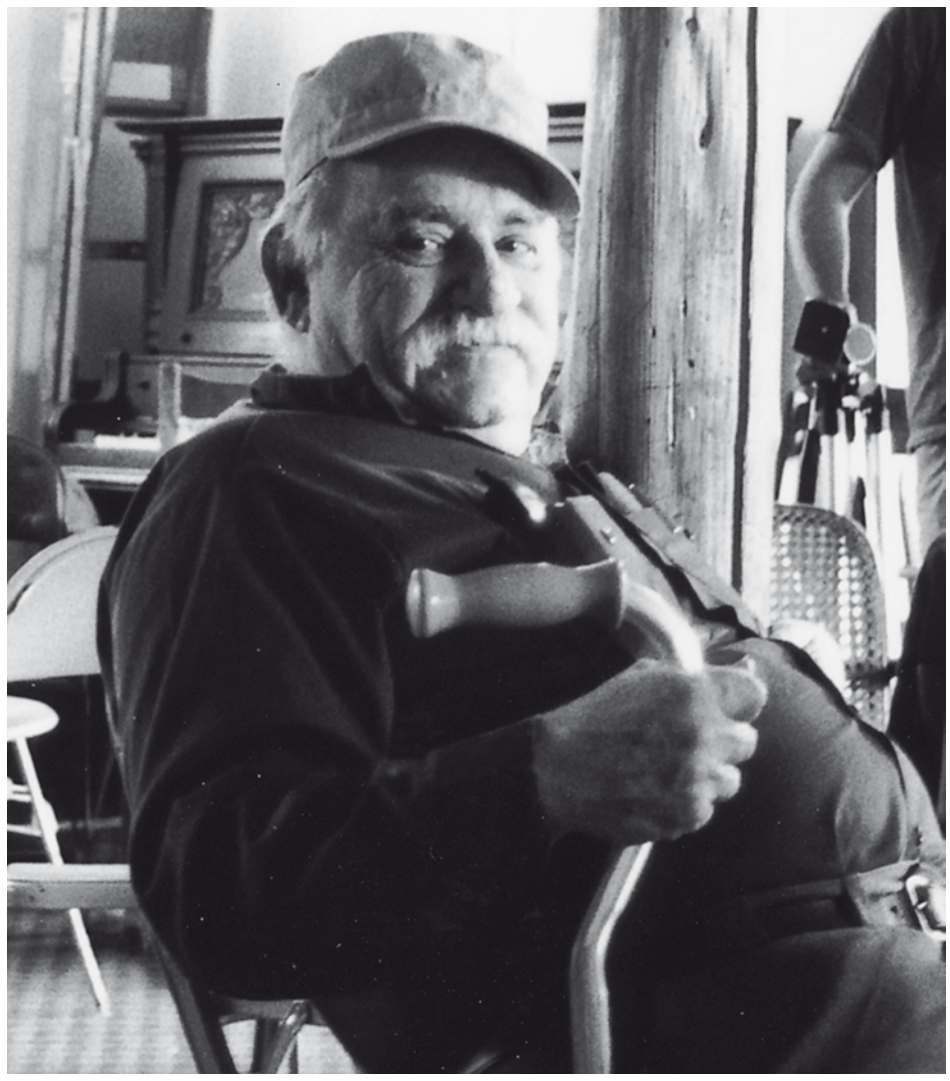
L'observació de la natura, la cooperació, la simbiosis, el comportament emergent que es donen en ella, el porten a proposar la tecnologia apropiada, el desenvolupament sostenible i l'ecologia social com a alternativa al capitalisme.

La tecnologia apropiada és la que te efectes beneficiosos sobre les persones i el medi ambient, el desenvolupament sostenible, el que satisfà les necessitats de la població tenint molt en compte de no degradar el medi ambient, i la filosofia de l'ecologia social constata que el ordre natural s'autoregula i, per tant , no necessita autoritat.

Les seves darreres propostes anaven en la línia del municipalisme llibertari basat en la recuperació de les assemblees i proposa el bioregionalisme com a sistema democràtic de gestionar el territori.

Va donar classes a la Universitat Alternativa de Nova York, va participar en la fundació del Institut per l'Ecologia Social de Vermont, que va dirigir, i va obtenir reconeixement internacional per els cursos que allí impartia.

Junt amb la seva companya Janet Biehl, va publicar la revista *Green Perspectives*.



©Creative Commons

Murray Bookchin

Es va retirar l'any 1983 en el Rampo College de Nova Jersey on era catedràtic de teoria social. Finalment va seguir donant cursos i conferències fins poc abans de la seva mort per un infart, a casa seva, als 85 anys. ■

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/

Arròs al curry amb bolets

INGREDIENTS (4 persones):

- 1/2 Kg d'arròs integral tipus basmati
- 2 cebes de Figueres (tallades a làmines)
- 4 dents d'all (picadet)
- 1/4 de rovellons (lactarius deliciosus)
- 1/4 de gírgoles
- 1/4 xampinyons 1/4 rossinyol
- 1 culleradeta de curry en pols
- 1 culleradeta de comí en pols
- Una mica de gingebre fresc ratllat
- 4 cullerades de tamari

Podeu substituir els bolets frescos per bolets de conserva natural o be per seitàn o tofu fumat...)

PREPARACIÓ:
Bullir l'arròs en abundant aigua freda. Just quan comenci a bullir, abaixar el foc i deixar coure uns 25 minuts.

Passat aquest temps afegirem una cullerada de sal i courem 5 minuts més. Deixar reposar l'arròs tapat 3 minuts i després escórrer-ho i rentar-ho lleugerament amb aigua freda. Reservar fins a tenir els bolets preparats.

En una cassola gran de fons gruixut, sofregirem la ceba a foc lent i tapada, amb una mica d'oli i sal. Quan comenci a estar daurada afegir l'all picadet, tenint precaució de no cremar-ho, ja que amargaria.

Afegir els bolets nets i trossejats, i saltejar-los agregant una mica més d'oli i sal.

Tapar i coure fins que els bolets hagin reabsorbit tot el seu suc. Aquest és el moment d'afegir les espècies que barrejarem una mica amb els bolets i la ceba, perquè impregnin tot el seu perfum per igual.

Acabarem barrejant amb precaució els bolets amb l'arròs reservat i les 4 cullerades de tamari. Servir calent.

