BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 30

GENER 2016

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

ENTITATS DE GESTIÓ

IFOAM, Entrevista amb Markus Arbenz

Pàg. 3, 4 i 5

L'ULL CRÍTIC

Quan el salmó es va creure pollastre

Pàg. 19

L'ENTREVISTA

Alberto García, Director de Herbes del Molí

Pàg. 24

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

"L'educació és l'arma més poderosa que pots utilitzar per canviar el món."
NELSON MANDELA

COP21 de París, el repte comença ara

© Arvind Singh Rajput

MEDI AMBIENT

Arturo Larena, *Periodista Ambiental i Director de EFEverde i EFEfuturo de l'Agencia EFE*

COP21 de París, el repte comença ara

Quan va començar la Cimera del Clima de París, molt pocs apostaven per la possibilitat d'un acord vinculant. Els antecedents des de la COP15 de Copenhaguen havien estat decebedors, llevat de la COP20 de Lima al Perú, el ministre de Medi Ambient, Manuel Pulgar, va posar tota la carn a la graella per establir les bases del que ja és l' "Acord de París".

Per primera vegada (**el Protocol de Kyoto, va ser un acord parcial, efectiu però incomplet**) el món, 195 països, estan d'acord i es comprometen a adoptar mesures contra el canvi climàtic, entre ells els dos principals emissors de gasos d'efecte hivernacle: els Estats Units i la Xina.

De fet i encara que Kyoto va ser "un acord imperfecte" ja que països com els EUA mai el van arribar a subscriure, els seus èxits han estat notables en els seus 10 anys en vigor.

És veritat que **els negociadors de la COP21 podien haver estat més ambiciosos,** com subratllen les ONG conservacionistes, però París no és la meta ni el punt final de la lluita contra el canvi climàtic, **és l'arrencada perquè l'increment de la temperatura mitjana mundial es quedi "molt per sota" de 2 graus centígrads** respecte als nivells preindustrials.

A més, els signants, que ara hauran de ratificar l'acord, es comprometen a fer tots els esforços necessaris perquè la temperatura mitjana no sobrepassi els 1,5 graus i evitar així "els impactes més catastròfics del canvi climàtic". Per tant caldrà confiar que l'acord sigui enfortit pels governs perquè no cal oblidar que encara passaran uns quants anys abans de la seva entrada en vigor i que **els efectes del canvi climàtic ja són patents en moltes zones del planeta.**

Caldrà veure, a més, si els 187 països (de 195) que ja han lliurat els seus compromisos de reducció d'emissions, són capaços de proposar mesures més ambicioses, perquè amb ells serà difícil mantenir la temperatura del món dins dels límits de l'acord, com assenyalen els experts. I si bé l'acord és vinculant, no ho és la decisió que l'acompanya ni els objectius que cada país proposa de reducció d'emissions.

A més, el fet que no hi hagi sancions no facilitarà el compliment, així que "l'ambició" de respectar el compromès serà essencial. De res servirà la revisió dels compromisos a l'alça que fixa l'acord cada cinc anys si els objectius de partida es converteixen en paper mullat. Per això, la tasca fiscalitzadora serà essencial i els mitjans, els periodistes, tenim un paper essencial: transmetre a la ciutadania si els polítics, els nostres representants estan fent els deures.

D'altra banda, per als que informem d'aquestes qüestions l'operatiu de cobertura ha estat un repte. Des de EFE portem cobrint les conferències de les parts de la Convenció Marc de Nacions Unides de Canvi Climàtic des de la primera edició. Han passat 21 anys, i fins i tot en moment de crisi hem fet l'esforç per tenir especialistes en primera línia, perquè estem convençuts que la informació honesta i plural permet a la societat prendre decisions informades i aquest és un tema en què tots ens hi juguem molt.

Una desena de temes i entrevistes prèvies, a més de nombroses notícies i més de 300 informacions, imatges i infografies durant la COP donen bon compte de l'esforç i bon fer d'un equip en el qual destaca la tasca de Caty Arévalo, María Tejero, Javier Albisu i més redactors de la delegació de Paris, però que tampoc no hauria estat possible sense el suport de la redacció de EFEverde, Internacional, Documentació, Gràfica ...

En definitiva un gran esforç utilitzant tots els suports i formats perquè la informació ambiental i els reptes del canvi climàtic no caiguin en l'oblit.

(*) Arturo Larena és periodista ambiental i director de EFEverde i EFEfuturo de l'Agència EFE.■

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

ENTITATS DE GESTIÓ

IFOAM: l'inici d'un moviment orgànic coordinat a escala mundial

La inseguretat alimentària, la degradació del sòl, el canvi climàtic, la desforestació, les injustes condicions de treball i de comerç, la pèrdua de biodiversitat, el benestar dels animals o la pèrdua de terres agrícoles, són alguns dels grans desafiaments que té pendents de resoldre l'ésser humà. Hi ha una necessitat urgent de canviar el nostre sistema agroalimentari, energètic, econòmic ... i és una qüestió que s'ha d'abordar de manera global. El mes passat tenia lloc la Cimera del Clima de París, plantejada com "l'última oportunitat per a la Terra", disposem de la tecnologia per canviar el nostre model energètic, superar el carbó i els combustibles fòssils, però el difícil segueix sent aconseguir que els interessos econòmics i de poder de molt pocs, no decideixin el destí de tot el planeta.

Tots aquests reptes es van anunciant des de fa molts anys. Quant al tema de l'agricultura, ja el 1972, un grup de visionaris es va reunir a Versalles per crear una federació internacional de suport a l'agricultura orgànica, que abordés i s'ocupés de coordinar l'adopció a escala mundial, de sistemes de producció respectuosos amb la societat, el medi ambient i econòmicament més justos, basats en els principis de la producció ecològica. Va sorgir així **IFOAM, la Federació Internacional de Moviments d'Agricultura Orgànica,** que avui dia compta amb més de 800 organitzacions procedents de 120 països. Segons les dades de la pròpia federació, actualment hi ha al món al voltant de 43 milions d'hectàrees d'agricultura ecològica i més de 2 milions de productors ecològics. Però cada dia que passa, segueix sent més urgent que els Estats duguin a terme polítiques conjuntes que promoguin i regulin sistemes de producció d'aliments i pràctiques agrícoles orgàniques. En la seva assemblea general de 2005, IFOAM va redactar oficialment uns principis que inspiren el moviment orgànic en la seva diversitat i que orienten el desenvolupament de posicions polítiques, programes i normes de la federació.

Així doncs, pel **principi de salut** s'ha de promoure la salut del sòl, les plantes, els animals, les persones i el planeta com una sola i indivisible. L'agricultura orgànica té la finalitat de produir aliments nutritius d'alta qualitat que preservin la salut i evitar així, l'ús de fertilitzants, plaguicides, productes veterinaris i additius en aliments. El **principi d'ecologia** fa referència a sistemes i cicles ecològics vius, pels que l'agricultura orgànica i el pasturatge s'han d'ajustar als cicles i equilibris ecològics de la natura. Pel **principi d'equitat,** l'agricultura orgànica ha de proporcionar a tots els involucrats, una bona qualitat de vida, contribuir a la sobirania alimentària i a la reducció de la pobresa. A més, les condicions de vida dels animals han de ser acords amb la seva fisiologia, comportament natural i benestar i els recursos naturals utilitzats per a la producció i consum han de ser gestionats de manera justa social i ecològicament i mantenir-se com a llegat per a futures generacions. El **principi de precaució** estableix que la gestió, desenvolupament i elecció de tecnologies per augmentar la productivitat en l'agricultura orgànica es farà de manera responsable i sense comprometre la salut i el benestar de les generacions presents i futures ni el medi ambient.

Dins d'IFOAM hi ha diversos grups que treballen a nivell regional, com el cas d'**IFOAM UE**, registrat com a organització internacional sense ànim de lucre el 2002. Amb seu a Brussel·les, lloc en el qual es decideixen la majoria de les polítiques europees sobre agricultura, IFOAM UE està format per més de 300 organitzacions, associacions i empreses i, a més de fomentar l'agricultura ecològica i la producció d'aliments ecològics segons la Normativa d'IFOAM, facilita l'intercanvi d'informació entre membres d'IFOAM d'UE amb altres organismes internacionals, ajuda a difondre investigacions sobre producció d'aliments ecològics per tota la UE i a crear polítiques comunes, normes, estàndards... L'any passat va portar a terme la campanya *"Make Europe more organic"*. La seva influència en el desenvolupament del Reglament europeu de producció ecològica és notable i, entre altres coses, defensa que els fons europeus destinats a PAC (Política Agrària Comunitària) han de tenir en compte els beneficis de la producció ecològica i compensar els que generen riquesa sense contaminar. A l'abril, organitzarà a Holanda, el **X Congrés Orgànic Europeu,** ***"Transformant l'alimentació i l'agricultura en orgàniques"***.

Més informació a:
www.ifoam.bio
www.organic-congress-ifoameu.org
www.ifoam-eu.org

Coordinar l'adopció a escala mundial, de sistemes de producció respectuosos amb la societat, el medi ambient i econòmicament més justos

ALIMENTACIÓ

ENTITATS DE GESTIÓ

Isidre Martínez i Badia, *Responsable de producció agrària ecològica. Servei d'Ordenació Agrícola. Direcció General d'Agricultura i Ramaderia Generalitat de Catalunya, isidre.martinez@gencat.cat – www.pae.gencat.cat*

Entrevista amb Markus Arbenz, Director Executiu d'IFOAM - Organics International

Quan va sorgir el moviment de l'agricultura ecològica, la producció la feien petits productors i artesans alimentaris que distribuïen els seus productes a nivell local. Avui en dia, en canvi, ens trobem un sector ecològic cada cop més globalitzat, industrialitzat i depenent d'importacions. Com veus aquesta progressió, creus que aquest canvi és compatible amb les expectatives dels consumidors actuals?

És cert que l'agricultura ecològica s'ha desenvolupat enormement i que en molts països els productes orgànics es troben en una àmplia gamma de contextos. Hem aguditzat el que significa orgànic i hem dibuixat rígidament línies reconegudes internacionalment entre orgànic i no orgànic. Nosaltres no volem reduir l'orgànic, ja que oferim una alternativa real a l'agricultura industrial basada en la química que té el potencial de reemplaçar-la totalment amb el temps. Tenim la responsabilitat de fer front als desafiaments globals, com la pèrdua de la biodiversitat, el canvi climàtic o la pobresa i la fam.

