BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 28

NOVEMBRE 2015

edició especial

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

PLANETA VIU

El sòl: un tresor maltractat sota els nostres peus

Pàg. 4

NUTRICIÓ INFANTIL

Alimentació vegetariana en la infància

Pàg. 10

L'ENTREVISTA A TRES BANDES

Ángeles Parra, Sara Muñoz, Miquel Pros

Pàg. 32

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

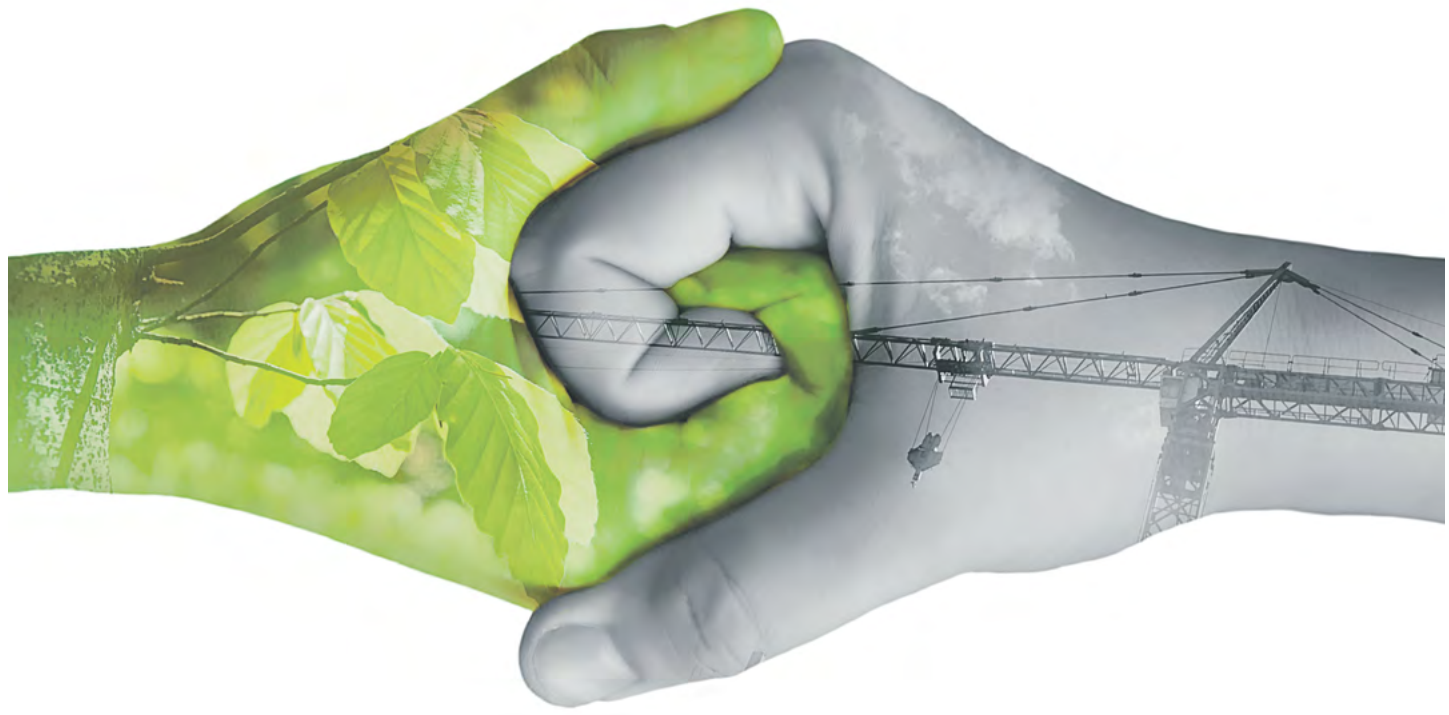
PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

"Si hi ha dictadura de la llavor, els consumidors no tenim l'opció de menjar sa" DRA. VANDANA SHIVA

BioCultura Madrid, el que és quotidià com a motor del canvi

Del 12 al 15 de novembre a IFEMA



© Deyan Georgiev

FIRES

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 35.000 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

BioCultura Madrid: el que és quotidià com a motor del canvi

Consumir és un acte polític. Ho deia ***Marie-Monique Robin*** en el seu llibre ***"Les collites del futur. Com l'Agroecologia pot alimentar el món"*** i també les periodistes, ***Laura Villadiego i Natzaret Castro,*** en el seu llibre ***"Carro de combat. Consumir és un acte polític".*** A part del vot a les urnes, les decisions quotidianes sobre el que menjarem, el que llegirem, on guardarem els nostres diners, quin moble triem, on comprem, com volem tractar la nostra malaltia, quina bombeta col·loquem, quina cosmètica fem servir ... són la forma més directa de triar un model d'economia, un model de vida, un model de societat. Els que no van poder ser a Bilbao el mes passat i estiguin a Madrid aquest mes o els que vulguin apropar-s'hi i repetir, tenen l'oportunitat d'acudir a la seva edició més veterana, la **XXXI edició de BioCultura Madrid,** un lloc idoni per trobar respostes, informació independent i opcions per a aquest canvi de paradigma: un model de vida responsable, saludable, respectuós amb el medi ambient, sostenible i més just. **Del 12 al 15 de novembre** torna a Madrid la fira de productes ecològics i consum responsable més important de la península i tot l'arc mediterrani. Ho avalen els seus més de 700 expositors, les més de 18.000 referències de productes d'alimentació i els més de 80.000 visitants. A més, la fira no para de créixer i a les seves edicions anuals a Madrid, Barcelona, València i Bilbao, s'hi suma una altra convocatòria que s'estrena al febrer, a la ciutat de Sevilla. La directora de la fira, ***Ángeles Parra***, ens comentava així el seu balanç: *"Constatem que el sector" bio "es troba molt en forma. El món ecològic no para de créixer i, d'altra banda, de diversificar-se i de professionalitzar-se. Cada fira va trobant el seu lloc i el 2016 estarem a BioCultura Sevilla. Els ecoemprenedors del sector "bio" són gent jove, dinàmica, creativa... Hi ha una molt forta compenetració entre organitzadors i expositors i això es nota. A Bilbao, València, i ara Sevilla, més gent s'apunta a aquest carro i això és bo per a tothom, i també per l'eco-nomia nacional".*

© Centipede Films,S.L.

Com saben molt bé els assidus a **BioCultura**, no només trobarem productes d'alimentació sinó també d'higiene i cosmètica, tèxtil orgànic, mobles i decoració, energies renovables, teràpies i medicines integratives, estalvi i reciclatge, turisme, joguines, artesania, música, llibres i revistes... Tot allò que, com dèiem, té a veure amb les nostres decisions quotidianes i amb aquells aspectes del nostre dia a dia que suposen una aposta concreta per aquest canvi cap a un altre món més just i sostenible.

Tallers, conferències, show-cooking amb demostracions de cuina en directe, com el de ***Maria Pilar Ibern "Gavina"***, sobre cuina creativa i saludable, i jornades com ***"L'ús de pesticides i els seus efectes sobre la salut i el medi ambient", "Què convé saber abans d'obrir una botiga bio?"***... o ***"Malalties mentals. Un món de bojos en una societat boja"***, són algunes de les propostes que **BioCultura** presenta en aquesta edició de Madrid.

També la moda està sent, a **BioCultura**, una de les apostes fortes de l'última temporada *"Portem anys treballant perquè el sector tèxtil orgànic tingui un espai a BioCultura, però el mateix que va passar amb l'alimentació fa 30 anys, ha passat amb el tèxtil, s'ha hagut de crear. En aquest moment hi ha moltes petites empreses i artesans apostant fortament i comença a donar els seus fruits."*

La diversió per als més petits al festival ecològic de la infància **"Mama Terra"** i els concerts de música en directe per als adults completen aquesta edició.

Més info: www.biocultura.org

ALIMENTACIÓ

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

ENTREVISTA

Ángeles Parra, Presidenta de Vida Sana i Directora de BioCultura

© Asociación Vida Sana

Entre fira i fira, hem parlat una estona amb la seva directora, Ángeles Parra, i amb aquest empenta i positivisme que caracteritza la Asociación Vida Sana, organitzadora de BioCultura, ens responia així a les nostres preguntes sobre el balanç del 2015.

Aquesta fira a Madrid suposa d'alguna manera el tancament de l'any de totes les edicions de BioCultura. Com ha estat aquest any des del 30 aniversari que es va celebrar a la passada edició de Madrid?

Constatem que el sector "bio" es troba molt en forma. El món ecològic no deixa de créixer i, d'altra banda, de diversificar-se i de professionalitzar-se. Cada fira va trobant el seu lloc i en 2016 estarem a BioCultura Sevilla. Els eco-emprenedors del sector "bio" són gent jove, dinàmica, creativa ... Amb ells, tot és molt fàcil. Per a algunes empreses, BioCultura és com mitja vida. Hi ha una molt forta compenetració entre organitzadors i expositors i això es nota. A Bilbao, València, i ara Sevilla, més gent s'apunta a aquest carro i això és bo per a tothom, i també per l'eco-nomia nacional.

BioCultura mai s'atura, no hi ha descans, sempre sorprèn amb un repte més. S'inaugura per a aquest any que entra una nova edició a Sevilla (demandada i esperada), tindrà BioCultura un límit d'edicions?

Doncs si. El límit ja el tenim. No farem més de 4 edicions a l'any. El nostre equip és petit i no podem amb més. A més, el mercat és el que és ... i convé no temptar la sort. Sevilla i València seran biennals, en anys alternatius. Però BioCultura anirà creixent, no tant en fires, sinó en qualitat, en atenció, en aconseguir augmentar el consum intern, que és la gran assignatura pendent a l'estat espanyol. És gairebé una obsessió per a nosaltres, treure'ns aquesta espineta. Hem d'aconseguir entre tots que el consum intern creixi i assoleixi els nivells d'altres països del nostre entorn.

Es van obrint botigues i supermercats bio, les grans superfícies van ampliant i especialitzant els passadissos eco, els grups de consum són coneguts ja per molta gent que ni tan sols és consumidora "bio" ... com es valora des de BioCultura? Perquè és una cosa molt bona i gran fita (encara que quedi encara molt per recórrer) però, pot el producte eco ser portat al terreny del negoci d'uns quants i perdre la seva essència i el seu sentit?

Tot això es valora molt positivament. Tot això ens fa molt feliços. Correm el risc de caure en els mateixos paranys que el comerç convencional? És un risc, sí, és clar. Però no hi ha cap mare que, quan sent l'anhel de tenir un fill, pensi en el pitjor per a ell. Sempre cal pensar en el millor. Jo et diria que ara mateix, gràcies a l'esforç de molta gent, hi ha gent a l'estat espanyol que pot consumir aliments sans. Quan jo vaig començar en això, això era impossible. S'ha avançat molt. I queda molt per recórrer, com bé dius. Però cal, primer, imaginar quin sector volem. I, després, actuar en consonància. Jo tinc molt clar que treballaré tot el possible perquè l'alimentació "bio" sigui només la punta de l'iceberg d'una ®-evolució per més justícia social, per una salut autogestionada, per una educació en valors, per un retrobament amb la natura ... En fi, tot el que parlem a BioCultura. Dic que farem tot el possible ... Però, més enllà del que nosaltres fem, no tot està a les nostres mans. Cal ser humil. Passarà el que hagi de passar.

El sector tèxtil és una de les apostes fortes en l'última temporada. Quina acollida ha tingut aquest any l'espai destinat a la moda?

