BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 8

GENER 2014

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Convertiu un arbre en llenya i podrà cremar per a vosaltres; però ja no produirà flors ni fruits". RABINDRANATH TAGORE

La Neu "L'Or Blanc"

©Montse Mulé

CONSUM SOSTENIBLE

Grups de Consum Pàg. 2

PLANETA VIU

El gran robatori, el comerç il·legal de sorra es menja les platges de tot el món Pàg. 10

L'ENTREVISTA

Pedro Burruezo, músic, periodista i eco-activista Pàg. 16

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

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

CONSUM SOSTENIBLE

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

Grups de Consum

La major part dels aliments que es consumeixen a Espanya recorren una mitjana de més de 4000 quilòmetres abans d'arribar a la nostra taula. Segons l'últim informe "Aliments quilomètrics" d'Amics de la Terra, presentat el passat mes de desembre, l'any 2011 es van importar més de 25 milions de tones d'aliments i això va suposar l'emissió de més de 4 milions de tones de CO^2. Les quantitats d'aliments importats han crescut més d'un 30% entre 1995 i 2011. Vivim en la paradoxa que, tot i sent Espanya el primer país europeu en producció ecològica, exportem al voltant del 80% d'aquesta producció. Enviem a fora el bo, saludable, sostenible i ens trobem amb que aliments propis de la nostra dieta i el nostre paisatge són produïts a milers de quilòmetres. Segons aquest mateix informe, el 87% dels cigrons que consumim són importats, principalment de Mèxic.

Davant d'aquestes dades creix l'interès per saber què mengem, d'on ve, com ha estat conreat, com i qui posa el preu...

Referent a això, la proliferació en tot el territori espanyol dels grups de consum agroecològic, evidencia un creixent interès dels consumidors d'informar-se, de recuperar la capacitat de decidir sobre la seva alimentació i de canviar el model de consum imperant. Es tracta de grups de persones que s'organitzen per comprar aliments directament a l'agricultor o productor, de forma regular i conjunta. Funcionen de diverses maneres, encara que es poden destacar dos grans patrons: cistelles d'aliments tancades, confeccionades pel productor en funció de la producció o bé, elecció oberta de productes.

Les primeres iniciatives a Espanya van sorgir a finals dels anys vuitanta i principis dels noranta, a Andalusia, Catalunya, País Basc i València, principalment. És a partir del 2000 quan es produeix un creixement exponencial. A excepció de les cooperatives, el fet que aquests grups no estiguin regulats jurídicament, fa difícil conèixer les xifres exactes a dia d'avui però hi ha grups per tot el territori. L'any passat va tenir lloc a Llombardia, la *I Trobada Europea de Grups de Consum* en que van participar grups d'àmplia experiència i estabilitat com els AMAP de França, GASAP de Bèlgica o els CSA del Regne Unit. Allà es va aprovar la constitució d'una xarxa europea d'Agricultura Recolzada per la Comunitat.

Avantatges dels grups de consum

Els grups de consum contribueixen a un sistema de producció ecològic, ètic i local d'aliments. Els seus membres saben com es produeixen i d'on vénen els seus aliments i fins i tot poden visitar l'horta. Alguns dels avantatges de pertànyer a un grup són:

Preu assequible: en comprar en importants quantitats per proveir tot el grup i directament al seu productor, s'eviten intermediaris i s'aconsegueixen preus molt més propers als procedents de l'agricultura convencional, de vegades fins i tot inferiors.

Aliments amb més nutrients: es consumeixen productes frescos, de temporada, locals i ecològics que no perden les seves propietats en viatjar durant dies o setmanes en cambres frigorífiques. Les fruites i verdures maduren de forma natural i tenen el màxim de nutrients.

Consum més responsable amb el medi ambient: s'evita la contaminació produïda en transportar els aliments des d'altres països o fins i tot continents. Es conrea tenint en compte els cicles de la naturalesa i el consumidor es fa més conscient de la necessitat i els beneficis de consumir aliments de temporada.

S'impulsa el desenvolupament socioeconòmic local: enfront de l'actual model globalitzat en el qual poques empreses controlen cadascun dels trams de la producció, distribució i el consum d'aliments, es fomenta el desenvolupament de petites empreses locals que poden comercialitzar els seus productes directament sense intermediaris.

S'afavoreix la cohesió social i el sentiment de comunitat: molts grups es reuneixen i organitzen esdeveniments socials i mediambientals. A través de xerrades, degustacions, fires, mercats o activitats infantils, contribueixen a la divulgació de l'alimentació sana, la sobirania alimentària, el comerç just, el consum conscient, hàbits respectuosos amb el medi ambient, etc...

Es preserva la biodiversitat local: permeten adquirir aliments que no estan disponibles en els supermercats perquè són produïts localment, en petites quantitats o de varietats rares. Això fa que llavors autòctones se segueixin conreant i no es perdin.

Es poden trobar dades a:
gruposdeconsumo.blogspot.com.es;
www.ecoagricultor.com;
esthervivas.com;
www.alimentoskilometricos.org ■

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 22.000 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

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.

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

SAPS QUE...

Sabies que tots els animals ecològics tenen accés a l'aire lliure?

La ramaderia ecològica té especialment en compte el benestar animal, procurant respectar al màxim el seu comportament natural. Per aquest motiu, els animals herbívors (vaques, ovelles i cabres) han de tenir garantit el seu accés a pastures, mentre que els animals monogàstrics (porcs i aus de corral) han de tenir garantit el seu accés a patis i espais a l'aire lliure.

Aquest fet, a més de millorar les condicions de vida dels animals, també ajuda a prevenir malalties. ■

Saps que està prohibida la producció ramadera sense terra?

Un dels principis de la producció ramadera ecològica és la vinculació dels animals amb el sol. D'aquesta forma, entre altres beneficis, s'aconsegueix tancar el cicle de nutrients: el camp dóna aliment al bestiar, i els fems del bestiar serveixen per adobar la terra, perquè puguin tornar a donar nous aliments.

A més, els animals han de poder pasturar (en el cas dels herbívors és obligat) i en monogàstrics (com aus i porcs) com a mínim han de poder sortir a patis. ■

L'equip de Bio Eco Actual agraeix a les empreses i col·laboradors la seva aportació al lot de Nadal de productes ecològics:
Vegetalia, El Granero, Solgar, Biocop, Cal Valls, Aneto, Alternativa 3, Santiveri, Centipede Films, Mª Pilar Ibern "Gavina"

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

EDITORIAL

La Neu "L'or Blanc"

Els investigadors apunten que ja en les antigues civilitzacions d'Egipte i Mesopotàmia, la neu, era conservada en pous excavats per refredar líquids i aliments. Es té constància escrita que els grecs també guardaven la neu per refredar el vi a l'estiu i per Marco Polo sabem que, segles abans de Crist, els xinesos elaboraven gelats amb ella. Ha tingut usos gastronòmics, terapèutics, comercials i és sorprenent la quantitat de tractats sobre la neu que es van escriure entre els segles XVI i XVII.

Avui en dia, no necessitem la neu per a tot això però segueix tenint un paper fonamental pel que fa als **recursos hídrics** del planeta. I és que la neu, constitueix un dels millors emmagatzematges d'aigua. S'emmagatzema quan qualla i en pujar les temperatures, comença a fondre's subministrant la humitat necessària per impregnar la terra i compensar les possibles sequeres. La neu fosa arriba a les conques dels rius i als embassaments, la qual cosa és vital per a les poblacions, els cultius i les indústries. Les muntanyes tenen un paper molt important en aquest cicle de l'aigua ja que capten la humitat de les masses d'aire i quan l'aigua es precipita en forma de neu, s'emmagatzema fins que es fon a la primavera i l'estiu. Segons les dades de la FAO del "*Dia Internacional de la Muntanya*", celebrat el passat 11 de desembre, les muntanyes proveeixen fins al 70 % de l'aigua dolça del món i ocupen més d'una quarta part de la superfície terrestre del planeta.

Els científics han anomenat "**criosfera**" als cims nevats de les muntanyes, les glaceres i altres parts del planeta perpètuament congelades. Totes aquestes zones, a més d'alimentar els rius que proveeixen aigua dolça a centenars de milions de persones, atrapen perjudicials gasos d'efecte hivernacle i mantenen en equilibri els nivells del mar. La creació de la anomenada, *Iniciativa Internacional per al Clima de la Criosfera* (ICCI), és un exemple del creixent interès mundial al voltant de l'evolució i preservació d'aquests recursos.

