BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 29

DESEMBRE 2015

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

MASS MEDIA

L'ecologia i el medi ambient en els mitjans de comunicació

Pàg. 2 i 3

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Menjar cru a l'hivern

Pàg. 11

L'ENTREVISTA

Pablo Cuervo-Arango, Soci i Director Gerent de El Cantero de Letur

Pàg. 24

Cada día la actualidad ecológica en Bio Noticias:
www.bioecoactual.com

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

"Si penses que ser vegà és difícil, imagina com de difícil és per als altres animals que no ho siguis." GARY LAWRENCE FRANCIONE

S.O.S.Transgènics (OGM) Via lliure a Espanya

© Ayphoto

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

MASS MEDIA

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 27.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Pablo Chamorro, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Jordi Galisteo, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Karin Heinze, José López Pérez, Ana Llorens, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola, Eva Roca, Maribel Saíz

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.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

MEDI AMBIENT
Fibra Renovable
Paper reciclable
Materials d'embalatge reciclables

CERTIFICATS
EU Ecolabel FI / 11/002
ISO 14001
ISO 9001
OHSAS 18001
FSC CoC, código de licencia FSC® C015932
PEFC ™ CoC, código de licencia PEFC / 02.31.86

L'ecologia i el medi ambient en els mitjans de comunicació

Aquest mes s'inicia la Cimera del Clima de París en la qual es pretén crear un nou protocol que substitueixi el de Kyoto i que, d'aquí al 2050, es redueixin entre un 40% i un 70% les emissions de gasos d'efecte hivernacle.

En l'informe presentat pel Grup Intergovernamental d'experts sobre Canvi Climàtic (IPCC) de l'ONU, s'alertava dels fenòmens extrems que el planeta està patint com a conseqüència del canvi climàtic i de com la temperatura a final de segle haurà augmentat entre 3, 7 i 4,8 graus si no s'adopten mesures de control. Els científics han fixat en 2 graus l'augment màxim que el planeta es pot permetre per 2100. Amb aquesta premissa, 147 països han presentat els seus compromisos per reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle entre 2020 i 2030.

Com s'informa de tot això en els mitjans de comunicació? Potser aquestes cimeres o les catàstrofes naturals aconsegueixen ocupar de vegades espais importants en mitjans generalistes com premsa diària, ràdio, televisió, però els continguts pel que fa a Medi Ambient i Ecologia segueixen sent molt escassos, quan no inexistents. D'altra banda, la crisi dels mitjans de comunicació ha provocat la desaparició de molts mitjans especialitzats i d'altres espais en els mitjans generalistes. En el cas de la televisió, en els últims anys es fa difícil trobar programes dedicats en exclusiva a l'ecologia i el medi ambient, com "El escarabajo verde" de RTVE, o el "Espai-Terra" de TV3.

Però, sens dubte, el medi ambient i l'ecologia tenen cada vegada més públic i la societat demana una informació més profunda sobre aquests temes. En l'últim informe de l'Associació per a la Investigació de Mitjans de Comunicació (AIMC), "més del 85% de la població enquestada es mostra a favor que tothom hauria de ser responsable del nostre entorn, del medi ambient,

© Vectomart

ALIMENTACIÓ

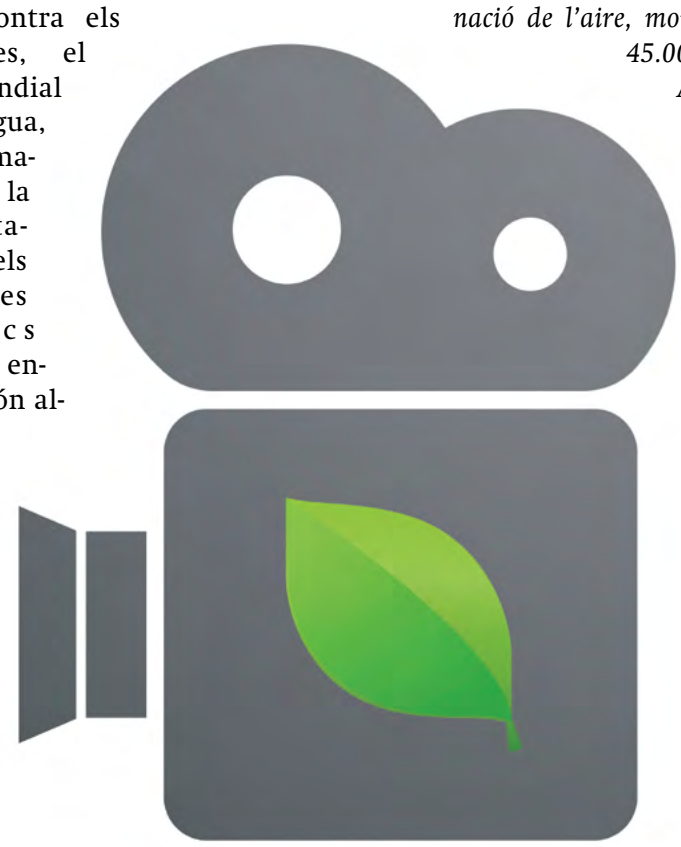
Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

MASS MEDIA

entorn del 80% pensa que reciclar s'ha d'entendre com un deure per a tots i més del 65% porta la seva pròpia bossa quan va a comprar". Aquest mateix estudi demostra que "hi ha una creixent consciència sobre el Medi Ambient però al mateix temps s'observa un descens en la informació respecte a temes com el canvi climàtic, les emissions de CO2 i la necessitat de contrarestar aquest tipus d'emissions".

Per a **Arturo Larena**, periodista ambiental, director de **EFEverde** i reconegut impulsor de la cultura mediambiental en els mitjans de comunicació, el periodisme ambiental *"és una especialitat relativament jove si la comparem amb cultura, política, esports, sanitat o successos, però consolidada. La crisi, la general i específica que afecta els mitjans, ha fet molt de mal i excel·lents professionals han deixat importants capçaleres. No obstant això, mai en la història, com fins ara, s'havia produït un interès més gran cap al periodisme ambiental per part de les joves generacions que volen informar i explicar què passa al nostre voltant"*. Recentment, l'APIA (Associació de Periodistes d'Informació Ambiental) celebrava el seu XI Congrés Nacional de Periodisme Ambiental amb el lema **"Importa el medi ambient als nostres polítics?"**. Per qui va ser president d'aquesta associació, entre 1998 i 2002, *"aquestes seran unes eleccions en les que el medi ambient tindrà més pes, per la irrupció de candidatures més verdes, però també perquè algun dels nous candidats, fins i tot els de les formacions "històriques" han incorporat aquests temes a la seva agenda"*. Però, com afegeix també *"l'important és que es compleixi allò que figura en els programes amb els que concorren als comicis i en les lleis. Els polítics poden posar el medi ambient en l'agenda i això al final contribueix a aconseguir una major visibilitat, però després cal comptar amb responsables de redacció que sàpiguen que el periodisme ambiental és alguna cosa més que flors i ocellets, una idea, lamentablement, molt estesa."*

L'agenda 2030 per al desenvolupament sostenible, les energies renovables, la contaminació electromagnètica, la lluita contra els pesticides, el dia mundial de l'aigua, la permacultura, la reforestació o els productes químics que ens envolten són alguns dels últims continguts de tema mediambiental, tractats en els programes radiofònics **"En un Mundo feliz" de R3 i "Futuro abierto" de RNE** presentats i dirigits per **Tato Puerto.** Per a aquest entrevistador nat *"aquests temes són molt necessaris, perquè som, probablement l'última generació que podrà gaudir del planeta tal com el coneixem. Si no fem res, les següents generacions ho passaran molt malament. La miopia de la majoria dels polítics a Espanya sobre aquestes qüestions és majúscula, des del que nega el canvi climàtic, fins els que callen amb l'escàndol de les emissions dels vehicles de dièsel. El senat francès ha reconegut, que cada any, només per la contaminació de l'aire, moren a França 45.000 ciutadans. A Espanya no hi ha dades de les nostres institucions, però la pròpia OMS reconeix que com a mínim, a casa nostra, són 15.000 els morts per aquesta qüestió. De tot això, no se'n parla. I a aquests temes, la majoria dels mitjans de comunicació, no li donen la cobertura necessària"*.



Dedicat en exclusiva al Medi Ambient i la Xarxa Natura 2000 (xarxa d'àrees de la conservació de la biodiversitat de la Unió Europea), el programa radiofònic **"Mangas Verdes"**, dirigit i presentat pel periodista i escriptor, **Pedro Pablo G. May,** adjunt a la direcció de **EFEverde,** inclou setmanalment, a més de les notícies més destacades, diversos temes que van des de per exemple, la iniciativa Iberaves, la certificació forestal o les negociacions internacionals sobre el canvi climàtic fins l'apicultura de les Hurdes, els cactus, els alzinars del riu Alberche o el senderisme. Segons ens explica Pedro Pablo, *"ens falta temps per atendre totes les coses interessants que se'ns presenten diàriament. Les possibilitats d'informació són immenses, especialment per a aquest tipus de notícies, on hi ha tants temes i angles que reflectir... i els recursos són sempre massa limitats"*.■

El periodisme ambiental és alguna cosa més que flors i ocellets

ALIMENTACIÓ

CONTAMINACIÓ AMBIENTAL

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

S.O.S. Transgènics (OGM) Via lliure a Espanya

© Marcin Balcerzak. Cintes transportadores d'ous OGM

Els transgènics o organismes modificats genèticament (OGM), als quals la nostra publicació ja va dedicar alguns articles a la secció "Planeta Viu", **són éssers vius nous, que no existien abans a la natura i que han estat creats al laboratori manipulant els seus gens.**

Segons un informe de la pròpia Comissió Europea, *"el procés de creació d'organismes modificats genèticament està envoltat d'incerteses, que poden donar lloc a multitud d'efectes imprevistos"*. L'informe **"Zones lliures de transgènics" d'Ecologistes en Acció,** recull que *"vint anys després de la seva introducció en els mercats, les grans promeses dels cultius transgènics estan molt lluny de fer-se realitat: ni han augmentat el rendiment dels cultius, ni han contribuït a solucionar el problema de la fam, ni han millorat la qualitat dels aliments i el medi ambient"*. La veritat és que no hi ha exàmens de toxicitat a llarg termini i que ja hi ha nombrosos informes que posen de manifest els seus riscos econòmics, ecològics i sanitaris.