Espaguetti peperoncino amb salsa de bolets

INGREDIENTS (4 persones):

- 250g espaguetti peperoncino (es poden substituir per qualque altre tipus, alfàbrega, all i julivert, espirulina, millet... arròs)
- 1/4 l de crema de llet de soja o civada
- 1/2 kg de bolets frescos variats, o be un pot de conserva natural de bolets de bosc que inclogui rovellons, rossinyols, llenega, xiitake..)
- 1 ceba gran tipus Figueres (tallada a làmines fines)
- 50 g de formatge tipus parmesà o be 2 cullerades de gomasi
- sal, pebre blanc i nou moscada recent ratllades

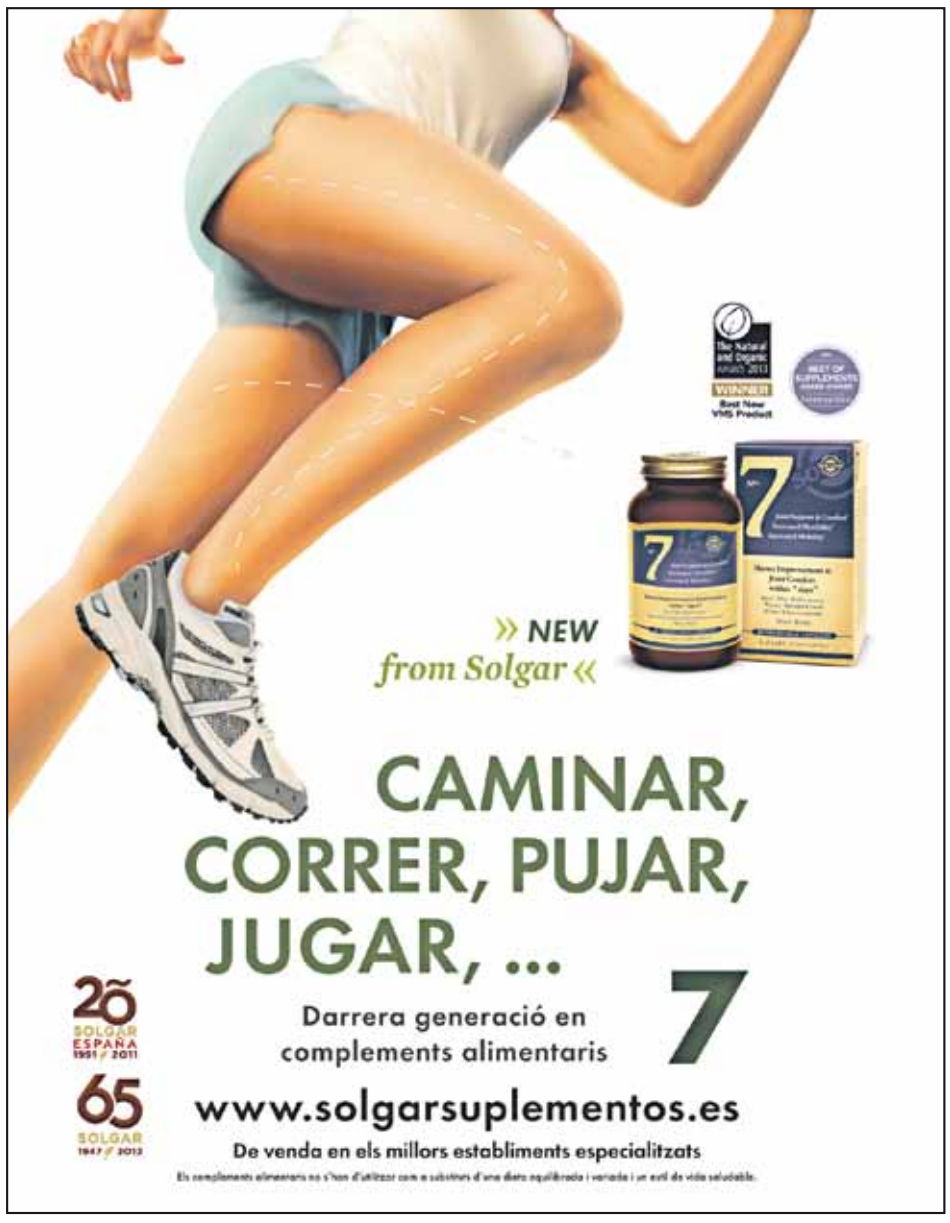
PREPARACIÓ
Posar a coure els espaguetti en abundant aigua bullint amb sal i oli.

Mentrestant saltejarem la ceba, just quan estigui daurada, afegir els bolets trossejats, que courem a foc lent tapat, quan hagin reabsorbit el seu suc serà el moment d'afegir la crema de llet amb la sal, el pebre i la nou moscada.

Escorrerem els espaguettis i els incorporarem a la crema de bolets. Servir ben calents en plats individuals, al costat d'un bol de formatge parmesà o gomasi que cada comensal afegirà al seu gust.

NOTA DE L'AUTORA
Una variant al formatge ratllat pot ser afegir un rajolí de salsa de soja, (tamari) potenciarà el sabor de la salsa i donarà un toc oriental deliciós.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

Mobilitat sostenible Part III (transport marítim de passatgers)

En aquest tercer article de la seqüència en relació a la mobilitat sostenible, ens endinsarem en el món de l'ús del transport marítim de persones, ja que reservem el transport de mercaderies per mar, per a un altre article que farem en altres edicions.

L'ús de les vies marítimes pel transport, és potser un dels sistemes de comunicació de mig i llarg recorregut més antics de la història de la humanitat.

Només cal anar a les èpoques de l'antiguitat grega i romana i la seva expansió colonitzadora de territoris en l'àmbit de la mediterrània, on els vaixells varen ser una de les eines d'aquella expansió colonitzadora. A l'època medieval, podem veure com la descoberta de nous territoris i el trasllat de persones es feia per vies marítimes.

En tot cas i ara i entrant en el que és del nostre interès, pel que fa a la situació actual i des d'una visió mediambiental i de sostenibilitat, podem veure com aquest mitjà de transport s'ha transformat, d'un mitjà que inicialment depenia de la força dels vents i la força humana (moltes vegades esclaus), a una força gens sostenible, a partir del descobriment de les turbines de vapor i posteriorment dels grans motors de fueloil, que ens han portat fins al dia d'avui.

Avui, i donada la competència d'altres mitjans de transport col·lectiu com són els aeris, les línies de transport de persones per via marítima s'han transformat fonamentalment en transport turístic, amb l'arribada del creuers cada cop més en voga i amb vaixells més grans, amb capacitat per transportar quantitats ingents de persones per zones turístiques del món.

També hi ha zones on les línies regulars de transport de persones via marítima són importants, per traslladar persones i els seus automòbils a illes determinades i també pel creuament de badies que d'altra forma implicarien grans despeses de combustibles, fetes amb altres mitjans.

Amb tot, podem dir que aquests mitjans de transport de grans capacitats poden ser d'alt impacte mediambiental per als mars i oceans on circulen però, al mateix temps, l'impacte cada dia esdevé més gran per la quantitat d'aquests grans vaixells, tot i que alhora, les normatives internacionals de transport marítim i els avenços tecnològics fan que proporcionalment, els impactes mediambientals puguin ser cada cop més respectuosos amb el seu mitjà.

