BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 4

SETEMBRE 2013

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Ni la societat ni l'home ni cap altra cosa han de sobrepassar per ser bons els límits establerts per la naturalesa"
HIPÒCRATES, Metge de l'Antiga Grècia

PLANETA VIU

Llençar cada cosa al seu lloc és més que un acte de civisme
Pàg. 9

PARLEM DE...

El conte xinès de les centrals nuclears
Pàg. 11

L'ENTREVISTA

Julio Arroyo
President de l'Associació d'Agricultura Biodinàmica d'Espanya
Pàg. 16

www.bioecoactual.com
: @bioecoactual

L'alimentació ecològica a les escoles

El repte de menjar bé cada dia

2013 ©Alba Metzger

VARIS

ALIMENTS ECOLÒGICS, ETIQUETATGE I GARANTIA

Què és un aliment ecològic?

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

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

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

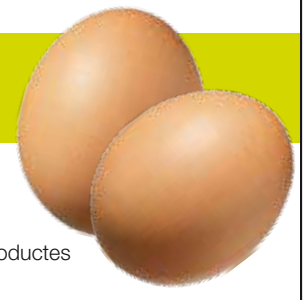
Per reconèixer un aliment ecològic només cal recordar que aquests s'identifiquen mitjançant els termes *ecològic*, *eco*, *biològic*, *bio* i *orgànic*, reservats en exclusiva als aliments obtinguts aplicant aquest sistema de producció.

Etiquetatge i garantia dels aliments ecològics

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

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

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



ALIMENTS ENVASATS I ETIQUETATS

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

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

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

ALIMENTS NO ENVASATS I/O NO ETIQUETATS

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

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

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

Com sabem si un negoci està degudament certificat?

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

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

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

Jo bio aliments ecològics

Enric Urrutia, *director*

EDITORIAL

L'alimentació ecològica a les escoles, el repte de menjar bé cada dia

Que la Generalitat de Catalunya aprovés l'any 2008 el *Pla d'Acció per l'Alimentació i l'Agricultura ecològiques 2008-2012*, el qual incloïa el foment del consum a les escoles de productes ecològics, no és cap ximpleria ni esnobisme, és la necessitat d'oferir als nostres fills aliments de certificació ecològica en els menús de les escoles, símbol de progrés i equilibri i un deure que els ciutadans no podem deixar que passi desapercebut en mans de qualsevol entitat no regulada. Al voltant del 40% dels nostres nens i nenes mengen a l'escola diàriament en època escolar. Per això es va constituir la *Taula de Treball d'Alimentació Escolar Ecològica*, formada per entitats i institucions de tot Catalunya.

A Catalunya, els sistemes de gestió del servei de menjadors són portats a terme per diferents institucions o entitats públiques: Consell comarcal, Ajuntament, AMPA, i també la pròpia escola, porten la seva pròpia autogestió.

Quin valor tenen els menjadors escolars?

L'equilibri entre la nutrició, la producció alimentària justa i sostenible i el respecte pel medi ambient, són valors socials amb els que creixen els nostres fills. Salut i educació juntes convergeixen al menjador de l'escola.

Raons

Salut i Nutrició: Saber el que mengem és fonamental i contribuir a l'equilibri nutricional amb aliments sans, que no continguin substàncies químiques de síntesi ni transgènics, aliments amb major aportació de vitamina C i E, antioxidants i minerals bàsics com el magnesi, el ferro i el calci. En resum, aliments amb major valor nutritiu. Llegums, verdures i fruites que ajuden a eliminar els excessos de fregits, proteïna animal i pastisseria industrial, afavorint la millora substancial de la dieta dels nens.

De l'hort al menjador escolar

Molts dels aliments que formen part del menú ecològic escolar són de km 0, aliments de proximitat, que permeten tenir una relació directa entre el productor i el consumidor, acció que potencia treballar les relacions cooperatives i entendre la nostra societat d'una manera més sensible, aportant diversitat entre personal docent, pares i mares, professors, monitors i personal implicat, des de l'hort a la cuina, fins al plat que se servirà al menjador.

Preservar el medi ambient

Consumir producte de temporada i de km 0 suposa una menor contaminació i un ús responsable de l'energia i els recursos naturals del nostre entorn. Aquest model d'alimentació promou i fomenta el respecte pel nostre entorn natural, protegint les varietats autòctones.

Desenvolupament Rural / Comerç Just

El tenir unes vendes regulars a uns preus consensuats permet als pagesos una producció planificada i una relació solidària amb els seus clients.

Empreses productores / distribuïdores

Trobem dins del mercat, empreses productores i distribuïdores especialitzades en càtering ecològic que donen servei permanent a les escoles que, per falta de cuina, han d'externalitzar aquesta gestió. En aquest cas, el centre escolar podrà escollir entre dos tipus de preparació del menjar, el de línia calenta, mètode que es basa en la creació de plats i el seu manteniment en calent fins al moment del seu consum, i el de línia freda, elaboració del plat, refredament ràpid del plat cuinat i conservació del mateix fins al moment del consum, conegut amb el nom de "regeneració".

La certificació, garantia per al consumidor

L'any 1991 la Unió Europea va establir un reglament que regula l'elaboració o producció de producció agrària ecològica que s'aplica a l'Estat Espanyol. A Catalunya el *Consell Català de la Producció Agrària Ecològica* (CCPAE) és l'entitat de certificació i control que avala els aliments que es comercialitzen com "ecològics" o "biològics". El CCPAE depèn directament del *Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural.*

La certificació és la que ens dóna la garantia que el producte que anem a consumir és 100% de producció ecològica.

Tots els aliments ecològics compleixen totes les normes generals de sanitat i seguretat alimentària.

Més informació:

http://www20.gencat.cat/docs/DAR/AL_Alimentacio/AL01_PAE/08_Publicacions_material_referencia/Fitxers_estatics/Manual_A_Taula.pdf ■

EXPOSICIONS

Exposició de la pintora eco animalista Montse Mulé "Els Nostres Germans Petits". Girona, Casa de Cultura 5, 6, 7 de setembre

Montse Mulé, eco-animalista, presenta l'exposició **"Els Nostres Germans Petits"** de temàtica Animals no Humans dins del marc de les activitats de La 25 edició del Festival de Cinema de Girona, secció ecològica, on podreu visitar l'exposició de 13 quadres amb tècnica acrílic sobre tela. Montse Mulé ens explica el perquè d'aquesta exposició:

«Aquests són els meus darrers acrílics. En "Els Nostres Germans Petits" pinto amb "carinyo" una dotzena d'espècies animals que mereixen, com a mínim, el nostre respecte i, millor que això, la nostra protecció com a germans nostres que són, germans petits a qui hem de protegir. No són aquests dotze per preferència sobre d'altres espècies sinó per atzar, per alguns s'ha de començar. El quadre número tretze és de fet el primer que vaig pintar d'aquesta sèrie i amb ell vull transmetre l'increïble sofriment que suporten les espècies dites domèstiques com els porcs, els xais, els pollastres i les vedelles, que són, junt amb d'altres, qui més pateix l'explotació denigrant que comporta el utilitzar-les per l'alimentació. Aquest quadre és, però, únic i diferent a la resta de la sèrie, on he optat pel camí de l'empatia amb els animals lliures, en lloc d'aprofundir en el dolor dels oprimits. Això em permet ser més feliç pintant». ■

Més informació:

http://www.bioecoactual.com/index.php/ca/bio-actualitat/21-25-edicio-festival-de-cinema-de-girona

©Montse Mulé

"Ànecs" acrílic sobre tela 70 x 50 cm.

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, Ester Casanovas, Mónica Cuende, 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.

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Maria Pilar Ibern, *gastrònoma i escriptora,* www.lacuinadegavina.blogspot.com.es /

Els energètics cereals

Des de les llunyanes terres d'Orient fins a les costes mediterrànies trobem un dels tresors més preciosos de la història de l'home: els cereals.

Sens dubte el consum de cereals integrals és més que recomanable per la riquesa de la seva composició nutricional.

Tot el contrari del que passa amb els cereals blancs i refinats als quals els manquen tots els elements que desapareixen en el seu refinat i per tant absorbeixen del nostre organisme tot allò que necessiten per a finalment descomposar-se i assimilar-se, provocant importants avitaminosis.

Per tant no em cansaré de repetir que consumiu cereals de qualitat ecològica, integrals, per poder gaudir de totes les seves qualitats.

Aquí teniu una breu pinzellada d'alguns d'ells. Us encoratjo a que proveu tots el que tingueu la sort de trobar, des de la quinoa, fins a les varietats mes exòtiques d'arròs, vermell, negre... trobareu en tots ells una enorme font d'energia i salut.

Civada

Cereal consumit a Europa des de temps immemorials, la civada és un dels cereals que proporciona més vitalitat física i emocional. En ser capaç d'estimular la glàndula tiroide ens reforça davant el fred i les malalties produïdes per la manca de defenses. És re-mineralitzant i també reforça el sistema immunitari.

Blat de moro

El blat de moro (o panís) és el cereal més ric en greixos, s'utilitza per a l'elaboració de margarines i olis. En ser un cereal de fàcil digestió s'utilitza popularment en l'elaboració de farinetes infantils. També cal recomanar el consum de blat de moro d'origen ecològic.

Blat

És juntament amb l'arròs, el cereal més consumit a Europa, doncs el seu conreu s'adapta perfectament al clima mediterrani. El blat és ric en sals minerals indispensables com el sodi, el potassi, el calci, silici, fòsfor, ferro, sofre..., a més de vitamines del grup B, D, K i PP.