La pregunta segueix estant aquí: si tenim una forma de produir sostenible, lliure de tòxics i pesticides, per què implementar alguna cosa que beneficia a molt poques empreses, que destrueix la capacitat d'intercanvi de llavors dels agricultors (deu grans empreses controlen el 75% del mercat, imposant el que es conrea i, en conseqüència, el que es menja) i que està demostrant tants riscos ?: toxicitat, resistència als antibiòtics, infertilitat, al·lèrgies, danys a espècies silvestres, superplagues, pèrdua de biodiversitat, contaminació d'aqüífers i sòls, concentració de la propietat de la terra, majors costos per als agricultors ...

Quina és la situació d'Espanya pel que fa a transgènics? D'entrada, Espanya és l'únic país de la UE que aposta per aquests cultius i més del 67% dels assajos experimentals es realitzen en els nostres camps. Una aportació molt destacable ha estat la presentació fa uns mesos del **primer mapa de cultius transgènics a Espanya,** elaborat per **Greenpeace**, amb la intenció d'aproximar-se el màxim possible a un ***"registre públic de cultius transgènics"*** que, fins ara, no ha fet cap govern. El mapa s'ha construït amb la informació que s'aporta en la Sol·licitud de Pagament Únic que els agricultors emplenen per rebre les subvencions de la Política Agrícola Comuna.

A dia d'avui, l'únic transgènic **autoritzat a la UE és el blat de moro insecticida MON810** (que comercialitza Monsanto i l'autorització del qual va caducar el 2008). Només en cinc països es conrea aquest blat de moro (Espanya, principal productor, República Txeca, Portugal, Eslovàquia i Romania). Està prohibit el seu cultiu a Alemanya, França (principal productor europeu de blat de moro), Àustria, Hongria, Grècia, Luxemburg, Polònia i Bulgària.

Segons Greenpeace, el 2014 es va conrear blat de moro transgènic a més de 400 municipis, però també més de 180 s'han declarat lliures de transgènics. Cinc comunitats autònomes s'han mantingut **lliures de cultiu de blat de moro transgènic: País Basc, Cantàbria, Astúries, Illes Canàries i Castella i Lleó** (el principal productor de blat de moro).

A més, en la majoria dels casos, les dades reconegudes pels governs autonòmics disten molt de les ofertes pel Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient. Aquest assegura que segons les últimes dades, de 2014, a tot Espanya es conreaven unes 132.000 hectàrees, mentre que la informació oferta per les comunitats i recollida per Greenpeace, demostra que s'haurien conreat un màxim de 83.000 hectàrees de blat de moro transgènic.

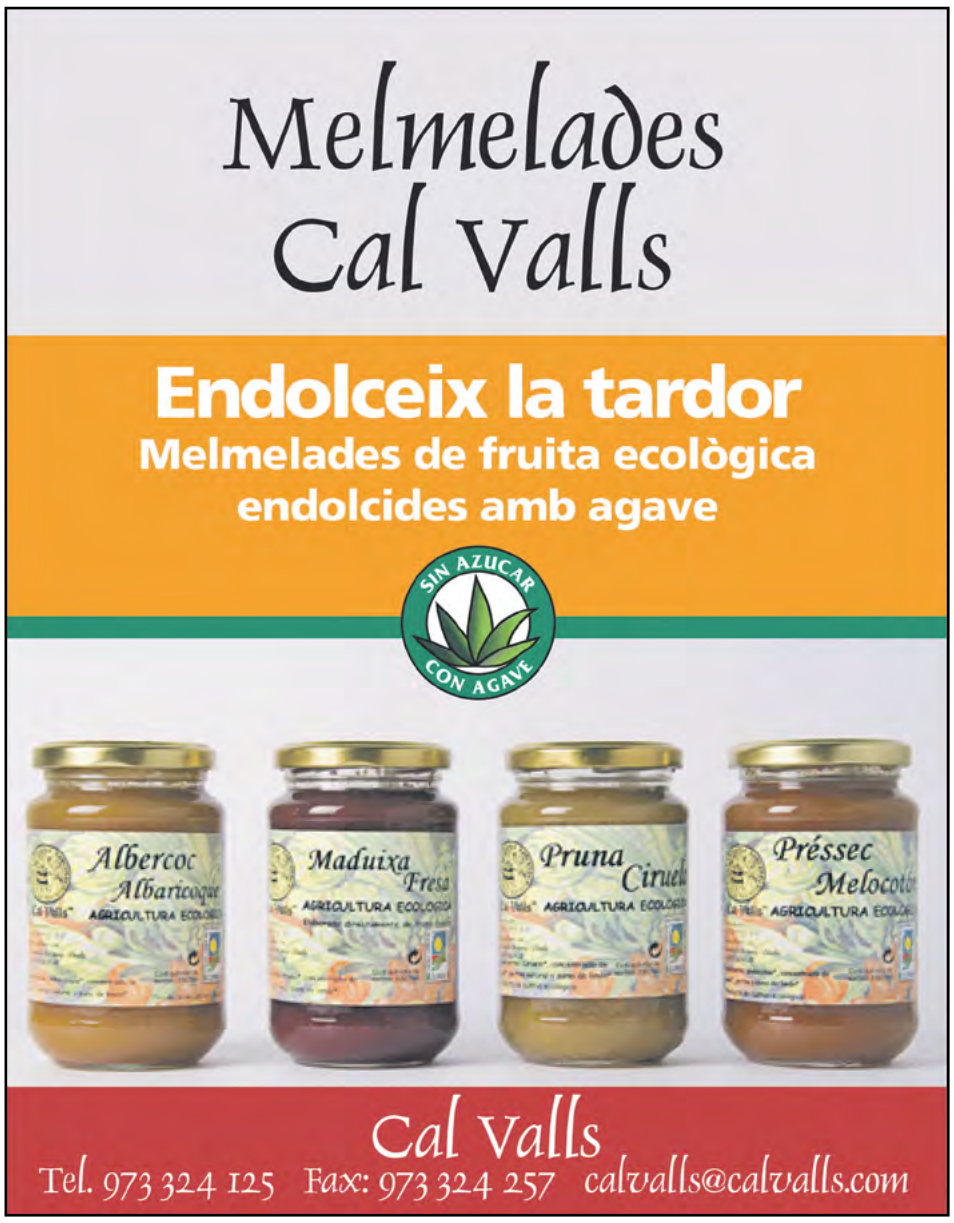
La Comunitat que encapçala la llista és Aragó, amb 32.000 hectàrees sembrades, seguida per Catalunya (22.000) i Extremadura (7.000). Les que menys en tenen són Galícia (poc més de 4 hectàrees sembrades), la Rioja amb 8 i Múrcia amb gairebé 18 hectàrees.

És interessant l'informe tècnic del Govern d'Aragó en el qual demostra que els transgènics no són necessaris, perquè les produccions de blat de moro transgènic són iguals o inferiors a les del blat de moro convencional i la plaga que pretén combatre el blat de moro transgènic no provoca tants danys com es vol fer creure.

Encara que molts insisteixin en que podem estar tranquils, la poca transparència en la informació, les retallades en la investigació o els intents de desprestigiar els pocs estudis científics independents, evidencien que hi ha altres interessos diferents a la nostra salut i la del Medi Ambient.■

Hi ha nombrosos informes que posen de manifest els seus riscos econòmics, ecològics i sanitaris

ALIMENTACIÓ



Accés exclusiu a professionals

Nuremberg, Alemanya

10. - 13.2.2016

BIOFACH2016

into organic

Fira líder mundial d'Aliments Ecològics

BIOFACH. INSPIRA AMB INNOVACIONS SOSTENIBLES.

No se la pot perdre en cap cas: una diversitat única mundial d'aliments ecològics. El què fa que la BIOFACH sigui la fira líder i la plataforma per a establir contactes per a tot el sector ecològic: la declaració en favor d'una certificació conseqüent i la gran internacionalitat dels **2.140 expositors** i **44.624 visitants***.

Ho ha de veure: l'**estand de les novetats** amb les tendències més importants, els últims productes y l'elecció del **Best New Product Award**. Definitivament ha de visitar: el **Congrés BIOFACH** centrat en **"Orgànic 3.0 - Foment de l'agricultura ecològica"**. Més informació i altres qüestions destacades de la fira a:

BIOFACH.COM

juntament amb la

VIVANESS2016

10 years into natural beauty

Fira especialitzada en cosmètica natural

*BIOFACH i VIVANESS 2015

ANOTI LA CITA DIRECTAMENT AL SEU CALENDARI.

INFORMACIÓ
Nuremberg Firal, S.L.
Tel +34 93.2 38 74 75
Fax +34 93.2 12 60 08
fmoreno@nuremberg-firal.com

ORGANITZADOR
NürnbergMesse
Tel +49 (0) 9 11. 86 06-49 09
Fax +49 (0) 9 11. 86 06-49 08
visitorservice@nuernbergmesse.de

NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Metge Pediatre,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

Introducció de nous aliments en l'alimentació dels nadons vegetarians

A partir dels sis mesos gairebé tots els nadons poden començar a prendre altres aliments a més de la llet materna o de la fórmula artificial. Però la llet materna seguirà sent la principal font de nutrients durant tot el primer any de vida i sempre s'ha d'oferir el pit al nadó abans de qualsevol altre aliment.

Podem començar introduint cereals, fruites o verdures. L'ordre no importa molt. Sí hem d'afegir els aliments nous d'un en un per observar la tolerància.

La introducció de nous aliments en els nadons vegetarians és molt semblant a la dels nadons no vegetarians. Senzillament hem de substituir la carn per un aliment vegetal ric en proteïnes i ferro. Aquest aliment són els llegums i la millor forma d'oferir-los al nadó és juntament amb verdures, perquè s'assimilin millor totes les seves propietats.

