BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 9

FEBRER 2014

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Si sabés que el món s'ha d'acabar demà, jo avui encara plantaria un arbre". MARTIN LUTHER KING, JR.

EDITORIAL

Masterchof, una paròdia del model agroalimentari Pàg. 3

JO RECICLO

Breu història del reciclatge Pàg. 11

L'ENTREVISTA

Stef Sanders i Xavi Vila, motors de l'empresa Sol Natural Pàg. 16

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

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

IV Congrés sobre Alimentació Viva i Conscient

Ponències plenes de vida, Tallers i Show-cooking per aprendre més

8 i 9 de febrer. Auditori AXA L'ILLA DIAGONAL, Barcelona

CONSUM SOSTENIBLE

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

IV Congrés sobre Alimentació Viva i Conscient

Ponències plenes de vida, Tallers i Show-cooking per aprendre més

Com influeix l'alimentació en la nostra salut, quins aliments ens poden ajudar a resistir millor les malalties, com elaborar remeis naturals, cuinar postres vegans, fabricar sabons artesans o saber diferenciar entre llavors bio i llavors transgèniques: aquests són alguns dels temes que es desenvoluparan dins del *IV Congrés sobre Alimentació Viva i Conscient* que se celebra els dies 8 i 9 de febrer a Barcelona.

D'un temps ençà, la nostra societat va sent cada vegada més conscient de l'enorme quantitat de productes tòxics que formen part de la nostra vida quotidiana i de com unes poques empreses transnacionals controlen la major part del mercat i de la producció i distribució dels productes que, habitualment, trobem en els nostres supermercats. Però encara més quan es tracta de la nostra alimentació, substàncies que directament ingerim, la necessitat de saber més és un exercici de responsabilitat al què estem obligats si volem reivindicar el nostre dret a decidir sobre el que mengem cada dia. Cada vegada circula més informació al respecte i encara que la publicitat i les grans corporacions confonen i disfressen la realitat per seguir lucrant-se, iniciatives com el Congrés d'Alimentació Conscient, ens permeten conèixer de la mà de professionals experts, moltes claus que ens ajudaran a distingir quin és el menjar que està danyant el nostre organisme i quins aliments són els que ens aportaran més salut i vida. Segons l'organitzadora de l'esdeveniment, Silvia Puig, de Via Dimensió, "La indústria manipula els aliments per conservar-los durant anys, amb el consegüent perill per a la salut i amb ànsies de facturar, més que de donar salut i vida als consumidors. Per això és imprescindible tenir la informació veraç que ens ajudarà a saber discernir, què és el bo per al nostre cos".

En aquest IV Congrés es concedeix especial rellevància a l'alimentació viva, la que prové de la natura en el seu estat més pur. "Amb l'alimentació viva s'experimenta una millora en el cos físic, mental i espiritual" diu Silvia Puig, "això significa molta més energia, força vital, millor salut, més alegria, pèrdua de pes, desintoxicació, pau interior, claredat mental, alegria de viure i un sistema immunològic sa".

Es pretén ressaltar la necessitat de tornar als productes de tota la vida, naturals, de temporada, de proximitat i en tot cas mínimament tractats: aliments ecològics i no processats, ja que a major grau de processament major el risc de contenir substàncies tòxiques.

Ponències plenes de vida

Catorze ponències, dos tallers, sis "show-cooking" i dos debats, conformen el programa que es desenvoluparà durant el dissabte 8 i diumenge 9 d'aquest mes, a l'Auditori Axa de l'Illa Diagonal de Barcelona.

Estan convidats, entre d'altres, ponents com Josep Pàmies, agricultor creador de la "Dolça Revolució"; Miquel Pros, metge cirurgià especialista en medicina natural i creador a Barcelona del Balneari respiratori marí i del primer Jardí Terapèutic municipal; Beverley Pugh, Hippocrates Health Educator, Chef i Coach de Raw Food o Mariano Bueno, divulgador i expert en agricultura ecològica i casa saludable, que ens instruirà sobre com conrear i elaborar els nostres remeis naturals.

Pàmies aportarà el seu coneixement i experiència sobre les plantes que ens ajuden a recuperar la salut i el doctor Pros explicarà com la civada ens pot curar de múltiples afeccions.

La nostra companya i col·laboradora d'aquesta publicació, Maria Pilar Ibern, Gavina, escriptora, professora i assessora personal de cuina vegetariana, ens desvetllarà els secrets dels aliments afrodisíacs i de com guanyar en salut i qualitat de vida.

Coneixerem dades de les radiacions en el nostre menjar, de la mà de l'expert en geobiologia Juan Carlos López i podrem informar-nos sobre l'aplicació d'irradiació als aliments per a, per exemple, destruir microorganismes, bacteris, insectes o per retardar la maduració i augmentar el rendiment de fruites i verdures.

Però hi ha més ponents i més temes programats en aquest congrés com la influència de l'alimentació en la crisi actual, els aliments medicament, la dieta del paradís o la cuina viva per a la dona. Un programa variat i complet en el qual els debats al final del dia, permetran als assistents participar activament i plantejar els seus dubtes i opinions als ponents.

De la teoria a la pràctica: Tallers i Show- cooking

A més de les ponències, al llarg d'aquest "cap de setmana viu", els assistents tindran l'oportunitat de participar en tallers i demostracions "en viu" per, per exemple, aprendre a preparar postres vegans, fabricar sabons d'herbes aromàtiques, distingir entre aigua viva i aigua morta o elaborar un menú alcalinitzant. ■

Data:
8 i 9 febrer 2014

Lloc:
Auditori Axa. Centre Comercial L'Illa Diagonal. Barcelona

Per a més informació:
www.viadimension.es

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 27.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
Anna Martínez Raibal

FOTOGRAFIA
Alba Metzger

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓ
Comunitat de Madrid/Zona centre:
El Horno de Leña; Euskadi: **Dispronat**;
Catalunya: **Sol Natural**; Àrea nacional: **Suscripress**

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

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

MERCATS

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

EDITORIAL

Masterchof

Una paròdia per al curtcircuit del model agroalimentari

Un irònic concurs amb dos peculiars concursants: l'agroindústria i l'agricultura local, un quantiós premi: el monopoli de la cuina pública de tot l'estat: 3.000 milions d'euros a l'any i un jurat molt exigent: "la devora croquetes" i "el quatre postres". Es tracta de ***Masterchof***, una paròdia dels concursos de la tele per denunciar el sistema d'alimentació actual i més en concret, el de la restauració col·lectiva pública. Els quatre capítols de ***Masterchof*** formen part de la campanya Curtcircuit que va posar en marxa l'associació **VSF Justícia Alimentària Global** per denunciar el model agroalimentari imperant.

Cada any, les administracions públiques espanyoles gasten al voltant dels 3.000 milions d'euros en la compra d'aliments per a la restauració col·lectiva pública, és a dir, la que proveeix a centres públics: escoles, hospitals, residències, penitencieries... Així ho indica l'informe *"Compra pública en sistemes alimentaris locals"* elaborat el 2013 per VSF Justícia Alimentària Global.

La major part d'aquesta despesa se centra en el sector de l'educació (2.180 milions d'euros) i un de cada quatre àpats dels menjadors escolars espanyols el serveixen dues empreses, que controlen el 25% del mercat. En l'informe s'aporta també la dada que, el nombre d'àpats servits a través de càtering a tot l'estat va augmentar de 376 milions durant el 2006 a 427 milions el 2011.

En països com França, Itàlia, Hongria o Polònia el 18% de les granges fan venda directa mentre que, a Espanya, és només el 0,3%. Això vol dir que el potencial de creixement d'aquests "circuits curts" a Espanya és enorme i que la compra pública pot ser un motor important. En aquest sentit, la campanya ***Curtcircuit*** fa una crida a les administracions públiques, perquè, a través de la inversió en aliments destinats als centres públics, contribueixin a canviar el mercat cap a un model econòmic més sa, just i sostenible.

Com també es diu a Masterchof, tenim un sistema alimentari injust que causa del 50 al 60% de les emissions de gas hivernacle i que està en mans d'un grapat d'empreses transnacionals. Curtcircuit denuncia que el model d'alimentació actual genera fam en els països productors, perjudica el medi ambient i destrueix ocupació rural al nostre país, a més d'empitjorar considerablement la nostra dieta.