> "...és l'abús que aquests sistemes de transport han fet de l'aparent immensitat del mar, el que fa necessari repensar el model..."

Un altre element és el que té a veure amb l'ús del mar com a zona d'esbarjo, amb embarcacions lleugeres que, per la seva quantitat, també representen un factor que durant molts anys ha estat molt i molt contaminant per a les aigües costaneres. Amb tot, i volent ser optimista, crec que el nivell de conscienciació, les legislacions i la sensibilització dels usuaris d'aquest tipus d'embarcacions, (cada cop podem observar un ús més racionalitzat i avançat tecnològicament), fa que puguem ser optimistes en el seu ús, tot incloent-hi les embarcacions a vela, sistemes de generació d'energia elèctrica per a l'ús de vaixells a partir de la energia eòlica, i les plaques fotovoltaiques.

Així doncs, podem concloure que el transport marítim en general (parlarem en altres articles de l'impacte del transport de mercaderies), ha estat ens els dos darrers segles un sistema eficient però, a la vegada, molt degradant per al medi marítim i els seus ecosistemes naturals.

El punt al que hem arribat, si pensem en el conjunt de sistemes de mobilitat marítima, és l'abús que aquests sistemes de transport han fet de l'aparent immensitat del mar i de les seves capacitats de regeneració, el que fa que avui haguem necessàriament de repensar el sistema, i aplicar en aquest model de transport, que pot ser eficient i útil, un sistema més evolucionat tecnològicament, que permeti la compatibilitat d'usos i el respecte pels ecosistemes marítims. ■

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Marga Roldán, *Coordinadora Projecte Ecoestètica, www.ecoestetica.org,* info@ecoestetica.org

Feliç inici del projecte Xarxa Ecoestètica II

Després de gairebé un any de "reflexió" una vegada finalitzat el nostre primer projecte de cosmètica econatural i després de tenir assentades les bases de la nostra XARXA ECOESTÈTICA, el 2 de setembre ens hem posat en marxa de nou amb la segona part de la XARXA. El nostre objectiu és millorar el treball realitzat anteriorment i seguir formant i informant de forma totalment gratuïta a les persones que treballen amb cosmètics i volen fer-ho amb productes més segurs per a la salut, la dels seus clients i la del medi ambient.

Tenim una nova oportunitat de seguir endavant un any més amb el nostre treball gràcies al Fons Social Europeu que ens dóna una part dels diners del projecte a través de la Fundació Biodiversitat amb el Programa Empleaverde.

Durant els tres dies de la primera edició de BioCultura Bilbao realitzarem el primer dels tres showrooms que formen part de la nostra campanya de sensibilització sobre temes de cosmètica econatural. Aquesta campanya és essencial per conscienciar tant als treballadors del sector com a tots els consumidors que cada dia fem servir productes cosmètics i d'higiene personal.

©Ecoestètica

Equip d'Ecoestètica

La formació començarà amb un curs presencial de venda de cosmètica econatural que tindrà lloc en el marc de la fira BioCultura Madrid del 14 al 15 de novembre. També seguirem amb la campanya de sensibilització dels quatre dies de fira i realitzarem unes jornades sobre l'aplicació de la nova legislació en cosmètica per a tots els membres de la xarxa.

La resta de les accions del projecte de formació presencial, formació online, assessorament i dinamització de la xarxa es duran a terme durant l'any 2014. Aquestes accions van dirigides a treballadors de centres de bellesa, botigues de cosmètica, centres de teràpies, perruqueries, i tot aquell que vulgui acostar-se al món de la cosmètica i els productes d'higiene personal d'una manera "més verda".

La primera edició del fulletó sobre la seguretat dels cosmètics i de la guia de cosmètica econatural per professionals va ser tot un èxit. En aquesta ocasió tornarem a reeditar i millorar part dels continguts. Pretenem millorar la nostra web així com la interacció entre tots aquells que estan vinculats al sector. El nostre objectiu principal és consolidar una estructura que permeti que tots aquells que treballen amb cosmètics tinguin la major informació possible sobre els beneficis de la cosmètica econatural enfront dels problemes que presenta la convencional. Indirectament volem aconseguir que els consumidors rebem la informació necessària per poder prendre una decisió el més responsable possible i que puguem optar per una bellesa conscient.

A la nostra web www.ecoestetica.org podràs trobar tota la informació que necessites i descarregar-te el fulletó i la guia.

Gestos tan quotidians com rentar-se les dents, dutxar-se, vendre un maquillatge, donar un massatge amb un oli aromatitzat, comprar un perfum... poden esdevenir petits gestos que millorin les nostres vides i les dels altres. Per això des de la XARXA ECOESTÈTICA us animem a tots a participar-hi. ■

ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

La història del Gat (part I) La domesticació dels gats:

Vers l'any 6000 a. C, al Nord d'Àfrica, es va produir el fenomen conegut com Revolució Neolítica, gràcies al riu Nil, el qual va permetre desenvolupar una enginyeria hidràulica, un país àrid va esdevenir una zona fèrtil. Aquest fou el principi de la gran civilització dels faraons, en els orígens del la qual, va produir-se el procés de domesticació del gat salvatge del desert nord-africà (*felis silvestris lybica*).

El Neolític és la segona etapa de la Prehistòria humana. En la seva etimologia grega significa Edat de Pedra Nova, però la principal diferencia amb l'etapa anterior, l'Edat de Pedra Antiga o Paleolític, no és el tipus de tecnologia lítica, sinó el *modus vivendi* en relació a l'obtenció de recursos per a la supervivència. El Neolític és el període en què els humans van abandonar la seva condició de nòmades per esdevenir sedentaris, agricultors i, posteriorment, ramaders. És l'inici de l'intent humà de dominar la Natura. El terme Neolític va ser proposat per l'historiador J. Lubbock. Per eminències com G. Childe, pare de l'arqueologia moderna, seria la primera edat daurada de la humanitat, però, els canvis en la manera de viure dels humans van transformar els paisatges i això va tenir un impacte directe en els ecosistemes i en la conducta d'alguns animals amb els quals es compartia el mateix entorn. Aquest seria el cas dels ancestres dels gats domèstics (*felis silvestris catus*).

Des del moment en que va produir-se la Revolució Neolítica, no sabem viure en harmonia ni amb els ecosistemes, ni entre els propis humans. D'ençà, els humans, allà on anem, amb el nostre modus vivendi, la nostra presència mai és innòcua, sempre acabem transformant l'entorn.

