BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 31

Febrer 2016

imprès en paper ecològic 100% reciclat

Contaminació Ambiental

La mala gestió dels purins contamina aire, terres i aigües

Pàg. 2 i 3

L'Ull Crític

Tabús alimentaris i Drets Animals

Pàg. 13

L'Entrevista

Danila Brunner, Directora de BIOFACH

Pàg. 24

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

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

"Els animals són els meus amics i jo no em menjo als meus amics"
Sant Francesc d'Assís

L'evidència que el futur és orgànic

BioFach del 10 al 13 i BioCultura Sevilla del 26 al 28 de febrer

© Kbuntu

el Granero integral® Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

Coneix tota la nostra gamma a: www.elgranero.com

CONTAMINACIÓ AMBIENTAL

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 30.000 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, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Rosa Fernández, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Karin Heinze, Arturo Larena, José López Pérez, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Eva Roca, Marga Roldán, Victor Riverola, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

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

MEDI AMBIENT
Fibra Renovable
Paper reciclable
Materials d'embalatge reciclables

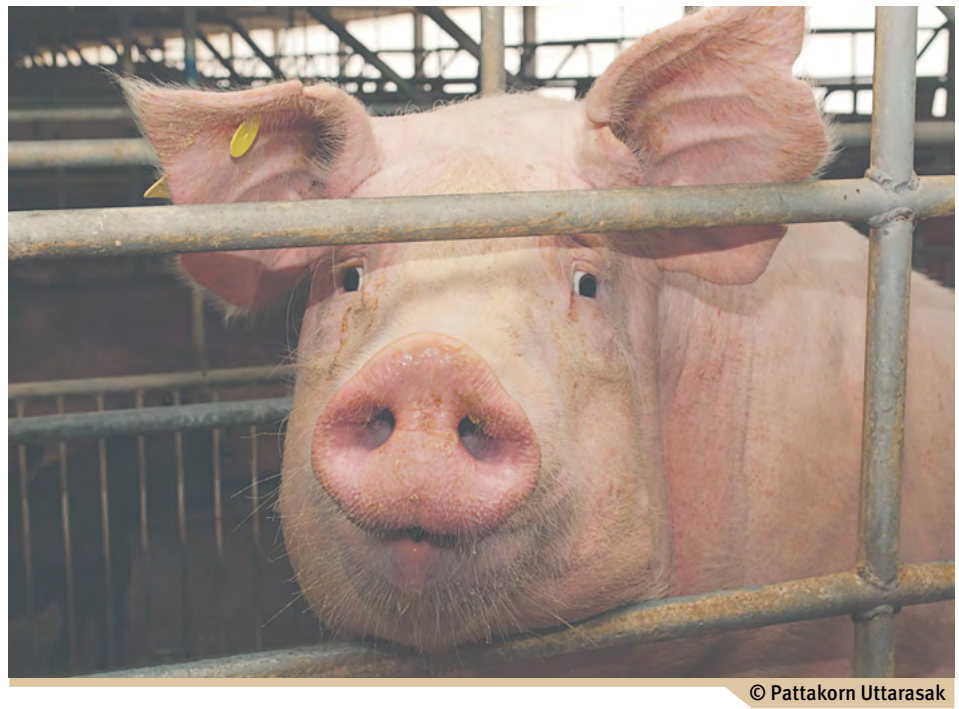
CERTIFICATS
EU Ecolabel FI / 11/002
ISO 14001
ISO 9001
OHSAS 18001
FSC CoC, código de licencia FSC® C015932
PEFC ™ CoC, código de licencia PEFC / 02.31.86

La mala gestió dels purins contamina aire, terres i aigües

La carn vermella de major consum mundial és la carn de porc i la seva demanda en les últimes dècades ha experimentat un fort increment, segons les dades de la FAO, l'Organització de Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura. El sector porcí ha assolit la xifra dels mil milions en 2015, el doble que en la dècada de 1970. Com ja explicàvem aquí fa un any, Espanya és el quart productor porcí del món (gairebé 30 milions de caps segons les enquestes ramaderes de 2015 difoses pel MAGRAMA, Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient) per darrere de la Xina, els EUA i Alemanya. Hi ha més de 2000 explotacions ramaderes a tot Espanya i Catalunya lidera el sector porcí sent la comunitat més productora en porcí blanc, amb gairebé 7milions i mig d'animals, seguida d'Aragó (gairebé 6 milions i mig), Castella i Lleó (una mica més de 3 milions i mig de porcs) i Andalusia (poc més de 2 milions).

El risc de l'excés de purins

Les grans explotacions intensives amb milers de porcs han substituït als petits ramaders i el benefici que antigament suposava el fem dels porcs per augmentar la fertilitat del terreny ha passat des de ja fa anys a convertir-se en un dels majors problemes ambientals i de salut pública.



© Pattakorn Uttarasak

Aquestes granges intensives fan servir sistemes de neteja que utilitzen l'aigua a pressió per l'arrossegament de les deposicions sòlides i líquides dels porcs, de manera que es produeix un fem liquat resultant de la barreja d'aigua, orins, excrements i restes de pinsos que es denomina "purí". Els purins continuen conservant el seu valor com a adob mineral, però la dificultat per al seu maneig i transport a causa del seu alt contingut en aigua (95%) i l'alta concentració d'explotacions ramaderes en regions sense suficient terreny proper per aprofitar la quantitat de purins com adob mineral, provoca un excedent que comporta, no només males olors sinó també **emissió de gasos d'efecte hivernacle, amoníac, metà, contaminació de sòls per excés de nutrients (nitrogen, fòsfor i potassi) i contaminació d'aigües superficials i subterrànies per els seus nitrats.** L'OMS ja va advertir del perill de consumir aigua que contingui més de 25 mil·ligrams de nitrats per litre. No obstant això, a la UE es permet el consum d'aigua la concentració de nitrats de la qual no superi els 50 mil·ligrams per litre, nivell, per cert, àmpliament superat en molts aqüífers espanyols (per exemple, segons les dades d' Ecologistes en Acció, les anàlisis de deus

ALIMENTACIÓ

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

CONTAMINACIÓ AMBIENTAL

a la comarca d'Osona, a Catalunya, van donar índexs de nitrats per sobre dels 400 mil·ligrams per litre).

Les "batzegades" de la normativa

Després del Reial Decret que es va aprovar a Espanya el 1998, sobre renovables, residus i cogeneració (l'obtenció d'energia elèctrica i tèrmica simultàniament), es va decidir incentivar projectes privats de desimpacte de purins aplicant aquest mètode i hem arribat a tenir al voltant de 30 plantes a Espanya (molt lluny de les 1400 d'Itàlia o les 9000 d'Alemanya).

ADAP, l'Associació d'Empreses per al Desimpacte Ambiental dels Purins, que agrupa aquestes empreses de plantes de cogeneració, ha comptabilitzat que a **Espanya es generen més de 7 milions de tones d'excedents contaminants.**

A Espanya es generen més de 7 milions de tones d'excedents contaminants

En aquestes plantes, s'obté un adob orgànic sec i aigua neta, a més de generar electricitat i proporcionar calor. El procés evita també l'emissió de gasos volàtils i per tant d'olors. No obstant això, al febrer de 2014, sis plantes de tractament de purins de Catalunya van deixar de processar 600 milions de litres des del seu tancament per la retallada a la generació d'energies renovables. Davant del tancament de plantes, l'Associació de Productors de Bestiar Porcí (Anprogapor), anunciava que algunes granges havien optat per ampliar les anomenades basses d'emmagatzematge en les seves finques, de manera que poden tenir emmagatzemat durant gairebé un any els purins per després emprar-lo en abonat del terreny proper a la granja.

© Ginasanders

No obstant això controlar les bones pràctiques i els abocaments de purins és molt complicat.

Encara que existeix alguna normativa com a real decret d'ordenació de les explotacions porcines i algunes altres lleis autonòmiques la veritat és que **no es fa un seguiment ni vigilància adequats per part de l'Administració** i encara trobem moltes granges amb més porcs dels autoritzats, abocaments directes a lleres públiques, basses clarament inadequades i ineficaces .. i quan se sancionen, l'import a pagar és insignificant per al terrible dany causat.

Entre 2010 i 2014, només a Catalunya, els agents rurals van detectar 75 abocaments de purins, dels quals 64 van acabar en un procediment administratiu, d'aquests, el 70% van culminar amb una sanció, per un import que oscil·la entre 600 i 1.000 euros, segons el Departament d'Agricultura.

Microalgues que s'alimenten de purins

Els investigadors del Departament d'Enginyeria Química de la Universitat d'Almeria (UAL) han demostrat que les microalgues poden créixer en les aigües residuals procedents d'explotacions porcines. Precisament el nitrogen i el fòsfor dels purins constitueixen la base de la nutrició d'aquests microorganismes verds. Segons els investigadors, "d'aquesta manera es podria tancar el cicle del nitrogen d'una forma positiva per a l'ecosistema". L'ús de purins per alimentar les microalgues, evitaria la fabricació de fertilitzants i al mateix temps s' oferiria una solució respectuosa amb el medi ambient per al problema de les deixalles de purins. A més amb el nitrogen dels purins es podria produir biomassa de microalgues que serviria, entre altres coses, per fabricar biofertilitzants per a l'agricultura.

Podria ser aquesta una manera de recuperar el vincle entre la ramaderia i l'agricultura i conservar així la fertilitat del sòl i el bon estat de les aigües. Tot i així, hauríem de plantejar-nos, si més no, **la tornada a una explotació familiar davant la industrial, per no repetir el de qüestionar tot el nostre model agroalimentari que poc té a veure amb la sostenibilitat del nostre planeta**. De poc serviran les cimeres sobre el clima si no es prenen mesures respecte a aquests temes.■

ALIMENTACIÓ

FIRES

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

BioFach i BioCultura Sevilla: l'evidència que el futur és orgànic

La primera cita a l'agenda d'aquest mes és, sens dubte, la trobada internacional de referència per als professionals del sector bio. **Del 10 al 13 de febrer,** al recinte firal de la ciutat alemanya de Nuremberg, té lloc la **XXVII edició de BIOFACH**, fira que junt amb **VIVANESS**, el Saló monogràfic internacional de Cosmètica Natural, acull més de 2400 expositors i per la qual , cada any, passen a prop de 45.000 visitants professionals.

El mercat global d'aliments i begudes ecològiques al món ha passat d'un volum de 15.000 milions de dòlars americans el 1999, als 80.000 milions de dòlars el 2014. El 2013, el consum per càpita de productes ecològics a Suïssa va ser de 223 euros (el més alt d'Europa), el 2014 el mercat ecològic alemany va créixer un 4,8% i el nord-americà un 11%. A França, el 87% dels entrevistats està a favor d'una alimentació ecològica a les escoles; a Dinamarca, una de cada quatre pastanagues i un de cada quatre litres de llet ja són ecològics.