Segons Javier Guzmán, director de VSF Justícia Alimentària Global, *"les decisions sobre el que mengem es prenen en espais i a través de mecanismes cada vegada més allunyats de la societat i dels interessos generals"*.

En l'informe podem trobar altres dades sorprenents i que ens han de fer reflexionar. Per exemple, de cada 100 euros que paguem per la llet, la fase de producció es queda amb 0 euros de benefici, la distribució es queda amb almenys el 60% (pot arribar a ser el 90%) i la resta se'l queda la indústria (10% 40%). Els productors sobreviuen amb les subvencions europees, que aviat es retiraran.

Els diners que va percebre l'agricultura l'any 2012 són els mateixos que va rebre el 1992, 20 anys enrere.

Només per a la soja i el blat de moro que consumeix la ramaderia intensiva espanyola i que procedeix d'Argentina i Brasil, utilitzem 3,5 milions d'hectàrees de superfície agrària d'aquestes regions, la qual cosa representa més que tota la superfície de Catalunya. Amb aquesta campanya, es defensa un cop més, que necessitem "circuits curts" que apropin a productors i consumidors. Com hem tractat ja en números anteriors de BioEco Actual, els mercats alimentaris locals són fonamentals per reactivar l'economia local de les zones rurals, crear llocs de treball i permetre'ns l'accés a aliments sans, de temporada i proximitat i emprant mètodes de producció més respectuosos amb el medi ambient.

El model d'alimentació actual genera fam en els països productors, perjudica el medi ambient i destrueix ocupació rural al nostre país

És important adonar-nos que el nostre paper com a ciutadans individuals té les seves repercussions. Com diu Javier Guzmán, *"cada vegada que comprem o consumim estem decidint per quin model volem apostar, la gran distribució i les grans empreses o el comerç local i l'agricultura de la comarca"*. I afegeix *"l'estat té un paper fonamental i com a ciutadans hem de reclamar aquest paper. Si tota la inversió destinada a la restauració fos per al suport de l'agricultura local i del circuit curt, possiblement veuríem com tota aquesta realitat podria començar a canviar, com està passant en altres països"*.

Pots informar-te més sobre tot això en les següents pàgines:
www.masterchof.vsf.org.es
www.vsf.org.eswww.viacampesina.org
www.foodfirst.org
www.peoplesfoodsovereignty.org
www.biodiversidadla.org
www.fian.org
www.etcgroup.org
www.notecomaselmundo.org ■

ONG's

RECEPTA

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

Tofu, el miracle oriental

Originari de l'antiga Xina, on fa més de 2000 anys que és el principal aliment.

El tofu és un aliment ric en proteïnes de ràpida assimilació, conté gran quantitat d'aminoàcids essencials de fàcil digestió; en realitat és el més digestiu de tots els derivats de la soja. Tan sols cal tenir la precaució de bullir-lo uns 10 minuts amb una mica de sal per encara fer-lo més digestiu, i no generar fred als ronyons.

Pobre en greixos saturats i colesterol, 100g de tofu contenen 87 calories, per això es considera la proteïna més baixa en calories, i es recomana a aquelles persones que segueixen una dieta d'aprimament, a persones amb problemes de colesterol, a nens amb problemes digestius i evidentment serà un aliment bàsic dins dels menús d'un vegetarià o d'un vegà.

Excel·lent font de minerals, per cada 100 gr tenim 186 mg de fòsfor, 92 mg de magnesi, 65 mg de ferro i 96 mg de calci (23% més que els productes làctics). A més conté valuoses vitamines del complex B i E.

Conté lecitina de soja i un 4,3% de nutrients d'origen vegetal, entre ells l'àcid linoleic (àcid que no pot ser sintetitzat per l'organisme), i és fonamental en l'eliminació de dipòsits de colesterol i greixos acumulats en òrgans vitals en el torrent circulatori.

Per a un major rendiment de les seves proteïnes es recomana consumir-lo acompanyat d'un cereal, com arròs, cuscús, o dins d'un entrepà... ja que els aminoàcids sulfurats que abunden en els cereals són els únics que escassegen en el tofu.

La quantitat de tofu recomanada és de 150 gr a 200 gr per persona depenent de les necessitats fisiològiques de cada individu.

Podem trobar-lo en botigues de productes naturals, fresc, envasat al buit, en conserva natural, en adob, fresc amb espècies, fumat, en forma de salsitxes tipus Frankfurt o Bratwurst, hamburgueses, patés...

Per conservar el tofu fresc una vegada obert, el submergirem en un recipient amb aigua tapat i d'aquesta manera es pot mantenir un cop obert el paquet uns 3 dies a la nevera.

Tofu amb perfum tailandès

INGREDIENTS (4 persones):

- 1 bloc de 300 gr. de tofu (tallat a daus)
- 1 ceba de Figueras (tallada a làmines molt fines)
- 1 carbassó (tallat a mitges llunes)
- 1 pastanaga ratllada
- 1 cullerada de tahin (crema de sèsam)
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 culleradeta de tandoori massala (o una mica de pebre vermell)
- 1 culleradeta de comí
- Una mica de gingebre fresc acabat de ratllar
- Un rajolí de tamari (salsa de soja)
- 4 cullerades d'aigua
- Oli d'oliva i sal
- Opcionalment una mica de crema de llet de soja
- Per guarnició una mica d'arròs integral condimentat amb sèsam torrat i un rajolí de tamari

PREPARACIÓ:

En primer lloc posarem a macerar el tofu, amb les espècies i un rajolí de tamari.

Mentre reposa el tofu en una paella, si és possible de ferro colat, a foc molt lent saltarem la ceba en un fons d'oli molt lleuger, amb un toc de sal. La taparem per facilitar la seva exudació. Passats uns 5 minuts, destaparem i comprovarem que ja comença a tenir color daurat, en aquest moment afegirem el carbassó amb una mica de sal i un rajolí d'oli. Tornarem a tapar perquè el carbassó també deixi anar el seu suc. Passats uns 3 minuts destaparem i afegirem la pastanaga ratllada i remenarem.

Afegirem el tahin i el tofu macerat amb les espècies. Remenarem amb precaució per tal de no trencar el tofu, i saltarem tota la barreja uns minuts més, perquè les espècies es torrin lleugerament i el tofu absorbeixi el suc de les verdures i l'aroma de les espècies torrades. Finalment afegirem una mica d'aigua per obtenir una mica d'humitat.

Si ens ve de gust tenir una mica de salsa podem afegir una mica de crema de llet de soja i remoure. Però el saltat és tan senzill com saborós i no requereix ni crema de llet.

El servirem calent amb un petit volcà d'arròs assaonat amb tamari i sèsam torrat.

ALIMENTACIÓ

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

PARLEM DE...

Cultiu de proximitat a les ciutats. Manual de micro cultiu domèstic: els germinats

Aproximació

Cultivar els nostres propis aliments és una de les eines que ajuda a construir la pròpia sobirania alimentària. Els grups d'autoconsum alimentari i els horts urbans comunitaris són alguns dels agents que més han incidit en l'educació i difusió del consum local i del cultiu de proximitat com un model encaminat cap a la sostenibilitat, enfront del model d'explotació, distribució i consum agroalimentari dominant. Centrem aquesta investigació cap al cultiu en l'àmbit domèstic, on les condicions espacials i lumíniques, així com la qualitat de l'aire i de l'aigua permetran un tipus de cultiu en finestres, balcons, corrals, patis o terrats.

Les llars que no disposen d'espai ni de condicions lumíniques òptimes, troben en els germinats un aliat. Aquesta tècnica de micro cultiu pot practicar-se tot l'any, ocupen poc espai, consumeixen poca aigua, no necessiten llum i gens de terra, així com tampoc fertilitzants, pesticides ni herbicides. I són manejables per als que no tenen coneixements d'horticultura.

Els germinats ens empoderen en participar activament en l'obtenció d'aliments per a autoconsum, sense gairebé transaccions econòmiques, a baix cost, alhora que fomenten les xarxes d'auto cultiu, autoconsum i d'intercanvi de llavors a nivell local. I, a més, aporten nutrients necessaris per a la nostra subsistència (minerals, aigua, aminoàcids i enzims).

La traçabilitat de les llavors

L'origen i forma de conrear, obtenir i distribuir les llavors, ha de determinar la sostenibilitat del nostre cultiu i la proximitat del nostre consum. Farem servir llavors ecològiques i evitarem les llavors industrials i/o transgèniques.