Pels habitants de l'Antic Egipte, el cultiu de cereals era bàsic per a la supervivència, tanmateix, la conservació del propi aliment també és fonamental. Les sitges i els graners han estat tradicionalment els magatzems on s'han conservat cereals secs. L'aparició dels primers graners durant el Neolític va suposar un fenomen ambiental, ja que es van convertir en un focus d'atracció per als petits rosegadors. La presència abundant d'aquests animalons era un problema per als agricultors, però darrera dels ratolins, van anar-hi els gats, els seus depredadors naturals. Els humans creant graners van provocar un canvi en l'entorn que va comportar canvis per a ratolins i gats.

Montse Mulé. Wenders 41x33 cm acríl·lic sobre tela

Els ancestres dels gats domèstics són animals de desert, tenen una naturalesa solitària i són molt territorials, poden caçar petits rosegadors i aus amb la mateixa eficiència que un tigre i com tot animal salvatge, evita el contacte amb els humans.

Les hipòtesis sobre les causes que van propiciar el procés de domesticació del gat es basen en que els humans, havent esdevingut agricultors, van considerar-los aliats, ja que així evitarien que els ratolins saquegessin els graners. Poc a poc, gats salvatges i humans van anar establint contacte, tolerant-se mútuament. No obstant, el gat salvatge és un animal solitari, molt territorial, que no tolera el contacte amb els humans, ni tampoc la presència d'altres gats competidors, donat que és un animal autòcton d'un medi àrid on els recursos per sobreviure són molt limitats. Probablement, els ancestres dels gats domèstics van ser els més tolerants al contacte amb els humans i alhora a la presència d'altres gats, donat que els graners els proporcionaven abundància d'aliment, fet que els va convertir en més permissius.

El contacte amb humans va fer que aquesta cohabitació es convertís en una relació cada cop més entranyable i que entre humans i gats es desenvolupés una relació d'afecte mutu. Les primeres troballes de fòssils paleontològics situen els primers focus de domesticació del gat a Egipte vers el 3000 a.C, al 2004, el descobriment a Xipre d'una tomba datada vers 7000 a.C, on hi havia enterrats junts un gat i un home, situa l'inici de la relació gats / humans a 9000 anys d'Història. ■

TELEVISIÓ

PARLEM DE...

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

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

El 19 d'octubre se celebra el Dia Mundial contra el "fracking" o fractura hidràulica del subsòl per a l'obtenció de gas, una tècnica d'extracció minera que no disposa d'un marc legal propi a la UE, pel que resulta nociva i insostenible, a més de cara i poc rendible. I el més perillós és que la ciutadania no està informada sobre l'impacte negatiu d'aquesta tècnica en el medi ambient i la salut pública en contaminar l'aigua, la terra i l'atmosfera.

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.

El passat mes de juliol 2013, el Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient, va organitzar una "Jornada d'anàlisi sobre l'aplicació de la tècnica de fractura hidràulica" que va reunir polítics i empresaris i on es va prohibir l'entrada a la premsa. Entre els empresaris assistents molts pertanyien a la plataforma "lobby" Shale Gas Espanya formada per BNK Espanya-Trofaga; Heyco Energy Group / Petrichor Euskadi; R2 Energy (Montero Energy Corporation SL) i Societat d'Hidrocarburs d'Euskadi (Shesa). Aquesta iniciativa ministerial va voler fer visible la urgència de la independència energètica -evitant les importacions de gas -, en crear explotacions pròpies i satisfer, així, una futura demanda que s'estima creixi fins 2035, alhora que la producció de gas disminueixi un 30 %.

Què dimonis és la fractura hidràulica o "fracking"?

Es tracta d'una tècnica de perforació per obtenir el gas natural atrapat a la roca mare –pissarres i esquists–. Per aconseguir-ho es forada el subsòl de 2 a 5 Km en vertical i de 2 a 5 Km en horitzontal, per després injectar aigua potable i sorra (98%) barrejada amb una sèrie d'additius químics altament contaminants (2%) a gran pressió que fa que la roca es fracturi i el gas alliberat pugi a la superfície a través de les canonades del pou. Una part de la barreja d'aigua, sorra i química injectada torna a la superfície i més de la meitat queda injectada a la terra.

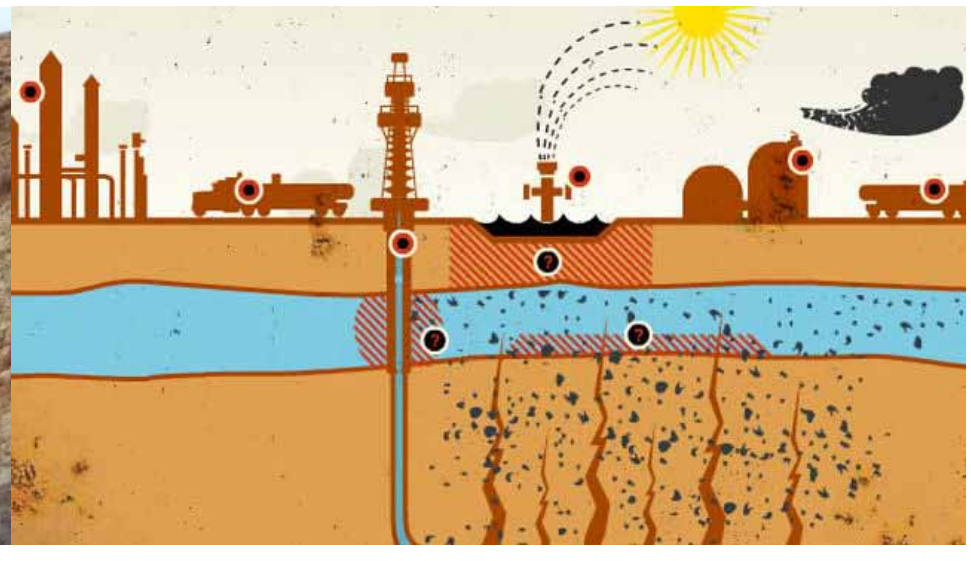
Quins productes químics s'introdueixen a l'aigua?

Ningú ho sap amb certesa. Les empreses de "fracking" que operen al món són, principalment nord-americans, i aquestes, emparades per la llei de competència deslleial, es neguen a revelar la fórmula química introduïda a l'aigua, acollint-se al secret industrial i a la competència deslleial.

Gràcies al documental "Gasland", on es realitzen una sèrie d'anàlisi a diverses mostres d'aigua potable obtingudes de cases particulars, rius i aqüífers propers als pous d'extracció de gas de diferents ciutats dels EE.UU., se sap que en tots els casos, les mos-

©Fracking In Wyoming

Pous de gas natural en terres públiques en el Jonah Field a l'oest de Wyoming



Prospecció minera de fracking a l'Uruguai

tres d'aigua potable estaven contaminades amb més de 650 productes químics –la majoria neurotòxics i agents cancerígens– derivats de l'extracció, entre ells: benzè, metà, sulfur i clorur de potassi provinent dels gelificants, inhibidors de la corrosió, espessidors, concentrats de gel líquid, demulsificants i biocides introduïts a l'aigua per fracturar la roca i extreure el gas, així com metalls pesants i materials radioactius procedents del mateix jaciment natural.