A Espanya, el Ministeri d'Agricultura Alimentació i Medi Ambient (MAGRAMA) disposa d'una àmplia xarxa de control per avaluar i quantificar els recursos hídrics de què disposem. El 1984, va començar a funcionar l'anomenat ERHIN (Programa d'Avaluació de Recursos Hídrics procedents de la Innivació) i des de llavors, es porta a terme el seguiment de les zones en què són freqüents les precipitacions en forma de neu. És el cas de Sierra Nevada, la capçalera dels Pirineus, la Serralada Cantàbrica i el Sistema Central. A més de les perxes i balises que tots hem pogut veure alguna vegada, s'empren una sèrie de dispositius anomenats telenivómetres, que mesuren automàticament el gruix de la capa de neu, el seu equivalent en aigua, la temperatura de l'aire i la pressió atmosfèrica per, després, transmetre-ho per satèl·lit.

Les muntanyes proveeixen fins al 70% de l'aigua dolça del món i ocupen més d'una quarta part de la superfície terrestre del planeta

Tot aquest control és summament important per poder gestionar bé els recursos hídrics en situacions de normalitat i per atenuar els danys que generen les crescudes que habitualment es produeixen al principi de la primavera quan la pujada de temperatures i les pluges abundants provoquen que la neu es fongui de forma molt ràpida.

D'altra banda, la neu té una part molt beneficiosa per a l'agricultura. Però clar, si es dóna al seu temps. El refranyer popular és ple de referències a això. "Al desembre, gels i neus anuncien bona collita per a l'any que ve".

La capa de neu, encara que sigui molt fina, té un efecte hivernacle que ajuda a protegir els cultius d'hivern atenuant l'efecte de les gelades. Cereals com el blat o el sègol es veuen afavorits per la neu en no patir les fortes baixades de temperatura i disposar de l'aigua de forma gradual.

També estabilitza la temperatura i evita les oscil·lacions extremes que són tan perjudicials per a les plantes. D'altra banda la neu impedeix un escalfament excessiu del sòl perquè la vegetació no floreixi prematurament. Així, si es produeixen gelades tardanes, evita la possible pèrdua, sobretot en els fruiters.

Però, com tot quan es dóna en excés, pot tenir també conseqüències negatives. Si en cau molta o abans que els arbres es quedin sense fulles pot arribar a trencar, pel seu pes, les branques menys gruixudes dels arbres.

I parlant d'excessos, hauríem de qüestionar-nos si l'enorme quantitat de diners i energia elèctrica invertida en la producció de neu artificial, no està contribuint també a que nevi menys i a destrossar el nostre ecosistema. ■

ALIMENTACIÓ

RECEPTA

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

Sopa de cigrons amb col i wakame amb perfum hindú

INGREDIENTS (4 - 6 persones):

- 1/2 col
- 400 gr. de cigrons
- 4 dents d'all picats
- 100 gr. d'arròs basmati blanc
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1/2 culleradeta de pebre vermell
- 1 tros d'alga wakame
- una mica de brou vegetal en pols

PREPARACIÓ:
En una olla amb fons gruixut, amb un lleuger bany d'oli, saltejarem els alls. Just quan comencin a estar daurats, afegirem la col tallada a juliana. Saltejarem amb una mica de sal i tapada perquè es cogui en el seu propi suc. Passats uns minuts afegirem les espècies, les torrarem uns segons i ja podrem afegir l'arròs amb una mica més d'oli. Ofegarem i finalment afegirem 1 / 2 litre d'aigua bullint, l'alga wakame tallada a trossets i una cullerada de brou vegetal en pols, o bé una mica de sal.

Courem uns 5 minuts i passat aquest temps afegirem els cigrons ja cuits, mantindrem la cocció uns 8 minuts més, fins que l'arròs estigui perfectament cuit.

I ja ho tindrem llest per servir ben calentet.

NOTA DE L'AUTORA
Aquesta humil recepta és un regal per al nostre organisme quan estigui cansat, inflamat, fred, pel seu contingut en cúrcuma i algues. I la col rica en antioxidants al costat de la cúrcuma formaran una parella anti càncer deliciosa.

Servirà de plat únic ja que conté llegum i cereal.

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Maria Pilar Ibern "Gavina"

Cigrons i altres llegums

Els llegums són un dels aliments més rics en proteïnes, a més, contenen fòsfor, potassi, magnesi, ferro, sodi...

És important consumir-los amb la seva pell perquè en llevar-la, eliminem enzims necessaris per a la digestió. El llegum és un aliment de digestió diferent a la resta d'aliments, ja que es paeix dins la flora colònica, per tant, les persones amb colon irritable han de mesurar moltíssim la seva ingesta. També n'haurien de mesurar el consum les persones amb problemes d'artritis, diabètics i malalts renals, donat que contenen una gran quantitat de purines.

Recomano cuinar-les amb varietat de verdures, ja que ajudaran a digerir i assimilar elements una miqueta indigestos. També recomano acompanyar-les amb un cereal en gra, tipus arròs, mill o cuscús, per tal d'obtenir un plat complet i ben compensat i de consumir així una proteïna completa. També és aconsellable afegir algunes herbes aromàtiques, com el llorer, el comí, o la farigola, que ens donaran un agradable perfum i ajudaran a la seva digestió, lliurant-nos a la vegada de les desagradables flatulències, especialment el comí.

Els llegums també combinen bé amb les algues *kombu*, que donaran un deliciós toc de mar i facilitaran la seva cocció i la seva posterior digestió. Aquestes algues aporten complements minerals com el iode, difícil de trobar en el regne vegetal.

També recomano cuinar-los amb un bon saltejat de verdures perfumades amb cúrcuma, pebre i comí. Aquesta combinació d'espècies, no tant sols és aromàtica i gustosa, sinó que aporta valors medicinals al vostre menú.

Existeixen gran varietat de llegums, cadascuna amb les seves qualitats. Des de les llenties, riques en ferro, als nutritius cigrons, mongetes blanques, pintes, vermelles o clapejades, faves, les clàssiques *azuquis* d'origen japonès, els *frijoles* mexicans, la mongeta tipus *mungo*, coneguda popularment com a soja verda, la soja blanca, llegum del qual obtenim el tofu, el misso, el tamari... Jo personalment, si m'haig de quedar amb una, escolliria el cigró, ja que és un dels llegums de més fàcil digestió i permet una gran varietat de combinacions, des del paté tipus humus, a les sopes de camp, les cremes...

Un llegum excel·lent per aquesta estació hivernal. ■

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

PLANETA VIU

Mobilitat sostenible. Part VI . Transports de mercaderies (aeri, ferroviari, per carretera)

Avui, ens endinsarem en un dels aspectes més complexos de la mobilitat, en concret el transport de bens i mercaderies dins d'un món globalitzat, un model que, necessàriament, implica una quantitat impressionant de desplaçaments de bens. Un simple producte que podem trobar a la botiga del costat de casa, pot incloure parts d'ell mateix fabricades en diferents parts del món, incloses les seves matèries primeres, sempre en resposta a l'interès del mercat i dels costos econòmics per a la seva producció. Prescindint dels costos que generi la seva petjada ecològica i mediambiental.

Un món globalitzat, en el qual estem immersos, on a tot arreu es poden trobar quasi bé els mateixos productes, les mateixes marques comercials (grans corporacions), que imposen amb tots els seus mitjans a l'abast, l'homogeneïtzació dels productes i serveis, per a tot el món. Aquest model, que és l'imperant avui, implica una ingent quantitat de desplaçaments de mercaderies arreu del món. I amb quins mitjans de transport? Doncs amb tots els disponibles: avions, vaixells, trens i camions.

És evident que no tots deixen la mateixa petjada ecològica, però molt sovint aquest no és el tema que es té en compte, el que es té present, és l'interès econòmic i els costos d'aquest transport, així si cal velocitat per a l'assemblatge d'un producte determinat, aquest es farà amb transport aeri, si el que cal és transportar grans quantitats de matèria primera (petroli...), o bé de productes prèviament muntats (cotxes...), els mitjans utilitzats seran els transports marítims i/o els ferrocarrils; o bé quan les infraestructures ferroviàries no existeixen, com més endavant comentarem, utilitzarem el mitjà menys sostenible i més car, el transport per carretera.

