BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 12

Maig 2014

edició special

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Des que vaig visitar els escorxadors del sud de França he deixat de menjar carn". Vincent Van Gogh

ECO-ACTIVITATS

Setmana Bio, Del 30 de maig al 8 de juny Pàg. 3

L'ULL CRÍTIC

Carn Halal i Kosher i el problema dels "drets" Pàg. 9

L'ENTREVISTA

Isaías Muñoz, Fundador i Director Gerent de El Granero Integral Pàg. 24

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

21 Edició de la Fira BioCultura a Barcelona

Fira Internacional de Productes Ecològics i Consum Responsable

Del 8 al 11 de maig al Palau Sant Jordi

©Alba Metzger

ALIMENTACIÓ

Enric Urrutia, *Director*

EDITORIAL

1er Aniversari de BIOECO Actual

El nostre estimat col·laborador José Lopez Pérez de Nosolocine.net em demana que faci balanç d'aquest 1r any de BioEco Actual, som-hi...

Com va començar (una mica d'història recent)

Al gener del 2013 li demano consell al *Pedro Burruezo*, músic i periodista especialitzat en ecologia i li comento la meva intenció de crear un informatiu mensual independent i gratuït de consum de producció ecològica i em respon com a periodista i amic, que és una bona idea, però que en el sector hi han hagut diversos intents de publicacions similars i no han aconseguit sobreviure. Opinió que vaig apreciar i vaig prendre com avís de que aquest camí no resultaria fàcil de recórrer. La suma d' impediments em va incentivar positivament: la desinformació habitual a què estem sotmesos els consumidors, el tancament de diaris gratuïts, l'encariment dels serveis. Acabava d'estrenar la meva pel·lícula documental eco-animalista *La Barbacoa* i no volia que quedés truncada aquí la meva contribució a la divulgació de l'alimentació ecològica i el benestar animal. Em vaig tancar amb l'equip neuràlgic durant tres mesos per materialitzar el projecte. El mes de maig del 2013 vam sortir al mercat imprimint 17.000 exemplars en edició en català, part dels quals vam repartir nosaltres mateixos a *BioCultura* Barcelona, estand per estand, i on vam rebre el Premi Anual de *Premsa Especialitzada*. Al setembre vam donar un gran pas en editar BioEco Actual en castellà i distribuint-lo a la Comunitat de Madrid, Castella i Lleó i Euskadi. Paral·lelament, vam sortir en digital www.bioecoactual.com on cada mes es pot llegir BioEco Actual en format issuu i pdf, actualitzant diàriament la secció de notícies i creant un twitter molt actiu @bioecoactual.

Aquest ha estat el nostre primer any i aquí estic per donar-vos les gràcies a tots els que ho heu fet possible. ■

AGRAÏMENTS

COL·LABORADORS I PROFESSIONALS

Alba Cànovas, Alba Metzger, Alberto Díez Michelena, Ancor Rodriguez, Ángeles Parra, Beatriz Lavado, Berverley Pugh, Bethlem Boronat, Cristina Diago, Daniel Palomino, Daniel Valls, Elena Arjona, Elena Busto, Enric Cortiñas, Ester Casanovas, Helena Escoda, Isidre Martínez, Jaume Antoli, Javier Bolufer, Javier Guzmán, Jordi Bigues, Jordi Carreras, Jordi Porta, José López Pérez, José Sanchis, Josep Aguilera, Julio Arroyo, Lucía Redondo, Marcel Graupera, Marga Roldán, Maria Cacheda, Mariano Bueno, Marta Gandarillas, Mertixell Rota, Mónica Cuende, Montse Escutia, Montse Mulé, Natalia Torrent, Oriol Costa, Oriol Urrutia, Pedro Burruezo, Pep Llop, Pilar Rabasseda, Pilar Sampietro, Roger Buxó, Tato Puerto, Victor Riverola, Zoraida Mas.

ENTITATS

Alimentaria Exhibitions, Asociación Nacional para la Defensa de los Animales, Asociación Vida Sana, Bibliotecas de la Diputación de Barcelona, Bibliotecas de la Generalitat de Catalunya, BioCultura (Feria Internacional de Productos Ecológicos y Consumo Responsable), Comercio Justo, Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid, Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi, Eco sectores, ECOticias, Ecovalia, Ets el que Menges, Feria Vinum Nature, Ficoba - BioTerra, Fira de Girona, Fira Natura Lleida, Fundación Ecoagroturismo, Fundación Félix Rodríguez de la Fuente, Generalitat de Catalunya (CCPAE-DAMM), Humana Fundación Pueblo para Pueblo, Mercat Ecològic del Vallès, Mind and Body, Naturalistes de Girona, Radio Mataró, Radio Nacional de España: Radio 3 y Radio 4, Radio Sabadell, SEAE, The Ecologist, Tv Animalista, Vía Dimensión (Congrés sobre Alimentació Viva i Conscient),VSF Justicia Alimentaria Global.

EMPRESES

Ahimsa, Alternativa 3, Alternatur, Amandin, Caldos Aneto, Biocop, Bio-Gourmet, Biogra-Sorribas, Biospace, Bodevici, Cal Valls, Celler Comelats, Chocolates Solé, Conasi, Didal Roba de Casa, Dietéticos Intersa, Dispronat, Dr. Goerg, Ecocentre, Ecomundis Servicios Editoriales, El Granero Integral - Biogran, El Horno de Leña, El Pi, Formatges Montbru, Gofio la Piña, Herbes del Moli, Herbolario Navarro, Impressions Intercomarcals, KoolBee, La Caixa, La Finestra sul Cielo, La Pera, Monsoy - Liquats Vegetals, Natureco, Qbio, Rhenus, Sanament, Santiveri, Sojade - Triballat, Sol Natural - Vipasana, Solgest XXI, Soria Natural, Suplementos Solgar, Suscripress, Traldis Porta, Vegetalia.

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

ECO-ACTIVITATS

Setmana Bio, una setmana plena d'activitats per l'alimentació ecològica

Del 30 de maig al 8 de juny de 2014 se celebrarà la segona edició de la Setmana Bio.

La Setmana Bio consisteix en una setmana plena d'activitats a l'entorn de la producció i els aliments ecològics per tal de donar-los a conèixer als ciutadans de Catalunya.

Durant aquesta setmana diverses organitzacions del sector, ja siguin productors, empreses que transformen, entitats que es dediquen a la difusió de la producció ecològica, botigues, restaurants, han preparat activitats com visites a camps i granges, xerrades tècniques, mercats de productes locals, menús amb ingredients ecològics, jornades de portes obertes per veure l'elaboració d'aquest tipus d'aliments... Tot amb l'objectiu que el consumidor, tan el que està habituat a aquest tipus d'aliments com el que no el coneix, s'acosti a conèixer més bé com són i quines virtuts tenen els productes que vénen de l'agricultura ecològica.

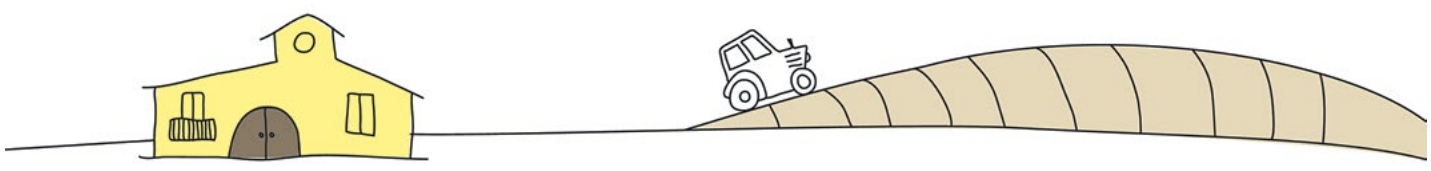
En el context europeu aquesta iniciativa no és nova, altres països del nostre entorn també han establert esdeveniments que agrupen activitats variades de promoció i difusió de l'alimentació ecològica. Així, fa anys que a França se celebra el ***Printemps Bio*** durant la primera quinzena de juny i a Itàlia, la ***PrimaveraBio*** durant tot el mes de maig.

De fet, a casa nostra diferents agents promotors ja fa temps que realitzen actuacions relacionades amb la producció ecològica per tal de donar a conèixer els aliments ecològics i promoure'n el consum. Però durant la **Setmana Bio** es concentraran desenes d'actuacions, repartides per tot Catalunya, per tal que aquesta sigui un altaveu del sector i una festa per als participants i assistents.

En la primera edició, celebrada la primavera de l'any passat, es van oferir més de 90 actuacions proposades per unes 70 organitzacions de tot Catalunya. La iniciativa va ser molt ben valorada pel sector i enguany es preveu que seran encara més.

El programa de la **Setmana Bio 2014** està disponible a la pàgina web: www.gencat.cat/alimentacio/setmanabio

Aquesta setmana de promoció dels aliments ecològics s'emmarca dins el Programa de Foment de la Producció Agroalimentària Ecològica 2012-2014, establert per la Generalitat de Catalunya. Viu-la en Bio! ■



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
Ancor Rodríguez

FOTOGRAFIA
Alba Metzger

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

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

COL·LABORADORS
Elena Arjona, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola, Bethlem Boronat

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.

FIRES

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

Biocultura Barcelona 2014: el moment de reinventar

Quatre edicions l'any, un sector que no para de créixer i un aparador de productes, propostes, informació, debat i entreteniment per a un món més sa, sostenible i just. BioCultura ja no és aquella endevinalla que fa 30 anys només encertaven uns quants. Biocultura és avui, a més de la fira de productes ecològics i consum responsable més important d'Espanya, el lloc de trobada per a tots els que aposten per una altra forma de produir, consumir i viure. A la cita d'aquest mes, s'espera que siguin més de 70.000.

El lloc de trobada per a tots els que aposten per una altra forma de produir, consumir i viure

Del 8 a l'11 de maig, la "bio re-evolució de la primavera", com diuen els seus organitzadors a BioCultura Barcelona, torna al Palau Sant Jordi a celebrar la seva vintena primera edició, amb una invitació contundent "Veniu i afegiu-vos al gran canvi". Com diu la seva directora, Ángeles Parra, "BioCultura no és una fira comercial a l'ús. Amb BioCultura arriben propostes revolucionàries en alimentació, sanitat, construcció, energies, educació... Fer negocis sí, però de forma lícita, de manera que comportin un bé per a la societat i per al medi ambient". Aquesta edició compta amb un total de 700 expositors que per a la directora de la fira "són motors de canvi: idees creatives, comportament honest, interès comú... La crisi és una bona oportunitat per al canvi. "I les dades del sector a Catalunya demostren que realment està sent una bona oportunitat: l'any 2013 es va incrementar un 20% el nombre d'agricultors i ramaders que apliquen el sistema de producció ecològica i la facturació va augmentar un 14%.

En aquesta fira, el visitant pot portar el seu carro de la compra i triar, entre les 16.000 referències en productes d'alimentació ecològica i també entre les de cosmètica natural, tèxtil, artesania, higiene, calçat, mobles, joguines, llibres... Es poden tastar els productes i conèixer de les mans dels propis productors, com s'han elaborat o les tècniques amb què s'han produït.

Amb les 400 activitats que es faran en aquesta edició de BioCultura hi ha temps per a gairebé tot: des de la informació fins a la celebració i l'oci. Ja des del dijous al matí tindran lloc diferents conferències, presentacions, debats i tallers: es parlarà de teràpies naturals com l'odontologia holística, les flors de Bach o la kinesiologia, la espinologia i les multireflexologíes. L'alimentació, l'aigua, la cosmètica, la permacultura o el ioga, seran altres temes protagonistes. Durant el dissabte i diumenge, se celebraran simultàniament, la "IV Jornada sobre menjadors escolars ecològics", la "Jornada d'innovació ecològica en l'arquitectura i la construcció" i la "Jornada professional per a establiments de venda de productes ecològics". Amb motiu de l'Any Internacional de l'Agricultura Familiar (AIAF 2014) estan previstes també diverses ponències sobre agroturisme i turisme sostenible. Els premis Biocultura i el lliurament del "2n premi Escola, agricultura i alimentació ecològica" seran part de la celebració. Els diferents " show-cooking", el documental "La voz del viento" o l'exposició "Els nostres germans petits" de la pintora ecoanimalista Montse Mulé, són alguns dels exemples de l'oferta cultural i d'oci que podrem trobar a BioCultura.