Espelta

L'espelta es una varietat de blat que ja es cultiva des de fa més de 7.000 anys, és el més saludable i complert de les seves varietats. Conté en major proporció que el blat, proteïnes, vitamines i oligoelements, 8 aminoàcids essencials, magnesi, fòsfor, vitamina E, vitamina B, beta carotens, acid silícic bàsics per mantenir els nostres òrgans i teixits saludables.

Sègol

El sègol, en ser un cereal més pobre en gluten que el blat, es un bon fluïdificant sanguini, per tant es recomana a hipertensos i a persones afectades d'arteriosclerosi.

Arròs

A tota la conca mediterrània podem trobar conreus d'arròs. Es pot considerar el cereal més universal. Us recomano l'ús d'arròs integral de cultiu biològic per poder beneficiar-nos completament d'aquest aliment ric en vitamines B i E, tant importants per el nostre sistema nerviós.

Mill

Dels països de l'est ens arriba un dels cereals més complerts i de millor digestió. El recomano com aliment imprescindible a dones embarassades i persones amb anèmia perniciosa, a adolescents amb cansament intel·lec- tual, a la gent gran, ja que conté gran quantitat de fòsfor, ferro i vitamines del grup B.

Quinoa

La quinoa, vinguda dels Andes, encara que es coneix i cuina com a cereal, es la llavor d'una herba de la mateixa família dels espinacs. Molt rica en proteïnes, ferro i magnesi, no conté gluten i es de molt fàcil digestió. Conté vitamines del complex B, vitamina C, tiamina, riboflavina, un alt nivell de minerals, com el fòsfor, potassi, magnesi, i calci entre d'altres. ■

HORTICULTURA

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

Horts escolars ecològics

Per molts dels que estem en la edat de ser pares, l'únic contacte experimental amb l'agricultura que vam tenir a l'escola va ser sembrar llenties i mongetes en cotó-fluix. És cert que a ciències naturals vam aprendre què era la fotosíntesi i que les terres dels agricultors s'havien de deixar en guaret cada quatre anys, però apart d'això, sóc incapaç de recordar cap altre contacte amb la natura des del punt de vista purament hortícola o ramader.

Potser per aquest motiu em meravella tot el que implica la creació d'un hort escolar ecològic i de quina manera l'aprofita el professorat per reforçar diferents matèries: coordinació i treball en equip per als més petits, matemàtiques, higiene postural i fins i tot química per als mes grans.

A Pagesos de ciutat vam aprofitar la creació del Premi Escola, Agricultura i Alimentació Ecològica, organitzat per Mamaterra i els Departaments d'Agri cultura, Ensenyament i Territori de la Generalitat, per conèixer més d'aprop com era la realitat dels horts escolars a casa nostra, i per això ens vam posar en contacte amb la Montse Escutia, responsable de Mamaterra i autora del llibre l'Hort escolar ecològic.

Em va sorprendre saber que en moltes ocasions, posar en marxa un hort urbà serveix per a que el professorat conegui als pares dels seus alumnes, que sovint deleguen en les mares la interlocució amb els mestres dels seus fills. També que en algunes escoles es creen torns per cuidar l'hort durant les vacances estivals que casualment coincideix amb la collita de les hortalisses d'estiu i que hi ha nens que han començat a consumir algunes hortalisses que a casa no es menjaven "perquè eren les que ells havien conreat".

La tasca, però, va molt més enllà. No només es tracta d'iniciar una activitat que posa en contacte als nens de ciutat amb la terra, sinó que, de mica en mica, els ensenya a tenir respecte per la natura, a observar-la i a estimar-la. Un hort ecològic permet que aprenguin a valorar la feina del pagès, s'interessin pels insectes (els fascinen!) i aprenguin a compostar, i a reciclar. No cal disposar d'un gran espai per començar un hort escolar. Es més: els més grans poden treballar plegats en la construcció de taules de cultiu amb palets reciclats o bé utilitzar jardineres, torretes i fins i tot sacs de ràfia o els escocells dels arbres de l'escola per començar a cultivar. Es pot utilitzar planter d'hortalisses d'hivern i aprofitar la primavera per preparar el d'estiu amb l'alumnat. Tot és planificar-ho però, sobretot, posar-s'hi.

Un hort ecològic permet que aprenguin a valorar la feina del pagès, s'interessin pels insectes (els fascinen!) i aprenguin a compostar, i a reciclar

A les escoles d'avui ja hi ha molt de guanyat en favor de l'ecologia i el respecte al medi ambient: el paper de plata amb el que nosaltres embolicàvem els nostres entrepans està totalment desterrat en favor d'embolcalls reutilitzables i la canalla recicla de manera inconscient perquè sempre han vist els contenidors dels diferents residus al pati de l'escola. Perquè no aprofitar-ho per incorporar una activitat a l'aire lliure que els convertirà en futurs consumidors conscienciats?. ■

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

Dietes vegetarianes

Seguir una dieta o una altre per aprimar-se, per engreixar-se, per recuperar la salut perduda, per no causar tant sofriment als animals.

Si més no, com i amb què ens alimentem és un dels temes que més ens hauria d'interessar ja que està al fonament de la vida mateixa; primer, necessitem respirar per seguir vius, a continuació, necessitem nodrir-nos. Com que és tant important i ho mamem de generació en generació dels nostres pares i avis (mares i àvies), el pes de la tradició i la força de la quotidianitat fa que actuem, en moltes ocasions, per inèrcia, automàticament, fins que alguna cosa ens fa canviar. Molts de nosaltres, en algun moment de la nostra vida hem fet canvis importants, definitius, per diferents motius; d'altres, anem canviant de mica en mica, introduint plats que les nostres mares no cuinaven i deixant-ne enrere d'altres que ja no trobem adequats.

Tampoc necessitem el mateix tipus i quantitat d'aliment els habitants d'una part del planeta que els d'una altre; els nens que els adults; les persones que fan una feina amb desgast físic que les que treballen amb el cap, o les persones més grans. En climes freds es necessiten aliments concentrats, més cuinats, en climes temperats un terme mig entre cereals i vegetals cuinats i amanides i fruites, i en climes càlids una major part d'aliments crus, germinats i fruites. Això es pot aplicar també a les diferents estacions de l'any, les sopes fredes a l'estiu i les calentes a l'hivern, per exemple.

Hi ha algunes diferències entre dietes vegetarianes.

Dieta ovo-lacto-vegetariana

És la dieta vegetariana que exclou totalment els aliments provinents de la mort dels animals però inclou productes derivats de la seva explotació com són la llet, els ous i la mel. Hi ha variants com la dieta ovo-vegetariana (sense consum de lactis) i lacto-vegetariana (sense consum d'ous). Segueixen aquest tipus de dieta al voltant del 45% dels vegetarians. En molts casos és un primer pas cap a la dieta vegana per aquelles persones que es volen anar adaptant.

Dieta vegana

És la dieta vegetariana que no admet cap producte d'origen animal, ni la seva carn ni els seus derivats. Segueixen aquest tipus de dieta també al voltant del 45% dels vegetarians. L'increment de vegans en els últims anys és molt gran.

A part dels motius de salut pròpia i de empatia cap als altres animals, hi juga un paper molt important la consciència ecològica, que sap que la ramaderia industrial és un factor de contaminació molt important i genera més gasos d'efecte hivernacle que el transport. L' enorme malbaratament d'aigua per la producció de bestiar també és un element de pes.

Dieta crudivegana

És la dieta anomenada també "viva", ja que no es cuinen els aliments per sobre dels 45º , temperatura que si és superada es considera que fa malbé una gran part dels nutrients.

Dieta macrobiòtica

Amb forts principis filosòfics, la dieta macrobiòtica distingeix els aliments yin dels yang, és a dir, els aliments amb un efecte alcalinitzador i expansiu, dels que tenen un efecte acídificant i contràctil. Busca l'equilibri entre ells ja que es necessiten ambdós elements per gaudir d'un cos i una ment saludables. La base de l'alimentació macrobiòtica són els cereals integrals complementats amb verdures i es tenen en compte les compatibilitats entre els aliments per aconseguir la màxima eficiència metabòlica.

Dieta esteineriana

Els seus seguidors s'anomenen biodinàmics, els aliments han d'haver estat conreats seguint els principis de la Biodinàmica, que va ser desenvolupada per Rudolf Steiner ,d'aquí ve el nom, i que, a més de ser ecològics, han tingut en consideració tots els factors que interrelacionen, sòl, plantes i animals, així com un calendari de sembra que segueix el moviment dels astres i uns preparats vegetals i minerals propis.

Dieta frugívora

Consisteix en tornar a l'alimentació prehistòrica de l'ésser humà, abans de l'agricultura. Bàsicament consta de fruits frescos i fruits secs.

L'ésser humà és omnívor, pot menjar de tot, des de dietes amb aliments d'origen animal a dietes exclusivament vegetarianes. Ara, poder menjar de tot no vol dir haver de menjar de tot per tenir una bona salut. La ciència ha demostrat que les dietes vegetarianes són saludables i adequades en totes les etapes de la vida, i fins i tot, incideixen positivament en la millora i curació de moltes malalties.

