BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 25

Juliol / Agost 2015

Imprès en paper ecològic 100% reciclat

"Estima als teus amics animals, no te'ls mengis." Janis Joplin

Actualitat

Glifosat: L'enverinament del planeta continua

Pàg. 2-3

Parlem de

Begudes energitzants... perill per la salut!

Pàg. 10

L'Entrevista

Cesare Roberto, Fundador i President de Sarchio Spa

Pàg. 24

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

Premio Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual

Festival BIORITME: Música i natura per despertar consciències

© Festival BioRitme

ACTUALITAT

Karin Heinze, *Periodista d'Organic Market Info, kh@bio-markt.info*

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
Esther Baena, Alfred Blanch, Bethlem Boronat, 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, Pedro Pablo G. May, Pedro Pozas, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola, 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

Glifosat: L'enverinament del planeta continua

El glifosat és l'ingredient actiu més utilitzat en els herbicides no selectius a tot el món i en els últims anys s'han publicat un gran nombre d'estudis i investigacions que demostren el perillós que és. Les organitzacions ecologistes i de consumidors de tot el món han llançat campanyes per cridar l'atenció sobre els perills i per a la recollida de signatures perquè és imminent la re-avaluació d'aquesta substància activa per a ser aprovat el seu ús a la UE el 2015. Fa poc temps, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va classificar aquest verí com "probablement cancerigen". El Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) - Institut Federal d'Alemanya per a l'Avaluació de Riscos - va anunciar, però, que ha conclòs la seva avaluació i que està deixant per a l'agència Europea, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) una major investigació sobre la sospita de ser cancerigen. Això és un escàndol.

El glifosat és a tot arreu. Des de 1974, quan Monsanto va patentar aquesta substància activa i la va vendre en el seu ampli espectre herbicida Roundup, centenars de milions de tones han estat ruixades a tot el món - amb conseqüències de llarg abast per als sòls, les persones i els animals. El glifosat no és només l'ingredient més important en el Roundup de Monsanto, l'herbicida més venut a tot el món, sinó que també es troba en molts altres pesticides. D'altra banda, s'acumula en les aigües subterrànies, rius i llacs, i s'ha demostrat que està present en la sang humana i en la llet de vaca (vegeu el nostre informe anterior). Al març, un estudi realitzat per l'Agència Internacional per a la Investigació sobre el Càncer (IARC) va ser publicat a la revista mèdica especialitzada The Lancet. Concloïa que el glifosat és "probablement cancerigen". Afirma que el Roundup pot causar, per exemple, el càncer dels ganglis limfàtics i el càncer de pulmó en els humans. L'OMS va respondre categoritzant el glifosat en el seu potencial de risc com "probable o possible carcinogen".

© Rapeepat Ingkasit

Tot i que la re-avaluació del glifosat pel BfR va ser planejada originalment per a 2012, es va posposar fins l'any 2015. A principis d'abril es va declarar que la seva avaluació havia conclòs, sense haver tingut en compte els detalls de la nova categorització per l'OMS d'aquesta substància activa com "probablement cancerígena". Segons l'opinió d'Harald Ebner, un expert en enginyeria genètica i glifosat i un membre del Partit Verd al Parlament alemany, això és escandalós i irresponsable. El BfR i el govern federal han declarat que la categorització per l'agència de l'OMS per a la investigació del càncer (IARC) seria examinada a fons. Segons Ebner, la veritat és

ALIMENTACIÓ

Karin Heinze, *Periodista d'Organic Market Info, kh@bio-markt.info*

ACTUALITAT

que sobre el tema del glifosat "estan subreptíciament tractant d'esquivar la qüestió de la responsabilitat." Ell exigeix que "mentre que la sospita de causar càncer no sigui refutada científicament, el glifosat ha de ser retirat del mercat. Per sobre de tot, hi ha d'haver una prohibició immediata de les vendes a usuaris privats en botigues de bricolatge i centres de jardineria." Més de 70 productes que contenen glifosat estan permesos a Alemanya i més de 40 es venen als jardiners aficionats.

© Dusan Kostic

Avaluació per l'EFSA, que te reputació d'estar a la butxaca del lobby de l'enginyeria genètica

Ebner critica l'autoritat d'avaluació de riscos alemanya BfR - responsable de la re-avaluació del glifosat per aprovar el seu ús continuat en el conjunt de la UE - per no aplicar el principi de precaució. Moltes organitzacions ambientals crítiques consideren que l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), a la qual el BfR ha presentat el seu informe, ha estat subvertida per la indústria de l'enginyeria genètica. L'expert en enginyeria genètica Christoph Then, va advertir, per exemple, a la tardor de 2014: "L'avaluació del risc de l'EFSA és massa unilateral en tenir en compte els interessos de la indústria; fan un cas per a la seguretat quan en realitat no es disposa de dades fiables" (veure el nostre informe anterior). En aquest context, és particularment irresponsable deixar l'avaluació a l'EFSA. "Això no és acceptable", ha declarat Ebner.

La situació als EUA és encara més aguda

Als EUA, la situació és encara pitjor on l'ús de l'herbicida Enlist Duo produït per Dow Agrosciences va en augment (probablement perquè Roundup de Monsanto ha aconseguit ara una mala reputació després de molts informes crítics i campanyes - Ed.). Des de la tardor a aquest pesticida, que conté 2,4-D, així com glifosat, se li ha donat l'aprovació per al seu ús en nou estats federals més. Un informe realitzat pel servei d'internet Testbiotech afirma: "Aquest herbicida és conegut pel seu ús com a part constitutiva de l'Agent Taronja a la guerra del Vietnam."

L'Agència de Protecció Ambiental (EPA) - comparable a l'EFSA - va emetre l'autorització de l'herbicida. Adoptant una estratègia similar a Monsanto, Dow ven blat de moro i llavor de soja genèticament modificats junt amb el verí. Amb aquesta combinació, la corporació vol controlar el problema a què molts agricultors en els EUA s'enfronten ara, és a dir, que les males herbes s'han tornat immunes al duo que s'ha utilitzat principalment fins ara - les llavors de Monsanto-Gentec i Roundup. El resultat ha estat súper males herbes que poc es pot fer per combatre. Dow està ara prometent als agricultors que té el remei.

L'organització ecologista Environmental Working Group (EWG) considera l'aprovació d'ampli abast de Enlist Duo de ser un error fatal. Tots dos principis actius, glifosat i 2,4-D, podrien augmentar el risc de que els éssers humans desenvolupin el maligne non Hodgkin limfoma - una malaltia del sistema limfàtic. Sostenen que això ha estat demostrat per investigacions científiques. Scott Faber del EWG diu que l'autoritat està sotmetent als agricultors, els seus treballadors i les persones que viuen a l'àrea rural a un major risc de càncer.

L'enverinament del nostre planeta a escala global continua - que és un escàndol 'més enllà de tota comprensió!■

Per sobre de tot, hi ha d'haver una prohibició immediata de les vendes a usuaris privats en botigues de bricolatge i centres de jardineria

ALIMENTACIÓ

CUINA SANA

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

Contamines el teu menjar al cuinar-lo? La paradoxa de cuinar aliments ecològics en olles amb tòxics

La campanya Llar sense tòxics, de la Fundació Vivo Sano va donar a conèixer que a les llars espanyoles hi ha més de 100.000 substàncies tòxiques que es troben en productes bàsics d'higiene, neteja, alimentació, parament. Estem envoltats de substàncies com F-talats, compostos perfluorats, alquilfenols, bisfenol A, metalls pesats, que, com han demostrat nombrosos estudis científics, acaben en el nostre organisme. Però com diu el director de la campanya, Carlos De Prada, *"el pessimisme és tòxic i això de "millor no saber-ho", no fa desaparèixer el problema. La impossibilitat d'eliminar tots els tòxics no justifica no eliminar tots els que puguem".*

Podem començar pels que ingerim. I tan important com els aliments que triem és la forma en què els cuinem i els estris que fem servir. Ja podem ser consumidors d'aliments ecològics, lliures de pesticides i tòxics, que si els cuinem en una paella de tefló, a la papillota en paper d'alumini, en una olla esmaltada una mica ratllada o si els escalfem en un recipient de plàstic, estarem igualment intoxicant el nostre organisme.

En el cas dels metalls pesants, són perjudicials perquè es van acumulant lentament en els nostres òrgans alterant el seu correcte funcionament i perquè competeixen amb minerals sans que sí que necessitem com el zinc, el seleni, etc... Això afecta la forma d'aprofitar els nutrients que ingerim i a les reaccions químiques que es produeixen en el nostre organisme.

- Sabent que és millor prioritzar aliments crus, frescos i de temporada, si els cuinem, l'ideal seria fer-ho **al vapor** (en cistell de bambú o vaporera) i **bullits** (sense superar els 100ºC i amb poca aigua).
  El microones, l'olla exprés, la barbacoa, el fregit i l'enfornat destrueixen la majoria dels nutrients dels aliments.
- Respecte als materials a evitar: **l'alumini, el coure, el tefló i els plàstics.**
- Els materials segurs serien: **el vidre, la silicona platí, el titani, el fang no esmaltat i la fusta ecològica o el bambú.**

L'alumini i el coure, són lleugers i bons conductors de la calor per la qual cosa els trobem a la base de moltes paelles i olles però no són perjudicials si estan segellats per altres materials innocus. No han d'entrar en contacte amb els aliments, sobretot amb substàncies àcides (com llimona, tomàquet, vinagre ...) ja que la reacció química que es produeix augmenta els nivells d'intoxicació.

L'alumini es diposita en el cervell i és un dels factors relacionats amb l'Alzheimer. Està prohibit per a ús culinari en molts països, però aquí encara és fàcil trobar-lo en cuines de restaurants i col·legis. També se sol emprar paper d'alumini per cuinar en forn a la papillota i per conservar aliments a la nevera o embolicar l'entrepà.

En el seu lloc es poden utilitzar recipients de vidre per conservar els aliments i paper vegetal per cuinar o embolicar. L'anomenat "alumini anoditzat" no presenta problema perquè ha rebut un tractament anti-corrosió que el segella i evita que s'incorpori als aliments que conté.

El **tefló** de paelles, escumadores, etc... conté APFO (àcid perfluoro octànic, també conegut com C-8), substància pràcticament indestructible que s'acumula en el medi ambient i en els éssers vius. Alguns fabricants comencen a especificar si no ho conté. En qualsevol cas, millor no fregir, saltar ni enfornar amb ells i rebutjar-los quan la superfície es ratlli. Les paelles de titani amb base de carbó o les ceràmiques són una bona alternativa. Els estris de fang esmaltat no han d'estar danyats i certificar que no contenen plom.

Els **plàstics** porten substàncies com el bisfenol-A (també present en les llaunes de conserva) que interfereixen en el nostre sistema hormonal. S'haurien d'evitar o almenys no escalfar ni posar-hi aliments calents. Sobretot el film de cuina.

Quant a **l'acer inoxidable** de, per exemple, les olles a pressió o coberteries, sol portar crom o níquel que passen en petites quantitats al menjar. L'alternativa seria l'acer quirúrgic (T-304), que no conté plom i no és porós però la superfície ha d'estar en perfecte estat.