Un exemple que crec, que donada la situació global, pot ser interessant remarcar, és l'exemple d'on estem vivint, resulta que l'anomenat arc mediterrani, gran productor de productes finals per a la industria de l'automòbil i d'altres productes industrials, i a més ben considerat pels seus nivells de producció i exportació de diferents productes, a dia d'avui no està connectat amb els mercats europeus, principals consumidors d'aquest productes, per mitjans de transport que puguin ser més eficients i amb menys petjada ecològica, com pot ser el transport ferroviari. El famós corredor del mediterrani, avui encara no existeix, amb la qual cosa, cal anar a cercar altres mitjans de transport molt més contaminants, més cars per al desplaçament dels productes, alhora que amb més impacte mediambiental, social i de seguretat per al territori, com pot ser el transport per carretera amb camions de gran tonatge. Aquest és un model de país, que no ha estat capaç de crear les infraestructures necessàries per al trasllat de les seves mercaderies, la qual cosa més enllà de l'àmbit mediambiental i de la manca de sostenibilitat del sistema, implica necessàriament menys competitivitat d'aquest model industrial, en relació a d'altres zones del propi mercat europeu.

Crec però, que en aquests moments, està succeint quelcom d'interessant, s'està observant que la ineficiència del sistema de transports, resta competitivitat als productes i en alguns casos, de tal manera que aquelles produccions de proximitat que es realitzaven abans del procés de globalització massiu, i que eren les produccions fetes el més a prop possible del lloc de consum, descolonitzats als anys 80 i 90 del segle passat, avui inicien una tendència de re localització, on entre d'altres elements del procés, també hi estan implicats els processos de transport.

Hi ha també, un element que ens està caracteritzant a dia d'avui, i que és una redefinició en les propostes de consum dels propis consumidors, on la teoria d'aproximació del producte final en la seva elaboració, sigui localitzada a prop del punt del seu consum, això passa amb productes de consum quotidià (l'alimentació, per posar un exemple). Però també, hi ha possibilitats realistes en la producció de bens energètics, avui podem parlar en un altre extrem, de la producció d'energia, el més propera possible als qui la consumiran (de totes maneres cal dir que per una banda tenim les tecnologies i la voluntat de molts ciutadans, i per l'altra el que com sempre han estat les legislacions que ho facilitin).

En tot cas, el que estem vivint avui, crec que té a veure per una banda amb models que canvien a una velocitat extraordinària i per altra amb legislacions que no són capaces d'adaptar-se a la velocitat de funcionament del món i els seus avenços tecnològics, ni tampoc amb els conceptuals de la societat i de la ciutadania.

Tenim un greu problema amb les polítiques dels estats, que més aviat defensen uns interessos desfasats, amb poca visió de futur, en el més ampli sentit del terme, que no s'impliquen en les infraestructures, que podrien ajudar a fer un canvi significatiu per al model i encara estan encallats en models ja superats avui. ■

MERCATS

merCAT ECOLÒGIC
A PEDRALBES CENTRE

FRUITA, VERDURA, PA, EMBOTIT, LÀCTICS...
cada divendres de 10 a 21h
Av. Diagonal 609-615 / Joan Güell (Bcn)

HORTICULTURA

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

Abandonar l'hort urbà durant l'hivern o cultivar-hi adob verd

Hi ha moments al llarg de la vida en que les obligacions ens poden desviar de l'atenció de l'hort. Potser hem de ser pares, o cuidar un familiar malalt, estar treballant lluny de casa una temporada, o fins i tot voluntàriament. Més d'una vegada m'han comentat: *"No faig hort a l'hivern perquè es passa fred"*, o bé *"les hortalisses d'hivern no m'agraden, perquè haig de sembrar faves i cols?"*.

Si sabéssiu la quantitat de vida que hi ha en el sòl, segur no dirieu aquestes coses. La terra, no és senzillament un material on s'hi planta, és molt més que un simple suport. En un centímetre de sòl, hi ha milers de milions de bacteris i kilòmetres de miceli de fongs que ajudaran a les nostres plantes a créixer millor. Alguns fan una pre-digestió de la matèria orgànica per tal de que les arrels les puguin absorbir amb facilitat. D'altres, crearan simbiosis amb elles en un mutu benefici. Ho hem de deixar morir, tot això? És bo per les nostres plantes , és bo per la salut del sòl, i tenim una opció senzilla per no deixar la terra erma i a més retornar-li la fertilitat biològica amb un mínim esforç: el cultiu d'adobs verds. El concepte és senzill d'entendre: abandonar aquelles jardineres durant un temps, és deixar que mori la vida del sòl. La sembra d'adobs verds el manté viu, perquè aquestes plantes regeneren la terra i eviten l'aparició de males herbes perquè se'n fa una sembra densa. Les seves arrels profundes, la llauraran evitant la compactació, i alhora li retornaran nutrients.

Tenim diverses opcions segons la temporada de l'any en la que ens trobem i en funció del temps que preveiem que estarem sense poder (o voler) cultivar noves hortalisses. Alguns triguen uns dos mesos a fer la seva feina i són molt apropiats per ser cultivats a la primavera. Els de cicle més llarg són ideals per la tardor i l'hivern.

Les plantes més habituals per ser cultivades com a adobs verds són les gramínies, les lleguminoses i les crucíferes, que actuen sobre el sòl de manera diferent. En el cas de les gramínies, fan moltes arrels i per això es diu que llauren més el sòl. Produeixen molta matèria vegetal i en els nostres horts urbans pot ser una manera molt interessant amb la que aconseguir palla per fer encoixinats. Les lleguminoses aporten nitrogen a la terra per la seva capacitat de fixar-lo a través d'una simbiosi amb un grup de bacteris que es diuen rhizobium, i les crucíferes, són riques en potassi. És necessari sembrar-les de manera més densa del que és habitual perquè també ens ajudaran a evitar l'aparició d'herbes competidores. El que farem és tallar-les abans de la floració perquè en aquell moment és quan la planta té un equilibri de carboni i nitrogen apropiats per transferir-los al sòl sense alterar-lo. Si no necessitem utilitzar el contenidor immediatament, les tallarem arran de terra i deixarem les arrels al seu lloc, on s'aniran descomponent, aportant matèria orgànica i sobretot, no destruirem la vida bacteriana i les simbiosis que s'hi poden haver creat. La part de les fulles la deixarem a sobre el sòl perquè s'assequin de mica en mica i es vagin incorporant al substrat, amb el que també el podem remoure al cap d'unes setmanes. No deixeu morir la vida de les vostres jardineres durant l'hivern, sembreu-hi adob verd! ■

PREHISTÒRIA I ECOLOGIA

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

Com sorgeix l'agricultura?

El primer pas cap a la domesticació de les plantes va ser la recol·lecció dels vegetals silvestres i el segon la sembra, un gest eminentment cultural i inventat.

A la **Prehistòria**, l'agricultura sorgeix com a conseqüència d'un procés evolutiu autòcton, és a dir, es donen les condicions necessàries per passar de l'estil de vida "primitiu" de les comunitats caçadores-recol·lectores a l'estil de vida de les comunitats agricultores-ramaderes; es va originar de manera independent en moltes regions del món segons les modalitats pròpies de cada lloc.

El pas d'una societat a l'altra és una transformació gradual i molt complexa que no es dóna al mateix temps ni de la mateixa manera en tots els indrets.

El fenomen de domesticació de les plantes neix fa uns 12.000 anys en el Pròxim Orient i Orient Mitjà, a finals del **Mesolític** (pas previ al Neolític), gràcies a la riquesa dels recursos vegetals i la presència de moltes plantes que suportarien l'emmagatzematge. En aquestes regions es troben els antecessors silvestres dels nostres cereals i lleguminoses. Els restos de **sègol** trobats a Abu Hureyra (Síria) podrien ser les llavors de cereals domesticades de fa més temps.

El **Neolític** s'entén com a un període de transició, un punt d'inflexió entre aquestes societats en el qual, l'expansió de l'agricultura es va fer des d'aquestes regions a través de dues rutes: una franquejant el centre d'Europa i l'altra que va seguir la costa mediterrània, durant milers d'anys.

Les dades més antigues que tenen a veure amb l'agricultura en la Península Ibèrica procedeixen del País Valencià i Catalunya, són de fa 8.000 anys aproximadament i van ser la conseqüència d'una aculturació externa. Es van combinar dos tipus de conreus: els cereals que procedien d'Orient: **blat**, **ordi** o **civada;** sense predecessors silvestres en la Península i els vegetals autòctons: **faves**, **pèsols** o **llenties**.

Durant el Neolític, l'espècie humana deixa de ser nòmada i passa a ser sedentària, ramadera i agricultora. Apareixen les primeres concentracions d'hàbitats i xarxes comercials, la ceràmica, la tècnica de la pedra polida, els teixits, la cistelleria...