Podem començar preparant un puré espès fet amb 2-3 verdures locals i de temporada, i preferiblement ecològiques. Evita els espinacs i les bledes durant el primer any i recorda que no és convenient afegir sal als àpats dels nadons. Després d'uns dies, pots afegir a l'inici de la cocció de les verdures una cullerada de llenties vermelles pelades. Aquestes llenties es couen molt ràpid, es digereixen molt bé i són molt riques en proteïnes, zinc i ferro.

Uns dies més tard podem substituir les llenties per una petita porció de 20-30 grams de tofu. Cou-la també amb la resta de les verdures. Tria un tofu quallat amb sals de calci i preferiblement de producció ecològica.

Més endavant podem començar a afegir altres llegums, com els cigrons ben cuits o el tempeh. Pots també oferir al nadó hummus de cigrons i sèsam (amb una cullereta o untat en pa integral). Varia les verdures i llegums al llarg de la setmana.

En quan als cereals podem utilitzar algunes farinetes per a nadons (escull les que no portin sucre afegit) i barrejar-les amb llet, aigua o brou de verdures. Però també podem fer servir pa integral ecològic (comença per la molla, més toveta), arròs, pasta o quinoa molt ben cuits i amb verdures o flocs de civada amb llet o aigua.

Introdueix les fruites d'una en una, segons la temporada i les que hi hagi a la teva regió. No n'hi ha cap que sigui necessari evitar. Les que siguin dures (poma, pera) convé coure-les una mica al principi o donar-les en puré. Pots barrejar-les amb un iogurt de soja o amb cereals, però evita les galetes que portin sucre.

No donis iogurts, formatge ni llet de vaca durant el primer any. L'única llet que el nadó necessita és la materna (o la fórmula artificial si la materna no fos possible).■

© Mariusz Jurgielewicz

Senzillament hem de substituir la carn per un aliment vegetal ric en proteïnes i ferro

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Raúl Martínez, *Dietètica i dieto teràpia Homo toxicologia,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

el Granero integral Bio
Alimentació i Complements Ecològics
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Què són els superaliments?

Sabem que els nabius, els espinacs, la col arrissada, entre molts altres, són aliments beneficiosos per al nostre organisme, el seu consum millora la salut, o aliments de nom més exòtic i menys conegut com la maca, el kale, la moringa, la lúcuma, les propietats nutricionals dels quals són extraordinàries. Aquests aliments s'engloben sota l'etiqueta de superaliments i es caracteritzen per les seves propietats nutricionals i els beneficis que a la salut aporten.

Ens trobem davant d'un conjunt d'aliments rics en nutrients molt beneficiosos per a la salut, que contenen alts nivells de proteïnes, vitamines, minerals, enzims, antioxidants com les vitamines A, C, E i el betacarotè, greixos saludables i olis grassos essencials, aminoàcids, fibra i fitonutrients, substàncies que protegeixen el nostre organisme de danys cel·lulars i ens ajuden a prevenir la malaltia. Són un grup d'aliments, majoritàriament fruites, verdures, bolets o algues, que tenen un contingut en nutrients molt superior a la resta i que incideixen positivament sobre la salut dels que els consumeixen. Redueixen el risc de tenir malalties cròniques i infeccions ja que enforteixen el sistema immunològic, alcalinitzen la sang i els teixits, afavoreixen la nutrició cel·lular, ajuden a depurar el cos, regulen el pes, incrementen la sexualitat, milloren la salut física i allarguen l'esperança de vida.

Els superaliments no són un descobriment recent i són usats des de fa milers d'anys per diferents cultures com a part d'una dieta equilibrada i nutritiva, sent eina nutricional per sanar el cos. Els hem de considerar com la medicina de la natura.

En el nostre dia a dia ens veiem obligats a consumir aliments processats i menjars ràpids que no tenen nutrients i que no aporten més que calories buides, molt sucre però res d'aliment. Aquesta pèrdua de nutrients és conseqüència del tractament industrial, del processat, que els elimina dels aliments. Si volem mantenir-nos sans hem de consumir-los de forma regular. Per protegir la qualitat i integritat dels nutrients, un superaliment ha de ser orgànic i ser consumit cru o molt poc processat.

Els superaliments són un plus de qualitat alimentària, una aportació essencial i absolutament necessària per al bon funcionament del nostre organisme, un producte genèric per a tot tipus de consumidor especialment indicat per a tots aquells que tenen necessitats nutricionals extres com gestants, nens i adolescents, gent gran, esportistes, no havent limitacions per sexe o edat.

Destaquen la **maca** (*Lepidium meyenii*), que augmenta la força i la resistència, el **kale** (*Brassica oleracea var. Sabellica*), **col o col arrissada**, que té propietats antioxidants, la **moringa** (*Moringa oleifera*) que presenta un alt contingut de proteïnes, vitamines, minerals i molt rica en antioxidants que activen el sistema immune, la **lúcuma** (*Pouteria lúcuma*), rica en vitamina B3 i que estimula el bon funcionament del sistema nerviós, la **rosa mosqueta** (*Rosa eglanteria)* amb propietats antioxidants i acció antiinfecciosa, i la **proteïna de cànem.**

Altres superaliments són **les algues (espirulina, chlorella) amb funció detox, els antioxidants com l'acerola i el maqui, les proteïnes del pèsol i de la garrofa, la quinoa, el camu camu, els bolets (reishi, shiitake, maitake), verds d'ordi, alfals i espelta, el psyllium, la cúrcuma i el pebre.**

És important que aquests productes siguin de gran qualitat i de certificació ecològica.■

Nous aliats en l'alimentació que pel seu alt contingut en nutrients incideixen positivament sobre la salut dels que els consumeixen

ALIMENTACIÓ

el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

Antiox • Detox • Inmunox • Bellesa • Maca • Proteïna Esportistes
Kale • Moringa • Verds • Psyllium • Cúrcuma amb Pebre • Quinoa Instant

Més receptes a www.elgranero.com

SMOOTHIE LA BONITA

Ingredients

- 1/2 PAPAIA
- 1 CULLERADA DE SUCRE DE COCO
- 1 CULLERADA DE BELLEZA
- 1 GOT DE BEGUDA D'ARRÒS
- 2 BEINES DE CARDAMOM PELADES
- 1 PESSIC DE CANYELLA EN POLS
- 1/2 CULLERADA DE ANTIOX

Preparació

POSAR TOTS ELS INGREDIENTS A LA BATEDORA, BATRE I ¡GAUDIR!

AIXÍ ES FA

Miguel Ángel Montesinos, *CEO de Quinua Real www.lafinestrasulcielo.es*

Beguda de quinoa i arròs

La quinoa real és un pseudocereal que conté tots els aminoàcids essencials, i comparat amb altres cereals, té una major quantitat de proteïna, fibra, fòsfor, magnesi, ferro i calci. Això la converteix en l'aliat perfecte per a qui vulgui cuidar la seva salut, especialment vegetarians i esportistes que busquen una aportació proteica d'origen vegetal. La seva delicada i harmoniosa barreja amb arròs, reforça la seva fàcil digestibilitat.

El procés d'elaboració

Per obtenir la beguda de quinoa real i arròs seguim un mètode patentat que extreu la beguda sempre des del gra complet del cereal i no des de la farina del mateix. Això li dóna un extra de sabor i de puresa. El procés que se segueix és bastant artesanal:

1. Es recepcionen els materials des del seu lloc d'origen: arròs argentí, quinoa real boliviana, oli de gira-sol italià i sal marina.
2. Per a la producció, es couen els grans sencers dels dos cereals per separat i mitjançant un procés de centrifugació, s'extreu el màxim de líquid.
3. Es realitza la barreja de tots els ingredients i posteriorment es filtra per aconseguir una beguda amb textura suau i neta.
4. Finalment, es procedeix a esterilitzar la beguda entre 1 i 5 segons a 140º-150ºC.
5. Un cop esterilitzada, s'envasa directament en brics asèptics i esterilitzats que ja es preparen tal qual, per a procedir al seu etiquetatge i posterior distribució com a beguda certificada sense gluten. Cada lot de producció té la seva corresponent anàlisi de gluten.

Una beguda amb identitat

Encara que diversos països cultiven quinoa, només podem anomenar quinoa real a aquella varietat conreada al voltant dels salers de Coipasa i Uyuni (el major desert de sal continu del món), situat al sud de Bolívia, entre 3.600 i 4.000 m d'alçada, i reconeguda amb Denominació d'Origen. La recollida de la quinoa real està duta a terme per l'associació de comerç just ANAPQUI.■

ALIMENTACIÓ

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

RECEPTA

Iogurt amb fruites fresques i melmelada de nabius

INGREDIENTS (4 persones)

- 500cl de iogurt de soja
- 1 poma tipus golden ratllada
- El suc de mitja llimona
- La ratlladura de mitja llimona
- Una cullerada de postres de canyella en pols
- 4 cullerades de nabius deshidratats
- 4 cullerades de melmelada de nabius
- 4 nous a trossets o unes avellanes trossejades

Preparació

En un bol individual posarem per a cada comensal, dues cullerades de iogurt de soja, que cobrirem amb una cullerada de poma ratllada, que prèviament haurem barrejat amb una mica de suc i ratlladura de llimona, per tal d'evitar la seva oxidació. Bolcarem uns nabius deshidratats i els tornarem a cobrir amb dues cullerades soperes més de iogurt.

Finalment decorarem amb una cullerada de melmelada de nabius i els trossets de nou o avellanes, empolvorant la canyella en pols per sobre.■

© Estel Boada

Caprici Delice Bicolor cruixent de xocolata i cànem

INGREDIENTS (4 persones)

- 4 terrines de Delice cànem xocolata
- 200 ml de Delice arròs amb vainilla
- 1 plàtan (tallat a làmines)
- Uns encenalls de coco o bé unes nous trossejades
- 4 cullerades de flocs de blat de moro

Preparació

En una copa de base ampla o bé un bol d'esmorzar bolcarem una terrina de Delice xocolata amb cànem per persona. Tot seguit cobrirem amb unes làmines de plàtan fresc, a sobre posarem unes làmines de coco deshidratat o bé unes nous trossejades. Continuarem afegint la crema Delice de vainilla i arròs i finalment afegirem una cullerada de flocs de blat de moro sobre per donar-li el toc cruixent. Gaudirem a continuació, per evitar que els flocs s'estovin.