I, per als nens, els futurs protagonistes del "gran canvi", torna el festival **Mama Terra** amb els seus "***10 tallers per a un món millor***" i amb els concerts de "***Mama Música***" dins l'escenari de **Bioritmo**. ■

Enric Urrutia i Stef Sanders

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

FIRES

BIO TERRA 2014
11ª EDICIÓ
vine a conèixer idees verdes
Fira de productes ecològics, bioconstrucció, energies renovables i consum responsable
Del 6 al 8 de juny / Ficoba - Irun
P gratuit
#Bioterra2014
http://bioterra.ficoba.org
ORGANITZA
FICOBA
Tel. 943 66 77 88
Fax: 943 61 61 64
www.ficoba.org
ficoba@ficoba.org
PATROCINEN
kutxa
Irun

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

ECO-TURISME

L'ecoagroturisme: el turisme rural responsable i sostenible

Per el 2030, l'Organització Mundial de Turisme (OMT) preveu que s'arribin a assolir els 1.800 milions de desplaçaments a tot el món. La xifra posa els pèls de punta si pensem en les conseqüències mediambientals i socials que això podria tenir, sobretot, si atenem a la degradació paisatgística, ambiental i cultural que el turisme de masses ja ha ocasionat en moltes parts del món.

Com a resultat de la creixent sensibilitat i consciència mediambiental, a finals dels 80 i principis dels 90 sorgeix a Europa l'anomenat "ecoturisme", moviment que ha anat creixent entre un 20 i un 34% a l'any des de llavors. Encara que resulta difícil trobar una definició exacta, segons la Societat Internacional d'Ecoturisme (TIES), ecoturisme seria "el viatge responsable a les àrees naturals per conservar el medi ambient i millorar el benestar de les persones locals".

L'interès creixent per aquest tipus de turisme va portar a l'ONU a declarar el 2002, Any Internacional de l'Ecoturisme. És uns anys més tard, el 2005, quan a Espanya es crea la Fundació Ecoagroturismo, entitat sense ànim de lucre que sorgeix per fomentar i donar suport al compromís per la conservació dels espais naturals i el desenvolupament rural dels nostres territoris a través d'un turisme responsable. Segons el seu director, Severino García, "*la fundació sorgeix com un projecte per intentar homogeneïtzar i treballar de manera conjunta entre associacions i iniciatives individuals relacionades amb el turisme rural, l'etnografia i el medi ambient i a dia d'avui comptem amb 100 associats*".

Ecotur, el portal amb certificació de sostenibilitat

Amb la idea de proporcionar al sector una plataforma de promoció i al mateix temps oferir al viatger una eina per practicar l'ecoturisme amb garantia, la fundació Ecoagroturismo, va crear el portal ***Ecotur*** i el segell de certificació Ceres Ecotur, que es basa en el sistema de qualitat ecològic europeu ECEAT (European Centre for Ecological and Agricultural Tourism).

El portal té com a tret diferenciador l'oferta d'activitats dins de finques agroramaderes. Algunes de les activitats són de caràcter gastronòmic, per ajudar, per exemple, a recuperar o promoure els productes autòctons, elaborats de forma tradicional i basats en un comerç just, com el projecte "Ecogastronomia Comarca de la Sidra" i altres són més culturals, com per exemple, endinsar-se a conèixer la història d'una zona rural concreta i descobrir els perquès de determinats cultius. Podem trobar rutes a cavall, excursions amb lluna plena, tallers per aprendre antics oficis, vacances familiars en granges, rutes ornitològiques... i no només en les diferents comunitats autònomes sinó també en altres països del món com França, Bolívia, Costa Rica, Cuba, Equador, etc...

Segons el responsable de comunicació de la fundació, Javier Tejera, "*aquest concepte d'agroturisme es basa en rebre al viatger en les pròpies finques i en unitats productives en actiu, per mostrar la seva activitat quotidiana i que pugui participar de les experiències del món rural*". El turista s'integra en un entorn que, en cap cas s'ha de crear per a ell. De la mateixa manera, camperols, població local i actors rurals es consciencien de la millora socioeconòmica de l'entorn i es crea un model de turisme sostenible en què els turistes i els locals estableixen una relació sana.

Més informació a: www.ecotur.es, www.ceres-ecotur.com, www.ecotumismo.org ■

LLIBRES-GUIA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Falsos mites sobre la llet de vaca i alternatives saludables

Un error molt freqüent de la cultura occidental, derivat de les recomanacions d'alguns especialistes i mitjans de comunicació, és el de creure que la ingesta de 3 racions de làctics és imprescindible per cobrir les necessitats diàries de calci.

...el consum de llet de vaca és un dels factors que està contribuint a que els nens pateixin malalties congestives...

És important tenir en compte que si al vostre fill no li agrada la llet potser aquest rebuig sigui una reacció inconscient al fet que li costa pair-la, cosa gens estranya, doncs, a partir dels tres anys aproximadament, la llet es torna indigesta per més de la meitat de la població, perquè no tenim els enzims (lactasa) per processar-la i assimilar-la (lactosa).

D'altra banda està demostrat que el consum de llet de vaca és un dels factors que està contribuint a que els nens pateixin malalties congestives, com refredats i al·lèrgies de tot tipus. I no oblidem els problemes cada vegada més presents d'obesitat i diabetis deguts a un percentatge excessiu de greix i sucre en sang. Si visualitzem una vaca, no trigarem a adonar-nos que és molt més gran que l'ésser humà, per tant la composició de la seva llet està dissenyada per a un vedell que ha de créixer tant com la seva mare. Així doncs, si no voleu renunciar als làctics, us recomano escollir iogurts i formatges de cabra i ovella, d'animals més petits, que en ser fermentats és com si estiguessin predigerits, i la seva digestió no serà tan pesada. També podeu incorporar tofu, com formatge vegetal, crema de llet de soja per enriquir sopes, pastissos, púdings, gomasi per gratinar,...

Si la raó que pot induir a beure llet de vaca és la necessitat d'ingerir calci per mantenir el sistema ossi en condicions, hem de començar a desmentir aquest mite, ja que tenim moltíssims altres aliments més rics en calci que la llet. Des del sèsam als fruits secs, les algues wakame, els ous, el bròquil, les patates... Per això podem estar tranquils gaudint d'una dieta equilibrada sense la ingesta de làctics, la natura ens proveeix d'aquest preciós mineral en nombrosos aliments. ■

ALIMENTACIÓ

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

SABIES QUE...

Saps que els cultius hidropònics no estan permesos en producció ecològica?

La producció hidropònica és un sistema de cultiu en què les arrels estan introduïdes en una solució aquosa amb nutrients minerals, o bé en un mitjà inert (un producte com pot ser la perlita, que no té cap nutrient mineral) al que s'afegeix l'aigua amb els nutrients dissolts, dels quals les plantes s'alimenten. Es tracta, doncs, d'un sistema de producció vegetal sense sòl.

Per contra, un dels objectius de la producció ecològica és el respectar els sistemes i els cicles naturals i preservar i millorar la salut del sòl, la seva biodiversitat i fertilitat, perquè tenir un sòl viu i saludable és justament un dels pilars de la producció ecològica. Les plantes s'han de nodrir preferiblement a través dels nutrients del sòl en lloc que de fertilitzants solubles afegits.

Per aquest motiu, la producció sense sòl no s'admet en el sistema ecològic. ■

Saps que en agricultura ecològica també podem cultivar bolets?

Per produir bolets ecològics cal aplicar els principis d'aquest sistema de producció i tenir en compte els requisits específics, pel que fa a la composició del substrat que s'utilitza com a base d'aquest creixement.

D'aquesta manera, els bolets ecològics no només s'han cultivat sense utilitzar productes químics de síntesi, sinó que el substrat utilitzat ha de provenir de granges ecològiques, o en tot cas s'ha d'elaborar a base de matèries primeres aptes per a l'adob de finques ecològiques, així com per torba o fusta que no hagi estat tractada amb plaguicides prohibits en producció ecològica. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ECO-ITINERARIS A PEU

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

Pollegó Superior del Pedraforca per la tartera de Gósol

Aquesta és, sense cap dubte, la via d' ascensió al Pedraforca més tranquil·la i més assequible de totes les que recorren el massís. La tartera de Gósol és més suau que la de Saldes i ofereix una progressió molt més estable i molt menys cansada. L' ascensió pel bosc del Serrat de la Tossa ens situa, en menys de tres hores, a la tartera, des d'on s' albira en tot moment el sender que puja fins als cims més alts del Pollegó Superior.

FITXA TÈCNICA

Màxima altitud: Pollegó Superior 2.506m

Nivell de dificultat familiar: 5

Edat recomanada: A partir de 8 -10 anys.

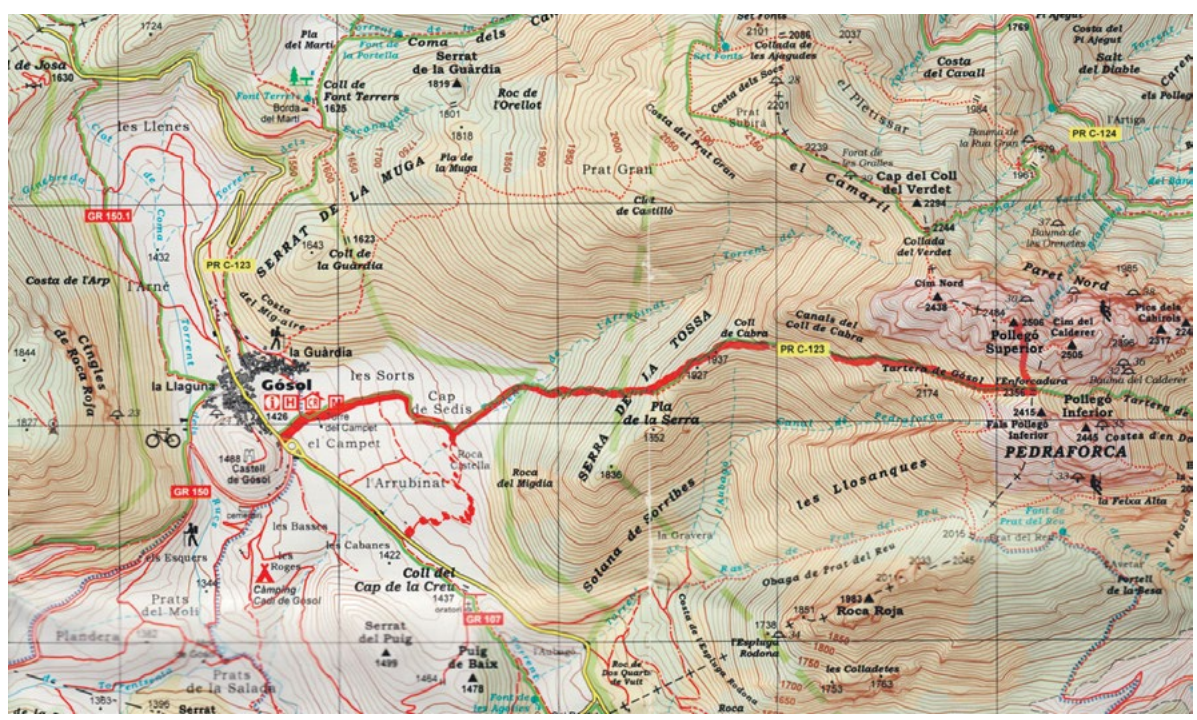
Pedraforca

Descripció del recorregut

Des de Gósol, la pujada sol iniciar-se a partir d'un camí que trobem a la carretera que uneix Saldes amb Gósol, exactament entre l'hotel Cal Francesc i l'església. En aquest punt hi ha un rètol que indica el camí a seguir. També es pot prendre com a punt de partida l'oficina d'informació, al nucli urbà, i empalmar amb el camí de pujada uns metres més endavant. Un cop abandonem la carretera, seguirem per una pista que puja gradualment fins al Cap de Sedis i el torrent de Rubinat. Creuarem el torrent i ens endinsarem al bosc, avançant pel Serrat de la Tossa guanyant altitud amb rapidesa. Un cop superem els últims metres dins del bosc arribarem a una zona de prats on se'ns obre el paisatge. El camí marcat segueix avançant cap a la tartera de Gósol, un enorme pedregar que es conserva en bastant millor estat que el del vessant de Saldes. El sender avança sense pausa obrint-se pas entre les pedres i, un cop arribem a l'enforcadura, seguirem la ruta d'ascensió fins al cim del Pollegó Superior. Tota la ruta està ben senyalitzada amb marques de color blanc i groc però, en cas de boira, hem de tenir molt clar que pot ser perillós iniciar la grimpada cap al cim. El petit corriol que parteix de l'enforcadura cap a l'esquerra no presenta cap tipus de dificultat, només en cas de neu o gel pot resultar perillós en el seu tram final. El descens sol efectuar-se per la mateixa ruta de pujada, encara que una vegada situats a l'Enforcadura, podem baixar fins al Refugi Lluís Estasen tranquil·lament per la tartera de Saldes, més empinada que la de Gósol, però sense dificultat. Si anem amb nens que no tenen molta experiència en muntanya, el millor serà tornar cap a Gósol, ja que la tartera de Saldes es pot fer una mica pesada. En cas de pernoctar al Refugi Lluís Estasen, podem realitzar en família una interessant travessa circular per tornar a Gósol a través de la Collada de les Ajagudes i les Set Fons. ■

En cas de boira, hem de tenir molt clar que pot ser perillós iniciar la grimpada cap al cim

Cim Superior



©Editorial Alpina,S.L.

