BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 13

JUNY 2014

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"En la meva ment la vida d'un xai no és menys preuada que la d'un humà". MAHATMA GANDHI

EDITORIAL

L'Obsolescència Programada

Pàg. 2

JO RECICLO

El reciclatge, una qüestió d'educació

Pàg. 11

L'ENTREVISTA

Marta i Mónica Villén, un binomi amb la paella pel mànec

Pàg. 16

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

9ª Edició ECOSÍ, fira de la Sostenibilitat a Girona

Palau de Fires de Girona, del 30 de maig a l'1 de juny

© Fundació Privada Fira de Girona

EDITORIAL

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

L'obsolescència programada (1ª part):

la caducitat planificada, motor d'un sistema insostenible

Això de que "abans tot durava més...", o "em surt més car reparar-ho que comprar-ne un de nou" són comentaris quotidians, cada vegada més freqüents. Qui no s'ha trobat en aquesta paradoxal situació? Mòbils, electrodomèstics, ordinadors, peces d'automòbil...

Es calcula que el 80% dels productes i materials que passen per les mans d'un consumidor es converteixen en escombraries al cap de pocs mesos. L'informe "What a Waste" del Banc Mundial estima que la quantitat de residus sòlids que es recullen anualment a tot el món augmentarà fins a un 70% per a l'any 2025: de 1300 milions de tones que generem actualment es preveu que arribarem als 2200 milions de tones a l'any.

La fabricació de molts dels productes que utilitzem diàriament, comporta una extracció massiva de substàncies minerals, alts costos energètics i gran quantitat d'emissions de residus, la majoria d'ells tòxics, en les seves diferents fases de la cadena productiva, incloses les escombraries electròniques. La revista World Watch publicava fa uns anys que el 15% de la població dels països industrialitzats consumeix el 61% del alumini, el 60% del plom, el 59% del coure i el 49% de l'acer de tot el món.

I, curiosament, mentre el progrés tecnològic avança cap a la fabricació de dispositius electrònics cada vegada més diminuts, l'impacte ambiental dels mateixos creix. Muntanyes d'ordinadors, televisors, electrodomèstics, lectors de DVD o telèfons mòbils acaben als contenidors d'escombraries, generant diversos riscos de contaminació. 150 milions d'ordinadors són transportats cada any als abocadors dels països més desfavorits.

Però, com pot ser que amb la tecnologia de què disposem avui dia, els productes de consum durin cada vegada menys? La resposta està en l'anomenada "obsolescència programada", és a dir, la manipulació dels productes per determinar el seu cicle de vida útil. El concepte va néixer de la mà d'un càrtel de productors de bombetes de tot el món anomenat, Phoebus. Després de la reunió a Ginebra, al desembre de 1924, aquest càrtel va començar a desenvolupar una sèrie de pràctiques com el control monopolitzat del producte i la planificació del seu consum per la societat. Els fabricants van començar a escurçar la vida dels productes per augmentar-ne les vendes. Dissenyadors

i enginyers van haver de començar a canviar objectius i crear alguna cosa més fràgil. Així es va començar a fer girar la roda de l'economia de consum.

En aquell moment, aproximadament el 60% de la riquesa mundial estava en mans del 40% de la població. Actualment, el 92 % de la riquesa mundial està en mans del 8% de la població. D'altra banda, segons l'Informe del Worldwatch Institute "La Situació del Món 2013", "només l'11% de la població mundial genera al voltant de la meitat de les emissions de CO2". Són dades que, clarament, qüestionen la sostenibilitat d'aquest model.

Així es va començar a fer girar la roda de l'economia de consum

El primer producte al qual se li va aplicar l'obsolescència programada va ser, per tant, la bombeta. Des que el 1881 Edison la patentés, i amb tots els avenços tecnològics que tenim, es podria pensar que les bombetes que utilitzem avui en dia haurien de ser millors que les de llavors però la veritat és que no és així. I no perquè no tinguem la capacitat necessària per fer-ho, sinó perquè els fabricants les fan, a propòsit, amb una programació de vida limitada. Però, ¿és possible el creixement de l'economia sense obsolescència programada i el seu conseqüent impacte mediambiental?

Benito Muros, inventor de la bombeta IWOP, ho ha demostrat. Aquesta bombeta dura tota la vida i és l'única del món reparable i actualitzable. Segons aquest empresari espanyol, "necessitem un model econòmic diferent, que no estigui basat en el consumisme. En fabricar una bombeta sense aquesta obsolescència programada", diu Benito Muros, "he volgut demostrar, perquè no em creien ..., que és possible crear una empresa que no tingui com a objectiu principal aconseguir beneficis econòmics, sinó socials".

En el proper número parlarem més d'ell i de l'obsolescència programada. ■

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 25.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

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, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, 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, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola

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*

FIRES

ECOSÍ 2014: les àgores sobre sostenibilitat tornen a Girona

Del 30 de maig a l'1 de juny, el Palau firal de Girona acull els 130 expositors de ECOSÍ 2014. Sota la ombrel·la de la sostenibilitat, hàbitat, economia, turisme, educació, gastronomia i salut tornen a ser els sectors principals de la fira ECOSÍ de Girona, que enguany celebra la seva novena edició. Els 9000 metres quadrats d'exposició es converteixen en l'aparador de la cultura ecològica a Girona i segons els seus organitzadors, pretenen ser un lloc de trobada i oportunitats on s'uneixin ecologia, sostenibilitat i creixement personal. Trobem propostes com la bioconstrucció, les energies renovables, les ciutats verdes, els ecoemprenedors, la moneda social, el turisme responsable, l'alimentació ecològica o les teràpies naturals.

© Fundació Privada Fira de Girona

Durant aquests dies podem assistir a tallers, exposicions, desfilades, concerts... més de 120 activitats diferents, d'entre les quals destaquen les anomenades "àgores", que es van estrenar amb gran èxit en la passada edició. Com en l'antiga Grècia, les àgores de ECOSÍ són espais per compartir experiències vitals, opinions i buscar el compromís pel canvi. Es convida a persones o entitats amb experiència en un camp concret perquè exposin la seva vivència i després, s'estableix un diàleg i debat entre els assistents a l'àgora.

Les temàtiques d'aquest any abasten temes com el periodisme, amb "El periodisme com a eina de creixement personal", l'educació, amb una àgora titulada "Quina escola pública volem per al futur?" o l'economia, amb l'àgora "La sostenibilitat empresarial: una moda passatgera o una urgent necessitat". El creixement personal, els projectes europeus sostenibles i el turisme sostenible són altres dels temes que també tindran cabuda en aquest espai.

Precisament una de les novetats, de gran protagonisme en aquesta edició, ve d'una de les àgores de l'any passat. Es tracta de les Jornades tècniques de Bioconstrucció, que es desenvoluparan al llarg dels tres dies de fira. La idea és aprofundir en la consciència que cal posar a l'hora de projectar i construir per aconseguir un equilibri entre l'entorn i els éssers humans.

L'arquitecte i artista txec Oldrich Hozman, conegut per la seva experiència en arquitectura sostenible, oferirà una conferència sobre "Arquitectura Holística i Construcció Conscient". Els dissenys de Hozman incorporen els principis del Feng Shui, la Geomància, l'Antroposofia, l'Arquitectura orgànica i l'Ecologia, i participarà també amb la ponència "Arquitectura i Consciència", que es farà el dissabte 31. ■

Del 30 de maig a l'1 de juny. Girona

ALIMENTACIÓ

FIRES

Mónica Alday, *Directora de Bioterra, www.bioterra.org*

BIOTERRA, la fira de la cultura ecològica

La història de Bioterra, la Fira de Productes Ecològics, Bioconstrucció, Energies Renovables i Consum Responsable, es remunta al 2004. Aleshores, la cultura de l'ecològic havia començat a agafar cos i la societat començava a interessar-se pel consum de l'àmplia gamma de productes que engloba el terme ecològic. Les xifres relatives al seu consum eren encara testimonials, però la tendència era clarament ascendent.