Nota de l'autora

Aquesta recepta és perfecta per a un esmorzar o berenar saludable. Ens donarà una aportació d'energia de fàcil digestió i serà un plaer sense gluten ni lactosa ple de sabor. A més no trigarem ni cinc minuts a preparar-la! ■

© Estel Boada

ALIMENTACIÓ

PARLEM DE

Raúl Martínez, *Dietètica i dieto teràpia Homo toxicologia, raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com*

Llet de vaca, aliment creador de salut?

Diuen: "La llet és un aliment molt complet ja que és font de calci, fòsfor, magnesi i proteïnes, essencial per al desenvolupament. Per créixer sans i forts".

La llet i els seus derivats són promocionats per la totpoderosa indústria làctia per consum de nens i adults com a aliment creador de salut quan les evidències científiques ens mostren que és exactament el contrari, un aliment generador de malaltia.

Tot comença a la granja quan una vaca lletera ha arribat a la maduresa sexual, al voltant dels dos anys d'edat, i és inseminada artificialment per primera vegada, gestant nou mesos. Després de néixer el vedell, se'l separa de la mare, qui comença a ser munyida dues o fins i tot tres vegades al dia durant tres-cents cinc dies a l'any. Per aconseguir que les vaques produeixin contínuament llet han de ser incessantment prenyades durant tota la seva vida. I aquesta llet no va al vedell sinó que es dirigeix al consum humà.

És en aquesta incessant producció de llet on es troba el risc per a la salut, risc que no ve de la pròpia llet sinó de la manera artificial com s'obté, que fa que contingui trenta-tres vegades més sulfat de estrona que la llet de vaques no prenyades.

La estrona és una hormona estrogènica que és produïda fonamentalment de la androstenediona, que s'origina en les gònades o en l'escorça adrenal. És un dels tres estrògens naturals, juntament amb l'estradiol i l'estriol.

Estudis en humans estableixen que l'administració d'estrògens està relacionada amb l'increment d'incidència del carcinoma d'endometri i del càncer de mama. No hi ha evidències que l'estrona sigui diferent d'altres estrògens en aquest respecte i la seva potencial perillositat és ben coneguda, pot provocar càncer, perjudicar la fertilitat i augmenta els riscos durant l'embaràs d'efectes adversos per al fetus. L'excessiva presència de sulfat de estrona en la llet de vaca i derivats es relaciona amb els càncers hormonodependents, entre els quals s'inclouen el càncer testicular, el de pròstata i el càncer de mama.

És una evidència científica objectiva que els càncers d'origen hormonal en països industrialitzats, on es consumeix molta llet i derivats lactis, són notablement més grans que en aquells països on el consum de lactis és gairebé inexistent.

I per si no fos prou amb el tema hormonal, ja de per si molt greu, hem d'afegir la presència en els lactis de residus d'antibiòtics i altres fàrmacs, que per llei s'injecten al bestiar, dels quals tractarem en un proper article.■

L'administració d'estrògens està relacionada amb l'increment d'incidència del carcinoma d'endometri i del càncer de mama

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Eva Roca, *Cuinera, nutricionista holística i professora de ioga, www.crudivegania.org*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓ

Menjar cru a l'hivern

Amb l'arribada del fred, les persones que han iniciat una alimentació viva en els mesos d'estiu, es preguntaran si serà adequada també durant els mesos d'hivern i si el seu cos tindrà més fred en menjar aliments crus.

Primer de tot, cal recordar que necessitem la vitalitat, els nutrients i els enzims dels aliments per mantenir la vida de l'organisme i que, aquests, són delicats i s'esvaeixen amb la cocció. Dit això, si volem nodrir-nos i viure amb salut i energia, **la nostra alimentació s'hauria de basar en aliments vius, no processats ni passats pels fogons.**

Perquè té fred el cos?

Quan ingerim substàncies tòxiques, com és el cas del menjar cuinat en excés o una tassa de cafè, i aquestes passen a la sang a través dels intestins, el nostre cos s'activa en estat d'alarma produint adrenalina i altres hormones esteroides a causa de la irritació que pateixen les glàndules suprarenals i endocrines. Aquestes hormones estimulen el nostre sistema nerviós simpàtic i és per això què ens sentim desperts al principi. També obliguen al nostre cor a bategar més ràpid i a bombejar grans quantitats de sang pel nostre cos, que ens farà sentir més càlids. Però aquesta sensació no dura més de 15 minuts. Després el nostre cos s'esgota, el cor necessita repòs, el sistema nerviós s'inhibeix i ens sentim cansats, amb son i encara més freds que abans. I després d'aquests mecanismes, seguim necessitant menjar calent constantment, sense ajudar que el cos suporti millor el fred. Al contrari, les glàndules suprarenals s'atrofien i perden la seva capacitat funcional fins i tot en temperatures càlides, com passa amb les persones d'edat avançada, que senten fred a l'estiu.

Sens dubte, un estil de vida d'aliments crus és la millor opció per recuperar de nou l'equilibri del cos i mantenir a nivells òptims la seva temperatura sense esforços. És probable que durant el primer hivern "cru" experimentem més fred a causa de les glàndules suprarenals afeblides per tots els anys de menjar massa calent, però això ho arreglarem abrigant-nos més, fent banys calents, fent exercici físic i dormint adequadament. D'aquesta manera, les glàndules, el cor, la circulació capil·lar i el sistema nerviós s'enfortiran i ja no ens sentirem tan freds o cansats.

Tenim fred perquè:

1. **El fetge,** òrgan que té la funció, entre d'altres, de mantenir la temperatura corporal, **està massa saturat a causa de la toxèmia corporal.**

2. **L'elevada mucositat en el nostre organisme,** causada per les carns, els lactis i les farines crea humitat corporal que ens refreda. Eliminar aquesta mucositat requereix una neteja intestinal amb tècniques específiques durant un temps prolongat.

3. **Hem perdut la capacitat digestiva menjant massa cuinat i calent.**

4. **Hem perdut la capacitat d'adaptar-nos al medi:** calefacció, cuina, abrics sintètics, tancaments a l'interior en els mesos freds, etc. són també una conseqüència de la desnaturalització del cos humà. Els reguladors de la temperatura s'han atrofiat de no fer-los servir.

5. **Les dietes d'aliments cuinats perjudiquen la nostra circulació capil·lar** a causa de les obstruccions que provoquen les partícules d'aliments animals, menjar massa processat, làctics, farines, etc.

6. Per un **carència emocional** que provoca un gran buit, un gran "fred" interior.

Petits trucs per gaudir d'un menjar vitalitzant en un plat calent sense passar fred:

1. **NO menjar res directament de la nevera.**
   Treure les verdures de la nevera 1-2 hores abans per fer l'amanida. Les verdures de fulla verda, el bròquil, les cols i la coliflor es poden remullar en aigua calenta abans de "cruinar-los" per fer-los passar ràpid a la temperatura del cos.

2. **Augmentar la ingesta de cremes i sopes** i, fins i tot, per als més fredolics, plantejar una alimentació 70-80% crua i 20-30% cuinada. A les sopes i cremes, afegir sempre l'aigua calenta al final, abans de triturar.

3. Utilitzar **plats i bols calents**, això ajuda a mantenir la temperatura del menjar.

4. Augmentar la ingesta d'aliments calòrics com: **el plàtan, els dàtils, les figues seques, l'oli de coco i les pomes.**

© tvk888

5. A l'hivern, incrementar l'ús del **deshidratador** a 43º o el forn a 50º amb la porta mig oberta per escalfar el menjar i els plats.

6. Prendre infusions calentes a l'hivern, com **la cúrcuma, el gingebre, la canyella, el romaní i el fenogrec.**

7. Altres aliments que escalfen i que els podem afegir a les nostres receptes: **all, ceba, fonoll, coriandre, comí, pebre negre, caiena, carbassa, gra de fajol, fesols, coco i germinats.**

8. La carència de **magnesi** pot provocar fred a les extremitats. Una dieta crua saludable plena de verdures de fulla verda i alguns fruits secs està carregada de magnesi, però l'exercici i l'estrès en gasta molt també.

I no oblidis que fer exercici físic eleva la temperatura corporal i que és bàsic dormir un mínim de 8 hores per gaudir d'una vitalitat i energia radiant!■

ALIMENTACIÓ

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

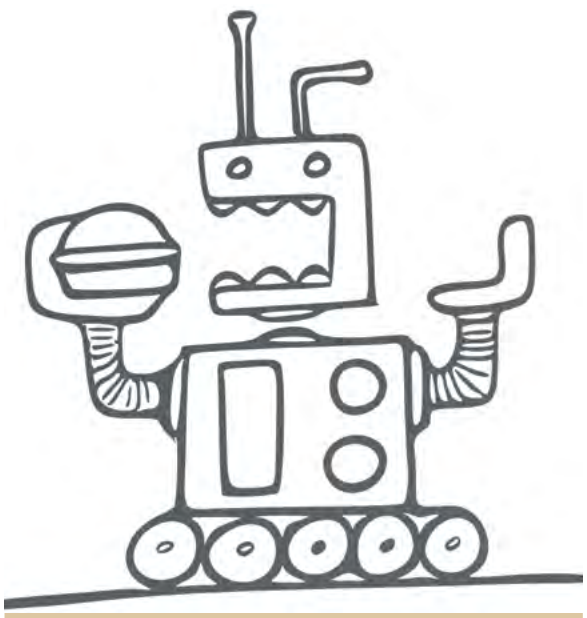
VOX POPULI

Enric Urrutia, Director

Sóc un robot ? Qui em va ensenyar a triar el que he de menjar i per què?

Per què ens fa tanta por equivocar-nos en qualsevol acte que realitzem?