Portem anys treballant perquè el sector tèxtil orgànic tingui un espai a BioCultura, però el mateix que va passar amb l'alimentació fa 30 anys, ha passat amb el tèxtil, s'ha hagut de crear. En aquest moment hi ha moltes petites empreses i artesans apostant fortament, i comença a donar els seus fruits. Nosaltres per la nostra part hem creat la plataforma Planeta Moda, per donar suport i divulgar i aquest any a BioCultura ja es notarà, Planeta Moda comptarà amb uns 60 estands de roba, calçat i complements, a més anirà acompanyat de multitud de xerrades i tallers sobre aquest tema.■

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

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

El sòl: un tresor maltractat sota els nostres peus

© Varaporn Chaisin

Com en tants altres temes que tenen a veure amb el futur del nostre planeta, cal, abans de res, ser conscients. I la veritat és que no som conscients de l'essencial que és el sòl per, per exemple, la producció d'aigua, aliments, medicines o combustibles, ni que es tracta d'un recurs natural finit, no renovable en termes de vida humana, ja que, **per formar 1 cm de sòl, es poden requerir entre 100 i 1000 anys.**

El proper 5 de desembre se celebra el segon ***Dia Mundial del Sòl*** i aquest mateix mes acaba el que ha estat declarat per **l'ONU** ***Any Internacional dels Sòls,*** precisament amb la intenció de conscienciar sobre la importància d'aquests per a la seguretat alimentària, els ecosistemes i, en definitiva, per al manteniment de la vida a la Terra. Diu ***Claire Chenu,*** Ambaixadora Especial de l'Any Internacional dels Sòls i vicepresidenta del Consell científic per al Patrimoni Natural i la biodiversitat de França, que *"a tots ens preocupa el canvi climàtic però no tots sabem que el sòl conté la major reserva de carboni terrestre. El sòl emmagatzema gairebé tres vegades més carboni que l'atmosfera. Per tant, petits canvis en el carboni del sòl poden repercutir de manera important en la quantitat de CO2 de l'atmosfera".* Es tracta, doncs, d'un **regulador del clima.** Però no només això, el sòl compleix moltes funcions vitals per a la vida al planeta. Per ***Claire Chenu,*** *"la qüestió mundial més important en què influeixen els sòls és la seguretat alimentària".* I és que la seva funció primordial és **suportar i permetre el creixement de les plantes** (els proporcionen oxigen, nutrients i serveixen d'ancoratge) i aquestes al seu torn ens serveixen d'aliment als altres éssers vius. El sòl serveix d'**hàbitat** per a un gran nombre d'espècies: un grapat de sòl pot contenir més d'un bilió d'organismes de milers d'espècies. Aquests microbis necessiten carbó com a aliment i estem acabant amb aquest element del sòl per l'ús de fertilitzants químics, el sobrepasturatge i arada, la crema de rostolls per accelerar la rotació de cultius i altres pràctiques agrícoles no sostenibles. Aquests microorganismes són responsables del 80-90% de l'activitat biològica dels sòls i alberguen **un quart de la biodiversitat del planeta.**

Segons els estudis de la **FAO,** Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura, dels 290 milions d'hectàrees de regadiu al món, un 25% estan ja salinitzades. Cal protegir els sòls de processos de degradació com aquest, però no és l'única amenaça: **la contaminació per elements tòxics, la desforestació, el segellat permanent de terres fèrtils per la construcció d'edificis, l'acidificació...** són alguns dels molts problemes que afecten els sòls.

El subministrament d'aigua de qualitat depèn també en gran mesura dels sòls. Actuen com a **mitjà protector de l'aigua** gràcies a la seva capacitat de filtrar, esmorteir i transformar els contaminants procedents de l'atmosfera i altres fonts, impedint que assoleixin les aigües subterrànies. Si un sòl es contamina, la seva influència es nota en l'aigua i la resta dels seus elements. Els sòls serveixen de base per a habitatges i altres construccions però quan es construeix sobre sòls de regadiu s'estan segellant de forma permanent sòls de bona qualitat. A més, són font de matèries primeres, protegeixen les restes

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

arqueològiques i són font d'informació sobre processos geològics i climàtics passats.

Tot i que a Europa no hi ha encara una directiva sobre sòls, avui dia ja hi ha tota una xarxa internacional d'associacions, fundacions, empreses i institucions científiques i Ong's que estan treballant a escala mundial en nombrosos projectes de restauració de zones degradades. Un exemple pot ser ***"Bonn Challenge"*** o ***"El Desafiament de Bonn"***, una iniciativa global per restaurar 150 milions d'hectàrees de terres desforestades i degradades del món el 2020. Va ser llançada al setembre de 2011 pels líders mundials en una taula rodona ministerial a Bonn, Alemanya, i és supervisada per l'Associació Mundial per a la Restauració del Paisatge Forestal i la Unió Internacional per a la Conservació de la Naturalesa.

A Espanya, la **Societat Espanyola de la Ciència del Sòl** (SECS), fundada fa més de 70 anys i amb més de 500 científics associats, crida l'atenció sobre la manca d'informació que hi ha sobre l'estat del sòl a Espanya. Mentre que més del 50% dels països de la UE compten amb mapa del sòl, a Espanya no hi ha una cartografia detallada de sòls.

Durant aquest any, la SECS ha dut a terme més de vint accions diferents que s'engloben dins de l'anomenat ***projecte SECS-AIS 2015*** i que pretenen cridar l'atenció sobre aquest tresor ignorat que és el sòl: des de conferències, jornades i seminaris en centres de investigació i universitats, exposicions, com la itinerant titulada ***"Els Sòls i la biodiversitat forestal"***, fins a experiments didàctics, concursos escolars, l'edició d'un llibre blanc sobre el tractament del sòl en els llibres de secundària, un còmic i un documental sobre el sòl, passant per la promoció a través de pòsters, segells de correus, butlletes de loteria i concursos de fotografia.

Com ens comenta ***Jaume Porta***, president de la SECS *"està havent-hi una mobilització a escala global per difondre els objectius de l'Any Internacional dels Sòls en molts països i anem pel bon camí per anar conscienciant la població sobre la importància d'aquest recurs natural no renovable a escala humana que és el TERRA "*. Quant al què fer per evitar la degradació dels sòls, el president de la SECS incideix en la importància de *"educar els nens i nenes en què el sòl és un bé a protegir (...) Sense ciutadans / es conscienciats / es no valorarem que el 95% dels nostres aliments procedeixen del sòl i que els ecosistemes es mantenen gràcies als sòls. Tots els sòls no són iguals, de manera que si es perden (degraden) sòls de qualitat, ens empobrim tots i la seguretat alimentària està també en risc".*

Més info:

www.soilassociation.org
www.soilandmore.com
www.secs.com.es
www.commonland.com
www.federbio.it
www.people4soil.eu
www.bonnchallenge.org

© Suthep Kukhunthod

Acaba l'Any Internacional dels Sòls amb la intenció de conscienciar sobre la importància d'aquests per a la seguretat alimentària, els ecosistemes i el manteniment de la vida a la Terra

PLANETA VIU

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

Entrevista a Jaume Porta, President de la Societat Espanyola de la Ciència del Sòl

A punt de concloure l'Any Internacional dels Sòls, Bio Eco Actual ha parlat amb Jaume Porta, president de la Societat Espanyola de la Ciència del Sòl, enginyer agrònom i catedràtic emèrit de la Universitat de Lleida, perquè ens il·lustri una mica més sobre d'aquest tresor ignorat i maltractat del qual depèn la nostra seguretat alimentària i la vida al planeta.

Espanya és un dels països amb major diversitat de sòls d'Europa?

Espanya té una gran diversitat de sòls ja que el clima va des del més àrid a Almeria, el centre de la vall de l'Ebre i el sud de les illes Canàries, fins el més humit a Galícia, Astúries i Salamanca (Sierra de Francia). Encara que la majoria dels sòls espanyols contenen carbonat càlcic (vessant mediterrània), hi ha sòls àcids en el vessant atlàntic. També tenim sòls desenvolupats a partir de materials volcànics a Girona i a les Illes Canàries. La Societat Espanyola de la Ciència del Sòl ha organitzat una exposició itinerant per les Universitats espanyoles i els instituts per mostrar aquesta gran edafodiversidad, accessible a l'enllaç: www.secs.com.es/wp-content/uploads/2015/01/EXPOSICION-SECS-Baja-resoluci%C3%B3n.pdf

Quina és la situació actual dels nostres sòls? Quines són les principals amenaces?

L'agressivitat de les pluges a l'Espanya mediterrània fa que el seu poder erosiu sigui alt i el risc d'erosió elevat.

Un altre procés de degradació és el risc de salinització dels perímetres de reg. Un altre, el segellat permanent per construcció d'edificis, indústries i estructures lineals.

Espanya no té informació detallada dels seus sòls en forma de mapes de sòls o de bases de dades de sòls georeferenciades, de manera que a l'hora de prendre decisions sobre els usos del territori anem "a cegues".

Quines mesures es podrien adoptar per millorar la situació?

Cal controlar l'aigua que corre per sobre dels camps després d'una pluja perquè surti dels camps d'una manera que no sigui erosiva.

No se sap què està passant en els regadius espanyols, no es controla si la salinitat està augmentant o no i quan el problema sigui visible, el camp estarà ja salinitzat.

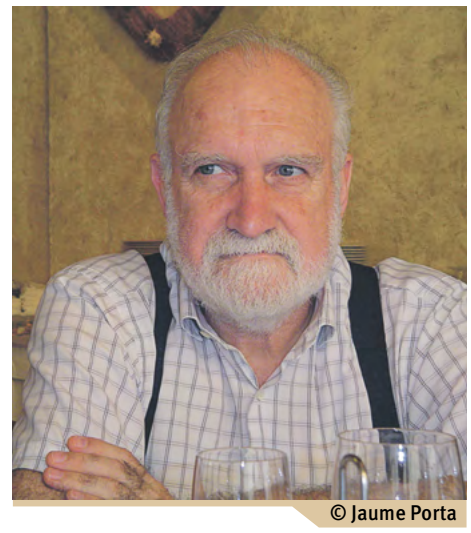
En quant al segellat permanent (pavimentació-urbanització) els urbanistes avançats recomanen que s'eviti ocupar sòls de bona qualitat. S'hauria de planificar l'ús del territori seguint aquest enfocament.

Què es pot fer per evitar la degradació dels sòls?

Educar els nens i nenes sobre que el sòl és un bé a protegir. La SECS està elaborant un Llibre Blanc sobre el tractament que donen al sòl els llibres d'ensenyament secundari a Espanya. Sense ciutadans / es conscienciats / es no valorarem que el 95% dels nostres aliments procedeixen del sòl i que els ecosistemes es mantenen gràcies als sòls. Si es perden terres de qualitat, ens empobrim tots, la seguretat alimentària està també en risc. La quantitat i qualitat de les aigües depèn també dels sòls.

Quin paper juga l'agricultura ecològica en la preservació dels sòls?

L'ús excessiu de la agromecànica degrada el sòl, especialment, l'arada de pala. L'agricultura ecològica valora especialment el paper de la matèria orgànica del sòl i la protecció del sòl contra l'erosió, ja que amb l'erosió el sòl perd matèria orgànica i amb això es degrada la seva estructura i disminueix l'aportació de nutrients en mineralitzar la matèria orgànica . Per això l'agricultura ecològica recomana l'aportació de fems de qualitat per millorar també la qualitat d'un sòl.



© Jaume Porta

Es pot fer alguna valoració o conclusió sobre aquest Any Internacional dels sòls?

Està havent-hi una mobilització a escala global per difondre els objectius específics de l'ONU al declarar 2015, ANY INTERNACIONAL DELS SÒLS, a instàncies de la FAO. Anem pel bon camí per anar conscienciant la població sobre la importància d'aquest recurs natural, no renovable a escala humana, que és el sòl.

La Societat Espanyola de la Ciència del Sòl (SECS) està duent a terme durant tot aquest any, el projecte SECS-AIS 2015, amb 22 accions diferents, i al qual es pot accedir en el següent enllaç: www.secs.com.es/?page_id=445■

MERCATS

ALIMENTACIÓ

Maria Eugenia Fernández,
Assessora de continguts - comunicacion@biogran.es

El teff, un cereal vital

El teff és un cereal de gra molt petit i color marró fosc, que es cultiva des de fa més de 5.000 anys a Etiòpia, estat del que és originari. És un dels seus cultius més importants i utilitzat en la seva dieta per aquest país. A partir del gra d'aquest cereal s'obté la farina, amb la qual s'elabora la coneguda com "Ingera", un tipus de truita gran que acompanya al "wot", un guisat típic d'Etiòpia. A causa de la seva fàcil adaptació a terrenys àrids i la seva rapidesa de creixement, el teff s'ha començat a conrear i comercialitzar en altres països a nivell mundial.

Propietats

Té un **alt valor nutricional**, sent molt superior a altres cereals, com el blat o l'ordi, i proporciona una energia vital immediata i duradora. A més, és un cereal lliure de gluten, cosa que el fa ideal per a dietes amb intolerància al blat o per a celíacs. El teff és ric en carbohidrats d'alliberament o degradació lenta, sent així **molt adequat per a esportistes d'alt rendiment, que tenen una necessitat ràpida i perllongada d'hidrats de carboni. Posseeix un alt poder saciant i regulador de la gana.**

Una altra de les característiques del teff és el seu **alt contingut en fibra** i gran **digestibilitat**. Conté una gran proporció de midó, que es pot ingerir lentament, de manera que és molt adequat per a una estimulació de la flora natural, actuant com si d'un probiòtic es tractés. És un cereal ric en **minerals** lliures, com el Calci, Magnesi, Manganès i Potassi, que ajuden a la recuperació ràpida després d'un esforç físic o desgast mental.