La majoria dels consumidors aprecien aquesta estratègia i es converteixen en crítics si som massa exclusius amb una oferta estreta i alts preus dels productes. Volen tenir productes assequibles i una excel·lent disponibilitat per a l'ús diari.

Les normes en base a les que es certifiquen els aliments ecològics arreu es refereixen majoritàriament a les pràctiques agrícoles i ramaderes, molt menys a les pràctiques de transformació d'aliments, i gairebé gens a les pràctiques comercials. Aquestes normes es van gestar en èpoques on hi havia menys productes transformats i el mercat comercial era molt més limitat. Creus que en la situació actual encara tenen sentit, o s'haurien de modificar?

L'agricultura en harmonia amb la natura i el desenvolupament sostenible de les comunitats agrícoles de territoris sencers ha estat l'objectiu principal. Atès que els agricultors orgànics també volien assegurar-se que els seus productes es mantenien valuosos, es van desenvolupar estàndards de processament. En alguns països, aquestes són bastant avançades i sofisticades i formen part d'una comprensió del pensament holístic que inclou tota la cadena de valor.

© Markus Arbenz

El sistema de producció ecològica comporta treballar amb uns costos més elevats, ja sigui pels costos ambientals que han d'assumir els productors, per l'aplicació de normes més exigents o pels mateixos costos derivats de la certificació. Els productors convencionals, en canvi, no tenen que assumir tots aquests costos i poden vendre més barats els seus productes. Com s'hauria de solucionar aquesta situació injusta? Què feu des d'IFOAM al respecte?

Per regla general, el consumidor orgànic paga una prima de preu i alguns governs paguen subsidis per a les pràctiques de producció sostenibles. Però estic d'acord, és una situació injusta, ja que només una part del valor afegit dels productes orgànics està en el producte per al benefici

ALIMENTACIÓ

Isidre Martínez i Badia, *Responsable de producció agrària ecològica. Servei d'Ordenació Agrícola. Direcció General d'Agricultura i Ramaderia Generalitat de Catalunya, isidre.martinez@gencat.cat - www.pae.gencat.cat*

directe dels que paguen. Advoquem per els anomenats "Comptabilitat de Cost i Preu Veritable" amb el principi que els efectes externs positius i negatius estiguin inclosos en el preu. Per exemple, si algú contamina l'aigua amb fertilitzants i pesticides, també ha de pagar per això. En cas contrari, és el contribuent (en aquest cas per netejar l'aigua potable), les generacions futures (per exemple, menys oportunitats de producció a causa dels sòls degradats) o la naturalesa (espai vital enverinat) que tenen els danys. D'altra banda, els bons beneficis comuns produïts pels agricultors com la biodiversitat o la conservació del paisatge bonic també han de ser premiats per la societat.

Una de les qüestions més importants per als consumidors és saber que els productes ecològics no tenen residus de pesticides i altres substàncies no desitjades, però la posició d'IFOAM - Organics International al respecte, en la negociació del nou reglament europeu de la producció ecològica, és la de no acceptar l'establiment d'un límit màxim de decertificació diferent del convencional. Com s'explica aquest fet?

La promesa dels agricultors ecològics als consumidors és: "Jo no uso plaguicides sintètics ni fertilitzants" i ho fan amb tota la seva passió i els seus esforços, i assumeixen els riscos per això. La ciència demostra que els impactes d'aquesta promesa són cap o molt baixos nivells de residus. La Comissió de la UE va voler (i va fallar al parlament de la UE) passar de la promesa de no aplicació a la garantia d'inexistència de residus. Com a conseqüència, els agricultors han hagut d'assumir el risc de contaminació que ve del medi ambient. En altres paraules, els agricultors convencionals contaminen i si es dóna contaminació en els productes ecològics es fan responsables als que no utilitzen pesticides.

La nova proposta de normes de producció ecològica a Europa exigeix cada cop més una integració agropecuària (alimentació del bestiar produït a la pròpia finca o de forma local). Tanmateix, aquesta integració no es demana als processadors d'aliments ni als comercialitzadors. Davant d'aquesta situació desigual, quina postura propugna IFOAM - Organics International?

Sobre la base dels principis (per exemple, de la proximitat), que hem discutit abans que tingués sentit integrar la cria d'animals i produir en una gran mesura el farratge a la granja. Un cop més, el focus principal de l'agricultura ecològica és l'agrícola i la producció amb recursos naturals sobre la base de cicles i biodiversitat. La cadena de valor, durant la transformació, s'ha de conservar i mantenir la integritat dels productes i ha de assegurar-se que els consumidors puguin saber el que passa a la granja. El procés únicament orgànic és més aviat l'excepció que la regla. No obstant això, és la posició d'IFOAM - Organics International que tots els operadors al llarg de la cadena de valor es comprometin amb el principi de millora contínua cap al que hem descrit en les "Directrius de Millors Pràctiques per a l'Agricultura i Cadenes de Valor ".■

© Marta Montmany

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 27.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

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

COL·LABORADORS
Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, 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

AIXÍ ES FA

Guadalupe Jiménez, *Biòloga de Santiveri, guadalupej@santiveri.es*

Pa dextrinat, més digestiu, cruixent i saludable

© Casa Santiveri, S.L.

Es tracta d'un pa més fàcil de digerir gràcies al seu exclusiu procés de fornejat. A diferència dels pans convencionals, ja siguin frescos o torrats, el pa dextrinat s'enforna i es torra a una temperatura més baixa i durant més temps, provocant que es produeixi una mena de "digestió" tèrmica que fa que els midons es trenquin en fragments més petits anomenats dextrines, i que són més fàcils de digerir. La seva alta digestibilitat i la seva textura deliciosament cruixent, el converteixen en un pa molt apreciat per tots per prendre en esmorzars, i especialment indicat per a persones amb problemes digestius.

Com s'elabora

1. El llevat mare es barreja amb aigua, farina de blat biològica de qualitat extra, sal i altres ingredients, i es pasta fins que queda homogènia.

2. La massa es divideix en porcions que s'introdueixen en motlles i es deixen fermentar fins que tripliquen el seu volum.

3. Es couen a una temperatura relativament baixa, uns 200 ºC.

4. Un cop refredats, els motlles de pa es tallen en llesques d'un centímetre de gruix aproximadament i es tornen a introduir en el forn a torrar a una temperatura d'entre 200 a 230 ºC i durant uns 20 a 25 minuts.

5. Un cop torrades, les llesques es deixen refredar i s'envasen.

Els seus beneficis

El pa Dextrinat és més saludable, ja que el procés de torrat lent converteix el midó en dextrines, que són midons predigerits més fàcils d'assimilar, a més al necessitar una masticació més lenta afavorim la seva digestió i paral·lelament suposa un benefici per genives i dents. Resulta més saciant, per què es tracta d'un pa sec i molt més cruixent que els pans torrats convencionals, requereix una major insalivació i masticació. A més és un pa més saborós, cruixent i resistent, i que es conserva més temps, ja que en perdre l'aigua durant el torrat, és més resistent a l'atac dels microorganismes.

Els avantatges del llevat mare

També coneguda com a massa mare, és un ingredient essencial en l'elaboració del pa Dextrinat. És part de la massa de pa elaborada el dia anterior que es conserva a la nevera. En prolongar la seva fermentació, aquesta massa aporta al pa un sabor més intens, una textura més cruixent i un to més daurat, i al tractar-se d'un ferment natural no aporta químics ni substàncies artificials. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

Kale, poderós superaliment!

El kale (*Brassica oleracea var. sabellica*), col o col arrissada, és un superaliment altament nutritiu que fa que encapçali la llista d'aliments més saludables del món, i això és degut al gran nombre de nutrients que proporciona. Menjar col arrissada és beneficiós per mantenir una pell saludable, cabell i ossos forts, així com per ajudar a la digestió i reduir el risc de malalties del cor. El consum de kale permet controlar la glucosa en sang en els diabètics, prevé del risc de desenvolupament de càncer, redueix la pressió arterial i el risc de desenvolupar asma.

El kale és una verdura de fulla verda que pertany a la família Brassica, un grup d'hortalisses que inclou la col, la coliflor i les cols de Brussel·les, que podem trobar en els mercats des de mitjans de l'hivern fins a principis de la primavera, sent a la primavera quan té un gust més dolç i es troba més àmpliament disponible. La col arrissada té fulles de color verd fosc, tija fibrósa i un sabor lleugerament picant que la fa deliciosa.

Igual que el bròquil, la coliflor i la col, el kale descendeix de la col silvestre, una planta que es creu que es va originar a Àsia Menor i que va arribar a Europa al voltant de l'any 600 aC portada per grups migratoris celtes. Va ser un cultiu important durant l'època grega i romana, sent un vegetal molt popular a l'Edat Mitjana.

Una ració de 100 grams de kale proporciona 49 calories i és una font rica en vitamina A, vitamina C, vitamina K, vitamina B6, àcid fòlic i manganès. És una bona font de tiamina, riboflavina, àcid pantotènic, vitamina E i diversos minerals com ferro, calci, potassi, coure, magnesi i fòsfor.

Entre les seves propietats medicinals destaca el seu gran poder antioxidant i antiinflamatori. A més dels antioxidants convencionals com la vitamina C, el betacarotè i el manganès, també ens proporciona un mínim de 45 flavonoides diferents, entre els quals cal citar per la seva importància el kaempferol i la quercetina. Se sap que els flavonoides en la col arrissada no només tenen una poderosa funció com antioxidants sinó que a més són compostos de gran poder antiinflamatori, sent fonamentals per a la prevenció de la inflamació crònica i l'estrès oxidatiu cel·lular.

El kale proporciona omega-3 en una quantitat significativa en forma d'àcid alfa-linolènic (AAL), que és una àcid gras poliinsaturat essencial que el cos no pot sintetitzar. Però a més és també una important font de fibra natural que ens permetrà gaudir d'una bona salut digestiva.

És rica en glucosinolats que un cop ingerits són usats pel cos com compostos preventius del càncer. Presenten propietats davant del càncer de bufeta, mama, còlon, ovari i pròstata.