Tot això va animar a la Fundació Ficoba, entitat sense ànim de lucre que gestiona el recinte firal de Gipuzcoa a Irun, a impulsar Bioterra. Crèiem que havia arribat el moment de donar a conèixer en tota la seva amplitud el sector ecològic. Vàrem apostar per una fira que proporcionés, sobretot, un tractament professional com a fórmula per contribuir al seu desenvolupament i normalització, i ho vam fer en estreta col·laboració amb els representants del sector.

© Fundación Ficoba

Llavors com avui, una altra de les preocupacions del sector era diferenciar clarament aquells productes ecològics dels que no ho eren. Per això, Bioterra compte en la seva àrea expositiva amb un espai estrictament ecològic, en el qual tots els participants han d'aportar la certificació ecològica dels seus productes i serveis com a pas previ per exposar.

Però el sector requeria fer un pas més i veia en la divulgació una eina de primer ordre per aclarir la veritable dimensió de lo ecològic. Per això, Bioterra té un marcat perfil divulgatiu, tan important com la mateixa exposició, amb l'objectiu que la fira constitueixi, tant per al professional com per al consumidor, un fòrum de formació, informació i intercanvi de coneixements i estratègies de negoci. En aquest sentit cal destacar també que Bioterra ha estat capaç de portar a Irun a referents de la cultura ecològica com la Premi Nobel Alternatiu, Vandana Shiva, o el japonès Masaru Emoto, entre d'altres.

Avui Bioterra és una cita consolidada i amb prestigi en el sector, capaç de donar resposta a les necessitats dels expositors, que busquen un tractament professional del sector; i dels visitants, cada dia més i millor informats i amb més coneixements en matèria de sostenibilitat.

Bioterra i l'agricultura ecològica al País Basc: una trajectòria paral·lela

Bioterra ha mantingut una trajectòria ascendent, principalment a partir de 2008. Aquell any comença la crisi econòmica i, no obstant això, Bioterra inicia un període d'expansió derivat del renovat interès que aquests sectors emergents generen en grups cada vegada més amplis de la societat. Un públic que ha valorat des dels seus inicis la ferma identitat ecològica de Bioterra, garantida pel seu Comitè Organitzador. En l'actualitat aquest Comitè està format per agents de l'Estat i de França com ENEEK (Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi), l'Associació d'Agricultors Ecològics d'Iparralde-França (BLE) o la Federació d'Agricultors Ecològics d'Aquitània-França (bio d'Aquitània), entre d'altres.

La trajectòria ascendent de Bioterra ha estat paral·lela a l'experimentada pel sector de l'agricultura ecològica a Euskadi. En l'última dècada (2003-2012), el nombre d'operadors ecològics (agricultors, elaboradors i comercialitzadors) s'ha triplicat (creixement del 210 %) i pel que fa a la superfície, aquesta gairebé s'ha quadruplicat (creixement del 268%).

Bioterra ha estat capaç de portar a Irun a referents de la cultura ecològica com la Premi Nobel Alternatiu, Vandana Shiva, o el japonès Masaru Emoto, entre d'altres

Les últimes dades de l'evolució de l'agricultura ecològica corresponents a 2013 confirmen la tendència ascendent. Així, a finals del 2013, hi havia a Euskadi 389 operadors registrats i 2.627 hectàrees de superfície.

Bioterra va celebrar la seva primera edició a la primavera de 2004. En aquest temps, Bioterra ha aconseguit bona part dels seus objectius. Ha mantingut la seva identitat ecològica, garantida pel seu comitè organitzador, integrat per associacions i operadors especialistes en el sector, i al mateix temps ha aconseguit atreure, a les deu edicions celebrades fins al moment, a més de 83.000 visitants. ■

ESTRIS DE CUINA

Maria Pilar Ibern "Gavina", *Assessora nutricional i escriptora , lacuinadegavina.blogspot.com.es*

RECEPTA

Crema d'albergínia (Marroc)

INGREDIENTS

- 1 albergínia pinta escalivada
- 1 iogurt de cabra o soja
- 4 cullerades soperes de Tahin (pasta de sèsam)
- Un pessic de sal amb herbes
- Una mica de comí en pols
- Un polsim de 5 pebres
- El suc de mitja llimona
- Una culleradeta de pebre vermell fumat
- Dues cullerades d'oli d'oliva

PREPARACIÓ

En un recipient adequat per batre triturarem l'albergínia amb el tahin, la sal, el pebre, el comí, el suc de mitja llimona, i una cullerada d'oli. Un cop triturat aconseguirem una pasta homogènia, que bolcarem en una terrina o plat de fang rústic. Decorant finalment amb una fina pluja de pebre vermell fumat i un rajolí d'oli d'oliva.

Servir acompanyada de petits triangles de pita. ■

Nota de l'autora: La crema d'albergínia, plat tradicional de la cuina marroquina, és perfecte per a sopars informals.

Nachos amb guacamole suau

INGREDIENTS

- 250 gr. de nachos o mini galetes d'arròs amb romaní
- 2 alvocats al punt de maduresa
- El suc de ½ llimona
- 2 tomàquets vermells ratllats
- ½ ceba tendra
- Una mica de coriandre o julivert picat
- 1 all picat
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre acabat de ratllar
- Una mica de comí en pols
- Una mica de coriandre en pols

PREPARACIÓ

En un bol aixafarem la polpa dels alvocats amb el suc de la llimona, i a continuació afegirem tots els ingredients esmentats formant una crema ben homogènia de vistós color.

Servir el guacamole en un bol de ceràmica de colors alegres i un altre bol amb els nachos i gaudir de la crema i els nachos, en aperitius molt informals o juganers. ■

Nachos amb Guacamole i tomaquets

ALIMENTACIÓ

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

ECO-ITINERARIS A PEU

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

Llac de Cavallers-Refugi Ventosa i Calvell-Coll de Crestada

FITXA TÈCNICA

- **Màxima altitud:** Coll de Crestada 2.475m
- **Nivell de dificultat familiar:** 3
- **Edat recomanada:** Per a totes les edats, fins i tot nadons en motxilla.

APROXIMACIÓ

Pujarem per la carretera N de Lleida a Vielha i en arribar a Pont de Suert, ens desviarem per la carretera que condueix a la Vall de Boí i el Parc Nacional d'Aigüestortes.

Agafarem el desviament cap al balneari de Caldes de Boí i seguirem pujant fins que ens trobem amb la presa de l'estany de Cavallers, on podem aparcar.

Estany des Monges

Refugi Ventosa i Calvell

© Editorial Alpina,S.L.

Descripció del recorregut

Un camí ben marcat amb senyals grogues, que comença a la mateixa presa de Cavallers, ens porta sense cap dificultat en unes dues hores fins al refugi Ventosa i Calvell (2.215m), situat al costat de l' Estany Negre. Recomanem pujar a la tarda i fer nit al refugi (CEC). Partirem cap al nord, deixarem enrere el refugi seguint un marcat sender que voreja l'estany Xic per arribar fins al pintoresc Estany de Travessani (2.225m). En aquest punt tenim dues opcions: pujar cap al nord cap a la Font del Gel i l' Estany Clot (direcció Port de Caldes) per arribar a l'Estany de les Monges via l' Estany de les Mangades, o bé seguir cap a l'O, deixar l'Estany de Travessani a la dreta i pujar directament cap a l'Estany de les Monges (direcció Coll de Crestada). Nosaltres seguirem el camí de la nostra dreta. Seguirem pujant cap al N, deixant l'Estany de Travessani a l'esquerra. En arribar a l'Estany Clot (2.232m) deixarem a la nostra dreta la pujada al Port de Caldes i seguirem el camí que puja cap al nord, deixant l'Estany Clot a la dreta. Passarem per diverses formacions lacustres que se solen formar a finals de primavera i guanyant altitud progressivament arribarem a l'Estany de Mangades (2.339m). En aquest punt ens trobem amb un sender que puja cap a l'E directe al Port de Caldes. Nosaltres seguirem avançant cap a l'O, pujant fins a l'Estany de les Monges (2.427m), des d'on podem pujar fins al Coll de Crestada (2.475m), excel·lent mirador i punt de pas del GR-11. Si els nens no són tan nens podem seguir pujant fins al cim del Montarto (2.833 m), però si són molt petits, donarem per acabada l'excursió i tornarem al refugi baixant des de l'Estany de les Monges directament a l'Estany de Travessani (S) a través d'un camí diferent del de pujada, fent d'aquesta manera, un bonic recorregut circular per tota la zona lacustre situada als peus del Montarto i la Punta Alta.