El cert és que en els últims tres anys, a Alemanya, que va un pas endavant en temes mediambientals, entre altres, s'ha incrementat en un 800% el nombre de persones que han deixat de menjar carn i peix i basen doncs la seva alimentació en la dieta vegetariana. Un creixement esperançador. ■

> **"Poder menjar de tot no vol dir haver de menjar de tot per tenir una bona salut"**

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, *gastrònoma i escriptora,* www.lacuinadegavina.blogspot.com.es /

Arròs amb regals de mar

INGREDIENTS (4 persones):
- 400 grs. d'arròs integral de gra rodó
- Un grapadet d'alga espaguetti de mar (opcional)
- 1 grapadet d'alga hiziqui
- Un trosset d'alga wakame tallada a bocinets
- 1 culleradeta de alga nori en flocs
- 100 grs. de panses de corinti
- 50 grs. de pinyons
- 2 cebes grans (tallades a làmines)
- 4 cullerades de tamari
- Un polsim de comí en pols
- Una mica de gingebre fresc ratllat
- Oli i sal

PREPARACIÓ:
Primerament courem l'arròs en una olla amb abundant aigua freda (sense sal) i, l'espaguetti de mar i la wakame

Mentre es cou l'arròs posem en remull les algues hiziqui amb aigua i una mica de tamari .

En una paella amb oli saltejarem, a foc lent i tapada la ceba, perquè ens quedi caramelitzada. Quan estigui ben tobeta amb color caramel, afegirem els pinyons i les panses que torrarem lleugerament al costat del comí i el gingebre ratllat.

Passats 20 minuts de cocció de l'arròs afegirem la sal i la cullerada d'algues nori, deixarem coure 5 minuts més, el senyal que l'arròs ja és cuit és que el gra està obert. Escórrer i rentar amb aigua freda. Amb unes pinces retirar l'alga kombu i tallar-la a petites tires per afegir-les a l'arròs.

Bolcar l'arròs cuit al saltejat de ceba, barrejar i aromatitzar amb una mica de tamari. Saltejar uns 5 minuts tan sols perquè l'arròs s'impregni del sabor dels regals del mar.

NOTA DE L'AUTORA
Senzill d'elaborar, nutritiu, remineralitzant i exòtic, la barreja de sabors dolços i salats ens transporta a països orientals on el joc de contrastos és una forma de vida.

Sobrassada vegetal amb toc infernal

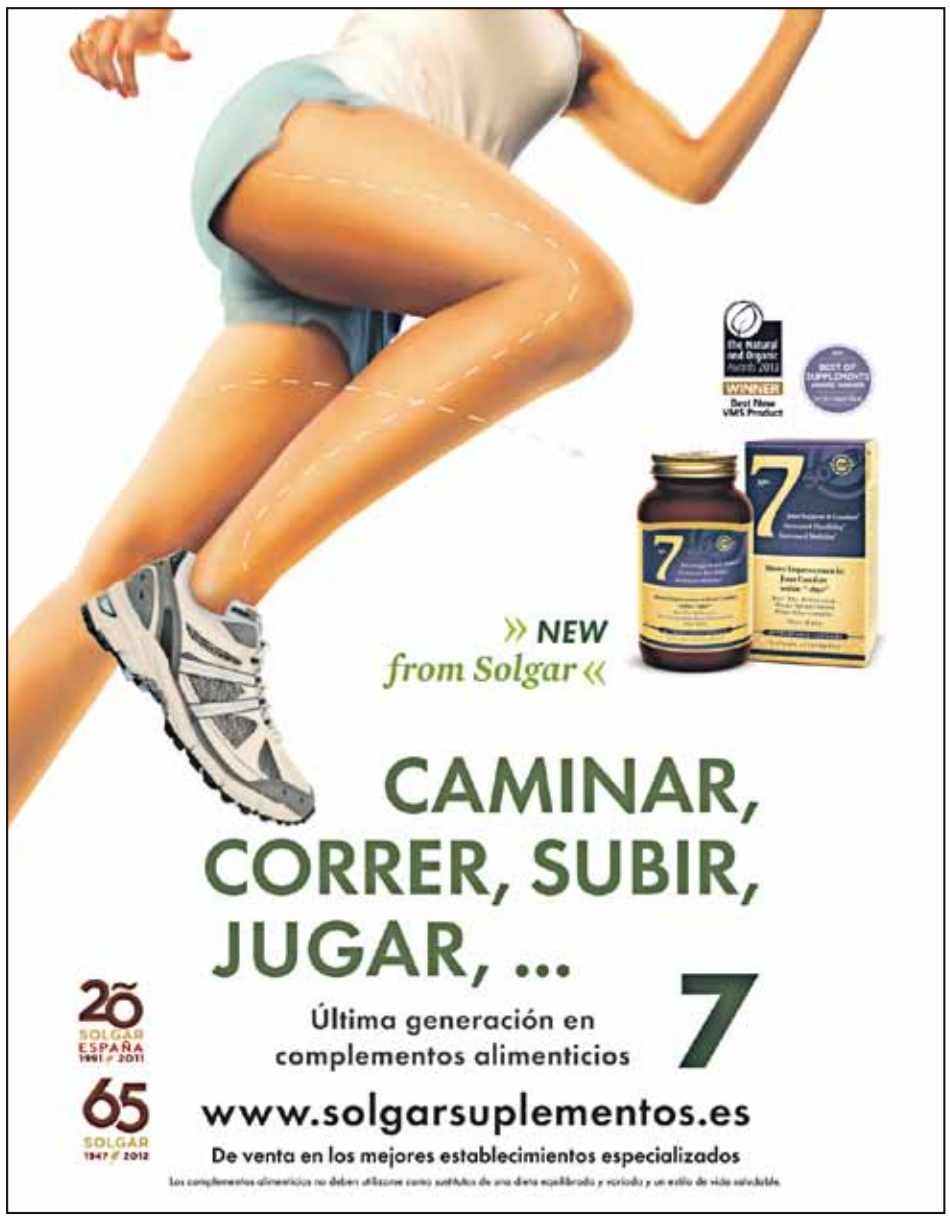
INGREDIENTS (4 persones):
- 2 pebrots rostits
- 1 all
- 1 culleradeta de moca de pebre vermell fumat
- Una mica de sal
- 100 grs. d'ametlla marcona salada
- 2 cullerades soperes de pa ratllat de qualitat
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Germinats per al decorat

PREPARACIÓ
En primer lloc netejarem i pintarem amb oli els pebrots per rostir al forn. Un cop rostits els embolicarem en un drap de cuina perquè generi una mica d'humitat i es puguin pelar amb facilitat.

Ja preparats sense la pell ni les llavors, els bolcarem en un recipient adequat per batre i els triturarem amb la vareta elèctrica, amb la resta d'ingredients, fins aconseguir una crema homogènia tipus paté. Un cop tinguem el paté podem untar petites porcions de pa de motlle i elaborar minúsculs canapès o bé podem omplir petits nius de pasta de full, decorant-los amb una petita quantitat de germinats al centre.

NOTA DE L'AUTORA
Aquesta atrevida crema, pel seu intens color vermell, atraurà aquells amants dels sabors potents. Però al ser totalment vegetal, el nostre estómac agrairà la seva composició i no ens robarà energia que podrem utilitzar en altres agradables activitats que tinguem previstes...

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

Mobilitat sostenible Part II (transport ferroviari)

En relació al transport ferroviari, aquest és un sistema col·lectiu de comunicacions amb una alta implementació a nivell mundial, que ha fet uns avenços extraordinaris en la seva curta història, passant de les locomotores de carbó a les de gasoil i, finalment, a les elèctriques; avui podem dir que en el món occidental, la font d'energia més important en aquest model de transport és l'electricitat, tot i que aquesta encara no té avui el seu punt de partida en les energies renovables i, per tant, el tema no és tant l'eficàcia del transport ferroviari en sí, sinó el model energètic dels diferents països; amb tot però, estem parlant d'un model que permet un alt nivell d'eficiència i d'estalvi de recursos, en temps i emissions contaminants, força interessant, a més de ser un model que s'adequa perfectament a diferents necessitats, les de les comunicacions de proximitat i les de mitja i llarga distància amb alta velocitat.

> "Un model que permet un alt nivell d'eficiència i d'estalvi de recursos"

Crec que cal una aposta molt més ferma per part dels diferents estats en aquest sentit i en aquest model, ja que ens permet grans volums de persones desplaçades i comunicades, amb un alt nivell de competitivitat; amb tot però, les mancances venen donades per la insuficiència de xarxes interconnectades, que puguin cobrir amb més eficiència la demanda potencial.

El països que varen fer aquesta opció ja fa uns quants anys, Holanda, Alemanya i, en general els països del centre i nord d'Europa, així com Amèrica del nord, estan avui en una molt millor posició pel que fa al respecte mediambiental i també en la qualitat dels serveis de transport públic de masses que la resta de països.

Seguint amb el fil del transport ferroviari, cal tenir present el transport intern dins les ciutats, com poden ser els metros i els tramvies, que permeten junt amb els autobusos, poder cercar la màxima eficiència en la mobilitat urbana i interurbana, fent que si les xarxes intermodals de transports són suficientment adequades, puguin respondre a la demanda ciutadana d'una forma bastant sostenible.

En conseqüència, calen dos elements importants a millorar pel que fa al transport públic en general, per una banda la millora en la producció de l'energia elèctrica que aquests consumeixen, i per altra banda, la creació de xarxes intermodals, que cobreixin realment totes les necessitats de desplaçament, tant interns o urbans com de més llarg abast.

Per últim, remarcar la importància d'altres serveis públics, de proximitat també, com autobusos i taxis, cada cop més eficients i menys contaminants, però aquest aspecte serà abordat en l'àmbit dels vehicles eficients.