Tipus de llavors i nutrients

Els cereals, les lleguminoses i algunes hortalisses i plantes aromàtiques són adequades per menjar germinades, a excepció del tomàquet, pebrots i albergínies –solanàcies–, ja que produeixen gèrmens tòxics.

En aquest manual ens centrarem en els germinats:

LLEGUMS

Alfals: proteïnes vegetals, fibra, vitamina A, complexos B, C, E, G, K i O, ferro, calci, fòsfor i sofre. Depurador de la sang i antioxidant.

Llenties: proteïna vegetal, fibra, hidrats de carboni, vitamines C, B, B1, B3, B6 i B12, ferro, zinc, calci, magnesi i seleni. Combat l'anèmia, menjar-les amb brots de cereal ajuda a assimilar les proteïnes vegetals.

HORTALISSES

Carabassa: proteïnes vegetals, vitamina E, fòsfor, ferro i zinc. Plantes oleaginoses.

Créixens: vitamines A, B2, E i C, ferro, fòsfor, manganès, coure, zinc, iode i calci. Combat els símptomes de la fatiga primaveral. Alcalinitza i depura la sang, neutralitza toxines i regula el metabolisme.

PLANTES AROMÀTIQUES

Fonoll: vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9 i C. Ferro, magnesi, fòsfor, potassi, zinc i manganès.

Mostassa: proteïnes vegetals i vitamina C. Combat els trastorns digestius.

Condicions generals del cultiu de germinats

Dies: 4-6

Aire: ambient no tancat i aire renovat

Humitat: esbandit i escorregut diàriament, no entollat.

Llum: indiferent, només evitar sol directe.

Temperatura: 20-25ºC

Dinàmica: la llavor s'activa en absorbir aigua. El seu volum d'aigua augmenta d'un 5% a un 70%. La llavor s'infla i trenca la closca protectora. Els enzims s'activen, les proteïnes complexes es transformen en aminoàcids assimilables per als humans, les vitamines C i E es sintetitzen i multipliquen així com diversos minerals (calci, fòsfor, ferro, magnesi i potassi), i es forma la clorofil·la.

Fases del cultiu de germinats

ACTIVACIÓ

Dies: 1 dia

Remull: aigua freda

Esbandit i escorregut: posterior

Humitat: la mantenim sense entollar

CREIXEMENT

Dies: 3-5 dies

Remull: diari

Esbandit: diari

Escorregut: diari

Autoconstrucció de germinadores

En un pot de vidre cobert amb una gasa esterilitzada, en recipients de plàstic –de formatge fresc, d'olives, o germinar directament en un colador– de reixeta fina, per a les llavors petites i reixeta gruixuda per a les llavors grans i les mucilaginoses –créixens i llinosa–, aquestes últimes produeixen una gelatina o mucílag de manera que l'esbandit ha de ser en profunditat fins eliminar-lo. ■

Manual de bones pràctiques de PEC Vegetal / amb Llicència Creative Commons.
www.nosplantamos.puestopec.org
www.puestopec.blogspot.com.es

ALIMENTACIÓ

Redacció

FIRES

Biofach 2014

Del 12 al 15 de febrer se celebra a Nuremberg (Alemanya) la 25a Edició de la Fira Internacional de Productes Orgànics, **Biofach 2014,** la major fira del món dedicada a l'alimentació ecològica. Per a aquesta edició la superfície ocupada serà de 44.587 metres on s'ubicaran 12 pavellons que albergaran aproximadament més de 2.240 expositors de 86 països. En la passada edició de l'any 2013, el nombre de visitants professionals va superar la xifra de 41.000 persones.

Les principals empreses espanyoles de producció ecològica hi seran presents, hi serà també, per promoure les accions comercials de les empreses espanyoles, el Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient (Magrama), la Generalitat de Catalunya representada per Prodeca, la Generalitat de València, l'Institut de Promoció de Castilla la Mancha, Ecovalia i altres entitats de certificació ecològica. ■

L'ULL CRÍTIC

Pedro Burruezo, *Redactor en cap de The Ecologist, músic i compositor,* redaccion@theecologist.net

Polítics "bio"?

Ni a Catalunya, ni a Espanya, mai la classe política ha apostat decididament per l'alimentació ecològica. Mai. S'han vist alguns detalls, molt escassos, en certs moments, però l'aposta valenta pel món de l'alimentació ecològica ha brillat sempre per la seva absència entre la classe política cañí, ja sigui en els seus diferents formats estatals, autonòmics, consistorials, etc.

Per què? Principalment, per dues raons. D'una banda, els nostres polítics són titelles. Però els titellaires són uns altres. A la gran indústria no li interessa cap competència. Són els grans magnats i els tecnòcrates de les grans corporacions els que mouen els fils dels nostres mediocres polítics, portin corbata o jersei de llana. Compleixen ordres i les compleixen a gust. D'altra banda, la seva miopia de curt termini els impedeix dur a terme legislacions que siguin capaces d'entendre els problemes d'una forma holística i proposar, doncs, solucions homeotéliques, és a dir, solucions capaces d'eradicar certs problemes d'arrel.

En alguns països d'Europa, com Alemanya, Dinamarca, Itàlia, França o UK, per exemple, la qüestió de l'alimentació ecològica ha suscitat molts més consensos i s'han vist detalls curiosos i honrosos. Perquè l'alimentació i la salut de la població, de la ciutadania, és una qüestió d'estat. Per això aquests països ens porten tants avantatges pel que fa al consum interior "bio". Hi ha hagut un suport institucional que ha pres forma en legislacions apropiades, campanyes promocionals en mitjans públics, etc. Els nostres polítics, en canvi, sigui quin sigui el color de la jaqueta o l'àmbit de la seva actuació, s'ufanen per parlar d'ecologia però les seves actuacions van sempre en la mateixa direcció: la protecció dels interessos dels grans empresaris intercontinentals.

> "L'estat espanyol és el més colonitzat per les transnacionals dels transgènics de tota la Unió Europea"

És possible que hi hagi més excepcions, però, en el meu cas, les úniques persones amb les que jo m'he topat, a la classe política, que apostaven personalment, amb devoció, per l'alimentació ecològica han estat dues dones: la Cristina Narbona (ex-ministra amb el PSOE) i l'Imma Mayol (que, des d'Iniciativa per Catalunya, va formar part del tripartit que va governar Barcelona durant uns anys).

Però molts dels nostres polítics, els mateixos que legislen a favor de la modificació genètica (l'estat espanyol és el més colonitzat per les transnacionals dels transgènics de tota la Unió Europea), consumeixen "bio" a casa, per a ells i per als seus fills. Conec molts casos. Saben el que és millor per a tots, però legislen per enverinar al seu poble, al qual li agrada també enverinar-se. Què fer? Seguir promovent el que és millor per a tots, perquè és una obligació moral i espiritual, i desafeccionar-se total i absolutament dels resultats. ■

PREHISTÒRIA I ECOLOGIA

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

Estudis d'Impacte Ambiental i Arqueologia del Paisatge

Llei 21/2013 d'Avaluació Ambiental:
"L'avaluació ambiental resulta indispensable per a la protecció del medi ambient".

Les Avaluacions d'Impacte Ambiental van néixer als EUA amb l'aprovació de la National Environmental Policy Act de 1969, com a resposta a la preocupació sobre el control de les activitats humanes que poguessin danyar la conservació del medi ambient.

La gestió i protecció dels **Paisatges Arqueològics** dins d'aquestes avaluacions, implica actuacions dirigides a intentar mantenir el paisatge amb la finalitat d'equilibrar les transformacions induïdes en el mateix, per l'evolució social i econòmica, que suposa la integració de qualsevol modificació moderna en un *paleopaisatge*, concretament un paisatge en el qual existeixen elements prehistòrics.

La novetat en aquest tipus de maniobres és que s'aconsegueix que l'afecció que produeix un projecte s'apliqui al paisatge i no als jaciments aïlladament; així s'intenta protegir aquests paisatges, superant l'aïllament i la descontextualització de les estratègies centrades en una gestió individual per a cadascun dels diferents jaciments arqueològics.

L'interès per aquests paisatges suposa el desenvolupament de línies de recerca com l'Arqueologia del Paisatge orientada a l'estudi i reconstrucció de paisatges arqueològics. **Felipe Criado** (professor de recerca del CSIC i expert en el tema) la defineix com una estratègia de recerca que comprèn l'estudi de tots els processos socials i històrics en la seva dimensió espaial, o millor, que pretén reconstruir i interpretar els paisatges arqueològics a partir dels objectes que els defineixen.