Cada extracció de gas utilitza de 4 a 28 milions de litres d'aigua potable. Si cada litre d'aigua porta més de 650 agents químics, facin vostès mateixos els comptes i se sorprendran amb el resultat: milions de litres d'aigua potable contaminats i inservibles per al seu consum en un sol pou i per a una única extracció de gas.

Dissens social

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 en la salut i en la vida.

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. ■

No al fracking

COSMÈTICA NATURAL

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

COSMÈTICA / XAMPÚ

Xampú natural ecològic de Romaní orgànic, Pinya i Lavanda per a cabell normal o gras i per picor del cuir cabellut

Producte natural de cura per al cabell. Es fa sense SLS / SLES, parabens, perfums artificials, ni ftalats, per brindar el xampú més pur que la naturalesa pot oferir. Apte per vegetarians i vegans. Embalatge reciclable. Només s'utilitzen els ingredients més purs, naturals i orgànics fets de manera natural en petites quantitats per assegurar que vostè rebi els productes el més frescos possible.
Certificació ecològica: Fairly Trade Organics, Non Food Certification, Ethical - Company - Organisation, Vegan Certification

Producció: Green People Co. Ltd.UK
Distribució: Green People Ibérica
www.greenpeople.es

ALIMENTACIÓ / BEGUDES

Sabors inèdits sense lactosa ni proteïnes làcties, begudes vegetals amb ingredients naturals i biològics.

Tres noves begudes vegetals bio que són una alternativa sana i equilibrada no només a la llet animal sinó també a les begudes refrescants ensucrades. La combinació sorprenent de sabors els dóna un toc exòtic i original capaç de satisfer paladars exigents. Amb l'avantatge que són baixes en greixos saturats, no contenen lactosa ni proteïnes làcties i els seus ingredients procedeixen de l'agricultura ecològica.
Delicioses, refrescants i exòtiques
Arròs i ametlla: la combinació d'aquests dos ingredients li donen un doble toc de suavitat, sedosa i delicada, i una textura especial.
Espelta: elaborada amb aquesta antiga varietat de blat ara revaloritzada amb motiu de les seves millors qualitats nutritives i la seva digestibilitat.
Arròs i coco: a la digestibilitat de l'arròs se li suma el poder refrescant i exòtic del coco.
Certificació ecològica: AB Agriculture Biologique homologada a tota Europa

Producció: www.provamel.es
Distribució: www.santiveri.es

ALIMENTACIÓ / BEGUDES

Naturgreen Oat Calcium

És una beguda de civada deliciosa i nutritiva, amb calci d'algues, elaborada amb ingredients acuradament seleccionats.
Ingredients:
Aigua, Civada* (11%), oli de gira-sol premsat en fred*, alga marina calcària: Lithothamnium calcareum (0,3%), sal marina, i aroma natural de vainilla*.
*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica.
100% Vegetal, sense lactosa
Sense proteïna làctia. Font de calci
Sense sucre afegit, conté sucres naturalment presents
Certificació ecològica:
CAER - Consell d'Agricultura Ecològica de la Regió de Múrcia

Producció i distribució:
Laboratoris Almond, S.L.
www.naturgreen.es

CINEMA

"Stop! Rodant el Canvi"
Directores Alba González i Blanca Ordóñez

Excel·lent road movie que ens qüestiona el sistema actual i ens proposa que un nou canvi és possible. La teoria del decreixement ens alerta de la impossibilitat de seguir produint com fins ara en un planeta on els recursos són finits. Aquests nivells de consum ens han conduït a la desaparició dels boscos, a tenir rius i mars contaminats, sistemes d'alimentació intoxicats... tot això alimentat per l'especulació financera i una classe política despreocupada tant a nivell social com mediambiental. Quant temps més podrem esperar perquè es produeixi un canvi de paradigma a nivell mundial? És possible viure feliços reduint dràsticament les nostres necessitats?

Producció: La Semilla Producciones
Veure el documental:
www.rodandoelcambio.com

ALIMENTACIÓ / BROUS

Brou natural de cebes ecològiques

Brou 100% natural, amb ingredients frescos i cuits a foc lent durant tres hores en una olla, per tal d'igualar la qualitat i el sabor de les receptes tradicionals fetes a casa. Els processos d'elaboració estan pensats perquè no hi hagi barreges entre diferents tipus de brou, d'aquesta manera s'elimina la possible contaminació creuada entre uns ingredients i altres. Ideal per: dietes depuratives, vegetarians, consomé, fred a l'estiu o calent a l'hivern.

Informació nutricional per cada 100 ml:
Valor energètic: 10,9 Kcal / 45,3 KJ
Proteïnes: 0,8 g
Hidrats de carboni: 0,5 g
Greixos: 0,5 g
Àcid oleic: 0,36 g

Producció i distribució: Aneto Natural, S.L. - www.caldoaneto.com

MOTOR / VEHICLES

La consciència de reduir el CO^2 al volant.
L'Estratègia HYbrid4.
Nou Peugeot 3008 HYbrid4

La tecnologia HYbrid4 es sustenta en l'ús conjunt de les millors tècniques dominades pels enginyers de la firma francesa: motor dièsel, motor elèctric, STOP & START de segona generació i caixa de canvis manual seqüencial pilotada. L'elecció de l'híbrid dièsel de Peugeot posa de manifest que és possible conjugar grans exigències en termes de respecte mediambiental i emocions sorprenents en conduir un cotxe híbrid.

Més info: www.peugeot.es

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

mercat ecològic del Vallès

Barberà · Cerdanyola · Rubí · Sant Quirze

Al **Mercat Ecològic del Vallès** hi trobem productes ecològics, locals, artesanals i de la terra, respectuosos amb l'entorn i el medi ambient i que milloren la nostra qualitat de vida. Els productors i elaboradors ens ofereixen tots els dissabtes vins i olis, embotits, formatges, carn de vedella, fruites, verdures, planter, germinats, pa, pizzes, higiene personal i productes envasats i a granel per completar el cistell d'anar a comprar.

ENS TROBAREU CADA DISSABTE EN UNA POBLACIÓ DIFERENT DEL VALLÈS OCCIDENTAL:
el primer dissabte a **Sant Quirze**, el segon a **Cerdanyola**, el tercer a **Barberà** i el quart a **Rubí**.

Per conèixer més sobre els nostres productors us recomanem visitar el nostre web o seguir-nos a través de les xarxes socials en els nostres perfils de Twitter i Facebook.