L'origen de l'agricultura és un fet crucial en l'evolució humana, ja que l'activitat agrària és la història del treball i de la subsistència de les societats humanes al llarg del temps. ■

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

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Arne Naess (1912-2009)

Arne Naees

Arne Dekke Eide Naess va néixer a Slemdal, Oslo, el 27 de gener de l'any 1912. La seva infantesa va transcórrer durant la Primera Guerra Mundial. Seguidor de **Spinoza** i de **Ghandi**, es va diplomar en filosofia l'any 1933 i va completar els seus estudis a París i a Viena, on va formar part de l'anomenat ***Cercle de Viena***, una escola filosòfica dedicada a l'anàlisi empíric i lògic. Als 27 anys era el professor més jove de la Universitat de Oslo on va exercir de catedràtic ininterrompudament del 1939 al 1970. Ha estat el filòsof noruec més reputat del segle XX.

Al llarg de la seva vida va escriure i publicar diversos treballs sobre problemes filosòfics, sobre llenguatge, significat i comunicació, *"Interpretation and Preciseness"* (1953) i "*Communication and Argument"* (1966) i sobre les relacions entre raó i sentiment, "*Freedom, Emotion and Self-Subsistence"* (1975), *"Ecology, Community and Lifestyle"* (1989) i *"Life's Philosophy: Reason and Feeling in a Deeper World"* (2002). Al 1959 funda la publicació bimensual filosòfica interdisciplinar *"Inquiry"*.

Arne Naess també es reconegut per la seva activitat alpinística. Al 1950 va formar part de la primera expedició a l'Himàlaia que va fer el cim del Tirich Mir (7.708m) al Pakistan.

La seva militància en l'àmbit pacifista va evolucionar cap a l'ecologia a primers dels anys setanta quan, junt amb 300 persones més, es va encadenar a les roques de davant del Mardalsfossen, una espectacular cascada en un fiord del nord noruec on volien construir una presa, i es va negar a baixar fins que van desestimar el projecte.

Al 1973 desenvolupa una teoria mediambiental que anomena "*ecologia profunda"*, concepte radical que promulga que l'home no està per sobre de les altres espècies del planeta i que el moviment ecologista no ha de pensar en el bé del planeta pel benefici de l'home sinó pel bé del propi planeta, la comprensió del valor de la diversitat biològica i també de la diversitat cultural. El desenvolupament de la vida humana i de la seva cultura és compatible amb un substancial decreixement de la població humana actual. El desenvolupament lliure de la vida no humana requereix necessàriament aquest decreixement. La interferència de l'home en el món no-humà és excessiva i es absolutament necessari un canvi en les polítiques econòmiques i tecnològiques, així com un canvi ideològic que porti a la consciència diferenciadora entre la quantitat i la qualitat.

La lectura del llibre publicat al 1962 *"Primavera Silenciosa"*, de la biòloga nord-americana Rachel Carson, va ser per Arne Naess una gran influència en la seva visió de l'ecologia profunda.

Als seus orígens, la filosofia de l'**Arne Naess** s'anomenava ***Ecosophia***, terme que fon Ecologia i Filosofia, la filosofia de l'harmonia i de l'equilibri, que reconeix el dret de tot ésser viu: humà, planta, animal, a poder arribar a la realització plena del seu potencial i planteja que no s'hauria d'actuar sense saber quina serà la conseqüència del acte.

El senyor **Naess** es declarava pessimista en quan al segle XXI però optimista pel que fa al segle XXIII, quan el control de la població serà efectiu, la tecnologia no serà invasiva i els nens podran créixer en un entorn natural.

Va morir mentre dormia el 12 de gener del 2009 als 96 anys. ■

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

TV ANIMALISTA
Notícies, reportatges i documentals pels Drets Animals
tvanimalista.com

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Ús d'animals en experimentació cosmètica

Que l'ús d'animals en experimentació implica causar sofriment és una asseveració de la qual ningú dubta. El dilema actual es refereix més a què fer quan no disposem de mètodes alternatius. En aquest cas i més enllà de polèmiques fins avui estèrils, tant les metodologies de treball com la legislació han evolucionat cap a procediments que redueixen el nombre d'animals o limiten fins on és possible el dany infligit. No obstant això, hem de considerar que molt abans d'escollir el mètode d'investigació utilitzat per l'obtenció d'un resultat hi ha una premissa prèvia: per a què serveix el resultat? O, dit d'una altra manera, es justifica qualsevol mètode a qualsevol preu, independentment de l'ús que fem del resultat?

Aquests interrogants van afectar de forma directa a la indústria cosmètica en la que els dolorosos experiments amb animals difícilment es podien defensar sota el prisma d'una banal, prosaica i suposada millora estètica que la societat consumeix però no accepta com a part substancial de la seva salut. Són productes prescindibles.

Ja des dels anys 70 del segle passat la mateixa indústria cosmètica va ser conscient d'aquest dilema, que en el fons es traduïa en termes de màrqueting , i es va posar a treballar en la investigació de mètodes alternatius que no utilitzessin animals. És segurament el sector industrial que més esforços ha fet en aquest camp del que després se n'han beneficiat també altres sectors aliens a la cosmètica i que també utilitzen animals.

Per la seva part el legislador també ha reaccionat i avui dia la Unió Europea disposa d'una avançada legislació fruit d'un llarg procés que va donar els seus primers passos el 1993 i va acabar el passat dia 1 de Març. Al llarg del mateix es va començar prohibint l'ús d'animals amb fins cosmètics tant en les seves formulacions finals com en l'elaboració dels seus ingredients, hi hagessin, o no, mètodes alternatius. Fora del territori comunitari també es va avançar, acceptant que l'ús d'animals no fos obligatori, el que no significava que estigués, com a Europa, prohibit. Per aquest motiu la legislació europea va haver d'ampliar i, a més de prohibir fer, aquí, assajos amb animals amb fins cosmètics, va haver de prohibir també la importació dels mateixos des de laboratoris extracomunitaris. De no fer-ho no haguéssim fet res més que exportar el problema. Cal reconèixer que el context avui és radicalment diferent de que teníem fa 20 anys. No obstant això els problemes, o dubtes, persisteixen. La prohibició europea d'usar o importar productes testats en animals afecta exclusivament a productes "amb fins cosmètics". La immensa majoria dels ingredients utilitzats per la indústria cosmètica són compartits per un altre tipus d'indústries pel que, cóm evitar que productes testats en animals amb altres fins, per exemple farmacèutics, siguin emprats al final per la indústria cosmètica? Aquí les autoritats competents hauran d'estar molt alertes a l'hora d'autoritzar nous productes cosmètics, desgranant els seus ingredients i assegurant-se de que el principi que va inspirar la legislació europea no és tergiversat. La indústria cosmètica ha de seguir amb les seves línies de recerca en mètodes alternatius per als tres procediments científics que encara no en tenen, i no buscar possibles escletxes legislatives. Hem avançat molt però queda molta feina pendent.

Mentrestant, per caminar sobre segur... la cosmètica natural. ■

ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

L'Ecofeminisme, una filosofia molt fèrtil

L'any 1974, la pensadora llibertaria Françoise d'Eaubonne va introduir un nou concepte al pensament occidental: l'*Ecofeminisme*, el qual va descriure i proveir d'un cos ideològic en el llibre que va publicar l'any 1978, *Eco-Féminisme*. En el seu país d'origen, França, el terme va ser ridiculitzat, criticat i desqualificat, d'Eaubonne va ser acusada d'haver volgut casar dos conceptes diversos que no tenien cap paral·lelisme entre ells... però, malgrat no haver estat ben rebut a França, el terme va trobar una bona acollida als altres països francòfons, als germanòfons i, sobretot, als països anglosaxons, on, prenent com a punt de partida la filosofia presentada per d'Eaubonne, el terme va trobar un terreny molt fructífer, ja que va ser font d'inspiració per a moltes pensadores i també per a molts pensadors. El concepte no va parar de créixer i generar intensos debats, va ser enriquit amb noves visions filosòfiques, analitzat a través d'exemples històrics i reforçat amb aportacions pràctiques per la pròpia evolució dels moviments socials. Actualment, universitats d'arreu del món, ofereixen la possibilitat de cursar assignatures i màsters sobre pensament ecofeminista, tanmateix, qualsevol causa que no contempli la plena igualtat de drets entre homes i dones, així com el respecte al medi ambient, és considerada una causa incompleta i incongruent.