El paisatge és objecte d'estudi arqueològic i per tant, cal idear metodologies per gestionar-lo i comunicar-lo a la societat; ja no s'estudien els elements que han quedat fixats, que són perceptibles i són el resultat de les interrelacions entre les societats humanes i el medi; cal estudiar-los com un sistema coherent que faci possible una presentació de la rica realitat històrica que sintetitza un paisatge.

A través de les prospeccions arqueològiques per als **Estudis d'Impacte Ambiental** podem estudiar i distingir les diferents comunitats prehistòriques, com per exemple, els paisatges dels caçadors - recol·lectors (àrees d'activitat amb indústria lítica i abrics des del Epipaleolític al Mesolític), o els paisatges monumentals (túmuls i megàlits de l'època Neolítica) dels agricultors - ramaders, i investigar en aquestes àrees o zones arqueològiques l'estil de vida d'aquests grups.

Coneixem a través de la Arqueologia del Paisatge i els estudis arqueobotànics les pràctiques agrícoles, les culinàries, a més de les dades directes a propòsit de les plantes conreades i recol·lectades i informació sobre les condicions ecològiques ■ els camps de

Protecció del Paisatge Cultural al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

Redacció

LA METRALLETA ECOLÒGICA

La TVAnimalista compleix 5 anys difonent els Drets Animals

Avui entrevistem a Xavi Chamarro que forma part de l'equip de la TVAnimalista, una televisió 2.0 sense afany de lucre que aquest any 2014 farà 5 anys que produeix continguts audiovisuals sobre els Drets Animals, l'antiespecisme i el veganisme. En els seus programes podem trobar notícies, entrevistes, reportatges i també programes de cuina sense ingredients animals.

Bio Eco Actual
Com i quan sorgeix la idea de crear una televisió animalista?

Xavi Chamarro
Sorgeix l'any 2009 a partir de les gravacions que fèiem a la plaça de toros de Barcelona per denunciar la poca afluència i l'efecte de rebuig que produïa en els i les turistes que tenien inclosa la corrida de toros en la seva visita guiada per la ciutat.

Els vídeos es van usar més endavant per pressionar la classe política perquè votessin a favor de l'abolició de la tauromàquia durant la ILP abolicionista a Catalunya.

Bio Eco Actual
Quin és el vostre objectiu?

Xavi Chamarro
Fer arribar la realitat que es produeix en el sector del moviment pels Drets Animals, l'activisme, i en el món de l'explotació animal. També generem notícies i continguts que no tenen cabuda en els mitjans generalistes.

La TVAnimalista pretén ser una eina per difondre la cara oculta d'aquesta realitat, però també el veganisme, l'antiespecisme i els Drets Animals. Es la nostra manera de fer activisme. Produïm programes propis i enregistrem esdeveniments com xerrades o conferències. També disposem d'un calendari en que apareixen els actes de les diverses associacions animalistes de l'estat. Creiem que tot això aporta un valor afegit ja que podem realitzar audiovisuals que fan visible la reivindicació animalista, i ens fa créixer com a moviment.

Bio Eco Actual
Treballeu en col·laboració amb algun altre moviment?

Xavi Chamarro
Els nostres continguts són difosos per internet a través de TVAnimalista.com i les xarxes socials. Però també per "La Tele", un canal de TDT que es pot veure al Barcelonès i al Maresme, i que està gestionat per entitats socials sense ànim de lucre. També col·laborem molt estretament amb les associacions i ONG's animalistes. No depenem de cap entitat però volem donar cabuda a totes.

Bio Eco Actual
Com estructureu el vostre treball? Quanta gent participa en la TVAnimalista?

Xavi Chamarro
A la TVAnimalista actualment som tres persones: una periodista, una persona més centrada en producció i una tercera que realitza la gravació i edició. Produïm tots els nostres continguts en català i castellà, i els subtitulem perquè siguin més accessibles.

Bio Eco Actual
Quina importància té Internet per poder donar a conèixer el moviment animalista?

Xavi Chamarro
Malauradament els mitjans tradicionals no solen cobrir les notícies relacionades amb l'explotació animal. La TVAnimalista busca la difusió d'una realitat que és ocultada i que alhora és adoptada com a estil de vida per la majoria de la població que no s'ha pogut plantejar els seus hàbits de vida.

Tenir un mitjà propi és fonamental per poder difondre aquesta informació. Les noves tecnologies i les xarxes socials estan permetent generar mitjans molt potents de baix pressupost i que són molt més lliures. Amb tot, encara queda temps perquè els mitjans "online" superin als convencionals, però sí que es pot afirmar que estan aconseguint importants escletxes en el monopoli informatiu. ■

ALIMENTACIÓ

ecocentre
consum responsable, cultura ètica
C/ Mallorca, 330 – 08037 Barcelona –
Tel.: 93 207 57 85 Verdaguer L4/L5
ALIMENTACIÓ 100% VEGANA, VEGETARIANA, BIO.
ECOPRODUCTES, ACTIVITATS CULTURALS.
segueix-nos al facebook i en les webs:
vegacentre.com shop vegan save animals
ecoLÒGICUM.net PRODUCTES PER UN CONSUM RESPONSABLE

TELEVISIÓ

TVANIMALISTA
Notícies, reportatges i documentals pels Drets Animals
tvanimalista.com

CINEMA ECOLÒGIC

José López Pérez, *Periodista, Director de www.nosolocine.net,* jose3000lp@gmail.com

Stop! Rodando el cambio:
Altres formes de vida són possibles

"Stop! Rodando el cambio" (2013) és una mostra de cinema necessari en els temps que corren, una road movie que ens mostra que hi ha alternatives al capitalisme salvatge, que hi ha formes de viure que molts mass media tapen. Aquest documental d'Alba González de Molina Soler i Blanca Ordóñez de Tena es basa en 4 pilars fonamentals: el ser didàctic, la informació, la reflexió i l'aportació de solucions i de noves formes de vida. Per a això utilitza la veu en off i múltiples testimonis.

Alba i Blanca ens porten a diferents llocs d'Espanya i França, zones rurals i zones urbanes, per mostrar-nos grups diferents de persones amb projectes molt diferents i complementaris. Denuncien les barbaritats i les injustícies del model capitalista però ho fan sense dramatitzar i sense caure en el pamflet en cap moment. Es parla de molts temes, entre ells el decreixement (consumir menys per viure millor), l'ecologia, la permacultura, la desobediència civil davant la injustícia, diferents alternatives de producció, de consum responsable i de relació amb la natura i l'entorn.

"Stop! Rodando el cambio" té un bon ritme i les cançons i la música de Javier Ochoa reforcen el missatge.

Estem davant d'una proposta molt honesta i digna de tenir gran difusió perquè aporta solucions i mostra possibilitats per a un futur millor de l'ésser humà al planeta, basat en la solidaritat i la consciència. Aquest documental ens acosta diferents visions i punts de vista que pretenen crear consciència i demostrar que un altre món "millor" és possible. ■

FITXA TÈCNICA

Direcció: Alba González de Molina Soler, Blanca Ordóñez de Tena
Una producció de: La Semilla. **País:** Espanya. **Format:** Full HD. **Durada:** 90'
Ajudant de direcció: Paula Pérez - Cossio Arias
Càmeres: Irene Tomé Magán, Alba González de Molina Soler, Paula Pérez - Cossio Arias, Blanca Ordóñez de Tena
Periodisme i investigació: Elena Muñoz Martínez, Jenn Dávila Arencibia, Alba González de Molina Soler, Blanca Ordóñez de Tena, Paula Pérez - Cossio Arias
Entrevistadores: Jenn Dávila Arencibia, Elena Muñoz Martínez, Paula Pérez - Cossio Arias.
Muntatge: Blanca Ordóñez de Tena, Alba González de Molina Soler, Paula Pérez - Cossio Arias
Postproducció de vídeo: Blanca Ordóñez
Postproducció de so: JL Canalejo
Música original: Javier Ochoa
Locució: Katy Lema
Disseny gràfic: Blanca Ordóñez, Paula Cano
Disseny de cartelleria: Jara Bustos Martín / web

Veure pel·lícula: http://rodandoelcambio.com/

ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

L'ètica vers els coloms urbans (Part I)

Sovint hem sentit a dir que són les rates de l'aire, que només embruten, que degraden les ciutats i que transmeten malalties infeccioses, la legislació relativa al benestar dels animals els considera una plaga i, per conseqüent, cada any, els serveis de salut pública municipals s'encarreguen d'exterminar-ne a milers.