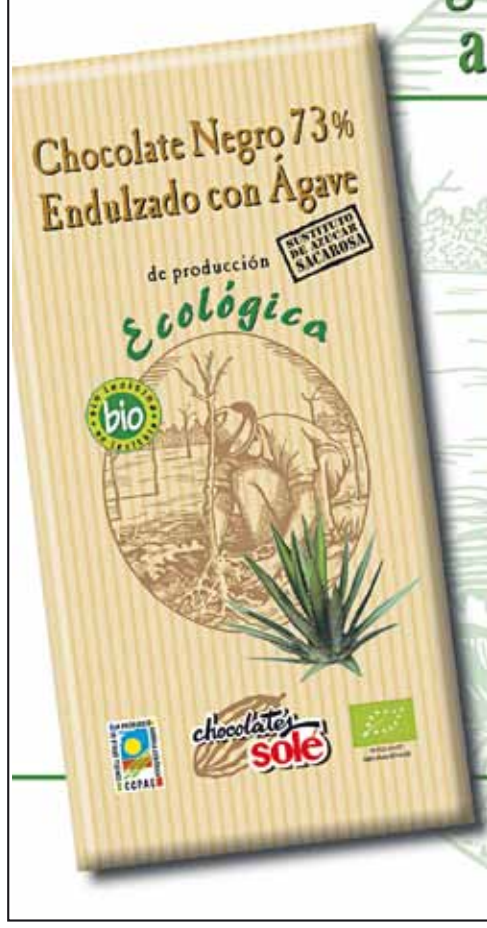
www.mercatecologicdelvalles.cat
@mercatecologic mercatecologic.delvalles

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

Xocolata Ecològica 73% Cacau amb Atzavara



La xocolata que aporta el poder energètic del cacau sense els inconvenients del sucre convencional. Amb totes les propietats del Xarop d'Atzavara, endolcidor de reabsorció lenta, amb un baix nivell glucèmic.

chocolates solé
Barcelona 1946

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**
: @bioecoactual

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

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

CONASI.eu
vive la cocina natural
cocina sin tóxicos!!

Gratis gastos de envío en pedidos superiores a 100€ en península y 150€ en islas

Contáctanos en 953 10 25 60 / 619 524 895 o info@conasi.eu

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Habitatge Sostenible: El valor "AIGUA"

L'AIGUA, un recurs natural sense el qual la vida no existeix.

A vegades perdem el respecte a un bé vital que, per tenir-lo, oblidem el seu valor. Amb un simple gest, obrim una aixeta per la qual discorre l'aigua sense parar. Oblidem que fa anys, l'aigua era un bé comú que calia anar a buscar a la font o al riu, i en molts llocs era i és encara un bé escàs.

Oblidem també que el cost de l'aigua no acaba en desaparèixer aquesta pel nostre desguàs; tota l'aigua que consumim ha de passar per un procés de depuració abans de ser retornada a la naturalesa. (Sobre aquest tema en parlarem en una altra ocasió).

El cicle de l'aigua que consumim consta de diferents fases: captació, potabilització, subministrament, clavegueram i depuració, cadascuna d'elles suposa un cost econòmic, social i ambiental.

El 2008, aproximadament el 84% de l'aigua que consumia el país era d'origen superficial, la resta aigua subterrània, el 2009 i 2010, els valors eren 67% superficials, 30% subterrànies i 3% altres tipus d'aigües (dessalades del mar o salobres). [1]

Seguim depenent de la pluja

L'aigua subministrada a les xarxes públiques de proveïment urbà, tres quartes parts són consumides en ús domèstic, la resta es distribueix en consum de sectors econòmics (indústria, serveis i ramaderia) i consums municipals. [1]

Com consumim aigua a la nostra llar és doncs un factor rellevant

Una dutxa oscil·la entre 10 i 60 litres, una descàrrega de cisterna de WC uns 10 lotres, un rentat de roba fins 90 litres i un rentaplats uns 30 litres, etc., etc. El consum mitjà d'aigua a les llars per habitant i dia en aquest país es va situar en 144 litres / dia el 2010. [1]

> En molts llocs era i és encara un bé escàs

Comportaments d'estalvi

Tan senzill com omplir un got d'aigua per al rentat de dents; programar rentadores i rentavaixelles amb rentats curts; tancar una mica la clau de pas reduint la pressió i amb això la despesa; accions molt significatives en l'estalvi diari.

Convertir les nostres instal·lacions en més eficients

Airejadors en aixetes i dutxes donen sensació d'igual quantitat d'aigua amb menys consum, (sempre que la pressió no sigui insuficient); mono-comandaments de doble posició fixant-nos en el seu correcte ús; dutxes termostàtiques, cisternes de wc de doble descàrrega; i, a un nivell superior de tecnologia, "programadors aigua-stop", claus talla-fuites, o claus de pas intel·ligents; reduiran el consum. Triar electrodomèstics tipus A^{+++}, és també rellevant.

Recuperació d'aigües pluvials

Recollir aigües pluvials, amb un sistema de recollida a coberta i un dipòsit d'acumulació, per a bany, rentat i rec. L'aigua de pluja és més àcida, tant instal·lació com rentadora han de ser adequades. Si es destina a consum humà ha de ser tractada amb molta cura (amb cloració o rajos ultraviolats) per evitar contaminació per microbis.

Reutilització d'aigües grises

Reutilitzar l'aigua de rentat per a cisterna de WC, rentat i rec, requereix també un dipòsit d'acumulació i tractament, atès que el consum no sol ser immediat.

Algunes marques han tret al mercat un sanitari que acumula l'aigua abocada al rentamans per ser reutilitzada en cisterna del wàter.

©Alba Metzger

Malbaratament d'aigua

L'aigua , un bé que per natural sembla inesgotable, és un bé limitat

Estalviar aigua a la llar, significa no només un estalvi en les nostres despeses mensuals, sinó també un estalvi a nivell social i ambiental, així com un respecte per un recurs limitat bàsic per a tot cicle de vida.

[1] Segons dades publicades per l'INE. Institut Nacional d'Estadística. ■

ALIMENTACIÓ

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

SALUT GEOAMBIENTAL

Habitació saludable per al bebè

Pensar i crear un nou espai per al fill que esperem és una meravellosa experiència per viure. Però si a més d'una habitació bonica i acollidora, el que desitgem és crear una habitació sana, ecològica i biocompatible, haurem de minimitzar els factors nocius i potenciar aquells aspectes que afavoreixen la salut del bebè. De la mateixa manera podrem protegir al bebè durant l'embaràs evitant l'exposició de la mare a aquests agents.

Els dos principals factors de contaminació ambiental son:

Substàncies químiques: s'absorbeixen a través de la pell, mucoses i la respiració (aire). Algunes d'elles són els formaldehids, els ftalats, els retardants de flama, COVs i metalls pesants. I els trobem presents en matalassos, teixits, mobles, pintures, joguines i productes d'higiene personal, entre d'altres.