El teff és **font de 8 aminoàcids** essencials, entre els quals destaca la **Lisina**, inexistent o escassa en alguns cereals com el blat o l'ordi. Aquest aminoàcid és molt important, perquè intervé en el procés metabòlic del calci, ajudant-lo a que passi del torrent sanguini a l'estructura òssia.

© El Granero Integral

Ús culinari

A causa de la seva versatilitat a la cuina, el teff és molt utilitzat en rebosteria, així com en tot tipus de sopes, guisats i postres.

Si es cou la farina de teff, adquireix una textura gelatinosa, convertint-se en ideal per donar cos a púdings o plats que ho requereixin. Com que és un bon espessidor, és perfecte per utilitzar en cremes i salses, tant dolces com salades. Es pot endolcir amb xarop d'atzavara o mel, en l'elaboració de pans, bescuits, galetes, pastissos, barretes energètiques, etc.

A més de la farina, trobem el teff en flocs i en gra. Els flocs resulten ideals per prendre en l'esmorzar amb begudes vegetals, al iogurt, empolvorat en la fruita, etc.■

El teff és font de 8 aminoàcids essencials, entre els quals destaca la Lisina

5 Esmorzars amb flocs per portar a la feina

el Granero integral

En un pot de vidre amb tapa (si vols emportar-te l' esmorzar a la feina) o en un bol (si te'l prendràs a casa), posa una capa de rodanxes de plàtan (guarda'n un parell per adornar).

Barreja un iogurt natural amb 5 cullerades de flocs d'arròs i la resta del plàtan trossejat molt petit. Si vols endolcir més aquesta barreja, afegeix una mica de xarop d'atzavara o stevia. Afegeix la barreja del iogurt al pot de vidre.

Finalment, adorna amb les rodanxes de plàtan que has reservat. Guarda'l a la nevera tota la nit i menja'l l'endemà.

En un pot de vidre, posa una primera capa de flocs de fajol. Afegeix-hi a sobre la meitat d'un iogurt natural (endolcit amb xarop d'atzavara o stevia).

Posa una altra capa de flocs de fajol i, a sobre, l'altra meitat del iogurt.

Finalment, col·loca un kiwi trossejat petit. Pots afegir groselles negres: no només quedarà molt desitjable, sinó que enriquiràs aquest esmorzar en antioxidants.

Tanca el pot de vidre i guarda'l a la nevera per prendre d'esmorzar al dia següent o portar-lo al treball per esmorzar allà.

Aquest esmorzar sembla molt laboriós de fer, però us assegurem que no. Primer, prepara una melmelada exprés de llavors de chia. Per fer-ho, necessitaràs mig got del suc de fruita que més t'agradi i 3 cullerades soperes de llavors de chia. Deixa reposar les llavors de chia dins el suc durant 1 hora i s'haurà format una melmelada.

Agafem un pot de vidre i col·loquem una capa de melmelada al fons. A sobre hi afegim 1/3 de iogurt. Sobre el iogurt afegim una capa fina de flocs d'ordi i una altra de flocs de quinoa. Anem repetint les capes fins a acabar amb el iogurt.

Pica 3/4 de poma a trossos molt petits i col·loca'ls en un bol.

Afegeix un iogurt natural (endolcit, si vols, amb xarop d'atzavara o stevia) i 3 o 4 cullerades soperes de flocs de civada integrals suaus.

Barreja-ho bé i col·loca la barreja en un pot de vidre.

Amb el quart de poma que hem reservat, fem tallets fins per col·locar per sobre.

Tanca el pot de vidre i guarda'l a la nevera per prendre d'esmorzar al dia següent o portar-lo al treball per esmorzar a mig matí.

Deixem l'opció més llaminera per gaudir-la el diumenge. Per elaborar aquest esmorzar col·loca en un got la meitat d'un iogurt natural. A sobre, afegeix una capa de cireres sense pinyol. Ruixa les cireres amb una capa de xarop d'atzavara gust maduixa. Afegeix sobre el xarop, una capa de flocs d'espelta. Repeteix l'operació afegint la resta del iogurt, una altra capa de cireres desossades i xarop d'atzavara gust maduixa. Finalment, posa uns flocs d'espelta a sobre per adornar.

Tanca el pot de vidre i guarda'l a la nevera per prendre d'esmorzar al dia següent o portar a la feina.

Opció apta per vegans (sense ou ni llet): utilitza iogurt de soja.
Opció sense gluten: utilitza flocs de cereals sense gluten com fajol, teff, quinoa, etc.

Més informació interessant a www.elgranero.com

AIXÍ ES FA

Volker Krause, *Propietari i Director General de Bohlsener Muehle, www.bohlsener-muehle.de*

Galetes

En principi, en el nostre forn tot funciona de manera molt similar a la nostra pròpia cuina: les galetes i pastes es fan amb mantega, farina, ous, sucre o mel i nous. Per crear noves galetes, primer es desenvolupa la recepta, després es fa la massa, es tallen les galetes i s'enfornen. En la fase de desenvolupament del producte tot es fa a mà.

Més tard, en la producció, la majoria dels passos es realitzen de forma industrial. Depenent de la recepta es fan servir diferents tipus de greix com mantega o greix de palma. El greix es barreja amb sucre morè de canya, sucre morè de canya integral, sucre de remolatxa, xarop d'arròs o mel i amb espècies. Així s'obté una esponjositat òptima en la massa i excel·lent consistència. El que a casa es fa amb una batedora o a mà nosaltres ho fem amb grans pastadores. Segons la recepta, s'afegeixen altres ingredients com farina, nous, coco ratllat o llevat de rebosteria. Naturalment, la farina és mòlta en el nostre propi molí a partir de cereals de cultiu ecològic. La majoria de les nostres galetes es preparen amb farina d'espelta que en comparació amb el blat es digereix millor.

La massa final obtinguda es passa a l'anomenat motlle. Aquí es dóna forma a les galetes a les safates de forn. Quan les galetes es refreden, es pesen i s'empaqueten en bosses. Cada paquet té, naturalment, el seu propi disseny, foto i llista d'ingredients.

L'empaquetat ha de protegir els productes i la seva vida útil sense pèrdua de garantia de qualitat, al mateix temps, s'intenta produir de la manera més respectuosa amb el medi ambient, com sigui possible.

Receptes seleccionades, els millors ingredients ecològics i una gran varietat: per acompanyar el cafè o te, les galetes amb xocolata amarga, avellana o amb llavors de civada, són sempre una delícia. El seu intens i harmoniós sabor es deu a l'alta qualitat de les seves formulacions.

© Centipede Films,S.L.

En les galetes per a nens no utilitzem, intencionadament, sucre. La mel proporciona una suau dolçor i contribueix a que no augmenti la necessitat de dolç en els nens.

La nostra última creació és la galeta de muesli per quan estàs fora de casa. Amb els seus preuats cereals, les seves nous cruixents i amb el sabor de fruita de les panses sultanes proporciona l'energia necessària per a tot tipus d'activitats.■

Naturalment, la farina és mòlta en el nostre propi molí a partir de cereals de cultiu ecològic

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

RECEPTA

Saborosos esmorzars lleugers, cruixents, sense gluten!

L'esmorzar és una part essencial de la dieta diària, és el moment en què més necessitem nodrir-nos per tenir energia per tot el dia. Per a tots aquells amants dels cruixents entrepans de sempre i no volen, o no els convé el gluten, hi ha al mercat unes torrades cruixents perfectes per elaborar mini entrepans, "montaditos", canapès, dolços o salats, per satisfer tots els paladars.

Aquí teniu un parell de propostes:

Torrada amb tahin, melmelada de nabius sense sucre i nabius deshidratats. Perfecta per als amants del dolç als matins, sense lactosa, sense sucre i molt energètica!

Torrada untada amb olivada (crema d'oliva negra), 2 làmines d'alvocat fresc, una rodanxa de tomàquet i uns germinats. Acabem amb un rajolí d'oli, sal amb herbes i orenga. Ideal per als que els agrada començar amb alguna cosa salada nutritiva i de fàcil digestió.

© Estel Boada

Crema d'albergínia amb germinats

INGREDIENTS

- 1 albergínia pintona rostida
- 1 iogurt de cabra o soja, o bé una mica de formatge de cabra
- 4 cullerades soperes de Tahin
- 1 mica de sal amb herbes
- Una mica de comí en pols
- Un pessic de 5 pebres
- El suc de mitja llimona
- Dues cullerades d'oli d'oliva
- Germinats d'alfals o de bròquil

Preparació

En primer lloc posarem l'albergínia al forn, untada amb una mica d'oli i punxada en alguns punts per evitar que rebenti.

Passats uns 30 minuts comprovarem si ja està ben cuita. Si està tova per tot el seu contorn la retirarem del forn i la cobrirem amb un drap de cuina, per a més tard poder retirar la seva pell i utilitzar tota la polpa.

En un recipient adequat per a batre, triturarem l'albergínia amb el tahin, la sal, el pebre, el comí, el suc de mitja llimona, el iogurt o el formatge i una cullerada d'oli. Un cop triturat aconseguirem una pasta homogènia, que reservarem en un pot de vidre.

Aquesta crema o paté vegetal és ideal per untar damunt d'una torrada, canapè, "montadito" ...

Nota de l'autora

La crema d'albergínia, plat tradicional de la cuina marroquina, és perfecta per a aquests sopars informals en els què podem presentar diversos patés vegetals, en torrades, i on cada comensal se servirà al seu gust.

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Alimentació vegetariana a la infància

Cada vegada és més conegut el fet que una alimentació vegetariana pot tenir efectes beneficiosos en la salut dels adults (els vegetarians pateixen menys malalties cardiovasculars, menor incidència de certs tipus de càncer i menor risc de malalties cròniques com la diabetis). No obstant això molta gent encara pensa que una alimentació sense carn ni peix a la infància - no diguem sense làctics i ous - és deficient; i que els nens han de menjar aquests aliments si volem que creixin forts i sans.

És veritat això?

L'Acadèmia Americana de Nutrició i Dietètica ho va anunciar ja l'any 2003 (i ho va reiterar en 2009): *"Les dietes vegetarianes adequadament planificades - incloent les dietes totalment vegetarianes o veganes - són sanes, nutricionalment adequades i poden ser beneficioses en la prevenció i el tractament de certes malalties. Les dietes vegetarianes ben planificades són adequades en totes les etapes de la vida, incloent l'embaràs, la lactància, la infància i l'adolescència."*

Els estudis realitzats en nens i adolescents vegetarians al llarg dels últims 30 anys mostren que el seu creixement és similar al dels nens no vegetarians. Els nens i adolescents vegetarians solen consumir més fruites, verdures i llegums, menys begudes ensucrades i menys productes processats. La seva ingesta de vitamines A, C i E, de folat, ferro, potassi i magnesi és més gran mentre que la de calories, greixos (totals i saturats) i proteïnes és menor. Així, el patró dietètic de nens i adolescents vegetarians s'aproxima més a les recomanacions nutricionals actuals que les dietes occidentals típiques.

L'Acadèmia Americana de Nutrició i Dietètica parla de dietes vegetarianes *apropiadament planificades.* Aquest punt és important. Qualsevol dieta, sigui vegetariana o no, ha d'estar apropiadament planificada.

Una dieta vegetariana ben planificada per a nens a partir de l'any ha d'estar basada en el consum regular de cereals integrals, llegums (incloent soja i derivats), verdures, fruites, fruits secs i llavors. Els nens ovolactovegetarians prendran a més a més petites quantitats de productes lactis (1-2 racions / dia) i ous (4 / setmana). La quantitat de begudes ensucrades, brioixeria industrial i productes elaborats amb greixos serà mínima o inexistent.

Proporcionar als nostres fills una alimentació vegetariana ben planificada és un dels millors regals de salut que els podem fer. Properament anirem veient aspectes claus d'aquesta forma d'alimentació.■

© Oleg Dudko

ALIMENTACIÓ

Autor: Georg Lemperg, *European Sourcing Manager Yogi Tea® - www.yogitea.com*
Consultor: Alberto Garcia, *Director de Herbes del Moli www.herbesdelmoli.com*

AIXÍ ES FA

El Té de Regalèssia (Licorice)

© Yogi Tea®

© Yogi Tea®

La regalèssia és una planta herbàcia perenne de la família dels pèsols. Té propietats medicinals incloent antivirals, antimicrobianes, antiinflamatòries, i efectes d'augment de la pressió sanguínia - depenent de la dosificació. La regalèssia també s'utilitza en moltes fórmules de medicina tradicional xinesa per harmonitzar els ingredients i és aproximadament 50 vegades més dolça que el sucre.