Com a punt final, avui sento que els models de les diferents línies d'investigació, les tecnologies, les logístiques de les estructures del transport... s'estan aproximant a la seva maduració, tot i que, com hem dit anteriorment, cada dia que passa són masses les tones de CO_2 que estem emetent a l'atmosfera per tal de donar sortida a la gran demanda de mobilitat d'avui, i aquest és un tema que, potser, també l'hauríem de repensar. ■

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA **Elena Busto,** *Cosmetòloga, cosmètica natural biològica,* www.elena-busto.com contact@elena-busto.com

Setembre, adéu estiu, hola tardor!

S'en va l'estiu. És moment de reparar els efectes que aquest hagi pogut deixar a la pell i de posar-nos a punt per rebre els rigors de l'hivern.

Setembre, mes idoni per aplicar les teràpies necessàries que tractin tant la pell com el cabell de les seqüeles que hagi pogut causar una major exposició al sol i de preparar-los per rebre la tardor en les millors condicions.

Hem estat responsables: abans d'exposar-nos al sol ens hem preparat per dins, hem respectat el bronzejat gradual, hem evitat les hores més fortes de sol, ens hem protegit amb cremes i mantegues naturals, que no danyen ni la pell ni l'ADN, (ni el medi ambient). En conseqüència, estem bronzejats, però tenim la pell bastant hidratada, molt menys danyada i sense les antiestètiques taques relacionades amb els filtres químics dels solars convencionals.

Malgrat això, al passar moltes hores exposat al sol, al mar, a la muntanya, el cos pot arribar a perdre gran quantitat d'aigua i patir una important deshidratació, que provoca que la pell es peli. No oblidem la relació directa

entre el sol i la formació de radicals lliures, que, perjudicant les cèl·lules, acceleren l'envelliment de la pell.

Aquestes circumstàncies fan fonamental tractar la pell externament i, a més, reforçar les defenses internes.

Com cuidar-nos per dins?
L'arribada de la tardor és el moment òptim per a suplementar l'alimentació amb bons antioxidants, vitamina C, vitamina E i àcids grassos essencials. Aquests complements mantindran la pell nodrida, facilitaran la recuperació de la seva elasticitat i reforçaran l'acció de les cures externes que ens apliquem amb resultats més visibles i eficaços.

L'objectiu no és únicament tractar la pell per reparar les empremtes que l'estiu hagi pogut deixar en ella, sinó també, prevenir danys futurs.

Com cuidar-nos per fora?
Consells útils per a un bronzejat més durador i una pell d'aspecte impecable.

Molt important!: Aquests tractaments cal aplicar-los en cara, cos i cabell.

Exfoliació: indispensable una bona exfoliació setmanal, amb un producte natural, que elimini cèl·lules mortes i toxines, sense agressions. (el bronzejat no desapareix sinó que s'encén.)

Descongestió: Molt convenient una màscara descongestiva i calmant, setmanal. (Exemple: argila, camamilla i calèndula, durant 15 minuts).

Nutrició: A la nit, una bona capa de mantega de karité pura (buscar la millor) que gràcies als seus àcids grassos i Vit. E, repara, equilibra i nodreix. Karité, vol dir vida, que maco, oi? Es diu que Nefertiti deu la seva bellesa a aquesta mantega.

Hidratació: Cal recuperar l'equilibri hidrolipídic. Als matins, un bon massatge per cara i cos amb una hidratant apropiada per l'edat, a base de plantes i olis orgànics: rosa de Damasc, oli d'oliva ...

I el més important: SENTIR-SE BÉ AMB UN MATEIX, dediquem uns segons al dia a fer unes respiracions profundes.

¡Bells per dins i per fora, bellesa conscient! ■

ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

Llençar cada cosa al seu lloc és més que un acte de civisme

Cada any, milers de tortugues, aus marines i altres animals moren a conseqüència d'ingerir bosses de plàstic i altres deixalles que han arribat als ecosistemes marins.

Les bosses de plàstic i altres tipus de deixalles degraden el paisatge, poden contaminar la terra i les aigües subterrànies, però les pitjors conseqüències són per a la fauna silvestre, el plàstic, sobretot, resulta nefast per a la vida marina.

Segons les estadístiques, al llarg de tota la nostra vida, cadascun dels habitants de les societats occidentals consumirem i generarem una tona de deixalles. Les deixalles de plàstic, alumini, fibres de roba sintètiques i tantes altres restes de la nostra civilització poden causar danys molt greus a la fauna salvatge. Llençar cada cosa al seu lloc és més que un acte de civisme, és una responsabilitat i un gest de respecte per la vida, ja que la nostra brossa pot arribar a ser ingerida per petits rosegadors i altres animals. Tanmateix, les pitjors conseqüències, sobretot les derivades del plàstic, les pateixen els ecosistemes marins. Les deixalles que es llencen pels carrers de les nostres ciutats poden recórrer quilòmetres fins arribar al mar. Fins a un 80% de la contaminació que hi ha als ecosistemes marins té el seu origen en terra ferma. El cabal dels rius, rieres, torrents o l'efecte del vent faciliten que molta brossa arribi al mar i provoqui efectes nefastos sobre la fauna.

Llençar cada cosa al seu lloc pot ajudar a protegir la vida silvestre.

Les tortugues poden confondre les bosses de plàstic amb meduses, la seva principal font d'aliment. En ingerir-les, moren asfixiades.

Les aus marines, els peixos i els cetacis ingereixen petites restes de plàstics sòlids que, en alguns casos, els travessen els intestins, però en d'altres, queden allotjats a la gola o al tracte digestiu, provocant la mort per inanició o malnutrició

Les morts dels pollets d'albatros a l'illa de Midway, un cas documentat:

Midway the film, una producció del fotògraf Chris Jordan, és un documental que, en tan sols cinc minuts de durada, ens mostra els efectes devastadors de la presència de deixalles al mar.

L'**Atol·ló de Midway** es troba situat enmig de l'Oceà Pacífic, molt allunyat de les grans ciutats, a cinc mil quilòmetres a l'oest de San Francisco i a quatre mil a l'est de Tòquio. Malgrat que aquestes petites illes es troben gairebé en mig del no res i podrien ser un paradís, estan envoltades d'escombraries i de cadàvers d'albatros.

Aquest atol·ló havia estat sempre un refugi pels albatros, un dels santuaris marins més remots del món, però s'ha convertit en una trampa a causa de les deixalles de la civilització, tot i que aquestes són llençades a milers de quilòmetres.

Els albatros són aus marines, passen cinc anys recorrent els oceans sense tornar a tocar terra ferma i en aquest llunyà racó de món i troben un refugi per nidificar. Però, malauradament, l'oceà Pacífic és ple d'escombraries, deixalles que suren indolents en les seves aigües. Els petits albatros són alimentats pels seus pares amb restes de plàstics, les quals confonen amb restes de peixos i plàncton. Aquesta dieta errònia i circumstancial provoca cada any la mort de desenes de milers de pollets només a Midway, tant per malnutrició, asfíxia o, fins i tot, per efecte de la toxicitat d'aquests elements i les substàncies químiques que els impregnen. Restes de material informàtic, encenedors, botons, joguines, ampolles i tantes altres deixalles... Es calcula que un terç dels pollets de la colònia de Midway mor cada any per la ingestió de fragments de plàstic.

El fotògraf Chris Jordan va documentar fidelment aquest cas fotografiant centenars de cadàvers que va anar trobant caminant per l'illa. Les imatges enregistrades mostren els cadàvers de cries d'albatros en descomposició, la qual cosa permet veure la presència de restes de plàstics als seus estómacs.

Midway the film ens convida a fer una important reflexió sobre la importància de gestionar bé els residus, de la responsabilitat que tenim cadascun de nosaltres a l'hora de saber llençar cada cosa al seu lloc, perquè gestionant bé la nostra brossa, podem estar salvant vides.

Veure el documental:
http://www.midwayfilm.com/ ■

TELEVISIÓ

SABER-NE +

Redacció

Cinema i ecologia es donen cita al Festival de Cinema de Girona

els dies 5, 6 i 7 de setembre

Just ara quan se celebra la vinticinquena edició del **Festival de Cinema de Girona**, ***Lluís Valentí***, fundador i director del festival, ha decidit incorporar una secció dedicada al cinema ecològic. Girona és una ciutat amb consciència ecològica, que acull, des de fa vuit anys, la fira **Eco-Sí** www.firagirona.com i en la qual diferents agrupacions i associacions socials com **L'Associació de Naturalistes de Girona** www.naturalistesgirona.org, **Mou-te en Bici**, **L'Ateneu Naturalista** www.ateneunaturalista.org tenen un ferm compromís amb el medi ambient i l'ecologia.

Lluís Valentí ens comentava en el passat número de Bio Eco Actual "El cinema és una gran eina per difondre el perill en què es troba el nostre planeta. Cada dia hi ha més obres que tracten en profunditat el tema".

El Festival compta amb especialistes en cinema i ecologia com són ***Enric Urrutia***, director de cinema i editor de **Bio Eco Actual**, al càrrec de la programació d'aquesta primera edició de la secció de cinema ecològic i ***José López Pérez***, periodista, director i fundador del magazine digital www.nosolocine.net, com a Director de Comunicació de la mateixa.

També comptarem amb ***Helena Escoda***, eco activista pels drets dels animals que donarà suport a les projeccions introduint les temàtiques de les pel·lícules.