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

L'ULL CRÍTIC

Carn Halal i Kosher i el problema dels "drets"

Recentment el govern de Dinamarca ha aprovat una polèmica legislació per la qual es prohibeix el sacrifici d'animals sense atordiment previ als escorxadors de Dinamarca. Aquesta decisió ha indignat la comunitat jueva i la musulmana del país nòrdic que acusen al govern danès de no respectar la llibertat religiosa. També la Comissió Europea s'ha manifestat contrària a que un país de la Unió Europea, per lliure, legisli sobre un assumpte que, defensa, ha de ser legislat a nivell comunitari.

L'arrel de la polèmica deriva de la interpretació del Tractat de Lisboa que obliga les institucions comunitàries a legislar tenint en compte la llibertat religiosa i el respecte dels ritus religiosos d'una banda i introduir criteris de benestar animal que tinguin en compte que els animals són éssers sensibles, amb capacitat de patir, de l'altra. El conflicte entre tots dos "drets" es va manifestar clarament en la legislació sobre escorxadors. D' una banda el "dret" dels animals a morir d'una forma digna es va reconèixer en una obligació d'aplicar l' "atordiment previ" a tots els animals per tal de minimitzar el seu patiment en ser matats. D'altra banda el "dret" de les comunitats religioses a practicar els seus ritus es va plasmar en una excepció per a ells d'aquesta obligació d' "atordiment previ" per als animals sacrificats per a la producció de carn Halal (musulmans) i Kosher (jueus). En certa forma la decisió del govern danès d' anul·lar aquesta excepció i forçar l'atordiment previ de tots els animals significa col·locar el "dret" dels animals a no patir per sobre de la llibertat de practicar els ritus religiosos.

La meva intenció aquí no és elaborar un assaig de filosofia legal sobre quin dret precedeix o preval però considero important aclarir alguns aspectes sobre aquesta matèria.

En primer lloc els ritus musulmans i jueus exigeixen que els animals estiguin "vius" en el moment de ser dessagnats. "Vius" no significa "conscients" de manera que la inclusió de l'atordiment previ, que en teoria atordeix però no mata, no entraria en contradicció amb els ritus religiosos. És cert que l'aplicació incorrecta, per excés, en els escorxadors, dels sistemes d'atordiment, fa que els animals puguin arribar ja morts al punt de dessagnat però la solució a aquest problema no és la negació de l' atordiment com a sistema sinó la seva aplicació correcta. En aquest punt estaria completament d'acord amb els grups jueus i musulmans. Cal corregir les deficiències en l'ús dels sistemes d'atordiment tant per excés, com per defecte, per evitar que els animals arribin al tall de dessagnat morts o plenament conscients. De fet la majoria de les comunitats musulmanes de països com Alemanya o el Regne Unit, molt nombroses, accepten la carn Halal procedent d'animals atordits prèviament sense cap problema. No ha estat el cas de la comunitat jueva, la seva oposició a l'atordiment previ es manté ferma.

A més hi ha un altre problema afegit. Les comunitats musulmanes i, sobretot, jueues només consumeixen part de la canal de l'animal. Què passa amb la resta? Si tenim en compte que la majoria dels escorxadors que produeixen carn Halal i Kosher són mixtes i, per tant, també produeixen carn convencional, la resposta és evident. Aquesta resta es desvia al consum de carn convencional de manera que un client que no és musulmà ni jueu està comprant, sense saber-ho, carn Halal i Kosher que, segurament, procedeix d'animals que no han estat atordits abans del seu sacrifici.

Estic d'acord que cal garantir el dret de tots però el mateix dret que assisteix jueus i musulmans a obtenir en el mercat productes alimentaris que respectin les seves creences, m' assisteix a mi a trobar productes que garanteixin les meves. Si la Unió Europea no vol que cada país vagi legislant pel seu compte i risc, és urgent que legisli perquè en l'etiquetatge dels productes carnis s'inclogui la informació sobre si procedeix d'un animal atordit prèviament o, acollint-se a l'excepcionalitat religiosa, no ho ha estat. D'aquesta manera garantiríem els drets de tots a triar segons la nostra consciència, en plena llibertat i sense imposicions. ■

Un client que no és musulmà ni jueu està comprant, sense saber-ho, carn Halal i Kosher que, segurament, procedeix d'animals que no han estat atordits abans del seu sacrifici

ALIMENTACIÓ

L'Hortet de Cal Rosons

Descobreix els nostres productes a

www.hortetdecalrosons.com

Tenim l'experiència de més de quatre generacions dedicades a la terra.

Produïm i distribuïm productes ecològics.

Els collim de matinada el mateix dia que t'ho portem.

Tota la nostra fruita i verdura creix amb aigua natural de pou propi

ROBA, CALÇAT I COMPLEMENTS

RECEPTA

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

Batut de primavera

INGREDIENTS (4 gots):
- 1litre de llet vegetal (arròs, civada, espelta, soja...)
- 400 gr. de maduixes ben vermelles
- 50 ml. de crema de llet de soja o civada
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 1 cullerada sopera de xarop de Agave
- Uns pètals de pensament violeta o una maduixa o una fulla de menta per decorar

PREPARACIÓ:
En un recipient adequat per batre, bolcar les maduixes ja netes i sense fulles, tallades a quarts. Recordeu que les maduixes no han de submergir-se en aigua, renteu-les en un escorredor passant-les únicament per una dutxa d'aigua, per retirar les possibles restes de pols i productes químics si els tinguessin. D'aquesta manera perdran el mínim de vitamines i aroma.

Agregueu la llet que s'hagi escollit, la crema de llet, la melassa i la canyella.

Bateu bé fins a obtenir un batut cremós de color rosat.

Finalment distribuir el contingut en 4 copes altes i decorar amb la flor escollida, la menta o bé mitja maduixa ben vermella. Servir ben fresquet.

NOTA DE L'AUTORA:
Tot un clàssic, aquest batut de maduixa agrada a grans i petits. Si en lloc d'utilitzar llet de vaca en els batuts escolliu llet vegetal, us quedaran molt més lleugers, sense greixos saturats.

Apte per a persones amb colesterol alt, sobrepès, o intolerants a la lactosa. El toc de crema de llet vegetal li dóna una cremositat especial, però si no en teniu podeu substituir-la per una petita porció de tofu fresc. Recordar que les maduixes contenen vitamina C i minerals valuosos a la primavera.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

DISTRIBUCIÓ

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

PLANETA VIU

Prolifera l'abandonament de porcs vietnamites, una moda que ha esdevingut un greu problema

Tenir un porc vietnamita com animal de companyia va esdevenir una moda als Estats Units. Estrelles de Hollywood com George Clooney i la multimilionària Paris Hilton, van contribuir a popularitzar-la. Poc a poc, aquesta moda també es va estendre per Europa i el nostre país no ha estat cap excepció. Els programes de televisió també han ajudat a popularitzar-los. Però, potser ens hauríem de preguntar si un porc vietnamita és un animal adequat per ser la nostra mascota, tan en relació al nostre estil de vida com per a les seves necessitats etològiques. Malauradament, en la majoria dels casos, la resposta és no i la prova més evident és l'abandonament massiu que pateixen aquests animals, deixats a la seva sort en boscos i ciutats.

Els porcs vietnamites són originaris del Sud de l'Àsia, (d'aquí prové el seu apel·latiu de vietnamites), la seva comercialització va començar a mitjans dels anys 80 al Canadà i als Estats Units. Inicialment, es tractava de porcs de tamany gran, amb un pes que oscil·lava entre 60 i 80 quilos, com els porcs de les explotacions ramaderes, amb la peculiaritat que eren de pell negra. Després de portar a terme alguns encreuaments, l'espècie va derivar en dues sub-races, derivades de la combinació genètica, però amb el pas del anys, les dues races es van fusionar i van donar origen a l'espècie comercialment anomenada "mini porc vietnamita" o "minipig" creada als Estats Units. Els "minipig" solen pesar uns 12 quilos de mitjana, però aquests encreuaments han provocat que alguns exemplars no siguin tan petits per sempre i puguin créixer fins a pesar 65 quilos o, fins i tot, encara més.

Abandonar un animal és sempre un maltractament, un acte de crueltat i d'irresponsabilitat

Abandonar un animal és sempre un maltractament, un acte de crueltat i d'irresponsabilitat, però en el cas de la fauna no autòctona, les conseqüències encara van més enllà i el porc vietnamita no és una excepció. Segons ha determinat un estudi científic elaborat per Miguel Delibes-Mateos, membre de l'Institut d'Investigació en Recursos Cinegètics, i Adolfo Delibes, biòleg de la Junta de Castella i Lleó, el fet que els porcs vietnamites visquin en llibertat adaptats al nostre entorn podria reduir el patrimoni genètic de la població ibèrica de senglar autòcton. Aquest estudi ha constatat fins a quaranta-dos casos de porcs vietnamites assilvestrats, localitzats en diferents àrees de la Península. En alguns dels casos documentats, podria tractar-se de porcs híbrids d'aquesta raça domèstica creuada amb senglars salvatges autòctons, ja que els albiraments de senglars amb característiques intermèdies entre porc vietnamita i senglar són nombrosos.

L'abandonament de porcs vietnamites ha proliferat, ja que la seva venda és legal i el seu preu és irrisori, perquè els compradors no han estat prou informats sobre les característiques d'aquesta espècie i tampoc han reflexionat sobre si realment se'n podrien fer càrrec de manera adient. Els porcs vietnamites són animals intel·ligents i socials, que necessiten una alimentació variada i desenvolupar activitat física. En moltes ocasions, la vida sedentària urbana els provoca problemes d'obesitat, alimentar-los amb pinso de gos no és adequat per ells, es coneixen casos d'exemplars de més de 100 quilos, així com tampoc ho és viure en un pis.

Cada vegada que una protectora d'animals recull un porc vietnamita abandonat, té moltes dificultats per trobar-li un lloc on puguin acollir-lo en bones condicions. La solució és evitar el problema i no adquirir animals als quals no podem oferir una vida digne. ■

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

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

Ser o no ser, els límits s'imposen (IV)

Ja per tancar aquesta sèrie de reflexions a l'entorn del nou paradigma del decreixement i la relació justa entre totes les persones que habitem aquest planeta, i més enllà de disquisicions filosòfiques, vull plantejar aquí una qüestió que crec que és bàsica: la necessitat de canvi deguda als propis límits del planeta i als de la condició humana.

En primer lloc, parlarem dels límits d'allò que ens ofereix el propi planeta; des de la revolució industrial ençà, la certesa de la generació de malalties i de riscos per a la població causades per les emissions que generem a la nostra atmosfera, ha provocat canvis a la natura que esdevenen perillosos per a la població: el canvi climàtic, generat per les emissions que produïm, etc. Partint d'una visió en la que els recursos se suposaven il·limitats es podia entendre, però avui veiem com no és així, doncs estem al punt en que esdevé el límit.

Aquests fets no distingeixen entre rics i pobres, ni entre nord i sud... succeeixen a tot el planeta, als Estats Units, a Europa, a Àsia. Un canvi climàtic, que no entén de desigualtats socials i culturals, és per a tots i afecta al conjunt de la població.

En segon lloc, els recursos tecnològics i científics, que fan possible que cada dia puguem avançar en la línia de tenir més mitjans per al guariment de les persones, en les seves malalties, i que a voltes, a llocs determinats no poden arribar, o algú no vol que hi arribin, per la cobdícia de l'opulència. Però actualment, malalties dels països pobres, arriben als països rics, simplement pel fet que estem en un model en el qual l'economia mundial ha esdevingut globalitzada, amb la qual cosa tot s' intercomunica. Els recursos sí que s'esmercen en l'espai tradicionalment ric i opressor, gastant-ne quantitats immenses per solucionar problemes de salut que, amb un sistema més igualitari i preventiu a escala global, es podrien estalviar molts diners, i allò més important, molt patiment i morts.