En molts casos la nostra conducta es va "cibernetitzant" des de la nostra infància; la societat en general ens inculca amb formigó armat uns fonaments en la nostra ment i esperit, aconseguint amb això una seguretat per al futur, però també un fre per a l'evolució. He comprovat que l'ALIMENTACIÓ és un dels temes de conversa més controvertits, fins i tot més que la política, les malalties mentals o la impotència sexual. És un tema intocable, la majoria de l'inconscient col·lectiu té molt arrelada aquesta petjada avalada per les creences religioses, pel Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient, i pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat. Aquests tres pilars socials decideixen si això SÍ es menja o això NO es menja, pel bé comú.



© Arumugam Suppiah

Mentre autoritzen un nou herbicida de Monsanto (que desertitza i enverina la terra), ens inculquen que beguem llet de vaca amb estrògens que provoquen càncer, i autoritzen la producció d'aliments transgènics per alimentar animals racionals i irracionals, moltes persones, per lliure elecció estan canviant de model alimentari, triant l'ecològic per motius ètics i de salut. No hem de permetre que ens obliguin a menjar el que volen i anuncien per televisió, **tria tu el que vols menjar!**■

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, assessor de BioCultura, hortolà i compositor, redaccion@theecologist.net*

LA CÀMERA OCULTA

Eco-nomia...

Fa uns anys, no tants, quan vaig començar a moure'm al voltant de l'ecologia profunda, parlar d'aliments ecològics era... com parlar en xinès. Afortunadament, avui ja és una gran part de la població la que coneix els principis de l'agricultura orgànica. Dit això, constato que, com el sector ecològic no ha parat de créixer en els últims lustres, hi ha molt fals "ecoemprenedor" que només arriba al sector "bio" per l'incentiu econòmic.

No sé què pensar. És bo que tanta gent inverteixi en el món orgànic sense saber, sense sentir, sense estimar... el que en veritat representa aquest univers? Potser si. Potser no. En qualsevol cas, jo em quedaré sempre amb aquell / a que sent el món ecològic com quelcom més que un mer negoci. El meu amic Bigas Luna, que en pau descansi, ja va deixar sentenciat que, ara per ara, fer les coses només per diners és de mal gust. Més encara, si parlem del sector "bio", que inclou una part espiritual tan profunda.

© Marigranula

I parlant d'eco-nomia i de Bigas Luna em ve al cap també la iniciativa de Jordi Bigas, cosí del director tarragoní i també bon amic. Ha ideat "El Gran Capital" per escampar les llavors d'alzina de l'alzina mare que va plantar Bigas Luna en una plaça de Barcelona... Alzines que creixin en pro d'una eco-nomia justa, social i regeneradora. Aquesta és la gent de veritat del món ecològic, la gent que ha convertit la seva experiència vital en una eina en favor de la revitalització de Gaia. Tant de bo que els falsos ecoemprenedors acabin prenent també aquest timó. Els camins del Senyor són inescrutables...■

DISTRIBUCIÓ

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

Vandana Shiva

Vandana Shiva va néixer a Dehradun, Índia, una ciutat antiga als peus de l'Himàlaia, el 5 de novembre 1952.

Científica, filòsofa, ecofeminista, escriptora.

El 1973 va participar en el moviment **Chipko** format principalment per dones que, per impedir la tala de boscos a l'Himàlaia, mitjançant resistència no violenta, inspirada per Gandhi, s'abraçaven als arbres.

Es va doctorar el 1979 en Filosofia i en Física Quàntica a la Universitat d'Ontario Occidental, Canadà.

Per Vandana Shiva la Terra està viva, és sagrada i és la connexió entre tots els éssers vius. El més important és el reconeixement i el respecte a la diversitat en totes les seves formes, plantes, animals, terra, tota forma de comunitat humana. La fam existeix a causa de les relacions de comerç injustes i per a superar-la proposa l'agricultura orgànica basada en la biodiversitat.

El 1982 va crear la Fundació per a la Investigació Científica, Tecnològica i Ecològica, dedicada a l'impuls i difusió de l'agricultura ecològica, l'estudi i manteniment de la biodiversitat i el foment del compromís de les dones amb el moviment ecologista.

El programa **Navdanya**, organització creada en defensa de la reserva de llavors, constituïda per agricultors i ecologistes indis, té la intenció de donar suport als agricultors locals, rescatar i conservar els cultius que estan sent empesos cap a l'extinció, degut a que les grans companyies fomenten entre els agricultors la sembra de llavors modificades genèticament, fertilitzants químics i pesticides. Aquestes llavors modificades, en lloc de riquesa, porten pobresa, destrucció ambiental i augmenten la necessitat d'usar químics per combatre les supermalesherbes i superplagues, redueixen la biodiversitat i anul·len la llibertat dels agricultors amb monopolis de patents i dependència de llavors estèrils.

© Creative Commons

En les seves campanyes en contra de l'enginyeria genètica ha ajudat a organitzacions del Moviment Verd de tot el món.

El 1993 va rebre el **Premi Right Livehood**, o **Premi Nobel Alternatiu**, a més d'altres premis com el **500** del Programa de les Nacions Unides per al Medi Ambient (UNEP) i el **Premi Internacional del Dia de la Terra**.

Té més de 300 assajos publicats i és autora de 13 llibres. Entre ells,

- (2003) Collita robada: el segrest del subministrament mundial d'aliments; Edicions Paidós. ISBN 84-493-1430-5
- (2006) Manifest per a una democràcia de la terra: justícia, sostenibilitat i pau; Edicions Paidós. ISBN 84-493-1946-3
- (2008) Soil Not Oil: environmental justice in a time of climate crisi; South End Press. ISBN 978-0-89608-782-8■

CONSUM SOSTENIBLE

Rosa Fernández, *Periodista bio@bioecoactual.com*

Poques llums

Arriba el Nadal i els carrers s'inunden de llums de colors. Edificis i comerços emeten centelleigs incessants que creen una atmosfera consumista que ho envolta tot. La il·luminació nadalenca dispara la contaminació lumínica i eleva l'escalfament global, el que provoca que en l'època dels bons propòsits el medi ambient es deixi de banda.

A més de danyar el planeta, la contaminació lumínica té un greu impacte sobre la salut de les persones. S'ha comprovat que l'ús excessiu de llum a la nit està associat a un major risc de patir malalties cardíaques, obesitat, depressió, ansietat, diabetis i insomni. El problema s'accentua amb el color de les llums: les més perjudicials són les de tonalitats fredes com el blanc i el blau, precisament les més utilitzades per Nadal. Les gammes clares es propaguen més lluny que la resta per l'atmosfera i disparen la contaminació lumínica.

En grans capitals com Madrid i Barcelona la despesa en il·luminació nadalenca supera el milió d'euros, finançat pels ajuntaments i els eixos comercials. Segons dades de l'Institut per a la Diversificació i Estalvi de l'Energia (IDAE), el funcionament de l'enllumenat que hi ha a Espanya copa el 42% de tot el consum d'energia del sector dels serveis públics i el 95% del consum energètic d'aquest sector correspon a instal·lacions propietat dels ajuntaments. Si s'apostés per un ús racional i per polítiques de reducció de la contaminació lumínica, s'estalviaria un 30% en consum, el que milloraria el medi ambient i evitaria el malbaratament econòmic actual.

L'excés de llum artificial té també efectes dramàtics per al descans de les altres espècies animals, que es confonen i es poden veure amenaçades. Per exemple, diversos estudis del Consell Superior d'Investigacions Científiques (CSIC) han constatat que l'excés d'il·luminació desconcerta les aus marines, que habitualment abandonen el niu en plena nit per volar cap a l'oceà. Quan hi ha un excés de llum els ocells s'enlluernen i cauen a terra o xoquen contra edificis, especialment els exemplars més joves: s'ha demostrat que fins al 50% de les cries es desplomen prop dels seus llocs de cria a causa de la contaminació lumínica. Aquest fenomen també provoca que les aus migratòries es desviïn de les seves rutes, que les tortugues acabades de néixer no trobin l'oceà en platges permanentment il·luminades i espanta a les espècies que requereixen foscor, com les cuques de llum.

© Iakov Filimonov

Per minimitzar el problema, Ecologistes en Acció suggereix utilitzar fanals amb bombetes paral·leles al terra perquè dirigeixin el flux lluminós cap avall, restringir l'horari de la il·luminació ornamental, limitar les llums de tanques i pals publicitaris i prohibir qualsevol projector que envïi llum al cel , entre altres propostes.■

ALIMENTACIÓ

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

JO RECICLO

El sistema de recollida selectiva porta a porta

© Auremar

El sistema de recollida selectiva porta a porta (d'ara endavant, PAP) es defineix perquè les fraccions de residus, que són separades en origen per les persones (individuals o col·lectives), són recollides directament en el punt de generació (porta a porta). El sistema requereix l'establiment d'un calendari setmanal en el qual s'especifiqui exactament en quin dia es recull cada fracció susceptible de recollida PAP, quina fracció es recull i quan. D'aquesta manera, es pot prescindir dels contenidors tradicionals, mentre els residus objecte de recollida PAP solament romanen temporalment en la via pública.

La recollida selectiva PAP pot aplicar-se a la totalitat de la tipologia de residus, o a una part, i pot adaptar-se a diferents classes de municipis, encara que és imprescindible, almenys, recollir la fracció orgànica i la fracció resta, reduint al mínim els dies de recollida d'aquesta última.

Els objectius d'aquest sistema de recollida són diversos. Un d'ells és aconseguir una participació generalitzada en la separació en origen i en la recollida selectiva que permeti recollir més quantitat de residus valoritzables i de molt bona qualitat, i reduir la quantitat i fermentabilitat de la fracció resta que es destina a dipòsits controlats o a altres instal·lacions de tractament final dels residus. Per a això, s'ha de facilitar al màxim la separació en origen i la participació en els serveis de recollida selectiva, apropant als usuaris els serveis i facilitant material i eines per separar les escombraries de forma confortable. A través d'un bon sistema de recollida que prioritza la proximitat i el reciclatge s'ha d'aconseguir un municipi més net, ja que amb la retirada de contenidors de la via pública s'evita la seva aglomeració i es guanya espai públic.