L'itinerari, d'alt valor didàctic i ecològic, és ideal per descobrir als nens la riquesa lacustre i hidrogràfica del Pirineu de Lleida, així com alguns dels grans cims del Pirineu Central. ■

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

L'ULL CRÍTIC

Desenredant el context legal del foie gras

La producció industrial de Foie Gras implica altes dosis de patiment animal es miri per on es miri. Les aus són alimentades de manera forçosa a través d'uns tubs aplicats a la seva tràquea mitjançant uns sistemes que impliquen la subjecció individual i immobilitat de les aus durant llargs períodes de temps. No vull esplaiar-me més en descripcions detallistes sobre l'horror de vida d'oques i ànecs ja que en aquest cas amb imaginar-ho n'hi ha prou. Segur que encertem.

En aquests casos tan extrems d'abús premeditat i conscient es pot pensar si la seva pràctica és possible a causa de la manca de normativa que posi límit a tant excés, si a la legislació existent se li han buscat, i trobat, els seus laberints i viaranys legals o si directament ens és igual el que digui perquè no pensem complir-la i ningú farà res per evitar-ho. També podem trobar-nos una escudella amb una mica de tot.

Bé. Ens centrarem en aquestes pobres aus que s'utilitzen per a la fabricació del tan preuat Foie Gras. Encara que al principi s'utilitzaven les oques, avui dia està més estès l'ús d'ànecs. Els pobres engreixen el seu fetge més ràpid i amb menys menjar (o sigui, més barat) que les seves germanes les oques.

Des de 1998 existeix una Directiva Comunitària suposadament dirigida a la protecció dels animals en les explotacions ramaderes. Aquesta Directiva neix com a conseqüència de la necessitat legal de la Unió Europea de fer-se ressò d'un text similar que ja havia estat publicat pel Consell d'Europa (entitat en la qual es troben tots els països europeus, pertanyin o no a la UE). Encara que el seu breu articulat no justifica el seu grandiloqüent enunciat sí que és cert que exigeix als ramaders que els seus animals s'alimentin de forma adequada a les seves necessitats, utilitzant mètodes que no els causin dolor i mantenint-los d'una forma acord amb les seves necessitats fisiològiques.

No cal ser molt intel·ligent per adonar-se que l'alimentació forçosa i l'ús de gàbies individuals d'immobilització no encaixen de cap manera, per molt que s'intenti, en els requeriments d'aquesta Directiva que deixava a tots els productors de Foie Gras en l'àmbit del dubte legal. Per aquest motiu els engranatges intel·lectuals de la Comissió Europea i del Consell d'Europa van començar a moure's un darrere l'altre per tal d'arribar a una declaració que estigués basada en l'objectivitat i la sapiència.

Va ser primer l'autoritat científica EFSA, dependent de la Comissió Europea la que va declarar, després dels estudis pertinents, que les aus dedicades a la producció de Foie Gras estaven subjectes a una vida que, a més de garantir un patiment continu, era il·legal en el nou marc legislatiu. Ara bé, l'EFSA és un òrgan científic que expressa la seva opinió empírica però no és vinculant. Les seves opinions són després valorades pels organismes de la UE, o oblidades, segons els interessos i la balança de poder dels estats membres.

No obstant això, l'acurat estudi de l'EFSA no va caure en sac foradat. El Consell d'Europa el va assumir i el seu Comitè Permanent del Conveni Europeu per a la Protecció dels Animals de Granja va publicar unes Recomanacions. No ens fixem en l'extrema longitud del títol de l'organisme sinó en els resultats pràctics de les seves Recomanacions: vinculen a tots els estats membres del Consell d'Europa que hagin ratificat aquest Conveni europeu, tal com en el seu moment van fer França, Bulgària i Espanya, principals productors de Foie Gras.

Les Recomanacions van veure la llum el 1999 i, sense poder donar l'esquena a les tècnicament impecables conclusions de l'EFSA, van intentar salvar el que es podia. D'aquesta manera establia que, evidentment, l'alimentació forçosa i la immobilitat obligatòria de les aus no s'ajustaven al cos legislatiu derivat de la Directiva. Dit això, les recomanacions introdueixen una sèrie d'apreciacions de caràcter més polític que tècnic. Així per exemple, i tot i que indica que s'ha de treballar en la potenciació de mètodes alternatius, preveu una excepció a l'aplicació de les Recomanacions per a aquelles zones en què la producció de paté sigui tradicional, però sense definir ni el que és "zona" ni el que s'entén per "tradicional", obrint-se el camp de la casuística a interpretacions retorçades i sempre abusives.

S'establia una data límit per a l'aplicació d'aquestes Recomanacions íntegrament: el 31 de Desembre del 2010. França va aconseguir que, per a la producció francesa, aquesta data es posposés vuit anys. A més, l'estat francès va exigir que els articles etiquetats com Foie Gras procedissin d'aus alimentades de forma forçosa, el que en

la pràctica va suposar desfer-se de tota la competència que produïa Foie utilitzant mètodes alternatius "naturals", entre ells una empresa espanyola.

Per si la desgràcia aviària encara fos poca cosa, el Reglament 543 de l'any 2008 exigeix per poder etiquetar com Foie Gras que el pes mínim net del fetge sigui de 300 grs, en el cas dels ànecs i de 400 grs, en el cas de les oques. Si pesa menys, no es pot vendre com Foie. Qui us escriu pot garantir-vos que l'única forma d'assolir aquests pesos és mitjançant l'alimentació forçosa que, inevitablement, implica la immobilització de l'animal.

Mals temps per a les aus. Només espero que després de llegir aquest article també s'enlairin els mals temps per a la venda de Foie Gras. ■

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

Enric Cortiñas, *Portaveu de l'Associació de Naturalistes de Girona, www.naturalistesgirona.org*

La primavera silenciosa ha arribat

El presagi de Rachel Carson: La desaparició de les abelles

El 1962, Rachel Carson ens alertava dels efectes nocius de la contaminació química sobre el medi ambient, i ens avisava d'un greu perill, la primavera estava perdent els seus sons.

Un llibre escrit fa 50 anys, i que va donar naixement a l'ecologisme modern, s'ha convertit en un llibre profètic. Carson va fer una crida d'alerta sobre l'ús de plaguicides, herbicides i fungicides, especialment sobre els efectes de l'insecticida DDT (Diclor Difenil Tricloroetà), però mai ens hauríem imaginat que la seva alerta es pogués arribar a complir totalment.

Som responsables de la supervivència de les abelles, i l'única possibilitat que tenim és consumir productes ecològics

Com ens va advertir Carson, les abelles de tot el món estan desapareixent, l'ús de plaguicides químics en l'agricultura és la principal amenaça per a aquests insectes. Les abelles s'enverinen en consumir pol·len i nèctar contaminats mentre s'alimenten en els cultius tractats amb substàncies com els "neonicotinoides". Fa unes setmanes la Comissió Europea prohibia l'ús temporal d'aquestes substàncies, i s'espera que això pugui aturar la desaparició del 30% de les colònies d'abelles europees.

Aquests insectes no només fabriquen mel, també són font de vida pol·linitzant cada any un 84% de les plantes i cultius del món. Einstein va dir que si desapareguessin les abelles,

en quatre anys ho faria la humanitat; jo no puc afirmar això, encara que la seva desaparició provocarà una disminució de la producció agrària i una reducció en la varietat d'aliments.