Com diu **Danila Brunner,** directora de BIOFACH i VIVANESS: *"el duo firal BIOFACH i VIVANESS ofereix una prova viva i inspiradora que el canvi és possible i que ja està en marxa. Aquí van tant els productors i els comerciants com els representants de la indústria i de la política. Junts fixen el rumb per al futur. "*

Un dels esdeveniments més important d'aquesta fira, el **Congrés BIOFACH i VIVANESS,** el major congrés del món del sector ecològic, amb prop de 7000 participants i més de 100 ponències i taules rodones, es presenta aquest any amb el títol de ***"Organic 3.0 - Actuació per al foment de l'orgànic"*** amb la intenció de concretar accions i posar en pràctica noves idees per canviar el nostre sistema agroalimentari global. Mentrestant, el congrés Vivaness té com a tema per a aquesta edició *"Quines són les qüestions relatives al comerç al detall?"*

A **"l'exposició cook + talk"** on es presenten els últims productes ecològics per a la gastronomia i la restauració col·lectiva, els cuiners professionals discutiran, entre altres coses, sobre la certificació ecològica, la cuina ecològica regional, el càlcul del cost o el menjador escolar i l'hostaleria ecològica.

En aquesta edició, **"Els mons d'experiències"**, amb els seus apartats d'Oli d'Oliva (que convoca el Premi Olive Oil Award), Vi (amb el seu Premi internacional del Vi ecològic Mundus Vini) i Vegà, oferiran com sempre, tasts de vins i olis internacionals, degustacions de combinacions tan suggerents com la de xocolata blanca i caviar i tallers com ***"Cuinar vegà al camp del càtering comercial"***.

©Centipede Films,S.L. - BioCultura demostracions gastronòmiques

Coincidint amb el desè aniversari de Vivaness, el "Món Vegà" presenta com a novetat a més del racó de llibres, un racó de cosmètica amb una selecció de cosmètics naturals vegans.

Més informació a: www.biofach.de

La r(evolució) ecològica arriba a Sevilla

"No som una utopia ... som una realitat". Així ho confirma la primera de les edicions en 2016, de la fira de productes ecològics i consum responsable més important de tot l'arc mediterrani. Aquesta r (evolució) ecològica que ens porta **BioCultura** quatre vegades a l'any (a Madrid, Barcelona, Bilbao i València), suposa ara l' *"estrena de la primera edició andalusa"*. Del 26 al 28 de febrer, FIBES, el Palau d'exposicions i congressos de Sevilla, acull la primera edició de BioCultura Sevilla que, com va anunciar **Ángeles Parra,** directora de BioCultura, *"tindrà, com la de València, un caràcter biennal, és a dir , cadascuna es durà a terme en anys alternatius a finals de febrer / principis de març"*.

ALIMENTACIÓ

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

FIRES

Aliments ecològics, cosmètica certificada ecològica, economia del bé comú, bioconstrucció, moda sostenible o la salut natural des d'una perspectiva holística són continguts centrals d'aquesta fira amb més de 250 expositors i més de 5000 referències en productes d'alimentació. Hi ha més de 150 activitats paral·leles: tallers, conferències, debats, jornades professionals, ponències científiques, etc. amb un objectiu comú: informar de manera independent i fidedigna sobre el que no se'ns informa. En aquests dies podrem saber si *"Vivim en una casa sana?"*, Se'ns parlarà sense embuts sobre *"La electrosensibilitat"* i es qüestionaran temes quotidians, com la *"Racionalització dels deures del sistema educatiu espanyol"*, *"La vacunació sistemàtica"* o *"Què podem fer quan passem un càncer mèdic"*.

Segons el MAGRAMA, **Andalusia supera el milió d'hectàrees dedicades a l'agricultura ecològica** (una mica més del 50% de la superfície total d'agricultura ecològica d'Espanya). El 2014 la producció en hectàrees certificades va créixer un 20% i el 2015, el nombre d'operadors va augmentar un 30%. És per això coneguda com "l'horta bio d'Europa". Però, el seu consum intern està molt per sota del d'altres comunitats. Una cosa comparable al que passa a escala nacional. Som el primer país d'Europa en superfície de producció ecològica però el 80% del que es produeix s'exporta a Alemanya, Dinamarca, Gran Bretanya...

Per l'**Ángeles Parra**, *"és obvi que Andalusia havia de tenir una fira 'eco' potent organitzada per la gent del sector. Al cap i a la fi, Andalusia és una gran potència d'exportació bio"*. **BioCultura Sevilla** suposa una oportunitat, tant de promoció per a productors i emprenedors, com d'informació per a tots els visitants (consumidors ecològics o no).

Els que tinguin interès en les Botigues d'Alimentació Ecològica, poden assistir a les Jornades sobre *"Què convé saber abans d'obrir una botiga"* o *"Com millorar la nostra gestió, si ja la tenim"*. A més hi haurà xerrades sobre *"La importància de la certificació ecològica"*, i "Anàlisi d'aliments ecològics" o la *"Restauració col·lectiva sostenible"*.

©Centipede Films,S.L. - BioCultura focus nacional de trobades del sector eco

Els que vulguin millorar la seva qualitat de vida i la seva alimentació compten amb ponències sobre *"Com cura la civada"*, *"Teràpia dels sucs per a les quatre estacions"* o *"Què és un balneari respiratori?"*.

D'allò més espiritual com *"Incorporar la meditació en la vida ordinària"* o *"Els principis espirituals de la prosperitat econòmica"* al més lúdic com la música, els **show cooking eco gastronòmics i el festival ecològic de la infància MamaTerra per als més petits.**

Més informació a:
www.biocultura.org■

ALIMENTACIÓ

FIRES

Oriol Urrutia, *Community Manager, bio@bioecoactual.com*

La Eco Guia: Què ens porta el sector "BIO" aquest 2016?

Us avancem el **calendari de fires** sobre alimentació i producció ecològica amb els esdeveniments més importants dins el sector BIO que es desenvoluparan a Espanya i al Món durant aquest any 2016.

Pretenem que aquest calendari, amb algunes dates de fires encara per confirmar, com és el cas de **Ecocultura Zamora o Fira del Medi Ambient de Tàrrega,** sigui una eina útil per al públic i professionals del sector que vulguin planificar les seves visites a fires o informar-se sobre el panorama "Bio" mundial.

A Espanya destaca aquest any la primera edició de **BioCultura a Sevilla**, que es convertirà en capital del món "Bio" **del 26 al 28 de febrer.** BioCultura busca incentivar el canvi a Andalusia, regió líder en producció d'aliments ecològics, amb més de la meitat de les hectàrees que hi ha a Espanya i que destina gairebé tota la seva producció a l'exportació, amb un consum intern molt petit en relació al seu enorme potencial.

Altres punts de referència ja habituals al nostre país seran **BioCultura Barcelona,** que **del 5 al 8 de maig** centrarà l'atenció internacional del sector a la ciutat comtal; **Expo Eco Salut**, es trasllada enguany al pavelló 1 d'IFEMA a Madrid **del 22 al 24 d'abril, Bioterra,** centrarà l'atenció "bio" espanyola i francesa a Irun **del 3 al 5 de juny; BioCultura Bilbao** visitarà per quarta vegada el BEC **del 30 de setembre al 2 d'octubre i BioCultura Madrid** celebrarà la seva 32a edició a Madrid del **10 al 13 de novembre.**

Destacar fires d'àmbit local que any rere any creixen dins del panorama espanyol com **Fira Natura Lleida**, que **del 4 al 6 de març** celebrarà la seva divuitena edició a la capital del Segre, **Vinum Nature**, que el **4 de maig** reunirà a professionals del sector vitícola orgànic a Barcelona, o el **Bioritme Festival**, el primer festival alternatiu i 100% Bio a Espanya, que celebrarà la seva quarta edició, **del 25 al 28 d'agost** al Pantà de Sau (Barcelona).

En l'àmbit internacional, **BioFach - Vivaness**, la fira més important del món per a professionals del sector, centrarà tots els focus d**el 10 al 13 de febrer** a Nuremberg.

Altres fires marcant tendència en el sector "Bio" aquest 2016 són **Natural & Organic Products Europe,** que aplegarà al sector mundial a Londres **el 17 i el 18 d'abril,** Sana, que tornarà a posar a Itàlia en el punt de mira del **9 al 12 de setembre,** o la fira bianual **SIAL París,** que del **16 al 20 d'octubre** espera superar els 150.000 visitants a la capital gala. ■

En l'àmbit internacional, BioFach - Vivaness, la fira més important del món per a professionals del sector

ALIMENTACIÓ

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

Desintoxicació de l'organisme

El nostre dia a dia, la nostra vida quotidiana, ens exposa a tot tipus de substàncies tòxiques que es troben en l'ambient que ens envolta. Les toxines penetren en el nostre organisme principalment per via gastrointestinal, amb els aliments que ingerim, (principalment a través de productes processats i refinats, amb conservants i colorants, excés de greixos o d'aliments contaminats per metalls pesants en el peix o les carns o per pesticides en les verdures), i a través del sistema respiratori amb l'aire que respirem. Es coneixen com toxines exògenes i són agents contaminants en forma de gasos, partícules, aerosols, metalls pesants (mercuri, plom, etc.), polímers, fàrmacs, additius i conservants, i materials tòxics que ens envolten en el treball i la llar (vernissos, pintures, coles, productes de neteja i desinfecció...). A part de les toxines exògenes esmentades el nostre organisme es troba exposat a toxines internes generades com a resultat del funcionament del nostre metabolisme. Són en la seva major part productes intermediaris o residus de processos metabòlics, metabòlits que s'acumulen en l'organisme i que en no ser excretats de forma adequada modifiquen o danyen de forma negativa nostre sistema biològic.

La forma més sana d'eliminar totes les toxines que el nostre cos acumula és duent a terme una dieta **detox**. És una manera segura i eficaç d'eliminació que permet protegir el nostre organisme de l'ambient tòxic en què es troba immers. Per dur-la a terme amb èxit la natura ens proporciona dos superaliments amb extraordinari poder detox, les algues **chlorella i spirulina,** que s'integren perfectament en un règim alimentari equilibrat i amb una capacitat i eficàcia per eliminar toxines i metalls pesants àmpliament demostrada.

Totes dues són un aliment molt complet ja que contenen 19 aminoàcids inclosos els essencials, la provitamina A, les vitamines C, B1, B2, B5, B6, B12, E i K, biotina, inositol, àcid fòlic, luteïna, a més de minerals com són ferro, calci, potassi, magnesi, fòsfor, iode i sofre. Contenen uns bons nivells d'àcid omega 3 en forma d'àcid alfa linoleic. El seu contingut en clorofil·la és fins a quatre vegades més el dels espinacs i les ortigues, sent de les millors substàncies per a la neteja de l'intestí i sistema limfàtic, el fetge i la sang.