El kale dona un suport integral per al sistema de desintoxicació del cos, ja que els isotiocianats (ITC) són les molècules que regulen la desintoxicació gràcies als glucosinolats i ajuden a controlar el procés de desintoxicació a nivell genètic.

© Kari Klautermeier

Inclou el kale en la teva dieta, introdueix-la com una verdura de consum regular, i obtindràs els magnífics beneficis que per a la salut proporciona aquesta crucífera.■

el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

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

Més receptes a www.elgranero.com

Delicia d'Alvocat amb KALE i VERDS

Ingredients

- 3 ALVOCATS MADURS
- 1/2 CULLERADA DE KALE
- 1/2 CULLERADA DE VERDS
- 2 CULLERADES DE XAROP D'AGAVE
- SAL, PEBRE, GINGEBRE, CANYELLA I SUC DE LLIMONA AL GUST

Preparació

BARREJA TOTS ELS INGREDIENTS A LA BATEDORA O AMB LÀJUDA D'UNA FORQUILLA FINS ACONSEGUIR LA TEXTURA DESITJADA I ¡A MENJAR!

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Baby-led-weaning vegetarià

© Marina Sokolova

La forma tradicional d'introduir nous aliments a partir dels 6 mesos ha estat en puré o farinetes donats amb cullera; però molts pares estan descobrint una nova forma més plaent i natural. En anglès aquest "mètode" s'ha anomenat baby-led-weaning, i significa que és el nadó qui s'alimenta a si mateix usant les seves mans i escollint en cada moment el tipus i la quantitat d'aliments que desitja menjar.

Quins són els avantatges?

- És més fisiològic. De la mateixa manera que insistim que el nadó petit prengui pit a demanda, el pas a l'alimentació sòlida hauria de ser similar. Els nens petits saben quan i quina quantitat necessiten menjar. Si respectem les seves necessitats evitarem sobrealimentar-los i previndrem una futura obesitat.

- S'afavoreix el seu desenvolupament neurològic: els nens practiquen des de molt aviat les seves habilitats motores: toquen els aliments, els examinen, se'ls emporten a la boca, masteguen i empassen.

- Requereix molta menys preparació, el nen menja des del principi de manera similar a la resta de la família. Desapareix la tensió i la preocupació perquè mengi una determinada quantitat. El nadó aprèn a gaudir amb el menjar.

Com es fa?

- Començarem quan el nadó sigui capaç de mantenir-se dret en posició asseguda, mostri interès per altres aliments (mirant-los, tractant d'aconseguir-los) i hagi desaparegut el reflex d'extrusió. Això sol passar al voltant dels 6 mesos - però cada nen és diferent.

- Durant el primer any oferirem sempre abans el pit (o fórmula).

- Davant del nen posarem diferents aliments adaptats a la seva edat i deixarem que esculli quin i quant vol cada vegada.

- Hem d'estar sempre presents per ajudar-lo si s'ennuega - primer l'observem (ells aprenen ràpid a expulsar l'aliment per si mateixos) i si no pot li traiem nosaltres de la boca.

- És important que tinguin aigua a prop.

- Mai els obligarem a menjar.

Quins aliments oferirem?

- Verdures i hortalisses cuites i partides: bròquil, coliflor, patata, carbassa, moniato, pastanaga, pèsols, carbassó, alvocat ...

- Fruita madura o parcialment cuita i en trossos petits.

- Pa integral, arròs integral amb llenties, quinoa, cuscús, pasta esmicolada, hummus.

- Trossets de tofu ben cuinat. Tempeh esmicolat. Salsitxes, mandonguilles i hamburgueses vegetals esmicolades. Ou cuit o en truita, si mengeu ous a casa.

Us animo a llegir més sobre aquest mètode i a aplicar-lo amb els vostres fills. Segur que tots gaudireu d'aquesta època especial.■

ALIMENTACIÓ

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

FESTES INFANTILS

Organitzem plegats una festa d'aniversari per als petits!

© Petro Feketa

Els més menuts de la casa esperen amb impaciència el dia del seu aniversari per compartir amb els seus amics la màgia del dia. Organitzar i preparar la festa plegats segur que serà més emocionant i divertit. Així doncs us proposo compartir els detalls dels preparatius amb ells i fer-los sentir els autèntics protagonistes del dia.

Quan siguin grans us asseguro que recordaran aquest dia com un pensament feliç que guardaran per sempre en la caixeta de les experiències entranyables.

Recordeu que l'espai on es faci la trobada ha d'estar decorat amb colors llampants i alegres. Les estovalles poden ser de paper de colorins així no patirem per les taques insofribles dels sucs a la roba. Els gots i tovallons a conjunt, els globus de colors arreu donaran el toc de festa, a tots els nens els agraden els globus.

L'espai estarà distribuït de tal manera que els nens puguin moure's lliurement, un espai còmode i divertit sense cap perill de gots o recipients de vidre que es puguin trencar. Per tant cal planificar la disposició de les begudes per estalviar gots amb sucs pel terra. Podeu convidar als nens a fer un dibuixet d'un animalet o floreta, o el seu nom en el seu got de cartró abans d'omplir i tenir cura de deixar-lo en una taula que haurem posat només pels gots.

Cal planificar la disposició de tots els materials que distribuirem pensant en uns nens plens d'energia i vitalitat especialment esbojarrats per l'alegria del dia.

Us proposo tot un seguit de receptes per satisfer el gust de tots els participants.

El nom dels plats podeu escriure'l en petites cartolines que haureu preparat amb el vostre nen o nena.

Per beure: **Poció màgica**

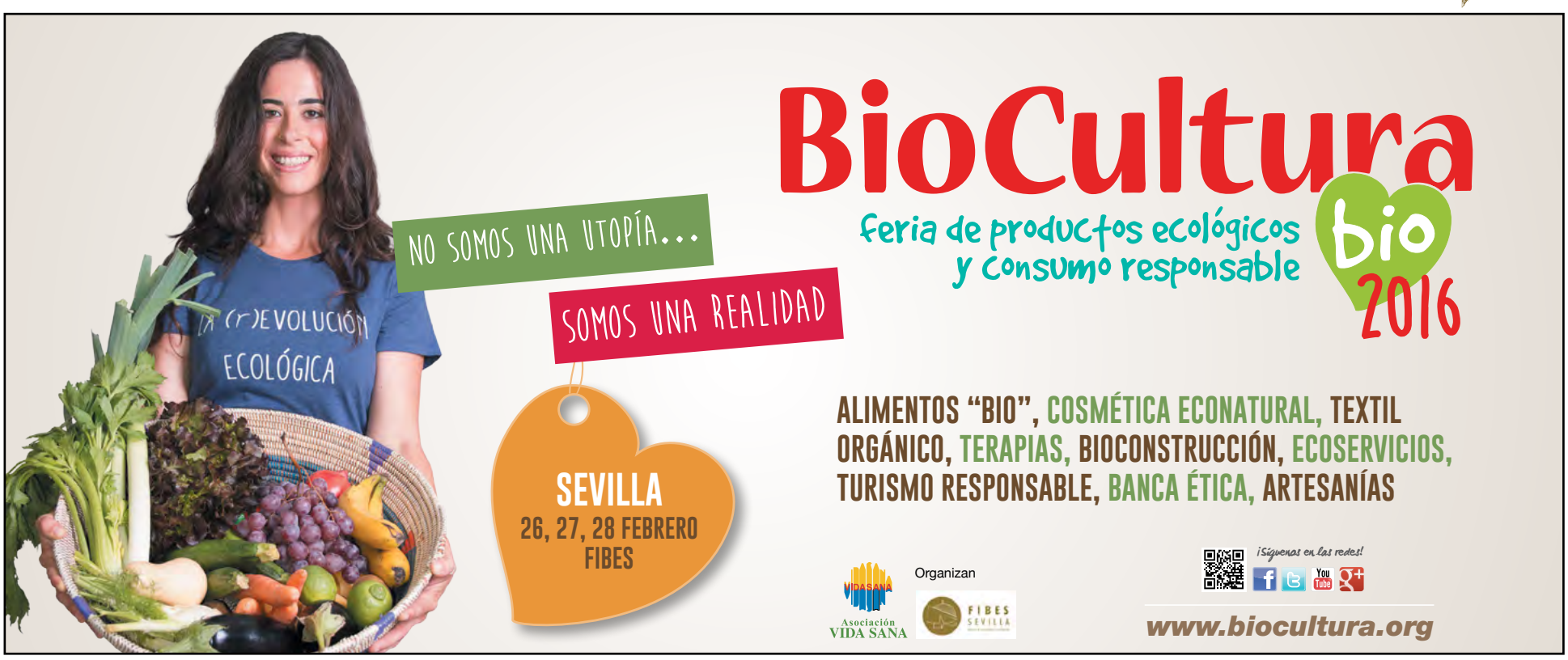
Per menjar: **Pizza tutti colori,** podeu elaborar una pizza casolana amb tots els nens, els encanta embrutar-se les mans amb farina i pastar.

O bé fer una base de creps i després que cada nen elabori el seu personatge, podeu fer ratolins, pallassos, gats...

També podeu oferir crispetes dolces de colors, tenyint la mel amb una mica de remolatxa per crear crispetes rosades.

Un bon pastís casolà amb les espelmes serà el regal de final de festa. Pot ser de xocolata amb farina d'arròs per si hi ha algun celíac, o bé un pa de pessic casolà decorat amb fruites, xocolata, o xuxes ecològiques...■

FIRES



RECEPTA

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

Pizza tutti colori

INGREDIENTS (6 persones)

Base:
- 500 g de farina integral de força a ser possible d'espelta o blanca d'espelta
- 1 bola de llevat fresc 20g
- 150 ml d'oli d'oliva
- Una culleradeta de cafè de sal
- L'aigua tèbia que precisi

Farcit de la pizza:
- Xampinyons saltejats a làmines
- Carbassó saltejat a làmines
- Blat de moro o be la verdura d'estació que més us agradi espàrrecs, carxofes...
- 400 g de mozzarela
- 100 g de formatge tipus Danès
- Orenga en fulles

Preparació

En primer lloc dissoldrem el llevat fresc en 200 ml d'aigua tèbia. Una vegada dissolt elaborar la massa de la següent manera: construir un volcà amb la farina i en el seu cràter bolcar la dissolució de llevat. Pastar enèrgicament recollint la farina de fora a dins fins a la total integració del llevat. Tornar a construir un altre volcà i en el seu cràter, bolcar l'oli. Pastar de la mateixa manera. Anar repetint el procés, afegint aigua en petites dosis, fins a obtenir una massa que no s'enganxi a les mans. Per aconseguir una bona massa, cal pastar com a mínim 10 minuts. Ara és el moment del repòs de la massa. Per aconseguir una perfecta fermentació de la massa amb el llevat, la cobrirem amb un drap de cotó humit (amb aigua tèbia) i la deixarem reposar en un lloc més aviat calent. Un bon lloc pot ser damunt dels fogons, ja que la calor que ens pugi del forn servirà per accelerar el procés de fermentació. Al cap de 30 minuts aproximadament veurem que la massa ha crescut i pressiona el drap humit, llavors la destaparem i procedirem al segon amassat. Elaborar la pizza amb la forma desitjada, circular, rectangular... i coure en el forn molt calent durant 10 minuts. Passat aquest temps ja podem afegir el farcit. Per al farcit saltejarem les verdures escollides tallades a làmines molt fines.