A Espanya, si desapareixen les abelles no podrem tenir molts dels arbres fruiters actuals, encara que tenim un cert avantatge respecte a altres països europeus, tenim ocells o papallones que també són pol·linitzadors, en canvi en països centreeuropeus no tenen gairebé pol·linitzadors alternatius.

Hem d'afegir que els monocultius que crea l'agricultura intensiva, comporten una pèrdua de la biodiversitat i la disponibilitat d'aliment i hàbitats intactes per a les abelles silvestres i altres pol·linitzadors.

Som responsables de la supervivència de les abelles, i l'única possibilitat que tenim és consumir productes ecològics. L'agricultura ecològica ens permet alimentar-nos sense utilitzar substàncies nocives per a les abelles i altres insectes. ■

ALIMENTACIÓ

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

Barry Commoner (1917-2012)

Barry Commoner va néixer a Brooklyn, NewYork, el 28 de Maig de 1917, fill d'immigrants jueus russos.

Biòleg cel·lular, format a Columbia i a Harvard, brillant professor, investigador, orador, activista en els campus universitaris on va ajudar a créixer a una generació d'ecologistes alimentada pels corrents de protesta per les proves nuclears post Segona Guerra Mundial i per la línia de pensament dels dissidents d'esquerres de l'època que veien en la contaminació del medi ambient, la guerra i la desigualtat racial i sexual, diferents cares d'un mateix problema central.

Va servir en el Cos Aeri Naval en la Segona Guerra Mundial. Al tornar es va mudar a St. Louis, Missouri, on va ser professor de Fisiologia de les plantes en la Washington University durant més de 30 anys i fundador i director del Centre per a la Biologia de Sistemes Naturals el 1966.

De base marxista va ser sempre crític amb el capitalisme, que a la recerca del benefici econòmic i el progrés tecnològic no té en compte les conseqüències com els gasos d' efecte hivernacle, els fertilitzants sintètics o els residus tòxics que van a parar al subministrament d'aigua. Sempre insistia en que el futur depenia de la capacitat de la indústria, l'agricultura, l'energia i el transport per no crear problemes ambientals més que en tractar de solucionar-los després de creats.

Amb els seus treballs de recerca sobre els efectes globals de la pluja radioactiva va contribuir a l'adopció del Tractat de Prohibició de Proves Nuclears de 1963 .

El 1971 va escriure les seves conegudes quatre lleis de l'ecologia, incloses en el seu llibre "The Closing Circle"

- Tot està connectat amb tot. El que afecta a un afecta a tots.
- Tot va a parar a algun lloc. No hi ha un "fora" on puguin ser llançats residus.
- Qui més sap és la pròpia naturalesa. La humanitat vol millorar-la i gairebé sempre la fa malbé.
- Res surt gratis. Cada acció té un cost i els deutes es paguen.

Entre les seves obres destaquen:

- *Ciència i Supervivència* (*Science and Survival.* New York: Viking, 1966).
- *El cercle que es tanca (The Closing Circle: Nature, Man, and Technology.* New York: Knopf, 1971).
- *La pobresa energètica: Energia i crisi econòmica (The Poverty of Power: Energy and the Economic Crisi.* New York: Random House, 1976).
- *La política energètica (The Politics of Energy.* New York: Knopf, 1979).
- *Fent la pau amb el planeta (Making Peace with the Planet.* New York: Pantheon, 1990).

Va ser de gran influencia en la creació de l'Agència per a la Protecció Mediambiental (EPA) Environmental Protection Agency.

El 1980 va fundar el Citizens Party

amb qui es va presentar a President dels Estats Units i va obtenir 234.000 vots. Va tornar a New York i va traslladar el Centre per a la Biologia de Sistemes Naturals al Queens College.

Als 82 anys va renunciar al càrrec de director del centre per dedicar-se únicament a nous projectes de recerca sobre alteració genètica.

Va morir als 95 anys d'edat, el 30 de setembre de l'any 2012, a Manhattan, New York. ■

HABITATGE SOSTENIBLE

Pilar Rabasseda, *Arquitecta, prabasseda@coac.es*

La despesa energètica i les emissions de CO2 a la nostra llar (III)

Quanta energia gastem al nostre habitatge? Fins a quin punt els nostres esforços personals poden contribuir a reduir les emissions?

Podem estalviar en el nostre comportament diari?

Una llar al nostre país emet unes 5 tones de CO2 l'any.

La despesa energètica d'un habitatge unifamiliar varia en relació al d'un habitatge ubicat en un bloc d'habitatges. A tall d'exemple, al nostre país, un habitatge unifamiliar gasta al voltant de 17.012kwh l'any, i un habitatge en bloc uns 7.859kwh; en ambdós casos, predomina la despesa en calefacció, seguit per electrodomèstics i aigua calenta. (Mostrem formatgets a forma de guia per saber sobre què incidir en el nostre estalvi energètic). Varia també segons situació climàtica, ja que calefacció i aire són els que més energia gasten; conta també el nombre de persones que formen la unitat familiar i la distància de l'habitatge als nuclis urbans.

La major part de l'energia se'n va en calefacció.

És bàsic l'aïllament i la permeabilitat de la pell que envolta el nostre habitatge; un bon aïllament en parets, terra i cobertes, evitar ponts tèrmics, i la permeabilitat de les obertures, representa un estalvi en calefacció. La certificació energètica de l'edifici ens informa del nivell d'eficiència energètica del nostre habitatge, valorant el nivell d'emissions de CO2, dóna informació sobre les característiques energètiques de la pell del nostre edifici i de les instal·lacions de calefacció, refrigeració i producció d'aigua calenta, qualificant des de A, més eficient, a G, menys eficient; incloent un annex amb recomanacions per millorar l'eficiència energètica.

Comportaments d'estalvi

Com a comportament d'estalvi, una mesura immediata és graduar termòstats a la temperatura necessària (es considera confort dels 21-22º C, i de 15-17º C per a dormitoris durant la nit), posar rellotges d'encesa i apagat perquè la instal·lació es vagi adaptant a les diferents franges horàries d'ús. No tapar radiadors i un correcte manteniment dels mateixos, (purgat anual per radiadors d'aigua), augmenten el rendiment dels mateixos.

· La despesa energètica en aigua calenta

Baixar un grau la rodeta de temperatura de l' escalfador o dutxar-se en comptes de banyar-se, comporten un estalvi significatiu.

· La despesa en electrodomèstics

Electrodomèstics etiquetats A signifiquen un clar estalvi energètic; és important valorar–ho al comprar-los, ja que a vegades oblidem que la diferència de preu de compra es compensa al poc temps d'ús, i la seva incidència a nivell mediambiental és important.

Frigorífic: Sol ser l'electrodomèstic que més consumeix, atès que està connectat les 24 hores. Una temperatura adequada a l' època de l'any i a la quantitat d'aliments que conté, descongelar al menys el congelador un cop l'any, són mesures d'estalvi segur. Per frigorífics i congeladors hi ha una nova classe d'eficiència més exigent que la classe A: la classe A +. L'etiquetatge A + + +, representa un estalvi considerable.

Rentadora: posar programes curts i a temperatures raonables representa un bon estalvi. El 80% de la despesa energètica deriva en escalfar l' aigua.

Assecadora: Estendre la roba si hi ha espai i bon temps.

Aparells en stand by; posar regletes amb interruptor agrupant els aparells amb llums pilot, per apagar-los quan no s'usen, implica estalviar una despesa energètica totalment innecessària.

· Despesa en il·luminació

Aprofitar la llum solar situant els espais de treball prop de les finestres, apagar els llums quan no són necessaris, un nivell lumínic adequat a cada activitat, reduir la intensitat de les llums ambient, substituir bombetes per bombetes de menor consum i major rendiment, petits gestos de gran repercussió.

Posar-se a dieta

L'expressió "posar-se a dieta", en matèria de despesa energètica, respon a una voluntat de saber quant podem estalviar energèticament, reduint amb això les emissions de CO2.