La regalèssia ecológica que utilitzem i que es cultiva a Espanya s'obté a la vora del Riu Ebre - en la seva majoria entre Navarra i Saragossa. La regalèssia creix millor en ambients semiàrids, preferentment prop dels rius. És una planta silvestre que pot ser collida de forma sostenible en cicles de tres a quatre anys sense haver de ser replantada ni te disminució de rendiment en general.

La recol·lecció és bastant senzilla. En primer lloc, el sòl es llaura amb un tractor. Llavors els treballadors que cullen la regalèssia treuen les arrels que surten fora de la terra - les que queden a la terra tornaran a créixer amb tota la seva força en tres o quatre anys. Per als productes orgànics, la traçabilitat és molt important pel que és obligatòria una documentació completa de la ubicació física de cada un i de tots els camps per a cada lot.

Les arrels de regalèssia són desprès agrupades i portades a les instal·lacions d'assecatge en càrregues completes. L'etapa d'assecat és la part més integral de la producció, ja que només un assecat correcte assegura que no es desenvoluparan ni ochra ni aflatoxines. Per descomptat, comptem amb una política d'anàlisi per assegurar científicament que tot ha estat portat correctament al 100%. Després de l'assecat, el producte es talla per l'anomenat tall de borsa de te. Aquest és exactament la mateixa mida de tall de 0,25-2 mm que trobareu a les nostres bosses de te.

Un cop tallada la regalèssia és enviada a les nostres instal·lacions de producció, on combinada amb una sèrie d'altres herbes i espècies exòtiques, queda, finalment, a l'espera de ser gaudida pels nostres clients a tot Europa en els tes que gustosament els servim.■

Per als productes orgànics, la traçabilitat és molt important

ALIMENTACIÓ

ACTUALITAT

Warren Beaumont, *Redactor d'Organic & Wellness News www.organicwellnessnews.com*

Els edulcorants naturals augmenten davant els sucres refinats amb la creixent preocupació per la salut

© Tatjana Baibakova

La demanda mundial d'edulcorants processats de forma natural i orgànica ha crescut des de 2012-2014 a causa de les campanyes en els EUA i a tot el món sobre l'augment del consum de sucre i dels nivells de sucre i alta fructosa de xarop de blat de moro en els refrescs i aliments processats en general, i el seu vincle amb l'obesitat i la diabetis. Els consumidors demanen aliments més sans per ajudar a evitar malalties cròniques. Mentre que les vendes dels edulcorants artificials, com l'aspartam i sacarosa i la fulla de stevia "natural", als fabricants encara estan creixent, a causa principalment del seu ús pels embotelladors de refrescs i begudes no alcohòliques, hi ha una clara oposició a la stevia a causa del seu sabor i a demandes col·lectives i, en els últims anys, sentències judicials que suggereixen que algunes marques de stevia es van comercialitzar enganyosament com naturals.

En els últims 2-3 anys, productors d'edulcorants orgànics certificats i proveïdors d'Europa, Amèrica del Nord i del Sud i Austràlia han informat de forts augments de les vendes dels edulcorants a base de canya de sucre, fruites, grans, sucre de coco, atzavara i mel. Packaged Facts, va dir en el seu informe **Sucre, Substituts del Sucre, Tendències dels Endolcidors als EUA el 2014,** que la relació amb l'obesitat, la diabetis i les malalties cardíaques del consum de sucres afegits motiven als consumidors a reduir-ne el consum i a canviar a edulcorants percebuts com més saludables, incloent sucres menys refinats, mel i sucre de coco.

En un informe de novembre del 2014 de l'investigador Euromonitor, **'la reacció contra el Sucre: Els fets',** es diu que el sucre ha patit una marea negativa de l'opinió pública en ser relacionat l'augment de la ingesta de sucre amb l'obesitat per la investigació científica. Els governs estan cada vegada més preocupats per l'augment del cost sanitari de malalties com la diabetes2 i el càncer, que han augmentat junt amb l'augment de pes.

"El sucre és ara vist com un risc per a la salut per la majoria, i tan tòxic com el tabac per alguns. Això està portant a la introducció d'una sèrie de mesures voluntàries i legals per al control de la ingesta. La nova actitud està impulsant canvis en les tendències de consum, incloent un esforç conscient per part dels consumidors ja sigui per reduir el seu consum d'aliments dolços i begudes, o per evitar el sucre completament. Els fabricants es veuen obligats a abordar el problema de diverses maneres, incloent la reducció gradual del contingut de sucre dels seus productes, utilitzant altres tipus d'edulcorant o reduint proporcions", ha afegit Euromonitor.■

ALIMENTACIÓ

Rel Nutrients Ecològics

Pots trobar aquests productes a les botigues de la xarxa de Bioconsum, consulta-ho a:

rel.bio
La web de receptes per menjar sa

Segueix-nos

Receptа cedida per: Clàudia Lugo

BURGUER DE QUINOA

Ingredients

- 250 g de quinoa
- 75 g de avena flocs fins
- 2 pastanagues
- 1 ceba gran o 2 petites
- 1 pebrot verd italià
- 2 cullerades de llet d'avena
- Oli d'oliva

Temps de preparació: 30 minuts
COMENSALS: 4

Saltejar la ceba i el pebrot amb sal, oli, comí, cúrcuma i alfàbrega, molt poc temps perquè quedi cruixent.
Coure la quinoa a part amb sal i alga Kombu fins que es covi una mica per facilitar l'amassat de les burguers.
Mesclar-ho tot en un bol i afegir els flocs d'avena fins mentre encara està calenta la quinoa.
Barrejar una mica més d'aigua o llet d'avena i arrebossar amb farina de cigrons i sèsam.
Formar boletes aixafades i posar-les al forn durant 15 minuts.

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

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

Es busca inventor

Característica bàsica de l'època contemporània és l'espectacular avanç tecnològic. Si uséssim una màquina del temps per portar-nos a un avantpassat, no ja de l'antiga Roma o l'Edat Mitjana sinó de principis del segle XX, i li ensenyéssim com vivim (Internet, AVE, jacuzzi i tantes coses) el pobre quedaria enlluernat.

Però entre tants enginys moderns se'n troben a faltar alguns que estem començant a necessitar amb urgència. En suggereixo alguns, per si hi ha algun inventor de guàrdia a la sala:

- Alimentador de Vocacions Verdes. Un veterà naturalista -més de 40 anys censant voltors al centre d'Espanya- em comentava recentment les penúries de les associacions ecologistes relacionades amb la biodiversitat per renovar les seves files perquè els joves més conscienciats solen decantar-se avui per altres organitzacions mediambientals però "no donen suport a les de les 'bestioles', perquè requereixen elevades dosis de sacrifici personal i generositat". I citava el cas d'un grup especialitzat en la conservació del voltor negre d'Andalusia on no tenen incorporacions des de fa més de 10 anys. Tot i que no hauria de ser molt difícil desenvolupar alguna cosa en aquest camp. Recordo ara per ara una versió una mica rància però encara eficaç d'aquesta necessària invenció: la sèrie televisiva L'home i la terra del volgut Félix Rodríguez de la Fuente.

- Xip de Retorn a la Terra. Cada vegada hi ha més persones perdudes en el món digital amb una connexió progressivament feble amb la realitat. Viuen a mig camí entre el Santiago Bernabéu o el Nou Camp i el plató de Sálvame amb un peu posat en el Ponent de Joc de Trons. Mai han dormit a l'aire lliure, no saben reconèixer els bolets comestibles ni han ficat el cap sota l'aigua per veure l'amagada riquesa de les praderies de posidònia. No entenen el que significa el concepte -no la paraula- Natura.

© Leung Cho Pan

- Detector Automàtic de Mentides Polítiques. Aplicable a aquests "grans líders" que prometen impulsar les energies renovables com la solar, protegir l'agricultura dels transgènics, reduir la contaminació... i quant aconsegueixen la poltrona se'n obliden. Que porti incorporat un espolsador picaculs.■

ALIMENTACIÓ

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

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Albert Howard (1873 - 1947)

Sir Albert Howard va néixer a Bishop's Castle (Shropshire), Anglaterra, el 8 de desembre de 1873.

Botànic. Es considera una de les figures clau de la moderna agricultura ecològica junt a Rudolf Steiner i a Eve Balfour.

Es va graduar en Ciències Naturals a Cambridge l'any 1896. Després d'un any com a professor en ciències agrícoles a Barbados va viatjar a Índia (britànica llavors)com a Botànic Imperial del Govern de l'Índia primer i Director de l'Institut d'Industria de Plantes a Indore i assessor Agrícola als Estats de la Índia central i a Rajputana més endavant.

A Indore treballava amb Gabrielle i Louise Matthaei i es va casar amb totes dues. L'any 1905 amb Gabrielle, i després de la seva mort el 1930, amb Louise, l'any 1931. Sembla ser que la contribució a l'agricultura ecològica de les dues germanes s'ha infravalorat a l'ombra del gran carisma d'Albert.

Va ser honorat amb el títol de cavaller l'any 1934.

Sir Albert Howard havia viatjat a l'Índia per ensenyar tècniques occidentals i allà es va adonar que els habitants de les terres on volia implantar els seus coneixements li podien ensenyar moltes coses a ell. Va constatar la relació total entre la salut del sòl i la salut de la gent, del bestiar i dels cultius.

En relació al compostatge va idear, documentar i desenvolupar un mètode anomenat Indore que després va difondre la *Soil Association* al Regne Unit i el *Rodale Institute* als EEUU.

Va escriure varis llibres, el primer, ***The Waste Products of Agriculture*** (*Els productes de Rebuig de l'Agricultura*) el publicà l'any 1931, i va ser el fruit de 26 anys d'investigació i treball en la millora dels cultius en petites explotacions índies.

L'any 1941 va publicar el seu llibre més conegut i reconegut per el públic en general ***"An Agricultural Testament"***(*Un testament Agrícola*) , en el que explica la importància de mantenir l'humus i l'aigua en el sòl i del paper dels fongs que creixen junt a les arrels.

"Farming and Gardening for Health or Disease" (*Agricultura i Jardineria per a la Salut o Malaltia*) va ser reeditat l'any 1947 amb el nom de ***"The Soil and Health: A Study of Organic Agriculture"*** *(El sòl i la salut: un estudi de l'Agricultura Orgànica).*

Va preveure el que els ecologistes d'avui, i tothom qui s'hi aturi a pensar-ho, saben, la interrelació entre l'ecologia i l'agricultura. La salut és una e indivisible, la del sòl, la de les plantes, la dels animals, la de les persones.

Va morir el 20 d' Octubre del 1947 a Blackhealt, Londres.■

© Creative Commons

La salut del sòl, de les plantes, dels animals i de l'home és una i indivisible

ALIMENTACIÓ

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

VOX POPULI

Enric Urrutia, Director

Bioeco Actual també en els tallers d'automòbils

"No es poden llegir diaris d'aquests..., perquè llavors no menjaries ni faries res..."

Zas en tota la boca! i en tota iniciativa de qui edita aquest diari i que sense aires de predicador intenta difondre sempre que en té ocasió les bones maneres eco ambientals.

Això em comentava el mecànic l'última vegada que vaig anar a fer-li la revisió al cotxe en agafar, per pur tràmit, sense fe ni estima, el Bio Eco Actual que jo li oferia.

Ràpid li vaig contestar:

¿No és cert que us passen a recollir els olis que acumuleu dels vehicles per anar destinats al reciclatge? Oi que no els tires per la claveguera?

"Sí, sí" va respondre amb convicció el mecànic i va afegir: *"Els Mossos d'Esquadra controlen molt escrupulosament que seguim la normativa al 100%, en cas contrari et multen."*

A casa separes vidre, cartró, plàstic i matèria orgànica ... vaig seguir jo.

"Si, si ... bé, ho fa la dona ..."

Doncs llavors no perdràs res fullejant aquest diari, segur que trobaràs algun article del teu interès, parlem de coses de "sentit comú" i necessàries per a tots...

El mecànic, amb cara de pòquer, va reflexionar, va tornar a mirar el diari, va somriure i va assentir *"tens raó"*.■

LA CÀMERA OCULTA

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

Metges d'abans...

M'encanta veure sèries com "Cuéntame". Sobretot, perquè un es reconeix en moltes situacions. Mola recordar la infantesa, sí. Un es posa tendre. I recordo com, quan entrava a la consulta del metge, per estar engripat, allò feia pudor a tabac. El metge em recomanava salut pulmonar mentre es ficava entre pit i esquena un cigarro darrere l'altre. Avui seria impensable.

Quan els nostres fills siguin grans, potser les sèries que recorden aquests anys que vivim en l'actualitat reflecteixin situacions paral·leles: metges que recomanen una dieta sana als seus pacients i que, no obstant això, a casa ... mengen molts productes refinats, massa proteïna animal, excés de sucres, no poc alcohol, greixos i molt poca quantitat de fruita i verdura, i mai en ecològic. " Venc consells i per a mi no en tinc". Aprendre a donar exemple és primordial.