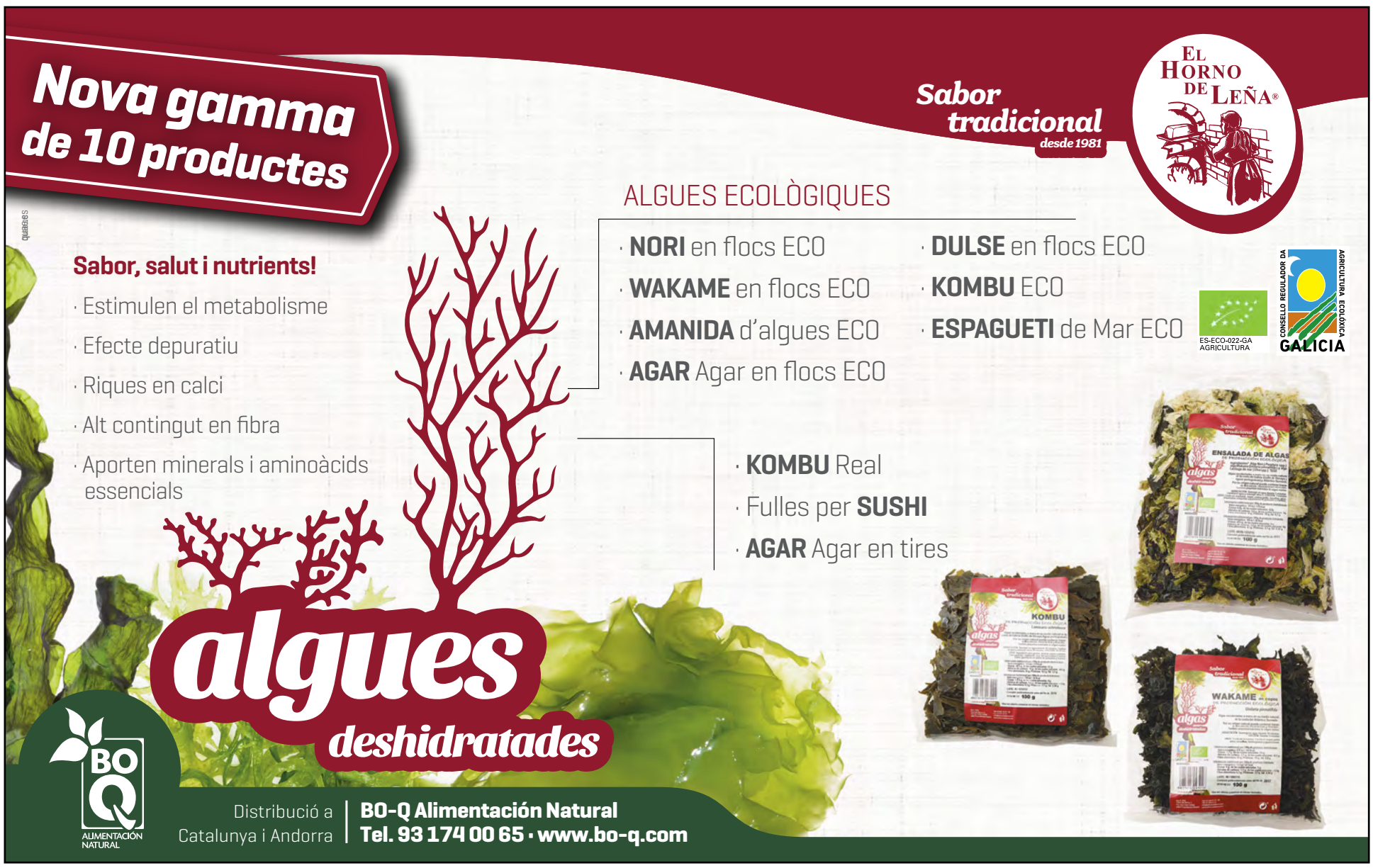
Quan estiguin ben daurades i tobetes, les retirarem del foc. Cobrir la massa pre-cuita amb la barreja de formatges, danès i mozzarela i les verdures saltades. Fornejar el temps just per fondre els formatges i servir acabada de sortir del forn, aromatitzada amb les fulles d'orenga que afegirem en aquest moment.

Nota de l'autora

El secret d'aquesta pizza radica a saber combinar els formatges en la justa proporció: la mozzarela atorgarà elasticitat i el danès afegirà la cremositat i sabor. ■

© Estel Boada

ALIMENTACIÓ



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

RECEPTA

Poció màgica

INGREDIENTS (10 persones)

- 1 litre de suc de raïm blanc (acabat de liquar)
- El suc d'una llimona
- El suc de un pomelo
- 200 cl de suc de taronja
- 200 cl de suc de préssec
- 200 cl de suc de pinya
- 2 llimones (tallades a mitges llunes)
- 2 taronges (tallades a mitges llunes)
- 1 plàtan (pelat i tallat a dauets)
- 1 poma (tallada a dauets)
- Uns glaçons de gel

Preparació

Bolcar un per un els sucs en un gran bol de ponx, si pot ser de vidre transparent, barrejar bé i afegir els daus de poma i plàtan, les mitges llunes de llimona i les de taronja. Reservar a la nevera fins al moment de servir.

Presentar en el bol de ponx afegint uns glaçons de gel. Servir en gots de base ampla, tipus sangria, prèviament glacejats, i bolcar el suc amb l'ajuda d'un cullerot, acompanyar el ponx amb els dauets de fruita a manera d'amanida de fruites en el mateix got.

Aquest refrescant ponx, és tan vistós que és adequat en qualsevol festa, tant en revetlles estiuenques, com en recepcions nupcials com ponx de benvinguda, acompanyant uns canapès, o bé en un piscolabis empresarial, i naturalment, en una festa infantil; on suggereixo jugar amb els nens simulant el ritual d'Asterix i Obelix de la següent manera:

Convidar els nens a formar una fila índia per degustar la poció màgica de la Gàl·lia que els donarà la força d'un lleó. Si us va el paper d'actor o hi ha entre els convidats un pare o mare amb ganes de col·laborar, explicar una mica la història de la supervivència de la Gàl·lia d'Astèrix i Obèlix gràcies a la poció màgica del ponx, veureu quina cara tan innocent i apassionada posen tots els nens. És una alternativa molt saludable als refrescs amb gas que s'acostumen a trobar a les festes infantils. Als nens els encantarà i als seus pares els semblarà un detall de molt bon gust, oferint als nens una beguda saludable.■

© Estel Boada

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

L'aigua del pou

"Aquesta aigua és més bona que la del subministre. Aquest pou ha donat aigua bona a moltes generacions, només uns quatre dits d'aigua, però sempre corre i sempre és fresca i bona."

Ens van ensenyar a estimar l'aigua del pou de casa. Recordo el dringar de la galleda metàl·lica al baixar, l'olor de la corda gruixuda que la lligava, l'alegria amb la que el pare la feia pujar, ja plena d'aigua.

A cada modificació de la casa que es feia es respectava el pou, quan van eixamplar el carrer es va fer el pou nou més endins, quan es va arreglar la planta baixa per habilitar-hi un local i es va tancar l'accés, se'n va obrir un altre. Com no ho hauríem fet? Un tresor com aquest! Aigua bona, subterrània. Ja us ho espereu com acaba això, oi? També us ha passat? Doncs sí, a dia d'avui aquesta aigua està contaminada, contaminada sense que ningú se'n responsabilitzi ni demani perdó, contaminada per nitrats, perquè uns quants, molt pocs, s'enriqueixen amb la cria de porcs, de molts porcs, de moltíssims porcs, que tampoc són culpables dels seus pipís i els seus popós, naturalment, ni de portar una vida trista i esclava amb final cruent.

La industria del porc contamina, enverina i no passa comptes amb ningú. Quan ja no tenen prou terres per abocar-hi els purins que generen, compren els drets de tirar-los en terres més llunyanes i així la seva ma negra és va estenent per tot el territori.

Perdoneu, però algú ho havia de dir.■

© Julija Sapic

LA CÀMERA OCULTA

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

Salmó "Frankenstein"

El primer salmó transgènic, quan apareguin aquestes línies, ja estarà a la taula de molts comensals nord-americans. Després de més d'un lustre de raons, l'Administració d'Aliments i Medicaments dels Estats Units (FDA per les sigles en anglès, una entitat amb una quantitat de portes giratòries demolidora, sempre al servei de la gran indústria), ha comunicat en una nota oficial del 19 de novembre que el salmó de la marca Aquabounty, àlies "el salmó Frankenstein", ja pot ser consumit i posat a la venda sense restriccions.

És un salmó allunyat del peix salvatge. Menja molt, creix ràpid, engreixa com un porc a una velocitat vertiginosa. No té ganes de remuntar cursos fluvials salvatges, no li ve de gust fresar en paradisos d'alta muntanya. És un peix ximplet. Tornarà ximplets als que el consumeixin. I no deixa mai de cruspir: interessa molt que els que se'l mengin tampoc en tinguin mai prou. Cal entrar en el bucle del consum infinit. Així és el capitalisme ferotge.