Paral·lelament a la secció de cinema ecològic, es podran veure les pintures acríliques dedicades als animals de la pintora i eco activista ***Montse Mulé***.

Durant la clausura del Festival, el músic convidat ***Pedro Burruezo***, eco activista i director de la publicació **The Ecologist**, interpretarà dos temes dedicats a la natura i l'home.

Les pel·lícules de la secció de cinema ecològic es projectaran totes el dissabte, 7 i són les següents:

Meat the Truth "La veritat vobre la varn". Pel·lícula de nacionalitat holandesa. Directors: *Gertjan Zwanikken & Claudine Everaert*. La pel·lícula documental es centra en analitzar les explotacions ramaderes, les quals generen més emissions de gasos d'efecte hivernacle a tot el món que tots els cotxes, camions, trens, vaixells i avions junts. Llargmetratge.

La Barbacoa. Llargmetratge que reflecteix l'actitud humana respecte a la seva pròpia alimentació a través de documental i de ficció. Persones destacades de diferents posicions socioculturals: religió, indústria càrnica, animalistes, científics, són entrevistades i transmeten la seva visió sobre l'ús i l'abús dels animals. Director: *Enric Urrutia*.

La voz del viento. Llargmetratge. *Jean Luc Danneyrolles*, pagès de la Provença francesa i Carlos Pons, documentalista espanyol i director del film, organitzen un viatge cap a Granada a la trobada de projectes socials alternatius. Enrolen un càmera i marxen durant els grans freds del febrer del 2012, portant, com a moneda de canvi, una gran col·lecció de llavors.

Stop! Rodando el Cambio. Llargmetratge. Amb aquest documental presentat en forma de *road-movie* es mostra una alternativa de vida real i factible, tant a escala individual com col·lectiva. El corrent decreixentista agrupa a dia d'avui diverses pràctiques o formes de vida que moltes persones i col·lectius ja estan duent a terme. En el viatge es mostren totes aquestes maneres d'entendre la vida, el consum, el respecte pel medi ambient, el treball, i el desig i la necessitat latent de participar activament en les preses de decisions, tant polítiques com socials, que regeixen les nostres vides. Totes tenen alguna cosa en comú: vivim en el mateix planeta, i aquest planeta és finit. Directores: *Alba González de Molina Soler* i *Blanca Ordóñez de Tena*.

Dos tomates y dos destinos. Curtmetratge ficció. Directors: *David Rodríguez* i *Aníbal Gómez*. El K-44 i el Maurici s'han conegut pel xat, queden per conèixer-se, no saben molt l'un de l'altre però la cita els donarà la oportunitat de fer-ho. A primera vista, el K-44 sembla més atractiu però el Maurici té alguna cosa, alguna cosa que al K-44 el torna boig. Però el Maurici té molt clar el que vol, i el que no.

Hem pogut parlar amb el ***David Rodriguez Ramírez***, de Huelva, guionista i codirector de "**Dos tomates y dos destinos**"

Bio Eco Actual
Com va sorgir la idea?

David Rodriguez
La idea va ser de l'ONG VSF-JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA GLOBAL, del seu delegat a Castilla la Mancha, Daniel González. Feia temps m'havia comentat que volia fer un curt sobre Sobirania Alimentària i comptar amb els "chanantes" per a això. Un dia ens va reunir al Aníbal, al Lerma i a mi en el mateix local on el vam gravar a posteriori. Allà ens va comentar la seva idea de fer alguna cosa en to còmic amb l¡alimentació de fons. Va sorgir la idea que podia ser una cita a cegues entre els dos models de producció i mostrar les seves diferències, i les cerveses van fer la resta.

Bio Eco Actual
Perquè dos tomàquets?

David Rodriguez
Pensàvem que podria quedar prou bé. El tomàquet és un dels elements més representatius entre els dos models, sempre escoltem la diferència entre els tomàquets que podem menjar a l'estiu al poble i els tomàquets del supermercat. Era una cosa fàcil de distingir i, tot i que podria suposar alguna complicació a l'hora de crear les disfresses, valdria la pena. Però realment la història és oberta, podria valer perfectament per pebrots, pèsols, enciams, ous, etc. no tractem de fer una història exclusiva de cap aliment, tan sols representar a grans trets dos models per mediació d'algun. A més de que la idea de veure vestits de tomàquets a Joaquín Reyes i a Carlos Areces era bastant divertida.

Bio Eco Actual
Què opines de l'agricultura convencional vs l'agricultura ecològica?

David Rodriguez
Crec que hi hauria d'haver més rigor i veracitat en la informació que es dóna als consumidors. Que coneguin els veritables inconvenients d'una mala alimentació o de que els models intensius siguin abusius. L'únic que importa per desgràcia és el benefici en perjudici de la veritat, com és habitual, la informació objectiva no existeix. Tampoc crec que un model ètic i ecològic sigui cosa de dos dies, ha de ser un canvi gradual i buscant un veritable equilibri entre el que realment es necessita i el que es produeix, i de quina manera es produeix això. Però des del rigor, crec que hi ha d'haver opcions, i que el consumidor al final sigui qui triï el que vol. ■

Us esperem a tots a Girona el dissabte dia **7 de setembre**, per a més informació i horaris consultar **www.gironafilmfestival.com**

Lluís Reales, *periodista i professor de la UAB,* lluis@lluisreales.com

L'ULL CRÍTIC

Adormits com granotes a punt de ser bullides

La gran majoria de la societat espanyola observa atònita i jeu endormiscada, sota la canícula del Sol estiuenc, davant les històries picaresques, les corrupcions, els amics col·locats sense pudors ni vergonyes en llocs claus de poder i altres perles de la casta política i financera que suren dia rere dia. Estem tots plantats dins d'una olla a pressió que augmenta la seva temperatura, acostant-se al punt d'ebullició. Com granotes a punt de ser bullides sense capacitat de reacció.

I el mercuri augmenta cada divendres, al fer-se públiques les mesures del Govern de Madrid després del Consell de Ministres. Una de les darreres sacsejades legislatives va ser a mitjans de juliol quan els ciutadans que es podien permetre uns dies de vacances, ja amb les maletes a punt, van conèixer alguns detalls de la reforma energètica impulsada pel Ministeri d'Indústria, Energia i Turisme que dirigeix José Manuel Soria. Un període de l'any que agrada molt a la classe política per anunciar mesures impopulars.

La veritat és que la reforma energètica impulsada pel ministre Soria té una virtut indiscutible: ha aconseguit, aparentment, que tots els actors del sector energètic es manifestin en contra. Les empreses elèctriques es queixen d'un "repartiment no equitatiu" per pal·liar el dèficit de tarifa. Les empreses d'energies renovables, que havien crescut gràcies als incentius del govern Zapatero, asseguren que la reforma és una estafa que aboca al tancament de plantes solars i a la fallida de molts inversors, tant grans com petits. Els grups ecologistes acusen al Govern de Rajoy de perpetuar el model basat en els combustibles fòssils i de gravar tant l'autoconsum energètic dels ciutadans més emprenedors que el fan inviable.

Ningú posa en dubte que des de fa temps s'hauria d'haver abordat el dèficit de tarifa –falta transparència i saber al detall com s'ha generat– però possiblement hi havia alternatives més valentes, que no anessin a contracorrent de la política europea i dels països més innovadors i amb més visió de futur. Més aviat es tractava de legislar a favor de la disminució del consum energètic; de desenvolupar un sistema d'energies renovables descentralitzat que certament demana grans inversions i grans superfícies però viable si es generalitza; i de fomentar una nova ètica social –només possible si s'acompanya d'un seguit de mesures exemplars per aturar la corrupció i amb una justícia ràpida i eficaç– que prioritzi el bé comú. Però continuem instal·lats en la síndrome de la granota bullida. ■

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

PARLEM DE

El conte xinès de les centrals nuclears i les alternatives

Fukushima (Japó), Txernòbil (Rússia), Garoña i Ascó (Espanya), són alguns exemples de perquè l'energia nuclear té un impacte negatiu en la vida de les persones i del medi natural, i els seus beneficis tenen un cost massa alt per que l'assumeixi qualsevol país.

Ara ja toca tancar la central nuclear de Garoña, però no perquè sigui un perill mantenir-la oberta més enllà de 2013 –data límit de seguretat que va fixar el Consell Nacional de Seguretat Nuclear i va quedar recollida en un ordre ministerial a l'anterior legislatura de Zapatero–, sinó perquè no hi ha diners per fer-ho. Doncs si fem memòria, al febrer d'enguany, J.M. Soria (actual ministre d'Indústria, Energia i Turisme), anunciava la seva intenció d'encarregar un informe al Consell de Seguretat Nuclear amb l'objectiu de mantenir-la activa més enllà del límit de seguretat, argumentant que "no es pot cancel·lar un reactor nuclear, quan es vol baixar el preu de la llum".

Una mica d'història

Durant la legislatura de 1997, el govern d'Aznar va aprovar la llei de liberalització del Sector Elèctric; des d'aleshores les centrals nuclears venen la seva electricitat al mateix preu que les de gas o carbó i, a més a més, disposen d'una partida de costos incorporats a la tarifa elèctrica que paguem els consumidors, per tal de que les companyies propietàries de les centrals nuclears recuperin l'import de les inversions pendents d'amortitzar.

Actualment, generem el doble de l'energia nuclear que necessiten els ciutadans, doncs l'altra meitat s'exporta a França, Portugal, Andorra i Marroc, deixant uns sucosos beneficis del 300% a les companyies propietàries de les centrals nuclears - segons el comitè Nacional d'Energia i la Xarxa Elèctrica Espanyola.