Els seus valors nutricionals les fan molt atractives com a complement de les dietes veganes i en esportistes, ja que en sec contenen prop de 45% de proteïna, 20% greix, 20% de carbohidrats, 5% de fibra, i un 10% minerals i vitamines. El seu alt contingut proteic és superior al dels ous, la carn o el peix.■

© Lukas Gojda

el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

Coneix tota la nostra gamma a: www.elgranero.com

SMOOTHIE DETOX

Ingredients:

- 1 CULLERA SOPERA DE DETOX
- 2 TIGES D'API
- 1/2 GRAPAT DE RÚCULA
- 1/2 POMA VERDA
- 400 ML D'AIGUA FILTRADA
- 4 GRANS DE PEBRE NEGRE O 1/2 PIPPALI.
- 2 CULLERADES SOPERES DE XAROP D'ATZAVARA PER ENDOLCIR.

Preparació:

NETEJAR L' API, LA RÚCULA I LA POMA I AFEGIR-LOS A LA BATEDORA. MOLDRE EL PEBRE NEGRE I AFEGIR-LO AL GOT DE LA BATEDORA JUNT AMB L' AIGUA I EL XAROP D' ATZAVARA I BATRE.

RECEPTA

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

Croquetes de tofu fumat amb ceps i mill (veganes)

INGREDIENTS

- 1 bloc de tofu fumat
- 200 gr. de mill pelat
- 2 pastanagues (ratllades)
- 1 cullerada de pols de ceps deshidratats
- 1 cullerada de julivert fresc finament picat
- 100 gr. De pa ratllat o panko* (per l'arrebossat)
- Sal d'herbes

© Estel Boada

Preparació

En primer lloc bullir el mill en abundant aigua bullint, durant 20 minuts. Passat aquest temps el gra ja estarà obert, indicant-nos que està cuit i el podem escórrer. Reservar.

Mentre esperem que el mill estigui tebi, saltarem amb una mica d'oli el tofu prèviament triturat i barrejat amb la pols de ceps, durant uns 2 minuts, no més. A continuació afegirem la pastanaga ratllada, el julivert fresc i la sal d'herbes.

Barrejarem el mill tebi amb el tofu perfumat amb ceps, la pastanaga i el julivert i formarem, amb l'ajuda de dues culleres, les croquetes, que arrebossarem per pa ratllat o panko.

Si preferim escalopes podem modelar una pilota que després xafarem i arrebossarem igual que les croquetes.

En una paella amb oli calent sense que arribi a fumejar, fregir les croquetes o escalopes fins que estiguin ben dauradetes. Una altra opció més sana és col·locar sobre una safata untada amb oli totes les croquetes i amb un esprai d'oli polvoritzar-les perquè totes tinguin la mateixa quantitat d'oli i daurar-les al forn prèviament calent a 200 graus fins que estiguin ben dauradetes.

Nota de l'autora

Recomano acompanyar les croquetes o qualsevol arrebossat amb una guarnició d'amanida a base d'enciam tallat en juliana, pastanaga ratllada o naps ratllats, o bé raves. Aquests tres últims ingredients ens ajudaran a reabsorbir l'excés d'oli del fregit.

Aquestes croquetes són molt fàcils d'elaborar i no necessiten beixamel, ni repòs per poder manipular-les. L'únic truc per poder elaborar-les sense dificultat és que el mill no es refredi, tan sols estigui tebi ja que així les croquetes no es trencaran i ens quedaran ben formades.

Recordar que tant el mill com el tofu són rics en calci, proteïna i vitamines essencials per als nens i persones amb problemes de remineralització. A més, estan boníssimes!

Panko: pa ratllat japonès, extra cruixent. El podeu trobar en comerços orientals.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

NUTRICIÓ INFANTIL

Llets vegetals en l'alimentació infantil

Les llets vegetals* cada cop són més populars i moltes famílies, no només vegetarianes, estan utilitzant-les en substitució de la llet de vaca. Hi ha moltes varietats i és important conèixer-les bé perquè les seves propietats i contingut en nutrients varien considerablement entre unes i altres, fent-les més o menys adequades per a l'alimentació infantil.

Moltes s'enriqueixen amb calci - bé afegint carbonat càlcic o a partir d'algues marines riques en calci; i a algunes se'ls afegeix també vitamines D i B12.

Durant el primer any de vida cap llet vegetal pot substituir la llet materna o la fórmula artificial especialment elaborada per a lactants

Llet de soja. És la més completa per als nens. Té la mateixa quantitat de proteïnes que la llet animal i si va enriquida amb calci, aporta la mateixa quantitat d'aquest mineral, que a més s'absorbeix bé. Pot substituir la llet de vaca en l'alimentació infantil a partir de l'any. Amb la llet de soja també s'elaboren iogurts i postres (flams i natilles).

Llets de civada i d'ametlles. Tenen unes tres vegades menys proteïnes que la llet de soja, però tot i així són bones opcions per a nens majors de 2 anys que ja prenguin altres aliments rics en proteïnes; sempre que vagin enriquides amb calci.

Llet d'arròs. No és la millor opció per a l'alimentació infantil pel seu contingut excessivament baix en proteïnes (deu vegades menys que la de soja). Un got aporta 25 g d'hidrats de carboni i menys d'1 g de proteïnes. En nens petits això pot ser un problema perquè els aporta molt volum i calories però no altres nutrients que necessiten per al seu ràpid creixement. A més és una font important d'arsènic, que és recomanable evitar.

Les recomanacions generals més importants en relació amb les llets vegetals són:

• Durant el primer any de vida cap llet vegetal pot substituir la llet materna o la fórmula artificial especialment elaborada per a lactants. Entre els 6 i els 12 mesos es poden utilitzar de forma ocasional petites quantitats de llet vegetal en la preparació d'algun plat, però no com beguda o aliment principal. Abans dels 6 mesos no s'ha de donar cap llet vegetal als nadons.

• A partir de l'any els nens poden prendre 1-2 gots de llet vegetal al dia en substitució de la llet de vaca, sempre que estigui enriquida amb calci.

• Tria les que tinguin gens o molt poc sucre o edulcorant afegit. És important que els nens no s'acostumin als sabors artificialment dolços.

• Per consum diari tria llet de soja, de civada o d'ametlles o una combinació d'aquestes. Per alguna ocasió concreta pots utilitzar qualsevol altra llet (avellanes, espelta, quinoa, etc.), però utilitza la d'arròs el menys possible.

* Una de les accepcions del terme llet que recull la Reial Acadèmia Espanyola de la Llengua és el "suc blanc obtingut d'algunes plantes, fruits o llavors", per tant és correcte usar el terme llet per referir-nos a totes aquestes begudes vegetals.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

PARLEM DE

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

Hàbitats, bioindicadors i cadenes tròfiques

Aquest article neix d'una conversa que vaig mantenir l'altre matí amb el meu amic i editor Enric Urrutia, que va començar tractant sobre la moringa, superaliment de propietats gairebé màgiques que en l'Ayurveda s'usa com a remei per a més de 300 malalties, i que va anar poc a poc derivant cap al medi ambient i l'ecologia, les relacions dels éssers vius amb el medi on habiten i la relació que s'estableix entre aquests i l'ésser humà. I com no podia ser d'una altra manera vàrem manifestar la importància de protegir i preservar la naturalesa de la perniciosa influència humana.

L'Enric, que viu envoltat de natura, en els últims anys ha estat testimoni de com ha anat canviant, cap a pitjor, el medi natural on viu. Em va comentar que havien desaparegut espècies que abans eren abundants, que en el transcurs d'uns anys ja no es trobaven amfibis dels rius i basses, papallones dels prats, fins i tot els esquirols dels boscos. I la seva pregunta va ser, per què passa això? Què està passant perquè ja no es trobin aquestes espècies?

La resposta és que aquestes espècies desapareixen perquè els estem modificant el seu hàbitat, aquell espai que reuneix les condicions adequades perquè l'espècie pugui residir i reproduir-se, perpetuant la seva presència. L'esquirol és una espècie essencialment forestal i arborícola i necessita de boscos per sobreviure. Si els anem talant, bé per ampliacions de sòl agrícola o per sòl urbà, anem modificant aquest espai necessari perquè visquin i es reprodueixin. Si modifiquem la qualitat de l'aigua, si modifiquem els hàbitats de refugi i cria, fem impossible la supervivència dels amfibis, fem que les granotes tan abundants fa 20 anys siguin gairebé un record en els nostres espais humits.

Quan modifiquem l'hàbitat, ja sigui en part o totalment, aquelles espècies més sensibles als canvis en el seu medi són les que primer desapareixen, les que primer s'extingeixen, ja que no són capaços de sobreviure en altres condicions que no siguin les òptimes. Un exemple d'això són els líquens, bioindicadors de la contaminació de l'aire en un bosc o en una ciutat. O els invertebrats aquàtics, que són molt bons bioindicadors de la qualitat de les aigües dolces, especialment pel que fa a la presència de metalls pesants.

La cadena tròfica, o cadena alimentària, descriu el procés de traspàs de substàncies nutritives a través de les diferents espècies d'una comunitat biològica, els que mengen i són menjats, cadascun dels éssers vius s'alimenta del precedent i és aliment del següent. Quan una d'aquestes baules es trenca, quan una espècie deixa d'estar present en un hàbitat, es produeix el trencament de la cadena i aquelles espècies que s'alimenten directament d'ella es queden sense aliment i desapareixen. Això pot ocórrer per modificació de l'hàbitat o per la introducció d'agents químics, com passa en labors agrícoles que fan servir pesticides, i la conseqüència és la desaparició de les erugues i papallones i la disminució de les aus que s'alimenten d'elles. En definitiva, és la pèrdua de biodiversitat.■

© Ekaterina Balashova

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Maria Cacheda Pérez, *Arqueòloga i divulgadora del patrimoni cultural - mariadoforno.blogspot.com.es*

PREHISTÒRIA I ECOLOGIA

Pràctiques agràries en la Prehistòria

El desenvolupament aconseguit per la Arqueobotànica peninsular durant els últims anys ha permès conèixer més dades sobre agricultura prehistòrica de manera significativa. Sabem ja quines espècies es conreaven, coneixem algunes pautes de distribució i associació de cultius, i tenim dades cronològiques sobre aquesta primera agricultura. No obstant això, desconeixem gairebé tot sobre el tipus de pràctiques agràries, sobre la transformació de plantes en aliment o sobre les diferents fases que intervenen en el processament dels cereals.

La **Etnoarqueologia** o l'estudi i ús d'aquests models etnogràfics actuals, ens permeten aproximar-nos a la cultura agrària prehistòrica. Podem observar i calibrar els efectes de cada operació agrícola sobre el producte i subproductes resultants.

© Dmitry Pichugin - Pintures rupestres de Tassili N'Ajjer, Algèria

Sembra. La informació sobre l'època de sembra (tardor o primavera) s'obté a partir de l'estudi de les plantes adventícies que acompanyen els cereals. Els exemples etnogràfics demostren que la flora dels cultius d'hivern és diferent a la dels de primavera, de manera que la presència o absència de determinades espècies pot donar informació molt important en aquest sentit.