Després de les aportacions derivades del moviment del Maig del 68, pensadores com d'Eaubonne prengueren consciència que la lluita feminista no era una qüestió secundària, les dones mereixien una vindicació pròpia dels seus drets, la causa era vàlida per sí mateixa. L'ecologisme, com a moviment social, també és hereu directe del Maig del 68, quan molt tímidament va iniciar-se la presa de consciència social en relació a la desastrosa degradació del medi ambient derivada dels sistemes econòmics, tan del bloc capitalista, com del bloc comunista. Cap color polític havia mostrat preocupació cap a la natura. L'explotació i la destrucció d'ecosistemes es creia justificada, tan en nom del dret a l'enriquiment individual, com en nom del progrés col·lectiu. Per a les pensadores i pensadors del que ja podem qualificar com a Ecofeminisme clàssic, existeix una profunda relació entre la cultura masclista, el militarisme, la violència contra les dones i la degradació del medi ambient i, en conseqüència, en són víctimes homes, dones, animals i medi ambient. La inspiració ecofeminista ha donat molt bons resultats, algunes de les exponents més notòries són Vandana Shiva i Wangari Maathai.

Vandana Shiva, llicenciada en física, és la representant més cèlebre de l'ecofeminisme a l'Índia, fou una de les primeres pensadores que va denunciar el deteriorament de les condicions de vida de les dones al seu país. L'any 1973, va participar en el moviment *Chipko*, format principalment per dones, el qual, mitjançant la resistència no violenta (ahimsa), va impedir la tala de boscos a la serralada de l'Himàlaia. Ferma seguidora de Gandhi, fou premi Nobel alternatiu i premi Vida Sana, ambdós l'any 1993. Ha estat fundadora de *Navdaya,* un moviment social de dones creat per protegir la diversitat i la integritat dels mitjans de vida, especialment, les reserves de varietats de llavors, amenaçades per la proliferació dels transgènics.

Wangari Maathai, biòloga i veterinària, va fundar el Moviment Green Belt (Cinturó Verd) l'any 1977, a Kenya. Aquest moviment va consistir en plantar més de 30 milions d'arbres per evitar la desforestació i desertització, va ser portat a terme per dones que rebien un salari i així poder mantenir els seus fills. El moviment es va estendre fins a crear una xarxa panafricana (Pan African Green Belt Network), per fer més plantades d'arbres a altres països africans. Gràcies a aquest èxit, va rebre l'apel·latiu *Dona Arbre*. Va protestar contra un projecte de construcció d'un complex residencial de luxe a Kenya l'any 1988. Fou premi Nobel de la Pau l'any 2004. El 25 de setembre del 2011 va morir a Nairobi a causa d'un càncer. ■

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

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

El gran robatori, el comerç il·legal de sorra es menja les platges de tot el món

Cada estiu podem gaudir d'unes platges plenes de sorra al nostre país, però sabem d'on ve aquesta sorra? El comerç il·legal de sorra és un fenomen global que destrueix platges de tot el món, els principals països afectats són el Marroc, Illes del Carib, Índia i Sud-Àfrica. De fet, l'ONG Fudena (Fundació de Defensa de la Naturalesa), afirma que gairebé una quarta part de les platges del planeta evidencien ja els efectes de l'extracció massiva de sorra.

La sorra s'ha convertit així en la segona matèria primera més consumida del món, per darrere de l'aigua, i és un dels negocis més lucratius i amb major impacte ambiental que existeixen. El trànsit mundial d'aquest material ronda els 18.000 milions de tones, per sobre del petroli, el consum es queda aproximadament en 3.400 milions de tones.

La sorra s'empra com a material per a la construcció, també conté sílice que s'usa en la fabricació dels circuits electrònics de mòbils i ordinadors, i a més, s'ha convertit en imprescindible per guanyar terreny al mar i crear illes artificials.

Espanya també contribueix a aquest comerç, legal i il·legal, que destrueix ecosistemes i platges d'altres països. Per citar un exemple, tenim el trasllat de sorra del Sàhara Occidental a les platges canàries que es va iniciar el 1955. Amb ella, la ciutat de Santa Cruz de Tenerife va crear la immensa platja artificial de Las Teresitas (1.380 metres de longitud per 80 d'amplada mitjana), oberta al públic el 1973 després del trasllat de més de 140.000 metres cúbics de sorra sahrauí, amb la que es va recobrir la negra sorra volcànica de l'illa, menys còmoda i atractiva per als turistes. A més de la regeneració de platges, es va importar sorra sahrauí per a la fabricació de morters i ciments àmpliament consumits durant l'auge de la construcció a Espanya des de mitjans dels 90 fins al 2010.

L'extracció indiscriminada de sorra està destruint els ecosistemes del litoral. El consum d'aquest recurs causa de forma directa l'erosió de moltes costes . És molt perjudicial per a la fauna i la flora, per exemple, les tortugues marines depenen de platges de sorra per fer les seves postes, i a l'Índia, la seva extracció ha portat gairebé a l'extinció dels gavials, una mena de cocodril. Els moviments de sorra també provoquen terbolesa en l'aigua, que és perjudicial per organismes com els corals que necessiten la llum del sol, i a més, es destrueixen els recursos pesquers del litoral.

Un altre impacte important és la pèrdua de la protecció contra les tempestes associades a ciclons tropicals i tsunamis . Algunes comunitats afectades pel tsunami del 2004 a l'Oceà Índic van tenir majors danys probablement deguts a l'extracció de sorra.

Tot això s'uneix als efectes que el canvi climàtic tindrà sobre les costes, amb una variació a la cota d'inundació i un retrocés, o si s'escau avanç, de la línia de costa.

L'extracció de sorra es regula per llei en molts llocs, però hi ha un comerç il·legal en expansió, gairebé autèntica pirateria, que ha estat possible durant anys a causa de la desídia de les autoritats i a la corrupció dels governs oficials, que miraven cap a un altre costat. Hem de lluitar contra aquest comerç il·legal, que literalment s'està menjant els ecosistemes litorals. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Habitatge sostenible. Aprendre de l'arquitectura vernacla: L'iglú esquimal

Davant el que ens planteja el futur: una problemàtica evident pel que fa a recursos, residus i energia, proposem tornar la vista enrere, als orígens de l'arquitectura, per fer presents els seus valors, molt útils en l'àmbit de la sostenibilitat.

Protegir-se del clima (temperatura i humitat), protegir-se de l'agressió, i la recerca de la intimitat, han estat sempre el que ha impulsat l'home a construir.

Des de temps immemorials els pobles han construït amb els materials que la natura posa al seu abast, amb una forma adaptada al clima, i per aquests motius, sense prèvia intenció, van realitzar construccions adaptades al cicle de vida de la naturalesa.

L'iglú dels esquimals inuit

A l'Àrtic, amb abundància de neu i gel com a entorn únic i un clima extrem, el caçador inuit construeix l'iglú, a base de blocs de neu tallats, que va disposant de forma circular en espiral, tancant-se superiorment en forma de volta.

La forma perfecta, màxim espai interior per mínima pell envoltant; obrint un buit orientat a contravent, disposa l'accés a nivell inferior perquè no s'esvaeixi la calor, (la calor sempre puja), i per finalitzar disposa una finestra obrint un buit on col·loca un bloc de gel pel qual entrarà la llum, col·locant lateralment el mateix quadrat de neu retallat com panell reflector de la llum exterior cap a l'interior.

Prèviament, excava un forat a la zona central, per deixar una part més elevada com a zona de vida, incrementant al seu torn el volum d'espai interior.

Com constructor, no ha desaprofitat un sol gest, el pot construir en una hora, quan el fred apreta, el temps és vital, tot gest ha tingut un objectiu, tot element el lloc adequat.

Un cop abandonat, pot ser molt útil a un altre viatger, i amb el temps la naturalesa ho reabsorbeix.

Forma òptima, únic material a l'abast, zero elements superflus, temps mínim, reutilitzable, adaptat a la naturalesa cíclica. L'objectiu de la sostenibilitat.

Materials disponibles en l'entorn i solucions específiques del lloc, una resposta al clima

A tall d'exemple, en altres llocs del planeta, veiem com es contraposen les solucions segons el seu clima i entorn:

A les zones humides i caloroses, amb abundància d'elements vegetals, s'ha construït amb parets i cobertes de teixits vegetals.

En zones caloroses i seques , amb abundància de fang, s'ha construït amb fang, de vegades barrejat amb palla o amb peles de cereal.

Mentre a les zones humides les construccions s'eleven del terreny, allunyant- se de la humitat i buscant la ventilació, en zones seques s'enterren a terra o la muntanya, aïllant-se del fred o la calor.

Mentre que en zones humides les construccions se separen entre elles buscant la ventilació , en zones caloroses i seques (sense vegetació que doni ombra) s'agrupen per donar-se ombra les unes a les altres.

La globalització ha deixat enrere totes aquestes diferències, unificant l'arquitectura en materials i forma, independentment del lloc i el clima on s'assenta, pretenent suplir amb una tecnologia a vegades innecessària, també globalitzada, el que una solució específica al lloc i un disseny correcte poden proporcionar.