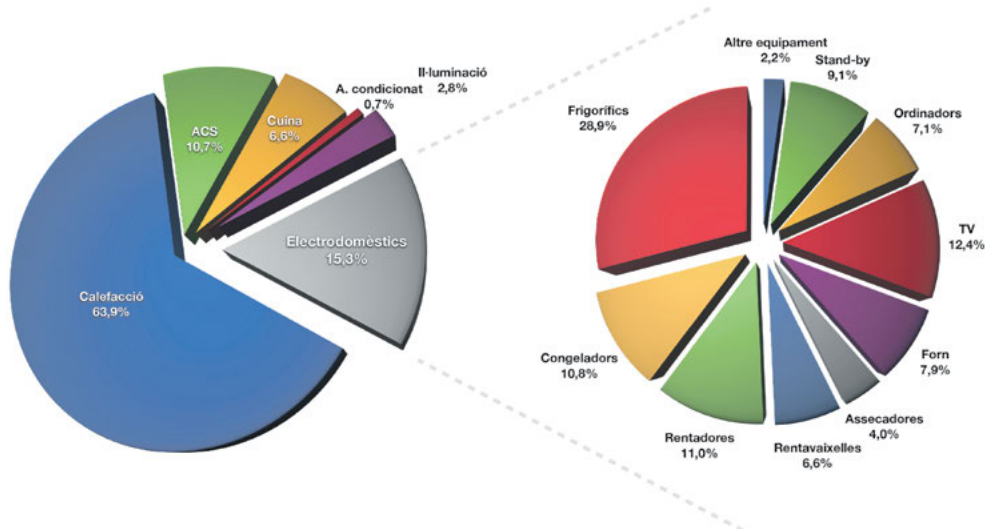
El primer pas és fer-se una taula del nostre consum mensual (veure núm anterior de BioEco actual), fer-se un "pla d'estalvi", tornar a fer la taula i comparar; tindrem una alegria al descobrir un immediat estalvi econòmic.

Hem eludit en aquest article la despesa energètica del nostre cotxe, ja que ens hem centrat en la llar. Reduir els nostres desplaçaments en cotxe, (s'estima que la majoria de desplaçaments en una ciutat responen a distàncies menors a 3Km), es podria incloure també en un "posar-se a dieta" amb un elevat nivell de repercussió.

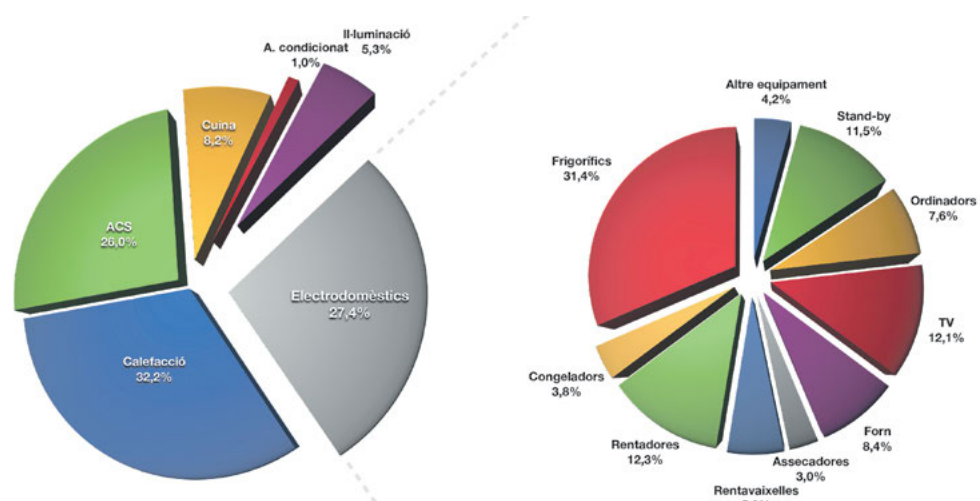
La recompensa econòmica és segura i la repercussió a nivell mediambiental, necessària

Proveu de posar-vos a dieta, què es pot perdre? I el que es pot fer en un mes com a dieta, pot esdevenir un hàbit. La recompensa econòmica és segura i la repercussió a nivell mediambiental, necessària. ■

Estructura de consum energètic d'un habitatge unifamiliar



Estructura de consum energètic d'un habitatge en bloc



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

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

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

El reciclatge, una qüestió d'educació

Objectius no-aconseguits

Un informe sobre reciclatge de l'Oficina Estadística de la Unió Europea, Eurostat (http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home), publicat al març, indica que entre els anys 1995 i 2012, el 42% dels residus tractats pels països membres van ser reciclats o utilitzats per fer compost.

Durant aquest període, es van generar 492 kg de residus per persona, i 480 kg van ser tractats de diferents maneres: el 34% es va dipositar a l'abocador, el 24% es va incinerar, el 27% es va reciclar i 15% es va utilitzar per fer compostatge. Hi ha hagut un augment significatiu en la participació del reciclatge i el compostatge, del 18% el 1995 al 42% el 2012.

Pel que fa a la metodologia emprada, els residus municipals inclosos es refereixen als generats dins les fronteres de la UE, i no es té en compte els residus exportats per al seu futur tractament. Les escombraries que formen part de l'anàlisi són les generades a les cases, però també inclou les excedències similars que van produir els negocis petits i institucions públiques i van ser recollits pels ajuntaments. Aquesta part de restes municipals pot variar de municipi a municipi i de país a país, depenent del sistema d'administració de residus local.

Quan es parla de tractament del sobrant, l'informe es refereix als mètodes següents: abocadors: residus dipositats a terra, incloent-hi especialment l'emmagatzematge provisional de més d'un any en llocs especials per aquest ús. La incineració: el tractament tèrmic de residus en una planta preparada per aquest fi. El reciclatge: qualsevol operació de recuperació depenent dels materials dels residus. I per acabar, el compostatge: el tractament biològic (anaeròbic o aeròbic) de residus biodegradables que resulta un producte recuperable.

La investigació deixa al descobert que a Espanya només el 27% dels residus municipals generats es reciclen o es sotmeten a compostatge (davant del 42% de mitjana a la UE), mentre que el 63% de les escombraries urbanes van a l'abocador sense tractament (davant del 34% de mitjana comunitària). Aquestes xifres situen Espanya a la cua dels països membres en matèria de reciclatge. Cada espanyol va generar 464 quilos d'escombraries el 2012, nombre que se situa lleugerament per sota de la mitjana comunitària de 492 quilos. Però d'aquesta quantitat, només el 17% es va reciclar, mentre que el 10% es va convertir en compostatge i el 10% es va incinerar. El 63% restant dels residus urbans es va dipositar en abocadors.

© Maria Cacheda

Davant d'aquests números tan descoratjadors, el reciclatge només s'entén com una pràctica cultural a la qual s'arriba principalment tant per l'educació formal com per l'informal.

Enfront dels greus problemes mediambientals que aquest estudi denuncia, tots hem d'aportar solucions: des de l'Estat i organismes oficials, fins a la ciutadania del carrer. Conscienciar a les persones perquè adquireixin actituds i comportaments positius cap al respecte i la millora del medi ambient, és un procés d'aprenentatge dirigit a tota la població, amb la finalitat de motivar-la i sensibilitzar-la per aconseguir una conducta favorable cap a la cura de l'ambient, promovent la participació de tots en la solució dels problemes ambientals que es presenten.

L'objectiu de l'educació ambiental és aconseguir una població ambientalment informada, preparada per desenvolupar actituds i habilitats pràctiques que millorin la qualitat de vida per aconseguir un desenvolupament sostenible que garanteixi la vida de les generacions futures. ■

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / OLI

Verde Jaén, Lágrimas de Oro, oli d'oliva 100% ecològic

Autèntic suc d'olives, Verde Jaén és un oli d'oliva verge extra premium 100% ecològic des del seu origen, el camp de Jaén. Elaborat a partir d'olives molt primerenques, molt verdes, de la varietat Picual i primera premsada en fred, sota un estricte protocol de qualitat (certificació CAAE).