Però el problema, moltes vegades, segueix estant en els pacients. L'altre dia visitava jo a un amic acabat d'operar en un hospital. Em vaig horroritzar en veure la dieta a la qual estava sotmès. Ara bé, també cal trencar una llança pels nutricionistes d'aquests hospitals poc hospitalaris. Un d'ells em comentava que, encara que em semblés mentida, la dieta que propugnaven era tot lo sana "que els deixaven", ja que els malalts són capaços de qualsevol cosa per tal de seguir-se atipant de porqueries. Alguns familiars arriben a portar-li 's, en un taper, el menjar que reclamen, encara que se'ls posi com una puntada de peu a l'estómac. En fi, la condició humana no té remei. Jo m'imagino un autèntic motí en els hospitals en cas que un nutricionista com cal no acceptés pressions dels seus pacients. La que es muntaria...■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ/LLAMINADURES

Bio Llaminadures: llaminadures divertides, naturals i saludables, de Sol Natural

Bio Chuches és una família de llaminadures pensada per als més petits, ja que a més de divertits personatges, són una opció saludable a les llaminadures tradicionals.

A diferència d'aquestes, que contenen una gran quantitat de sucre refinat, les Bio Chuches estan endolcides amb sucres integrals i elaborades amb suc concentrat de fruites naturals ecològiques. Totes elles certificades SENSE GLUTEN.

La família està composta per 7 varietats, 3 de les quals són veganes: Ossets (V) Ossets coberts amb sucre integral (V), Fruti's (V), Colas, Yogu's, Bastonets i Núvols.

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

ALIMENTACIÓ / BEGUDES

Tot el sabor del cafè unit al deliciós sabor de la beguda vegetal de civada, d'Isola Bio

Una beguda que es pot servir tant calenta com freda. Ideal per a aquells que busquen la facilitat de no haver-se de fer el cafè i després afegir-hi la beguda vegetal. Intens aroma amb suau i deliciós sabor.

Ingredients: aigua, civada* (16%), sucre de canya*, cafè instantani (0,55%), oli de llavors de gira-sol espremut en fred*, espessidor: goma guar i goma xantana, sal marina.
* d'agricultura ecològica.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Isola Bio www.isolabio.com
- **Producció:** Abafoods s.r.l.
- **Distribució:** QBIO Productos Orgánicos, S.L. www.qbio.bio

ALIMENTACIÓ / CACAU

PANELACAO, el primer cacau instantani elaborat amb Panela, d'Alternativa3

Cacau instantani ecològic de comerç just elaborat a Espanya per Alternativa3. Els seus dos únics ingredients són el sucre de canya Panela de l'Equador i el cacau pur desgreixat en pols de la República Dominicana i / o Perú. Sense colorants ni conservants ni farines afegides. Sense gluten ni lactosa. Adequat per a vegetarians i vegans. Amb propietats estimulants, reanima i reconforta. Ajuda a aixecar l'ànim i a eliminar la fatiga.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Producció i distribució:** Alternativa3 www.alternativa3.com

ALIMENTACIÓ / BEGUDES

Rice Drink Moka, beguda d'arròs amb gust de Moka, de Lima® Food

Bona calenta o freda. Una beguda cremosa d'arròs amb Yannoh®, el cafè de cereals sense cafeïna que ja coneixem, una aromàtica barreja soluble de grans torrats i xicoira per a tota la família que combina perfectament amb el sabor dolç de l'arròs.

Ingredients: Aigua, arròs* 17%, xarop d'arròs*, cafè de grans torrats* 1% (xicoira*, sègol*, ordi*, glans*), oli de gira-sol* premsada en fred, espessidor: goma guar*, aroma natural*, sal marina. *d'agricultura ecològica

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Lima® Food www.en.limafood.com
- **Disponible:** botigues especialitzades

ALIMENTACIÓ / BEGUDES

Tisana Bio Menstruació 100% ecològica, ArtemísBio

La menstruació és un procés natural que de vegades es presenta acompanyat de molèsties físiques. La Tisana Menstruació d'ArtemísBio ajuda a atenuar els símptomes de la menstruació i la síndrome premenstrual gràcies als efectes calmants del salze, les propietats antiespasmòdiques de la camamilla dolça i la milfulles, ajudades per l'acció reguladora de la sàlvia i la calèndula sobre el sistema hormonal.

Ingredients: Salze*, sàlvia*, calèndula*, camamilla dolça*, anís verd*, milfulles*, regalèssia*.
* d'agricultura ecològica.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** ArtemísBio
- **Distribució:** Herbes del Molí www.herbesdelmoli.com

ALIMENTACIÓ / PASTES DOLCES

Pastes ecològiques de xocolata i coco de El Horno de Leña

Delicioses pastes d'espelta amb xocolata i coco, 100% ecològiques, de El Horno de Leña, marca pionera a Espanya de productes artesans procedents de l'agricultura ecològica. Ideals per consumir per esmorzar i per berenar.

Ingredients: Farina integral d'espelta*, greix vegetal no hidrogenat* (palma*, palmiste*, coco* i girasol*), aigua, lecitina de girasol*, antioxidant: àcid cítric, xarop d'espelta*, sucre de canya*, liquat de soja*, sal, gasificants (bicarbonat sòdic i amònic) i vainilla*. Cobertura de xocolata (pasta de cacau*, sucre de canya* i mantega de cacau*) i coco* (4%).
*d'agricultura ecològica.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Producció:**El Horno de Leña H.L.T., S.A. www.elhornodelena.com
- **Distribució Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

DISTRIBUCIÓ

PLANETA VIU

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

Què és la Síndrome de Noè?

La Síndrome de Noè és un trastorn psiquiàtric en el qual el malalt tendeix a l'acumulació d'un nombre desmesurat d'animals de companyia a casa seva, fins al punt que és incapaç de poder-los atendre correctament. En molts casos, la situació deriva en un problema greu de salubritat i maltractament animal per negligència, ja que la persona que pateix aquesta malaltia tendeix a una distorsió de la realitat tan gran que no és capaç de reconèixer que no pot fer-se càrrec dels seus animals i que aquests es troben en males condicions. No obstant això, el malalt està convençut que està rescatant animals de l'abandonament. Aquest trastorn comporta greus conseqüències tant per a la salut de les persones que el pateixen com per als animals que es troben sota la seva custòdia.

Normalment, les persones que pateixen la Síndrome de Noè s'oposen frontalment a separar-se de qualsevol dels seus animals, molt poques vegades decideixen cedir-ne algun, encara que tinguin l'oportunitat de trobar bons adoptants, ni a eutanasiar per motius humanitaris quan es troben en situacions molt crítiques. Solen acumular gran quantitat d'animals perquè senten un fort impuls cada vegada que troben un animal al carrer, sigui un animal abandonat o no. En la majoria de casos, el nombre d'animals augmenta ràpidament perquè la persona acumuladora no té capacitat econòmica per esterilitzar o per simple omissió.

Tot i que es tracta d'una malaltia mental socialment patent i que cada dia preocupa més a les administracions públiques, en realitat, els experts mèdics encara tenen molt poc coneixement sobre aquest trastorn a causa de la manca d'estudis científics. **L'Institut d'Investigacions Mèdiques de l'Hospital del Mar de Barcelona (IMIM)** juntament amb entitats de protecció animal, ha realitzat el primer estudi europeu sobre la Síndrome de Noè, el qual es va publicar a la revista *Animal Welfare*. La conclusió d'aquest estudi determina que cal establir protocols d'actuació especialitzats i multidisciplinaris que impliquin a diferents sectors de l'Administració. Actualment, quan un Ajuntament detecta un cas de Síndrome de Noè al seu municipi, la intervenció consisteix a retirar els animals, però no proporcionen cap tipus d'atenció psicològica a la persona malalta i, per tant, les seves possibilitats de reincidir són molt altes i el seu benestar es troba molt compromès.

Aquest trastorn psiquiàtric té implicacions en salut mental, benestar animal i salut pública, per això, cal reconèixer la seva presència a la nostra societat com a primer pas per a poder identificar i detectar precoçment els casos i actuar el més eficientment possible per ajudar als malalts i protegir als animals. No hem de jutjar com un maltractador a l'acumulador d'animals, sinó com un malalt psíquic.■

© Adrian Hillman

DISTRIBUCIÓ

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

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

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

JO RECICLO

Disseny sostenible i reciclatge solidari

© Rungsun Tuntijariyapun

Des de 1987, la ***Fundació Arrels*** amb seu a Barcelona (http://www.arrelsfundacio.org), vetlla perquè persones sense llar que dormen al carrer tinguin una altra oportunitat i tornin a ser el més autònomes possible. Denuncien situacions injustes i aporten propostes que ajuden a transformar la realitat de l'exclusió social. Tot això ho fan amb el suport de 47 persones contractades, prop de 400 persones voluntàries i 4.000 donants que fan possible dur a terme diferents programes d'actuació. El seu posicionament és clar i partint de la premissa de què tothom hauria de poder viure dels ingressos generats per una feina remunerada, protegida o no; en cas de no poder treballar per motius de salut o edat, les persones haurien de poder rebre una renda bàsica de suficiència que els permeti viure amb dignitat i les ajudi a desenvolupar-se com a éssers humans i tornar a sentir-se útils a la societat.

El dissenyador *Curro Claret*, fa anys que treballa amb aquestes persones; d'objectes recollits al carrer com ara fustes i deixalles, dissenyen, creen i les transformen en tamborets, làmpades i altre tipus de mobiliari que després es comercialitza. Es denuncia i es fa palès que hi ha gent al carrer amb valors útils per a aportar a la societat. Aquestes persones reben un salari, i els nous objectes s'han venut fins i tot en galeries d'art.

Tot va començar amb el projecte "Tamboret 300", creat a partir dels tallers que aquest dissenyador conscienciat va dur a terme els anys 2010 i 2011. El que es pretenia inicialment, era incrementar l'autoconfiança dels sense sostre a través de l'experiència artística i la participació del disseny dels pisos que anaven a convertir-se en la seva llar. El projecte va rebre el primer premi de la convocatòria: "Disseny contra la pobresa i exclusió social", del Ministeri de Cultura el 2010 i va créixer gràcies a l'ajut del Consell Nacional de la Cultura i de les Arts (CoNCA) de la Generalitat de Catalunya, amb la intenció de què tots aquells col·lectius marginats vegin en la proposta una sortida que els pugui ajudar en la seva situació.

El projecte ha rebut premis, però el reconeixement més important ha estat la col·laboració amb l'empresa Camper el 2012, per decorar i muntar una de les seves botigues a Barcelona amb els mobles creats. ***Curro Claret* i els usuaris de la fundació han aportat la idea i els objectes.** Pràcticament tots els elements i materials de l'interior de la botiga són reutilitzats: fustes recollides del carrer per fer les potes de les taules, taulons cedits per una empresa de construcció fan de prestatges i amb cordons i trossos de pell de rebuig de Camper es van fer cortines i làmpades.

Quan una persona deixa el carrer necessita ocupar el seu temps i donar-li sentit i aquesta és una experiència amb molt d'èxit. En aquests tallers a més, es treballen també **competències laborals bàsiques com la puntualitat i la convivència, entre d'altres.** El més important de tot és crear un espai de comunitat i de família, un sentiment d'equip basat en la confiança i el respecte.■

Incrementar l'autoconfiança dels sense sostre a través de l'experiència artística

ALIMENTACIÓ

L'ULL CRÍTIC

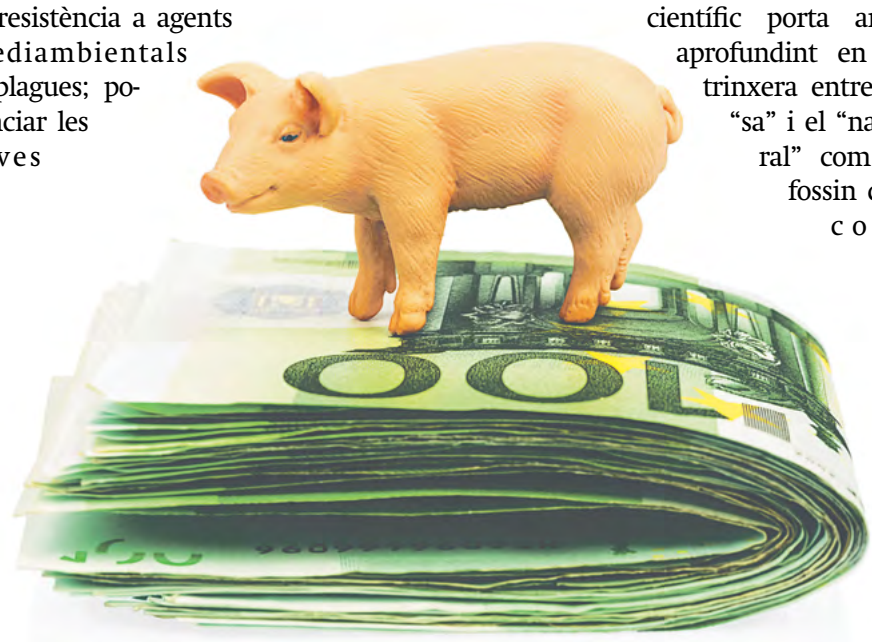
Alberto Díez Michelena, *Director de l'Associació Nacional per a la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org*

La seguretat dels pinsos "intel·ligents"

La intensificació en la producció càrnia ha tingut uns efectes directes molt negatius sobre la qualitat de vida dels animals de granja. No acaba aquí la relació d'efectes perjudicials conseqüència de l'absurda industrialització seguida per la ramaderia convencional actual. L'arranjament i maneig de romanents, residus i sobrants com ara purins, animals morts i altres, suposen un desafiament a la nostra pau mediambiental i a la nostra viabilitat com ens econòmics. Aquest context és conegut, s'ha mesurat científicament i, per tant, som conscients del problema. Una altra cosa és que li posem solució.