Més informació:
www.hogarsintoxicos.org
www.fundacionvivosano.org
www.conasi.eu/blog

Materials a evitar: l'alumini, el coure, el tefló i els plàstics

CUINA SANA

MERCATS

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

FESTIVALS

Bioritme 2015: Música i natura per despertar consciències

Natura, música, ecologia i consciència són les quatre paraules clau del que, fa tres anys, va néixer com el primer **festival de música 100% ecològic** d'Espanya. En l'intent de marcar una diferència respecte a altres festivals de música i amb l'objectiu de despertar consciència, el festival **BioRitme** ofereix una possibilitat única per a tots els inquiets que caminen cap al canvi: quatre dies en un entorn natural, bona música i multitud de propostes per demostrar que es pot viure d'una altra manera més sostenible i respectuosa amb el nostre planeta.

I quina millor manera d'experimentar-ho que en plena natura. El que ja es coneix com el "festival del canvi", canvia enguany d'ubicació i de dates. Al municipi de **Vilanova de Sau,** envoltats de boscos i muntanyes i al costat del embassament del Sau, els assistents a la tercera edició de **BioRitme**, podran acampar gratuïtament, llogar un dels seus tipis (tendes dels nòmades de les Grans Prades de Nord- Amèrica) o navegar pel pantà en una embarcació solar. Del **27 al 30 d'agost,** la bona música i la sostenibilitat van juntes entrellaçant concerts en viu i animacions variades, amb alimentació ecològica, teràpies integratives, economia sostenible i diferents propostes compromeses amb la realitat social.

L'art del fluorescent al ritme de les músiques del món

La música és la protagonista i en la **"zona de concerts"** de **Bioritme 2015** podrem gaudir d'una variada proposta que va des de la rumba catalana de la **Troba Kung-Fú**, el reivindicador reagge i dancehall de **Green Valley** o el divertit rock tropical de **Búhos** fins a la música jamaicana de **Pirat 's Sound Systema,** l'original barreja de músiques que ofereixen bandes com **La Sra. Tomasa i l'Ítaca Band,** passant per la poesia colorista de **Pep Sala**, la improvisació melòdica de **Ferran Savall** o els versos rapejats del valencià **Zoo**, entre molts altres. Com a novetat d'aquest any, la internacional escenografia de **Mimesis Psychedelic Art** posarà llum i color a tots aquests concerts a través d'elements fluorescents que estimularan encara més els sentits. No faltaran les tradicionals sessions de DJ i, al costat del reggae i "world music" de **Rudeteo**, **King Horror** o **Dj OGT** s'uniran estils com el goa trance de **César Mimesis, Psygroo** o **Paradigmantra** ... entre d'altres.

Biomarket i animacions per tota la família

A **BioRitme** tots els productes que hi trobarem son ecològics certificats i a més del menjar i la beguda, podrem trobar artesania, roba i calçat, cosmètica natural, productes per a la bioconstrucció, etc...

Els nens fins a 12 anys tenen entrada gratuïta i no faltaran els tallers, jocs i espectacles del festival ecològic de la infància **"Mama Terra".**

Una altra novetat d'aquesta edició és la celebració de **"Bio Holi Colours"** (festa hinduista de primavera, coneguda com el festival dels colors, en la qual cada persona pot alliberar-se dels seus errors): les pólvores de colors, la banda sonora de **Dr. Batonga!** i la dansa de les ballarines de **Nefershu Lotus Company** tanquen els quatre dies de **Bioritme 2015** amb el sabor de la festa i l'esperança del canvi.

Més informació:

www.festivalbioritmo.org

ALIMENTACIÓ

AIXÍ ES FA

Juan Luis Amor, *Responsable de fabricació de BEEE-Biogéminis, juanluis.amor@triballat.com – www.beee.es*

Un iogurt

Els iogurts i la seva família d'altres "llets fermentades", com bífidus o quefir, són aliments molt beneficiosos i sempre associats a longevitat i salut dels pobles del Caucas d'on és originari.

En aquesta fermentació de la llet, **els bacteris utilitzats, (en el cas del iogurt, Streptococcus thermophilus i Lactobacillus bulgaricus), s'encarreguen de degradar la lactosa (que és el sucre present en la llet), transformant-la en àcid làctic.** Les llets fermentades són aptes per a intolerants a la lactosa. Per a la seva elaboració es prepara la llet pasteuritzànt-la uns segons a una temperatura al voltant de 90 ºC perquè precipitin les proteïnes (lactoalbúminas) solubles en el sèrum i li proporcionin aquesta textura UNTUOSA necessària. Un cop pasteuritzada la llet, es refreda fins a la temperatura de cultiu i es "sembren" (afegeixen) els ferments, mantenint la temperatura durant el període de temps necessari fins a aconseguir una acidesa inferior a Ph 4,6.

Excepte en el iogurt batut, la fermentació es produeix en el mateix envàs, omplert prèviament de la llet amb els ferments. Les temperatures i temps recomanats són: iogurt (entre 40º-45º C durant unes 6 hores) Quefir (20º-25º C durant 16-18 hores). Dins dels diferents tipus de llet, la de cabra és la més beneficiosa, segons estudis científics, el que l'ha portat a ser declarada aliment "funcional".

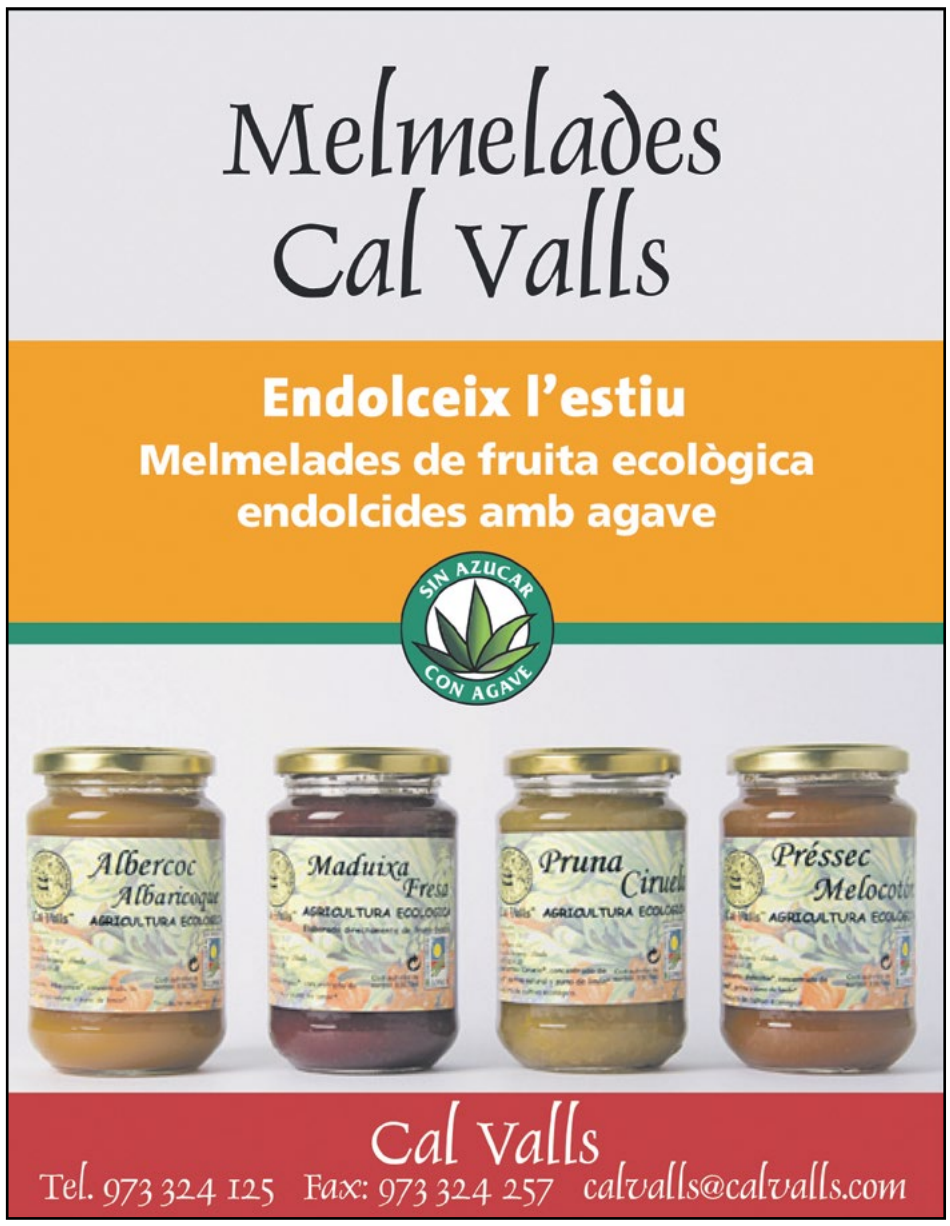
Sol ser derivada en gran part a l'alimentació infantil. Es deu principalment a l'estructura de les seves proteïnes i cèl·lules grasses que són més petites i millor assimilables per l'organisme humà. Addicionalment, conté un 15% més de calci que la llet de vaca. D'altra banda, les proteïnes i el greix de la llet de cabra són més fàcils de digerir que les de vaca en ser més petites les cèl·lules grasses.

Tot i que nutritivament parlant les proteïnes són les mateixes, un iogurt artesà, de llet fresca, elaborat en la pròpia granja, de cabra, BIO, de pasturatge, amb aigua de manantial, i amb condicions higièniques certificades, es troba en un extrem de la qualitat, i un iogurt industrial d'una gran central lletera es troba a l'altra part de l'escala, sense deixar de ser tots dos un iogurt. ■

Les llets fermentades són aptes per a intolerants a la lactosa

© BEEE

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

Esther Baena, *Dietista, esther@dietistasvegetarianos.com*

el Granero integral Bio
Alimentación y Complementos Ecológicos
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Berenars saludables

Avui dia ens hem acostumat a menjar qualsevol cosa per treure la gana. Ja sigui per falta de temps o de ganes, aquest costum no hauria de ser habitual, ja que, a la llarga, podria ocasionar problemes de salut.

Així doncs, hauríem d'aprendre a prescindir d'aliments superflus (com el menjar ràpid, la brioixeria industrial, els refrescos, les llaminadures, etc.), ja que solen ser aliments altament processats que estan carregats de calories buides, a més de no tenir gairebé cap valor nutricional i d'estar plens d'additius alimentaris (colorants, conservants, estabilitzants, potenciadors de sabor, etc.).

Un clar exemple el veiem en els nens. L'obesitat infantil s'ha convertit en un autèntic problema en la nostra societat. De fet, cada vegada hi ha més nens amb sobrepès i són aquests hàbits alimentaris, units a l'escassa activitat física, els que s'han de corregir, ja que estan directament relacionats amb el desenvolupament de malalties cardiovasculars o diabetis de tipus II. Aquest problema no només afecta els nens, sinó a tota la població: el nombre de persones obeses a Europa s'ha triplicat en els últims 20 anys.

El patró de consum d'aliments en la nostra societat resulta, en moltes ocasions, força preocupant. Per aquesta raó m'agradaria presentar-vos alguns berenars saludables per a tota la família que us ajudaran a estar sans i ben alimentats.