Camps electromagnètics: són causats per la instal·lació elèctrica domèstica i aparells que funcionin amb freqüències de microones (wifi, telèfons sense fils,...). Poden interferir en nombroses funcions biològiques que regulen la nostra biologia.

Vegem ara un espai saludable:

Color natural

Les pintures amb certificació ecològica, les pintures amb base de olis vegetals i pintures minerals ens ofereixen una amplia gamma de colors per decorar parets de forma saludable i biocompatible.

Les pintures minerals, amb silicats, cal o argiles, ens ofereixen, a més, diversos beneficis, com podria ser regular la humitat interior, evitar la acumulació de pols, o purificar l'aire.

El bressol

El matalàs és un element important ja que durant els primers mesos els bebès poden dormir fins a 18 hores diàries. A més, durant aquests períodes de son es produeixen processos d'adaptació i ajustaments biològics dels ritmes circadians, regulats també per la influència de la llum natural i el camp geomagnètic natural.

Podem optar per matalassos de nucli de làtex i fibres naturals (cotó, coco,...)

Evitarem les parts metàl·liques en matalassos i somiers ja que alteren el camp magnètic natural.

El bressol de fusta massissa tractat amb olis naturals, no s'haurà de col·locar prop del recorregut del cablejat elèctric, llums de taula o interruptors. S'aconsella minimitzar l'ús de vigila bebès i posar-lo el més allunyat possible.

Teixits naturals

Optarem per teixits naturals. Llençols i pijames de cotó ecològic i rentats amb sabons naturals proporcionaran un tacte càlid i evitaran al·lèrgies en la pell. La roba s'haurà de rentar per minimitzar la presència de qualsevol substància no desitjada.

Les cortines i catifes de teixits naturals evitaran la part de pols deguda a la electrostàtica, minimitzant el risc de problemes respiratoris.

Llum i aire

Una de les millors coses que es poden fer per millorar la qualitat de l'aire interior és ventilar, així de senzill. D'aquesta manera es reduiran les substàncies tòxiques en l'aire i el CO^2, i augmentarem el nivell d'oxigen i anions.

L'habitació haurà d'estar a una temperatura d'uns 20ºC i la humitat de l'aire entre el 40 i el 60%. D'aquesta manera es garanteix que l'ambient no és excessivament sec, evitant la sequedat de les mucoses i un aire carregat elèctricament i també que l'ambient sigui massa humit, evitant l'aparició de fongs i microorganismes patògens.

La llum natural és important per regular els cicles circadians i diferents funcions hormonals.

El Sol ens ajuda a sintetitzar vitamina D, i els raigs ultraviolats són bactericides.

La llum artificial haurà de tenir un espectre el més semblant al del Sol. ■

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

PLANETA VIU

Incendis forestals. Catàstrofe ecològica?

Els incendis forestals són una de les principals notícies de cada estiu, ens hem acostumat a veure imatges de muntanyes nues després de focs devastadors, tant al nostre país com en altres llocs del món. I encara que puguem escoltar la veu de gestors polítics, tècnics i bombers, sembla que la dinàmica no canvia, i aprenem poc sobre l'origen i les conseqüències dels incendis forestals. I la pregunta que ens hauríem de fer és: els incendis forestals són realment una catàstrofe ecològica?

Cal reconèixer que el foc pot destruir cases, granges i vides. I en aquestes situacions no podem dir res més que és una catàstrofe sense pal·liatius. No obstant això, el foc no és un element estrany en la dinàmica dels nostres boscos. Els pins, alzines o els matolls, han desenvolupat mecanismes de protecció i aprofitament del foc, al mateix temps, ha estat una eina utilitzada en l'agricultura, la ramaderia, la silvicultura i la conservació i restauració d'hàbitats.

Els primers éssers humans van usar el foc com a eina útil per adaptar la vegetació i la vida silvestre. Segurament, aquests primers habitants van conèixer els perills del foc, i com aquest podia amenaçar les seves vides. No obstant això, a mesura que la humanitat es va estendre per tot el planeta, les tècniques per al seu aprofitament es van tornar més sofisticades i es va fer més segur el seu ús.

La política de supressió d'incendis es basa en idees com ara el control de les forces de la naturalesa que amenacen l'ordenació dels boscos i el concepte d'equilibri ecològic, segons el qual les pertorbacions com el foc són una pertorbació de l'ordre natural. Des d'aquesta perspectiva, la conducta dels agricultors i ramaders que han usat el foc durant anys, com una eina de gestió del territori, resulta irracional i negativa.

Totes les pertorbacions, ja siguin naturals o antropogèniques, com el foc, han format part dels processos dels ecosistemes i la seva evolució. Així, en zones que han estat subjectes a règims d'incendis, moltes de les espècies presents en elles són resistents al foc i la seva persistència requereix d'incendis recurrents; per altra banda, en zones on no hi ha incendis forestals trobem altres espècies, amb adaptacions diferents. En els boscos on el foc ha estat suprimit s'acaben donant condicions per a la propagació d'incendis més intensos i difícils de controlar, els efectes dels quals sí que poden ser molt severs.

> "No podem oblidar que el foc ha estat utilitzat per induir la regeneració natural, preparar el terreny per a plantacions..."

Paradoxalment, la supressió total del foc pot ser tan problemàtica com una alta freqüència d'incendis per a la conservació de la biodiversitat, la integritat ecològica i la salut dels ecosistemes dependents del foc. No podem oblidar que el foc ha estat utilitzat per induir la regeneració natural, preparar el terreny per a plantacions, controlar plantes competidores, plagues i malalties, i controlar el perill d'incendis a causa de l'acumulació de combustibles.

El foc pot ser beneficiós i perjudicial a la vegada, i hem de saber que els nostres ecosistemes requereixen del foc per a la seva conservació. Si volem evitar que els incendis forestals siguin una amenaça, tant per a la biodiversitat com per a la societat, hem d'aprofitar la llenya dels nostres boscos, recuperar antigues zones de conreu i administrar els incendis forestals adequadament. Si fem tot això, els incendis forestals no seran una amenaça. ■

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *director*

Julián Marcilla Santisteban, pioner en la distribució de productes ecològics a Euskadi, des de 1987. Fundador de la distribuïdora Dispronat, un negoci amb ànima.