Era una vegada...

Des del naixement als anys 50 de les primeres centrals nuclears dedicades al proveïment energètic, alguns humans veien amb "mals ulls" aquesta energia i dubtaven de la seva eficiència, doncs els seus inconvenients són majors que els seus avantatges: alt cost en la construcció, manteniment i desmantellament de les centrals de producció energètica, així com els perills que comporta per a la salut qualsevol mala gestió o accident.

Els governs s'escuden en el criteri dels anomenats consells de seguretat nuclears formats per experts en la matèria, però les fuites de radioactivitat de les centrals de Fukushima, Txernòbil i Ascó demostren que "els consells" d'aquests països van mentir sobre l'abast real de la situació, negant a la ciutadania el dret a estar informada sobre les possibles repercussions en la seva salut i la del medi natural.

Segons un informe emès el 2011 pel Centre de Recerques Sociològiques (CIS), 6 de cada 10 espanyols està en contra de les centrals nuclears. I què farien si sabessin que tenim dret a independitzar-nos de la xarxa elèctrica oficial i/o exigir no rebre electricitat provinent de les nuclears.

El malson

Els residus radioactius generats a les centrals nuclears són força divertits quan els veiem a sèries com els Simpson, però la realitat és que les barretes d'urani, una vegada utilitzades, s'han de guardar en piscines durant uns 40 anys, amb la conseqüent despesa d'energia i recursos.

Un cop passades aquestes quatre dècades s'inicia el dilema sobre què fer i on emplaçar les escombraries radioactives. L'anterior govern va decidir que la solució passava per construir un Magatzem Temporal Centralitzat –el cost del qual ascendeix a 2000 milions d'euros– i els afortunats en allotjar-lo són els veïns de Villar de Canyes (Conca).

Un final feliç

Els diners que costa una central nuclear podrien ser destinats a la instal·lació de sistemes d'energies renovables en habitatges, edificis, tendes i fàbriques. Existeixen petits equips autònoms i instal·lacions comunitàries que ja fan possible la gratuïtat de l'energia i la independència de l'actual xarxa elèctrica, així la iniciativa de la cooperativa "Som Energia".

Només fa falta que ens informin i ens deixin decidir sobre la nostra autonomia energètica, perquè en la gestió dels funcionaris polítics no hi creiem, després de saber que la majoria acaben de consellers o assessors amb sous milionaris en empreses del sector energètic. Aquesta és la marca d'Es panya. Olé!

Interessos radioactius

Saps quines empreses són les propietàries del parc espanyol de centrals nuclears? Doncs segons dades extretes de l'Informe preliminar sobre les proves de resistència en les centrals nuclears espanyoles, publicat a la fi del 2011 pel Consell de Seguretat Nacional són:

Almaraz: propietat d'Iberdrola Generació, Endesa Generació i Gas Natural.

Ascó: propietat d'Endesa Generació (85%) i d'Iberdrola Generació (15%).

Cofrents: propietat d'Iberdrola Generació.

Garoña: propietat de Nuclenor, Iberdrola Generació i Endesa Generació.

José Cabrera: Gas Natural va transferir la propietat a l'Empresa Nacional de Residus, Enresa.

Trillo: propietat d'Iberdrola Generació, Gas Natural, Hidroelèctrica del Cantàbric i Nuclenor.

Vandellós II: propietat d'Endesa Generació (72%) i d'Iberdrola Generació (28%). ■

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

NETEJA DOMÈSTICA / NETEJADOR

Ecotech ® Multi - Eco netejador multiusos

Netejador multiusos formulat amb matèries primeres d'origen natural d'elevat nivell de biodegradabilitat, indicat per la neteja de tot tipus de superfícies rentables, com ara vidres, miralls, rajoles, mobiliari modern, etc...
Composició:
Conté menys del 5% de tensioactius no iònics.
Tots els articles que s'ofereixen en la gamma Ecotech estan certificats amb l'Etiqueta Ecològica Europea, segons les característiques i els usos dels productes que la componen. Ecotech centra els seus esforços en la neteja i la cosmètica, tant en l'àmbit professional com en el domèstic.

Producció i distribució: Endemic Biotech S.L.
www.endemicbiotech.com

OLI / OLI DE COCO

L'oli de coco ecològic de Dr. Goerg

L'oli de coco ecològic de Dr Goerg s'obté 3 dies després de la seva recol·lecció. Més fresc impossible!
Des de fa segles, a Àsia, l'oli de coco és una important font d'alimentació i bellesa gràcies a la seva riquesa en minerals i vitamines naturals. L'oli de coco Bio de suau aroma s'obté en el primer premsat en fred de cocos recentment recol·lectats i madurats al sol. La qualitat superior d'aquests fruits i el seu acurat processament garanteixen la conservació de tots els seus nutrients i un elevat **contingut d'àcid làuric de fins al 59,42%***. Utilitzeu l'oli de coco per untar amb pa, per amanides i per contribuir a una alimentació sana. Gràcies al seu alt grau de termo estabilitat podrà utilitzar-lo també per convertir els seus plats cuits, al forn i rostits en altres molt més exòtics. Certificació ecològica.
*Informe d'anàlisi del 23/06/2008

Producció: Dr Goerg GmbH Premium Bio-Kokosnussprodukte
Distribució: www.elgranero.com

UTENSILIS CUINA / PAELLA

Paelles vitroceràmiques SKK-Diamant 3000

Ecològiques, sense tefló i amb antiadherent reforçat amb titani, qualitat superior, per cuinar amb total confiança sense desprendre tòxics als aliments.
Conasi Viu la Cuina Natural selecciona els millors estris de cuina sota el criteri de l'absència de toxicitat dels seus materials: no transmeten metalls pesats, PFOA, sense nanotecnologia, PBA, ftalats. Perquè puguem cuinar a casa els nostres aliments amb tota seguretat i amb la millor qualitat.
Certificada sense tòxics. LGA Certificate

Fabricant: SKK Germany
www.skk-guss.de

Distribució i venda en línia:
Conasi Vive la Cocina. Tel. 953 102 560 – 619 524 895
www.conasi.eu

LLIBRES

"Les meves receptes anticàncer", Dra Odile Fernández

Què pot fer el pacient de càncer per contribuir a la seva curació? Odile Fernández, metge de família que el 2010 va superar un càncer d'ovari amb metàstasi, respon a aquesta pregunta en un llibre nascut de la seva pròpia experiència.
Què és el càncer? Per què es produeix? Com es pot prevenir? És possible revertir el procés? Com influeix la dieta?
Donada l'estreta relació que existeix entre el càncer i l'alimentació, la doctora Fernández dedica bona part del llibre a explicar per què alguns aliments afavoreixen la proliferació de cèl·lules malignes, com el sucre, i quins en canvi poden prevenir i fins i tot revertir el procés de la malaltia, com la ceba o els cítrics. Però també aborda altres aspectes que tenen relació amb la malaltia, des dels utensilis apropiats per cuinar fins l'eficàcia de les teràpies alternatives o les possibilitats que ens brinden les plantes.

Editorial: Ediciones Urano www.edicionesurano.es
Distribució: El Granero Integral: Tel 902 18 07 93 - 91 658 02 01
www.elgranero.com

CEREALS / PASTA

Bonapasta és una pasta ecològica de gran qualitat, produïda artesanament a Moià

És una pasta de km 0, ja que en un àmbit territorial molt petit s'aconsegueix fer tot el circuit de cultiu, transformació, producció i comercialització de la pasta.
S'utilitzen com a matèria primera diversos cereals conreats al Moianès o l'entorn més proper, es mol el cereal a les instal·lacions de Natureco a Moià i es transforma al mateix poble, utilitzant un procés artesà i utilitzant motlles de bronze per estirar la pasta, el que li proporciona un grau extra de qualitat. L'any 2010 va rebre un reconeixement a la seva qualitat, amb el lliurament del premi al Millor Producte de la fira Biocultura de Barcelona.

Producció i distribució:
Natureco, S.L. www.natureco.cat

TES / TE BLANC

Te Blanc Darjeeling, Premium Artemis Bio

Camellia sinensis. Delicat aroma, sabor suau i sedós, amb tints dolços, és un te blanc de qualitat suprema. Es conrea en zones pròximes a la serralada de l'Himàlaia a gran alçada, amb el que adquireix unes tonalitats diferenciadores. És un te delicat que fusiona la dolça suavitat del te blanc amb els tocs amoscatellats del Darjeeling. Certificació ecològica: Agricultura ecològica europea.