Aquests són dos exemples concrets del que passa en el món en que vivim, però que ens demostren clarament que aquest model és perniciós per si mateix i està al límit del que és suportable. Des d'aquests dos punts de vista plantejats com a exemple, es demostra que avui el planeta no es pot permetre per més temps aquesta situació, cal refer el sistema de relacions mundials en tots els sentits, cal un reequilibri imprescindible per a la sostenibilitat del sistema, així com per a la convivència cultural i social i el que per a mi és més important, cadascun dels éssers vius que tenim el privilegi de poder gaudir i viure en aquest planeta hem de fer-ne ús, de tal forma que puguem viure en un equilibri estable i a la vegada sostenible.

cal refer el sistema de relacions mundials en tots els sentits

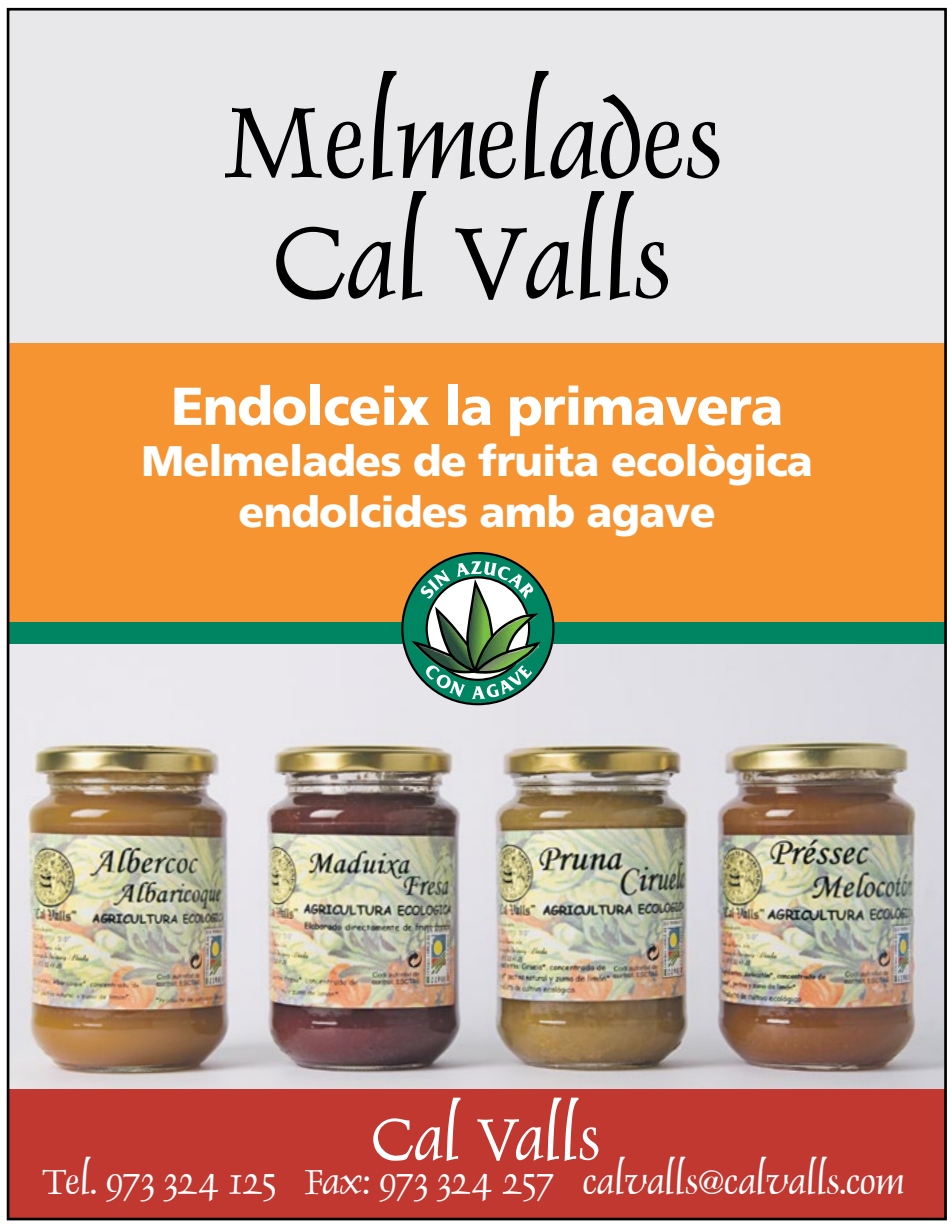
Cal que el privilegi sigui per a tots, i que siguem capaços de deixar aquest món una mica millor del que ens l'hem trobat; per això, cal que totes les persones cultivem molt més la generositat envers els altres i siguem capaços d'adequar el nostre sistema de vida a allò que és sostenible i just per a tots.

Aquest és doncs un nou paradigma en el qual, el decreixement no necessàriament implica viure amb menys qualitat, sinó que la qualitat de vida i els recursos esdevinguin igualitaris per a totes les persones.

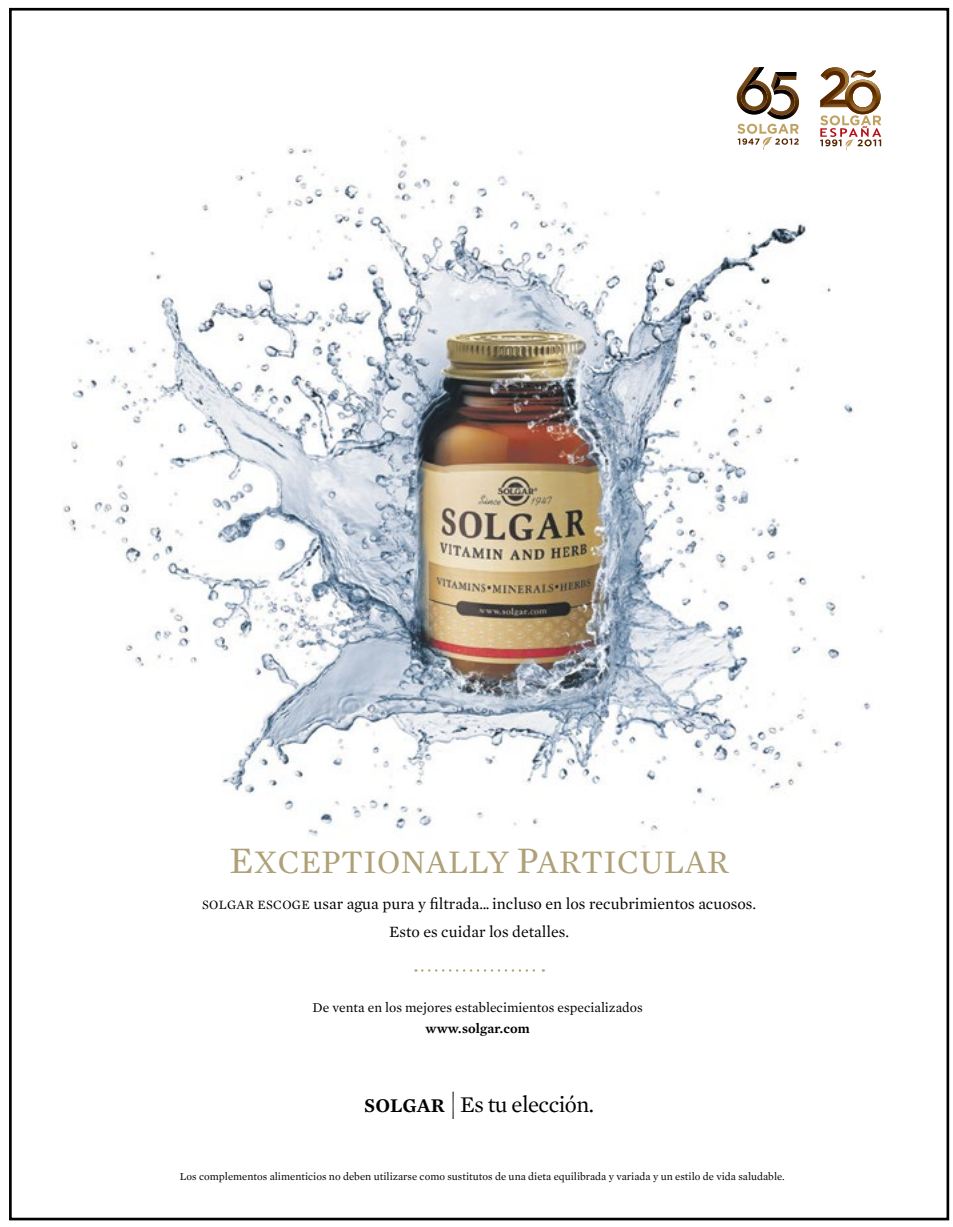
El benestar no passa pel malbaratament, sinó per l'ús responsable i coherent dels recursos. Conseqüentment, el nou paradigma ha d'arribar a partir de la reflexió generosa i les accions que s'han d'implementar, si volem la continuïtat del privilegi de viure a la Terra en un futur.

La meva visió en aquest sentit vol ser optimista, les evidencies són més clares cada dia, i aquest canvi és un procés que moltes persones ja hem començat, i tant de bo per a tots que no tingui aturador. ■

ALIMENTACIÓ



COMPLEMENTS ALIMENTARIS



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

PRODUCTES DE NETEJA / DETERGENT PER ROBA

Detergent bioBel Ecològic

El Detergent bioBel, fet amb ingredients d'origen vegetal i amb oli essencial de lavanda, deixa la roba neta, perfumada i suau sense necessitat de suavitzant, fins i tot a baixes temperatures. Té la garantia de l'exigent certificació Ecocert.
La gamma bioBel es complementa amb sabó per a nadons i pells sensibles, sabó peces delicades, blanquejador, llevataques, pastilla de coco, rentavaixelles manual, netejavidres i netejador llar multi usos. **Certificat:** Ecocert Greenlife F32600.

Producció i Distribució:
Germans Beltran, SL
www.jabonesbeltran.com
Sabons Beltrán, fabricants artesanals de sabó des de 1922

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / MAGNESI MARÍ

Magnesium Marí Together

El magnesi és un suplement alimentari ideal per equilibrar les mancances d'aquest mineral sent el seu origen l'aigua marina purificada. Aquest mineral és molt important per al nostre organisme i fonamental en la regulació del sistema nerviós i per al sistema muscular (incloent el múscul cardíac) i esquelètic (permetent una correcta calcificació).
Característiques:
Sense gluten. Sense lactosa. Sense sucres afegits
Apte per vegans. Sense additius
Obtingut a partir d'aigua de la Mediterrània
Aquest magnesi està complet, en les 5 formes que es troben a la natura: òxid, hidròxid, sulfat, carbonat i clorur. Sense blat, sense llevats, sense productes lactis (lactosa), sense productes químics, sense colorants, sense aromes, sense conservants, sense ingredients genèticament modificats.

Ingredients per 1 càpsula (% CDR):
Magnesi procedent d'aigua marina purificada 188mg (50%).
CDR=Quantitat diària recomanada
Coberta de la càpsula=cel·lulosa vegetal.
Dosi Diària Recomanada: De 1 a 2 càpsules al dia

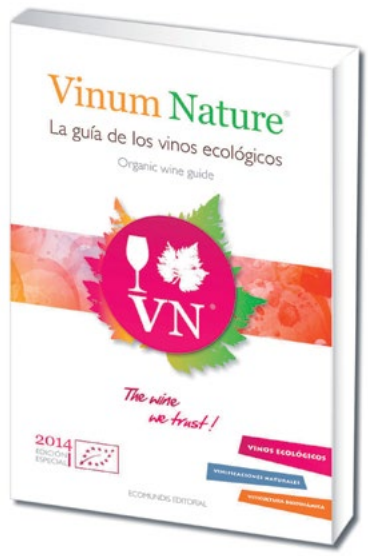
Producció:
Together Health, LTD
www.togetherhealth.co.uk
Distribució:
Alternatur, S.L.
www.alternatur.es

LLIBRES / GUIA DE VINS ECOLÒGICS

Vinum Nature Guia 2014, vins ecològics, naturals i biodinàmics

Hi podreu localitzar els vins de més qualitat distingits amb la FULLA DAURADA, els premiats amb els Guardons VN • GOLDEN LEAF'13. Sota un bon i lleial criteri de tast, aquests són els millors vins ecològics.
La Guia VN inclou tota la informació necessària per saber com interpretar en un vi els conceptes ecològic, biodinàmic, natural o sostenible. Descriu aspectes del vi com la seva concentració en sulfurós (sulfits) o la utilització de llevats indígenes. Informacions poc habituals en altres guies.
Pablo Chamorro, autor i editor de la Guia VN, afegeix dades estadístiques, continguts actualitzats i reflexions fruit de la seva experiència dels últims anys en aquesta aventura editorial i amb la Fira Vinum Nature Barcelona de la qual és també promotor.

Disponible per a les aplicacions mòbils, podeu adquirir la versió en paper per internet a www.vinumnature.com/vn2014, aplicant el codi de descompte per als lectors de BioEco Actual que inclou aquest exemplar.