Escarda o eliminació de males herbes. Aquesta operació consisteix a eliminar aquelles plantes que competeixen amb el cereal. La recollida de dades d'aquest tipus és important per poder avaluar la qualitat de les activitats de neteja ja que amb l'escarda es redueix el nombre d'espècies de plantes adventícies que poden aparèixer en el jaciment arqueològic.

Collita. La recollida dels cereals és una de les activitats més interessants des del punt de vista arqueobotànic. Generalment, es relaciona amb l'ús de falçs. Aquest tipus d'útil està ben documentat en el registre arqueològic a través de les restes materials (falçs senceres i indústria lítica amb llustre de cereal), que posen de manifest la seva importància. A través de l'estudi de les llavors podem determinar l'altura a la qual el cereal es va tallar, i l'abundància o absència de nusos de la palla també aporta informació sobre l'altura del tall.

A més de la falç, hi ha altres mètodes alternatius com l'arrencat de la planta sencera, que es documenta etnogràficament en algunes regions, o la utilització d'estris com les "mesorias" asturianes que recullen el cereal per pinçament.

Els treballs etnogràfics han posat de manifest que hi ha nombroses operacions diferents relacionades amb el processat de les collites.■

ALIMENTACIÓ

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

Ho sap tothom

Mirant el document visual de les experiències que tenen els pollets destinats a fer-se grossos i ser pollastres de consum de carn el seu primer dia al món, se'm eriçava la pell i no es que no hagi vist abans crueltats però com més jove e indefensa és la víctima més gran sembla el crim. Els que superen les maniobres per separar-los dels ous, les cintes de la fàbrica que els transporta a tota pastilla, les mans dels treballadors que els agafen a grapats i els llencen cap aquí cap allà, les caigudes a les safates on aniran a les granges d'engreix, estan de sort, els esperen uns dies d'apinyament golafre en naus enormes abans del dia de la seva mort i hauran gaudit d'una experiència única, un parc d'atraccions infernal, una muntanya russa gratis a la tendre edat del mateix dia que surten de l'ou. Uns quants, molts, molt pocs econòmicament parlant, moren allà mateix, aixafats, ferits i tirats a bosses d'escombraries grans on d'altres moribunds bebès com ells també moren poc a poc. Ho sap tothom. Els que han estudiat veterinària perquè els agradaven els animals i de grans treballen d'inspectors a granges i escorxadors també ho saben.■

© 123branex

LA CÀMERA OCULTA

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

Què porcs

Vas per la carretera. Escoltant coses boniques, com cançons de Robert Wyatt, fandangos d'Enrique Morente o lletanies de Nusrat Fateh Ali Khan. Vas mirant el bonic paisatge pel qual transites. Pot fer calor o molt fred allà fora, però nosaltres viatgem molt confortablement. Tot d'una, avancem a un camió. Porta no sé quants porcs. Van néixer a Holanda, però els han portat a engreixar a Espanya, on deixaran els seus purins, els seus residus tòxics, tenint en compte tot el que mengen: pinsos de l'agricultura industrial, hormones, antibiòtics, etc. Amb ells, es contaminaran els escassos recursos hídrics. Ells sí que passen un fred terrible o una calor aclaparant. Els transporten amuntegats, de qualsevol manera, sense complir els mínims requisits. I tot per què? Per elaborar menjar escombraries amb el que alguns empresaris es faran d'or.

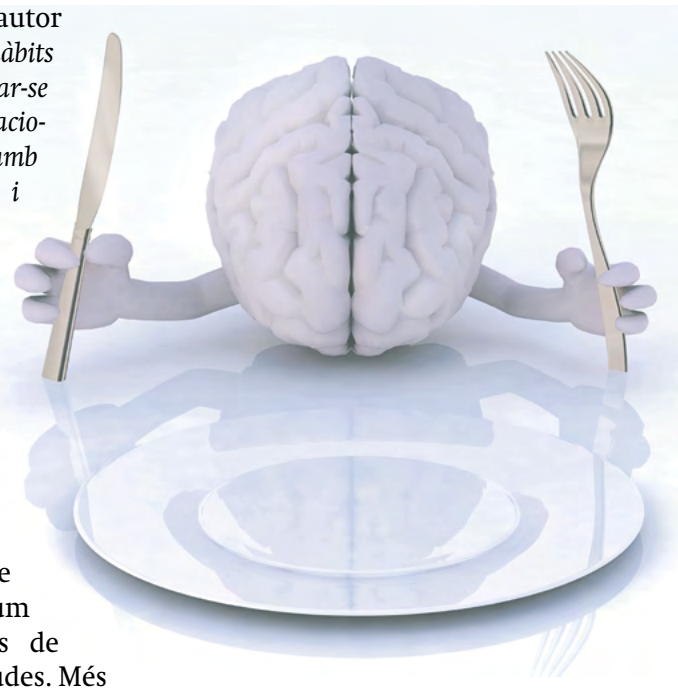
Em quedo mirant a aquests porcs breument. Ells també em miren a mi. Em compadeixo d'ells. Els dic, amb la mirada, que aquest atropellament no es porta a terme amb la meva complicitat. Ells, crec, no aprecien el matís. Em miren amb menyspreu. Em veuen com a un humà més. És a dir, com a un porc. Se'ls cria, se'ls engreixa, se'ls transporta i se'ls sacrifica sense el més mínim decòrum ni cap tipus de consideració emocional ni espiritual envers ells. Són fàbriques amb potes de menjar ferralla, com diuen a Mèxic. Cal produir proteïna animal barata sigui com sigui. Per què? Perquè aquest sistema brut, depredador i corrupte segueixi funcionant...■

DISTRIBUCIÓ

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

Tabús alimentaris i Drets Animals

En 1985, l'antropòleg nord-americà Marvin Harris va publicar un llibre de referència en la disciplina de l'antropologia cultural: *Bo per menjar, enigmes de l'alimentació i la cultura*. Harris va presentar un estudi relatiu als costums gastronòmics de diferents cultures del Planeta, exposant que la consideració que solem tenir sobre els diversos aliments està determinada pel relativisme cultural, cadascun de nosaltres adquireix els hàbits alimentaris de la societat en la qual ha crescut, per això, no ens ha de sorprendre que menges que per a uns siguin perfectament acceptables i apetitoses, per altres arribin al límit de la repugnància o el tabú. Segons va concloure aquest autor *"l'arbitrarietat dels hàbits alimentaris pot explicar-se mitjançant eleccions relacionades amb la nutrició, amb l'ecologia o amb dòlars i centaus"*.



Al gener de 2013, l'escàndol per la presència de carn de cavall etiquetada com carn de boví en menjar precuinat va sacsejar tot Europa i va obligar a retirar de la cadena de consum milers de productes de marques molt conegudes. Més enllà del frau comercial es trobava un gran tabú alimentari: la hipofàgia. El consum de carn de cavall és una pràctica alimentària normalitzada (encara que en descens) en algunes regions d'Itàlia, Bèlgica, França, Alemanya i Espanya, però per als anglosaxons i per als irlandesos és una autèntica aberració. No obstant això, l'escàndol va causar una gran indignació entre consumidors de tots els països afectats, tot i que la carn d'equí es considera més saludable que la resta de carns vermelles, cada dia són més les persones que senten animadversió en menjar-se a un animal amb el qual hi ha més empatia que amb altres el consum de carn està totalment acceptat per societats com la nostra.

Si alguns es van escandalitzar pel fet d'haver paït carn de cavall, musulmans i jueus es van preocupar per la poca fiabilitat del contingut de les etiquetes del menjar, ja que podrien haver consumit, per no estar correctament informats, carn de porc.

Paral·lelament al debat sobre els drets dels consumidors va sorgir un matís molt interessant: Quina és la diferència entre un animal o un altre? Per què uns s'horroritzen amb la hipofàgia mentre uns altres la naturalitzen? És que les vaques, els porcs, els pollastres, els bens ... no són éssers sensibles amb capacitat per poder patir, que haurien de tenir els mateixos drets i consideració moral que els cavalls? Tots ells van patir per igual el trauma de ser destinats a un escorxador. Per què empatitzem més amb unes espècies que amb altres?

En general, totes les societats occidentals ens escandalitzem profundament quan rebem notícies sobre el consum de carn de gossos i gats en països asiàtics, un hàbit considerat natural, normal i necessari en més de 75 cultures i que la majoria de nosaltres considerem abominable ... no obstant això, som els occidentals els majors devoradors d'animals del Planeta i vam ser els primers a aplicar els mètodes de producció industrial a la ramaderia i matança ... les conseqüències dels quals han estat nefastes per als Drets Animals.■

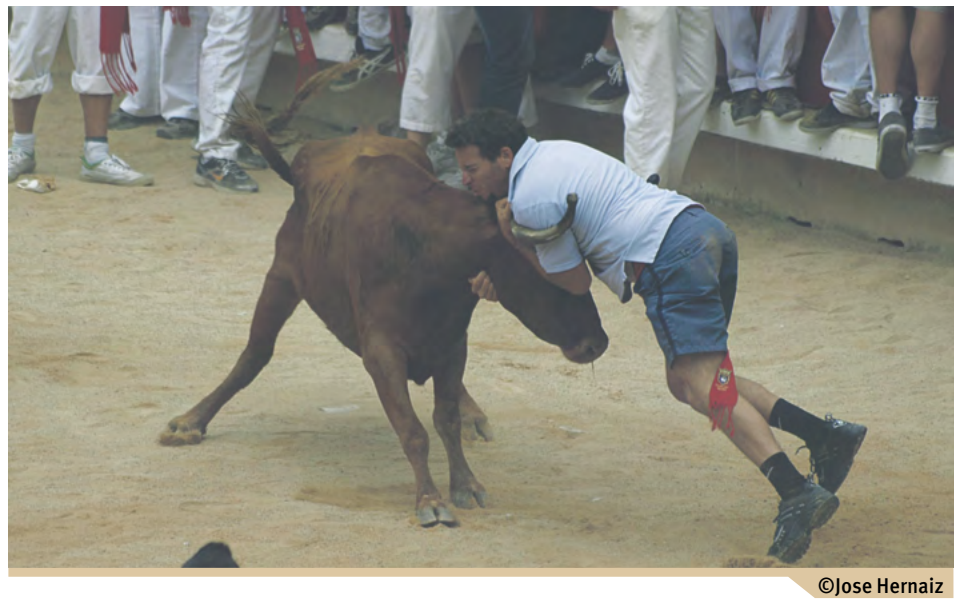
Per què empatitzem més amb unes espècies que amb altres?

ALIMENTACIÓ

DEFENSA ANIMAL

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

Animals i tradicions. Festa i cultura o barbàrie i anacronisme?