Alguns exemples:

- Una peça de fruita i un grapat de nous.
- Un entrepà de pa amb paté o embotit vegetal, tofu, seitàn, tempeh, hummus, guacamole o tahini combinat amb hortalisses com pebrot, tomàquet, espàrrecs, fulles d'enciam o qualsevol altra fulla verda, pastanaga ratllada, olives, germinats, etc. També es pot fer una versió dolça amb una base de crema de cacauets, ametlles, avellanes o tahini amb fruita laminada com kiwi, plàtan, maduixes o melmelada.
- Un bol de llet, un batut o un iogurt acompanyat d'una fruita i de cereals amb fruita seca (anacards, nous, avellanes, etc.), llavors de sèsam, pipes de carbassa, de gira-sol, germen de blat, verd de blat, etc.

I perquè aquests exemples siguin saludables, és preferible consumir:

- Fruita ecològica per aprofitar la pell, ja que té un major contingut en vitamines i minerals (tots els pesticides, herbicides i plaguicides són a la pell de la fruita no ecològica).
- El pa més recomanable és el que està fet amb farines 100% integrals, ecològiques i amb llevat de massa mare (evitar les farines refinades).
- Cereals ecològics sense sucres afegits.
- Llet d'origen vegetal (de soja, civada, arròs, ametlles, etc.) amb calci, preferiblement ecològica i sense sucres afegits.

© Olaf Speier

- Tant les cremes de fruits secs com les melmelades que estiguin elaborades 100% amb fruita, fruita seca o llavors, sense sucres afegits.

En definitiva, el que importa és fixar-nos més en la qualitat i menys en la quantitat de l'aliment. Hauríem de reeducar-nos i adoptar bones costums basades en una alimentació sana i nutritiva que inclogui una mica d'activitat física diària i que eviti tot tipus de substàncies tòxiques (alcohol, tabac, etc.) per poder, d'aquesta manera, portar una vida saludable.

Podeu consultar les fonts a:
www.dietistasvegetarianos.com

RECEPTA

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

Suc remineralitzant i desintoxicant

INGREDIENTS

- 1 pastanaga de bona mida
- 1 poma tipus golden
- El suc d'una llimona
- Mitja remolatxa
- 100 ml. de suc de magrana
- 100 ml. de suc de nabius
- 1 cullerada de postres de proteïna de cànem
- Les fulles d'una branqueta de julivert fresc
- Un tros de polpa d'àloe fresc

Preparació

En primer lloc netejarem bé les fruites i verdures, i seguidament passarem per la liquadora o premsadora d'hortalisses la pastanaga, la poma i la mitja remolatxa. Seguidament al resultat afegirem el suc de llimona, el suc de nabius i magrana, també la cullerada de proteïna de cànem i la polpa d'àloe fresc.

Amb l'ajuda d'una batedora triturarem, obtenint una beguda d'un vermell intens, absolutament deliciosa.

Servir fresqueta acabada de fer, per aprofitar tot el seu poder vitamínic i antioxidant.

Nota de la autora

La unió de fruites alcalinitzants amb fruites plenes d'antioxidants, depuratives i remineralitzants, fusionades amb el poder medicinal de l'àloe, i l'aportació de omegues, proteïna i antioxidants del cànem, serà una explosió de naturalesa en estat pur en el nostre organisme.

Els fruits vermells com la magrana i els nabius ens aportaran una excel·lent dosi de vitamina C, calci i elements molt depuratius per netejar i tonificar els nostres ronyons. Si a l'estiu no tenim al nostre abast magrana o nabius vermells tan sols caldrà comprar una bona marca d'aquest suc que trobarem disponible a qualsevol botiga de productes ecològics en diversos formats, en fusió amb altres fruites o en estat pur.

Al primer glop d'aquesta beguda tindrem la sensació de sentir-nos en plena selva plens d'energia i vigor en ple estiu.

Aquesta beguda tant serà un excel·lent tonificador per a atletes i persones que requereixin una aportació d'energia ràpida, com per a persones febles que hagin de reposar minerals després d'una malaltia, operació, o tractament químic, que necessitin una ajuda per a depurar i reposar minerals en el organisme, estimulant el nostre sistema immunològic en **aportar enzims vius que regeneraran el nostre intestí.** ■

© Estel Boada

ALIMENTACIÓ

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

ZUAITZO

ESPAI PATROCINAT PER:
Zuaitzo | Sabor y Salud | www.zuaitzo.com

Humus, la crema nutritiva de l'estiu

© Estel Boada

Com es presenta tradicionalment l' humus al Marroc, Líban...

Habitualment estem acostumats a veure-l presentat amb petits triangles de pa de pita. Situant la suau crema de cigrons en una terrina de fang decorada amb una mica de pebre vermell dolç i un bon oli d'oliva per donar-li un toc de brillantor a la superfície i envoltada dels triangles de pita. Aquest senzill plat es menja amb les mans, la pita serà el seu millor cobert.

Però a més, aquesta deliciosa i nutritiva crema és perfecta per acompanyar, decorar o farcir una infinitat de plats estiuencs.

Aquí teniu unes quantes possibilitats

L'humus, per la seva textura cremosa i compacta, permet poder ser utilitzat per farcir en mànniga pastissera. Així doncs podem farcir tot tipus de miniquiches o vol au vents..., sempre serà una crema agraïda en festes a l'aire lliure, revetlles, sopars capritxosos on l'humus menjat d'una sola mossegada dins d'una mini pasta de full sorprendrà i agradarà a tots els públics.

Si volem un plat complet en si mateix, per a un dinar de migdia, el podem acompanyar amb algun cereal, en un cuscús estil marroquí quedarà perfecte!

Podem emplatar situant un volcà de cuscús tebi i en el cràter situar l'humus. Acabant el decorat amb una mica de pebre vermell en els vessants del volcà com si de lava es tractés.

Una opció refrescant és elaborar una amanida que contingui: blat de moro, pebrot vermell a dauets, pebrot verd a dauets, 1 cogombre a dauets, ceba picada, coriandre fresc picat, menta fresca picada, unes pipes torradetes, uns daus de tomàquet vermell i una mica d'enciam fresc a juliana i en el centre d'aquesta amanida picadeta posarem un parell de cullerades d' humus i tres triangles de pa de pita pel voltant. Tindrem una festa de color que ens oferirà tot un catàleg de vitamines.

També podem gaudir-ne en un esmorzar complet, en un aperitiu o sopar amb uns crackers, o pa de motlle, untats amb crema humus com a paté vegetal, decorant amb uns germinats d'alfals.

L'HUMUS, aquesta tradicional crema de països càlids, és un excel·lent aliment que ens aportarà nutrients molt saludables sense sobrecarregar el nostre estómac a l'estació estival.

Nota de l'autora

Aquesta ancestral recepta, ha estat utilitzada en la dieta vegetariana clàssica des de sempre, per la seva aportació de nutrients, tan completa. El cigró és una de les llegums de més fàcil digestió, a l'estar acompanyat de comí en pols, evitarem els possibles problemes de flatulència que podria generar i li donarà un toc refrescant molt digestiu. El Tahin (pasta de sèsam) ens aportarà una dosi extra de calci i fòsfor excel·lent per reforçar el nostre sistema ossi i nerviós. També li aportarà una cremositat extra pel seu contingut en greix no saturat. El poderós all fresc de tots conegut com un antibiòtic natural, fungicida, antireumàtic, li donarà el toc picant. ■

PARLEM DE

Raúl Martínez, *Dietètica i dietoteràpia Homotoxicologia, raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com*

Begudes energitzants... perill per la salut!

Quan sentim parlar de begudes energitzants sempre ens vénen a la ment les més populars, com Monster o Red Bull. El que ja no coneixem tant és la composició d'aquestes begudes, la funció de les quals és estimular el sistema nerviós central, i que són un còctel químic variat compost, entre d'altres, per cafeïna, taurina, vitamines del grup B, glucoronolactona, inositol, mate, arginina, carnitina, guaranà, glutamina, proteïnes i aminoàcids, piruvat o àcid pirúvic, sucre i sodi en diferents quantitats i concentracions segons els fabricants i el tipus que es triï.

D'aquest còctel d'estimulants, la cafeïna s'hi troba en una elevada quantitat, de 80 a 120 mg per pot, l'equivalent al consum de dos cafès. Aquesta elevada quantitat ha portat a les autoritats sanitàries de països de la CE com França i Dinamarca a restringir-ne la venda exclusivament en farmàcies i a vendre-les com a producte farmacèutic.

De la resta de substàncies del còctel, la més problemàtica per el seu possible risc associat per a la salut és la glucoronolactona. Va ser àmpliament usada per Estats Units per "estimular" als seus soldats durant la guerra del Vietnam i amb efectes secundaris constatats durant el període de prova com migranyes i episodis d'al·lucinacions. Durant anys es va vincular el seu ús amb l'aparició de tumors cerebrals i malalties de fetge a llarg termini.

El còctel químic descrit té com a efecte immediat l'augment de la pressió arterial i de la freqüència cardíaca. A causa de l'activitat sobre el sistema circulatori es comença a associar el seu ús amb els vessaments cerebrals i infarts cardíacs que pateixen esportistes i consumidors habituals d'aquestes begudes.

Altres efectes en la salut són la intoxicació, enrogiment de la cara, mal de cap, dilatació de pupil·les, agitació psicomotora, hiperactivitat, nerviosisme i vòmits.

Sense cap dubte, el consum de les begudes energitzants comporta riscos evidents per a la salut, més encara si el seu ús va associat al consum d'alcohol, ja que atès que les begudes alcohòliques relaxen el cor i les energètiques l'estimulen, la possibilitat de patir un col·lapse s'incrementa.

Les begudes energitzants no han de ser consumides per persones amb problemes cardiovasculars, gàstrics o psicològics, ni embarassades ni nens. ■

Atès que les begudes alcohòliques relaxen el cor i les energètiques l'estimulen, la possibilitat de patir un col·lapse s'incrementa

BOTIGUES - RECEPTA

Rel Nutrients Ecològics

Pots trobar els productes de la marca Rel a les botigues de la xarxa de Bioconsum, consulta-ho a:

rel.bio
La web de receptes per menjar sa

Segueix-nos

@rel_bio facebook.com/relnutrientsecologics

Receptа cedida per: Mireia Anglada

ARRÒS VERD CREMÓS

Ingredients

PER A LA PICADA
- Elaborar una salsa pesto amb:
- 30 g. d'alfàbrega en fulles
- 25 g. de julivert desfullat
- 30 g. de pinyons
- 30 g. de parmesà ratllat
- ½ gra d'all
- 50 ml. d'aigua
- 1,5 dl. d'oli d'oliva verge
- Sal

PER A L'ARRÒS
- Arròs integral ecològic
- 1 kg. de ceba tallada a quadradets
- 5 dents d'all picats
- 250 g. pebrot verd a quadradets
- Oli d'oliva
- Llorer, farigola
- Brou de pollastre o vegetal

Temps de preparació: 45 minuts
COMENSALS: 4

Precoeu l'arròs. Posar 1 mesura d'arròs per 2 de brou, un cop comenci a bullir, tapar i coure uns 30 minuts a foc molt molt lent, (l'arròs estarà una mica cru, i hi haurà líquid sobrant)
Mentrestant, posar a ofegar a foc molt molt lent la ceba amb l'oli, llorer i farigola, quan comenci a caramel·litzar afegir el pebrot, estar molt atent, perquè ha d'anar al límit de daurat, però sense que amargui la ceba, que sigui dolç.
Afegir l'arròs i acabar de cuinar.
Afegir el brou sobrant a l´arròs i anar barrejant mentre es cuina. Afegir més brou calent fins que l'arròs estigui cuit.
Al barrejar aconseguim que els midons es desprenguin millor de l'arròs i d'aquesta manera aconseguim una textura de risotto.
Abans de servir posar la picada.