ALIMENTACIÓ / CACAU

Cacaus d'AlterNativa3

Cacaus elaborats a partir de cacau i sucre ecològics procedents de cooperatives de comerç just. Hi ha tres varietats: el CACAU PUR, només cacau 100%, el CACAU INSTANT amb cacau i sucre de canya i la XOCOLATA DESFETA que, a més de cacau i sucre, conté midó de blat de moro i farina de garrofa perquè espesseixi. Tots els cacaus són aptes per a celíacs i no contenen additius afegits ni lactosa. **Certificat:** Consell Català de Producció Agrària Ecològica - CCPAE. **Certificat:** Fairtrade (Segell Comerç Just).

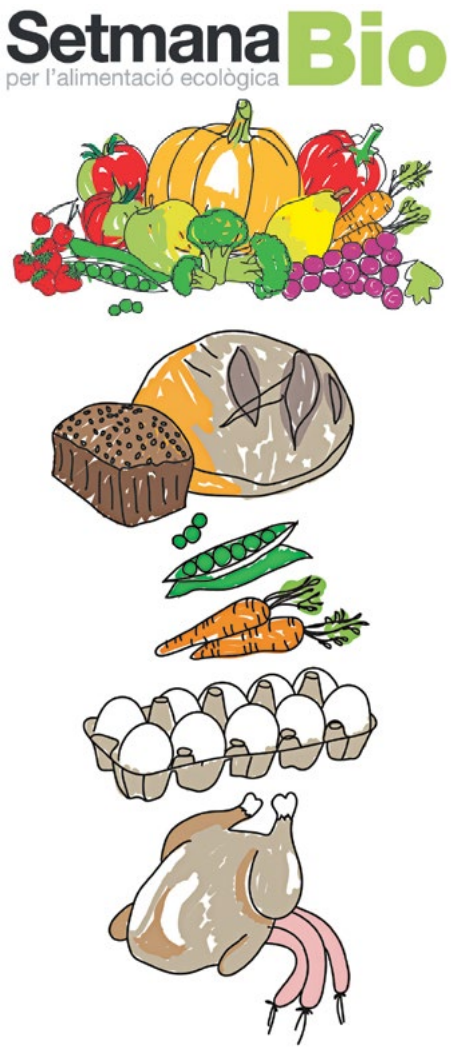
Producció i Distribució:
AlterNativa3, S.Coop
www.alternativa3.com

ACTIVITATS / ECO-ACTIVITATS

Setmana Bio, una setmana plena d'activitats relacionades amb l'alimentació ecològica

Del 30 de maig al 8 de juny del 2014 es celebrarà la segona edició de la **Setmana Bio** que consisteix en activitats, que se succeeixen al llarg de tota la setmana, al voltant de la producció i els aliments ecològics, amb l'objectiu de donar-los a conèixer als ciutadans de Catalunya.

El programa de la **Setmana Bio 2014** està disponible a la pàgina web: www.gencat.cat/alimentació/setmanabio



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

PLANETA VIU

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

Les espècies invasores, una amenaça per a la biodiversitat, la salut i l'economia

Conills, cargols o mosquits són algunes de les "espècies invasores" que proliferen a Espanya i que suposen un seriós risc no només per a la biodiversitat, sinó també per a la salut humana i l'economia.

Els científics, ecologistes i institucions alerten del creixement de les anomenades "espècies invasores", o el que és el mateix, animals i plantes -o altres organismes vius- que són introduïdes per l'ésser humà en llocs fora del seu hàbitat natural.

Segons un estudi coordinat pel Programa Mundial sobre Espècies Invasores, hi ha 542 tipus d'animals i plantes que estan posant en risc la fauna nativa en els llocs on no es troben de forma natural. Per la seva banda, l'Agència Europea de Medi Ambient (AEMA) ha calculat que prop de 10.000 organismes són introduïts -accidentalment o no- a la UE des d'altres territoris, i arriben a causar unes pèrdues de 12.000 milions d'euros anuals.

El continu augment de la temperatura provocat per l'escalfament global està permetent que espècies no natives poblin nous hàbitats que eren massa freds en el passat per a elles. A més, moltes d'aquestes espècies tenen èxit perquè no tenen depredadors naturals en el seu nou entorn.

Els riscos sobre la biodiversitat es poden traslladar als humans i les activitats econòmiques, com és el cas del cargol poma, espècie del gènere *Pomacea*, un cargol invasor que ha arrasat algunes de les principals zones arrosseres del món, i que ara fa estralls al Delta de l'Ebre, quatre anys després d'haver envaït aquest espai natural d'alt valor ambiental. I la invasió segueix imparable, els 6 milions i mig d'euros invertits no han servit per evitar que acabi posant en joc el Delta i la viabilitat del cultiu de l'arròs, principal motor de l'economia de la zona.

Els riscos sobre la biodiversitat es poden traslladar als humans i les activitats econòmiques

Una altra espècie invasora que porta anys causant problemes és el mosquit tigre (*Aedes albopictus*), una espècie que va arribar des d'Àsia per instal·lar-se de forma permanent a Catalunya i València, i que transmet més de 20 malalties diferents.

La majoria de les espècies invasores viatgen en els grans vaixells de càrrega. Aquests vaixells compten amb tancs d'aigua per equilibrar el seu pes, en alguns casos més de 75 milions de litres. Quan el vaixell arriba al seu destí, deixa anar el llast juntament amb totes les espècies que hi hagi dins, des de peixos a organismes microscòpics.

El comerç d'animals de companyia també contribueix a l'arribada d'un gran nombre d'espècies exòtiques, com la granota toro (*Lithobates catesbeianus*), el coatí (*Nasua nasua*), o la tortuga de Florida (*Trachemys scripta elegans*), que es compra a les botigues com una petita tortuga d'aigua, però que per la seva longevitat aconsegueix un gran tamany.

La pesca esportiva i les piscifactories han estat dos dels grans motors d'introducció d'espècies invasores en els nostres rius i ecosistemes aquàtics. És el cas, per exemple, del silur (*Silurus glanis*) portat a les aigües del pantà de Mequinensa l'any 1974, procedent dels grans rius d'Europa central.

En alguns llocs, les espècies invasores estan impulsant la fauna nativa cap a l'extinció, per exemple, a Nova Zelanda, on el Mohoua cabecigualda (*Mohoua ochrocephala*) està ara en perill a causa d'un augment en el nombre de rates, mentre que el fong quítrid s'està estenent a tot el món causant una disminució massiva a les poblacions d'amfibis.

No tot són males notícies, hi ha exemples en què la vida silvestre amenaçada s'ha recuperat després que s'hagin pres mesures contra les espècies invasores. L'Illa Natividad ha recuperat les poblacions de baldriga culinegra (*Puffinus opisthomelas*), en greu risc a causa de la introducció de gats, cabres i ovelles. I el control de la guineu (*Vulpes vulpes*) al sud d'Austràlia ha permès que el Ualabi, un petit marsupial, es recuperi i surti de la llista d'espècies en perill d'extinció.

Aquests exemples demostren que guanyem algunes batalles en la lluita contra les espècies invasores, però estem perdent la guerra. ■

FIRES

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

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

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

Gestionant residus, els contenidors menys visibles

El reciclatge disminueix el volum de residus i representa un estalvi per a les comunitats i empreses. En general, el preu del dipòsit en un abocador s'incrementa contínuament, la qual cosa pot fer més rendible en el futur l'activitat del reciclatge.

La reducció de residus que s'aconsegueix amb el reciclatge és la raó principal d'aquesta activitat avui dia. El dipòsit en abocadors d'un volum de residus creixent crea problemes seriosos en la ubicació i el manteniment dels espais dedicats a aquesta finalitat. En general, la seva instal·lació genera un gran rebuig social i representa un impacte ambiental considerable. El reciclatge de tots els materials possibles és una solució.

Contenidor de piles: una vegada esgotades, mai s'han de llançar a les escombraries, ni al terra, perquè perden el seu hermetisme i poden deixar escapar el seu contingut. Els seus contenidors es poden trobar en aquells comerços que venen piles, en supermercats i centres comercials i també als carrers de les ciutats.

Contenidor de bombetes: des de fa un temps, associacions com *Ambilamp* lluiten per aconseguir un reciclatge total de llums. Els seus contenidors estan disponibles en algunes grans superfícies, on podem dipositar fluorescents i bombetes de baix consum usades.

> La reducció de residus que s'aconsegueix amb el reciclatge és la raó principal d'aquesta activitat avui dia

Contenidor de roba: situats als carrers, podem dipositar roba i calçat per donar-los una segona vida i col·laborar en projectes de cooperació. La fundació *Humana* és un exemple.

Punts Sigre: gestionen la recollida de medicaments usats, caducats o no, a través de les farmàcies. La distribució farmacèutica s'encarrega de recollir-los per al seu transport fins a la planta de selecció i classificació.

Contenidors d'oli: és habitual trobar contenidors específics situats al costat dels contenidors comuns. També es pot dipositar a les deixalleries. L'oli usat ha d'anar en un recipient de plàstic tancat.

Reciclatge de mobles: podem portar-los als punts nets que ens ho permetin o bé deixar-los a la zona de contenidors, respectant el dia específic de la recollida, estipulat per l'ajuntament.

Reciclatge d'ulleres: diverses organitzacions com ara *Òptics pel Món*, o *Medicus Mundi*, recullen ulleres usades per donar-los una segona vida i ajudar a milions de persones a corregir per primera vegada els seus problemes visuals. Podem trobar contenidors en òptiques i botigues d'ulleres o centres universitaris.

Punts nets o deixalleries: són centres de recollida de residus perillosos o de gran volum pels quals no existeix un contenidor específic en la via pública. Residus que no tinguin cabuda en cap dels contenidors, haurem de dipositar-los en el punt net. Residus no reciclables com ara joguines, restes de construcció, tinta d'impressora, electrodomèstics, pintures, radiografies, etc.

La major part dels residus recollits i classificats són traslladats a les diferents instal·lacions de reciclat, on comencen els tractaments específics per a la seva recuperació. La resta són tractats o eliminats de la forma més adient en tant no existeixin emplaçamens per al seu reciclatge. ■

ECOLOGISTES HISTÒRICS

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

Rachel Louise Carson (1907 - 1964)

Rachel Carson va néixer a Springdale (Pennsylvania) el 27 de maig de 1907. Científica, ecologista, àvida lectora i escriptora des de molt petita, (va publicar el seu primer conte als onze anys), va estudiar biologia marina, es va graduar a Pennsylvania el 1929 i va obtenir el grau de mestratge en Zoologia a la Universitat Johns Hopkins el 1932. No va poder seguir estudiant per doctorar-se per manca de recursos econòmics ja que en morir el seu pare primer i la seva germana gran després, va recaure en ella la responsabilitat de mantenir la seva mare i dues nebodes. Va treballar de mestra i més endavant va acceptar un contracte temporal del Departament de Pesca i Vida Silvestre com a guionista d'una sèrie de programes de ràdio sobre la vida aquàtica que va tenir molt èxit, gràcies a això va passar a ser contractada com biòloga aquàtica, analitzant les poblacions de peixos i va publicar articles divulgatius en diversos diaris.

A mitjans dels anys 40, fruit de la seva observació del medi natural i dels efectes perniciosos del gran ús de pesticides químics sintètics, (principalment el DDT), que es duia a terme després de la Segona Guerra Mundial, va predir l'augment de greus conseqüències futures, especialment quan els insectes que intentaven eradicar desenvoluparien resistència mentre que els ecosistemes es debilitarien cada vegada més i acabarien víctimes d'altres espècies invasores.

> **"L'actitud de l'ésser humà enfront de la natura és de fonamental importància, simplement perquè hem adquirit el poder funest d'alterar-la i destruir-la"**
> Rachel Carson

Les seves investigacions molestaven, pel que va patir els atacs de la indústria química, fins i tot del Govern dels Estats Units, que rebatia els seus estudis científics amb suposats testimonis d'experts, pel que va arribar a dir que "hi havia incentius financers darrere de certs programes de pesticides".

El 1951 va publicar *The Sea Around Us*, llibre que va esdevenir best-seller i va ser adaptat per a la producció d'un documental. Aquesta obra li va valer el reconeixement general com a escriptora. Junt amb l'anterior, *Under the Sea Wind* (1941) i *The Edge of the Sea* (1955) va formar una trilogia sobre l'ecologia i la vida marina molt completa.

El 1953, es va mudar a Maine amb la seva mare i allà va conèixer a Dorothy Freeman amb qui mantindria una relació amorosa que duraria tota la vida.

Rachel Carson

Es troben varis llibres publicats que ens parlen d'ella com el signat per la seva biògrafa Linda Lear: *Rachel Carson: Witness for Nature* o el del historiador mediambiental Mark Hamilton Lytle *The Gentle Subversive*.