La recerca d'obtenció del màxim benefici per unitat d'animal i la multiplicació de les unitats animals fins a l'infinit feien impossible l'alimentació natural dels mateixos, obligant a, d'una banda, multiplicar la producció de pinsos compostos i, de l'altra, abaratir el seu cost de producció. Pinsos abundants i barats. Es va buscar en l'enginyeria genètica la solució que la naturalesa no oferia. Així van néixer els pinsos modificats genèticament.

En teoria un aliment genèticament modificat és el resultat d'un procés d'enginyeria pel qual un organisme és modificat amb la incorporació d'un o diversos gens de diferents espècies. La finalitat?, evident: augmentar el rendiment mitjançant un increment de la resistència a agents mediambientals o plagues; potenciar les seves característiques nutricionals (o algunes d'elles segons interessi); augmentar els temps d'emmagatzematge ... en definitiva, uns pinsos servits a la carta dels desitjos i interessos de la indústria càrnia convencional.



Quines conseqüències té l'ús d'aquests pinsos en els animals? I en els humans que els consumeixen? El món científic porta anys aprofundint en la trinxera entre el "sa" i el "natural" com si fossin dos conceptes diferenciats i, el que és més important, desvinculats. La seva posada en escena es visualitza en legislacions i normes que, se suposa, garanteixen la innocuïtat d'aquests "pinsos de mentides" que no fan sinó desplaçar als de veritat. No obstant això el dubte hi és, en la capacitat de reproducció, en l'aparició d'al·lèrgies noves derivades de tòxics nous, en la resistència als antibiòtics. Ens diuen tot el que saben? A més, qui controla l'enginyeria genètica? Curiosament els ramaders, intentant accedir al mercat a preus suposadament més competitius, es veuen abocats a una dependència extrema d'un grapat de multinacionals que, al final, decidiran sobre la seva supervivència. El que és barat surt car i... no estem segurs que no ens mati.■

El que és barat surt car i... no estem segurs que no ens mati

ALIMENTACIÓ

Sol Natural

BIO civadā Sense Gluten

Gaudeix de la civada sense límits

Presentem la nova família **Bio Civada Sense Gluten**, una gamma pensada per poder gaudir de la civada sense preocupacions.

Per això, la nostra civada procedeix d'Alemanya, actualment únic país d'Europa que garanteix la civada com a lliure de gluten (20 ppm, quantitat que exigeix la certificació europea).

Flocs de Civada Sense Gluten

Pots escollir entre 2 mides: fins o gruixuts.

Muslis de Civada Sense Gluten

Tria la teva barreja preferida: amb trossos de xocolata, Fruits & Lax, fruits del bosc o l'opció més cruixent, Crisp & Crunch.

BioCultura bio

Del 12 al 15 de Novembre, podreu degustar aquesta nova gamma a BioCultura Madrid. Us esperem a l'estand 86!

www.solnatural.cat Tel. 937 566 020 Solnaturalbio

SOL IDARI WWW.SOLNATURAL.CAT 0,1%

CINEMA ECOLÒGIC

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

ALIMENTACIÓ

"Naus misterioses" (1972)

Pel·lícula de culte de ciència ficció de 1972, "Naus misterioses" és un al·legat ecologista que té un final original, sorprenent i al mateix temps conseqüent amb la trama.

L'acció té lloc l'any 2008, quan la vida vegetal al planeta Terra ha estat extingida i no queden arbres ni plantes. La nau espacial Valley Forge porta ja fa vuit anys complint la seva missió, preservar els últims vestigis de la natura. A la nau, situada prop de Saturn, conviuen tres tripulants i el científic Freeman Lowell a més de tres robots. Un dia, per sorpresa, reben l'ordre de destruir-ho tot. El científic no hi està d'acord i decideix rebel·lar-se sense importar-li les conseqüències.

En el film es van unir diverses persones de gran talent. **Douglas Trumbull,** que havia estat el responsable d'efectes especials de la magistral "2001: una odissea de l'espai" i anys més tard de "Trobades a la tercera fase", "Star Trek" i "Blade Runner, es va encarregar de la direcció (va ser el seu debut en aquesta matèria). En el guió, al costat d'un jove Michael Cimino, van participar també Steve Bochco i Deric Washburn. Bruce Dern està molt convincent, va demostrar ser un gran actor i Joan Baez, molt famosa en aquella època, interpretava tres cançons (la banda sonora és de Peter Schikele).

"Naus misterioses" (el seu títol original és **"Silent running"**), com en algunes pel·lícules d'aquella època, entre elles "Soylent Green", buscava conscienciar la gent de les perilloses conseqüències futures en la natura (i arreu del planeta) si no es prenien mesures.

Cal tenir en compte que els tripulants al començament del film se'n foten de Lowell, un somiador que estima la natura i s'alimenta amb els productes que cultiva.

El film no és totalment rodó degut a que per moments el ritme decau i el seu pressupost va ser baix, però el seu missatge segueix més vigent que mai i mereix ser recuperat.

Les imatges finals ens mostren el fruit del treball de Lowell i al mateix temps les conseqüències negatives de tants excessos.■

Douglas Trumbull havia estat el responsable d'efectes especials de la magistral "2001: una odissea de l'espai" de "Trobades a la tercera fase", de "Star Trek" i de "Blade Runner"

© Mik38

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

ECO - ITINERARIS A PEU

Una medicina anomenada muntanya

© Víctor Riverola

La muntanya ajuda a curar?, la societat actual té clar el significat de les paraules valentia i dignitat? ... Aquestes i moltes preguntes més ens van venir al cap quan vam iniciar l'apassionant aventura d'escriure el llibre ***La muntanya pot curar.***

Des de fa segles, la muntanya i l'ésser humà formen un binomi realment interessant, no només a nivell esportiu, sinó també a nivell personal. Cada any trobem més i més testimonis que narren com la muntanya els ha canviat la vida, com els ha ajudat a nivell psicològic a superar una malaltia, un trauma, un dolor físic o un dany psíquic que no aconseguien superar. Molts metges i especialistes en oncologia, psiquiatria i traumatologia que han tractat a alpinistes, senderistes, esquiadors i amants del món de la muntanya en general, es pregunten fins a quin punt la muntanya pot arribar a ser terapèutica. Alguns directament afirmen que la muntanya pot ajudar a superar grans traumes. Poder reorientar certes reflexions i tenir la ment oberta pot ser un bon punt de partida per a l'optimisme.

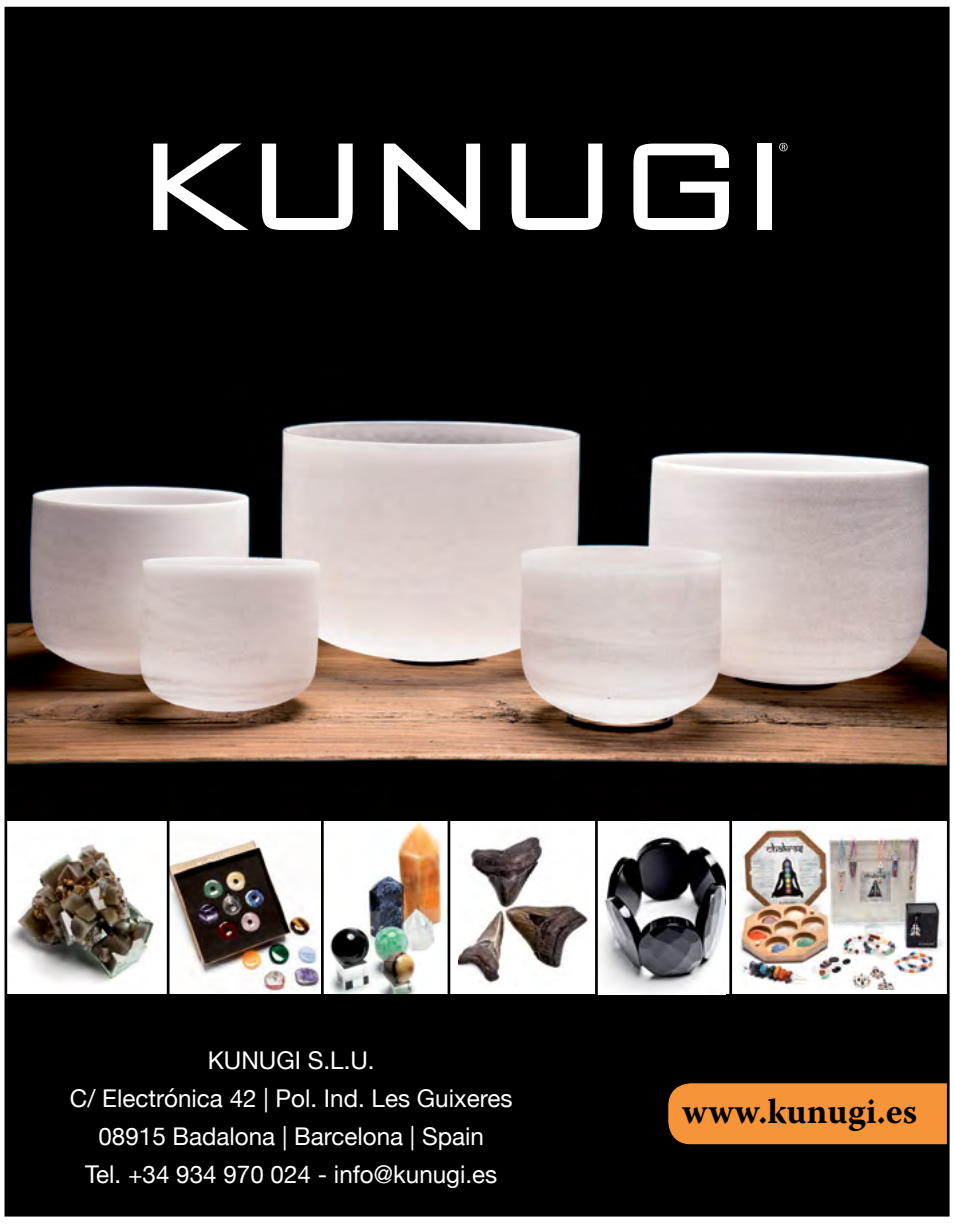
L'ésser humà tendeix a pensar que viurà tranquil, que el que li passa als altres, no té per què passar-li a ell, però quan es presenta algun problema només depèn de l'home el poder afrontar els reptes amb una actitud positiva i constructiva. Encara que el camí sigui dur, mai hem de dubtar que la vida té sentit, que viure és la major de les aventures, que l'esforç realitzat val la pena, que sempre s'aprèn i que res és en va.

La muntanya i l'ésser humà es complementen, formen part d'un tot. No hem d'oblidar que la muntanya pot arribar a ser molt més generosa del que l'ésser humà pugui imaginar. L'alpinisme i tot el que l'envolta, és una gran font de vida, d'esperança i de motivació, ho afirmem amb total humilitat, sent plenament conscients dels beneficis positius que la muntanya pot tenir en l'ésser humà a nivell emocional. Vam ser i som testimonis presencials de com la muntanya no només ajuda a motivar i a enfrontar-se a teràpies i cirurgies d'alt risc, sinó que ens obre les portes a un món de sensacions.