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

LA OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓ

Alimentació viva

L'alimentació viva o crudiveganisme, és l'aliment viu, tal i com ens el proporciona la Mare Terra, aportant tots els enzims i nutrients que necessita el nostre organisme per funcionar correctament i mantenir-nos sans.

L'alimentació viva es basa en aliments crus a base de plantes i, de vegades, processats de forma natural per augmentar els seus nutrients o assimilació digestiva, com és el cas dels germinats, deshidratats, activats i marinats. A l'hivern l'aliment no té perquè ser fred, ja que podríem escalfar-lo fins els 43ºC. A partir d'aquesta temperatura, començarien a perdre's els enzims, vitamines, minerals i fitonutrients. A més, la cocció de l'aliment crea toxines àcides, carcinògens, mutàgens i radicals lliures, substàncies que promouen la malaltia.

Quan ens alimentem de fruita i verdures crues i ecològiques, li estem donant a l'organisme els nutrients que necessita i de seguida ens sentirem saciats i enèrgics a tots nivells.

Estem sobrealimentats i alhora desnodrits! Per què ens costa tant menjar de forma natural? Doncs, per una qüestió d'educació i d'un sistema de creences ben fixat i que no forma part de la nostra naturalesa individual.

Som conscients de que en la societat actual és difícil mantenir-se sa, ja que la indústria alimentària, ens ha publicitat un concepte erroni d'aliment per tal d'enriquir-se sense escrúpols, creant la malaltia i així enriquir també els seus socis i amics, la indústria farmacèutica.

El nostre organisme s'ha creat per alimentar-se d'aigua, hortalisses, herbes, llavors, arrels i fruites en el seu estat natural. La forma de les nostres dents, del nostre intestí i la resta d'òrgans, així ho demostren.

© Svetlana Foote

Si en una arquitectura tant perfecta com és el cos humà, li canvies el seu "combustible natural" per la carn, làctics, sucre, farines, cafè, greixos saturats, olis hidrogenats, herbicides, pesticides, conservants, etc., l'organisme, òbviament, esdevindrà malalt. Falta d'energia, al·lèrgies, diabetis, candidiasi, osteoporosi, artritis, càncer, etc. són el resultat d'una crisi que pateix des de fa temps el cos humà a causa d'haver-li donat un combustible erroni. ■

La cocció de l'aliment crea toxines àcides, carcinògens, mutàgens i radicals lliures

ALIMENTACIÓ

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Pedro Pablo G. May,
Escriptor i Periodista Ambiental ,
ppmay@efe.es

Conscienciats

Dues o tres famílies de vacances, estiuejant juntes. A la platja, l'observador veu com la tribu ocupa més espai del que necessita (a càrrec d'altres usuaris), parlen a crits entre ells o amb els seus telèfons mòbils (o escolten la cançó de l'estiu a tot volum), escampen bosses de plàstic (se les emporta el vent però qui correrà al darrere amb lo bé que s'està a l'ombra amb la cervesa?) i llaunes que, un cop buides, queden escampades per aquí i per allà com trampes esmolades per a peus descalços.

Les dutxes malbaraten litres d'aigua perquè els nens ho passen tan bé jugant-hi ... Aquests nens que sacsegen els arbrets plantats a la primavera a la urbanització i que, vist el maltractament, no sembla que puguin arribar a la tardor. Els mateixos que llancen pedres a les gavines o arrasen el fons del mar per emportar-se una estrella de mar o un peix de "record".

De què parla aquesta gent que tracta la natura com si fos una deixalleria, aquestes ments obtuses incapaces d'ensenyar als seus fills un mínim d'educació mediambiental? L'observador, curiós, s'acosta a aquests neandertals contemporanis i s'estremeix en escoltar la seva conversa:

> "Estan destruint l'Amazones, a força de talar arbres: quins pocavergonyes, els brasilers. I no parlem dels nord-americans i les seves multinacionals petrolieres. I els xinesos, emetent CO2 com bojos?"

Estem envoltats d'inconscients.■

© Jakkrit Orrasri

LA CÀMERA OCULTA

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

OMS. Ordre, Mentida i Silenci

L'Organització Mundial de la Salut es despenja ara amb un escrit en el qual assenyala que Round-Up, l'herbicida més venut del món, que dona grans beneficis a Monsanto, la gran transnacional de l'agro, podria ser carcinogènic. Diuen els saberuts cervells de l'esmentada entitat que els resultats en humans estan per veure, però que en animals hi ha menys dubtes...

Jo, quan veig aquestes coses, és que em poso dels nervis. D'una banda, ¿és que nosaltres no som, també, animals, en certa manera? I per altra banda, ¿és que les ments benpensants d'entitats com l'esmentada, que reben enormes sous i tenen currículums impressionants, no saben el que sap tothom? Es a dir, que el Round-Up és un producte altament tòxic, no només carcinogen, sinó moltes altres coses més.

A què juga l'OMS? Com pot ser que l'escrit no hagi arribat abans quan centenars d'informes científics, seriosos i independents, certifiquen l'alta toxicitat d'aquest producte concebut per aniquilar la vida. Quins interessos defensa l'OMS? Per què les seves actuacions no són més contundents contra tot allò que perjudica tant el bé comú?

Deixar el poder en grans institucions que centralitzen el govern del planeta és un gravíssim error. Concentrar el poder significa augmentar els marges de maniobra dels que estan corrompent el món. Com més repartit estigui el poder, millor. Descentralitzem els governs, relocalitzem l'eco-nomia, subvertim tot allò de l'ordre establert que ens fa renegar de la nostra essència natural. ■

ALIMENTACIÓ

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

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Masanobu Fukuoka

Masanobu Fukuoka va néixer el 2 de febrer de 1913 a Iyo, Ehime, Japó.

Agricultor, biòleg, escriptor, filòsof. Se'l coneix com el pare de la Permacultura ja que, desprès d'una pneumònia que va patir l'any 1937 i que li va propiciar un canvi personal, va deixar la seva feina d'inspector a la direcció general de duanes de Yokohama per tornar a la granja familiar a l' illa de Shikoku i cultivar taronges ecològiques, les anomenades "mikan", i desenvolupar un sistema de cultiu ecològic propi que protegia la terra, respectant-ne les seves característiques i evitant en gran part el treball, ja que el seu sistema evita escardar i llaurar. Sistema que tampoc utilitza pesticides, herbicides ni fertilitzants i entronca amb la filosofia taoista i el budisme zen, on la natura proveeix del que es necessita si se saben comprendre els seus ritmes. **Curar la terra i purificar l'esperit en un únic procés.** Li agradava dir d'ell mateix que no tenia coneixements però els seus llibres demostren que tenia saviesa. *"No hi ha temps per esperar, hem de fer alguna cosa ara"* ens deia també *"Els aliments estan directament relacionats amb l'esperit i les emocions humanes".*

A Europa i als EEUU també apareix el moviment per el cultiu orgànic paral·lelament als anys 40.

El sistema Fukuoka

- **No llaurar:** per mantenir l'estructura i composició del sòl.
- **No fer servir adobs ni fertilitzants:** la interacció dels diferents elements botànics, animals i minerals del sòl regenera el terreny com ho fa en els ecosistemes no domesticats.
- **No utilitzar herbicides:** aquests destrueixen els nutrients i microorganismes del sòl, i només es justifiquen en monocultius, que no convenen, ja que la interacció de plantes enriqueix i controla la biodiversitat.
- **No fer servir pesticides:** que també maten la riquesa natural del sòl. La presència d'insectes es pot equilibrar en un cultiu.
- **No podar:** deixar a les plantes seguir el seu curs natural.

I un últim element: **Les boles d'argila (Nendo Dango).** Sistema que consisteix en posar les llavors dins de boles d'argila i així protegir-les dels ratolins i dels ocells fins que arriba el moment de germinar, quan una bona pluja desfà l'argila. Amb el seu mètode de cultiu es poden recuperar zones àrides, reforestar, millorar tot tipus de terrenys. Amb l'ús combinat de diverses plantes, els cultius i reforestacions permeten extreure a la superfície l'aigua del subsòl per l'absorció que fan les arrels, humidificant l'aire, enriquint el sòl de cultiu i afavorint les pluges i la disminució de l'efecte hivernacle.

L'any 1947 va publicar el seu primer llibre "La revolució de Déu", però va ser amb "La revolució d'un bri de palla" de l'any 1975 quan va obtenir un reconeixement més gran.

A partir de 1979 va viatjar per tot el món i va rebre molts premis, entre ells el **Ramon Magsaysay**, l'any 1988.

Va morir el 16 d'agost de 2008.

Bibliografia

- Fukuoka, Masanobu (2011). La revolución de una brizna de paja. EcoHabitar. ISBN 978-84-615-1956-9.
- The Natural Way of Farming: The Theory and Practice of Green Philosophy by Masanobu Fukuoka, Frederic P. Metreaud (ISBN 0-87040-613-2)
- The Road Back to Nature: Regaining the Paradise Lost by Masanobu Fukuoka, (ISBN 0-87040-673-6)
- proyectofukuoka.blogspot.com.es
- comenius.edu.mx/Fukuoka.pdf

ALIMENTACIÓ

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

JO RECICLO

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

El reciclatge d'electrodomèstics

El consumidor, quan compra un electrodomèstic no pot veure reflectit en l'etiqueta el preu de l'impost cobrat al fabricant pel seu posterior reciclatge després de la seva vida útil. Aquesta taxa invisible oscil·la entre 5 i 30 euros per aparell i està inclosa en la factura del fabricant al distribuïdor.

El Consell d'Estat censura aquest marge "fixe" de benefici addicional per al productor derivat d'aquest impost, que no aporta els beneficis ambientals que s'esperen del seu reciclatge, ja que dues terceres parts dels residus electrònics, acaben no seguint la via legal del reciclatge de la qual la seva destinació final serien les plantes de tractaments de residus.

La destinació d'aquests diners és desconeguda, pot ser que es trobin en fons d'inversió, destinats a beneficis nets dels productors o amb sort, dedicats a futures gestions de residus.

La taxa que els fabricants cobren pel reciclatge s'ha de conèixer. Això ajudaria als consumidors a sentir-se part del sistema de reciclatge i a demanar responsabilitats quan no es recicli o es faci de manera no adequada.