No estem parlant de tornar enrere, sinó de portar al present una saviesa producte de segles d'evolució, i que avui, l'efecte "globalització" sembla haver esborrat de cop.

Una solució específica al lloc redueix l'ús de tecnologia i energia que necessitem per viure a casa nostra.

No suggereixo tornar enrere, sinó recuperar uns valors i fer-los presents. ■

Oriol Costa, *President de Dynamis*, agriculturasocial@essavia.com

OBRA SOCIAL

Viu l'Agricultura Social

El **Programa d'Agricultura Social d'Humana** dona suport econòmic i tècnic a 12 projectes catalans des del 2012. L'Agricultura Social ofereix l'oportunitat de cultivar la terra, les persones i d'enfortir valors.

L'**horteràpia** és una bona manera d'ensenyar a ser feliç i posar en pràctica la dita, *"Si vols ser feliç una hora, canta cançons! Si vols ser feliç un any, casa't! I si vols ser feliç tota la vida, cultiva un hort!"*. Tot això pren més gran significat, degut als temps difícils que estem vivint.

Des de la direcció tècnica del programa, a **Dynamis**, ens ocupem de crear sinergies entre els projectes i facilitar les eines per l'Agricultura Sostenible 2.0. A la web ***www.agriculturasocial.saviae.com*** podreu accedir a les convocatòries d'ajuts, als projectes seleccionats, notícies i molt especialment us animem a visitar el mercat virtual de l'agricultura social.

Pensant en aquestes Festes, recomanem fer un regal d'Agricultura Social. Regala i regala't una panera amb productes de la terra obtinguts posant-hi el cor. Si ets de Barcelona, et portarem verdures a casa amb el tricicle elèctric de *Verdallar*. Si t'agrada cuidar-te, tindràs l'estèvia del *Taller Jeroni de Moragas*. I pel paladar gourmet, tasta la pasta de la *Fundació Onyar-La Selva*, i la màgia del bolet *Xiitake Km0*.

Viu l'agricultura social, descobreix-la. Compartim aquestes llavors que són bones per a tu, per a ells i per a tots nosaltres.

Afegeix-te a fer realitat l'agricultura social:

1. Promocionant l'exposició fotogràfica *"Les persones i la terra, primer"*.
2. Consumint els productes del mercat virtual **www.agriculturasocial.saviae.com**
3. Deixant roba als contenidors d'**Humana** per fer possible aquests projectes, i els 70 de cooperació internacional.
4. I prepara el teu projecte per la convocatòria d'ajuts 2014. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / RAW FOOD

(Alimentació Crua) Raw Food by Beverley: Pa esseni de ceba. Vegetalia

Els nostres lectors diuen:
Espectacular al paladar, 100% saludable!
Raw food és com es coneix internacionalment l'alimentació crudivegana, basada en aliments vegans crus que en el seu estat original mantenen intactes tots els nutrients i enzims.
Ingredients: Ceba* (52%), oli d'oliva verge extra*, aigua, lli daurat*, llavors de gira-sol*, tamari*(soja, aigua, sal shochu (aigua, arròs, sal i koji), i xarop d'atzavara*. (El tamari ha estat cuinat a 85°C) (El xarop d'atzavara ha estat cuinat a 95°C).
* De cultiu ecològic
Certificació ecològica: Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)

Producció i distribució:
Vegetalia, S.L. www.vegetalia.com
Receptes: Beverley Pugh
www.rawfooddietforlife.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Concentrat actiu de 59 plantes medicinals

L'Elixir del Sueco posa en mans del professional i a l'abast del consumidor un preparat per al Benestar General amb un marcat accent sobre l'activitat metabòlica, la depuració i l'eliminació de residus. Així mateix beneficia el sistema digestiu hepàtic i millora les funcions orgàniques.
100% Bio, perquè si una de les seves virtuts és la depurativa, què menys que el producte estigui lliure d'ingredients de síntesi.
100% Sense Alcohol, perquè si ho fem servir com a regenerador i protector del fetge millor que el producte estigui lliure d'un ingredient com l'alcohol.
Certificació ecològica: Consell Regulador d'Agricultura Ecològica (CRAE) Cantàbria.

Producció: Way Diet natural products. www.waydiet.com
Distribució: www.dispronat.com

ALIMENTACIÓ / BISCOTES

Excel·lents Biscotes d'Espelta amb oli d'oliva verge de Sol Natural

Ingredients: Farina d'espelta*, Oli d'Oliva Verge Extra*, Llevat i Sal.
*Productes procedents d'agricultura ecològica.
L'empresa Vipasana Bio, S.L. té implantat un sistema de gestió alimentària basat en l'Anàlisi de Perills i Punts de Control Crític (APPCC) que garanteix la seguretat i la qualitat dels seus productes.
Certificació ecològica: Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica (CCPAE).

Distribució:
Sol Natural - Vipasana Bio
www.solnatural.cat

MULTIESPAI

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

Si et preocupa l'alimentació, la salut, l'ecologia i el benestar... BioSpace és el teu lloc
Com a líders en productes frescos, t'ofereixen una gran varietat d'aliments, procedents de l'agricultura i ramaderia ecològiques, dels que et garanteixen la procedència i el control, sense additius ni colorants, mantenint tota l'energia vital de la natura i on els seus professionals t'atendran personalment.

Bio Space
Carrer de València, 186.
08011 Barcelona - Tel 93 453 15 73
info@bioespacio.com
www.bioespacio.com
compra Bio On Line:
www.biospace.es

ALIMENTACIÓ / BROUS

Nou brou tradicional de verdures ecològiques amb ingredients de proximitat Biocop

L'elabora una empresa familiar de Girona, amb hortalisses de cultiu propi de temporada.
Ingredients: Aigua, porros*, pastanagues*, cebes*, col*, api*, oli d'oliva verge extra*, sal marina atlàntica Biocop.
*Productes procedents d'agricultura ecològica.
Certificació ecològica: Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)

Distribució: Biocop Productes Biològics. www.biocop.es

ALIMENTACIÓ / PA

Pa rústic integral d'espelta i segó de civada ecològic El Horno de Leña

Marca pionera a Espanya de productes artesans procedents de l'Agricultura Ecològica, elabora aquest pa ecològic, format a mà, rodat i arrebossat en segó de civada ecològica amb llevat mare també d'espelta. El resultat és un pa natural, de sabor intens i amb una fermentació no induïda, que te el color i l'aroma del pa de sempre.
Ingredients 100% ecològics:
Farina integral d'espelta ecològica, segó de civada ecològica, massa mare ecològica, sal, vinagre de poma ecològic.
Certificació ecològica: Comitè d'Agricultura Ecològica Comunitat de Madrid (CAEM).

Producció i distribució:
El Horno de Leña.
www.elhornodelena.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

Helena García, helenanosolocine@gmail.com

CINEMA ECOLÒGIC

Les tres vides de Pedro Burruezo,
un documental de José López sobre el líder del grup Claustrofobia

Aquest estiu ha tingut lloc el rodatge de ***Les tres vides de Pedro Burruezo***, un documental que explica la història del músic i artista Pedro Burruezo basant-se en les tres àrees principals en què es divideix la seva vida: **la part musical** (porta 30 anys en la música i, amb el seu primer grup, "Claustrofòbia", va aconseguir que un dels seus discos fos considerat com el millor de l'any a la revista "Rock de Lux", el seu grup actual, "La Bohèmia Camerata", és un dels millors del panorama, **l'ecoactivista** (és redactor en cap de la revista "The Ecologist" i viu amb intensitat el món de l'ecologia), i **la part mística i cultural** (mostra una visió pròpia del món actual, d'aquesta societat que viu una profunda confusió).

Partint de la música, que és l'eix central, al documental es parla d'ecologia i de misticisme. Hi ha una idea principal: vivim una època de caos total, crisi econòmica, política, moral i social. Hem d'anar cap a un canvi de consciència, atès que la situació actual ens porta al desastre.

La idea va partir d'una llarga entrevista que Pedro li va concedir al creador i editor de nosolocine.net, José López Pérez, que ja tenia aquest títol.

Les parts de la història

Hi ha quatre parts clarament diferenciades: música, ecologia, misticisme i la gravació, amb making off inclòs, del tema central del documental, en els estudis Koryland de Barcelona, amb la Bohèmia Camerata al complet, la nova reunió dels membres originals de "Claustrofobia", (María José Peña i Antoni Baltar) i altres estrelles convidades (Jorge Ragnampaisser, Ramonet, Jack Tarradellas, David Mejías, Gabriel Parra, Paula M. Veiga, Pep Pérez) i un ampli cor a la part central. Aquesta cançó, que es titula "Les tres vides de Burruezo" formarà part del nou disc del Pedro, "Misticísssimus Coraliummm" i en breu el publicarà la companyia barcelonina K-Industria .