©Jose Hernaiz

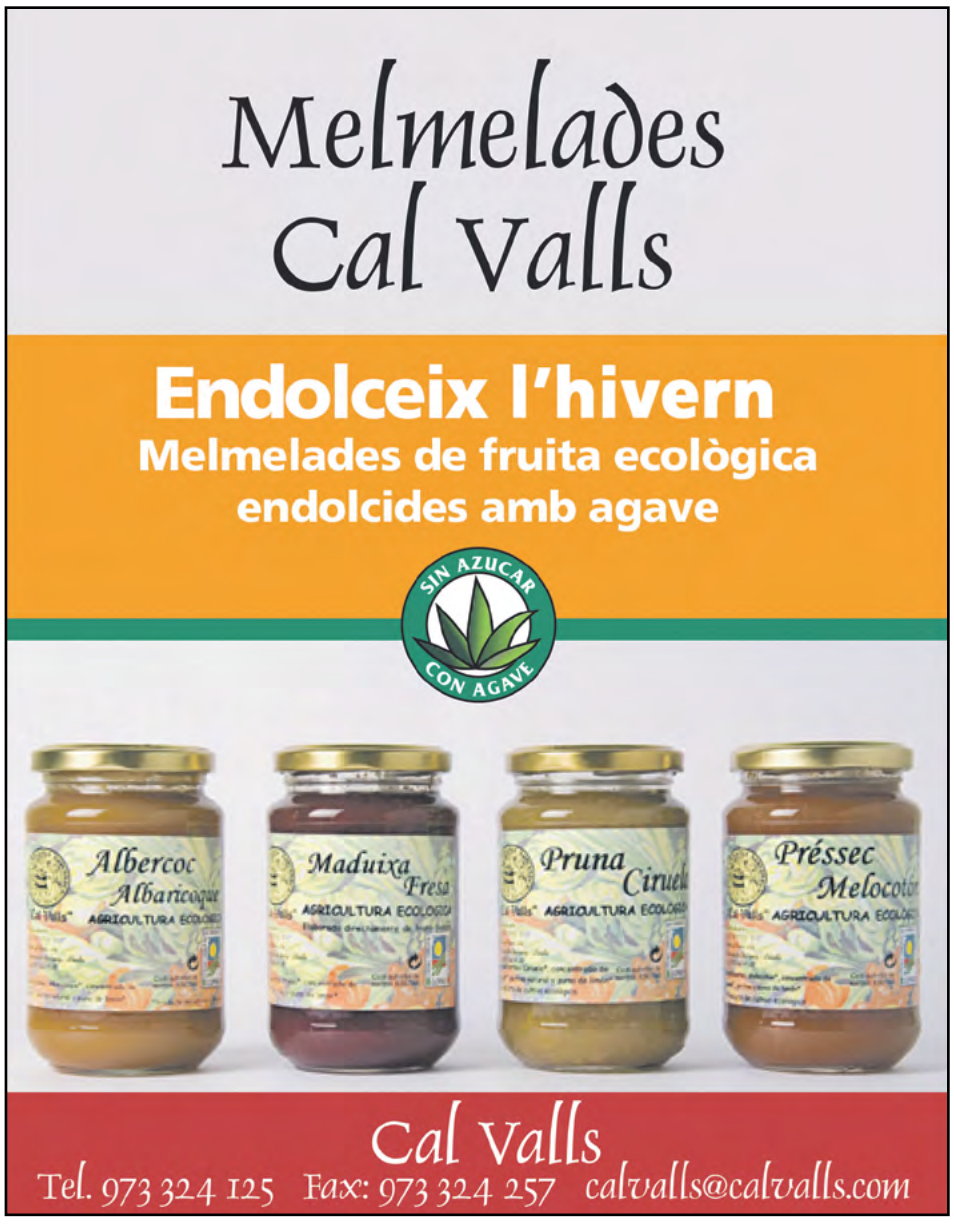
El passat mes de setembre, més de 100.000 persones es van manifestar pels carrers de Madrid clamant per l'abolició del torneig del "*toro de la vega*", el qual cada any té lloc a la localitat val·lisoletana de Tordesillas. En l'actualitat, aquesta tradició d'origen medieval s'ha convertit en un acte controvertit que genera un gran rebuig social, però, aquesta celebració és només l'exemple més mediàtic. El cas de Tordesillas no és una anomalia, en la nostra geografia hi ha moltíssims casos assimilables.

Cada estiu, al llarg i ample de la geografia ibèrica, més de 60.000 animals són maltractats en festes d'arrel tradicional. Cavalls, cabres, galls dindi, rucs, ponis, porcs, coloms, ànecs, gallines, esquirols i un llarg etcètera d'espècies, són víctimes de celebracions en nom de la cultura popular. La pitjor part se l'emporten els bòvids i en la majoria dels casos, els animals són torturats fins a morir. El que per a alguns és motiu d'orgull, per altres és simplement inqualificable. **Atès que amb exactitud científica ja ningú pot negar el sofriment que pateixen els animals, no faltarien motivacions ètiques per deixar que aquest tipus de tradicions romanguessin en el passat.**

Tordesillas és una vila noble situada en un enclavament privilegiat a la riba del Duero. Tot i haver acollit esdeveniments històrics destacats, a dia d'avui, aquesta vila castellana esdevé notícia a tot el món perquè en ple segle XXI encara celebra un torneig a peu i a cavall en el qual un toro és perseguit, assetjat i llancejat fins donar-li mort , amb l'alegria i jactància d'aquells que hi participen.

Gladiadors per la Pau és un grup d'activistes pels Drets dels Animals que cada any pacíficament intenta impedir la tortura organitzant concentracions a les localitats on aquest tipus de celebracions tenen lloc. Tordesillas és una cita ineludible, però no l'única. Un altre punt negre en la geografia ibèrica és Algemesí, una localitat llevantina que hauria de ser molt coneguda per *La Muixeranga,* una festivitat sense crueltat que configura una de les expressions antropològiques més acolorides i curioses de la Mediterrània, però, com Tordesillas, també està esdevenint famosa per la brutalitat de les seves "becerradas", en les quals bovins de molt curta edat són literalment apunyalats davant d'una multitud en la qual no falten menors. Aquests animals agonitzen mentre són ridiculitzats entre música i rialles.■

ALIMENTACIÓ

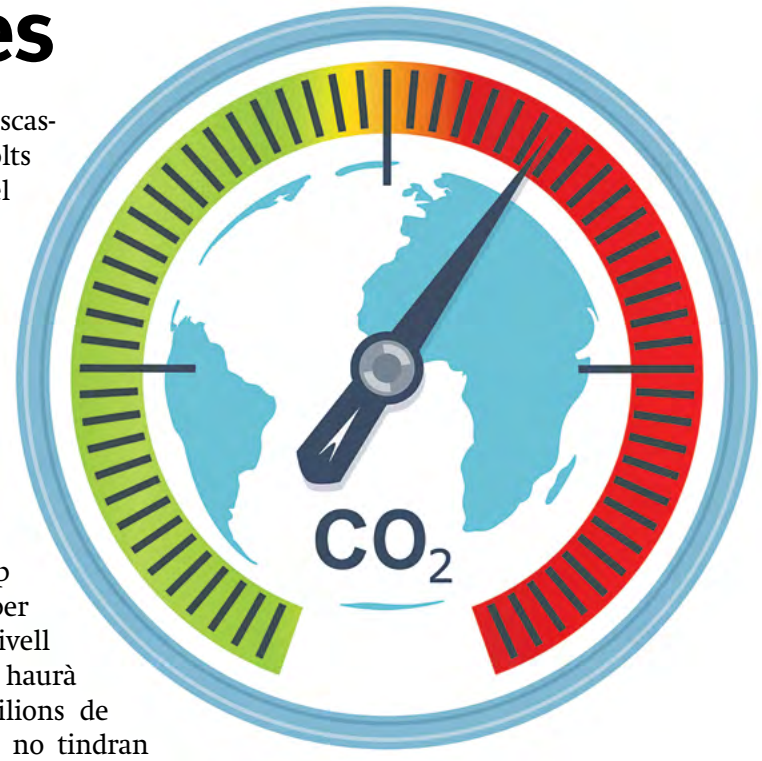


ALIMENTACIÓ

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

MEDI AMBIENT

El canvi climàtic i els seus efectes



Si no actuem desseguida reduint les emissions de gasos d'efecte hivernacle, les conseqüències podrien ser molt perilloses. Aquests són alguns dels seus efectes més greus:

- Els casquets polars s'estan fonent any rere any. A l'Àrtic, la zona marina coberta de gel s'ha reduït un 10% en les últimes dècades i el gruix del gel que sura damunt del mar ha disminuït prop del 40%.

- Les glaceres estan desapareixent arreu del món. Han perdut volum i el ritme d'aquestes pèrdues s'ha accelerat visiblement des dels anys vuitanta.

- A mesura que es fonen els casquets polars, puja el nivell del mar al doble de velocitat que fa cinquanta anys. Aquest nivell està augmentant 31 centímetres cada cent anys, i a aquest ritme, es pot tornar a duplicar en el proper segle, de manera que és probable que el 2100 el nivell global del mar hagi augmentat 88 centímetres i que s'inundin les illes, les zones costaneres de baixa altitud, i els aiguamolls costaners.

- També ha començat a fondre's la immensa capa de gel de Groenlàndia. Ara està perdent cada any 100.000 milions de tones de gel i això fa que augmenti encara més el nivell del mar.

- A mesura que va creixent l'escalfament global, es fa palès que el canvi climàtic farà que augmenti la virulència i la freqüència d'inclemències meteorològiques, com ara temporals, inundacions, sequeres i onades de calor. Els desastres naturals registrats han estat provocats directament o indirectament pel canvi climàtic, i per exemple, les inundacions han costat la vida a milers de persones i han obligat a mig milió a desplaçar-se. Les onades de calor causen la mort de milers de persones, i provoquen incendis forestals de grans dimensions.

- L'aigua ja escasseja a molts indrets del món. Hi ha una cinquena part de la població que no té accés a l'aigua potable. Si la temperatura mundial supera prop del 1,7ºC per sobre del nivell actual, hi haurà uns 3.000 milions de persones que no tindran prou aigua.

- L'escalfament global farà augmentar la producció mundial d'aliments sempre que la temperatura mitjana mundial es mantingui entre 0,7ºC i 2,7ºC per sobre de l'actual. Un cop excedit aquest límit, la producció d'aliments disminuirà.

- Si augmenten les zones càlides on les condicions climàtiques són més favorables per als insectes, pot ser que s'acabin escampant malalties tropicals fora de les zones endèmiques.