Aquest rigorós procés d'elaboració li atorga unes característiques organolèptiques excepcionals com el sabor, olor i color. Al nas apareix ràpidament la fulla i l'herba fresca acabada de tallar. En boca es sumen el suau i equilibrat picor i amargor i un intens fruitat verd amb tocs de dolçor de figa.

- **Presentació:** Ampolla dòrica de 500 ml i llauna de 2 litres.
- **Certificat:** Comité Andaluz de Agricultura Ecológica CAAE
- **Producció:** Andalusion Olive Juice, S.L.
- **Distribuïdor Catalunya:-** BO-Q Alimentació Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / CREMA

Cremisso d'alvocat 100% vegetal de Tartex

Crema d'alvocat 100% vegetal elaborada sense llevat i amb ingredients de cultiu ecològic. Una delícia per al paladar de textura cremosa i gust sublim sense oli de palma. Ideal per preparar autèntiques delicatessen o combinar amb verdures crues o coquetes de cereals. Apte també per a vegetarians i vegans.

Ingredients: Oli de gira-sol, preparat d'alvocat (alvocat* (98 %), sal, espessidors: xantana, acidulant: àcid cítric, antioxidant: àcid ascòrbic), suc de poma, llavors de gira-sol, tomàquet*, suc de llimona*, ceba, fècula de patata*, sal marina, espècies, all.

- **Certificat:** Certificació ecològica europea i Vegan (European Vegetarian Union)
- **Producció:** Tartex - www.tartex.com
- **Distribuïdor Catalunya:** Qbio Productos Orgánicos www.qbio.es

ALIMENTACIÓ / CAFÈ

Càpsules de cafè biodegradables, ecològiques, d'AlterNativa3

Un producte molt especial que reuneix tres qualitats: innovació, qualitat i responsabilitat.

Es presenten tres varietats de càpsules compatibles amb les màquines Nespresso. Forte, un blend molt especial amb cos fort, notable en boca i persistent, ideal per esmorzar. Longo, un cafè suau i elegant, amb un toc aromàtic que inspira la creativitat, perfecte en la sobretaula, i Fragante, un cafè d'aroma rodó i equilibrat al paladar, gran selecció de grans Aràbiga, perfecte per assaborir a la tarda.

- **Certificat:** Consell Català de Producció Agrària Ecològica - CCPAE
- **Certificat:** Fairtrade (Segell Comerç Just)
- **Producció i Distribució:** AlterNativa 3, S.Coop www.alternativa3.com

ROBA / ROBA ORGÀNICA

KoolBee roba orgànica per a nens

KoolBee és una botiga online de roba per nadons i nens. A KoolBee, la roba és sempre ecològica, moderna, còmoda, original, divertida, acolorida i molt suau. Al ser orgànica la roba de KoolBee està lliure de productes químics nocius i ha estat produïda respectant al medi ambient i als treballadors que la produeixen. Si busques roba per a nens en línia moderna i original visita KoolBee www.koolbee.com.

Beneficis roba orgànica:

- Ajuda a protegir els seus fills
- Redueix l'ús de pesticides
- Protegeix els treballadors agrícoles
- Protegeix la qualitat de l'aigua i evita l'erosió del sòl
- És un teixit més resistent
- Amb el temps, t' estalvia diners
- És suau i queda increïble
- És compatible amb un ambient més saludable

- **Certificat:** Soil Association Organic, Global Organic Textile Standard
- **Botiga online:** KoolBee www.koolbee.com

ALIMENTACIÓ / FORMATGE

Formatge ecològic semicurat de cabra de Formatgeries Montbrú

Espectacular formatge semicurat de cabra elaborat per Formatgeries Montbrú, formatges elaborats a partir de llet extreta de cabres en llibertat.

- **Nota de tast**: Sabor intens i fresc, lleugerament cítric. Textura mantegosa i aroma intens. Sabor i aroma equilibrats.
- **Ingredients**: Llet ecològica pasteuritzada de cabra, sal, ferments làctics, clorur de calci i quall.
- **Formats:** Peça 500g / Falca 300g aprox
- **Certificat:** Consell Català de Producció Agrària Ecològica - CCPAE
- **Producció i Distribució:** Formatgeries Montbrú, SA www.montbru.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / BETACAROTÈ OCEÀNIC

Betacarotè Oceànic de Solgar

El beta carotè es troba en els vegetals groc-ataronjats com el meló, mango, papaia, albercocs, pastanaga, carbassa, etc. i en els de color verd fosc, com el bròquil, cols de Brussel·les, xicoira, etc.

Els alfa i beta carotens són importants per al sistema immune i proporcionen resistència a la infecció. També són necessaris per al desenvolupament i manteniment d'un teixit epitelial i membranes mucoses, com el revestiment dels pulmons, els bronquis i altres teixits respiratoris saludables. És un producte de font oceànica natural, no conté sucres, sal ni gluten. Tampoc conté midó, llevat, blat, soja ni derivats lactis i està formulat sense conservants, edulcorants, aromatitzants ni colorants artificials.

Producció i Distribució: Suplementos Solgar www.solgarsuplementos.es

LA SELECCIÓ DEL MES
ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit

Maria Cacheda, *Arqueòloga i divulgadora del patrimoni cultural, mariacacheda@hotmail.com*

PREHISTÒRIA I ECOLOGIA

Les herbes remeieres a la Prehistòria

El coneixement de les plantes medicinals, les seves virtuts, i els remeis elaborats amb elles, han estat adquirits a través dels segles per transmissió oral dels nostres avantpassats.

La naturalesa que ens envolta és com una gran farmaciola natural: a principis de març ja podem trobar les primeres plantes florides, com el romaní a les zones mediterrànies. Mentre que avança la primavera i fins a principis d'octubre, neixen una gran varietat d'herbes i flors amb les quals es poden elaborar bàlsams casolans naturals i infusions. És l'hora de la dent de lleó, la farigola, la sàlvia, la menta, la sajolida, la rosa silvestre, la rosella, o l'orenga. L'hipèric, que floreix al juny, és molt valorat per les seves virtuts per a la pell i contra la depressió. La quantitat de plantes amb propietats medicinals és infinita i varia d'unes zones a unes altres.

Però, a quan es remunta la seva utilització? A mesura que les tècniques d'anàlisis de restes arqueològiques evolucionen i milloren, trobem més proves que en la prehistòria la dieta no era fonamentalment carnívora i es fan presents una gran tipologia de plantes com ara fruits secs, herbàcies, verdures i varietats remeieres.

L'anàlisi molecular de la tosca de les dentadures dels neandertals que van viure fa més de 50.000 anys a la Cova del Sidrón (Astúries), confirma la gran varietat de plantes vegetals que consumien. Entre les restes apareix la camamilla (chamaemelum nobile) i la milfulles (achillea millefolium), d'escàs valor nutritiu. La camamilla, que alleuja les afeccions dels òrgans de l'aparell digestiu, com els dolors estomacals i la milfulles, per guarir les ferides i parar les hemorràgies. Altres estudis genètics realitzats en aquest jaciment confirmen que els neandertals podien percebre el gust amarg d'aquests vegetals, la qual cosa fa pensar que coneixien les propietats curatives d'aquestes plantes. Els nous anàlisi permeten afegir dades sobre la dieta i els hàbits de vida d'aquests homínids.