Producció i distribució:
Herbes del Molí, Coop. V
www.herbesdelmoli.com

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

VARIS

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable
bio
LO "BIO" ES EL FUTURO
SALUD NATURAL
BANCA ÉTICA
ALIMENTACIÓN BIO
INFORMACIÓN RESPONSABLE
EMPLEOS VERDES
CONSUMO CONSCIENTE
ECONOMÍA LOCAL
ENERGÍAS RENOVABLES
BILBAO - BEC
del 4 al 6 de octubre 2013
www.biocultura.org
Organizan
ASOCIACIÓN VIDA SANA
B!E!C!
BILBAO EXHIBITION CENTRE

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
Chocolate Negro 73%
Endulzado con Ágave
de producción
Ecológica
bio
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

¿Conoces el salvado del futuro?
Salvado de Arroz
SALVADO DE ARROZ
200 g
de cultivo ecológico
BIO
CONTIENE GAMMA ORYZANOL
ALTO CONTENIDO DE FIBRA
Para más información sobre el salvado de arroz descarga nuestro folleto.
*Fecha de participación: del 1 de septiembre al 30 de noviembre de 2013.
¡Nosotros YA lo tenemos!
Salvado de Arroz de cultivo ecológico
www.elgranero.com/salvado-de-arroz/
El Granero Integral
Rellena el formulario con tus datos entrando en nuestra web:
www.elgranero.com/contactar
y participarás en el sorteo* de un fantástico lote de productos El Granero Integral.
NO OLVIDES indicar en el asunto: BIOECO ACTUAL Barcelona.
¡Participa y gana!
Un lote de productos valorado en 90€
La mera participación en esta promoción supone la aceptación de que los datos personales facilitados por los participantes, sean o no ganadores del concurso serán incorporados a un fichero propiedad de BIOGRAN S.L. Los participantes y ganadores aceptan y consienten que dichos datos podrán ser cedidos a terceros para la finalidad que corresponda, a fin de que BIOGRAN S.L. pueda cumplir con el desarrollo del presente concurso y podrán ser utilizados para fines publicitarios. También usted podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición, cumpliéndose en todo momento la normativa vigente en materia de protección de datos. La compañía organizadora BIOGRAN S.L. se reserva el derecho de comprobar la veracidad de los datos facilitados, así como las edades e identidades de los ganadores antes de proceder a la entrega del premio.

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

Rehabilitar habitatges urbans

"Portes i finestres s'obren en les parets d'una casa, i és l'espai buit el que permet que la casa pugui ser habitada"
Lao Tse. Tao Te Ching. XI.

La forma, disposició i qualitat del que ens envolta, defineix l'espai que habitem.

Preservar l'envolvent és preservar l'espai .

L'espai que conformen els antics edificis dels nostres centres urbans és, sens dubte inimitable, tant a nivell d'espais interiors habitables, com a nivell d'espais exteriors, preservar-lo és un valor immesurable.

Rehabilitar és una de les millors formes de contribució a la sostenibilitat del planeta dins l'àmbit de la construcció, en matèria d' habitatge.

En sostenibilitat representa un valor múltiple; elimina els residus d'un enderroc, i evita l'ús de nous materials amb el conseqüent esgotament de recursos naturals, així com el cost energètic i les emissions de CO_2 que comporten el seu procés de fabricació.

Gaudir de l'encant dels habitatges del casc antic, amb els seus carrerons plens de història i els seus murs imponents amb obertures de diferents mides; habitatges que van anar creixent espontàniament dins unes muralles que delimitaven la ciutat fins sobrepassar-la.

Gaudir del privilegi dels espais dels habitatges dels eixamples, amb una amplitud d'espais i alçada de sostres que els nous habitatges de l'últim segle han perdut.

L'encant que la reconversió d'un antic local en habitatge tipus loft ens pot aportar és difícil d'aconseguir en una nova construcció.

Fins fa menys d'un segle, els materials de construcció dels nostres habitatges eren en la seva majoria materials nobles, pròxims al nostre entorn natural. Descobrir la naturalesa d'aquests materials ens dona per sí sòl una calidesa al nostre habitatge que només els materials naturals poden aportar.

Destapant els elements estructurals, podem descobrir la pedra o l'obra vista dels murs portants, i la fusta de les bigues dels seus sostres.

Recuperant les fusteries en portes i finestres, de fusta massissa amb plafons i motllures, on si volem eliminar capes i capes de pintura, descobrirem les betes i nusos de la fusta de melis o roure.

Fins fa menys d'un segle, els materials de construcció dels nostres habitatges eren en la seva majoria materials nobles, pròxims al nostre entorn natural

Recuperar els antics paviments hidràulics és avui fàcil, (els originals de pedra o fusta dels habitatges de l'edat mitjana casi sempre han estat ja substituïts), a vegades amb només un tractament de polit i rentat, o és possible també encarregar les peces a substituir del mateix color o estampat a empreses especialitzades.

Estucats, talla en pedra, motllures de guix, ebenisteria, treballs realitzats per mestres artesans pràcticament desapareguts, petits tresors que donen vida a façanes i interiors dels edificis dels centres dels nostres pobles i ciutats; i que de tant conviure-hi n'oblidem el seu valor.

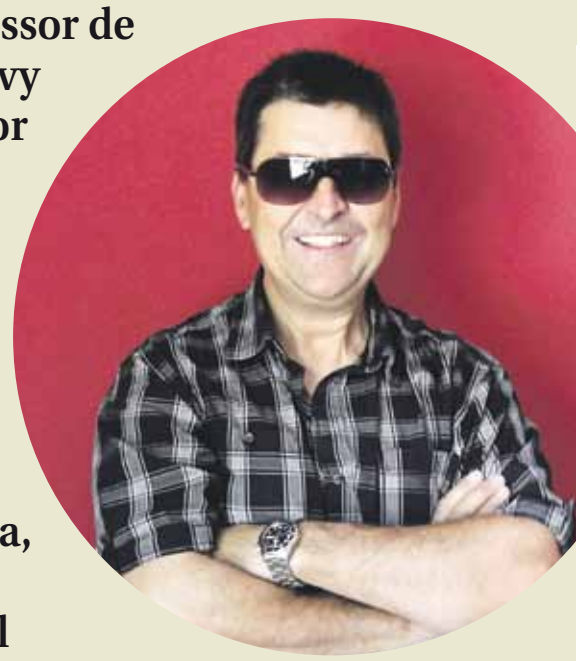
Preservar el patrimoni, història i memòria de les nostres ciutats; gaudir de l'encant i bellesa d'espais; gaudir de la noblesa dels materials de construcció i del treball en l'ornament dels mestres artesans de segles anteriors; la millor opció a la sostenibilitat en l'àmbit de la construcció. Rehabilitar una antiga construcció urbana representa un valor a tots nivells. ■

©Alba Metzger

ALIMENTACIÓ

Tato Puerto

La Metralleta Ecològica intercepta a Tato Puerto, periodista i professor de ciències de la informació, co-fundador de la històrica revista "Heavy Rock", des de l'any 1983 treballa a RNE com a director i presentador dels històrics programes de ràdio, que molts de nosaltres escoltàvem als 80', 90' i 2000': "La Calle del Ritmo", "Radiovicia", "La Kermesse de los Sábados", "La Música Aquí", "Radioterapia". "El Madrugón", "Danzando en la Oscuridad", "Todas las músicas. Des de l'any 2004 dirigeix i presenta els programes "En Un Mundo Feliz" i "En Vivo" RNE / RÀDIO 3, i des de 2008 "Futuro Abierto" a RNE-Radio1. Activista per fer-nos despertar, des de les ones hertzianes, aquesta part del nostre interior que està adormida, perquè flueixi amb llibertat la nostra responsabilitat individual d'aprendre, comprendre i evolucionar en una societat basada en el control.



Bio Eco Actual

La perfecció del Zen és viure la vida diària en forma natural i espontània, per què ens estem allunyant cada vegada més de la naturalesa?

Tato Puerto

Crec que el Zen busca aprofundir en la nostra veritable naturalesa humana, els budistes porten segles preocupant-se pels nostres diferents estats mentals, observant el seu funcionament i analitzant les percepcions i els sentiments. Podríem considerar-los els grans psicòlegs de la Història i podem aprendre molt d'ells. Per exemple, quan aborden el tema de l'EGO, ens parlen d'una sensacional construcció mental que condiciona i dirigeix una part important de la nostra vida quotidiana. És el gran tirà, que ens dirigeix, sense que realment ens n'adonem. D'aquí la importància que li donen a trobar i reconciliar-nos amb la nostra veritable naturalesa humana, no amb el que creiem que som o el que volem ser, sinó, realment amb la nostra essència. Tot això ho veiem amb claredat en els nens; ells es mostren, naturalment, com són. Si la nostra civilització es construís a partir d'aquests principis, el món seria molt diferent...

Bio Eco Actual

Quina relació tenen les Arts Marcials i el Zen amb trobar l'harmonia amb un mateix?

Tato Puerto

Els mestres orientals diuen que el Zen, la Meditació, les Arts Marcials, encara que són diferents disciplines, tenen el mateix sabor. Lobjectiu últim de les Arts Marcials no ha de ser colpejar de manera implacable a un suposat contrari, tot i que també serveixen per això, sinó el coneixement profund d'un mateix. Tornem a Buda, a ell se li atribueix la frase "Aquell que es conquereix a si mateix, és més poderós que qui conquereix mil vegades mil en el camp de batalla".

Bio Eco Actual

Contaminació i poques zones verdes a les nostres ciutats, en moltes places trobem el rètol de "prohibit jugar a pilota" Com diu la cançó, el que no juga no gaudeix. Qui va fer escriure aquest rètol ¿no va ser mai nen?

Tato Puerto

És clar, estem construint, o millor dit, ens estan construint una societat plena de regles, prohibicions, multes i sancions. Alguns polítics no confien en la responsabilitat personal ni en el sentit comú de les persones per desenvolupar-se de manera adequada. Els fa por la llibertat individual, la nostra capacitat d'expressar-nos i criticar el que no ens agrada, i ens tenen com a ignorants i al mateix temps apel·len a la nostra capacitat d'escollir cada cert temps, just quan de les nostres decisions pot dependre el seu futur immediat. Cada vegada ens queden menys espais de llibertat col·lectiva i individual. I això passa al carrer, als mitjans de comunicació i en altres àmbits. La Democràcia no pot ser només votar quan toqui i triar entre 3 o 4 opcions que al final acaben decebent a la majoria dels ciutadans. Crec que necessitem replantejar-nos, seriosament, això que anomenem "Democràcia".