Finalment va poder publicar, el 1962, ja malalta, el que seria el primer gran referent de l'Ecologia, el seu llibre *Silent Spring* (Primavera Silenciosa) en el qual plasmava les evidències trobades en les seves investigacions entre càncer i pesticides. La unitat i la força que van sorgir amb la seva obra van concloure en la prohibició nacional del DDT i altres pesticides i van ser el germen de la creació de l'Agència per a la Protecció Ambiental dels Estats Units.

Un últim llibre de Rachel Carson titulat *The Sense of Wonder* va ser publicat a títol pòstum.

Va morir el 14 d'abril de 1964, en perdre una llarga batalla contra el càncer de mama. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

HABITATGE SOSTENIBLE

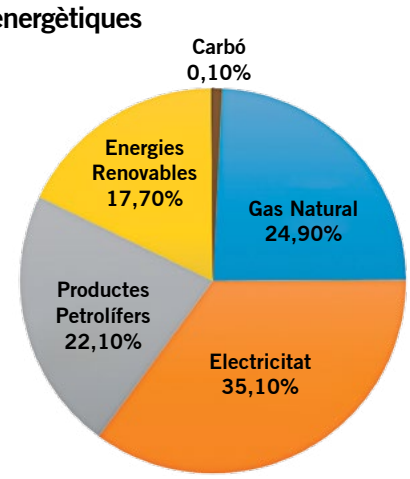
La despesa energètica i les emissions de CO2 a la nostra llar (II)

El nostre impacte ambiental. Com calcular el nostre volum d'emissions.
Des de la revolució industrial la combustió de productes orgànics juntament amb la desforestació causada per l'activitat humana han incrementat en gran mesura el nivell de concentració de CO2 a l' atmosfera. El 96,5% d'emissions de CO2 prové de la crema de combustibles fòssils, com el carbó, el gas natural i el petroli.

Els països industrialitzats obtenen la major part de la seva electricitat a partir de la combustió de combustibles fòssils.

Les fonts d'energia que alimenten la nostra llar.
Ideal seria que l'energia que arribés als nostres habitatges procedís d'energies renovables i tenim l'esperança que arribarà el dia en què així sigui; però la realitat actual és que, electricitat, gas natural i derivats del petroli són la base de l'energia que consumim a les nostres llars, i atès que no podem contemplar com un futur pròxim que les energies renovables substitueixin per complet a les d'origen fòssil, és important reduir les emissions de CO2. Pensem que tot el CO2 que aboquem a l'atmosfera, pot romandre en l'ambient entre 50 i 200 anys.

Estructura de l'origen de l'energia de consum en l'habitatge segons fonts energètiques



Fins a quin punt els nostres esforços personals poden contribuir a reduir les emissions? Podem estalviar en el nostre comportament diari?

El nostre impacte ambiental: Com calcular les nostres emissions de CO2.
Existeixen a Internet nombroses webs amb calculadora o taules per comptabilitzar les nostres emissions de CO2, a nivell d'unitat familiar i en base a un període de temps, sol ser mensual o anual. Presentem aquí una taula a tall d'exemple.

El primer pas és informar de l'actual consum energètic del nostre habitatge: calefacció o aire condicionat segons estació, aigua calenta, enllumenat, electrodomèstics, etc... en unitats segons font d'energia usada: kWh. en electricitat, m3 a gas, litres de gasoil, kg de llenya o "pellets", etc... Es poden consultar aquestes quantitats en les factures o llegir directament del comptador, es fa una taula, i es converteix a kg de CO2 mitjançant factors de conversió.

Podem afegir a la nostra taula, les emissions derivades del nostre transport personal; els km que recorrem diàriament amb el nostre vehicle per anar a treballar, portar els nens o fer la compra. (Ho hem inclòs encara que no formi part de la nostra llar, però sí dels nostres costums diaris, atès que el transport és un dels factors que més emet a l'ambient).

Un cop sabem les emissions que emetem, reduir les emissions de la nostra llar no és difícil, a més que no té per què implicar una pèrdua de confort i garanteix amb seguretat un estalvi per la nostra butxaca. En el proper article donarem consells pràctics per reduir el nostre nivell d'emissions i parlarem del concepte "posar-se a dieta" en matèria de despesa energètica.

Sent positius, pensem que en un futur pròxim les energies renovables substituiran les energies fòssils, però el temps apressa i l'equilibri del planeta se'n ressent.

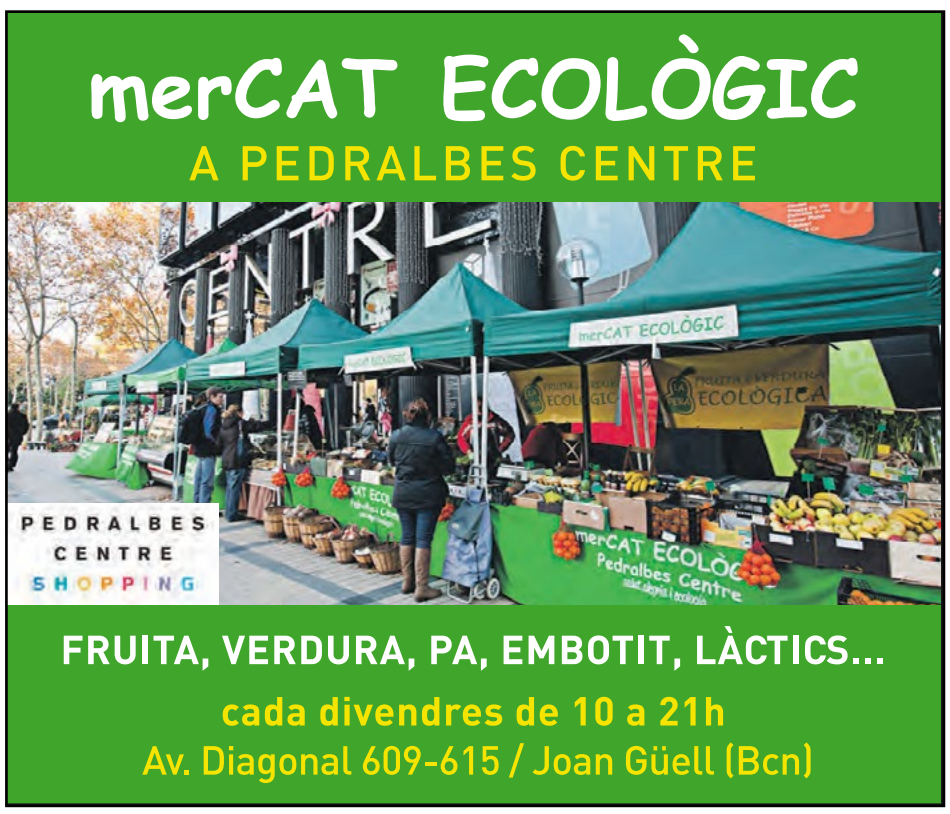
Saber la quantitat de CO2 que emetem a la nostra llar, ens dóna consciència que som partícips en un procés que és urgent frenar i sobretot saber que està a l'abast de tots nosaltres. ■

TAULA ANUAL PER AL CÀLCUL DE LES EMISSIONS DE UNA LLAR (Fte. IDAE)

	CONSUM ANUAL (en unitats d' energia)	FACTOR DE CONVERSIÓ	KG DE CO2 (Llar)	KG DE CO2 (Transport)
GAS NATURAL	1.817m3 (cal passar de m3 a Kwh, amb un factor conversió 1.817 x 10,188 = 18.511Kwh)	0,2012 KgCO2/Kwh	3.924	
ELECTRICITAT	4.033 Kwh	0,166 KgCO2/Kwh	669	
TRANSPORT	3.650 Km (estimació de 10Km/día)	0,168 KgCO2/Km (Fte IDAE)		613
TOTAL			4.593 KgCO2	613 KgCO2

Exemple d'una llar amb gas natural per a calefacció, aigua calenta i cuina, i electricitat per a enllumenat i electrodomèstics

MERCATS



ESTRIS DE CUINA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Protectors solars (I)

Són segurs els filtres químics? Què és exactament el SPF? Com protegeixen els filtres minerals?
Algunes consideracions a tenir en compte abans de tombar-se al sol.

Fa ja bastants anys que van aparèixer al mercat protectors solars amb SPF 70, i per a qualsevol persona de pell clara això podria ser una invitació a prendre el sol durant 12 hores sense por de cremar-se. Al cap i a la fi, com més gran sigui el nombre, millor, oi? Abans, però, de tombar-se a la platja a torrar-nos, hi ha un parell de coses que hauríem de saber sobre la radiació solar i el SPF (Factor de Protecció Solar).

La radiació solar

La llum del sol arriba fins a la nostra pell en forma de radiació ultravioladа, el que coneixem com UVA i UVB. La llum UVB és la principal causa de les cremades pel sol, mentre que els raigs UVA penetren a la pell més profundament i van associats a aparició d'arrugues, pèrdua d'elasticitat i altres efectes de fotoenvelliment. Per això, una exposició al sol perllongada i sense protecció pot tenir efectes nocius sobre la nostra pell.

El sistema de mesura de protecció solar va ser establert per la FDA (Administració de Medicaments i Aliments dels Estats Units), per mesurar, principalment, la quantitat de protecció que el producte ofereix contra les cremades solars causades pels raigs UVB. Encara no s'ha establert un sistema per mesurar la protecció contra els raigs UVA.

El Factor de Protecció Solar (SPF), indica quant temps pot passar al sol una persona abans d'arribar a cremar-se, usant un producte de protecció solar. Per saber quant de temps podem estar al sol amb un SPF x, utilitzarem la següent fórmula:

Minuts que podem prendre el sol sense protecció (i sense cremar-nos) x SPF = minuts que podem prendre el sol sense cremar-nos amb la crema.

Per exemple, una persona de pell clara que normalment comença a cremar-se després de 10 minuts al sol, trigaria 15 vegades aquest temps amb un SPF 15 (150 minuts o 2,5 hores). Però abans de començar a comptar minuts i mesuraments de protecció solar, hem de saber que aquesta equació no sempre és exacta.

Cal tenir en compte que se sol emprar menys quantitat de crema que la utilitzada en les proves per determinar el SPF d'una crema solar, i que a més, tot i les indicacions de "a prova d'aigua" o "resistent a la suor", tots els protectors solars disminueixen la seva eficàcia quan s'exposen a l'aigua o la suor.

Per ara sabem que un nombre de SPF alt significa més temps d'exposició al sol i major nivell de bloqueig dels raigs UVB. No obstant això aquest nombre no augmenta de manera exponencial segons augmenta el nombre SPF, la qual cosa pot ser bastant confús. Per exemple, un SPF 15 bloqueja el 93,3% dels raigs UVB, però un SPF 30 bloqueja el 96,7%. El nombre de SPF s'ha duplicat, però la taxa de bloqueig s'ha incrementat en només el 3,4% (en comptes de duplicar-se).

Ja fa un temps que les autoritats sanitàries s'han pronunciat al respecte, recomanant als fabricants posar en l'etiquetatge "protecció baixa", "protecció mitjana" o "protecció alta". ■

SUPLEMENTS DIETÈTICS

Bethlem Boronat, *Periodista,* bethlem.boronat@gmail.com

ECO-WEBS

HazteSostenible.com

De la inquietud mediambiental d'Antonio Carbajales i Roque Lois neix Haztesostenible.com, un projecte online que recull noticies, consells i blocs, amb l'empoderament del consumidor, com a element clau per canviar el rumb dels comportaments ciutadans, com a premissa. A més, compta amb Sara López, llicenciada en Ciències Ambientals, com a responsable de continguts.

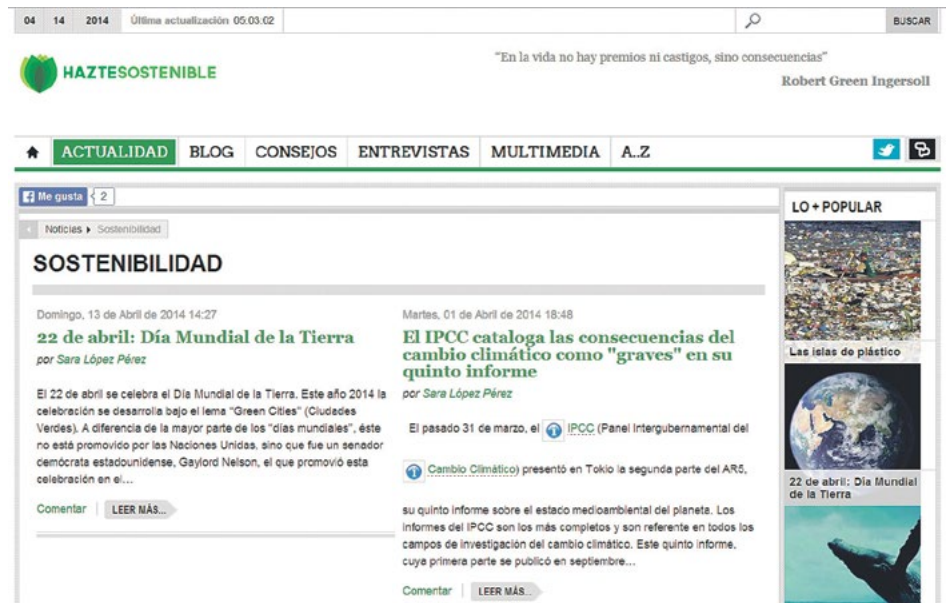
Sostenibilitat, ètica empresarial, energia i medi ambient son els quatre pilars d'aquesta pàgina web, que disposa, a més, d'una interessant secció d'entrevistes entre les que trobem des d'emprenedors ecològics i socials, com Javier Goyeneche, fundador d'Ecoalf o Antonio Pérez-Lafuente, propulsor de la línia de conserves responsables Pan do Mar, fins responsables de projectes innovadors en el camp de l'educació com Marta Prieto, al capdavant del projecte educatiu mediambiental Conducta Responsable.