Fa uns deu anys es van crear els Sistemes Integrals de Gestió dels quals una de les seves finalitats és assegurar que els electrodomèstics acabin desballestats en plantes autoritzades perquè la llei determina que els productors són els responsables del correcte reciclatge dels aparells usats. En canvi, dues terceres parts d'aquests residus acaben en ferrovellers il·legals i plantes no preparades per al procés del seu reciclatge; els vorals, boscos i abocadors del país estan plens de residus electrònics. Espanya és l' avant penúltim país europeu en reciclatge només per davant de Romania i Grècia; com a exemple en 2013, l'Organització de Consumidors (OCU) va amagar GPRS en 16 electrodomèstics dipositats en els punts nets i tant sols quatre van acabar en les plantes autoritzades.

El circuit del reciclatge té moltes esquerdes: persones que assalten els punts nets per robar aquests aparells elèctrics i vendre els seus metalls, o transportistes que els venen sense cap control per part del fabricant. Cada dia es trenca la cadena del reciclatge i s'extreu el coure i altres materials valuosos alliberant gasos contaminants a l'atmosfera i abandonant els residus sobrants en descampats.

Segons el Ministeri de Medi Ambient, el nou disseny de gestió d'aquests residus passa per una gran plataforma informàtica en la qual els actors implicats hauran d'incloure el codi de cada residu per no perdre-li la pista i evitar que no segueixi el camí correcte. Amb aquest nombre de registre, s'evita que la cadena de custòdia es trenqui abans que els seus components siguin separats al final del seu ús. No obstant això, perquè es compleixi es necessita una logística de la qual no es disposa.

L'Administració no s'ha posat seriosa a l'hora d'actuar; és evident que els electrodomèstics no arriben a les plantes de reciclatge i l'exportació d'aquests residus a països subdesenvolupats és un altre frau que neix en els ports espanyols i provoca abocadors industrials en països com Pakistan o Ghana. En aquests països s'amunteguen, entre altres residus electrònics, teclats d'ordinadors amb la lletra enya, que en lloc d'ajudar al desenvolupament d'aquests països els converteix en abocadors a l'aire lliure. La contaminació ambiental i les malalties generades per la crema i el tractament d'aquests aparells per extreure el metall, és el dia a dia de les persones que precàriament busquen una sortida per obtenir diners per sobreviure. Els plàstics de residus electrònics inclouen piro-retardants bromats, que poden afectar el desenvolupament i el creixement, a més d'altres danys renals, hepàtics i malformacions congènites. ■

ALIMENTACIÓ

COMPLEMENTS ALIMENTICIS

SOLGAR®
Desde 1947

INSTINCTIVELY SOURCED

SOLGAR DECIDEIX buscar les millors matèries primeres per elaborar els millors complements alimentaris.
És la nostra naturalesa.

A la venda en els millors establiments especialitzats.
www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | És la teva elecció.

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

PLANETA VIU

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

La cara oculta de l'ús d'animals en TV

Utilitzar animals salvatges en publicitat, TV, cinema, sessions fotogràfiques i esdeveniments comercials és innecessari i cruel.

Segurament, mai ens hem plantejat com és la vida real dels animals que apareixen en produccions audiovisuals, aparentment, en anuncis, pel·lícules, etc. apareixen contents, aparenten una bona salut i rebre bones cures, a la pantalla la ficció pot semblar del tot real, però, el cert és que la utilització d'animals salvatges en TV comporta nefastes conseqüències.

Les vides de la majoria dels animals usats en TV, circs o altres espectacles transcorren allunyades de l'entorn adequat per a la seva espècie, solen estar en espais limitats, aïllats, on no poden desenvolupar els seus comportaments instintius, raons per les que solen patir patologies físiques i, sobretot, psicològiques.

En publicitat o a shows televisius, els animals solen comportar-se d'una forma antinatural i il·lògica. Perquè actuïn de manera inadequada en relació a la seva naturalesa solen ser ensinistrats i sotmesos a pràctiques cruels. És habitual separar-los de les seves mares a molt primerenca edat i criar-los a biberó per intentar que facin l'emprempta amb el seu entrenador en comptes de amb les seves mares i així els obeeixin, encara que d'adults solen tornar-se agressius fins i tot amb les persones que els han criat. Per evitar "possibles accidents" és normal sedar-los, extirpar-los les urpes, precintar-los la boca o tallar-los els ullals. La desungulació és habitual per facilitar el maneig de grans felins. Aquesta pràctica brutal consisteix a tallar la tercera falange de cada dit fins a l'articulació, amputant també os, nervis, lligaments i tendons la qual cosa pot provocar un dolor intens i crònic. El ximpanzé és una de les espècies més habituals en anuncis, shows d'humor, etc. les seves semblances amb els éssers humans resulten gracioses per pantomimes grotesques, però per a aquests animals són una tortura.

La **Fundació Mona**, situada a Riudellots de la Selva (Girona), és un centre de recuperació creat el 2001 amb la finalitat de rescatar primats en situacions desoladores. Alguns dels ximpanzés acollits van aparèixer durant anys en programes d'èxit i en anuncis de TV. **Sara**, una femella que apareixia disfressada al programa Crónicas Marcianas, que va triomfar durant anys a Telecinco de la mà de Javier Sardà, va arribar al centre amb símptomes de malaltia mental. **Marco** va fer de conductor d'ambulància en un anunci de Telefónica i també va acabar malalt. **Pancho** va aparèixer en un anunci de McDonalds, després d'haver trobat repòs en aquest centre de recuperació, va morir abatut pels Mossos d'Esquadra després que, espantat, intentés escapar una nit de tempesta.

Amb la finalitat de conscienciar sobre el patiment que suposa per als animals el seu ús en produccions audiovisuals, la **Fundació FAADA, dins de la iniciativa ADnimalsfree, ha llançat la campanya El Casting Més Bèstia.** Gràcies a la col·laboració altruista de l'agència de publicitat Contrapunt BBDO, FAADA mostra en un vídeo les reaccions d'indignació d'un grup de pares i mares els fills dels quals assisteixen a un càsting i a qui se'ls avisa que seran sotmesos a les pràctiques habituals amb què es tracta als animals que apareixen en TV.

Més informació:
http://www.fundacionmona.org/
http://adnimalsfree.org/el-casting-mas-bestia

La Fundació Mona és un centre de recuperació creat el 2001 amb la finalitat de rescatar primats en situacions desoladores

COSMÈTICA

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

COSMÈTICA / CREMA DENTAL

Nova crema dental de Corpore Sano Natural. Crema dental purificant, alè fresc a base de farigola, menta i alfàbrega

Aquests extractes asseguren una neteja profunda i aporten una protecció eficaç. Aquesta crema evita el creixement de la placa dental, neteja suaument sense danyar l'esmalt i deixa la boca amb un alè fresc.

Sense ingredients prohibits
Sense organismes genèticament modificats
No testat en animals
Sense radiacions ionitzants
Amb cultius ecològics certificats

No conté:
· Sodium Lauryl Sulfat
· Sacarina
· Fluor

· **Certificat:** Certificato Eco Bio Cosmetics (ICEA) Italia

· **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com

· **Distribució:** Disna. Distribuidora de Productos Naturales, S.A.

ALIMENTACIÓ / AIGUA DE MAR

Eivissa i Formentera Aigua de Mar

Ingerir aigua de mar és aconsellable per controlar i mantenir el nostre PH, així com a complement excepcional per a dietes alcalines. El poder antioxidant i anti-acidesa que produeix l'aigua de mar es deu a la alcalinitat que li proporcionen els minerals.

Eivissa i Formentera Aigua de Mar es capta en alta mar, en llocs privilegiats per la seva alta estabilitat en la composició de minerals. Llocs on els corrents marins mantenen l'aigua de mar neta i amb una salinitat constant, on es formen remolins marins anomenats vòrtex.

· **Certificat:** Registre Sanitari 271002919/IB

· **Producció:** Ibiza y Formentera Agua de Mar, S.L. www.ibizayformenteraaguademar.com

· **Distribució:** Vegetalia, S.L. www.vegetalia.com

ALIMENTACIÓ / IOGURT

Nou iogurt ecològic sense lactosa, sencer i desnatat de El Cantero de Letur

A vegades la llet no es posa bé quan hi ha una deficiència en la lactasa, l'enzim digestiu que desdobla la lactosa en dos sucres simples. Si això passa, la lactosa no s'absorbeix correctament i la digestió pot resultar incòmoda i pesada. Per això neix el iogurt sense lactosa, més lleuger i digestiu, a més de conservar tot el sabor i nutrients de la llet de vaca (calci, vitamina A, D, E i àcid fòlic).

· **Certificat:** Sohiscert

· **Marca:** El Cantero de Letur

· **Producció:** Quesos Artesanos de Letur, S.L. www.elcanterodeletur.com

· **Distribució:** Natursoy,S.L. www.natursoy.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / MULTINUTRIENT

Multivitamines i minerals d'alta potència per a suport de la vista, de Suplementos Solgar

Formula multinutrient a base de concentrat d'aliments.

Amb vitamines, minerals, conjunt d'aliments integrals concentrats, arç groc, nabiu silvestre, Acai, esquisandra i eufràsia.

Conté vitamina C, * Ester-C®, mirtil, groseller negre, luteïna i zeaxantina.

Sense sucres ni sal
Sense gluten
No conté llevat, blat ni derivats lactis i està formulat sense utilitzar conservants ni aromatitzants artificials.

* Ester-C® és una marca registrada de The Ester C Company

· **Producció:** Solgar, Inc www.solgar.com

· **Distribució:** Suplementos Solgar, S.L. www.solgarsuplementos.es

ALIMENTACIÓ / FORMATGE

Formatge vegetal 100% vegà de Violife, ideal per fondre en sandvitx, entrepans, pasta, nachos i pizzes

Elaborat amb oli de coco de la màxima qualitat amb espècies i sabors naturals, ingredients no transgènics (GMO FREE), sense conservants ni colorants, lliure de lactosa, sense caseïna, sense gluten, sense ou, sense soja, sense oli vegetal de palma hidrogenat, sense fruits secs i lliure de colesterol.

Violife és l'alternativa perfecta per a tots els amants del formatge que no poden gaudir-ne per intoleràncies alimentàries o per ser vegans.

Sabors: Original, Pebrot, Tomàquet & Alfàbrega, Bolets, Herbes, Mozzarella, Cheddar, etc.

· **Certificat:** Vegan Society www.vegansociety.com

· **Producció:** Violife www.violife.gr

· **Distribució:** Biogran, S.L. www.elgranero.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / BEGUDA

Regulatpro® Bio, complement alimentari ecològic i vegà. Aporta energia, vitalitat i reforça el sistema immunitari de forma totalment natural

Beguda enzimàtica a base de fruites, nous, verdures fresques i espècies de cultiu ecològic, elaborada a través d'un exclusiu procés de fabricació, la fermentació en cascada. Com a resultat s'obté aquest concentrat líquid BIO que ajuda a enfortir les defenses, redueix l'estrès oxidatiu, millora el subministrament d'energia de les cèl·lules del cos, revitalitza i dinamitza. Indicat també per combatre determinades malalties com refredats, al·lèrgies, reuma, artritis, asma, bronquitis, trastorn del son i molt més.