Però el salmó de piscifactoria convencional també amaga molts draps bruts. Als mascles, mitjançant hormones, els converteixen en femelles, perquè, així, tinguin més greix, que és el que li dóna el característic sabor a la seva carn. O sigui, que menjar salmó convencional és xutar-se una bona quantitat d'hormones femenines, siguis home o dona, nen o nena. I també és un xut d'antibiòtics perquè, en condicions desfavorables, les de les piscifactories, aquests peixos no paren d'emmalaltir. El pitjor de la cria convencional + biotecnologia. Una bomba de destrucció massiva. I nosaltres, els conillets d'índies...■

DISTRIBUCIÓ

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

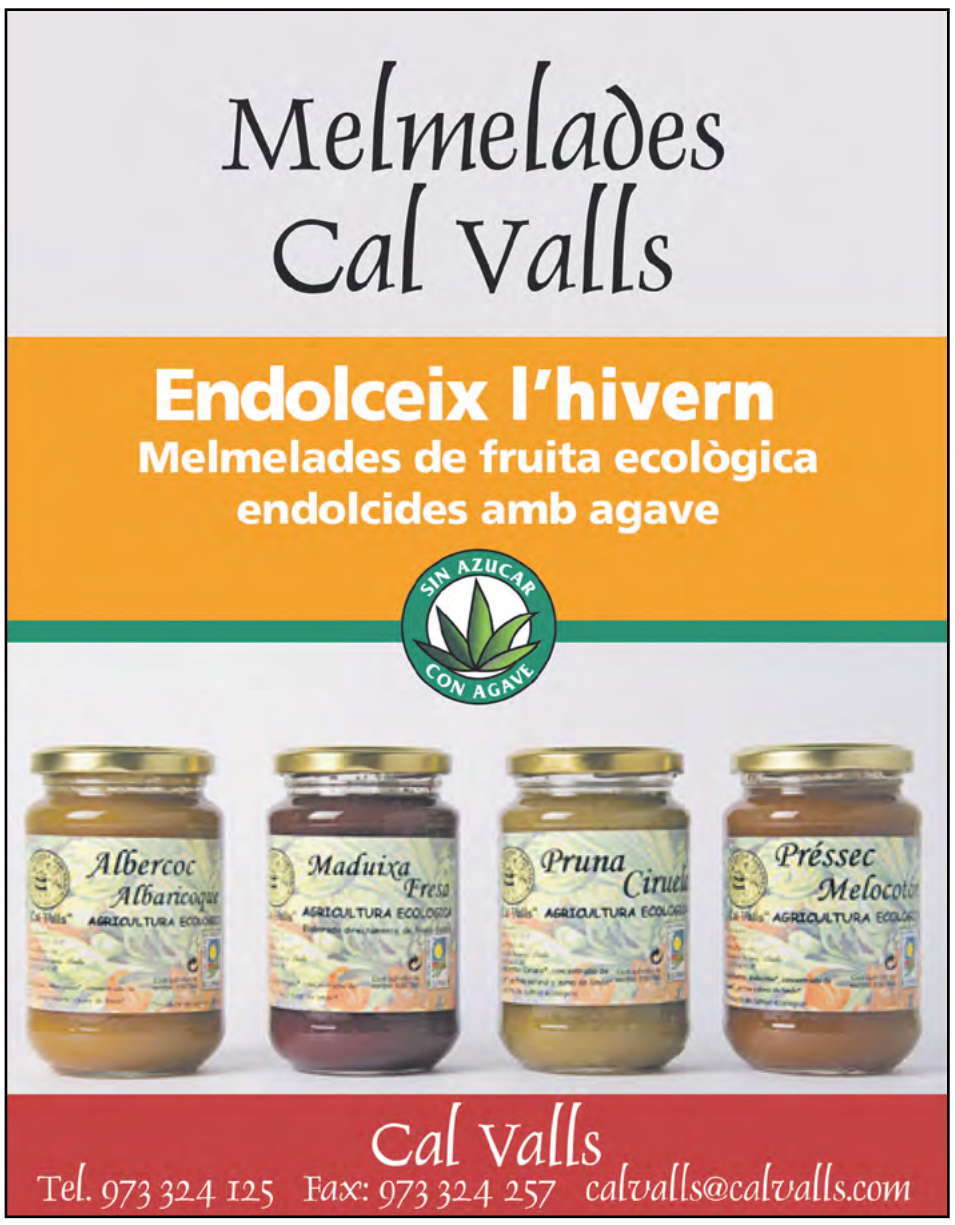
L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓ

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

Alimentació i emocions

©kzenon

ALIMENTACIÓ



Els aliments afecten el nostre estat mental i emocional de dues formes: Proporcionen o esgoten els nutrients dels quals depèn la nostra salut mental i emocional o produeixen o no substàncies en el cos que enverinen el cervell i contribueixen als problemes emocionals.

Menjar fruita, per exemple, subministra sucre i minerals a la sang que propicien l'activitat mental fàcilment; en canvi, el consum de sucre blanc, esgota el cos de vitamines B i això porta al nerviosisme i depressió mental.

Menjar aliments òptims per a la nostra salut seria ben fàcil si estiguéssim sempre lluny del condicionament emocional. Però, malauradament, això no sempre és possible.

En l'àmbit dietètic, sovint són les emocions i hàbits del passat els que regnen en lloc de la raó i la coherència.

Mengem dolços, farines, formatges i altres aliments destructius principalment a causa de les necessitats i associacions emocionals amb aquests aliments, no perquè hi hagi una necessitat fisiològica o un raonament lògic.

I és que les persones formem llaços emocionals amb els aliments com a resultat d'experiències de la infància, associacions passades o auto-condicionaments. En conseqüència, certs aliments es mengen sovint en determinats estats emocionals o amb l'esperança d'induir una emoció específica, com l'alegria o la felicitat:

- Quan érem nens, els gelats representaven un regal o un símbol d'aprovació dels pares o de la indulgència. "Si et portes bé, et compraré un gelat", és una promesa típica dels pares atabalats.

- Les vacances i els àpats de Nadal estan íntimament associades a emocions fortes i certs aliments. Aquesta associació emocional provocarà excessos en un dia festiu, en un afany de capturar els records de la infància de dies passats o per a l'aprovació dels pares en el present.

- També ens transporta a la infància la galeta o tros de pa que ens donava la nostra mare o àvia quan estàvem inquiets o avorrits. I ara, en situacions d'inquietud, estrès o avorriment, el cos ens connecta amb la farina. En aquest punt cal dir que aquí també intervé el factor addictiu del blat, pel seu contingut en opiacis.

Els aliments que estem menjant poden estar creant els problemes emocionals dels que estem tractant d'escapar. En la nostra cultura, la majoria dels nens són criats associant els aliments ensucrats amb l'aprovació, l'amor i l'afecte. Aquest tipus de condicionament es converteix en un patró intern que es repeteix durant l'edat adulta. Per sort, un cop prenem consciència d'aquests mecanismes, podem establir mètodes senzills per eliminar aquestes associacions i establir nous hàbits saludables.■

Sovint són les emocions i hàbits del passat els que regnen en lloc de la raó i la coherència

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

JO RECICLO

Oli usat, perill!

Un litre d'oli domèstic usat pot contaminar 1.000 litres d'aigua si no es recicla. Es tracta d'un residu incòmode i ens en desfem alegrement tirant-lo pel desguàs de l'aigüera, pel vàter o a les escombraries, sense tenir en compte que danya greument els conductes de la xarxa del clavegueram, el funcionament de les estacions depuradores d'aigua, o va a parar als rius i aqüífers; en els quals, forma una pel·lícula sobre l'aigua que dificulta el pas de l'oxigen i ocasiona greus problemes ambientals que ens perjudiquen a nosaltres mateixos.

L'oli industrial té encara pitjors conseqüències. El seu elevat contingut en metalls pesants i la seva baixa biodegradabilitat el converteixen en una amenaça per als sòls (pèrdua de fertilitat) i aigües superficials i subterrànies on perdurarà fins a quinze anys.

Per mantenir el planeta es recomana reciclar l'oli, ja que cada agressió a la natura es converteix en un acte de violència contra la humanitat.

Per reciclar-lo, primer cal emmagatzemar-lo en envasos adequats; es recomanen ampolles de plàstic d'aigua o refresc, omplint-les amb un embut especial per a oli usat, o un de fabricat per nosaltres mateixos retallant una altra ampolla de plàstic per la part superior i col·locant-lo al damunt. Quan l'envàs està ple es diposita en els contenidors adequats o es porta al punt net més proper. Els punts nets requereixen l'esforç del consumidor de desplaçar-se a ells, ja que en general n'hi ha pocs i normalment allunyats dels nuclis habitats.

© Chonnatun Sirikunkrittaphuk

L'opció més propera i pràctica són els contenidors urbans que solen estar col·locats al costat de la resta de contenidors típics de reciclatge. Es distingeixen per la seva forma i color vermell o taronja i per tenir el nom del residu destacat. En aquests contenidors no s'ha de dipositar l'oli industrial, del que la legislació obliga als fabricants a fer-se'n càrrec, per obtenir nous olis i combustibles biodièsel.

L'oli, ben tractat, pot ser reutilitzat en la producció de lubrificants, sabons, cremes, espelmes, ceres, vernissos, pintures, etc., i sobretot combustibles ecològics que minoren fins en un cinquanta per cent les emissions contaminants en relació amb el combustible normal.

Nosaltres mateixos podem elaborar sabons aprofitant l'oli usat que generem a la nostra llar; avui dia hi ha manuals fàcilment accessibles on s'explica com fer-ho. També hi ha associacions que el recullen per donar treball a persones en risc d'exclusió social.

En qualsevol cas, la consciència dels consumidors és essencial, sollicitant l'ampliació i millora d'una efectiva recollida del residu als responsables institucionals.