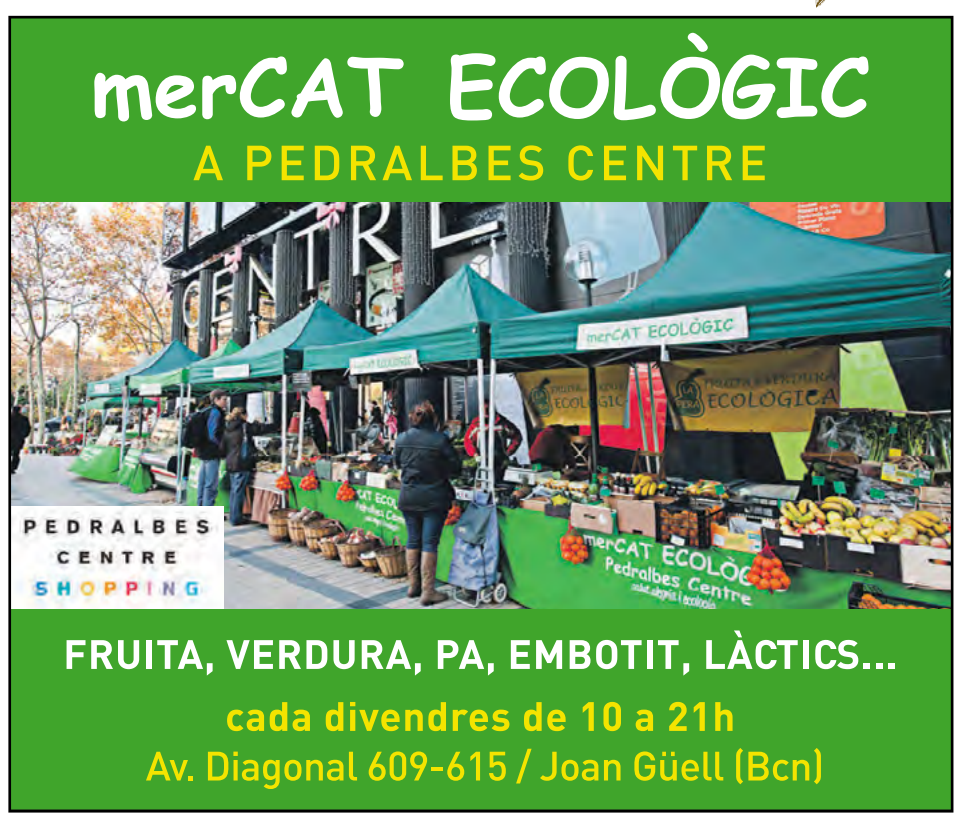
- El canvi climàtic podria provocar l'extinció d'un terç de les espècies de la Terra cap a l'any 2050. Mamífers i aus de zones polars (ossos, foques, morses i pingüins), són especialment vulnerables.

- A llarg termini la generalització del canvi climàtic podria provocar conflictes regionals, fam, penúries i desplaçaments de refugiats, si escassegen els aliments, l'aigua i les fonts d'energia. Arreu del món hi podria haver fins a 1.000 milions de refugiats directament relacionats amb el canvi climàtic, que es veurien obligats a abandonar les seves cases i a rebre ajuda d'altres països.

El canvi climàtic no desapareixerà en un tres i no res, cal prendre consciència i adoptar les mesures pertinents per protegir el nostre futur.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

MERCATS



HISTÒRIA I ECOLOGIA

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

Herbes remeieres: l'Edat Mitjana i el Renaixement

Durant més de mil anys els monjos van recopilar a les biblioteques dels monestirs els textos antics i entre d'altres, els escrits llatins del metge romà del segle I dC, ***Dioscòrides***, enriquint-los amb magnífiques il·lustracions. Però aquestes còpies successives acumulen errades en els dibuixos. Les representacions gràfiques de les plantes remeieres mediterrànies, poc conegudes al nord d'Europa, són sovint modificades per artistes poc rigorosos.

Als monestirs medievals es conserven també les traces de la saviesa medicinal de les plantes en els seus ***herbolariums***, recintes tancats als claustres, de plantes medicinals, al costat de la infermeria. L'abat alemany ***Walahfrid Strabo*** (809-849) ens il·lustra sobre les propietats de vint-i-tres plantes del seu jardí monàstic. Va escriure el tractat de botànica ***Liber De Cultura hortorum*** conclòs cap al 827, que testimonia el seu amor cap a les plantes tant com el seu poema ***Hortulus***, en el què descriu les flors i plantes del jardí conventual, moltes d'elles medicinals.

El gran llibre de plantes curatives de l'Edat Mitjana és ***Liber Simplicis Medicinae*** que descriu més de tres-cents vegetals. Escrit per l'abadessa alemanya ***Hildegarde von Bingen*** (1099-1179), una dona molt influent i culta per al seu temps i molt prolífica com a escriptora. És un llibre sobre medicina, dividit en nou llibres sobre les corresponents propietats curatives de plantes, elements, arbres, pedres, peixos, aus, animals, rèptils i metalls. El més ampli dels capítols és el primer, dedicat a les plantes, la qual cosa indica que ***Hildegarde*** tenia ampli coneixement en la seva aplicació terapèutica des d'una perspectiva holística. En aquest llibre aplica la difosa teoria mèdica medieval dels humors (desequilibri dels fluids corporals), que es relaciona amb la idea que la constitució dels éssers a partir del pla diví es realitza a través de quatre elements constitutius, l'equilibri dels quals determina la salut o malaltia de l'individu. Així, a cada planta li atorga el corresponent qualificatiu de la seva qualitat: ***robustus, siccus, calidus, aridus, humidus,*** etc.

A partir del segle XVI, amb el descobriment de nous continents, la riquesa de la flora exòtica obliga a classificar les plantes: es realitzen gravats sobre fusta amb representacions de plantes i apareixen els primers herbaris que permeten estudiar les plantes conservades. Es busca la quinta essència per tal d'aprofitar millor les virtuts terapèutiques de les plantes, s'intentava fer coincidir les propietats curatives amb la seva forma, color o semblança amb els òrgans que es volien curar o vigoritzar. Un exemple és la mandràgora, que en assemblar-se a una silueta humana, se la considerava capaç de curar totes les parts del cos humà.

El metge suís ***Paracels*** (1493–1541) va ser el primer en escriure sobre aquesta idea, una teoria que va anar caient en desús i de la que avui en dia no en queda res, excepte algunes rares analogies simplement degudes a l'atzar. Aquest metge també va rebatre les creences medievals de la teoria mèdica dels humors, amb una gran fermesa i va tractar de convèncer els seus col·legues de què l'origen de les malalties es trobava en agents externs al cos, els quals es podien combatre amb l'ajuda de determinades substàncies químiques. Fou un pioner de la introducció de la química i de l'ús dels minerals en medicina; se li atribueix la frase "la dosi fa el verí".■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / COMÍ NEGRE

El gran aliat contra les al·lèrgies, de El Granero Integral

Per aprofitar al màxim els seus beneficis, es recomana consumir-lo en forma d'oli, preferentment d'agricultura ecològica, per preservar al màxim la puresa dels seus principis actius. Ja que el seu sabor és bastant fort, s'aconsella prendre-ho en forma de complement alimentari (perles).

Alguns usos terapèutics del comí negre: Estimula el sistema immunològic, antioxidant natural, antiinflamatori, ajuda digestiva, és coadjuvant en casos d'afeccions del sistema respiratori com asma.

Apte per Vegans.

· **Certificat:** Euro Fulla - CAEM - Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat de Madrid
· **Producció i distribució:** El Granero Integral - Biogran, S.L. www.elgranerointegral.com

ALIMENTACIÓ / CEREALS

"Esmorzars Lleugers" de Sol Natural: cereals inflats sense sucre per començar bé el dia

Prendre cereals inflats en l'esmorzar és una excel·lent opció, ja que ens ajuda a activar el nostre organisme als matins. A més de ser ràpids i fàcils de preparar, són baixos en greixos i de fàcil digestió, però també molt nutritius i energètics, proporcionant-nos l'energia necessària per començar el dia.

- **Amarant:** pseudo-cereal amb un alt contingut en calci, ferro i vitamina C.
- **Espelta integral:** rica en fibra, conté els 8 aminoàcids essencials.
- **Mill:** alt contingut en vitamines B, B9, B6, B2, B3, fòsfor, magnesi, ferro i zinc.
- **Quinoa:** pseudo-cereal ric en proteïnes, calci i ferro.
- **Arròs integral:** amb molt poques calories i ric en fibra, conté una gran quantitat de minerals i vitamines.
- **Fajol:** alt contingut en proteïnes i minerals (zinc, potassi, magnesi, fòsfor).

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

COSMÈTICA / LOCIÓ

Aigua floral de Rosa de Bulgària Bio de Esential'arôms

Loció tònica floral natural, que procedeix de la destil·lació al vapor d'aigua de les flors de Rosa de Bulgària.

Propietats i indicacions: S'utilitza com a loció tònica facial per les seves propietats altament hidratants, regeneradores i anti-arrugues. Confereix suavitat i hidratació a la pell, deixant-la llisa i vellutada.

Es recomana en pells madures, des de l'aparició de les primeres arrugues, en pells seques o molt seques, prematurament envellides i en pells en edat menopausa. Des del punt de vista psico-aromaterapèutic es recomana per aportar pau i benestar.

Presentació: Flascó amb vaporitzador de 100ml.

· **Certificat:** ECOCERT Greenlife
· **Marca:** Esential'arôms www.esentialaroms.com
· **Distribució:** Dietéticos Intersa, S.A. www.d-intersa.com

FORMACIÓ / AROMATERÀPIA - COSMÈTICA

Cursos d'Aromateràpia Científica i Bio-Cosmètica

· 05 Febrer: **Tractaments Dermatològics amb aromateràpia** a Kyreo (Alcoi-Alacant)

· 13-14 Febrer: **Intensiu de Aromateràpia Científica** a Paquita Acupuntura, Balmes, 61 (Barcelona)

· 20 febrer: **Elaboració de Cremes i Ungüents EcoNaturals** a Sienergía (Pozoblanco-Còrdova)

· 4 març: **Al·lèrgies i aromateràpia** en Kyreo (Alcoi-Alacant)

· 11 març: **Elaboració de Cremes i Ungüents EcoNaturals** a Kyreo (Alcoi-Alacant)

· 18-20 març: **Trobada: Aprèn a elaborar Cosmètica Eco-Natural en un intensiu** d'aprenentatge i celebració a la platja de l'Hotel Meridional **** a Guardamar del Segura (Alacant)

IMPARTEIX: Yolanda Muñoz del Águila (Aromatòloga: formadora i experta en BioCosmètica) www.aromaterapiaenalicante.es Telf -Was: 617647065

ALIMENTACIÓ / ALGUES

Algues ecològiques de El Horno de Leña

Nova gamma de 10 productes d'algues que aporten sabor, salut i nutrients als nostres plats.

Aquests deliciosos vegetals marins estimulen el metabolisme, tenen efecte depuratiu, són rics en calci i fibra i aporten minerals i aminoàcids essencials. Ideals per enriquir plats d'amanides, sopes, guisats, pastes, arròs ... o com a guarnició!

Algues Ecològiques:
- NORI en flocs
- WAKAME en flocs
- AMANIDA d'algues
- AGAR AGAR en flocs
- DULSE en flocs
- KOMBU
- ESPAGUETTI de Mar

També KOMBU Real, Fulles per SUSHI, AGAR AGAR en tires (no Eco).