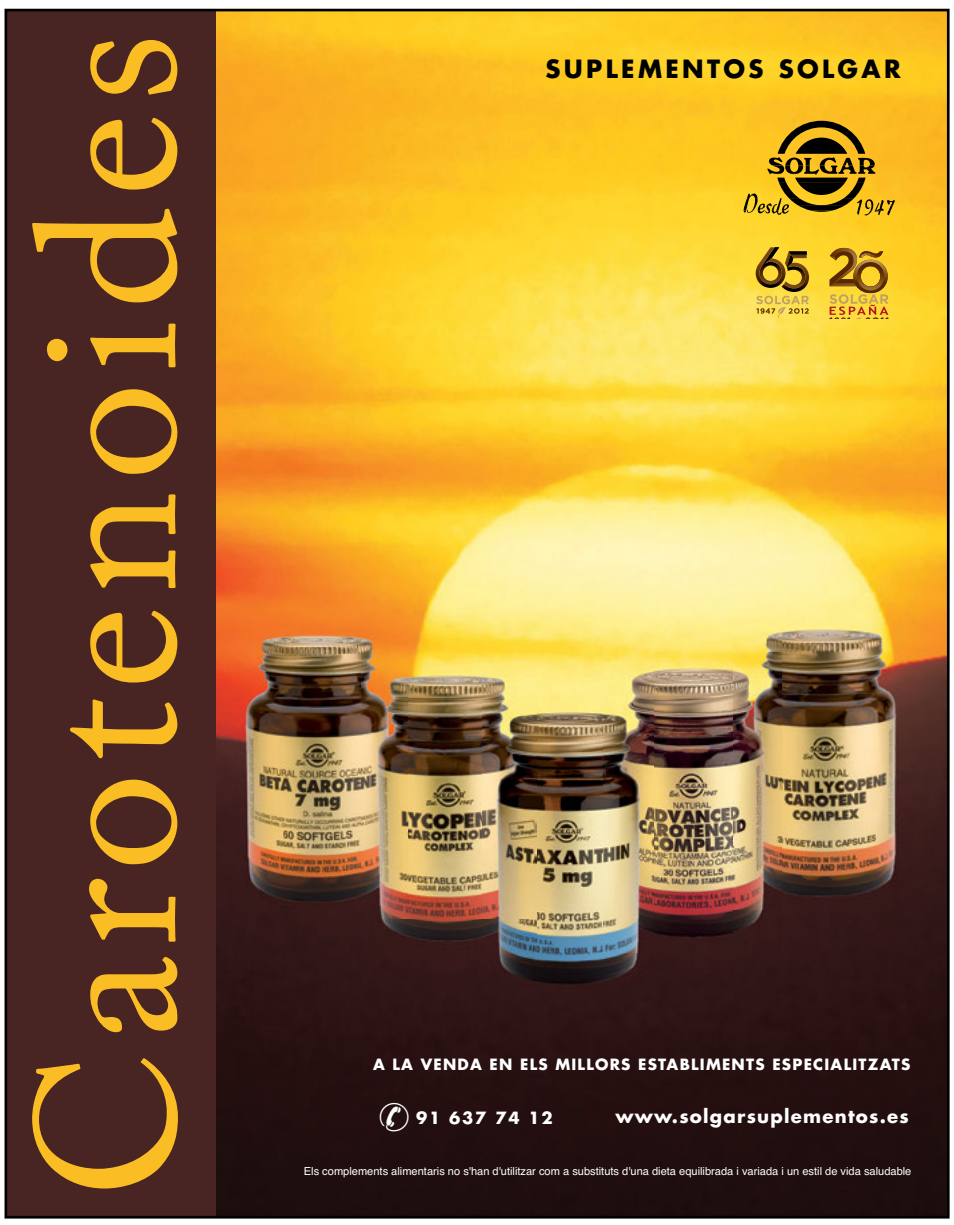
En coves paleolítiques del Sud-est de la Península es va trobar cua de cavall (equisetum arvense), per estimular la producció d'orina, remineralitzar els ossos i tallar les hemorràgies.

En les restes neolítiques d'enterraments de la Cova de los Murciélagos (Granada), entre les peces d'un aixovar fúnebre, es van trobar residus de rosella (papaver somniferum), utilitzada com a calmant i tranquil·litzant. En les mines neolítiques de Can Tintorer (Barcelona), també es van trobar rastres d'opiàcies entre les dents de dos individus adults masculins enterrats. Aquests senyals també es poden relacionar amb altres tipus d'activitats o pràctiques socials que comportin la utilització de plantes, com poden ser les pràctiques rituals o funeràries.

De l'Edat del Bronze, en el jaciment de Cabezo Redondo de Villena (Alacant) es van desenterrar restes de llavors de llengua de bou (echium vulgare), utilitzada contra les mossegades d'escurçons.

I així, podríem posar múltiples exemples d'herbes remeieres utilitzades possiblement amb finalitats terapèutiques en multitud de jaciments arqueològics. El coneixement d'aquestes plantes ha perdurat en la nostra història des de la prehistòria, passant pels monestirs medievals, les "meigas" gallegues o les trementinaires catalanes de finals del segle XIX, fins al seu coneixement i ús en l'actualitat. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Ana Isabel de Andrés, *Portaveu de www.amapolabio.com – Membre de la Xarxa Ecoestética, www.ecoestetica.org, info@ecoestetica.org*

Protectors solars II

Tipus de filtres solars

Els protectors solars són cosmètics que protegeixen la pell contra els raigs ultraviolats (UV), mitjançant la incorporació a la fórmula d'un filtre solar.

Hi ha dos grups de filtres solars, uns són de síntesi química i apareixen en les etiquetes com cinamats, benzofenones o derivats del benzimidazol. Aquests actuen absorbint la radiació solar i són potents al·lèrgens i disruptors hormonals, és a dir, interfereixen en el correcte funcionament hormonal en actuar de forma similar a les pròpies hormones del nostre organisme.

L'altre grup, són filtres físics o de pantalla, principalment el diòxid de titani o l'òxid de zinc. Són substàncies minerals que formen una pantalla sobre la nostra pell que actua reflectint la llum solar. Només aquest tipus de filtres estan permesos en cosmètica econatural certificada ja que no són nocius per a l'ésser humà i ofereixen la protecció més segura. A més ofereixen alguns avantatges importants respecte als filtres químics:

- En ser substàncies minerals no són contaminants per al medi ambient.
- El seu efecte és immediat, no cal esperar un temps perquè siguin efectius com en el cas dels filtres químics.
- Són innocus i no provoquen al·lèrgies.

Hi ha altres ingredients, a banda dels filtres solars, que s'inclouen en les formulacions per protegir la pell de les cremades solars, que eviten la deshidratació i actuen suavitzant la pell, com l' Àloe Vera (Aloe Barbadensis extract), la mantega de karité (Butirospermun parkii butter), o l'oli d'alvocat (Persea Gartisima Oil) entre d'altres. També hi ha altres compostos que bronzegen la pell alhora que la protegeixen com són l'oli de pastanaga (Daucus carota Oil) o el de Buriti (Mauritia Flexulosa Fruit Oil).

Pell radiant a l'estiu

En conclusió, un protector solar amb un SPF més alt no ofereix una major protecció contra els raigs UVB. Una vegada que passes l' SPF 30, la protecció no augmenta de manera espectacular, i un nombre més alt pot donar una falsa sensació de protecció.

Per acabar, uns senzills consells per mantenir la teva pell radiant també a l'estiu.

- Per evitar cremades solars aplica't protecció solar econatural diàriament en totes les zones que exposis al sol i evita l'exposició al sol a les hores centrals del dia.
- Utilitza roba lleugera que cobreixi la teva pell del sol.
- Beu aigua per mantenir la hidratació.
- Neteja el rostre diàriament, a l'estiu suem més i els porus es poden tapar.
- L'exfoliació et permetrà eliminar les cèl·lules mortes de la pell i la seva regeneració.
- Utilitza diàriament una crema hidratant econatural, això mantindrà la hidratació a la pell sense generar excés de greix.
- Evita les begudes gasoses, afavoreixen la cel·lulitis i la deshidratació de la pell.
- Menja aliments ecològics i fes una dieta refrescant que mantingui la pell nodrida i hidratada.
- I sobretot, ensenya als teus fills a protegir-se del sol. ■

ECO-ACTIVITATS: ALIMENTACIÓ

Promo Brous Tradicionals

Pack promocional "Premi millor producte Bio 2014"
Pack de 2 unitats de brou tradicional d'olla.
Demana'l a les botigues de productes bio

SetmanaBio
per l'alimentació ecològica
Catalunya, del 30 de maig al 8 de juny de 2014

BIOCOP
saps el que menges

www.biocop.es

Esmorzar escolar Bio

Convidem a esmorzar a 1000 nenes i nens ensenyant-los a distingir i valorar els productes bio.