Abocar per l'aigüera la nostra responsabilitat, a la llarga surt molt car.■

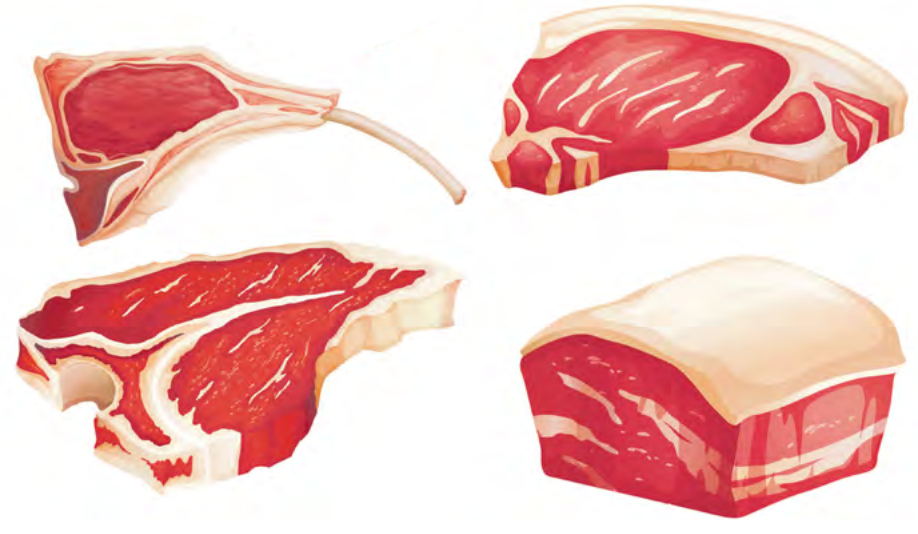
Cada agressió a la natura es converteix en un acte de violència contra la humanitat

ALIMENTACIÓ

PARLEM DE

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

Són la carn vermella i el bacó potents cancerígens?



El passat mes d'octubre, ens van informar que menjar carn vermella i carn processada, (transformada a través de salaó, curat, fermentació, fumat o altres processos per millorar el seu gust o conservació), com són el bacó, les salsitxes, les hamburgueses i embotits, pot causar càncer de còlon. La font de la notícia no era altra que l'Organització Mundial de la Salut (OMS). S'ha basat en un estudi dut a terme per l'Agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer (IARC), organisme dependent de l'OMS, que recollia la proposta de 22 científics de 10 països diferents. Concretament ens advertia que menjar 50 grams diaris de carn processada incrementa la possibilitat de patir càncer colorectal en un 18%, i que per cada 100 grams de carn vermella diària que ingerim s'incrementa en un 17%.

El IARC ha elaborat un informe en què classifica la carn processada com un element cancerigen del grup 1, amb un perill per a la salut equivalent al del tabac, l'arsènic, l'amiant o l'alcohol. Aquesta classificació suposa que hi ha "prou evidència". Això vol dir que hi ha proves convincents de que causa càncer que es basen en estudis epidemiològics que mostren que el consum de carn processada pot provocar càncer colorectal, neoplàsies del còlon, recte i apèndix. La relació dels carnis processats amb el càncer no és nova i se sustenta en el risc derivat d'alguns ingredients que contenen aquests productes, com els nitrits, les nitrosamines o els hidrocarburs aromàtics, que es formen durant el seu processat, cocció o s'afegeixen per impedir la contaminació bacteriana de la carn.

L'OMS en el seu informe classifica la carn vermella (vaca, bou, xai, porc...) com un carcinogen "probable", incloent-la dins del grup 2A que engloba les substàncies amb alta probabilitat cancerígena. En aquest grup s'inclouen, per exemple, la radiació ultraviolada o les emissions produïdes per fregir a altes temperatures.

La pregunta és Quina quantitat és massa? Quant es consumeix a Espanya? Des dels anys 60 ha augmentat un 50 per cent el consum de carn a Espanya. Hem americanitzat la nostra dieta!

Hem de tornar a la dieta mediterrània tradicional en la què predomina la fruita i la verdura, i reduir al màxim fins a eliminar totalment la ingesta de carn i els seus processats.■

La relació dels carnis processats amb el càncer no és nova

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / SUC D' ÀLOE VERA

Suc fresc d'Àloe Vera ecològic amb tota la seva polpa, de Way Diet

Antioxidant i depuratiu, facilita les digestions i combat la colitis ulcerosa, és aconsellable prendre-l en dejú. Àloe Vera de plantacions certificades a Andalusia. Processat en fred, amb tota la seva polpa, SENSE GLUTEN, amb alt contingut en polisacàrids i lliure de aloïnes. Conté Valina, metionina, fenilalanina, lisina i leucina (aminoàcids essencials), vitamines A, C i grup B, minerals (Germani, Calci, Iode, Coure, Ferro, Magnesi, Fòsfor, Sodi, Potassi, Sofre i Manganès).

Apte per vegans - Sense gluten

· **Certificat:** Euro Fulla - Consell Regulador de l'Agricultura Ecològica de Cantàbria (CAECV)
· **Marca:** Way Diet www.waydiet.com
· **Distribució:** Dispronat www.dispronat.com

ALIMENTACIÓ / SNACKS

Bio Snacks: exquisits i de sabor intens, ideals per a l'aperitiu, de Sol Natural

Els Bio Snacks són una nova gamma d'aperitius ecològics delicatessen 3 varietats de snacks que destaquen per la qualitat i l'exquisidesa dels seus ingredients:

- Snacks de Gouda amb Ceba, saborosa conjunció de sabors.
- Snacks d'Espelta amb Gouda, per gaudir de l'intens sabor d'aquest formatge curat de 10 mesos.
- Snacks de Tomàquet Sec i Alfàbrega, aromatitzats amb un lleuger toc de pebre.

Pots acompanyar-los amb patés vegetals, humus, formatge ... O senzillament menjar-los sols.

Consell: dóna'ls un toc de calor per potenciar el gust intens del formatge Gouda.

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

COSMÈTICA / OLIS ESSENCIALS

Comí Negre, oli vegetal verge 1ª pressió en fred de Esential'arôms®

Aquest Oli Essencial de Comí Negre ha seguit rigorosos controls de qualitat, específics, a fi que adquireixi el més elevat estàndard de qualitat i pugui ser utilitzat amb seguretat. Ideal i ambivalent per:

- Cura del cuir cabellut-caiguda del cabell
- Regenerador
- Antiinflamatori articular
- Ajudar a reduir les ulleres
- Antioxidant
- Altament calmant, suavitzant
- Interès nutricional pels seus beneficis depuratius i enfortidor de les defenses

Descripció: Oli vegetal verge EXTRA càlid, aromàtic i amarg; destaca per la seva riquesa en àcids grassos essencials 75% (Ω6: 60% i Ω9: 25%); a més posseeix un 1,4% de molècules que formen part del seu oli essencial, com la nigellona, timoquinona, etc.

· **Certificat:** Euro Fulla (Bèlgica Service Publiqui Federal), Nº Registre PL 1548/166
· **Marca:** Esential'arôms® www.esentialaroms.com
· **Producció i Distribució:** Dietéticos Intersa, S.A. www.d-intersa.com

ALIMENTACIÓ / PA

Pa rústic ecològic d'espelta i de kamut, de El Horno de Leña

Pa rústic 100% ecològic, elaborat de forma artesanal, amb farines d'espelta i de kamut procedents de l'agricultura ecològica. Una opció molt sana i nutritiva.

- **Pa Rústic de Kamut.** Ingredients: Farina de kamut* (56%), llevat mare de kamut* (farina de kamut*, aigua i sal), aigua, sal i vinagre de poma*.
- **Pa Rústic integral d'Espelta.** Ingredients: Farina integral d'espelta* (54%), aigua, massa mare d'espelta* (farina d'espelta*, aigua i sal), sal i vinagre de poma*.

* De cultiu ecològic.

· **Certificat:** Euro Fulla - CAEM - Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat de Madrid
· **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

ALIMENTACIÓ / CREMISSO

Cremisso de paprika i chili extremadament saborós, de Tartex

Crema de pebrot vermell i chili amb trossets de pebrot que li donen un sabor intens i lleugerament picant. Ideal per combinar amb "tortitas", canapès o pa. Amanit amb suc de llimona, és l'opció preferida per als apassionats dels sabors forts. És apte per a vegetarians i vegans.

Ingredients:
Oli de gira-sol*, pebrots vermells* (27%), aigua, llavors de gira-sol* (12%), suc de llimona*, suc de poma concentrat*, sal marina, fècula de patata*, bitxo en pols* (0, 7%).
*D'agricultura ecològica

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** Tartex www.tartex.com
· **Distribució:** QBio www.qbio.bio

ALIMENTACIÓ / IOGURT

Iogurt Délice de cànem de xocolata, de Sojade

Un iogurt per menjar a diari que fa de les postres una festa per a tota la família. Sense lactosa ni soja, és baix en greixos saturats, per ajudar al manteniment del colesterol. A més, és Font d'Omega 3, àcids grassos fonamentals per a l'organisme humà.

Ingredients:
Suc de cànem* 82% (aigua, llavors de cànem* 4,2%), sucre de canya no refinat*, midó d'arròs*, xocolata en pols*, 2,5% (sucre*, cacau en pols*), cacau magre en pols*, aroma natural de xocolata*, espessidors: farina de llavors de garrofa, sal, antioxidant: extracte ric en tocoferol. Xocolata i cacau provinents del comerç just.
*D'agricultura biològica.

100% Vegà

· **Certificat:** Euro Fulla / Agriculture Biologique / Ecocert sas / Soja Bio sense OGM / The Vegan Society
· **Marca:** Sojade www.sojade.es
· **Producció:** Triballat Noyal
· **Distribució:** Triballat España oficina@triballat.com