Apte per a nadons (en gotes), nens (mitja dosi) i adults de qualsevol edat.

Lliure de: glucosa, sacarosa, lactosa, fructosa, conservants, al·lèrgens, histamina, colorants, alcohol, gluten.

· **Certificat:** Euro Fulla

· **Marca:** Dr. Niedermaier

· **Producció:** Dr. Niedermaier Pharma GmbH www.regulat.com

· **Distribució:** Bo- Q Alimentación Natural, S.L. www.bo-q.com - 931 740 065

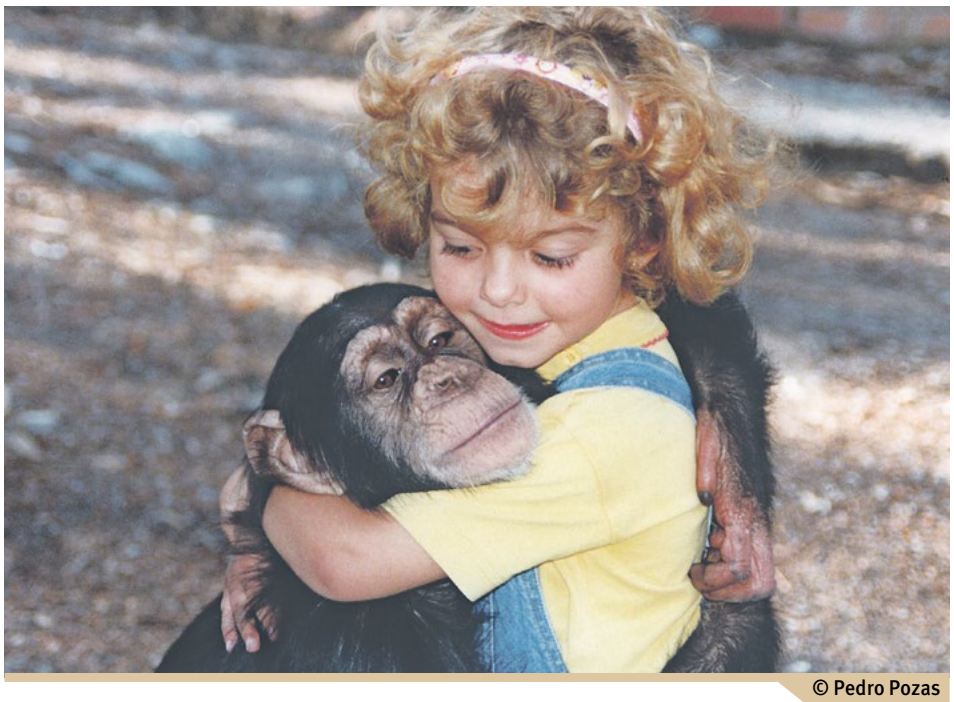
LA SELECCIÓ DEL MES
ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

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

PLANETA VIU

Pedro Pozas, *Director Executiu Projecte Gran Simi (GAP / PGS-Espanya), nautilusmar@yahoo.es*

Germans evolutius



© Pedro Pozas

Els Grans Simis encara són desconeguts per a moltes persones tot i que han estat un factor fonamental en l'evolució i història humana. No obstant això, els goril·les, ximpanzés, bonobos i orangutans, molt lluny dels tòpics i estupideses percebudes en els zoològics, **pertanyem junts a un mateix llinatge evolutiu,** som homínids i tenim un mateix ancestre comú, compartint una llarga història de la vida que ens ha portat al que som nosaltres i a com els tractem a ells.

Del ximpanzé i bonobo compartim el 99% dels gens, mentre que del goril·la al voltant del 98% i de l'orangutan el 97%. Això significa que els ximpanzés i bonobos són els més propers als humans. Pels nostres llaços de parentiu podem dir que **són els nostres germans,** mentre que els goril·les i orangutans són tan parents d'ells com ho són de nosaltres. Pensar que l'home descendeix del mico és un error estúpid, ja que nosaltres som micos també, primats. No obstant això als nostres companys evolutius els hem deixat abandonats una vegada que hem aconseguit dominar la vida, destruïm el seu hàbitat interrompent el seu camí i els tanquem en gàbies per al gaudi personal, fent-los captius a causa de la ignorància i l'afany de riquesa que fan dels humans el major enemic de tots els éssers vius de la Terra.

Els Grans Simis desapareixen davant el silenci de la Comunitat Internacional i dels dirigents dels propis països on encara sobreviuen en una lluita per la supervivència extrema. Per aquest motiu va néixer el Projecte Gran Simi, homes i dones altruistes que lluiten pels seus drets i la protecció del seu hàbitat "in situ", denunciant de manera continuada l'esclavitud a la qual són sotmesos; la seva explotació sexual en els zoològics emmascarada amb "programes de reproducció"; defensant els seus drets a la vida, a la llibertat i a no ser torturats ni física ni psicològicament davant els tribunals.

© Pedro Pozas

Fa anys, Joseph Fletcher (1905-1991), un dels fundadors de la moderna bioètica, va oferir un exhaustiu i ben conegut conjunt de quinze atributs per definir la personalitat humana: *intel·ligència mínima, autoconsciència, autocontrol, sentit del temps, sentit del futur , sentit del passat, capacitat per relacionar-se amb altres, preocupació i cura pels altres, comunicació, control de l'existència, curiositat, canvi i capacitat per al canvi, equilibri de raó i sentiments, idiosincràsia i activitat del neocòrtex.* Avui sabem que tots els grans simis, i no només els éssers humans, tenim aquests quinze atributs de la personalitat encara que en diferent grau. Per això als grans simis se'ls ha de considerar "persones no humanes" que necessiten la nostra ajuda i protecció, que **necessiten que els siguin reconeguts els seus drets fonamentals.**

A més de posseir nombroses capacitats cognitives iguals a les nostres com la capacitat estètica, l'engany, fer broma, riure, l'aprenentatge del llenguatge dels signes humans que fins i tot ensenyen després als seus semblants i es comuniquen amb els seus cuidadors, la planificació del futur, el dolor per la mort d'amics, la tristesa, la depressió, el coneixement de l'esquema corporal, la noció de la mort, l'empatia, la capacitat comunicativa a un nivell emocional, la cooperació, el manteniment de famílies estables duradores mare-fills- néts, personalitat pròpia, manteniment de relacions sexuals no promíscues evitant l'incest primari (mare-fill); posseeixen una cultura pròpia de cada grup que es troba en el seu hàbitat i fabricació i utilització de simples eines. Tot això unit, ens fa comprendre que ens trobem davant d'uns éssers semblants als humans i que sens dubte han de ser protegits atorgant-los personalitat jurídica. ¿Si una empresa pot ser considerada persona jurídica, per què negar-la als Grans Simis, que pertanyen a la nostra pròpia família, i que són els éssers vius més propers als humans?

Uns éssers semblants als humans i que sens dubte han de ser protegits atorgant-los personalitat jurídica

L'any 1857, el Tribunal Suprem dels Estats Units dictaminava que *"els negres són éssers d'una categoria inferior, de manera que no tenen cap dret que l'home blanc estigui obligat a respectar".* Un segle més tard, el Tribunal Superior canviaria totalment la seva doctrina al respecte. És d'esperar que dins d'un altre segle més, com bé va dir el gran i oblidat primatòleg català Jordi Sabater Pi *"les generacions futures ens recriminarien la forma en què tractem els grans simis fent-los captius i tancant-los en zoològics, com avui recriminem als nostres avantpassats com van tractar als negres com a esclaus".*

Durant el segle XIX els australians caçaven aborígens amb la mateixa bona consciència amb què ara cacen cangurs. Quan les intuïcions morals de la minoria que considerava que era una barbaritat es van anar estenent, es va canviar la legislació i es va reconèixer als aborígens tots els drets de què ara gaudeixen. De la mateixa manera està passant amb els Grans Simis i els Cetacis, que cada vegada amb més intensitat estan entrant a ser debatuts els seus drets a les Sales de Justícia de molts països.

Hem de donar una oportunitat als nostres germans evolutius perquè puguin fer el seu camí cap a l'evolució i als que estan captius, proporcionar-los santuaris allunyats dels típics zoològics, que només mostren a éssers vius malalts psicològicament tancats en espais diminuts. Els Grans Simis han de ser considerats éssers amb personalitat jurídica, que siguin defensats els seus drets davant els Tribunals de Justícia i ha arribat l'hora de legislar una Llei que els protegeixi de tota mena d'experimentació i comerç. Ells sens dubte són part viva de la nostra història i han de ser considerats "Patrimonis vius de la Humanitat". ■

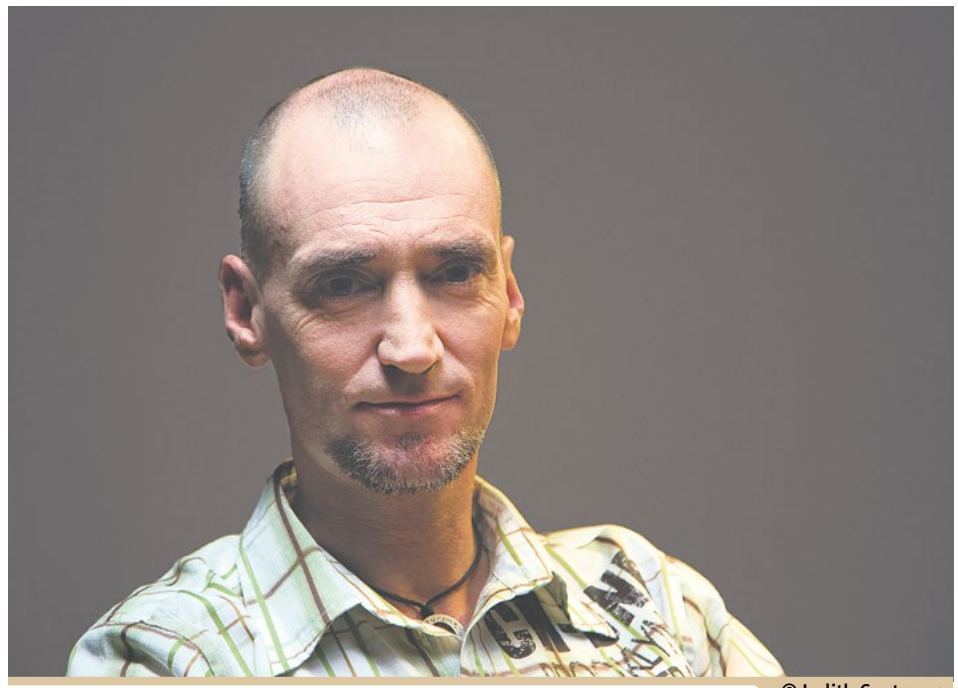
Enric Urrutia, *Director*

LA METRALLETA ECOLÒGICA

Alberto Díez Michelena

Director de l'Associació Nacional per a la Defensa dels Animals (ANDA), amb seu a Madrid des de 1989, que vetlla per defensar els drets dels animals, realitzant inspeccions en escorxadors, fires de bestiar, circs, zoos i promovent la creació de normatives a Brussel·les perquè s'apliquin a tota la CEE.