Els coloms urbans, l'espècie *columba livia*, és un dels animals més estigmatitzats del nostre entorn. No obstant, hi ha persones que es preocupen per al respecte i benestar d'aquestes aus, sobre les quals, segurament, en tenim molt poc coneixement i la labor d'Alexis Calvo i Susana López, cofundadors de l'associació Corazón de Paloma, ens sorprendrà molt positivament.

Corazón de Paloma és una entitat sense ànim de lucre nascuda amb la finalitat d'ajudar els coloms urbans. El seu treball es basa en dues branques, l'auxili i l'assistència veterinària als coloms que ho requereixin i la labor pedagògica per esborrar els falsos mites que estigmatitzen injustament a aquestes aus.

Des del seu inici, aquesta entitat ha assistit i alliberat més de quaranta coloms, rescatant-los de situacions en que es trobaven en perill, recollint i cuidant exemplars malalts o ferits, proporcionant-los assistència veterinària en els casos necessaris i cuidant els pollets que havien perdut als seus pares... però no tothom pot entendre que hi hagi persones que de forma altruista dediquin esforços a ajudar els coloms, l'animadversió cap a aquestes aus en societats com la nostra arriba fins a l'extrem que la legislació relativa a la protecció dels animals no considera el colom urbà com a un animal, sinó com a una plaga, per aquest motiu, cada any, milers d'aquestes aus són exterminades amb mètodes cruels, com la captura amb xarxes per a procedir a l'asfixia en càmeres de gas CO_2. Aquest extermini és portat a terme en ciutats d'arreu del món pels serveis de salut pública i, per tant, es subvenciona amb diners públics. L'agonia causada pel gas CO_2 és extremadament cruel, però és un mètode barat per eliminar unes aus estigmatitzades amb les quals la societat no sent cap tipus d'empatia. Les causes que suposadament excusen l'extermini de coloms són una sèrie de mites sobrevalorats, com la consideració d'aquests com agents transmissors de malalties i la falta d'interès per a trobar solucions ètiques per al control de coloms urbans, és per això que Corazón de Paloma també treballa per al reconeixement social de la dignitat dels coloms, és a dir, per que se'ls valorin les virtuts i complexitat biològica com a aus, la seva funció com espècie integrada en el medi urbà i el seu reconeixement com a animals urbans enlloc de plaga. L'entitat també procura actuar com a mediador amb l'Administració per a poder aplicar solucions ètiques, per tal d'evitar els típics problemes que s'associen als coloms, com brutícia, degradació de les façanes o molèsties per parrups. Per Corazón de Paloma, l'extermini massiu és un mètode injust però també ineficaç, ja que els coloms sempre tornaran a reproduir-se. ■

©Albert Folch

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

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

Els boscos primaris són un tresor que cal conservar

Avui en dia com a societat sabem que els boscos han de cobrir una gran diversitat de necessitats econòmiques, socials o mediambientals. Segons les xifres de l'Organització Mundial per l'Agricultura i l'Alimentació (FAO), la superfície forestal a l'estat Espanyol s'ha duplicat els darrers 100 anys. Tot i que la massa forestal augmenta, ho fa en zones abandonades per l'activitat agrícola on creixen boscos secundaris, d'espècies colonitzadores amb poc interès des del punt de vista de la biodiversitat.

Els boscos primaris o singulars són aquells que presenten uns valors naturals i socials molt superiors als de la resta de boscos que conformen el territori. Són boscos sense signes d'explotació, amb una baixa freqüentació humana i generalment, formats per arbres de més de 200 anys. Aquests boscos juguen un paper clau en la biodiversitat perquè són refugi i aliment de moltes espècies, sobretot de fongs, d'insectes i vertebrats, i alhora, representen un dels principals embornals mundials de carboni.

Degut a l'acció humana, tant sols resta un 20% dels boscos originaris que, no fa massa temps, existien al planeta. Existeix un consens internacional, cada vegada més palès, de la necessitat imperiosa de preservar els pocs relictes de selva primària que encara resta, pels múltiples beneficis que aquests reporten, sobretot perquè en depèn la subsistència de les comunitats indígenes i la preservació de la major part de la biodiversitat del medi terrestre del planeta. Per això, molts programes de conservació busquen respostes i propostes innovadores que facin compatibles els diferents usos i serveis dels boscos amb la seva conservació.

Per això, el compromís i cooperació internacional en la protecció de boscos primaris presents al tròpic demanda que nosaltres també protegim els nostres boscos madurs. El projecte Sèlvans de la Diputació de Girona (www.selvans.cat) pretèn fer visible l'existència d'aquests rodals de bosc madur o verge mitjançant l'impuls i conformació d'una xarxa estratègica i coordinada de reserves forestals que procuri la representació suficient de tots els hàbitats forestals europeus, i que es basa en un mecanisme de compensació econòmica pels serveis ambientals i d'altres externalitats que generen aquests boscos vells i singulars.

En aquest sentit, a hores d'ara, el Programa Sèlvans ha propiciat la creació d'una xarxa pilot de 70 reserves forestals en rodals de boscos madurs, que abasten un miler d'hectàrees i representen la majoria de les comunitats de bosc presents a les comarques gironines.

Aquest Programa preveu ampliar aquesta xarxa a nivell espanyol i europeu, assolint la protecció dels boscos primaris europeus.

Aquesta tasca precisa de la complicitat i el compromís de les contraparts locals i es converteix en una fórmula idònia per enfortir el desenvolupament sostenible social i econòmic de les comunitats locals que hi viuen i que en depenen. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Habitatge sostenible. Aprendre de l'arquitectura animal

La lluita per la supervivència dels animals ha fet realitat una infinitat de construccions admirables en tots els seus àmbits. La naturalesa en el seu estat mineral i vegetal ens proporciona la matèria, i en el seu estat animal ens aporta pautes de com construir amb la màxima economia de materials i recursos que la pròpia naturalesa dicta. Abelles, vespes, tèrmits i formigues són animals socials, i arriben a construir grans i complexes estructures, on s'organitza la seva vida social, s'emmagatzema aliment i s'assegura la reproducció, albergant les seves larves. Un rusc pot ser habitat per unes 50.000 abelles, perdura durant anys i pot albergar a diverses generacions.

És a dir, que l'estructura en cel·les d'un rusc presenta una forma geomètrica capaç d'emmagatzemar una gran quantitat de mel en molt poc espai, una estructura que, buida, tot just pesa 40g pot sostenir 1.800g de mel. A proporció, l'home no ha aconseguit que cap material ni estructura de tan poc pes propi pugui sostenir tal pes major.

Es diu que fa 2000 anys, els xinesos es van inspirar en el material dels nius hexagonals de les vespes, fets amb fusta regurgitada, per inventar el paper.

Hi ha milers d'espècies d'aranyes que, amb el fil de seda teixit en xarxa, han desenvolupat diferents estratègies per a la captura de les seves preses. El fil de la teranyina combina un alt grau de resistència i elasticitat que l'home enveja, es diu que la fibra més comparable és la fibra amb què es teixeixen les armilles antibales. La geometria perfecta i l'elasticitat de la tela, l'habilitat en teixir, la resistència i elasticitat del fil i l'adherència de la cola que atrapa les preses, així com la seva eficàcia enfront de la seva funció, són envejables. També ho és la seva adaptació al lloc i al clima: cada aranya ha adaptat la seva tela, en materials i geometria, al seu propi hàbitat. El clima i les característiques de les seves preses donen forma i densitat a les seves teles, formes circulars, triangulars, en sac o un simple fil llançat al buit i impregnat, l'objectiu és atrapar l'insecte despistat.

Els ocells són els vertebrats que més espècies constructores presenten, utilitzant múltiples materials amb varietat de tècniques i formes. La naturalesa dels propis materials dicta un mètode d'ús que es repeteix en animal i home.

Tal és així, que l'oreneta, quan fa el seu niu, a cada viatge, mulla el fang en aigua, el col·loca acuradament formant el niu i amb el bec el vibra i l'assenta, igual que l'home fa amb la tova o fang o fins i tot amb el formigó: vibrar el material o les seves juntes, perquè el material expulsi tota bombolla d'aire que disminuiria la seva resistència.