Són moltes les persones que han compartit amb nosaltres les seves vivències i les seves experiències sobre temes tan delicats com són la vida, la mort, el dolor, el patiment, el dany físic i el dany psicològic. L'esforç ha valgut la pena, sense cap dubte. La muntanya ens ha donat una gran lliçó d'humanitat, hem descobert en primera persona com la motivació i la capacitat de lluita són indispensables a l'hora d'afrontar un problema greu.■

La muntanya i l'ésser humà es complementen, formen part d'un tot

MINERALOGIA



ALIMENTACIÓ

SALUT GEOAMBIENTAL

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

Arquitectura amb terra crua, tornar a l'origen

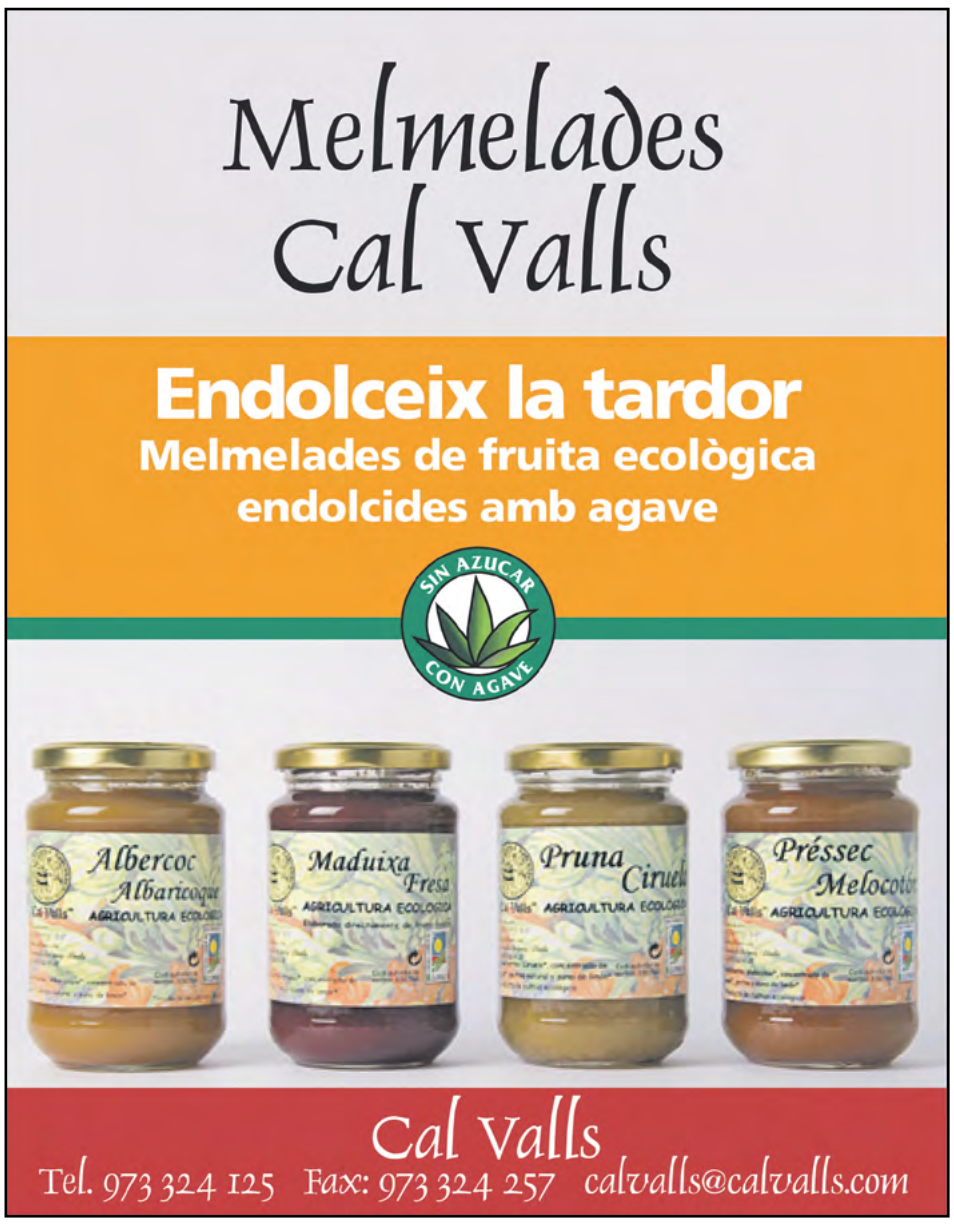
© Florian BlA¼mm

En els darrers anys s'està donant un augment en l'ús de la terra com a material de construcció, tant per la construcció d'elements estructurals com per l'acabat en els murs interiors, tot i utilitzant des de les tecnologies més high-tech fins les més low-tech, i abastant les construccions tradicionals d'Àfrica o América el Sud, passant per els locals més cool de Londres o els edificis més avantguardistes d'Alemanya.

Encara que la terra és un material d'ús mil·lenari, el qual mai s'ha deixat d'utilitzar, va passar per moments de desprestigi durant l'època del formigó. Si en l'actualitat torna a ser considerat com un dels millors materials de bio-construcció, és gràcies al treball d'arquitectes com Gernot Minke, qui porta una llarguíssima trajectòria realitzant edificis de terra crua, i interessantíssims projectes d'investigació sobre sistemes constructius amb aquest material, entre ells, habitatges sismo-resistents. Hem de considerar també la feina de Fermí Font, arquitecte tècnic expert en patrimoni històric i tècniques de tàpia, o el francès establert a Espanya Laurent Coquemont.

Només ens queda agrair a la natura que ens ofereixi aquest material amb tantes bondats. La construcció amb terra dóna inèrcia i aïllament tèrmic als edificis, reducció del soroll i de la contaminació electromagnètica. Regula la humitat interior, mantenint-la sempre dins els nivells òptims de confort. Redueix la proliferació de fongs i bacteris. Evita l'atracció de la pols per l'electrostàtica. Té un baix consum energètic en la seva fabricació. Sense residus tòxics o contaminants en la seva demolició. La construcció amb terra afavoreix l'economia local, la generació de projectes d'autoconstrucció i els treballs col·lectius. Sense oblidar que treballar amb la terra implica tocar-la, acaronar-la, olorar-la, tastar-la, sentir-la, barrejar-se amb ella. Les sensacions que es perceben en una casa de terra ens arriben a través dels sentits: la vista, el tacte, l'olfacte, l'oïda; en ella ens connectem amb l'origen, amb la mare. La casa torna a ser el refugi, l'úter, la terra i l'aigua.■

ALIMENTACIÓ



COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

El pròpolis. Barrera defensiva a l'hivern

L'arribada de la Tardor porta el descens de la temperatura, així com canvis bruscs entre el dia i la nit; no sabem molt bé quina roba posar-nos, tan aviat tenim fred com calor i comencen així a aparèixer els primers refredats, que s'anticipen a l'estació hivernal. Durant aquest període, i fins a l'arribada de l'hivern, el nostre organisme entra en un procés d'adaptació a la nova estació on el sistema immune participa activament per a protegir-nos de les agressions externes. La **apiteràpia** i especialment l'ús del **pròpolis**, poden ajudar-nos a estar més protegits i a enfortir i mantenir unes defenses fortes.

El Pròpolis és una substància gomosa i resinosa que produeixen les abelles a partir de la recol·lecció de gomes i resines de diferents plantes, gemmes i escorces d'arbres, després les transformen i elaboren la substància que anomenem Pròpolis.

En la composició del pròpolis destaca la seva gran riquesa en diferents bioflavonoides, que li confereixen les **propietats antisèptica, antibiòtica i antioxidant**. Al pròpolis se li atribueixen també propietats antimicòtiques, antiinflamatòries, cicatritzants, antial·lèrgiques i analgèsiques. Utilitzat des de l'antiguitat, en l'actualitat diferents estudis científics avalen les seves propietats úniques per a la cura de les afeccions del sistema respiratori durant l'estació hivernal, ampliant el seu ús en les afeccions genito-urinàries i digestives.

La presa de pròpolis durant el canvi estacional, junt a una dieta equilibrada i variada, que inclogui les fruites i verdures que ens ofereix l'estació, ens ajudarà a protegir-nos i mantenir-nos vitals. **Cal augmentar l'aportació de fruites i verdures amb alt contingut en vitamina C,** com la llimona, taronges, mandarines, i en general tots els cítrics, també el kiwi, la magrana, l'acerola, etc. Entre les verdures destaquen el pebrot vermell i verd , el julivert i tota la família de les crucíferes (cols), com el bròquil, coliflor, colinap, col, raves etc. Convé a més no oblidar el paper que juguen els bulbs (all, ceba, porro) com expectorants, antiinflamatoris i fluïdificants de la mucositat. Si el refredat arriba, recordar evitar els lactis i substituir-los per begudes vegetals (civada, arròs, sèsam ... etc.) I assegurar una correcta higiene intestinal, en la que ens poden ajudar la presa de probiòtics i prebiòtics.■

© Belchonock

Al pròpolis se li atribueixen també propietats antimicòtiques, antiinflamatòries, cicatritzants, antial·lèrgiques i analgèsiques

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

PARLEM DE

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

Burners o cremagreixos: productes miracle o verins letals?

La nostra societat de consum ens bombardeja sistemàticament amb publicitat que incentiva la compra dels productes fat burners o crema greixos, oferint-nos la promesa d'atractius i miraculosos efectes que ens permetran cremar el greix amb rapidesa i sense esforç físic, i que ens prometen solucionar els problemes d'obesitat, de greix i de gana sense límits.

Però igual que rebem publicitat que n'incentiva el consum és també habitual tenir notícies negatives sobre aquests productes que ens permeten conèixer lo perillosos que són. Aquest agost va ser detinguda una dona a Castelló d'Empúries per vendre un producte crema greix, el Thermatrim, la distribució del qual és il·legal tant a Espanya com a la resta d'Europa i la seva venda es feia de forma il·legal des de Mèxic. La ingesta d'aquest producte pot haver provocat lesions neurològiques a set persones, entre elles dos menors de 14 i 17 anys.

Trobem diferents tipus de cremadors de greix en el mercat, els termogènics, els bloquejadors de calories i carbohidrats, els inhibidors de la gana, i els suplements que milloren el metabolisme dels greixos.

Tots ells són productes de formula complexa que contenen diferents ingredients actius i que podem agrupar en tres categories: cafeïna, iohimbina, efedrina i altres suplements estimulants (d'origen vegetal generalment), diürètics per eliminar els líquids continguts en l'organisme, i substàncies per disminuir la gana. Alguns es diuen naturals, altres són químics, com el 2,4-dinitrofenol o DNP, però el que tots ells tenen en comú és que els seus efectes secundaris en l'organisme són sempre perniciosos, nocius i impredictibles.

Els efectes secundaris d'aquests productes són similars per a tots ells i es caracteritzen en que produeixen una sudoració excessiva, acceleren el ritme cardíac, generen agitació motora, ansietat, produeixen un augment de l'agressivitat i desemboquen en episodis suïcides. Per ser estimulants forts, com són la cafeïna o la iohimbina, augmenten la pressió arterial.

© Kwanchai Chai-udom

No podem negar el fet evident que aquests productes són de gran toxicitat i que en el procés de metabolització per part de l'organisme provoquen efectes secundaris que sens dubte danyen seriosament la salut del que els pren. No existeixen els productes "miracle". Els suplements crema greix són molt perillosos, altament nocius i poden conduir-nos a greus trastorns orgànics que posin en risc no només la salut, sinó la pròpia vida.■

Els seus efectes secundaris en l'organisme són sempre perniciosos, nocius i impredictibles

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Alimentos Ecológicos
25 años
El Cantero de Letur
EL CAP DIU QUE FEM
ELS MILLORS
IOGURTS DE CABRA
DEL MÓN I VA
COM BOIG
ecològic
Certificado por
SHC
GANADERÍA ECOLÓGICA
Bio
agricultura ecológica
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
yogur de cabra natural
Ecológico
420 g
20% +calcio que la leche de vaca
desnatado 0% M.G.
kéfir de cabra
ecobífidus de cabra
GRIEGO
¡ASSABOREIX-LO, GAUDEIX-LO, VIU-LO!
Segueix-nos a Facebook
www.elcanterodeletur.com

HISTORIA I ECOLOGIA

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

Herbes remeieres: de la Prehistòria a l'Antiguitat

Les herbes remeieres o plantes medicinals han acompanyat sempre a les persones en la recerca de l'equilibri i la preservació de la salut. Per treure el màxim profit hi ha molts mètodes per extreure'n les propietats. El més tradicional és la tisana (extracció per aigua), que es pot preparar en infusió, en decocció o per maceració. També es pot incorporar directament als aliments un cop assecada o fer tintura macerant la planta en alcohol que es farà servir en forma de gotes bevibles un cop premsada i filtrada.