Alberto Díez Michelena, Errentería (Guipúscoa) 1965. Llicenciat en Geografia, va decidir fa més d'un decenni, endinsar-se en el fosc món de l'explotació animal, per endreçar un sector oblidat en el qual la majoria de les vegades els animals són tractats com a mers objectes.



© Judith Contreras

Drets dels animals

Animals de granja, animals silvestres, animals de laboratori, animals de companyia... tothom els explota. ¿Però, tenen drets? Qui vetlla per ells?

Com a éssers que senten i amb capacitat d'experimentar dolor, de patir, tenen el dret bàsic a un tracte just i digne que eviti el seu sofriment. Aquest dret està reconegut en el Tractat de Lisboa i s'aplica a través de diverses legislacions la garantia i eficàcia està condicionada, al meu entendre, a l'existència d'alternatives econòmicament viables a l'ús nociu o dolorós dels animals. Malauradament la perspectiva econòmica dissenya la garantia i el grau de respecte al dret.

Zoos & Circs

Explica'ns què és Info Zoos i Info Circos

L'encaix global de tots dos és l'estudi del dret anteriorment plantejat en el cas dels animals salvatges mantinguts en captivitat en zoos i circs. INFOZOOS vigila l'aplicació de la Llei de zoos a Espanya i en especial la seva funció conservacionista. INFOCIRCOS advoca per un fi en l'ús d'animals salvatges en els circs promovent la declaració de "ciutat lliure de circs amb animals salvatges" i conscienciant a l'espectador perquè no hi vagi.

Etiquetatge de productes d'origen animal

Es reflecteix la traçabilitat des de l'origen fins al producte final en l'etiquetatge dels aliments d'origen animal?

La traçabilitat garanteix el dret a la informació del consumidor. Jo crec que en els etiquetats hi ha molta informació que no interessa a ningú mentre altres aspectes, com la qualitat de vida, o de mort, de l'animal d'origen, és deficient. S'ha avançat una mica en productes primaris (ous, carn al tall fresca) però en productes finals, restauració o menjar preparat, sector cada vegada més ampli, queda tot per fer.

Transport d'animals

Es vetlla prou per un transport digne i segur dels animals?

En absolut. La legislació existent és farragosa, fàcil d'eludir, impossible de fer complir i contradictòria amb altres legislacions sobre transport. El transport d'animals ha de ser el més curt possible i realitzar-se en les millors condicions ja que té serioses implicacions en el benestar animal, la qualitat del producte final i la seguretat sanitària. Hem de canviar urgentment els principis que fins ara han regit aquesta activitat, tant els legals com els econòmics.

Experimentació amb animals: farmacèutiques i cosmètica

Com podem posar fi al testat en animals en laboratoris amb l'excusa del nostre benestar?

Plantejant en primer lloc la justificació del fi buscat. En el cas de la cosmètica es va decidir que l'objecte (suposada bellesa) no ho justificava i es va prohibir. Per a la resta d'usos (farmacèutica, química) necessitem començar assegurant l'aplicació de mètodes alternatius, el desenvolupament on no n'hi hagi, i respectar escrupolosament el principi de la justificació. Hi ha molts passos que es podrien donar per reduir el nombre d'animals utilitzats en experimentació.■

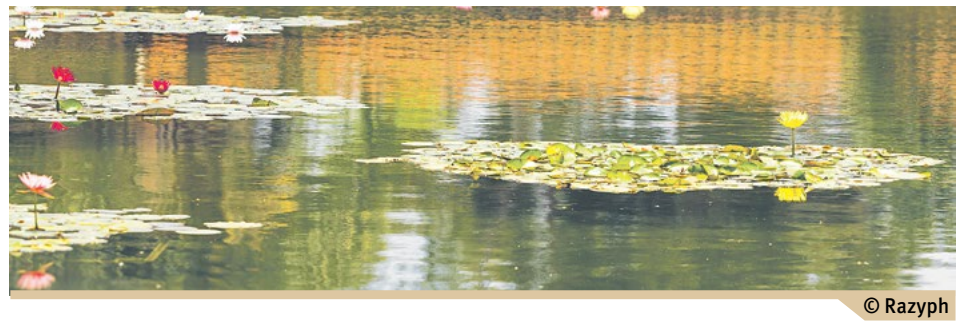
© Judith Contreras

ALIMENTACIÓ

SALUT GEOAMBIENTAL

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

Bio-piscines, aigua viva



© Razyph

Estem a l'estiu i busquem aquells indrets insòlits on gaudir d'una bona brisa, una ombra, vegetació i aigua per refrescar-nos.

Les piscines naturals, zones on, de forma natural s'ha generat un gorg d'aigua, ja sigui per una entrada d'aigua de mar rodejada per unes roques, per una font d'aigua que brolla d'una muntanya o per un recés d'un riu, són un regal únic de moltes zones rurals. Les seves aigües són límpides i cristal·lines, gràcies als processos naturals de depuració, ja que l'aigua no està estanca, es va filtrant per graves i esquerdes de roques, i a més compten amb l'ajut de la vegetació i la fauna, els quals tenen un paper en mantenir aquest espai net i ple de vida.

La alternativa a les piscines químiques, si no tenim a prop cap d'aquests espais naturals, són les piscines naturalitzades: espais creats inspirant-se en els anomenats gorgs naturals. S'hi crea un ecosistema format al voltant de l'aigua, un espai viu i on la vida i els elements naturals donaran com a resultat una aigua cristal·lina i viva, per gaudir d'un bon bany.

Aquestes piscines, cada vegada més nombroses en el nostre país i en països com Àustria, Alemanya o Suïssa, consten principalment de tres parts:

1-La zona de bany, formada per aigua viva, sense productes químics; amb una superfície a partir de 25-40 m2, i una profunditat en la majoria de la seva superfície de 2 metres. En aquesta zona no trobem plantes ni peixos.

2-La zona de regeneració, formada per una zona de graves de granulometria curosament estudiada per realitzar la filtració, i d'un estudiat conjunt de plantes aquàtiques que inclouen joncs, jacints, hydrocharis i nenúfars entre d'altres. En aquest petit ecosistema es reprodueixen les condicions de la natura per depurar les aigües, en el qual plantes, bacteris i petits organismes com plàncton, treballen conjuntament i en equilibri natural. Aquesta zona es de poca profunditat i amb una superfície com a mínim del 50% de la superfície de tot el sistema aquàtic.

3-La zona tècnica, formada per un sistema de bombeig. Per l'òptim funcionament del sistema és imprescindible la circulació de l'aigua, amb un bon disseny per evitar zones mortes i una velocitat adequada per les diferents zones.

Els avantatges d'aquestes bio-piscines són múltiples:

- Ens ofereixen un espai viu, sa, integrat en el paisatge, amb un manteniment mínim.

- Estalvi d'aigua, ja que no s'ha de canviar. Es més, l'aigua d'una piscina natural millora amb el temps, a mida que es va assolint l'equilibri de l'ecosistema.

- Existeix la possibilitat de transformar una piscina química convencional en una bio-piscina.

- No s'utilitzen productes químics nocius per la salut humana ni la d'altres éssers vius. Segons el CREAL (Centre de Investigació en Epidemiologia Ambiental), hi ha estudis que evidencien que el clor i els seus subproductes poden tenir efectes genotòxics (danys en l'ADN). També, cada vegada més, es donen casos de malaltia laboral de Sensibilitat Química en treballadors de piscines exposats diàriament a aquests productes químics, i el Ministerio de Trabajo ho adverteix en la Nota Técnica de Prevención: *NTP 690: Piscinas de uso público (II). Peligrosidad de los productos químicos.* ■

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Sequedat vaginal

Cedida per Dietéticos Intersa

La sequedat vaginal és una falta de lubricació de la mucosa vaginal, conseqüència d'una menor producció de fluids, que pot afectar dones de totes les edats. Aquesta sequedat pot provocar malestar, picors i sensació d'irritació, a més és causa de dolor durant les relacions sexuals, i inflamació posterior a elles.

La manca de lubricació pot tenir diferents causes, sent la més habitual la insuficient producció d'estrògens, que es dóna especialment en l'època de la menopausa. Altres causes susceptibles de provocar sequedat vaginal són: la inflamació de la mucosa vaginal o vaginitis, desequilibris hormonals, més freqüent en dones fumadores i en cas de dones amb diabetis, i en les que no segueixen una alimentació sana i equilibrada amb aportació suficient d'àcids grassos essencials. Un altre factor és l'estrès, que provoca un augment del cortisol a nivell circulatori, que potencia el desequilibri hormonal.

La lubricació de la mucosa vaginal pot realitzar-se de forma natural, a través de l'aportació d'àcids grassos essencials Ω3, Ω6 i Ω9, presents en determinats olis vegetals verges, però resulta fonamental que els olis vegetals siguin autènticament obtinguts en fred (sense escalfament) ja que d'aquesta manera es conserva intacta la seva estructura molecular, cosa que els fa especialment bio-disponibles i potents regeneradors cel·lulars de pell i mucoses, a més de contribuir significativament a disminuir la picor. Alguns exemples d'ells són: l'oli verge d'argan, rosa mosqueta, alvocat i nou d'albercoc. A més els olis així obtinguts, conserven el seu contingut vitamínic i la seva fracció insaponificable portadora d'actius d'acció antiinflamatòria, antioxidant, i antimicòtica. Existeixen a més, olis essencials amb propietats regeneradores, antiinflamatòries, calmants i que contenen fito-estrògens. La sinergia de tots aquests fito-actius ha demostrat la seva eficàcia, encara que els resultats requereixen un tractament mínim de 28 dies, en els quals aconseguim progressivament una acció des de l'interior, a través de la regeneració i un augment de la lubricació vaginal. ■

COSMÈTICA

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Idees econaturals per caps radiants I. NO POO

Cada vegada són més els que fan servir xampús econaturals però què et semblaria no haver-los de usar? Us presentem una alternativa més ecològica i sobretot senzilla per tenir un cabell lliure de caspa, voluminós i brillant.

És el mètode NO POO (de l'anglès "NO SHAMPOO", un joc de paraules que indica que no es fan servir "porqueries"). Per a alguns el millor sistema per tenir un pèl radiant encara que per a altres pot causar problemes d'irritació en el cuir cabellut.

Les veus que es declaren en contra d'aquest mètode arriben a dir que tensioactius com el "sodium laureth sulfate" no suposen un problema. Des de la xarxa ecoestètica estem totalment en contra d'aquesta afirmació i considerem aquest ingredient com una substància altament perillosa. La cosmètica convencional recorre a ella amb massa facilitat.

A vegades, quan passem d'un xampú ple d'aquests tensioactius perillosos a un econatural els resultats no són els desitjats. L'ús de silicones en el xampú convencional fa que el pèl estigui recobert per una capa de plàstic difícil d'eliminar i que no permet que l' econatural faci el seu efecte. Una bona alternativa per eliminar aquesta plastificació del cabell és el mètode NO POO.

En què consisteix

Només necessites bicarbonat, vinagre ecològic de poma, dos pots o ampolles d'aigua amb broc.

En una es posa un got d'aigua tèbia amb una cullerada sopera de bicarbonat i en l'altra un got d'aigua tèbia amb dues cullerades soperes de vinagre de poma ecològic.