· **Certificats:** Regulador de Agricultura Ecolóxica de Galícia (CRAEGA), Euro Fulla.
· **Producció:** El Horno de Leña H.L.T., S.A. www.elhornodelena.com
· **Distribució:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

DISTRIBUCIÓ

ECO - ITINERARIS A PEU

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

Lluitar per superar

Parlant amb persones que han superat un càncer (o fins i tot més d'un), la majoria coincideixen que el primer que els passa pel cap és por, terror, pànic, decepció, sorpresa i incredulivtat. La majoria arriba a casa amb una saturació brutal de pensaments negatius, però per sort, la majoria també té ganes de lluitar i, a poc a poc, es llança a la recerca de respostes, d'estímuls que els aportin pau i serenitat per poder entaular la batalla de la seva vida, trobant fortalesa on creien que no n´hi havia.

© Patrizia Tilly

Segons diversos estudis publicats, només un 35% dels malalts de càncer cau en depressions agudes en conèixer la seva malaltia, la qual cosa ens obre la porta a l'esperança, ja que la motivació segueix vencent a la depressió. Són molts els casos que busquen força en Déu, altres directament en el seu metge, en qui confien cegament i altres es llancen a la recerca de teràpies alternatives, incloent canvis en la seva dieta i en el seu estil o manera de vida. La majoria se centra en la seva família o en els seus amics, buscant compartir la seva situació amb gent de confiança. En el 65% dels casos, sempre preval el poder buscar una via d'escapament positiva. **Una via d'escapament que per a molts pot ser la muntanya, amb tot el que ens ofereix a nivell esportiu i emocional.** Cada persona és un món i cada problema és únic, però **a la muntanya tots som iguals i tots podem beneficiar-nos, des del respecte i l'admiració, de tot el que la natura ens ofereix.** Lluitar per superar un trauma o una malaltia no és tasca fàcil, hem viscut molt de prop l'ansietat i el pànic que genera no només el càncer, sinó l'estrès posttraumàtic o l'ansietat, fins i tot les seqüeles físiques que pot deixar una guerra.

Lluitar per la supervivència és molt dur, però encara resulta més dur preparar a un ésser estimat per al seu últim viatge. Ens van educar pensant que mai s'està preparat per morir i més que a la mort, tenim por a la forma de morir, ningú vol morir patint.

Deia Paulo Coelho: *La por a patir és pitjor que el propi patiment*, recordant-nos que sempre arribem a la por. **La muntanya ens ajuda a superar pors, inseguretats i situacions complicades,** convertint-se no només en una vàlvula d'escapament, sinó en un autèntic catalitzador d'emocions.■

La motivació segueix vencent a la depressió

ALIMENTACIÓ

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

CINEMA ECOLÒGIC

La sal de la terra

"La sal de la terra" (2014): Un documental magistral sobre les desigualtats que planteja que la destrucció de la natura es pot revertir.

L'alemany **Wim Wenders** (Düsseldorf, 14 d agost de 1945) és un dels grans cineastes de les últimes 4 dècades que domina tant la ficció com el documental.

A "La sal de la terra" ha creat sinergies amb Juliano Ribeiro Salgado, fill del fotògraf Sebastiao Salgado, sobre el qual pivota el documental.

El film destaca per el seu didactisme i el seu sentit de la síntesi. Ja l'arrencada és magistral, ens explica el que és la fotografia i al mateix temps ens amplia horitzons.

Sebastiao Salgado ha dedicat la seva vida a transcendir més enllà del que és convencional. Durant 40 anys ha recorregut el món, ha realitzat viatges gairebé contínuament. S'ha convertit en un fotògraf social que ha estat testimoni de la condició humana. De gran lucidesa, se'l pot considerar "un savi". Ha aconseguit que la fotografia transcendeixi molt més enllà, que commogui, que formi consciències.

Després d'observar en primera persona grans tragèdies humanes durant dècades i fotografiar la barbàrie, li va tornar a trobar sentit a la vida i a la condició humana, en tornar a la terra (al Brasil rural on va néixer) i entendre que l'ecologia és el camí per constatar que la destrucció de la natura encara es pot revertir.

© Creative Commons

"La sal de la terra", a través de la proximitat (veiem el seu entorn familiar i la seva peripècia vital en tot moment), aconsegueix commoure a l'espectador. Té diversos moments de gran emoció. Ens presenta a un home digne (que estima el seu ofici i que en molts moments dubte, que aprèn constantment), un artista amb majúscules, que mostra les grans desigualtats del món actual. És una persona vitalista i lúcida. Un exemple a imitar que ens mostra la bellesa del planeta.

"La sal de la terra" m'ha fet recordar aquella bella frase d'una cançó de Rubén Blades: "(...) Les flors més boniques són les del desert perquè pinten de colors la seva solitud".

Un documental imprescindible, una obra mestra que recomanem especialment. És un film necessari que tracta molts temes i tots els tracta bé. El visionat acaba enriquint l'espectador, deixa empremta. És una obra que reconforta, que planteja interrogants i resol alguns d'ells, deixa que l'espectador els acabi tancant o obrint.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SALUT GEOAMBIENTAL

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

Passivhaus: confort i estalvi a casa

A qui no li agradaria tenir una casa en la que el consum d'energia fos tan baix que les factures quedessin reduïdes al mínim? D'aquesta mateixa idea neix a Alemanya, cap al 1991, l'estàndard de Passivhaus (casa passiva), durant els temps de la Guerra del Golf i en previsió d'una mancança de petroli. La casa passiva és un edifici amb un consum que no excedeix els 15 KWh/m2/any, a diferència d'una casa de construcció convencional que necessitaria una mitjana de 100-120 KWh/m2/any. Per aconseguir-ho es basa en uns principis bàsics:

1. Disseny bioclimàtic, optimitzant la forma, orientació i obertures de l'edifici, per reduir pèrdues i guanyar energia solar.

2. Aïllament tèrmic, minimitzant les pèrdues de calor per els tancaments, duplicant o triplicant el que s'exigeix en la construcció convencional.

3. Ponts tèrmics: garantint la continuïtat de l'aïllament tèrmic per a que no hi hagi cap punt fred amb pèrdues energètiques i/o patologies derivades.

4. Estanquitat de l'embolcall: es minimitzen les pèrdues per filtracions d'aire, garantint que murs, finestres, sostres, terres, conductes, etc., no superin les 0,6 renovacions/hora, a diferència de les 5-10 renovacions/hora d'un habitatge convencional.

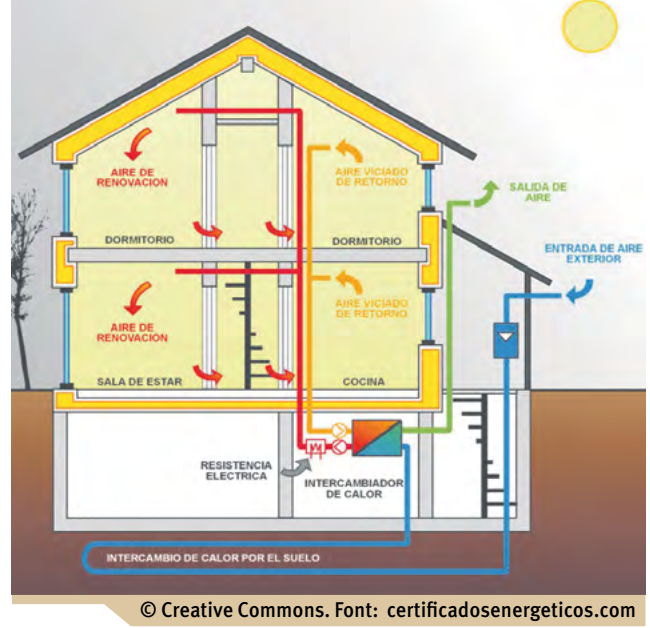
5. Fusteria i vidres d'altes prestacions, minimitzant les pèrdues.

6. Renovació d'aire assistida, incloent-hi un sistema d'intercanviador de calor que eleva la temperatura de l'aire entrant exterior, a més del filtrat de partícules nocives, millorant la qualitat de l'aire interior.

I què succeeix amb els edificis ja existents? La resposta es la rehabilitació amb la finalitat d'optimitzar la eficiència energètica del mateix, tant de l'embolcall (murs, sostres, finestres, etc.), millorant l'aïllament tèrmic i reduint les pèrdues, així com de les instal·lacions tèrmiques i d'il·luminació, optant per instal·lacions molt més eficients i triant fonts d'energia renovables. Amb aquesta finalitat, i seguint amb la Directiva 2012/27/EU, el Govern Central ha creat un paquet d'ajuts des de l'IDAE, per complir amb els exigents objectius europeus marcats per al 2020, de reducció de les emissions de CO2 i frenar el canvi climàtic.

Un altre pas important per assolir la millor rehabilitació energètica serà optar per sistemes de bioconstrucció i materials lliures de tòxics, que respectin al màxim el medi ambient en el seu procés de fabricació, instal·lació i final d'ús, així com la salut del usuaris dels habitatges i dels instal·ladors.■

La casa passiva és un edifici amb un consum que no excedeix els 15 KWh/m2/any



© Creative Commons. Font: certificadosenergeticos.com

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Ossos forts i flexibles

Mantenir uns ossos forts i protegir les nostres articulacions, és fonamental per tenir cura de l'estructura del nostre cos. Els ossos s'estan renovant constantment i s'encarreguen d'allotjar i protegir els nostres òrgans vitals, a més de produir la medul·la òssia i facilitar el moviment. Estan formats per sals de calci, magnesi, minerals i oligoelements que els confereixen duresa, a més, formant part de la seva estructura, contenen una matriu de col·lagen que els proporciona flexibilitat.

Els ossos s'haurien de cuidar tota la vida, des de la infància fins als 35 anys que és quan s'arriba al pic de densitat òssia màxim, i després a partir d'aquesta edat quan es produeix una pèrdua gradual de la densitat mineral òssia.

Per a un desenvolupament sa dels ossos és necessària una aportació adequada de calci, magnesi, zinc, coure, silici i vitamines D, K, àcid fòlic i vitamina-C, que hauríem d'aportar a través d'una nutrició sana i saludable i adaptada a cada època de la vida.

Què podem fer per enfortir els nostres ossos?

La descalcificació no és només un problema associat a la maduresa o la menopausa, el motiu principal són les dietes desequilibrades, baixes en nutrients essencials, però també pel que fa al seu equilibri àcid-base. Tot això sumat a l'estil de vida marcat per l'estrès, el sedentarisme i determinats hàbits com la presa d'alcohol, cafè i el tabac, potenciaran la descalcificació.

Per equilibrar el balanç àcid base de la dieta, que potenciarà la recalcificació, haurem d'evitar un consum excessiu de carns i sucres simples i els productes que els contenen si volem evitar els efectes negatius sobre els nostres ossos. La digestió de la proteïna animal allibera àcids que modifiquen el pH del nostre cos. L'organisme ha de neutralitzar l'excés d'acidesa i ho fa a través de l'ús del calci dels ossos, produint desmineralització òssia. Les fruites i les verdures ens ajuden a alcalinitzar l'organisme i a compensar l'equilibri àcid-base.