Així mateix, si posem l'inventari de nusos que utilitza un ocell per confeccionar el seu niu al costat dels nusos mariners, veurem múltiples afinitats.

L'ocell tilonorrinco, poc agraciat, ha desenvolupat la seva destresa i enginy per atraure la femella, construeix una enramada on aparellar-se, que decora amb flors i fruits per impressionar-la. Enginy, bellesa i molta feina per assegurar-se descendència.

Termiters, formiguers, nius de ratolins, refugis de larves o les preses dels castors, etc. Una infinitat de construccions de les quals poder aprendre.

Saviesa mil·lenària

Les construccions animals tenen milions d'anys d'evolució i adaptació, per això superen de vegades a l'arquitectura humana. Hi ha fòssils d'aranyes amb 400 milions d'anys, molts abans que l'Homo Sapiens comencés les seves primeres construccions. Construccions socials, per aconseguir aliment, protegir-se o assegurar descendència, totes elles són estructures realitzades amb materials de proximitat, naturals, adaptats al clima i a l'entorn, amb formes de màxima eficàcia, emmarcades dins dels cicles de la natura, producte de milions d'anys d'evolució i perfeccionament. Estructures pràctiques, lògiques, totalment sostenibles, i belles, el somni de l'home. ■

Animals arquitectes. Juhani Pallasmaa
Els secrets de la natura 11 - Animals arquitectes: http://www.youtube.com/watch?v=mR9VpOvWbwY

Maria Cacheda, *Divulgadora Científica*, mariacacheda@hotmail.com

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPAI PATROCINAT PER:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

JO RECICLO

Breu història del reciclatge

El reciclatge és una estratègia per gestionar els residus sòlids i és indispensable per preservar els recursos naturals.

En la Prehistòria, el reciclatge d'instruments, probablement va ser determinant en les poblacions caçadores - recol·lectores del Paleolític. El reciclatge s'associa a un comportament expeditiu, a una forma fàcil i ràpida de disposar d'un utensili quan sorgeix la necessitat; era part de la forma de vida.

El concepte del reciclatge va ser vist per les comunitats prehistòriques com un mitjà per sobreviure i reciclaven els seus artefactes de pedra: recollien eines rebutjades o trossos de sílex i ossos, per crear noves eines com per exemple ganivets.

Segons **Pere Roura** (físic de la Universitat de Girona), es pot dir que l'activitat recicladora comença en el mateix moment que la fabricació de materials. El valor intrínsec del material d'un objecte usat fomenta el reciclatge, ja que així s'estalvia treball i energia. Sens dubte, les primeres raons del reciclatge van ser estrictament econòmiques ja que resultava més car fabricar el ferro, per exemple, que reaprofitar-lo.

Durant la Revolució Industrial, el reciclatge disminueix ja que la introducció d'una fabricació automatitzada i la conseqüent baixada de les despeses de producció, van permetre que moltes companyies produïssin en massa els seus materials i d'aquesta manera era més barat comprar nous productes que reutilitzar els vells.

El crack de 1929 i la Segona Guerra Mundial, van devastar l'economia global, crisi que va durar en la majoria dels països fins als anys 40. Amb la pobresa i la desocupació, el reciclatge va tornar a ser important a través de la reutilització dels materials vells.

Amb la recuperació econòmica després de la Guerra i els anys 60 i 70, es fabriquen nous articles i apareix, amb la producció a gran escala, "el material com a residu". En 1970 es crea l'Agència de Protecció Ambiental als EUA i els consumidors i les corporacions s'adonen que l'energia i els diners podrien ser estalviats, juntament amb recursos sostenibles.

La producció d'envasos a un preu cada vegada més baix no justifica les raons econòmiques tradicionals per a la seva recuperació. Al segle XX, apareixen també els envasos no retornables de llauna, alumini, vidre, paper, plàstic, etc. Probablement, aquesta és la raó principal del reciclatge en l'actualitat, a més de la preocupació pública per la protecció del medi ambient.

Durant els anys posteriors, la recol·lecció d'escombraries reciclades va ser introduïda en la quotidianitat i es va convertir en norma, ajudant a establir el reciclatge com una opció més convenient. El deteriorament de la capa d'ozó va aconseguir un reconeixement més substancial com a preocupació ambiental i va ser utilitzat per motivar els esforços per reciclar a una escala més ampla.

> **"Es pot dir que l'activitat recicladora comença en el mateix moment que la fabricació de materials"**

Actualment els esforços per reciclar són evidents de forma contínua. La recerca científica sobre l'ambient i les conseqüències de les nostres accions mai han estat més disponibles per al públic, així com la informació sobre com reciclar i conèixer els tipus de material per usar-los de diferents maneres. ■

Reciclatge d'eines de sílex a la Prehistòria.

FIRES

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / PSEUDOCEREALS

Flocs ecològics d'amarant i flocs de blat sarraí

Pseudocereals sense gluten. Rics en calci i ferro amb alt valor nutritiu i molt digestius. Ideals per esmorzar, per a sopes, o per a l'elaboració d'hamburgueses o cremes. De venda en herbolaris i ecobotigues de tot Espanya.
Ingredients: Blat sarraí* (100%).
Ingredients: Amarant* (100%).
*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica.
Certificació ecològica: Sohiscert

Producció i distribució:
El Granero Integral
www.elgranero.com

ESTRIS DE CUINA / ESPREMEDORA

De la natura directament al teu got

ChufaMix® és el primer estri per esprémer llavors, fruits secs, cereals i herbes. Diverteix-te elaborant begudes vegetals naturals, acabades d'esprémer, amb tots els seus nutrients i sabor originals.
ChufaMix® és un senzill estri perquè tu mateix elaboris les llets vegetals a casa de: fruits secs, llavors o cereals. Només cal afegir l'aigua i una batedora. Pots elaborar la llet en un minut i saboritzar, endolcir o enriquir-la com vulguis. Elabora llets d'ametlla, nous, sèsam, llavors de gira-sol, flocs de civada, quinoa, espelta... o deliciosa orxata de xufla. Pots endolcir-les amb estèvia, atzavara, dàtils, etc, i saboritzarles amb canyella, vainilla, cacau, panses, pell de llimona o de taronja... el que la teva imaginació et dicti! A més, prescindeixes de brics i llets amb tractaments per a la conservació. Estalvi de diners i salut amb ChufaMix®. Tots els materials emprats en la fabricació de ChufaMix® estan lliures de components perillosos o anti-ecològics com el Bisfenol A (BPA), o el PVC, baquelita, metanal, etc.

Distribució:
Conasi vive la cocina natural, SL
www.conasi.eu
Fabricant:
Món Orxata, SL
www.lahorchateria.com

ALIMENTACIÓ ANIMAL / PINSO

Pinso vegetarià / vegà per a gossos

Per a gossos sensibles, amb problemes d'al·lèrgia o amb sobrepès. Pobre en calories i ric en fibres alimentàries, amb cereals d'origen ecològic, fàcil de digerir, complet i saborós. No conté carn ni subproductes de carn. Aquest producte vegà conté tots els elements necessaris en una quantitat proporcional, per a una vida activa i saludable del gos.
Principis de Yarrah:
Tots els productes de Yarrah estan lliures d'experiments amb animals. Sense residus d'antibiòtics, herbicides o pesticides. Sense additius químics, productes lactis. Sense colorants, aromes ni potenciadors del sabor. Sense conservants. Lliure d'organismes genèticament manipulats. 100% biològic, segell EKO, producció i elaboració sota els criteris de la UE.
Composició: 100% biològic controlat, sense sucres afegits Cereals* (blat *, blat de moro*), subproductes d'origen vegetal* (pipes de gira-sol*, sèmola de blat*), soja*, llevat, minerals.
*Ingredients de cultiu biològic controlat, Skal 1301.

Producció i distribució:
Yarrah Organic Petfood BV
www.yarrah.com

ALIMENTACIÓ / GALETES

Ecogalletas Eco Organic 100% ecològiques

En la seva elaboració s'ha aconseguit eliminar la margarina i, en el seu lloc, s'utilitza oli de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge extra ecològic. Com edulcorant s'utilitza xarop d'atzavara, que presenta un baix índex glucèmic.
Les 4 noves referències són:
- Ecogalletas integrals de civada i espelta
- Ecogalletas integrals d'espelta i gingebre
- Ecogalletas integrals de blat sarraí
- Ecogalletas amb farina de teff

El seu sabor es complementa amb ingredients com el gingebre, la canyella i la vainilla, tots ells ecològics. Certificació ecològica: Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat de Madrid (CAEM)

Distribució:
El Horno de Leña (H.L.T., S.A.)
www.elhornodelena.com
Distribució a Catalunya i Andorra:
BO-Q Alimentación Natural S.L.
www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / CREMES

¡Nova crema de civada per cuinar!