A la Prehistòria, l'homo sapiens va aprendre a reconèixer les herbes i a utilitzar-les, gràcies a l'observació del comportament dels animals. Les dades arqueològiques ens permeten saber que entre el 6000 i el 4000 aC s'han trobat restes fossilitzades de plantes no alimentàries com el peiot (cactus al·lucinogen) a Mèxic o les fulles de coca a Amèrica del Sud. A la Península per exemple, es va trobar cua de cavall (equisetum arvense), per estimular la producció d'orina, remineralitzar els ossos i tallar les hemorràgies.

Aquest coneixement es va transmetre oralment i la socialització resultant de la sedentarització dels grups de persones en el Neolític, va permetre fixar en la consciència aquest saber.

Entre el III i I mil·lenni abans de la nostra era, el poble sumeri ja gravava en les seves tauletes d'argila farmacopees o remeis amb plantes molt elaborades. El papir egipci d'Ebers (1580 aC) descriu 700 fórmules màgiques, moltes a base de plantes, posant de relleu una llarga tradició de coneixements empírics d'observacions.

A l'Antiguitat grega, els savis elaboren un pensament més metòdic: El metge Hipòcrates (460-377 aC) fa una separació de preparats medicinals de preceptes màgics. El filòsof Teofrast (372-287 aC), observador de la natura i les persones, proposa una classificació de quasi totes les plantes conegudes en el seu temps.

A l'època romana, el metge Dioscòrides (s. I dC), és l'autor del "Tractat de matèria mèdica", el llibre més antic del qual la part dedicada a les plantes i les seves propietats es va mantenir com a referent fins al segle XVII.

També destaca Galè de Pèrgam (s. II dC), metge grec considerat com el pare de la farmàcia per la cura que posa en la preparació de les medicines dels seus pacients. El seus texts van influir en la medecina durant tota l'època medieval fins al segle XVI.

Un altre personatge important de l'època, el naturalista Plini el Vell, reprèn els models grecs per escriure en la seva enciclopèdia "Història Natural", capítols al voltant de les plantes medicinals i les seves virtuts i propietats.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

El Multinutrient d'Ampli Espectre que Només SOLGAR® Podia Fer

OMNIUM®

OMNIUM® COMPRIMITS

- Conté antioxidants, tals com Coenzim Q10, Àcid Alfa Lipoic i Polifenols.
- Ofereix una substancial barreja de fitonutrients que inclou carotenoides, isoflavones i flavonoides.
- Aporta Fosfatidilserina, NAC i extracte de *Broccoli cruciferous*.
- Elaborat amb minerals quelats per l'exclusiu procés Albion† per a la seva màxima absorció.

†Albion International Inc., patentes de EE. UU. n.os 5.516.925 y 6.716.814.

De venda en els millors establiments especialitzats.

www.solgarsuplementos.es 916 377 412

SOLGAR® Desde 1947

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Yolanda Muñoz del Águila, *Aromatòloga: formadora i experta en BioCosmètica -www.aromaterapiaenalicante.es*

Els olis essencials en la nostra cosmètica "hand made"

El moviment *"hand made"* en cosmètica creix dia a dia, conscients cada vegada més dels beneficis que pot aportar-nos la natura, els productes elaborats amb amor com feien la nostra àvies ... creixen les consultes a internet sobre com elaborar una crema casolana, com treure les arrugues amb productes naturals o com tractar l'acne amb olis essencials.

Des d'aquest article desitgem que elaboris els teus productes de cosmètica des del coneixement i la consciència, perquè no tot el natural és innocu i perquè si volem evitar productes tòxics de la cosmètica convencional, també evitem els "perills" en la cosmètica "hand made ".

Els ingredients bàsics, entre d'altres, que utilitzem a l'hora d'elaborar els nostres productes són: olis vegetals, hidrolats, mantegues, ceres i olis essencials. Per a tots ells, regeix un principi general, el que els productes siguin **naturals, purs i ecològics.**

Però avui, vull aturar-me en els **olis essencials** i per tant en l'Aromateràpia. L'oli essencial obtingut generalment per destil·lació per vapor d'aigua, és una substància líquida, volàtil, amb una concentració molt elevada de principi actiu i, per descomptat aromàtica. Aquesta concentració de principi actiu, de molècula definida o de "quimiotip", serà qui li concedeix la propietat terapèutica. Cal tenir en compte que el terme Aromateràpia, és definit per l'**Escola francesa**, com *"el tractament terapèutic amb olis essencials bioquímicament definits per tractar diferents patologies d'humans i animals"*, per tant si fem servir en la nostra elaboració olis essencials de qualitat: purs, naturals, ecològics, botànicament definits i quimiotipats, podrem dir que la nostra cosmètica és terapèutica. Conèixer el quimiotip es fa imprescindible en determinats olis essencials com el romaní, la farigola ...

Així doncs... ens hi posem? Elaborarem un sèrum antiulleres que activarà la nostra circulació venosa i limfàtica:

- 3 ml. **Oli Vegetal de Calòfil** (per la seva acció circulatòria i cicatritzant)
- 2 ml. **Oli Vegetal d'Onagra** (per la seva acció antiinflamatòria)
- 2 **gotes d'Oli Essencial de Sempreviva groga** (Helicrysum italicum) per la seva propietat antiinflamatòria, cicatritzant i descongestiva).
- 2 **gotes d'Oli Essencial de llentiscle** (Pistacea lentiscus) per ser descongestiu venós i limfàtic alhora que tònic per a la circulació de retorn.

Aplicar una goteta d'aquest sèrum matins i nits abans de la crema hidratant fins notar millora. I ... a lluir mirada!■

Per a tots ells, regeix un principi general, el que els productes siguin naturals, purs i ecològics

COSMÈTICA

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

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

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Amunt el sistema immune!

Ja som a mitjans de tardor i l'hivern està al caure. És normal que en aquesta època es tingui certa por a agafar un refredat o a tenir la grip. Una altra forma d'evitar-ho, a part de abrigar-nos bé, és alimentant les nostres defenses perquè estiguin fortes i puguin lluitar contra qualsevol patogen que provoqui un desequilibri en la nostra salut.

Què ajuda a les defenses?

Menjar bolets de forma regular, ja que accelera la secreció salivar de les immunoglobulines A, les quals **milloren la immunitat de la nostra mucosa**. No cal que siguin varietats exòtiques o difícils de trobar, només calen uns bons **xampinyons blancs** (Agaricus bisporus).

Consumir plantes crucíferes com el bròquil, la col Kale, la coliflor, la col arrissada i les cols de Brussel·les, ja que **augmenten** la quantitat de **limfòcits** del nostre intestí. Aquestes hortalisses contenen un fitonutrient que, en contacte amb l'àcid de l'estómac, activa els limfòcits de l'epiteli intestinal.

Prendre probiòtics com els que es troben en els iogurts de soja o en els suplements, ja que poden ajudar tant a prevenir la freqüència dels refredats com a reduir els símptomes i la durada d'aquests.

El més recomanable és alimentar amb prebiòtics als bacteris beneficiosos que ja tenim a l'intestí, llevat que s'hagi alterat la flora intestinal per prendre antibiòtics o per una infecció intestinal amb diarrea, en aquest cas és necessària la ingesta de probiòtics.

On es troben?

A la fibra, que només és en els aliments d'origen vegetal com en les hortalisses i en les fruites. A més, si es mengen crues es poden obtenir tots dos; tant prebiòtics com probiòtics. Les hortalisses i les fruites estan cobertes per milions de lacto-bacteris, sent alguns d'ells els mateixos que s'usen com probiòtics en la indústria.

Per tant, **una bona manera de millorar el nostre sistema immune és augmentant les racions diàries d'hortalisses i fruites.**

Fer exercici físic moderat, a més de ser beneficiós per a la salut en molts aspectes, també millora el sistema immune i disminueix les probabilitats d'emmalaltir. És a dir que, en cas de tenir un refredat, **aquelles persones que realitzen exercici de forma regular, es curen entre un 25% i un 50% més ràpid.**

Un altre factor important a tenir en compte és **haver dormit prou.** Per poder estudiar la relació existent entre el dormir i el sistema immune, diversos investigadors van introduir directament en les fosses nasals dels participants el virus del refredat comú. Emmalaltir o no va dependre del sistema immune de cada un d'ells.

Les persones que havien dormit menys de 7 hores tenien 3 vegades més possibilitats d'emmalaltir que aquelles que havien dormit 8 hores o més. De fet, les que havien dormit prou tenien entre 3 i 5 vegades més probabilitats de combatre el virus.

Per tant, per mantenir un sistema immune fort és important basar la nostra alimentació en productes d'origen vegetal i menjar cada dia llegums, hortalisses, fruites, fruits secs i cereals integrals. Tant l'alimentació, com l'exercici físic i el son són aspectes clau per gaudir d'una bona salut.

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

© Zackery Blanton

Una bona manera de millorar el nostre sistema immune és augmentant les racions diàries d'hortalisses i fruites

ALIMENTACIÓ

ENTREVISTA A TRES BANDES

Montse Mulé, *Redactora, montse@centipedefilms.com*

En la seva 31 edició, BioCultura Madrid és, més que mai, la pedra angular de la vida sana i el consum sostenible, reuneix el millor de la producció d'alimentació ecològica i acull les ponències dels actors més destacats del canvi en agricultura, salut, gastronomia, i en definitiva en filosofia de vida.

Ángeles Parra Presidenta de l'Associació sense ànim de lucre Vida Sana i Directora de BioCultura.

Sara Muñoz Directora General de Biogran S.L. / El Granero Integral, empresa d'alimentació i complements.

Miquel Pros Metge Naturista que practica la medicina general amb criteris naturistes des de 1975.

Què és més recomanable, deixar els mals hàbits o abraçar bons costums?

Totes dues coses són necessàries. Són les dues cares de la mateixa moneda. No passa res si, de tant en tant, ingerim alguna cosa que no sigui molt recomanable, sempre que, en general, tinguem una dieta sana.

A El Granero Integral sempre pensem de forma positiva pel que crec que si abracem bons costums, els mals hàbits desapareixeran poc a poc. Jo sóc partidària d'anar incloent aquests bons hàbits de forma gradual.

Sens dubte abraçar bons costums, perquè alhora això ens ajudarà a abandonar els mals hàbits. Els bons costums et fan sentir millor i faciliten trobar el "camí de la virtut".

Les hectàrees d'agricultura ecològica creixen a Espanya però se segueix conreant blat de moro transgènic a gran escala. Haurien prohibir-ho des d'Europa per al bé comú?

En gairebé tota Europa els cultius transgènics estan prohibits. Per què a l'estat espanyol no? Els governs estatals i autonòmics viuen plegats als interessos de les grans companyies de l'agro.

Afortunadament el consumidor no és un subjecte passiu en aquest procés. Avui en dia els consumidors estan informats i, a través de les seves eleccions, decideixen quins productes estan a la seva taula i quins no.

Sí, el més aviat possible. Acaben de celebrar converses entre els alts mandataris de Rússia i França que estan en contra dels transgènics. Confio que nosaltres no trigarem molt a prohibir-los.

Què t'aporta BioCultura i què creus que li aporta al visitant?

BioCultura posa en contacte directe als productors amb els consumidors en un marc d'alegria i esperança que és marca de la casa i que ha creat escola a tot l'estat espanyol. Les activitats paral·leles informen al consumidor perquè es decideixi a canviar hàbits perniciosos per a la seva salut i la salut de Gaia. BioCultura és un oasi d'il·lusió i ecologia.

Biocultura és el referent del nostre sector. És la primera fira que es va preocupar per donar a conèixer els productes d'agricultura ecològica i a dia d'avui és punt de trobada entre productors i consumidors.

M'estimula enormement veure confirmat el que durant tants anys hem estat promovent des de la nostra consulta: ecologia és salut, la salut de la Terra i la de l'home són inseparables.

I per al visitant són tones i tones de cultura ecològica!

Quina importància tenen les fires BioCultura per al creixement i cohesió del sector?

Doncs només heu de visitar la fira per comprovar-ho. Hi ha una cosa molt important ... BioCultura està portada a terme per gent que ha estat en el sector des de la seva fundació, som pioners, som activistes, vivim en això, ens ho creiem ...

Les diferents edicions de Biocultura a ciutats de tot Espanya ens fan descobrir la importància creixent del nostre sector entre tota la població.

Una importància cabdal. Són un punt de trobada i intercanvis d'informació entre els ponents i els oients, entre els expositors i els seus clients...

*Llegir entrevista completa a ***www.bioecoactual.com***

ALIMENTACIÓ