Promoció restaurants

Divulgació de l'alimentació bio mitjançant unes simpàtiques estovalles.

Concurs de receptes

Envia la teva recepta al nostre web i participa al sorteig.

Formació per a emprenedors

Visita a botigues especialitzades d'alimentació bio per a descobrir les claus per millorar la gestió, l'assortiment i la presentació de productes, la fidelització dels clients, etc...

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

CINEMA ECOLÒGIC

"THE LIGHT BULB CONSPIRACY" "Comprar, llençar, comprar" (2010)

Un gran documental de Cosima Dannoritzer sobre l'obsolescència programada

És clar que el món actual va al desastre si no hi posem remei, cal un canvi de consciència, d'hàbits i en aquesta ocasió us parlaré d'un treball que aporta quelcom més que un gra de sorra a aquesta tasca.

"Comprar, llençar, comprar" és un documental molt singular de Cosima Dannoritzer sobre l'obsolescència programada, o el que és el mateix, la reducció deliberada de la vida d'un producte per incrementar-ne el consum.

Estem davant d'un treball exhaustiu d'investigació molt ben documentat, que ens mostra l'origen d'aquestes pràctiques del capitalisme salvatge que estan deixant terribles seqüeles al planeta i que han provocat el gran malbaratament dels països avançats que han considerat que en un planeta finit com el nostre els recursos eren infinits.

El documental denuncia i demostra que la seva tesi és, si més no, digna de tenir en compte i que l'actual crisi mostra diàfanament que ha d'acabar l'economia del malbaratament. Aporta idees i solucions per canviar la situació.

La veu en off dóna suport i reforça el missatge en què apareixen testimonis de tota mena, a favor i en contra d'aquestes pràctiques, on el didactisme és molt encertat, amb moments d'humor molt aconseguits.

La bombeta va ser un dels primers exemples del boom de l'obsolescència programada, arribant-se a crear un càrtel a principis del segle XX per a escurçar la seva vida.

Entre els testimonis destaca el de l'economista francès Serge Latouche (Vannes 12 de gener de 1940) que ens parla de la santíssima trinitat d'aquestes males praxis: la publicitat, l'obsolescència programada i el crèdit. Demostra que el decreixement és la solució.

A "Comprar, llençar, comprar" hi ha diverses referències al cinema, la més significativa, pel seu efecte metafòric, és la de la pel·lícula anglesa de 1952 "The Man in the White Suit " on Alec Guinness interpretava a un químic molt content per haver inventat un fil que no es gastava mai i que veia com, tant l'empresa com els obrers, s'enfrontaven amb afany a ell perquè tenien clar que amb aquest invent es quedarien sense feina.

"Comprar, llençar, comprar" ens obre els ulls sobre el flux constant de residus a països del tercer món. Països com Ghana, a l'Àfrica, s'han convertit en els abocadors d'escombraries del món. Aquestes imatges deixen una empremta que demostra la desigualtat i la gran injustícia del món actual.

Cosima posa especial èmfasi en l'inici del procés, que és important per conèixer l'abast de la qüestió. Mentre que a Europa històricament les coses s'havien creat perquè duressin, als Estats Units, en el seu moment de gran arrencada econòmica per esdevenir primera potència, es va fer el contrari. Enginyers i empreses creaven productes perquè duressin poc i creessin un cicle de consum insatisfet, donant culte a la novetat, en una lluita permanent en què es treballava per això precisament, no per viure millor o de forma més saludable.

Finalment "Comprar, llençar, comprar" ens mostra nous camins de canvi, com l'auge d'internet està ajudant a que cada vegada més persones lluitin contra l'obsolescència programada. ■

Fitxa Tècnica

Títol: Comprar, llençar, comprar

Títol original: The Light Bulb Conspiracy

Any: 2010

Durada: 52 min, versió estesa: 75 min

País: Espanya

Direcció i Guió: Cosima Dannoritzer

Música: Marta Andrés & Joan Gil Bardagi

Fotografia: Marc Martinez Sarrado

Producció: Coproducció Espanya-França; TVE / Televisió de Catalunya / Arte France / Article Z / Media 3.14

Veure documental: http://www.rtve.es/television/documentales/comprar-tirar-comprar/

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Marta i Mónica Villén

un binomi amb la paella pel mànec, al capdavant de Conasi Vive la Cocina

Marta Villén, (1972) i Mónica Villén, (1968), nascudes a Barcelona de pares andalusos, decideixen tornar a Andalusia fa 25 anys. Marta, de formació sanitària (infermera) especialitzada en nutrició i teràpies alternatives, i Mónica, de formació artística (escultora) agafen les regnes de Conasi Vive la Cocina Natural cap a l'any 2011 quan les seves fundadores es van jubilar i és allà on comença "tot"... partint de la rebel·lia i a contracorrent ens comenten "No creiem que la indústria miri per la nostra salut, en absolut, els seus criteris són uns altres... en lloc de menjar aquest "pa-producte-químic" que ens venen, fes-te el pa a casa, amb farines i llevats sans, materials que no ho intoxiquin". Elles des de Conasi posen tot a disposició de qui vulgui fer-ho i a més elaboren receptes i ajuden als clients que necessiten assessorament. Així ho fan amb tot: germinació, deshidratació, sucs i batuts, llets vegetals, moldre la farina a casa, cuinar sense tòxics... El seu lema: Fes-t'ho tu, no ho compris processat.

Amb quins criteris trieu els vostres productes?

En primer lloc, busquem productes sense tòxics: aliments procedents d'agricultura ecològica (i si és possible, biodinàmica) i que els materials que estan en contacte amb els aliments no desprenguin tòxics o el menys possible. I en segon lloc, triem el necessari per elaborar a casa els aliments, no dependre d'aliments industrialitzats.

Hem vist que poseu l'accent en el tema dels tòxics en els materials, per què?

Mireu, aquí si que podem dir que ens podem sentir "orgulloses" d'alguna cosa: d'haver mogut la consciència sobre aquest tema, d'haver llançat la idea que no et molestis a comprar ecològic, si a la cuina intoxicaràs tu mateix els aliments amb plàstics, antiadherents i metalls pesats. Hem ajudat a generar consciència en aquest sentit mitjançant divulgació i buscant productes alternatius que hem introduït de forma pionera i donant la informació més transparent possible. És impossible desfer-se completament de la toxicitat, ho sabem, però entre totes les opcions, busquem el millor, documentant-nos bé amb els fabricants abans d'introduir un producte.

Què en penseu del sector ecològic i la seva evolució?

Opinem que hi ha una part sincera però una altra part aprofita una moda. Ens agradaria que el sector ecològic fos més... revolucionari, format per persones realment capaces de defensar el que venen perquè ho viuen de veritat. A vegades ens sembla que és el mateix que el sector convencional, un negoci però amb segell "eco". Ens referim al fet que si vens eco sigui perquè ho entens, perquè ho vius, perquè realment volem un canvi en aquesta societat.

Sou vegetarianes? Quina és la dieta que defenseu?

No som res, no ens adherim a cap dieta, no mengem carn. La Marta ha provat molts tipus d'alimentació: vegetariana, vegana, energètica, grup sanguini, combinar aliments, crua. Amb què em quedo? Amb que cada persona té unes necessitats segons constitució i activitat. Per a mi, que porto una vida bastant sedentària i activitat principalment mental, el que vull són plats poc elaborats, tendència crua, vegetals vius i vibrants (sempre sense extremismes!). Però si em sento nerviosa o desequilibrada, menjo pitjor, més ràpid, més quantitat. Crec que alimentació i estat de consciència estan relacionats. Per a ningú: lactis, blat, sucre, cremar els aliments, aliments industrialitzats.

Creiem que l'evolució passa pel plat i és contrària a matar i a agredir el nostre cos amb substàncies inassimilables. Menjant el menjar escombraries que ens inunda estem agredint el nostre cos. Si això ens ho fem nosaltres solets i diàriament, ens preguntem què estem generant a altres nivells?. ■

ALIMENTACIÓ