Amb el PAP, la qualitat dels residus recollits s'assegura a través d'un servei individualitzat i un control de qualitat directe: si el servei de recollida detecta una borsa o una galleda amb residus que no es corresponen, no es recull i s'indica al generador d'aquests residus el motiu de la no recollida.

Des del punt de vista ambiental, els sistemes de recollida PAP prioritzen clarament l'aprofitament dels residus; des d'aquesta perspectiva, es contraposa a la resta de sistemes de recollida, especialment els habituals contenidors de recollida d'escombraries als carrers: els contenidors al carrer van ser, i són, la proposta de solució a una problemàtica de salut i higiene en la via pública en un moment de transformació urbana i abandó del camp, com també van ser una solució a curt termini els abocadors de residus municipals (inicialment incontrolats). El model era el mateix: els residus són un problema que cal treure's del damunt, han d'amagar-se (contenidor, abocador, etc.) i no és necessari saber què passa amb ells.■

S'ha de facilitar al màxim la separació en origen i la participació en els serveis de recollida selectiva

ALIMENTACIÓ

PLATAFORMES DE CONSUM

Enric Urrutia, *Director*

Bioconsum: "La unió fa la força" Nutrients per al teu negoci

Parlem amb Maria Colomer (1967, Badalona) especialista en naturopatia, herboristeria i acupuntura, cofundadora i administradora, des de l'any 1998, de Bioconsum, grup de més de 50 botigues dedicades a la herbodietètica i a l'alimentació ecològica, que formen un col·lectiu consensuat entre associats i la central de compres, amb l'interès de fomentar la nutrició i el benestar a través de l'alimentació ecològica, la fitoteràpia i les teràpies naturals. www.bioconsum.com

Com va sorgir la idea de crear una central de compres i perquè?

L'any 1998 un grup de botiguers associats al Gremi d'herbolaris i alimentació ecològica vam constituir Bioconsum. En aquells moments la principal motivació fou la de millorar les condicions de les nostres compres sumant el volum de diferents botigues.

Avui Bioconsum va molt més enllà de les condicions en les compres. L'objectiu és millorar els negocis individuals de cada un de nosaltres per poder donar el millor servei possible als nostres clients i per ser més competitius. És molt més important poder compartir serveis (informàtica, formació, indicadors de gestió, comunicació i marketing, etc.) de cara a oferir allò que el nostre client necessita. Formar part d'un grup et permet respondre millor als reptes del futur gràcies a que podem compartir visions, experiències i valors. A Bionconsum en diem "compartim per competir".

En què es diferencia una botiga de Bioconsum a la d'una franquícia?

No té res a veure. A Bioconsum es funciona per voluntarietat i per convenciment de cada un dels seus membres. Cada botiga decideix quins serveis utilitza, quin és el seu assortiment, quines són les accions comercials que fa i cada botiga funciona amb la seva pròpia identitat. Volem aprofitar tot allò que ens uneix per millorar les nostres botigues, però ho volem fer mantenint la riquesa de la nostra diversitat.

El que sí que és similar a una franquícia és que ens hem dotat d'una estructura central que assumeix funcions i tasques que una botiga molts cops no pot fer sola. Es tracta d'una estructura compartida, pel que els costos són molt menors.

Explica'ns que representen per al consumidor les marques pròpies de Bioconsum: Rel i Nadiu

Fa dos anys que vam començar a treballar amb les nostres dues marques pròpies. **Rel** és una marca de productes ecològics i fins avui tots els productes han sigut d'alimentació però ara també tenim complements alimentaris bio. **Nadiu,** és una marca de complements alimentaris no bio.

Són la nostra selecció de productes. Seleccionem aquests productes per poder oferir la millor relació qualitat preu ja que volem apropar els productes bio i de salut natural al màxim nombre de persones. També és important per a nosaltres oferir un marge just a les persones que intervenen en l'elaboració dels nostres productes. Les relacions amb els nostres col·laboradors és bàsica i es fonamenta en la confiança ja que són la garantia de la qualitat dels productes.

L'objectiu que tenim amb Rel és que vagi molt més enllà dels productes i que sigui un vehicle de traspàs de coneixement de la salut. Aquest és realment el nostre objectiu. Creiem que els nutrients ecològics són la principal font de salut i amb Rel volem ser molt didàctics. Per això hem creat la web www.rel.bio on es pot trobar molta informació sobre els aliments i moltes receptes i per això distribuïm a les botigues una col·lecció de postals Rel per als diferents aliments bàsics, entre d'altres accions.

Per a nosaltres és molt important poder oferir, sempre que sigui possible, productes de proximitat. Per aquest motiu els productes locals seran cada vegada més presents en el nostre catàleg de productes.

Pots explicar-nos què és el projecte de botigues MOLSA?

Molsa és la marca que hem creat col·lectivament per a que es converteixi en l'ensenya de totes aquelles botigues associades a Bioconsum que ho vulguin. Es tracta d'un pas més en el projecte de compartir entre les botigues. Aquest projecte ens permetrà millorar la notorietat, la comunicació i els serveis als nostres clients.

A Molsa volem ser el "rebost de salut" pels nostres clients. Per a nosaltres la salut es fonamenta en l'alimentació ecològica, amb la fruita i verdura com a pal de paller, i en la salut natural per a complementar-la. La cura de la salut necessita de bons professionals i de molts coneixements.■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / SOPA

Sopa de Ceba Ecològica a l'estil francès, d' Amandín

Aquesta sopa de ceba ecològica està elaborada amb una rica base de verdures i cebes de cultiu ecològic. I encara que entre els seus ingredients figuri el pa ratllat, aquest ha estat seleccionat perquè pugui ser consumida per persones celíaques, ja que no porta gluten.

Sopa de deliciós sabor d'autèntica sopa de ceba, amb els millors ingredients i elaborada de manera tradicional.

Ingredients: Aigua, ceba* (4,5%), api*, pa ratllat*, midó*, oli de gira-sol*, porro*, pastanaga*, fibra de acàcia*, sal, farina d'arròs* i espècies*.
(*) Ingredients ecològics.

Apte per vegans - Sense gluten

· **Certificat:** Euro Fulla - Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana (CAECV)
· **Marca:** Amandín www.amandin.com
· **Producció:** Costa Concentrados Levantinos, S.A.

ALIMENTACIÓ / SNACKS

Autèntics snacks Raw% que sorprenen al paladar i alimenten l'esperit, de Lifefood

De sabor intens aquests snacks en format de rolls (rotlles) de lli daurat (font d'Omega 3) amb llimona i gingebre deshidratats lentament per sota de 42ºC, són una nova concepció del snack, 100% ecològics, aptes per a vegans, sense gluten, sense lacti, sense sucre afegit.

Ingredients: Llavors de lli daurat * 54%, xarop d'atzavara*, dàtils*, llavors de gira-sol*, pela de llimona* 1%, gingebre* 3%. * Provinents d'Agricultura Ecològica.

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** Lifefood - www.lifefood.eu
· **Distribució:** Alternatur. S.L. www.alternatur.es

ALIMENTACIÓ / PA

Nova gamma de pa tendre ecològic Sol Natural: blat, espelta i kamut, 3 opcions molt saludables i delicioses

Els nous pans de motlle Sol Natural estan elaborats només amb ingredients bàsics i ecològics. Una alternativa més saludable al pa de motlle tradicional, que sol contenir una gran quantitat d'additius i sucres afegits.

Pans esponjosos i de llarga durada, elaborats amb oli d'oliva, que resulten ideals per a tota la família i en qualsevol ocasió.

Es troben disponibles en 3 varietats de cereal: blat, espelta i kamut.

- Pa ecològic
- Sense sucres afegits
- Sense additius
- Elaborat amb oli d'oliva

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** Sol Natural www.solnatural.cat
· **Distribució:** Vipasana Bio, S.L.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS/ ARGININA

Arginina és un gran aliat per a la recuperació després d'una cirurgia, de Suplementos Solgar

L'arginina pot ser necessària per a persones que tenen dificultat per produir-la en quantitat suficient per cobrir les demandes del seu organisme, en la infància, infantesa i joventut.
El cos requereix quantitats substancialment majors d'arginina quan pateix un traumatisme i en la curació de ferides.
Diluents: cel·lulosa microcristal·lina, hidroxipropilcelulosa; Antiaglomerants: àcid esteàric vegetal, diòxid de silici, estearat de magnesi vegetal; Goma de cel·lulosa; Agents de recobriment: hidroxipropilmetil cel·lulosa, glicerina vegetal (d'oli de llavor de palma i oli de coco).

- Sense sucres ni sal
- Sense gluten
- No conté midó, blat, derivats lactis, soja, llevat, conservants, edulcorants ni aromatitzants ni colorants artificials.

· **Certificat:** Producte Kosher PARVE. Certificació de Solgar KOF-K # K- 1250
· **Marca:** Suplementos Solgar www.solgarsuplementos.es
· **Distribució:** Suplementos Solgar, S.L.

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENTS

Bellesa i Anti-edat, de El Granero Integral

La unió d'aquestes 3 plantes fan de la barreja BELLESA un aliat per cuidar l'aspecte i la salut de la seva pell, cabell i ungles.

Lúcuma: gràcies a la seva aportació de Zinc contribueix al manteniment del cabell, les ungles i la pell en condicions normals.

Rosa Mosqueta: gran contingut en vitamina C, que afavoreix la producció de col·lagen i evita l'envelliment prematur de la pell i atenua cicatrius, estries i marques solars.

Moringa: és un potent antioxidant i te alt contingut en Calci i Ferro.

Els Supraliments de El Granero Integral Plus són la gamma més completa de productes rics en nutrients, 100% ecològics i amb propietats extraordinàries. Tasta'ls afegint-los a sucs, batuts, smoothies, cremes o amanides, són molt versàtils tant per plats dolços com salats.

· **Certificat:** Euro Fulla. International Featured Standards (IFS Food)
· **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
· **Distribució:** Biogran, S.L.