Aquestes parts en què es divideix el documental s'acompanyen de diverses actuacions de "Burruezo i la Bohemia Camerata", rodades expressament per a la pel·lícula, i de material d'arxiu sobre l'època de Claustrofobia. Diferents entrevistes amplien el missatge, incloent a Pedro com a punt de partida i entre les que trobem a personatges com Jordi Turtós, Oti Rodríguez Marchante, Alberto Guijarro, Ángeles Parra, Maia Kanaan, Jovic Sagristà, Mohammad Yusuf Mayans, José Ramón Roy "Mon", Enric Pedascoll, Wafir S.Gibril, Monti Galdón, Jordi Ragnampaiser, Laura Mir, Antoni Baltar, María José Peña, Enric Urrutia, Brigitte Vasallo, Marta Millà, Borja Rosal, María José López "Morocha", Luis Troquel, Mònica Fuentes, Albert Serra, Dídac Lagarriga i Lola Navarro. Al final del documental, al costat dels títols de crèdit, un moment d'humor i ficció amb la participació de Joan Frank Charansonnet interpretant a Salvador Dalí i que ens parla de la seva relació amb en Pedro.

El rodatge ha tingut lloc a Barcelona, Sant Feliu de Guíxols i l'Hospitalet de Llobregat. Els concerts s'han gravat en diferents punts de la Ciutat Comtal: a l'Auditori, al Mnac i a la Sala Apolo.

El cartell ha estat obra del realitzador cinematogràfic Santiago Lapeira, qui també ha participat activament en el documental com a productor executiu.

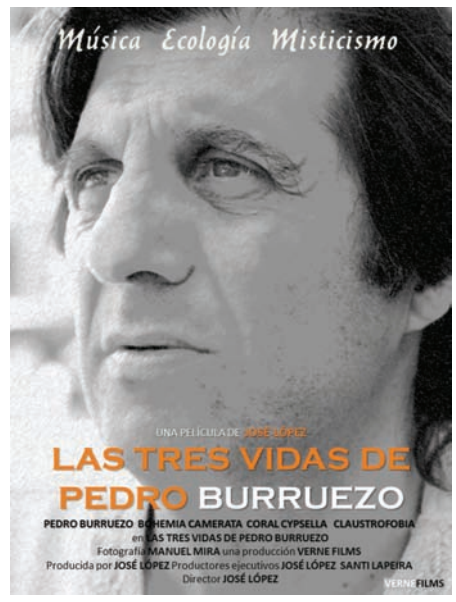
El rodatge es troba en fase de postproducció i s'estrenarà, probablement, abans de primavera. ■

FITXA TÈCNICA

Direcció, Guió i Producció: José López Pérez
Una producció de: Verne Films
Director de Fotografia: Manuel Mira
Productors Executius: José López Pérez i Santi Lapeira
Muntatge: Manuel Mira i José López Pérez
Música: Pedro Burruezo
Lletra i Música del tema central, *Les tres vides de Burruezo*: Jovic Sagristà
Ajudant de Direcció: Manuel Mira
Càmeres: Manuel Mira, Santi Lapeira, Georgie Uris i Anaís Llácer
Tècnic de so del concert de l'Auditori i de l'enregistrament de la cançó *Les tres vides de Burruezo*: Niko Flors Gall Alcántara

En aquest enllaç podeu veure el tràiler:
http://www.youtube.com/watch?v=qv_oNCktKwg

En aquest enllaç podeu descarregar-vos fotos del documental:
https://www.dropbox.com/sh/io8z6jl9inklei8/RsOmQiWsTD



COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ESTRIS DE CUINA

COSMÈTICA NATURAL

Laura Estrada Ocaña, *Naturòpata. Formadora de la Xarxa Ecoestètica,* www.ecoestetica.org

És la teva cara el teu mirall...?

Sovint has pensat: que enfadada està aquesta persona!, O, que trista la veig!, O, no sé què té!, La seva cara transmet alegria!... Però poques vegades t'has preguntat que és el que transmets tu! Estem parlant sovint de "sensacions" i "emocions" que el nostre cos evoca, sense que ho puguem controlar.

Qui no s'ha aixecat al matí i al mirar-se al mirall no ha reconegut a la persona que té davant. Potser et passi sovint o només en estranyes ocasions, però la dita popular "la cara és el mirall de l'ànima" és molt encertada.

Hi ha ciències mil·lenàries que basen gran part del diagnòstic en la comprensió de l'estructura o condicionament humà. Da Vinci va ser dels primers a explicar les proporcions humanes i Mian Xian, mestre xinès, és el pare de la tècnica de lectura de la cara. Aquesta última tècnica no és un mètode d'endevinació, es basa en l'observació de la cara per determinar una sèrie de problemes interns, sempre que es pugui mirar amb claredat la cara del pacient.

En la teva vida quotidiana pot ser que t'observis molt o poc, però és important quan vas a comprar un cosmètic per pell molt seca, per a aquesta erupció que ha sortit a les galtes o aquestes taquetes al front,... que tinguis en compte unes senzilles explicacions de diagnòstic facial, que et poden ajudar a entendre com està el teu cos realment, i a escollir el millor remei, tant tòpic, com intern.

Segons la Medicina Tradicional Xinesa, la banda esquerra és el costat Yang o masculí i el dret és el Yin o femení. Per a la dona, el costat dret la representa a ella mateixa i a altres dones (mare, germana, filla i amigues dones) i el costat esquerre als homes (pare, marit, fill i amics homes). Mentre que per a l'home, la banda esquerra el representa a ell mateix i als altres homes i el dret a les dones. Aquesta idea explica per exemple que hi hagi pigues iguals entre avis i néts.

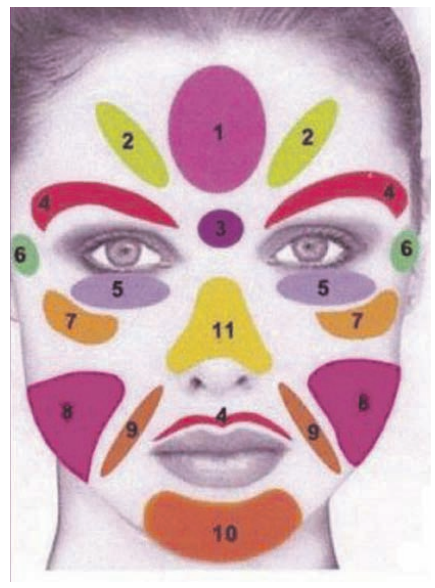
Et proposo que agafis un mirall i t'observis

Quan mires el teu rostre, imagina que el pots dividir verticalment en costat dret i esquerre, creuant una línia imaginària pel mig del nas. Observaràs que no és exactament simètric, hi ha sempre diferències entre una banda i l'altra.

Què és el que veus en mirar-te? Tens una banda més plena o més marcada que l'altre?... Totes aquestes peculiaritats són determinants per saber part del teu caràcter, aptituds i actituds.

No obstant això, aprofitarem aquestes línies per relacionar de manera senzilla cada part de la cara amb algun òrgan intern.

• Les alteracions a la zona de fetge (3) i vesícula biliar (6) solen aparèixer de cop, de forma purulenta, ja siguin taques intenses de color vermell o grans infectats. És imprescindible calmar la zona, netejant-la amb aigua de camamilla o calèndula, que ajuda a treure l'excés de foc en aquests dos òrgans. Aquestes alteracions indiquen que la persona està enfadada.



1. INTESTÍ PRIM
2. BUFETA
3. FETGE
4. COR
5. RONYÓ
6. VESÍCULA BILIAR
7. ESTÓMAC
8. PULMÓ
9. INTESTÍ GRUIXUT
10. GENITALS
11. PÀNCREES

• Si observem el front, just a la zona d'intestí (1), i s'aprecien sobretot taques marrons, en adolescents també acne, o alguna alteració, hem de preguntar-nos si hi ha algun problema digestiu degeneratiu o d'evacuació. L'aplicació de cremes fetes amb oli d'ametlles i jojoba, així com sàlvia, permeten la regulació d'aquestes alteracions.

• El nas correspon al pàncrees (11) i està relacionat amb els problemes de sucre, ansietat o diabetis. En aquests casos la dieta serà fonamental per eliminar les alteracions d'aquesta zona.