Si volem mantenir uns ossos sans i prevenir la descalcificació, sens dubte, una de les millors maneres de fer-ho comença per fer exercici i equilibrar la nostra dieta, incloent fruites i verdures de temporada, fruits secs, cereals i llegums integrals, àcids grassos essencials procedents dels olis de llavors o del peix i eliminar el sucre i els productes que el contenen, els cereals refinats, els aliments rics en purins, embotits i greixos saturats.■

Les fruites i les verdures ens ajuden a alcalinitzar l'organisme i a compensar l'equilibri àcid-base

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Els Hidrolats en la nostra cosmètica "Hand Made"

Com sabeu, és de summa importància llegir el INCI (nomenclatura internacional dels ingredients) dels productes cosmètics que comprem, i haureu comprovat, com en les cremes, que el primer ingredient i, per tant, el de més quantitat del total de la fórmula és "aqua". Això és perquè més de la meitat del total d'una crema és base aquosa (aigua, hidrolat, sucs...), naturalment a major i millor qualitat d'aquesta base millor serà el resultat final.

Però... què és un hidrolat? És l'obtingut a través de la destil·lació per vapor d'aigua de plantes aromàtiques, exactament en el mateix procés a través del qual obtenim l'oli essencial d'aquesta planta, per tant al destil·lar s'obtenen dos productes: l'oli essencial (la màxima concentració de principi actiu i per tant amb totes les precaucions de les que vam parlar en un anterior article) i el hidrolat, que és la condensació d'aquest vapor d'aigua i amb menor concentració de principi actiu, no existint contraindicacions en el seu ús terapèutic.

Naturalment, també han de ser ecològics per evitar tòxics i, la meva recomanació personal, és que siguin aptes per al consum, així també podrem utilitzar-los terapèuticament com ens recomana Lydia Bosson en el seu llibre "Hidrolaterapia: teràpia de les aigües florals" Ed. Amyris.

I ara, un breu passeig pels alguns dels hidrolats en cosmètica:

- **de Xiprer:** especial per a pells amb acne, èczema o cuprosi.
- **de Tarongina:** regenerador per a tot tipus de pell.
- **de Helicriso:** cuprosi, cremada solar i acne amb cicatrius.
- **de Jara:** cicatritzant, reconstituent, antiarrugues i regenerador cutani.

- **de Lavanda:** per a pells irritades i calentes. Si l'aire és sec, la pell i les mucoses es poden refrescar i hidratar amb hidrolat de lavanda, polvoritzant diverses vegades al dia a la cara i els braços.
- **de Rosa:** calma les vermellors, la cuprosi, astringent i tònic de pells seques, calma les reaccions al·lèrgiques cutànies, èczema, irritació i dolor ocular, cures del nadó.
- **de Salvia Real:** pell arrugada (combinat amb hidrolat de rosa), dolors articulars (en compreses i combinat amb els hidrolats de ginebró, llorer, sàndal i menta piperita), loció per al cuir cabellut.

Un últim consell, els hidrolats per si sols són uns excellents tònics facials, després de netejar la cara polvoritzar amb un hidrolat, el que la teva pell i / o estat emocional necessiti.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplements Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia www.marevagillioz.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Estrès sota control

En la nostra societat actual, entre la feina, les obligacions, la pressió i les presses, solem portar un ritme totalment antinatural i que dia a dia ens va desgastant... Si a tot això, li sumem la poca llum solar i el fred d'aquesta època de l'any, no és estrany que ens arribem a sentir en aquesta situació en la que de vegades l'estrès, simplement ens supera.

I és que cal saber diferenciar l'estrès passatger, el qual es comporta en un moment puntual com una resposta natural d'adaptació davant qualsevol cosa que ens causi una pertorbació (des de l'exposició al fred fins reaccions emocionals fortes), de l'estrès extrem o durador, que actua com a factor desencadenant de múltiples símptomes i patologies.

Alguns exemples són l'ansietat, l'insomni, la depressió, l'angina de pit, l'envelliment prematur, les migranyes, les úlceres, la disbiosi intestinal i candidiasi, la hipertensió, psoriasi i èczemes, la manca de desig sexual, el càncer, etc.

La clau està en:

- Menjar equilibrat i variat, preferiblement poc i diverses vegades al dia per evitar els pics i baixades de glucosa, així com evitar o limitar la ingesta de cafeïna, alcohol i sucre.

- Subministrar els nutrients necessaris per a una adequada funció i síntesi de les hormones suprarenals, responsables de mantenir l'equilibri de diverses funcions corporals enfront de l'estrès.

- Practicar de manera regular exercici físic i tècniques de relaxació com la meditació o ioga, de cara a combatre la tensió física i emocional, i reequilibrar els nivells d'energia.

Els nostres aliats: nutrients i fitonutrients*

- **Vitamines del Complex B i vitamina C:** Imprescindibles per al bon funcionament del nostre sistema nerviós, també intervenen en l'activitat de les hormones suprarenals. El seu dèficit és comú en períodes d'estrès, associat a l'aparició d'ansietat i cansament.

- **Àcid pantotènic (vitamina B5):** Considerada com la vitamina anti-estrès per excel·lència, la B5 participa en la producció i regulació dels neurotransmissors així com en la correcta activitat de les nostres glàndules suprarenals.

- **Magnesi:** Mineral de gran importància per a l'equilibri del sistema nerviós i muscular, actua com a defensa anti-estrès de l'organisme. El seu dèficit pot conduir a irritabilitat, tensió, falta de memòria, fatiga i insomni.

- **Omega 3:** Ens permet controlar la síntesi de cortisol, l'hormona de l'estrès, a més d'augmentar la taxa de serotonina i regular els nivells de dopamina, les hormones del bon humor i benestar. Necessari per dur a terme una bona comunicació neuronal i un funcionament cognitiu eficaç.

- **Rodiola:** Estudis científics han demostrat la seva funció adaptògena, és a dir, que ens ajuda a regular els nivells d'estrès, a protegir-nos contra la fatiga i a proporcionar-nos una resistència contra l'estrès.

- **Ginseng:** El Panax ginseng usat particularment com a tònic, intensifica la funció de la glàndula suprarenal i millora les nostres reaccions enfront de diversos factors estressants gràcies als seus components actius anomenats ginsenòsids. És considera com un termo-regulador de l'estrès mantenint la homeòstasi corporal durant els moments de "desafiament" d'aquest.

- **Kava-kava:** Planta de propietats ansiolítiques i relaxants científicament demostrades, també aguditza l'alerta mental convertint-la en una planta preferiblement d'ús diürn.

*La suplementació ha de ser prescrita i supervisada per un professional de la salut.■

© Aniwhite

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

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

Danila Brunner

Directora de BIOFACH, Fira líder mundial d'Aliments Ecològics, amb convocatòries en sis llocs clau del món: Nuremberg, Alemanya; Baltimore, EUA; Shanghai, Xina; Sao Paulo, Brasil; Kochi, Índia i Tòquio, Japó i VIVANESS, Saló Internacional de Cosmètica Natural, que celebra aquest any el seu desè aniversari. La senyora Brunner ha acumulat una gran experiència en gestió de grans certàmens internacionals al llarg de més de vint anys, els darrers deu a càrrec de ProWein, fira líder de vins a la institució firal Düsseldorf Messe.

Pot explicar als consumidors espanyols per què és BioFach i Vivaness tan important per al sector ecològic?

BIOFACH i VIVANESS reflecteixen tota la diversitat del mercat internacional d'aliments ecològics i de cosmètics naturals. Les dues fires són salons exclusivament monogràfics i el punt culminant del calendari firal de tots els professionals i apassionats amants del sector ecològic. BIOFACH i VIVANESS exerceixen, d'una banda, el paper de plataformes comercials i de negocis i, d'altra banda, constitueixen el punt de trobada anual dels seus sectors.

Atès que és una fira per a professionals, quins beneficis aporta als productors espanyols participar a la fira?

BIOFACH i VIVANESS, així com les seves filials internacionals, reuneixen l'oferta i la demanda mundials en el sector ecològic, el que resulta beneficiós per als mercats que exporten molt com és el cas de l'espanyol.

Espanya és terra de grans vins i olis d'oliva ecològics d'alta qualitat a preus molt competitius. Està la seva presència a BioFach d'acord amb aquesta realitat?

Sí, i tant!, Espanya convenç els visitants professionals del duo firal de BIOFACH i VIVANESS cada any amb una forta presència. A la cita de 2015, va tornar a ocupar el cinquè lloc del rànquing internacional amb 120 expositors. I també en la xifra de visitants sol trobar-se Espanya des de sempre entre els deu principals!

Quins són els temes que preocupen al sector dels aliments ecològics? Sobre què es discutirà al Congrés Organic 3.0 en les activitats de BioFach d'aquesta edició?

El moviment ecològic s'ocupa molt especialment de la discrepància entre el creixement i el llarg camí cap al canvi en l'alimentació. Es planteja la qüestió de amb quin paper i objectiu podrà contribuir de forma contundent a solucionar els desafiaments globals de

BIOFACH2016
into organic

la sostenibilitat. Sota el títol "Organic 3.0: foment de l'agricultura ecològica" es discuteix actualment en el sector sobre l'estat actual en el marc del proper Congrés de BIOFACH i, després de les conegudes condicions marc, enfoca ara l'actuació per promoure els productes ecològics. Dissenyem el tema principal del congrés juntament amb els nostres socis, la patrocinadora internacional de BIOFACH, IFOAM - Organics International, així com la patrocinadora nacional, l'Associació de la Indústria Alemanya d'Aliments Ecològics (BÖLW). Les conferències inspiradores i temes principals que s'integraran al Congrés de 2016 el poden veure els interessats amb tot detall a la pàgina principal de BIOFACH a www.biofach.de/programme.

Quin paper tenen avui els productes vegans en el context dels aliments ecològics?

Per BIOFACH, vegà sempre és vegà ecològic. En general, aquests dos termes "vegà" i "ecològic" estan estretament relacionats. Darrere de tots dos conceptes es troba, entre altres coses, el desig d'apostar per formes industrials i productives més ecològiques i respectuoses amb el medi ambient. El soci del món d'experiències VEGÀ és l'Associació de Vegetarians d'Alemanya (VEBU). A més, participen en el programa altres organitzacions internacionals com la Vegan Society.

Com veu el futur del consum de productes ecològics a Espanya, en vista de la gran producció però el baix consum?

Com a directora de BIOFACH i VIVANESS considero que un fort mercat d'oferta proporciona una bona base per a un desenvolupament positiu també en el futur a escala internacional. Però, per descomptat, un interès creixent dels consumidors pels productes ecològics, així com una creixent demanda en el mercat interior serien un motiu més per impulsar el mercat espanyol.■

ALIMENTACIÓ