Innovador producte que revolucionarà la cuina ecològica.
És l'alternativa perfecta a la nata de cuina tradicional. Està elaborada amb aigua de manantial i oli de gira-sol, és 100% vegetal i no conté lactosa.
La seva textura cremosa és ideal per elaborar plats deliciosos i originals així que t'animem a posar a prova les teves capacitats culinàries amb aquest nou ingredient. Ingredients: Aigua, civada* (10%), oli de gira-sol*, midó de tapioca*, emulsionant (lecitina de gira-sol), espessidors (carragenina, farina de garrofa*), sal marina. *Ingredients procedents de l'agricultura ecològica.
Certificació ecològica europea.

Distribució:
La Finestra sul Cielo
www.lafinestrasulcielo.es

PREMSA / MAGAZINE

Vida Natural

Vida Natural és un magazine de lectura imprescindible imprès a paper, que s'edita amb caràcter trimestral des del 2008, dirigit per Ruth Alday.
96 pàgines de luxe on trobar autèntics especialistes que ens parlen i aconsellen a les diferents seccions sobre: alimentació, salut natural, naturopatia, bellesa natural, llar eco, autoconeixement, habitat sostenible, solidaritat, agenda turisme responsable, selecció natural, guia verd, opinió, astrologia.
Pots trobar Vida Natural a: llibreries, quioscos de premsa, herbodietètiques, parafarmàcies, consultoris de salut, botigues d'alimentació ecològica, hotels, agroturismes, restaurants, balnearis.

Publicació: Vida Natural
www.vida-natural.es
Edita: Círculo Abierto, S.L.
oficina@vida-natural.es
Distribució:
Marina Distribucions

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

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

PLANETA VIU

Del creixement il.limitat al decreixement sostenible (I)

Una mica d'història

Parlar avui de decreixement no és una novetat, abans però, crec que cal fer una mica d'història de l'evolució de la humanitat.

És clar que des dels neandertals, les persones hem anat desenvolupant tècniques i tecnologies que han permès grans canvis en la pròpia vida humana, des del descobriment del foc, a la roda, a l'agricultura... amb tot però, hi ha un moment en el qual es desenvolupen tecnologies que precisen l'ús intensiu de matèries primeres i la seva transformació en bens de consum, estem parlant de la revolució industrial; és en aquest moment en que es disparen els descobriments i l'aplicabilitat d'aquests, i amb el pas del temps (200 anys) de manera més que exponencial, fins arribar als nostres dies.

Aquesta progressió exponencial ha esdevingut un model de civilització i societat on el pensament preponderant ha estat cercar sempre el millor, en definitiva l'anomenada societat de l'opulència, on més enllà d'utilitzar els recursos i les eines necessàries per al confort i el benestar, s'ha basat en tenir i tenir... Ara bé, no a tots els racons del món, ni per a totes les persones del món, aquest és un sistema global absolutament desigual, i si em permeteu, absolutament fora de qualsevol sentit mínim de la justícia humana, on per una banda s'ha estructurat un primer món d'opulència (amb un quart món apartat d'aquest benestar), on la creença imperant és que els recursos del planeta i la força de treball són il·limitats, i per altra banda un tercer món on les persones viuen, encara avui, al límit de la subsistència.

Una contraposició realment poc mereixedora de dir-nos "món civilitzat".

Avui però, ens estem adonant de com és aquest sistema en el que vivim, tant a nivell humà, com a nivell del que realment pot sostenir, i dels seus propis límits. Tot és limitat, els recursos són limitats, no tot és possible, les desigualtats humanes tenen conseqüències socials,... Es per tot això que a principi de la dècada del 2000 es va començar una reflexió, en relació a aquest paradigma imperant, envers la seva incapacitat d'ésser sostenible i perdurable en el temps i en properes generacions. Sorgeixen veus, que reflecteixen la necessitat d'un canvi de paradigma, que està prenent cos en els darrers anys, i que tot i ser controvertit, el nivell de sensibilitat que s'està generant és ja poc menyspreable per a les classes dominants i poderoses, d'aquesta època de l'opulència.

> "S'ha arribat a un punt en que les coses, necessàriament han de canviar, que la felicitat no ve donada per l'opulència"

Un canvi de paradigma pendent i controvertit

I sí, estic convençut de que estem davant d'un canvi de model, de paradigma de les relacions socioeconòmiques a nivell global, i és possible que sigui massa tard, que s'hagi fet molt mal al sistema físic de la nostra casa comuna, que ja hagi patit massa gent la injustícia majúscula que ha operat en el sistema imperant! Amb tot però, mai és massa tard pel canvi de model, si aquest pot permetre un cert repartiment de benestar i de justícia social, així com de respecte al medi, aquest medi sobre explotat que amb la seva energia ens pot donar un futur millor.

Si, crec des d'una visió de cert optimisme, que malgrat estar a l'inici d'una frontera de canvi, on lògicament existeixen les resistències pròpies de les grans corporacions, que sense adonar-se, o sí, volen el manteniment del seu estatus quo, té d'altra banda tots aquells, que cada dia que passa, veiem la necessitat d'aquest canvi de paradigma, és a dir, els que defensem i ens anem convencent que s'ha arribat a un punt en que les coses, necessàriament han de canviar, que la felicitat no ve donada per l'opulència, pel tenir, sinó pel SER tal i com ja anunciava l'Erich Fromm, i ser, només amb allò que és necessari, allò que ens és proper, allò que ens fa més iguals, allò que permet la regeneració dels fruits de la terra, allò que permetrà la perdurabilitat de la vida a la terra amb més i millor qualitat de vida per al conjunt dels seus habitants. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ESTRIS DE CUINA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

La cosmètica econatural a l'abast de tothom

El sector de la cosmètica econatural està experimentant un creixement constant en els darrers anys. Segons un estudi publicat recentment sobre el sector de la cosmètica econatural es preveu un creixement anual al voltant del 9,6% en els propers 5 anys.

Els experts assenyalen que el creixement del consum dels productes cosmètics i d'higiene personal econaturals es deu al fet que els consumidors n'estan prenent consciència, estan més informats i són més crítics sobre la toxicitat dels ingredients que componen els seus cosmètics.

A nivell mundial el consum segueix aquesta tendència de creixement continu encara que s'observen variacions d'uns països a altres respecte als punts de venda. Per exemple a Alemanya ha augmentat la venda en grans superfícies i botigues "low -cost" mentre que en països com Suïssa és a les botigues especialitzades en productes ecològics on més es ven la cosmètica econatural.

El mercat espanyol està experimentant un creixement positiu encara que més lent que el de la resta d'Europa. La desinformació general que hi ha sobre la salut i sobre la perillositat de certs ingredients presents en molts dels productes d'higiene personal i cosmètics que s'utilitzen diàriament fa que el sector no creixi tan ràpid.

En els últims dos anys s'ha pogut observar en fires del sector com BioCultura que l'oferta de cosmètica econatural espanyola, també internacional, s'ha duplicat. Cada vegada hi ha més consumidors conscienciats pel medi ambient i la salut que s'estan adonant de la importància que té, no només la seva alimentació, sinó també l'ús de cosmètica i productes d'higiene personal econaturals.

L'aparició d'aquests productes a les grans superfícies del nostre país de forma discreta és un símptoma inequívoc de l'augment de consumidors que exigeixen uns productes més verds. Des de la xarxa ecoestètica s'ha detectat el gran augment de professionals del sector de bellesa que demanen informació per emprar cosmètica econatural en el seu treball. Pel que no és agosarat dir que en els propers anys a Espanya augmentarà significativament el nombre d'establiments especialitzats en el sector de la bellesa econatural.