Bio Eco Actual

T'he sentit dir en alguna ocasió que als poders els interessa tenir-nos ensopits, entretinguts i controlats sota un somni narcòtic col·lectiu, mitjançant fenòmens com el futbol, el consumisme irresponsable, les religions dogmàtiques, les pàtries i banderes... Ho veus així actualment?

Tato Puerto

I tant que ho veig així. Karl Marx deia que "La religió és l'opi del poble". Això va ser fa molt de temps, però la veritat és que moltes persones segueixen vivint en un somni, induït per altres, en que elements com "La meva religió és la veritable i l'autèntica", "Jo sóc millor que aquest del Senegal, perquè jo sóc espanyol, francès o nord-americà i aquest és del tercer món", "El meu equip de futbol és el millor", "Si em compro aquest últim model de mòbil, televisió, cotxe o el que sigui, sóc la canya i l'enveja dels altres..." Tenim desenes d'exemples. Tot això el que fa és posar-li molt fàcil als que volen el nostre control. Si pensem en termes de religions excloents, podrem justificar barbaritats, com ja ha passat i segueix passant. El mateix passa amb les pàtries, els països i les banderes.

"Hem d'acabar amb la guerra com a mètode de resolució de conflictes"

Pensem que entre un oligarca rus i un capitalista nord-americà hi ha molts punts i interessos en comú. El mateix podríem dir que passa entre un parat d'un barri de París i un de Badalona o de Villaverde, a Madrid... excepte lo dels interessos, perquè no estan en contacte normalment. Crec honestament que hem de superar aquestes idees i concepcions velles i crear alguna cosa millor. No dic acabar amb el sentiment de transcendència de l'ésser humà; està amb nosaltres des dels nostres orígens, tampoc menysprear o ignorar la cultura de la qual un ve i en la que actua, el que sí que dic és que hem d'evolucionar, acabar amb la guerra com a mètode de resolució de conflictes, superar les religions castrants i excloents i entendre que hem de construir un món millor per tots nosaltres. Sé que tot això, ara per ara, no ho podem aconseguir, però crec que si comencem a treballar en aquesta direcció, la humanitat ho pot aconseguir. Des de l'espai, la Terra és un puntet insignificant que alberga vida intel·ligent. De veritat, som intel·ligents?. ■

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *director*

Julio Arroyo, president de l'Associació d'Agricultura Biodinàmica d'Espanya

Julio Arroyo García i Abad, , Almoguera (Guadalajara) 1956, va conèixer l'Agricultura Biodinàmica, desenvolupada per Rudolf Steiner, fa uns 30 anys a Madrid, en triar una escola natural per al seu fill, en la qual s'impartia la pedagogia Waldorf, seguidora de la filosofia de Steiner, i porta aplicant-la en la seva vida professional i personal més de 25 anys. Pioner a Espanya en la posada en marxa de finques biodinàmiques per a la seva sostenibilitat productiva, mestre artesà i especialista en transformats làctics i pa ecològic, Julio Arroyo és el principal pilar de formació i assessorament de la biodinàmica al nostre país impartint formació en el Ministeri d'Agricultura, les Escoles Agràries de Manresa, Madrid i Lleida, entre molts altres, públics i privats; assessorant a productors de fruita a Extremadura, Lleida, Segòvia i Almeria; en cultius de oliveres a Jaén i Villena; de vinya a Otero, Pedroñeras i el Penedès i de ramaderia de carn a Àvila.

Vaig conèixer en Julio en circumstàncies surrealistes, quan vam coincidir a casa d'un productor de fruita al que Julio formava, durant una pausa que va aprofitar per dinar. Va ser una trobada curta però molt intensa.

Com definiries i centraries als nostres lectors en l'agricultura biodinàmica?

Primer dir que la Biodinàmica és pionera de les agricultures del que ara coneixem com a escoles d'agricultura respectuoses amb el medi ambient i que no utilitzen productes químics de síntesis ni organismes modificats genèticament. Però a més de no utilitzar aquests productes és un camí d'auto desenvolupament o millor dit un cultiu d'un mateix. Si volem conrear alguna cosa fora en el camp primer ens hem de conrear nosaltres mateixos: el de fora és un reflex del que tenim dins. Per a això hi ha una sèrie de tècniques tant agrícoles com coneixements dels processos de la vida: plantes, animals, sòl, humans i cosmos.

La introducció de la química a principis de segle xx usant fertilitzants inorgànics, com el nitrogen «condensat» va ser com l'arribada dels Bàrbars en l'Imperi Romà?

Cal conèixer la història dels humans per entendre certs processos de la vida i la mort. Després de la guerra mundial i d'haver desenvolupat armes químiques, les que van quedar calia gastar-les, i llavors en comptes de matar en la guerra es van usar per matar en la pau, volien amortitzar la inversió. El que no se sabia és que tot el que li fem a la terra, a les plantes i als animals, al final arriba a l'ésser humà tirem verí al camp, a les plantes i ens ho mengem.

Eradicar les fams després de la 2ª Guerra Mundial amb el pla Marshall va portar a utilitzar "Paration", plaguicida terrible usat a mitjan segle passat que eliminava tots els insectes, però arran d'utilitzar-ho va sorgir una nova plaga, la de l'aranya vermella i van sorgir nous plaguicides, molt perjudicials per a la salut humana, que es van prohibir el 1970, segons em comentava el Sr. Manuel Valls. Aquest és un dels molts exemples que ens han de fer reflexionar cap a una agricultura biodinàmica i sostenible?

La mort, la destrucció, la contaminació, les guerres, són un negoci. Mentre hi hagi beneficis econòmics, no importa... diners per avui i fam per demà, després de la catàstrofe. Patim tots.

Les altres agricultures i la que jo treballo, la Biodinàmica, fan, podríem dir, el contrari, en comptes d'activar la mort en aquest lapsus de temps que passem per aquesta vida entre el naixement i la mort, activen els processos de la vida. El que em comenten els agricultors és que quan treballen amb la biodinàmica apareix la vida, varietat de plantes útils, animals de tot tipus, depredadors i predats, processos d'auto regulació, la mateixa finca es regula a si mateixa, gairebé no cal intervenir.

Amb la Biodinàmica s'activen processos de vivificació, vida en el sòl, plantes vives per alimentar-nos, animals sans i feliços, i humans amb un pensar clar, un sentir harmoniós i un actuar correcte en el món, gràcies a menjar productes de qualitat.

Julio Arroyo

Vaig presenciar com barrejaves 200 litres d'aigua amb components biodinàmics, donant formació i assessorant al productor de fruita, per què els agricultors estan transformant la seva metodologia productiva cap a l'agricultura biodinàmica encara que els seus costos siguin superiors?

És un moment interessant de la humanitat, hi ha un canvi de consciència i, clar que l'economia es mira, hi ha costos, però també hi ha beneficis en les vendes. Estem en el moment en què a alguns agricultors l'ecològic els queda curt i busquen una mica més, doncs de vegades no és canviar un producte químic de síntesi per un químic natural igual d'efectiu, que sigui natural no significa que no danyi. Però si no hi ha canvi interior de consciència, del per què o per a què es fa. L'important és aprendre a produir productes vius i vida, que s'utilitzin el mínim d'entrades encara que siguin naturals.

Quan formes i assessores als agricultors, els inicies per un recorregut tècnic i humà. Segons Steiner: "la antroposofía és un camí de coneixement que vol conduir l'espiritual en l'home a l'espiritual en l'univers", com assimila l'agricultor en ple segle xxi un model anti industrial encara que ho reclami el mercat?

Podria dir que el coneixement dels processos de la naturalesa no és anti res, diríem que és aprendre a llegir el llibre de la naturalesa de la vida. Com he dit, hi ha un canvi en la humanitat, es vol saber i ens sorprendríem fins a on.

L'alimentació és la gran assignatura per al canvi social que ha de donar-se. Steiner va dir, responent a agricultors i amics, que no entenia com no hi havia canvis en la societat i en els humans amb els coneixements que es tenien.

El problema pel qual la humanitat no evolucionava era un problema d'alimentació, el menjar ja no aportava la possibilitat de connectar a l'humà amb l'essència i el pensar i no donava la possibilitat d'actuar al món d'una forma correcta i provocar el canvi necessari en la societat i en la vida de les persones, amb l'alimentació això s'aconseguiria, si aquesta fos un aliment viu.

Steiner ens parla de la reencarnació, la antroposofía és una forma de viure i entendre la vida, quin paper juga la mort?

En tots els processos de la vida hi és la mort, això les persones que tenen contacte amb la naturalesa, agricultors, ramaders, ho saben, tot és néixer, créixer i morir i així contínuament, tot en moviment. Al món vegetal això sembla més tènue, no sentim molta pena quan tallem el coll a un enciam o a un porro. Al món animal és una mica més dur tallar el coll a un vedell o a una gallina, costa més, estem més prop de la mort amb ells i en aquest moment de la vida fugim de tot el que soni a mort, a vell, a lleig, ho amaguem, no ens volem enfrontar a les nostres realitats, després de viure certes experiències, un comença a entendre que la mort no és tal com la religió i la moral que ens ha tocat viure ens explica.

Morir és néixer en un altre estadi i néixer és morir d'una altra vida, i, si és veritat el que expliquen els que saben, naixem i morim constantment, tant en la vida com a cada moment. ■