• Les alteracions a la zona de pulmó (4) i a la zona de bufeta (2) solen aparèixer en persones grans o asmàtiques en forma de sequedat extrema. Els productes que aportin molts minerals, una crema de centella asiàtica o netejar-se la cara amb aigua de cua de cavall, pot ser de gran ajuda. L'alteració d'aquesta zona també indica tristesa.

• Les bosses que apareixen a la zona de ronyó (5), indiquen alteracions en dents, ossos i debilitat del cabell.

• El mentó (10) correspon a la zona genital. Durant l'ovulació a les dones els solen sortir grans en aquesta zona de forma espontània. El consum d'oli de borratja a nivell intern i extern ajudarà a millorar aquesta alteració.

El rostre ens dóna una informació molt valuosa que pot ajudar-nos a millorar tant la nostra salut com la nostra fortalesa emocional. No deixis d'observar i observar-te! ■

ALIMENTACIÓ

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

Consells sobre la il·luminació artificial en activitats diürnes i nocturnes

En l'anterior edició hem parlat de la importància de la llum solar per la nostra biologia, ja que reajusta el rellotge biològic, influeix en el nostre sistema endocrí i en nombrosos processos biològics.

Però moltes vegades, la nostra activitat en espais interiors necessita d'una il·luminació artificial. Seria ideal, per no desequilibrar els ritmes circadians, que la il·luminació fos biodinàmica, es a dir, el més semblant a la llum solar en cada moment. Recordem que la llum solar varia al llarg del dia.

Per escollir una il·luminació adequada necessitem conèixer algunes característiques tècniques de la llum:

La **il.luminància** o nivell d'il·luminació és la quantitat de flux de llum que incideix en una superfície per unitat d'àrea. Unitat: lux.

L'**índex de reproducció cromàtica** (IRC) quantifica en quina mesura una làmpada reprodueix l'espectre electromagnètic solar. S'expressa en %.

La **temperatura de color** fa referència a l'ambient càlid o fred que reprodueix una determinada font de llum. S'expressa en ºK (graus Kelvin).

Ara necessitem conèixer les necessitats del nostre espai, segons l'activitat a realitzar:

Per **activitats diürnes**, necessitem una il·luminació general amb el màxim IRC (entre 90-98%). Aquest tipus de làmpades reprodueixen l'espectre cromàtic de la llum del sol en els mateixos percentatges. Les trobarem en fluorescents o leds d'espectre complet.

Per **activitats de lectura**, oficines, escoles, llocs d'elevat rendiment, necessitarem un nivell d'il·luminació alt, per sobre dels 1500 lux. Podem afegir a la il·luminació general un segon pla d'il·luminació, amb un caràcter més direccional al pla de treball. També es poden afegir algunes làmpades fredes. Recordem que els tons blaus son els que predominen en les primeres hores del dia, i tenen la capacitat d'activar-nos. Seria convenient no abusar d'elles, ja que un excés podria desajustar el rellotge biològic.

Per **activitats de relaxació**, sala de relaxació en guarderies, i sobretot al capvespre i en **activitats nocturnes**, és aconsellable una il·luminació càlida, amb un espectre electromagnètic on hi hagi predomini de les freqüències del taronja al vermell, corresponents a temperatures de color al voltant dels 2700ºK. Aquestes freqüències, activen la nostra glàndula pineal i la secreció de melatonina. La il.luminància (lux) pot variar segons l'activitat, però amb tendència a ser baixa. Podem utilitzar làmpades incandescents, bombetes de rosca eco-halògenes (sense transformador), o fluorescents. La llum de les espelmes o el foc estan també en aquest rang de freqüències.

Si la il·luminació diürna és important, l'és de manera particular l' il·luminació durant la nit. Per no confondre el nostre nucli supraquiasmàtic, que s'encarrega de preparar-nos per el son quan detecta la posta de sol, la il·luminació artificial ha d'anar disminuint en intensitat i tornant-se una llum més càlida, de la mateixa manera que hauríem de reduir la nostra activitat, buscant la relaxació. Segons el Doctor Charles Czeisler, professor de la Escola de Medicina de Harvard, en una publicació en la revista científica Nature, moltes alteracions del son són degudes a l'exposició nocturna a una il·luminació d'intensitat elevada i excessiva proporció en freqüència dels blaus, per l'abús de làmpades led, ordinadors, televisors,... No oblidem que el son és un procés vital essencial per la nostra salut física i mental. ■

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *director*

Pedro Burruezo

Músic, periodista i eco-activista

Pedro Burruezo, 1964, multidisciplinar, música, ecologia, espiritualitat, director de The Ecologist per a Espanya i Llatinoamèrica, assessor de l'Associació Vida Sana i de la fira BioCultura, músic fundador de l'històric grup musical dels anys 80 Claustrofòbia i de la Bohèmia Camerata en la seva nova etapa a partir de l'any 2004. Acaba de publicar, al costat de la Coral Cypsella, (amb direcció de Monti Galdón), *"Misticísssimus Coralliummm"* (Satélite K). I al gener s'estrena la pel·lícula *"Les 3 vides de Pedro Burruezo"* (Verne Films), dirigida per José López. Ecologia profunda sense artificis.

Quan estàs a l'hort removent la terra i els teus sentits perceben la vida de manera tan directa, és allà on realment es gesta la teva obra artística?
De febrer a setembre, sí, més o menys. A la tardor i a l'hivern, l'hort el treballo menys i visc de la collita de la temporada anterior. L'hort és un espai molt físic que remet, a la vegada, a un espai imaginari. La meva intenció és, a l'hort-jardí, recrear, de forma molt humil, molt modesta, molt senzilla, l'aspiració a lo paradisíac. Els llibres sagrats ens diuen que el Paradís és ple de fruites dolçes i aliments embriagadors. Cultivo, més que buscant l'aliment físic, buscant aquest altre aliment... Bona part del que faig es gesta en els meus somnis, no és obra meva.

Creus que l'amor és la via per adquirir el coneixement i potencia el desenvolupament cap a un model social equilibrat, lliure d'egoisme?
L'amor és coneixement en si mateix, i èxtasi, i camí. Sense amor, no hi ha res. Però l'amor que a mi m'interessa, l'amor del qual ens han parlat els grans savis de l'Antiguitat, té molt poc a veure amb l'amor sentimental, aquest tirà, amb el qual ens atordeixen els mitjans de masses cada dia, sigui en programes, sigui en pel·lícules, sigui en novel·les, en cançons... a mi m'interessa molt l'amor de Sant Joan de la Creu, d'Ibn al-Arabi, d'Al-Alawi, de Rumí, d'Hildegarda von Bingen.

L'educació és a la base d'una societat, creus que a les escoles haurien d'ensenyar tècniques de relaxació per afrontar la jornada en lloc de matemàtiques a les vuit del matí? (encara que les matemàtiques siguin bones i necessàries...)
Tota l'educació mereix passar un bon examen, més enllà de tots els despropòsits de la Llei Wert. Què fan nens petits obligats a estar en aules tancades durant moltes hores al dia? Obrim les portes de les escoles a la Natura, que és saviesa en si mateixa. Siguem capaços de despertar en els nens les capacitats artístiques, que són inabastables. Posem horts, galliners, granges solars, estanys, èquids, espais de vida en totes les escoles... tornem als nens el seu "fitrah", el que, en termes islàmics - sufís, és l'estat natural de les coses, el que en termes que usarien els antics xinesos... seria tornar al seu lloc en el Tao.

Per què consumeixes i defenses públicament els aliments ecològics?
Per moltes raons. La principal és que sóc una persona amb molta sort. Com deia Violeta Parra, la vida m'ha donat tant... Una manera de tornar tot el rebut és tenir un consum conscient i responsable, sostenible i subtil, bo per a mi i els meus i per a tots, que sigui regenerador, en comptes de destructor. Què menys! És de ben nascuts ser agraïts...

Quan veurem *"Les 3 vides de Pedro Burruezo"*, la pel·lícula de José López per Verne Films i què hi veurem?
El dia 24 de gener s'estrena, a les 22h, al cinema Truffaut de Girona. El dia 1 de febrer, a les 19h, a la Casa Irla de Sant Feliu de Guíxols. El 23 de febrer presentarem *"Misticíssimus Coralliummm"* amb un gran concert al CAT, dins del Tradicionàrius, amb gairebé 50 persones sobre l'escenari. La pel·lícula s'estrenarà a Barcelona i Madrid també aviat, però no tenim encara les dates. Al film, veurem allò del que he parlat en aquesta entrevista posat en imatges i en solfa. ■

Pedro Burruezo i la Bohèmia Camerata

ALIMENTACIÓ