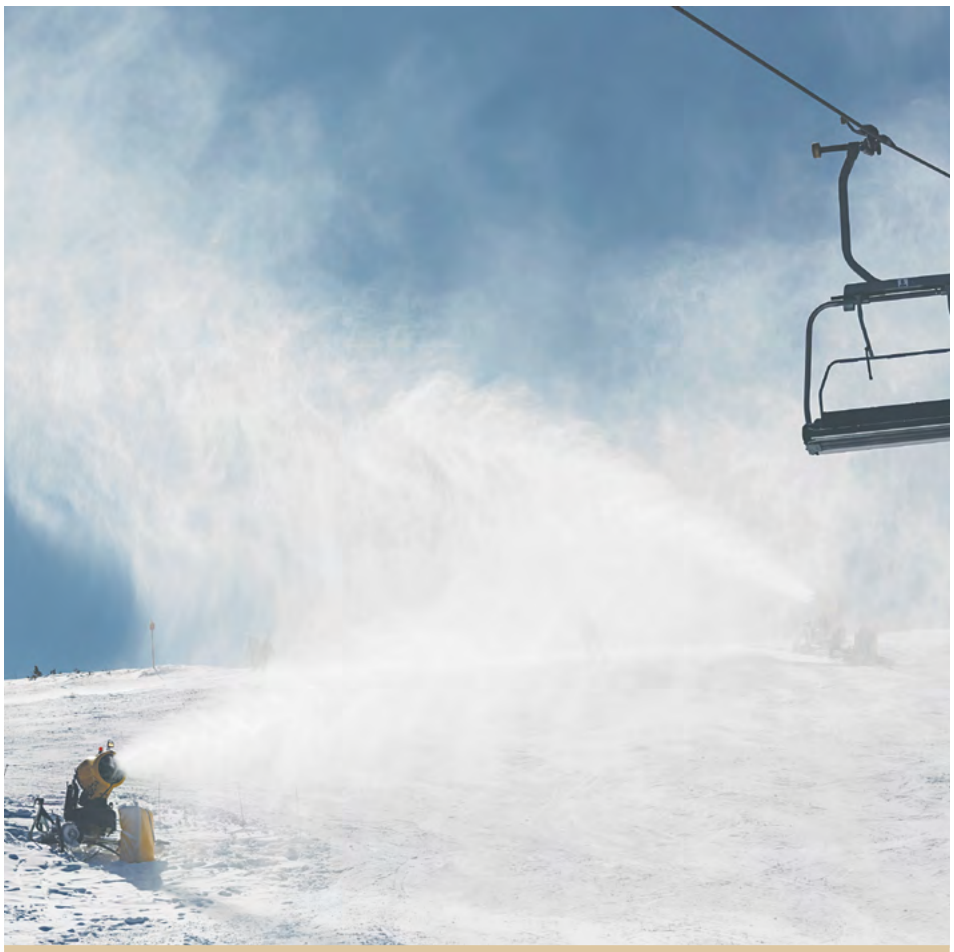
LA SELECCIÓ DEL MES
ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

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

SOCIETAT

Rosa Fernández, *Periodista bio@bioecoactual.com*

L'amenaça de "l'or blanc"



©Psvrusso

L'arribada del fred dispara l'activitat a les pistes d'esquí esportiu i d'esbarjo. De la mateixa manera que passa a les platges al llarg de l'estiu, aquest tipus d'instal·lacions s'atapeeixen d'esportistes, turistes i curiosos a l'hivern. En ambdós casos l'activitat humana suposa una agressió per al medi natural, que pateix impactes de tota mena: els ecosistemes s'alteren i destrueixen a gran velocitat. En el cas de les pistes d'esquí el perjudici és enorme, des del mateix moment de la seva construcció.

Aixecar una instal·lació d'aquestes característiques suposa arrasar la vegetació natural de la zona, fer nombroses excavacions i crear espais artificials que espanten a qualsevol ésser viu. Flora i fauna queden totalment destruïdes per satisfer els anhels dels més de sis milions d'esquiadors que cada any acudeixen a les pistes d'esquí d'Espanya, segons dades de l'Associació Turística d'Estacions d'Esquí i de Muntanya (Atudem).

L'impacte de construcció no es queda en la devastació de la flora i la fauna de la zona d'esquí, ja que l'aixecament d'una pista comporta la construcció d'un altre tipus d'instal·lacions annexes, així com d'urbanitzacions limítrofes. Les empreses responsables s'encarreguen de talar els arbres que siguin necessaris perquè hi hagi espai per a tot.

Els efectes devastadors d'una pista d'esquí sobre l'ecosistema que l'envolta es fan especialment patents quan finalitza la temporada hivernal i la calor fon la neu, un 'or blanc' que tot esquiador desitja. Perquè mai falti en plena temporada, les estacions compten amb instal·lacions específiques i molt costoses per produir neu artificial.

A més de l'enorme despesa elèctrica que comporten els canons de neu, la seva presència destrossa el paisatge. Perquè funcionin i puguin omplir de neu el màxim nombre de quilòmetres, els canons necessiten dos elements: aire a pressió i aigua. I d'on s'obté aquest últim bé natural? Doncs de rius, embassaments i llacs propers mitjançant bombes d'extracció i un enorme i nociu entramat de canonades. Es calcula que els canons consumeixen prop de 2,8 milions de litres d'aigua per cada quilòmetre de pista.

Amb tots aquests factors, les tradicionals pistes d'esquí es converteixen en un enemic de l'ecosistema, per la qual cosa cal promoure instal·lacions respectuoses amb l'entorn i que apostin per un model sostenible.■

Els efectes devastadors d'una pista d'esquí sobre l'ecosistema es fan patents quan finalitza la temporada hivernal

ALIMENTACIÓ

MERCATS

Alberto Díez Michelena, *Director de la Asociación Nacional para la Defensa de los Animales, anda@andacentral.org*

L'ULL CRÍTIC

Quan el salmó es va creure pollastre

Recentment l'Administració d'Aliments i Medicaments dels Estats Units (FDA) ha autoritzat la comercialització de salmó transgènic. La manipulació humana d'aquest sofert peix ha estat pertinaç, agressiva i progressiva. Els savis el defineixen com peix "eurihalino", capaç de viure tant en el mar com en aigua dolça, bipolaritat fatal que va significar la seva ruïna. Del seu medi natural atlàntic va passar a una piscina en la qual la selecció genètica, encara més o menys "natural", accentuava el rosat del seu platejat, l'adipositat de les seves carns o l'envergadura del seu xassís. Oblidat de la conducta dels seus ancestres, o del reconeixement del seu sexe, encara mantenia el seu miratge de salmó. I, com a tal, disposava de tres llargs anys per refocil·lar-se per la seva gàbia d'aigua. Tanta mandra de creixement no encaixava bé amb la nostra avarícia crònica i, ara, subjecte al bisturí de la ciència genètica, hem resolt el problema i creat un salmó inèdit que redueix aquesta espera improductiva exactament a la meitat. Un any i mig. Es seguirà acceptant aquest nou ens salmonat com a salmó?

En el seu plec justificatiu la FDA apel·la a dues característiques bàsiques que totalitzen aquest nou peix mutat: la seguretat i l'eficàcia. Fi de la coartada. Les conseqüències mediambientals, econòmiques o socials en les zones de producció tradicional, la seguretat sanitària a llarg termini tant per a consumidors com per a altres animals, la gestió de més i més brossa orgànica, la qualitat final del producte, el seu sabor o textura callen davant un raonament tant gran: eficàcia.

El procés no ha acabat, tan sols estem en els seus tímids prolegòmens. Frenat fins ara per un mercat legalment tancat, la seva obertura suposarà sens dubte un al·licient per investigar més sobre noves i "millorades" tècniques genètiques aplicades a més espècies, més a consciència. A més, la FDA elogia l'alliberament que suposa poder criar aquests peixets fora del seu medi marítim. S'ha acabat el marisc de Galícia, la tonyina d'almadrava, el lluç d'ham o el salmó atlàntic. Benvingut el llagostí de Valladolid, el turbot de Zamora o els molls de Toledo. Aquest és el futur que, a més, ens vendran com un miracle de la tècnica. Hi posarem límits? No ho sembla. No interessa.

Com més penso en aquest salmó, més em recorda a un pollastre. Oriünd l'un de les antípodes ecològiques de l'altre, aproximen el seu present per anunciar la seva fusió futura. El seu destí està subjecte a la mateixa equació matemàtica de més carn i més barata, a menys costos en menys temps, igual a més productivitat per unitat. Diluïda la barrera de la lògica natural, les dues espècies es troben immerses en una cursa de fons cap a un objectiu absurd. Com tot neòfit, el salmó manté la rapidesa del nouvingut, el pollastre la força de l'experiència. El potencial de tots dos és enorme amb els coneixements tècnics actuals, incommensurable amb els que es desenvolupin en el futur. I al final, el salmó tindrà gust de pollastre, el pollastre de salmó i tots dos de palets de cranc.■

© Racorn

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SOLGAR® Desde 1947

EMBRACING SELECTION

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

De venda als millors establiments especialitzats
www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | És la teva elecció.

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

CINEMA ECOLÒGIC

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

"Farenheit 451" (1966): Gran al·legat a favor de la lectura

"Farenheit 451" és una novel·la del gran Ray Bradbury, publicada el 1953. El títol fa referència a la temperatura en què els llibres s'inflamen i cremen.

El 1966, François Truffaut, un dels iniciadors de la Nouvelle Vague, que després va marxar a camins més personals, la va traslladar a la gran pantalla.

En poques ocasions es fusiona amb tant encert el cinema de gènere, en aquest cas de ciència ficció, amb el cinema d'autor. I això és així perquè Truffaut parla de la cultura, una de les seves grans passions. L'acció del film arrenca quan Guy Montag, un bomber encarregat de cremar els llibres prohibits pel govern, coneix a una mestra que s'atreveix a llegir, a anar contra corrent. Montag gairebé sense adonar-se'n es convertirà en un fugitiu que haurà d'escollir entre dues dones molt diferents i es qüestionarà la seva seguretat personal i la seva llibertat intel·lectual.

Els dos protagonistes són Oskar Werner i Julie Christie. Tots dos fan unes interpretacions molt meritòries.

El pas del temps ha perjudicat l'estètica de "Farenheit 451" però ha reforçat el seu missatge que segueix més viu que mai, denuncia el feixisme, que vol que la població sigui analfabeta i no tingui esperit crític, que sigui acomodatícia. Truffaut denuncia la repressió. En aquest sentit, les escenes en què apareixen la dona de Montag i les seves amigues són un exemple.

La idea de les persones-llibre és fascinant. El final potser és una mica ingenu però és indiscutible que és idealista i vitalista.

En el film destaca l'excel·lent muntatge. En algunes escenes Truffaut fa una excessiva ostentació tècnica, fonamentalment en l'ús de la càmera.

Els títols de crèdit estan molt aconseguits, no hi ha text, una veu va citant director, guionista, muntatge, protagonistes, etc. És molt conseqüent.

En definitiva, "Farenheit 451" és un gran al·legat a favor de la lectura. Segueix totalment vigent.■

© Irina Tischenko

El final potser és una mica ingenu però és indiscutible que és idealista i vitalista

FIRES

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Combatre el fred hivernal

Fitoteràpia i apiteràpia en sinergia

© Dmitriy Shironosov

Arriba el fred hivernal, la boira, la humitat, els termòmetres baixen sota zero i amb això augmenta el risc de refredats, mal de coll, etc.