ALIMENTACIÓ / GALETES

Chocomenta d'espelta, galetes de xocolata amb un lleuger toc de menta, de El Horno de Leña

Delicioses i cruixents galetes elaborades amb farina integral d'espelta 100% ecològiques. Ideals per consumir en esmorzars i berenars o com a refrigeri a qualsevol hora del dia.

Ingredients: Farina integral d'espelta* (42%), oli de coco*, sucre de canya*, liquat d'ametlla*, gasificant (bicarbonat amònic), sal, menta*, gingebre*, vainilla* i canyella*. Xocolata* (cacau, xarop d'atzavara*, mantega de cacau*, inulina d'atzavara*, emulgent (lecitina de gira-sol) i vainilla*.

* De cultiu ecològic.

· **Certificat:** Euro Fulla - Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid (CAEM)
· **Producció i distribució:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

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

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

CINEMA ECOLÒGIC

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

"Waterworld" (1995)

"Waterworld" tenia un missatge clarament ecologista tot i ser la superproducció més cara de la història del cinema quan es va estrenar, va superar els 175.000.000 de dòlars USA.

Presentava un planeta arrasat i molt poc poblat, en una època indeterminada del futur. Els casquets polars s'havien fos i el planeta estava cobert d'aigua marina. Regnava la violència. L'escassa població sobrevivia en plataformes flotants. La principal ocupació de la gent era la recerca d'aigua dolça, el bé més preuat. Una vella llegenda indicava que en algun lloc hi havia terra ferma.

En aquesta situació coneixem al protagonista, un viatger errant i solitari que viu de l' intercanvi. És el personatge que interpreta ***Kevin Costner*** (també va exercir de productor). El director va ser ***Kevin Reynolds*** que va crear un vehicle de lluïment per Costner.

El film es decanta pel to d'aventures i una estètica que recordava a la de la saga **Mad Max.**

La idea de partida és molt original. El guió de ***David Twohy i Peter Rader*** aposta pel cinema escapista de forma encertada, però manté el seu missatge ecologista (és cert que té alguns errors i problemes de versemblança a nivell científic). Els dolents, i molt especialment el personatge que interpreta ***Denis Hooper*** (Diaca), són excessivament grotescos i poc interessants. Aquest és un dels pocs punts flacs de la pel·lícula, cosa molt habitual al cinema made in USA. L'escena en la qual Diaca llança la seva diatriba a la multitud és d'allò més fluix de la pel·lícula.

El final és optimista i al mateix temps demolidor.

"Waterworld" va ser apallissada per la crítica però és una pel·lícula totalment reivindicable, molt entretinguda. Visualment és aclaparadora. El seu disseny de producció, impecable.

© Idealphotographer

Les interpretacions són convincents, destacant la nena ***Tina Majorino*** que interpreta Enola que porta un misteriós tatuatge a l'esquena, i la bella ***Jeanne Tripplehorn.***

Brilla especialment la banda sonora de ***James Newton Howard,*** que aporta personalitat a les imatges que il·lustra.■

La principal ocupació de la gent era la recerca d'aigua dolça, el bé més preuat

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

SOLGAR®
Desde 1947

EMBRACING SELECTION

SOLGAR PRODUEIX una de les gammes més àmplies de complements alimentaris.
És la nostra naturalesa.

De venda als millors establiments especialitzats
www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | És la teva elecció.

Els complements alimentosos no s'han de prendre com a substituts d'una dieta equilibrada i variada i d'un estil de vida saludable.

SALUT GEOAMBIENTAL

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

Amb la jubilació, renova la teva casa amb bioconstrucció

Al llarg de la vida adaptem els nostres habitatges a cada etapa y requeriment: un pis d'estudiants, un pis de solter/a, una casa familiar amb nens. I en les etapes de vellesa també hem d'adaptar la nostra llar a les noves necessitats, però primer hem d'analitzar-les: grau de mobilitat i dependència, noves aficions, visites de familiars i nets,... Així podrem convertir els espais sense ús, com dormitoris, en nous espais útils.

Amb la jubilació entrem en una nova etapa d'oportunitats i canvis, per tant, de reflexions i de decisions. Es pot repensar la llar amb la il·lusió d'un nou començament. Si ens decidim per fer reformes, haurem de tenir en compte la nostra possible evolució:

Els espais amb bona il·luminació natural i sol seran molt beneficiosos per millorar la nostra salut, recordem que moltes funcions vitals es regulen a través de la llum solar, també la necessitat del sol per la síntesi de la vitamina D. Igualment, s'ha de posar especial atenció a una bona il·luminació artificial, que no provoqui enlluernaments, que faciliti la visió, i que tingui l'espectre adequat per a cada espai.

Mantenir-nos en forma es imprescindible per endarrerir la limitació de mobilitat. Amb l'edat es perd elasticitat i flexibilitat en les articulacions, per tant, la zona d'abast, per dalt i per baix es limita; això determina l'alçada dels seients i llits, així com l'alçada d'armaris o prestatges de còmode accés.

Els interruptors commutats i amb punt lluminós, a una alçada de 90cm del terra, i un nombre suficient d'endolls, a una alçada entre 45 i 90cm. I per reduir la contaminació electromagnètica, que pot afectar als processos del son i la producció de melatonina, la instal·lació elèctrica haurà de ser biocompatible, amb cables blindats, amb una correcta pressa de terra, i en el dormitori amb un desconnectador de fase; això últim, de vital importància si s'ha optat per un llit articulat, per minimitzar-ne els camps electromagnètics.

Es poden eliminar els desnivells de balconeres amb fusteries encastades i dels banys amb paviment continu en la dutxa. Paviments antilliscants en les zones humides. Les cuines i els banys amb un disseny adequat per a cada mobilitat.

© Jozef Polc

El dormitori és el lloc més important de l'habitatge per tenir cura de la nostra salut. Podem acabar, al menys, una de les parets amb un arrebossat d'argila per millorar la qualitat de l'aire interior i minimitzar els problemes respiratoris. Les pintures ecològiques naturals a base d'argiles, de silicats, o de calç, són una opció immillorable per reduir la quantitat de tòxics en l'ambient interior.■

Hem d'adaptar la nostra llar a les noves necessitats, grau de mobilitat i dependència, noves aficions, visites de familiars i nets

MERCATS

merCAT ECOLÒGIC
A PEDRALBES CENTRE

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

ALIMENTACIÓ

nova adreça i noves instal·lacions

ecocentre
consum responsable, cultura ètica

Els Supermercats Vegàn & bio test

ara amb més espai i més productes.

*ALIMENTACIÓ 100% VEGANA, VEGETARIANA, BIO.
Av. Diagonal, 329 (a 100 mts. d'on estavem)
(Metro L4 i L5, Pàrquing molt a prop)
08009 Barcelona - telf. 932 075 785
www.ecocentreonline.com www.ecocentre.cat

Maribel Saíz Cayuela,
Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com

Oli vegetal verge d'argàn. Or líquid

© Dietéticos Intersa

L'**Argàn (Argania spinosa)**, és un arbre que pertany a la família Sapotaceae, que creix fins als 8-10 metres d'altura i té una vida al voltant dels 150-200 anys. És una espècie autòctona del Marroc, que creix de forma salvatge al sud-oest marroquí, considerat reserva de la biosfera. Aquest arbre sobreviu a condicions desèrtiques. Quan arriben les pluges és capaç de rebrotar ràpidament, apareixent les seves flors i fruits en algunes setmanes.

Actualment diverses cooperatives formades per dones produeixen l'oli vegetal d'argàn realitzant una sèrie de labors intensives per a la recol·lecció de forma totalment manual, amb aixafat final entre dues pedres i extracció final de la llavor per a l'obtenció d'aquest preuat oli conegut també com ***or líquid del Marroc.***

Hi ha **l'oli vegetal verge d'argàn**, que procedeix de **cultius totalment biològics certificats** i s'ha extret en primera premsada en fred sense posterior refinat, conservant intacta la seva composició i propietats, sent un cosmètic NATURAL de propietats úniques amb aplicacions en cosmètica i terapèutica.

La qualitat d'aquest preuat oli vegetal es correspon amb una composició química, en la qual destaca un percentatge superior al 80% en àcids grassos essencials, així com un elevat percentatge de vitamina E natural i fito-esterols.

Àcid oleic (omega-9): 45-55%
Àcid linoleic (omega-6): 38-36%
Àcid alfa-linolènic (omega-3): <0,1%
Tocoferols (vitamina E natural): 60-90 mg / 100g
Fito-esterols: 130 -230 mg / 100g

Propietats en la pell

- Nutritiu cutani
- Altament hidratant
- Antioxidant. Alenteix l'envelliment cutani
- Antiarrugues
- Enforteix ungles i cabell
- Regenerador de la pell
- Confereix elasticitat a la pell

A qui convé l'aplicació de l'oli vegetal d'argàn?

- Aplicar des de l'aparició de les primeres arrugues.
- Aplicar com a regenerador de nit i abans d'aplicar la crema de dia, per prevenir l'envelliment cutani.
- Aplicar en pells prematurament envellides.
- Per la seva acció antioxidant, aplicar en pell de persones fumadores, sotmeses a una major oxidació.
- Per fer front a la descamació de pells atòpiques en nens i adults.
- Per pells amb psoriasi pel seu alt poder hidratant i regenerador.
- Per ungles i cabell fràgil, aplicar com mascareta capil·lar i en massatge d'ungles i hidratació de cutícules.

Finalment dir-vos que aquest oli posseeix un efecte hipo-colesterolemiant gràcies al seu contingut elevat en fito-esterols.■

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Montse Escutia, *coordinadora Projecte Ecoestètica*
www.ecoestetica.org- info@ecoestetica.org

Cosmètica Econatural i Benestar: El millor regal per Nadal

S'acosten les festes de Nadal i això també suposa pensar en regals. La cosmètica, especialment els perfums, és un dels regals estrella d'aquestes festes. Si és una de les nostres apostes no hem d'oblidar que al mercat trobem una àmplia oferta de cosmètica econatural que donarà més valor al nostre regal. Perquè, a més de pensar en aquella persona com a mereixedora d'un regal, li estarem oferint un producte de qualitat, que respectarà la seva salut i la del medi ambient. L'oferta és molt àmplia en funció de la nostra disponibilitat: podem trobar un sabó artesanal ecològic i de molta qualitat per uns 7€ fins a cremes de bellesa molt especialitzades que s'acosten als 100€.