Per aplicar-lo, es mullen els cabells, s'aplica el bicarbonat diluït i es frega suaument. S'esbandeix el cabell i després s'aplica el vinagre diluït, i es torna a esbandir.

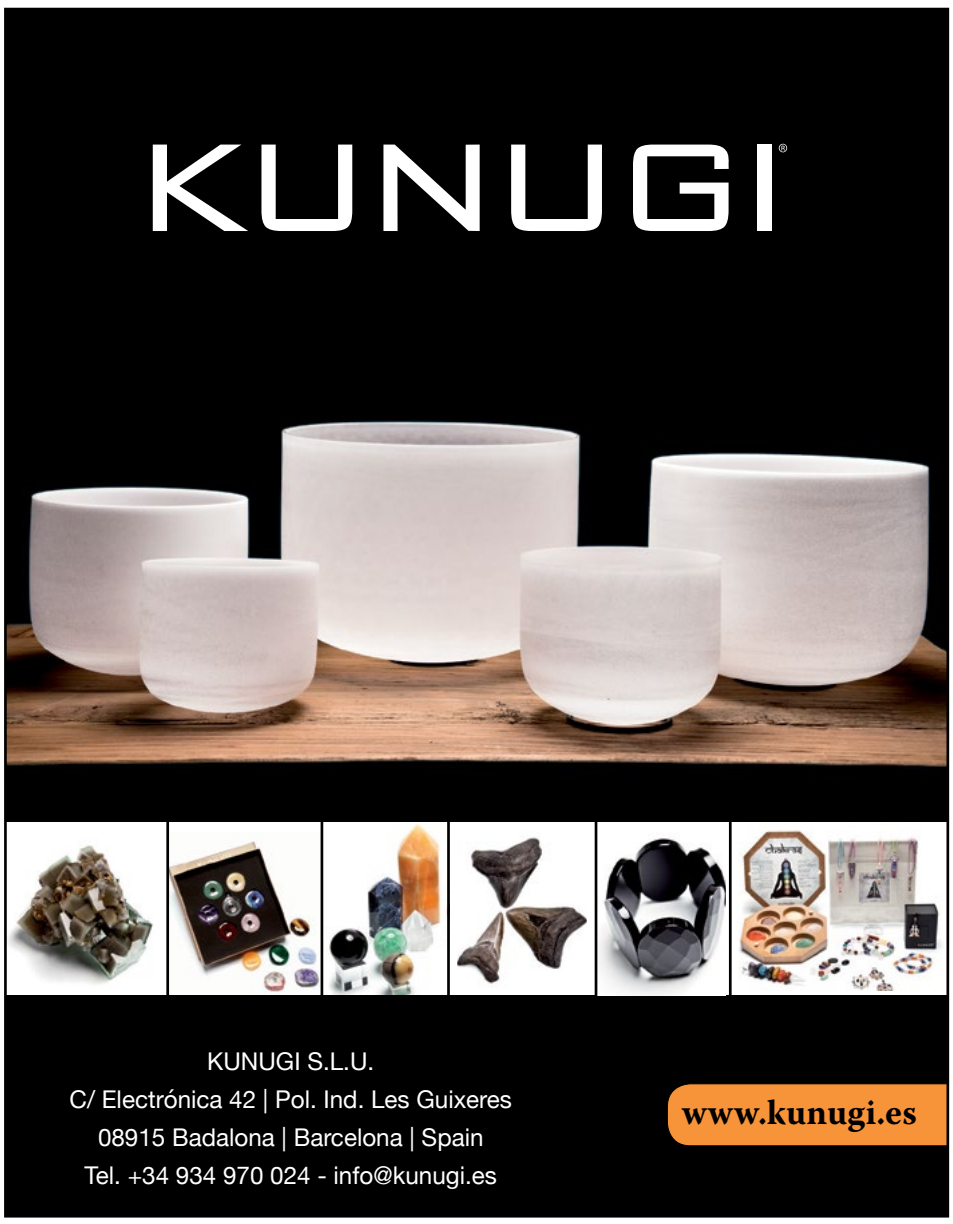
Aquest mètode requereix paciència, ja que el primer mes el cabell pot estar més gras, més llis o diferent. És qüestió de paciència. Al principi pots rentar-lo cada dos dies, però l'ideal és que cada vegada el rentis menys; o simplement utilitzis aigua.

L'ús de silicones en el xampú convencional fa que el pèl estigui recobert per una capa de plàstic difícil d'eliminar

L'olor a vinagre desapareix un cop s'ha assecat el cabell però pots afegir unes gotes d'oli essencial que també aporten beneficis en funció del tipus de cabell que tinguem. Segons NATURAL ROOM:

- Cabell gras: sàndal, espígol i arbre de te.
- Cabell sec: sàlvia, sàndal, camamilla, romaní, espígol i gerani.
- Caspa, psoriasis o èczemes: petit grain, romaní i camamilla romana.■

MINERALOGIA



COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos
www.solgarsuplementos.es

La salut en la maduresa

Per mantenir un cos saludable, el nostre organisme necessita absorbir i sintetitzar bé els nutrients, cosa que, amb el pas dels anys, es fa cada vegada més difícil.

A partir dels 50 anys l'absorció de la **vitamina B12** es complica, per el que es recomana consumir aliments fortificats amb B12 o prendre un suplement de forma regular. Aquesta recomanació és vàlida per a totes les persones, independentment de si són omnívores, vegetarianes o veganes.

Una de les raons d'aquesta dificultat en l'absorció podria ser que, amb el pas del temps, tant les secrecions àcides de l'estómac com la producció d'enzims digestius disminueixen. Si el medi en què es troben els enzims no és prou àcid, aquestes no poden realitzar la seva funció perquè es pugui absorbir de manera correcta la vitamina B12. A més, també pot passar que certs bacteris creixin per sobre del que és normal a l'estómac i en l'intestí prim i que utilitzin la B12 per al seu propi benefici.

Hi ha una proteïna indispensable per a la correcta absorció de la vitamina B12, anomenada factor intrínsec. Aproximadament el **2% de les persones grans no produeixen suficient factor intrínsec** per prevenir l'aparició d'una anèmia perniciosa. Per això, la millor manera de prevenir l'anèmia és prendre vitamina B12 a través d'un suplement sublingual.

A partir dels 60 anys cal aportar més **proteïna** perquè l'organisme es torna menys eficient a l'hora de mantenir la massa muscular i la massa òssia. Les persones adultes necessiten menjar 0,8 g / kg de proteïna al dia. No obstant això, les persones que superen els 60 anys estaran en millors condicions, si augmenten el consum de proteïna a 1-1,3 g / kg diaris.

A partir dels 70 anys hi ha més dificultats a l'hora de sintetitzar la **vitamina D,** de manera que a la gent gran se'ls recomana que s'exposin als raigs UV del sol uns 30 min diaris (sense protecció solar ni darrera d'un vidre) i, quan no puguin, que prenguin un suplement de vitamina D de 20 mg (800 UI) a 25 mg (1.000 UI).

A una avançada edat, no ens hem d'oblidar de **aportar suficient calci** en l'alimentació. A Espanya, les recomanacions de calci són de 800 mg diaris tant per a adults com per a les persones majors de 50 o 70 anys. No obstant això, als EE. UU. es recomana consumir 1.000 mg de calci per als homes i 1.200 mg per a les dones majors de 50 anys. Per a les persones majors de 70 anys es recomana aportar 1.200 mg de calci tant per als homes com per a les dones.

Una bona font de calci i, a més, de proteïna, és el tofu, sobretot si la llet de soja s'ha quallat amb sulfat càlcic. Una altra bona font són les llets vegetals fortificades amb calci, el tahini integral (pasta de sèsam) i les verdures com el bròquil, la coliflor, les cols o les mongetes verdes. Aquelles persones a les que els sigui difícil arribar a les necessitats de calci diàries poden optar per prendre un suplement d'aquest mineral.

© Lightwave Stock Media

Durant la vellesa, la millor manera d'aportar tots els nutrients necessaris és portant una alimentació variada i basada en llegums, cereals, verdura, fruita i fruits secs, sense oblidar-se de prendre, en cas necessari, algun dels suplements* anteriorment citats.

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

Més informació:

www.dietistasvegetarianos.com

Una bona font de calci i, a més, de proteïna, és el tofu, sobretot si la llet de soja s'ha quallat amb sulfat càlcic

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Cesare Roberto

Fundador i President de Sarchio Spa, empresa italiana que produeix i comercialitza productes biològics sense gluten.

Cesare Roberto, Foggia (Puglia), Itàlia (1968) va decidir juntament amb quatre socis fundar Sarchio el 1982, empresa que va obrir una alternativa a l'alimentació natural i ecològica a Itàlia.

Què us va motivar el 1982 a fundar Sarchio?

Sempre hem cregut en l'agricultura ecològica, fins i tot al 1982, quan encara no existia cap legislació europea. Veritablement som pioners en el sector i estem convençuts que l'agricultura ecològica, no utilitzant fertilitzants químics ni substàncies tòxiques, és l'única solució sostenible per al planeta i saludable per als individus.

Desitjàvem, i seguim amb la ferma voluntat que els nostres productes tinguin el sabor autèntic de la naturalesa i que alhora siguin equilibrats des del punt de vista nutricional. Aquesta és la raó per la qual prioritzem les matèries primeres integrals, poc refinades i riques en nutrients, és a dir, les que conserven el gust original de la Natura.

Quatre anys més tard va sorgir el moviment internacional que va influir en tot el planeta, l' Slow Food, liderat per Carlo Petrini "Carlin" Què va aportar aquella manifestació?

Slow food va contribuïr a difondre aquests conceptes sobre els quals ja es basava l'agricultura ecològica, és a dir, sostenir la biodiversitat, la proximitat, l'eco-sostenibilitat, i el factor artesanal dels productes alimentaris.

Aliments sense gluten, una moda o una necessitat?

Els aliments sense gluten no són una moda sinó una veritable necessitat. Sabem que la celiaquia és una malaltia i que només es pot tractar amb una alimentació correcta, que per a nosaltres comença en primer lloc per l'ecològic i després passa pel sense gluten.

L'èxit dels nostres productes ecològics i sense gluten és degut al fet que, a més dels celíacs, poden ser consumits per tothom, senzillament perquè són bons.

Recorda'ns per què els aliments lliures de gluten han de ser certificats per les entitats de control.

Aquest aspecte és per donar una major seguretat als celíacs ja que els productes, a més de controls interns de qualitat, se sotmeten a auditories i anàlisis externes efectuades per part d'entitats que certifiquen l'absència de gluten.

La CEE ha fet un pas enrere autoritzant a cada país a poder produir cultius transgènics, com afecta als cultius ecològics aquesta directiva?

Ens sap molt de greu que la CEE hagi consentit a difondre els productes genèticament modificats i, per descomptat, som contraris a aquesta disposició. Per a nosaltres, que creiem en l'agricultura ecològica, no haurien d'existir formes de manipulació genètica del que la natura ja crea en la forma perfecta.■

Els aliments sense gluten no són una moda sinó una veritable necessitat

ALIMENTACIÓ