Un altre aspecte interessant de Haztesostenible.com és la seva secció de consells, en la que, centrats en l'optimització de l'ús de l'energia a la llar, repassen, per seccions, totes les recomanacions bàsiques per evitar el desaprofitament d'energia a electrodomèstics i d'altres elements del nostre dia a dia, de la mateixa manera que també parlen de mobilitat sostenible, mitjançant recomanacions sobre conducció eficient. Especialment interessant és l'enllaç amb la pàgina de la Unió Europea que ens ajuda a seleccionar les bombetes més adequades, tenint en compte les característiques de la llar i el nostre gust estètic.

La web disposa d'una zona multimèdia en la que els autors han fet una selecció de vídeos molt centrada en els avenços en el sector de l'aprofitament energètic i les renovables.

Entre els aspectes més interessants d'aquesta web està el seu bloc, en el que cadascun dels participants del projecte mostra la seva opinió respecte diversos temes relacionats amb la sostenibilitat i el medi ambient. I el millor és que no sempre coincideixen en els seus punts de vista, fet que aporta una gran riquesa d'enfocs i postures que fa d'aquests blocs un interessant punt de consulta.

La web està oberta a col·laboracions, tant fixes com puntuals, idees i també a propostes sobre projectes interessants que puguin formar part del seu contingut, en especial a la secció d'entrevistes. ■



ALIMENTACIÓ

Dr. GOERG es una empresa creada en Alemania hace 10 años, de la mano de expertos en la fabricación de productos derivados del coco ecológico procedente de las Islas Filipinas.

El coco es una fuente importante de vitamina B, hierro, potasio, magnesio y fósforo, por lo que su aceite también es ideal para cocinar, dada su alta resistencia a las altas temperaturas **Entre nuestros productos, además del aceite de coco, incluimos azúcar, harina, manteca, sirope, leche, coco rallado y matcha de coco.**

VEN A VISITARNOS DEL 8 AL 11 DE MAYO,
BioCultura Barcelona, stand nº137

Dr. GOERG
Una maravilla de la naturaleza

Dr. GOERG es garantía de calidad y frescura, todos nuestros productos son envasados en tan solo 72 horas a partir de su cosecha **¡más fresco imposible!**

DISTRIBUCIÓN: www.elgranero.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

El Granero Integral
Línea BIO%
SIN EXCIPIENTES CONSERVANTES COLORANTES
TM VCAPS APTO PARA VEGANOS

NOVEDAD

FABRICACIÓN PROPIA
Elaborados con ingredientes ecológicos.
Productos de máxima potencia y calidad.

ES-ECO-023-MA Agricultura UE/no UE
IFS Food
Síguenos en:

Rellena el formulario con tus datos entrando en: www.elgranero.com/concursos o escaneando el QR y participarás en el sorteo* de un fantástico lote de productos El Granero Integral.
NO OLVIDES indicar en el asunto: BIOECO ACTUAL mayo 2014.

¡PARTICIPA Y GANA!
Un lote de productos valorado en 90€

*Fecha de participación: del 1 de septiembre al 30 de junio de 2014.

La mera participación en esta promoción supone la aceptación de que los datos personales facilitados por los participantes, sean o no ganadores del concurso serán incorporados a un fichero propiedad de BIOGRAN S.L. Los participantes y ganadores aceptan y consienten que dichos datos podrán ser cedidos a terceros para la finalidad que corresponda, a fin de que BIOGRAN S.L. pueda cumplir con el desarrollo del presente concurso y podrán ser utilizados para fines publicitarios. También usted podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición, cumpliéndose en todo momento la normativa vigente en materia de protección de datos. La compañía organizadora BIOGRAN S.L. se reserva el derecho de comprobar la veracidad de los datos facilitados, así como las edades e identidades de los ganadores antes de proceder a la entrega del premio.

CINEMA ECOLÒGIC

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

Food Inc, un documental de Robert Kenner

Food Inc és un documental extraordinari que pretén que la gent conegui les barbaritats que els neoliberals estan fent amb la indústria alimentària. Està al nivell de treballs com *Inside job*, *La doctrina del shock* o *Anem a fer diners*, que ens mostraven les causes de la crisi econòmica i aportaven solucions.

Food Inc es va rodar durant 3 anys als Estats Units i va ser dirigit per Robert Kenner. Està basat en dos llibres cabdals en la matèria, *Fast food nation* d'Eric Schlosser i *The Omnivore's dilema* de Michael Pollan. Tots dos apareixen en pantalla i exerceixen de productors al costat de Participant Media que també va fer *Una veritat incòmoda* d'Al Gore el 2006.

El film ens explica com va canviar el concepte d'alimentació amb l'aparició del menjar ràpid i les conseqüències que ha ocasionat. El menjar es va començar a crear en un procés similar al de qualsevol fàbrica, cosa que ja va denunciar Charles Chaplin a *Temps moderns* el 1936. El maltractament als animals, a les persones i a la naturalesa formen un pack que exploten determinats monopolis de la indústria alimentària que, a més, posa en perill la nostra salut i la de futures generacions. És esgarrifós veure com es tracta als animals en granges i escorxadors (cosa que també mostra *La barbacoa*, d'Enric Urrutia.)

El documental assenyala el poder que tenen les grans corporacions en temes relacionats amb la justícia i els mass media. Ens parla de com els polítics els donen suport, creant lleis que els afavoreixin. La rapidesa, el baix preu i l'explotació formen una cadena que provoca que empreses amb males pràctiques guanyin milions diàriament.

Food Inc mostra que un altre món és possible, que hi ha solucions i alternatives a l'actual societat de tecnòlegs i hauria de ser de visió obligatòria per a nens i adolescents, també és molt recomanable per obrir debats.

El film es va estrenar comercialment als EUA el 12 de juny de 2009 a Nova York, Los Angeles i San Francisco, i la setmana següent en altres grans ciutats. Abans d'això va passar per diversos festivals. A Europa és un documental escassament conegut.

Bigas Luna deia: "*(...)Cal acabar amb les empreses que només pensen en els diners*". Aquesta frase serveix per obrir el focus sobre *Food Inc* que planteja que hem d'anar cap a un menjar sa i comprar productes que tractin amb respecte als empleats, als animals i al medi ambient. ■

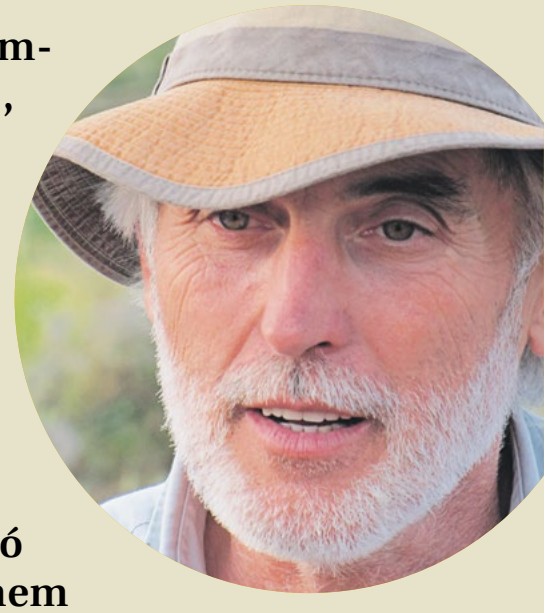
FITXA TÈCNICA

Títol original: Food, Inc
Any: 2008
Durada: 94 min.
País: EUA
Direcció i Guió: Robert Kenner
Música: Mark Adler
Fotografia: Richard Pearce
Una producció de: Participant Media, Magnolia Pictures i River Road Entertainment
Veure documental:
http://youtu.be/Tli0cuIm30g

ALIMENTACIÓ

Mariano Bueno

Transmetre coneixement a través de l'optimisme és la fórmula empàtica i natural que flueix en Mariano Bueno (Benicarló, 1958), "no plorem per tallar una flor, però sí pensem en intentar saber què sent i com es comunica amb el seu entorn", aquests delicats pensaments són motiu de part dels estudis que Mariano porta a terme. Històric i pioner en el món de l'ecologia del nostre país, molt jove ja es va interessar per l'Agricultura Biològica i la Geobiologia, va ser membre actiu en l'inici de la dècada dels 80 del CAE, primera Coordinadora d'Agricultura Ecològica a Espanya, multidisciplinari en coneixements pràctics i teòrics en Agricultura, Ecologia, Biologia, Física, Arquitectura, Psicologia, Alimentació Sana i Salut Natural, autor de més d'una dotzena de llibres. Li hem disparat clavells i preguntes des de la Metralleta Ecològica.



BioEco Actual

De la mateixa manera que ens venien plats combinats amb una bona foto, ara ens venen habitatges, però ningú informa de l'essencial,... per exemple, de com s'aïllen les parets injectant poliuretà expandit d'alt risc cancerigen. Quines pautes s'han de seguir en llogar o comprar un habitatge "sa"?

Mariano Bueno

Un habitatge hauria de ser sobretot un espai dissenyat i construït per a la vida; un espai biòtic, un lloc on sentir-nos bé i gaudir plenament de la salut, de la vida i de la nostra intimitat o de les relacions amb els éssers estimats. El problema és que avui dia la majoria de cases s'han convertit en si mateixes en factors d'agressió i fonts de malestar i malaltia.

En els anys 80 es va començar a parlar del "Síndrome de l'Edifici Malalt", que en realitat s'hauria de dir la síndrome de l'edifici que posa malalts als seus habitants. Mal de cap, malestar i irritabilitat, trastorns nerviosos, baixa del sistema immunitari i fins i tot malalties degeneratives, associats a materials amb compostos químics tòxics volàtils o persistents (COVs i COPs), electricitat estàtica, instal·lacions elèctriques i equipaments generadors de camps electromagnètics, i fins i tot radioactivitat en alguns materials comuns com el gres o els granits.

Un habitatge sa abans de res ha d'estar ubicat en un entorn saludable. Allunyat de zones de contaminació ambiental o acústica, o de línies d'alta tensió i antenes de telefonia mòbil. Les seves parets haurien de ser hiposcòpiques -que puguin transpirar igual que ho fa la nostra pell-, i això s'aconsegueix amb materials naturals -microporosos- com l'argila, la calç, el guix o la fusta. I revestida amb morters o enlluït naturals i pintures a la calç o al silicat. Procurant minimitzar la presència de metalls i estructures de ferro -que alteren el camp magnètic natural terrestre-, i buscant una ubicació per a la casa -i especialment per als llits-, exempta d'intenses radiacions terrestres -radiació gamma o partícules radioactives- emanades a la vertical de corrents d'aigua subterrània o falles geològiques, els efectes geopatògens de les quals acaben deteriorant la salut dels seus habitants.

BioEco Actual

Seguim amb el tema... construccions mal orientades, contaminació elèctrica i electromagnètica. Dóna'ns un consell per netejar les nostres llars i poder recuperar així l'equilibri.

Mariano Bueno

És tan fàcil com a l'hora d'anar a dormir desconnectar tots els equips elèctrics i instal·lacions elèctriques dels espais de descans nocturn -el dormitori-, resultant especialment problemàtics els router Wi-Fi i els telèfons inalàmbrics, ja que emeten radiacions d'alta freqüència les 24 hores del dia. L'orientació de la capçalera del llit hauria d'estar cap al nord magnètic, o en tot cas cap a l'est, ja que són les posicions en què s'aconsegueix un descans més reparador. I procurar dormir amb la màxima foscor, ja que això junt a l'absència de camps electromagnètics, facilita la producció de melatonina durant la nit, dels quals els efectes regeneradors cel·lulars i anticancerígens són ben coneguts.