> "La desinformació general fa que el sector no creixi tan ràpid"

Perquè la pell no és només un conjunt de cèl·lules que cobreixen el nostre cos, l'hem d'alimentar d'una manera conscient i que ajudi a mantenir la salut del planeta. Optar per una cosmètica i productes d'higiene personal econaturals és l'opció més ecològica. ■

ALIMENTACIÓ

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

SALUT GEOAMBIENTAL

Salut i qualitat de l'aire interior

La qualitat de l'aire interior (CAI) és un factor decisiu en la nostra salut. En un extens article publicat per SEPAR, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, s'exposa la seva relació amb diverses patologies respiratòries. Però depenent de les substàncies que hi trobem dissoltes en l'aire, l'afectació a la salut també pot anar des de problemes en la reproducció humana y la gestació, en el sistema immunològic o en diferents òrgans com fetge o ronyó.

Contaminants d'origen exterior:
CO (monòxid de carboni), hidrocarburs i òxids de nitrogen procedents bàsicament de la combustió de vehicles de motor, i òxids de sofre (SO_2) y COV generats en centrals energètiques i altres processos industrials.

Segons Dexel University, des del Departament d'Ambient Interior, una de les possibles vies de penetració a la vivenda són les sabates, ja que aquestes substàncies s'adhereixen a la sola.

Un estudi realitzat per el centre d'investigacions CIEMAT, ha analitzat la presència de pesticides i productes industrials en vivendes de Bèlgica, Itàlia, Portugal i Espanya, trobant-hi compostos orgànics permanents (COP), com pesticides i fungicides: DDT, HCD, HCB; els quals tenen una alta resistència a la degradació i són molt volàtils, per el que poden desplaçar-se a grans distàncies a través del vents i els mars. També PCB (bifenils policlorats) i PBDE (ésters de bifenil polibromats), deguts al desguàs o fabricació d'automòbils o industries químiques.

Contaminants d'origen interior:
La llista de les substàncies químiques és llarga i de noms complexos. Entre ells trobem Compostos Orgànics Volàtils (COVs), en forma de vapors i gasos com el formaldehid (carcinogen). També dissolvents: benzè (carcinogen), toluè, xilè, cetona, percloroetilè. Ftalats (disruptors hormonals). Retardants de flama (disruptors hormonals, hepato-tòxics).

Els trobem en:
Materials de construcció i decoració: aglomerats, resines, pintures, revestiments de parets, terres de PVC, adhesius, mobles, matalassos, sofàs, moquetes i cortines.

Neteja i manteniment: detergents, desengreixants, desinfectants, ambientadors i perfums.

Aparells elèctrics i electrònics.

Els contaminants biològics (fongs, espores, bacteris), també disminueixen la qualitat de l'aire. El seu origen són les zones humides com els punts freds en murs, o sistemes de ventilació i aire condicionat.

Mesures per millora la CAI.
Un correcte disseny arquitectònic i ús de materials no tòxics.

Un correcte disseny i neteja dels sistemes de ventilació mecànica i aire condicionat.

Una correcta ventilació manual o mecànica, amb l'objectiu d'aportar aire suficient per diluir els possibles contaminants.

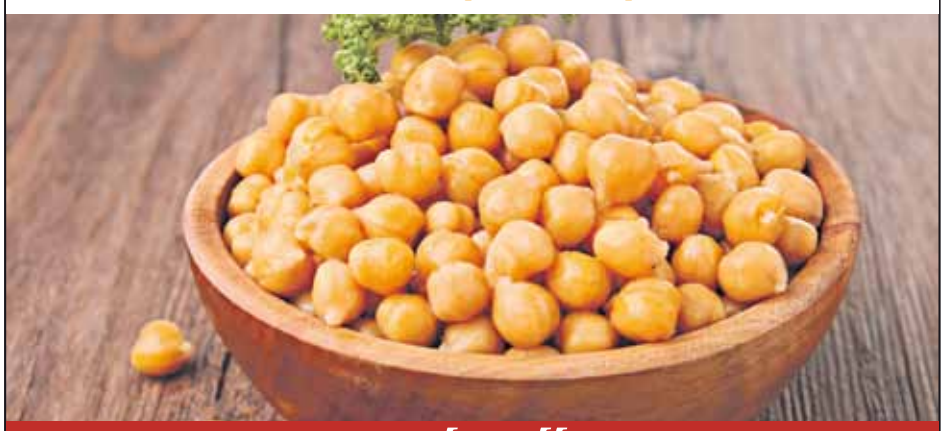
Ús de productes de neteja i ambientadors sense tòxics, naturals o ecològics.

Una de les vies de penetració de contaminants a la vivenda són les sabates

Utilització de plantes amb propietats depuradores i amb capacitat d'aportar oxigen. Segons un estudi de la University of Georgia, les que tenen major capacitat d'eliminar COVs, benzè, toluè, octà, alfa-pinè, entre altres són: *Hemigraphis Altenataa, Hedera Helix, Hoya Carnosa, Asparragus densiflorus, Tradescantia pallida*. S'aconsella una combinació i gran densitat de les mateixes. ■

ALIMENTACIÓ

Cigrons Cal Valls
Cultivats a casa nostra, saludables, nutritius, econòmics i boníssims.
Només hi falta el teu toc personal per disfrutar-los.



Cal Valls
Tel. 973 324 125 Fax: 973 324 257 calvalls@calvalls.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *director*

Stef Sanders i Xavier Vila

Motors i socis de l'empresa Vipasana Bio, SL-Sol Natural

Stef Sanders, (Mierlo, Holanda 1966) i **Xavier Vila** (Barcelona 1979), viuen l'ecologia des del més profund del seu interior. A les nostres converses sempre coincidim en la preocupació per la salut alimentària global i la producció sostenible, això fa que el seu caràcter solidari es reflecteixi en contínues accions humanitàries en diferents ONG's, fent compatible el dia a dia de creixement empresarial sostenible i el respecte pel medi ambient

A part de les Olimpíades a Barcelona, què va passar a la teva vida l'any 1992?

Stef Sanders

L'1 de novembre del 92 es va posar la primera pedra d'un projecte somiat amb Xavier Vila Rodriguez, pare del meu soci Xavier, amb el qual compartia filosofia de vida i una alimentació vegetariana, que ens va conduir a voler fer alguna cosa en el camp de la alimentació natural, i que va derivar en la importació d'una marca de productes d'alimentació natural holandesa anomenada "Zonnatura". Aquí comença el nostre camí en el món natural i ecològic, la qual cosa es va convertir en Sol Natural l'any 1995.

Després de 22 anys transcorreguts des d'aquell projecte inicial, què li demanaries al govern en relació a la lliure implantació de cultius transgènics a Espanya?

Xavier Vila

Més suport per a una agricultura sostenible i respectuosa amb el medi ambient, ja que estem hipotecant la nostra salut i la dels nostres fills, en poc temps, per a un termini molt llarg.

"L'art de viure" és, entre altres coses, deixar viure als altres en pau, creus que una dieta vegetariana ens aporta bondat i salut?

Stef Sanders

Crec que estem aquí per tenir cura dels altres éssers vius i deixar-ho tot millor del que estava durant el temps que vivim, ja que estem només de pas aquí. Una dieta vegetariana respecta la vida i no li posa preu a la dels altres, cada vegada que matem o induïm indirectament a fer-ho, alguna cosa en nosaltres també mor, ja que, de fet, generem i ingerim sofriment.

Nosaltres alimentem al món, això és el que podrien afirmar uns quants polítics i homes de negocis, què els hi diries tu?

Xavier Vila

Seria bo que canviessin la seva mentalitat a l'hora de produir i que no s'anteposin sempre els interessos econòmics a càrrec de la qualitat dels productes. Ens confonen amb la seva "veritat" justificant-se en que han de abastir la població.

La qualitat del producte mal anomenat "convencional" no la veig dins d'una normalitat, ja que quan arriba a la taula del consumidor ha perdut totes les seves propietats naturals, sofrint un recorregut de contaminació, transformació i desnaturalització.

Comprant els vostres productes de Sol Natural contribuïm a accions d'ajuda humanitària, on destineu part dels vostres beneficis?

Stef Sanders

Tot va començar com una acció personal que després vam anar estenent a Sol Natural. Des de fa anys col·laborem amb el Nepal, encara que també altres països com Etiòpia o Guinea Bissau han estat objecte d'ajudes puntuals en moments complicats. La nostra ajuda sempre és directa i va dirigida a micro projectes a través d'ong's petites per donar suport, per exemple, a l'alfabetització de la dona al Nepal, proporcionar una aportació a l'escolarització, salut i alimentació de nens d'alguns barris de Katmandú, o participar en compres conjuntes d'anacards per facilitar el comerç just a l'Àfrica.

Stef Sanders i Xavier Vila

ALIMENTACIÓ