Julián Marcilla, Ceuta 1958, polifacètic en les seves activitats, l'ecologia forma part del seu estil de vida. Si alguna cosa defineix a aquesta persona és el seu esperit emprenedor i, segons els que el coneixen bé, integritat i treball dur són els seus senyals d'identitat. President de la revista Vida Natural, publicació dedicada a l'anàlisi dels camins que porten a assolir el nostre benestar físic i espiritual. També és propietari i dirigeix WAY DIET marca de complements alimentaris que s'està implantant de forma sòlida entre terapeutes i pacients per la qualitat dels seus productes i la innovació galènica amb què es fabriquen aquests. Des de Dispronat, sempre amatent d'apropar al consumidor nous productes dietètics, de nutrició - alimentació ecològica, està ara també emprenent nous projectes de cara a la tardor amb la inauguració de Elikasi, un centre especialitzat en l'obesitat infantil i adolescent al centre de Bilbao i, també, finalitzant la construcció d'unes noves instal·lacions ecosostenibles per el Taller Madreselva, una empresa dedicada a la fabricació de cosmètica ecològica.

Mirant cap enrere, què et va motivar per crear una distribuïdora d'alimentació ecològica al 1987?

En aquell moment l'alimentació i producció ecològica estaven pràcticament en bolquers, no existia una accepció concreta i la distribució era sobretot de producció natural i dietètica.

En el meu cas vaig convertir la meva motivació en una forma de vida. Vaig recórrer el camí al revés, ja que, normalment, es crea un negoci i després "es viu" aquest negoci. Jo portava anys enfocant la meva vida en el consum i divulgació dels productes naturals i, a posteriori, d'una forma fluida i totalment espontània va néixer Dispronat.

Ja al 1983 vaig obrir el meu primer negoci, un herbolari a Laredo, amb una filosofia una mica "especial". Recollíem les plantes al camp i després les comercialitzàvem a granel fent barrejes segons les necessitats del client, veníem cereals, llegums, etc. a pes. Teníem una zona on es feien sucs naturals en el moment, galetes integrals i infusions, etc. En fi, un espai totalment alternatiu que l'any 83 era una oferta original i atractiva, però que, potser per massa innovadora, no va funcionar i, em sembla recordar, al cap de tres o quatre anys es va tancar.

Recordo, com a curiositat, que per fer el pa, ens desplaçàvem fins Daroca, un petit poble de la Rioja on compràvem sacs de blat biològic. La mòlta la realitzàvem setmanalment en un molí d'aigua a Entrambasaguas (Cantabria) amb l'objectiu que el cereal, acabat de moldre, estigués present en el pa d'aquesta setmana, que es comercialitzava a l'herbolari, al càmping de Oriñón i en alguns supermercats de Laredo. Gaudíem enormement amb tot el procés però la rendibilitat era nul·la.

Ara poses en marxa un projecte de cosmètica ecològica, explica'ns també com va sorgir.

En realitat, el Taller Madreselva porta ja 30 anys fabricant productes naturals de forma artesanal. La demanda ha anat creixent de forma constant, però no hem volgut ni pogut desenvolupar noves línies de producte a causa de la manca d'unes instal·lacions adequades. L'any passat va sorgir la possibilitat de construir una fàbrica ecoeficient, amb un impacte mediambiental mínim: l'edifici s'ha construït sobre pilars per no alterar el terreny, l'energia per a calefacció i refrigeració s'extreu de la terra mitjançant sistemes geotèrmics i s'ha utilitzat tecnologia LED per a la il·luminació. Les noves línies de producció que anem a implantar seran íntegrament ecològiques i serà aquesta filosofia ecosostenible la que defineixi tot el projecte.

La confiança que flueix entre un negoci detallista de productes ecològics i un productor-distribuïdor, es forja dia a dia. ¿S'ha vist reforçada aquesta confiança per l'existència de les entitats de certificació ecològica?

Les entitats de certificació són imprescindibles per la seguretat de tota la cadena de comercialització de productes ecològics. Donen seguretat als propietaris dels establiments, als distribuïdors, però, sobretot, des del meu punt de vista, són veritablement fonamentals per al consumidor final, que sap que el segell garanteix la qualitat i seguretat de l'article que va a adquirir. Les competències de la certificació eco estan transferides a les comunitats autònomes i com tenim productes certificats amb WAY DIET, que està a Cantàbria, i amb DISPRONAT, amb la nostra marca BIOSUIT, a Euskadi i altres zones que ens elaboren productes, he comprovat amb quin rigor i professionalitat treballen els organismes reguladors independentment de l'autonomia que sigui. Ja que a vegades surten en els mitjans informacions tendencioses que qüestionen la integritat del sector ecològic, aprofito aquest espai que em dones al teu diari per dir als teus lectors que poden estar molt tranquils davant la fiabilitat dels productes ecològics, ho són 100%.

Julián Marcilla

Creus que la sobreproducció, el productivisme i el consumisme a que ens empeny el sistema econòmic actual és sostenible?

La filosofia d'aquest sector rau precisament en la sostenibilitat. Treballem amb empreses de comerç just i tenim proveïdors de matèries primeres a les que es paga adequadament perquè puguin mantenir una forma de vida digna. En cas contrari, el ritme de desenvolupisme i consumisme d'aquesta societat qüestionaria inevitablement el futur del nostre planeta. Quan parlo de consumisme i productivisme, sempre recordo un documental de la directora de cinema Agnès Varda que es titula "Els espigadors i la espigadora". En aquest documental, Varda reflecteix la importància d'evitar el malbaratament habitual d'aliments que es dóna en la majoria de llars del món "desenvolupat". Cal veure la quantitat de menjar que es llença als restaurants, supermercats, etc. En aquests últims anys, amb la maleïda crisi generada pels mateixos que diuen que ens trauran d'ella, bé com deia, en els últims anys veiem persones a les portes dels supermercats a l'hora de tancament recollint els productes caducats per poder menjar al dia següent, això que avui és una necessitat ja ho planteja Agnes Varda, com una forma de vida alternativa a la societat del malbaratament..

La naturalesa s'autoregula, per què ens costa tant als humans autoregular-nos per mantenir l'equilibri físic i mental?

Crec que cada dia ens allunyem més de la naturalesa. A mitjan segle passat, hi va haver una allau d'abandonament dels pobles per viure a les grans ciutats. Això ha originat que les últimes generacions es trobin tremendament distanciades del camp i les seves tasques, de la terra i les seves funcions, la qual cosa incideix negativament en elles.

Des que ens llevem fins que anem al llit realitzem accions que repercuteixen en el nostre entorn i en nosaltres mateixos. Dóna'ns tres raons per tenir una actitud eco social en el nostre dia a dia.

Respecte, en aquesta paraula resumeixo les tres raons que em demanes.

Respecte a nosaltres mateixos amb un consum responsable i conscient en el qual la qualitat prevalgui sobre la quantitat.

En segon lloc respecte pels nostres semblants i una actitud positiva en les relacions, posar-nos al lloc de l'altre és una extraordinària fórmula de millorar la nostra actitud eco social, a la que et refereixes. I, finalment, respecte al planeta. Som viatgers de pas i tenim l'obligació de deixar-lo a les properes generacions almenys com l'hem trobat. ■