BioEco Actual

S'acosta l'estiu, es disparen les vendes d'aerosols per eliminar mosquits. Com podem combatre de manera sostenible als insectes sense ser víctimes ni botxins?

Mariano Bueno

Per estranya que resulti la resposta, el primer que hem de fer és portar un bon estil de vida i una alimentació saludable, ja que s'ha comprovat que els paràsits tenen certa predilecció per la sang i els organismes debilitats o amb deficiències nutricionals.

L'altra gran ajuda per mantenir allunyats mosquits i altres paràsits, la obtenim recorrent a les plantes aromàtiques i medicinals. Els olis essencials de orenga, romaní, farigola o sajolida, tenen comprovats insectífugs i fins i tot insecticides. I les locions corporals amb extractes de melissa o alfàbrega, exerceixen efectes foragitadors de mosquits i altres insectes que puguin resultar molestos.

BioEco Actual

Enumera'ns 6 elements tòxics que haguem d'evitar en el nostre dia a dia.

Mariano Bueno

Per ordre: potser el més tòxic siguin els pensaments negatius i una actitud pessimista davant la vida.

La manca d'activitat física ens rovella i deteriora de manera dramàtica tant el nostre cos com la nostra ment, escurçant anys i qualitat de vida.

El fum del tabac és un dels factors de risc que, quan s'abandona la seva addicció, més ràpidament s'observen les millores de salut a tots els nivells.

Els aliments refregits, els molt refinats i els rics en hidrats de carboni simples -com sucre i farines blanques o arròs blanc-, a part d'estar relacionats amb l'increment de diabetis i malalties metabòliques, tenen efectes inflamatoris i provoquen seriosos desequilibris nutricionals i fins i tot degeneratius.

Les radiacions d'alta freqüència generades per antenes repetidores, telèfons mòbils i dispositius inalàmbrics; catalogades per l'OMS com a possibles cancerígenes. Pel que convindrà restringir el seu ús i evitar la seva exposició perllongada.

Els milers de compostos químics sintètics presents en el nostre entorn -en materials de construcció, roba, aliments, cosmètics o detergents, per exemple- estan sobrecarregant la motxilla tòxica del nostre organisme, per la qual cosa hauríem de minimitzar al màxim la seva presència en la nostra vida quotidiana, optant pels aliments i productes més sans i ecològics. ■

PARLEM DE

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

La sal

Des del Neolític s'extreu sal del mar, i es coneix el seu alt valor comercial a les civilitzacions mediterrànies: egipcis, fenicis, romans. Tenir sal era tenir poder, ja que era imprescindible per conservar els aliments. Els legionaris romans rebien una quantitat de sal a la que anomenaven salari, i els maies també l'utilitzaven com a moneda. Una de les gotes que van fer vessar el got de la paciència de les classes populars a França i va influir en la Revolució Francesa va ser l'obligació de pagar un impost sobre la sal. A l'actualitat la sal és a l'abast de tothom, però segueix tenint molta importància per les seves propietats.

Ja sabem que la ingesta de sal es necessària per el bon funcionament del organisme, encara que la quantitat diària ha de ser petita, de 0,5 grs a 2 grs. depenen de factors diversos com el clima, el treball que es fa, etc. No es tracta només de tirar poca sal al cuinar o a les amanides, ja que molta de la sal que aportem al cos és sal amagada en els plats preparats, les conserves, les carns i els embotits, etc. i és en aquesta sal en la que també hem de pensar per evitar un consum massa elevat, que ha esdevingut un problema de salut. Ara bé, no és el mateix la sal refinada, dita sal comú o de taula, que la sal cristal·lina natural, tant si prové del mar com de les muntanyes.

La sal refinada és, junt amb el sucre, un dels anomenats verins blancs. Per què és doncs la que més es consumeix? Per falta d'informació al consumidor, segurament, ja que es coneix la seva toxicitat i implicació en moltes malalties com son la hipertensió, la esclerosis i la osteoporosis, ja que al refinar la sal se l'ha desproveït de quasi tots els seus elements i a més, se li han afegit additius tant tòxics com el silicat d'alumini, un dels causants de la malaltia d'Alzheimer.

La sal cristal·lina natural, a part del clorur de sodi, conté altres minerals, fins a 84, el que la fa molt semblant a la composició del nostre cos i ajuda a anivellar el sucre, estabilitzar la pressió arterial, netejar mucositat, absorbir nutrients, regular la son, extreure l'excessiva acidesa de les cèl·lules, entre altres beneficis.

La sal rosa de l'Himàlaia te un alt contingut en minerals i un efecte energètic vitalitzant

Al mercat trobem **sal de roca o sal gema**, extreta de roca mineral, **i sal marina**, obtinguda per evaporació de l'aigua del mar.

Les millors sals se les coneix per la seva procedència i per el seu color, així, per exemple, la ***sal Maldon***, és sal marina provinent de la Gran Bretanya i és elaborada artesanament i cristal·litza en escames, la ***sal de Guerande***, provinent de la Bretanya francesa, és molt rica en magnesi i altres oligoelements, la ***sal negra de l'Índia***, molt usada en la cuina oriental.

La ***flor de sal***, entre altres llocs es recull al Parc Natural del Delta de l'Ebre, al Cabo de Gata, al Parc Natural Bahía de Cadiz i a Mallorca, és recollida a ma sense procés industrial, és la cristal·lització de la capa superior de la salina i és considerada la reina de la sal.

Per acabar, però mereixent el lloc més elevat en el podi, la ***sal rosa de l'Himàlaia***, que és la més pura, ja que prové de l'oceà que hi havia a la zona de l'Himàlaia fa 250 milions d'anys, i no ha estat contaminada. Els seus cristalls tenen una estructura equilibrada. Aquesta sal te un alt contingut en minerals i un efecte energètic vitalitzant.

A part de l'alimentació, la sal es molt benèfica en banys, sobretot per millorar les afeccions reumàtiques i les malalties de la pell. La proporció ha de ser de 10 grams per litre d'aigua per obtenir la concentració més efectiva i la temperatura de l'aigua 37º, més o menys 1 kg. de sal per una banyera d'uns 100 litres. ■

ALIMENTACIÓ

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

SALUT GEOAMBIENTAL

Parets d'argila: espais interiors més saludables

La terra ens evoca els orígens. Hem utilitzat l'argila durant milers d'anys per elaborar objectes d'ús quotidià, per construir vivendes o grans palaus i per a usos terapèutics per les seves òptimes propietats antiinflamatòries, absorbents, calmants i anti-bacteriològiques, entre moltes altres.

I tornar als orígens no és només una metàfora, implica també tornar al nostre estat natural de salut i benestar. En entrar en una habitació arrebossada amb fang sentirem immediatament la diferència, i no només pel que fa al confort i la qualitat de l'aire, sinó a les seves prestacions estètiques. Es poden aconseguir gran quantitat de tonalitats usant pigments naturals, com ocres, terres, òxids metàl·lics i minerals d'origen volcànic, aconseguint, finalment, un benestar físic i emocional.

Els arrebossats d'argila són una de les millors opcions per millorar la qualitat de l'ambient interior de la nostra llar. Gràcies a les seves propietats físiques naturals podem aconseguir vivendes molt més saludables, amb un material natural i sense substàncies tòxiques, lleugerament processat, reciclable al cent per cent sense residus nocius, i baixíssim impacte ambiental.

Totes aquestes bondats les podem aconseguir amb gairebé 2 cm de gruix:

Higroscopicitat: es la capacitat de regulació dels nivell d'humitat, mantenint-la entre el 55 i 60%, marge idoni per al ésser humà, ja que es minimitzen les al·lèrgies, eviten que s'assequin les mucoses en èpoques de calefacció o per humitats baixes; també disminueix el risc de creixement de bactèries, fongs i microorganismes patògens, per humitats altes.

Inèrcia tèrmica: permet conservar la temperatura interior dins del confort tèrmic. Aquesta propietat també li dóna unes qualitats ideals per fer murs radiants.

Capacitat per absorbir substàncies tòxiques emeses, per exemple, per altres materials de construcció no ecològics, mobles, adhesius, productes de neteja, ambientadors,...; també absorbeixen les molècules que causen les males olors, sense necessitat de camuflar-les amb productes químics nocius.

Una altra propietat és la **capacitat** que té aquest material **per disminuir la radiació electromagnètica** produïda per aparells elèctrics, cablejat, aparells i dispositius sense cables (wifi, telèfons, antenes,...).

Aquest material utilitzat per la construcció des de fa més de 9.000 anys, el podem trobar actualment comercialitzat en productes amb una mescla òptima dels seus components (argiles i sorres seleccionades), per donar les millors prestacions i acabats. En alguns països

com Alemanya, podem trobar fins i tot panells prefabricats. Però també el podem elaborar nosaltres mateixos, d'una manera senzilla i sense grans complicacions i fer-lo servir en obres d'autoconstrucció, tal i com ho continuen fent països no tant tecnificats.■

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Isaías Muñoz, Fundador i Director Gerent de El Granero Integral

Isaías Muñoz , Almenara de Adaja, Valladolid (1952), és una persona austera i culta, amant del paisatge, de la natura, que podríem situar en el moviment cultural del "Renaixement " durant els segles XV i XVI, doncs flueix i difon l'humanisme, on les arts, la política i les ciències són tractades en profunditat. Isaías Muñoz sap donar consells perquè va aprendre a escoltar, home savi que està en constant evolució i creació des del seu vaixell insígnia que és El Granero Integral, projectant constantment optimisme i aconseguint que les quimeres es facin realitat per millorar la nostra alimentació. Produir prou per consumir el necessari, integral, ecològic i km.0.

El 1980 t' ofegaves a Madrid i en ple creixement personal t'exilies de l'urbs per viure en plena natura. Què va propiciar la transformació necessària per prendre aquesta decisió?

Isaías Muñoz

Tal com em va suggerir un metge naturista a qui vaig anar per tractar de solucionar un problema important de salut, em vaig replantejar la meva vida i em vaig adonar que la feina que feia no m'agradava i que havia de canviar. Ja teníem els nens, la meva dona també va deixar la seva feina i vam anar a viure a un molí, però no va ser per valentia sinó perquè no podia seguir així.

Tenia la necessitat de fer-me els productes perquè al mercat no els trobaves integrals. Vaig aprendre a coure pa, un cop per setmana el portava a vendre a Madrid. Al cap d'un any érem ja deu persones. Després vaig decidir marxar i vaig conèixer altres amics amb els que vam iniciar El Granero l'any 1982.

Durant aquest recorregut et fas vegetarià. Per què?

Isaías Muñoz

He estat 20 anys sense menjar ni carn ni peix ni provar l'alcohol, seguia una dieta macrobiòtica, encara que ara no sóc tan estricte. La manca de salut em va portar a conèixer alternatives, la medicina natural, el ioga, la meditació. Tinc 62 anys i això significa haver viscut a l'edat mitjana, quan era petit la terra es llaurava amb bous, es feia la matança a casa, jo patia horrors amb l'agressivitat de la matança.

La matèria ni es crea ni es destrueix, només es transforma, és pura energia. L'alimentació estàndard actual ha trencat aquesta regla natural. Aconseguirem tornar a alimentar-nos en un futur sense trencar aquest cicle?

Isaías Muñoz

M'he criat al camp i conec el procés, quan els pesticides i els herbicides t'irritaven els ulls en tornar de l'institut, la concentració parcel·lària, la pèrdua de brolladors, el passar a una agricultura intensiva. Afortunadament ara molts agricultors estan investigant i desenvolupant l'agricultura ecològica. Es pot evolucionar creant més que destruint.

Transmetre valors ètics ha estat part important de la teva tasca, després de 32 anys de recorregut, El Granero Integral és referent a Espanya de salut i respecte pel medi ambient. Has transmès aquests valors al teu relleu generacional?

Isaías Muñoz

Espero que sí, una de les meves nétes diu que quan sigui gran vol treballar al Granero. Jo he treballat moltes hores diàries durant molts anys i cal anar deixant pas, els meus fills hi són amb una il·lusió tremenda, en l'actualitat som 110 persones treballant en els diversos departaments i tots viuen l'empresa amb intensitat. És un gaudi.

Per ser feliços, què ens aconselles que portem sempre a la nostra farmaciola emocional?

Isaías Muñoz

Necessitem emocionar-nos, saber que contribuïm a un món millor, que oferim una cosa que té sentit per a les generacions que vindran. Quan comences a pujar una història i t'agrada creix, tens tot al teu favor. Una cosa que vaig aprendre quan vaig anar a viure al camp és que es necessiten poquíssimes coses per viure. La força del treball, dedicar-hi moltes hores, m'he exigit molt a mi mateix per anar millorant. El secret és aquest: intentar millorar el que s'està fent. ■

Isaías Muñoz

ALIMENTACIÓ