En algunes ciutats ja podem trobar botigues especialitzades en la venda de cosmètica ecològica però si no, una bona alternativa és fer la comanda online. Hi ha moltes empreses que ho ofereixen, ja sigui directament els fabricants de la cosmètica o webs especialitzades en cosmètica econatural on podrem comparar diferents marques i tipus de productes.

Una altra opció a tenir en compte és la possibilitat de regalar un xec regal en un establiment on s'ofereixin tractaments amb productes cosmètics econaturals: spas, centres de bellesa, perruqueries, etc. Tots portem una vida molt estressada i quin millor regal que unes hores d'atencions i relax per tenir cura del nostre cos i fer-nos sentir millor.

Al cap i a la fi no oblidem que és un regal per a totes les edats i condicions: nadons, nens, homes, dones, avis i àvies i, com he dit, per a totes les butxaques. Segur que tothom podrà trobar el millor regal.

La cosmètica econatural no està legalment regulada i per tant hem d'estar molt ben informats per tal de que no ens donin "gat per llebre". No recomanaré directament botigues ni empreses perquè n'hi ha moltes i no voldria deixar-me a ningú. Però per a que les persones interessades puguin tenir una guia recomano algunes webs de cosmètica i blogs on trobar informació sobre diferents marques, establiments i botigues on us podeu acostar a fer les vostres compres.

- BEEAUTY PRESS - beeautypress.com
- COSMEGREEN - www.cosmegreen.es
- COSMÉTICA ORGÁNICA cosmetica-organica.com
- DAZANATURA www.dazanatura.com
- EL BLOG DE MUÑECA BENITO elblogdeninabenito.wordpress.com
- MISS BIO - missbioblog.com■

© Juan Nel

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Jordi Galisteo, *Dietista, jordi@dietistasvegetarianos.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

La importància dels hàbits d'estudi

© Lorelyn Medina

En aquesta època s'aproximen les dates dels exàmens i moltes persones han de «fer colzes» més del compte, ja que la majoria, ja sigui per falta de temps, per mala organització o senzillament per mandra, no ha estudiat prou durant el trimestre.

Normalment els estudiants solen cometre els mateixos errors a l'hora d'alimentar-se i descansar. És molt important que s'adquireixin uns bons hàbits d'estudi, tant en el període d'exàmens, com en els dies en què un es dedica a estudiar. Per poder aconseguir un major rendiment cal seguir unes pautes senzilles, però fonamentals per al bon aprofitament. Tant l'alimentació com el descans són fonamentals en aquest període en el qual la ment i la concentració realitzen un major esforç. Així doncs, és important:

Menjar de forma equilibrada. Un dels majors errors que cometen els estudiants és «menjar qualsevol cosa per anar tirant» i així no perdre temps per poder seguir estudiant. Si una persona no està ben alimentada, el seu organisme no podrà activar la maquinària necessària per al seu correcte funcionament. Tots els nutrients són importants, però se'n poden destacar alguns a reforçar o, almenys, assegurar-ne l'aportació diària recomanada:

- **Vitamines del grup B.** Aquestes vitamines són essencials per al bon funcionament del cervell. En concret les més importants són la B6, la B9 (l'àcid fòlic) i la B12. Menjant cada dia llegums, verdures, hortalisses, fruits secs i fruites es poden cobrir fàcilment les necessitats diàries d'aquestes vitamines, a excepció de la B12. A Espanya, la millor manera d'aportar B12 és a través d'un suplement*.

- **Hidrats de carboni d'absorció lenta.** La glucosa és necessària per la nutrició del cervell, però no el sucre de taula, sinó els carbohidrats que es troben en els cereals integrals, en les fruites, en els llegums i, encara que en menor proporció, en algunes hortalisses i en la fruita seca . La pastisseria industrial, els caramels, les begudes carbonatades, els sucs de fruites (sobretot els comercials) i els aliments que contenen molt sucre no són aconsellables per a estudiar.

- **Ferro.** El rendiment acadèmic es pot veure afectat si no tenim els nivells òptims de ferro en el nostre organisme. Hi ha moltes persones que poden tenir una petita anèmia i no adonar-se'n, cosa molt comú, sobretot en dones, ja que perden una part del ferro amb la menstruació. Per tant, en èpoques d'exàmens és important menjar diàriament aliments d'origen vegetal rics en ferro, acompanyats d'aliments rics en vitamina C i allunyats de menjars o begudes riques en tanins, per potenciar la seva absorció.

Comprovar que no es té anèmia. Si un se sent més cansat del normal o sospita que pot tenir una anèmia perquè no s'ha alimentat d'una manera adequada, a més de recuperar uns bons hàbits nutricionals amb la major brevetat possible, no està de més anar al metge per fer-se un anàlisi sanguini i verificar si es té anèmia. Depenent de la gravetat de l'anèmia, pot ser aconsellable prendre un suplement * nutricional per recuperar els valors sanguinis òptims.

Dormir prou. És imprescindible descansar prou perquè el nostre cervell pugui funcionar bé. Una persona que dorm unes 8 hores rendirà millor i, d'aquesta manera, podrà memoritzar i entendre el temari amb molta més eficiència.

Per tant, el truc per treure bones notes és ... Menjar bé i descansar!

*És important prendre suplements seguint les indicacions d'un professional de la salut.

Per consultar les fonts podeu visitar:
www.dietistasvegetarianos.com

© Lorelyn Medina

DISTRIBUCIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Pablo Cuervo-Arango

Soci i Director Gerent de El Cantero de Letur, productor històric a Espanya, especialista en transformar llet de cabra, ovella i vaca en formatge i iogurt ecològic certificat. Empresa premiada amb el Distintiu Excel·lència en Igualtat, Conciliació i Responsabilitat Social en l'Empresa. Govern Regional de Castella-la Manxa, 2014.

Pablo Cuervo-Arango (Letur), Espanya, 1977. Diplomat en Fisioteràpia i en Empresarials, porta l'herència del seu pare Francisco Cuervo, fundador de El Cantero de Letur, home de ferms principis ètics, que des de 1989 va apostar per la producció ecològica de qualitat.

El teu pare et parlava de producció sostenible basada en el benestar animal i en el respecte per l'agricultura ecològica. Com ho recordes?

El recordo com un home tremendament compromès socialment i que posava la màxima passió en tot el que feia. Una persona molt creativa pel que fa a projectes. A l'hora d'arrencar alguna cosa no s'ho pensava dues vegades. Quan decidia anar cap endavant, hi anava sense més embuts.

Sempre li he sentit dir que volia posar els seus estalvis al servei de la gent menys afavorida. I la seva manera d'entendre això era utilitzar-los per generar un mitjà de vida on els seus veïns poguessin treballar. I per això, el més ètic i més adequat per a la nostra zona, era fer-ho ecològic i saludable.

Tota la vostra producció està basada en recursos humans i matèries primeres de proximitat com en un inici?

D'una manera completament majoritària sí. Un dels eixos fundacionals de l'empresa va ser el promoure el desenvolupament de la comarca en base als propis recursos de la zona i per descomptat mantenim aquest esperit. Les persones de la plantilla procedeixen en un 90% de la zona i l'aprovisionament en la seva major part també. Cal tenir en compte que les ramaderies que ens subministren es van anar muntant en funció de la nostra demanda i comptant amb els nostres acords per a una relació estable i equilibrada.

Autosuficiència energètica, energia i reciclatge d'aigua, sèrums i electricitat. Parla'ns de com recicleu.

En aquest sentit fem tot el que està a les nostres mans. Pel nostre compte recollim l'aigua neta excedent dels processos de refredat i l'enviem a les properes explotacions ramaderes, recollim aigua de pluja, reciclem el sèrum produït -que és bastant contaminant- introduint-lo en l'alimentació dels animals per als quals resulta, paradoxalment , un bon complement nutritiu, comptem amb una planta de producció elèctrica fotovoltaica i planta solar tèrmica per a l'escalfat l'aigua que utilitzem. En fi, fem tot el que podem en aquest sentit.

Ets conscient que el vostre producte reuneix les característiques del segell francès de certificació "label rouge" donats els vostres principis de producció i medi ambient?

Sí, i reunim les condicions per a altres certificats, però de moment hem apostat, a més de la lògica certificació ecològica, pel certificat de qualitat i seguretat alimentària IFS, que ens porta a una alta exigència en la seguretat alimentària dels processos. Tenim aquest certificat des de fa cinc anys i ens hem centrat en perfeccionar-lo. En el futur podran venir més certificacions.

Amb quins tipus de pinsos són alimentats els vostres animals?

Tant per convicció com per normativa de certificació ecològica, els animals han de ser alimentats amb un determinat percentatge mínim de farratge natural (que per cert cada dia resulta més difícil i car aconseguir a Espanya). Aquesta alimentació es complementa amb grans de diversos tipus, sempre amb certificació ecològica. Els pinsos els fabriquem en un molí de la nostra propietat per controlar-los a la perfecció.

Kefir-Up no làctic, fabricat amb quefir que es fa fermentar amb aigua i xarop d'atzavara, ens teniu preparades més sorpreses?

Per descomptat. Un dels centres de la nostra activitat és la innovació en producte per posar a l'abast dels consumidors més productes lactis ecològics cada dia. En aquest moment estem en ple llançament del iogurt de vaca sense lactosa, el qual, que nosaltres sapiguem, és el primer ecològic sense lactosa a Espanya. I potser quan publiqueu aquesta entrevista estarem ja ficats en el llançament d'un altre nou producte que estem segurs serà molt ben acollit; es tracta d'un formatge fresc tipus Burgos blanc pasteuritzat de cabra i de vaca.■

ALIMENTACIÓ