És temps de mantenir unes defenses sanes i actives per fer front a les agressions hivernals, conèixer quins són els teus millors aliats, t'ajudarà a passar un hivern ple d'energia i vitalitat. Els essencials d'hivern són:

L'extracte de echinàcea

La echinàcea s'ha utilitzat tradicionalment per tractar o prevenir els refredats, la grip i altres infeccions. Posseeix una acció sobre el sistema immunològic que pot ajudar a combatre les infeccions.

El pròpolis

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.

En la seva composició destaca la seva gran riquesa en bioflavonoides, que li confereixen les propietats antisèptica, antibiòtica i antioxidant. Al pròpolis se li atribueixen també propietats antimicòtiques, antiinflamatòries, cicatritzants, antial·lèrgiques i analgèsiques.

L'extracte de llavor de aranja

Les diferents investigacions sobre la composició de la llavor d'aranja i la seva polpa han revelat la presència de flavonoides, sent el principal la naringina i la seva aglicona la naringenina (flavanona), que li confereix el seu característic sabor amarg.

Diferents estudis han confirmat que l'extracte de llavors d'aranja (ESP) (Citrus paradisi Macfad.) té una acció antibacteriana d'ampli espectre, potent i eficaç, a més amb efecte fungicida i antiviral.

L'essència de llimona corfa

S'obté també l'essència de la seva pela per prensió, que es caracteritza per la seva riquesa en monoterpens, entre ells destaca la presència de limonè, molt útil com a antisèptic.

L'essència de llimona-corfa té una acció antimicrobiana.

L'oli essencial de farigola

Per a l'obtenció de l'oli essencial de Farigola, es destil·la la planta sencera en flor que destaca pel seu contingut en fenols (timol i carvacrol) i monoterpens. Diferents tractats d'aromateràpia consideren l'oli essencial de farigola-timol un excel·lent antibiòtic, d'acció sobre l'esfera broncopulmonar, amb propietats immunoestimulants i expectorants, resultant ideal per al tractament, en l'adult, dels refredats, grips, laringitis, faringitis, bronquitis, a més de posseir un efecte tònic, reconstituent i antifatiga, molt útil durant les convalescències, en infeccions repetitives i en les infeccions gastrointestinals.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Els olis vegetals en la nostra cosmètica "hand made"

Els olis vegetals s'obtenen, majoritàriament, per pressió en fred de fruits, pinyols i llavors, com l'oli d'oliva. Són greixos, lípids poliinsaturats, indispensables per a la nostra salut ja que aporten energia, absorbeixen les vitamines liposolubles (A, D i E), formen membranes cel·lulars o sintetitzen hormones, entre altres funcions. Els olis vegetals, rics en omegues 3, 6 i 9, s'han de combinar perquè els efectes terapèutics i l'equilibri entre ells sigui el correcte. Per tot això, entenem que els olis vegetals, a diferència dels olis essencials, són alimentació, nodreixen el nostre organisme tant per dins, si s'ingereixen, com per fora, per via tòpica, "donant-li menjar" a la nostra pell. Per exemple, l'oli vegetal de Rosa Mosqueta de primera pressió en fred ecològic apte per al consum, regenera les cicatrius però també regenera els teixits des de l'interior, ajudant-nos en els casos de dermatitis, psoriasi, èczemes, operacions...

A més de l'oli de Rosa Mosqueta, del d'Oliva o el de Jojoba, podem beneficiar-nos de les propietats de molts altres:

Oli d'onagra: per a pells sense vitalitat, seques, alenteix l'envelliment de la pell, suavitza les arrugues, sequedat vaginal i trastorns de la menstruació, menopausa ...

Oli de Comí Negre: calmant, regenerador i antiinflamatori, problemes d' acne, psoriasi i èczemes, calma picors i alleuja la descamació, tracta les cremades, té cura del cuir cabellut en els tractaments anticaiguda així com al·lèrgies respiratòries, entre d'altres.

Oli Calófil: (no apte per al consum): activa la circulació (varius, drenatge limfàtic, dolors musculars, cicatrius, cuperosi...).

Oli de Neem: (Només ús tòpic i màxim al 20%): en tractaments de cassopa, insecticida natural: polls, acne, barbs...

Sense oblidar-nos de l'oli de sèsam, de coco, de borratja, de germen de blat, de macadàmia... un llarg etcètera al qual caldria incloure els olis macerats (àrnica, hipèric, pastanaga...)

Us deixo la recepta d'un oli macerat que podreu utilitzar com a base oliosa per fer la vostra crema facial de nit.

Omplir un pot de vidre amb pètals de rosella i recobrir amb Oli Vegetal de Sèsam de primera pressió en fred. Deixar macerar durant 21 dies a "sol i serena" movent de tant en tant i comprovant que als pètals no els dóna l'aire. Al cap de 21 dies colar i tindrem un oli macerat de pètals de rosella ideal per a pells clivellades. ■

Els olis vegetals, rics en omegues 3, 6 i 9, s'han de combinar perquè els efectes terapèutics i l'equilibri entre ells sigui el correcte

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

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

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Any nou sense toxines!

Finalitzades les festes nadalenques, és hora de posar en pràctica les bones resolucions i començar l'any nou amb salut, energia i bons hàbits alimentaris.

Els costums alimentaris i celebracions en aquestes dates poden haver deixat petjada en el nostre organisme, carregant-nos sobretot de toxines més que de vitalitat, esmussant així el nostre cos i ment. Alguns símptomes molt freqüents són la inflor abdominal, boca pastosa, mal alè, mal de cap, gasos, pesadesa estomacal, cansament, falta de concentració, restrenyiment, diarrea, i pujada de volum i pes corporal...

Per acabar amb això s'imposa una dieta depurativa que netegi el nostre organisme i augmenti la nostra càrrega vital. És una molt bona manera de fer un reset per al nostre cos i ment, trencant amb aquests mals hàbits alimentaris que justament ens hem proposat deixar en aquest any nou!

Tot allò que bloquegi les nostres vies naturals d'eliminació, que excedeixin la nostra capacitat individual de digerir-metabolitzar-absorbir, i que acidifiquin el nostre medi robant-nos minerals, són fonts de toxicitat per a nosaltres.

Passos per afavorir una bona desintoxicació

- **Alimentació**

D'una banda serà important evitar els aliments i hàbits que més ens embruten com l'alcohol, el cafè, el tabac, el sucre blanc, els dolços i refinats, les proteïnes animals, embotits, formatges, farines, salses, fregits i la llet de vaca. De l'altra, hem de privilegiar aliments nets, frescos, rics en enzims i en antioxidants com les verdures de fulla verda i d'arrel, les crucíferes, varietat de fruites, llavors i fruita seca, la cúrcuma, les algues i els grans integrals sense gluten.

La presa de líquids al llarg del dia és també fonamental per a un bon drenatge i hidratació, afavorint una aigua mineral de baixa mineralització i infusions de carxofera, boldo, regalèssia, fonoll i / o ortiga.

- **Suplementació***

· **Card marià**

S'ha demostrat que el seu principi actiu, anomenat silimarina, incrementa en un 30% la producció de glutatió en el fetge el que augmenta la seva activitat detoxificadora a més d'estimular el creixement de cèl·lules hepàtiques sanes.

· **Vitamina C**

Per ajudar al fetge a eliminar components tòxics de la sang amb més eficàcia.

· **Dent de lleó**

Estudis científics avalen la seva arrel com excel·lent tònic hepàtic potenciant el metabolisme dels greixos, i com a diürètic ric en potassi, la qual cosa contribueix a una diüresi controlada i equilibrada.

· **Psillium**

Aquesta fibra soluble millora l'eliminació dels greixos dels intestins i redueix el temps de trànsit dels aliments. Pres abans dels àpats augmenta la sensació de sacietat.

· **Chlorella**

Gràcies als seus enzims i aminoàcids, aquesta alga verda protegeix les nostres cèl·lules enfront de diversos agents tòxics. La seva riquesa en clorofil·la l'avala com a gran aliada de la nostra salut intestinal a l'hora de combatre certs bacteris patògens.

Bons hàbits: els 3 manaments

- En cas de falta de gana mai hem de forçar-nos a menjar, és important escoltar el nostre cos i respectar les hores de cada àpat, el sopar mai hauria de ser més tard de les 21h30.
- Respirar lentament, mastegar amb consciència i relaxar-nos mentre mengem.
- Practicar un exercici físic en el qual es suï i estiri el cos per ajudar a mobilitzar els tòxics acumulats.

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

Hem de privilegiar aliments nets, frescos, rics en enzims i en antioxidants

DISTRIBUCIÓ

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Alberto García

Alberto García (Valencia), 1968. Director de Herbes del Molí.

Cooperativa especialitzada en Recol·lecció Silvestre Sostenible, fundada a inicis dels anys 80 pel polifacètic Ismael Corberà i dos amics més en un antic molí amb més de 500 anys d'història, dedicada al cultiu, recol·lecció, assecat, destil·lació i processos de transformació de les plantes medicinals, buscant el major respecte pel medi ambient i plantes de bona qualitat, portant així cultura i salut a totes les llars. Un compromís BIO basat en l'agricultura ecològica, la responsabilitat social i el Comerç Just.

Recol·lecció Silvestre Sostenible, Què seleccioneu, en quins llocs i amb quines eines?

Recollim plantes per tota la península, el procés de selecció comença per una visita inicial dels nostres experts, els quals avaluen la viabilitat econòmica, social i mediambiental, un cop superada aquesta etapa s'utilitza des d'una simple falç fins a la maquinària més moderna per a la seva recol·lecció, tot depèn del tipus de producte.

Segons un informe de la UICN, prop de 15000 espècies de plantes medicinals estan en perill d'extinció a tot el món, per això, és molt important que la recol·lecció silvestre estigui controlada.

Acollint-nos a l'estàndard ISSC-MAP no solament assegurem un procés de recol·lecció sostenible, sinó que a més s'apliquen pràctiques de maneig responsable i ètiques.

De la natura a la taula del consumidor, explica'ns les beceroles del procés: Cultiu, transformació i envasament.

Després de la recol·lecció del cultiu, s'inicien els processos d'assecat i cribratge per a la separació de fulles, tiges, etc. Després les plantes són emmagatzemades en sec i a l'abric de la llum fins just abans de ser envasades, moment en el qual són tallades, conservant així tot el seu frescor i propietats.

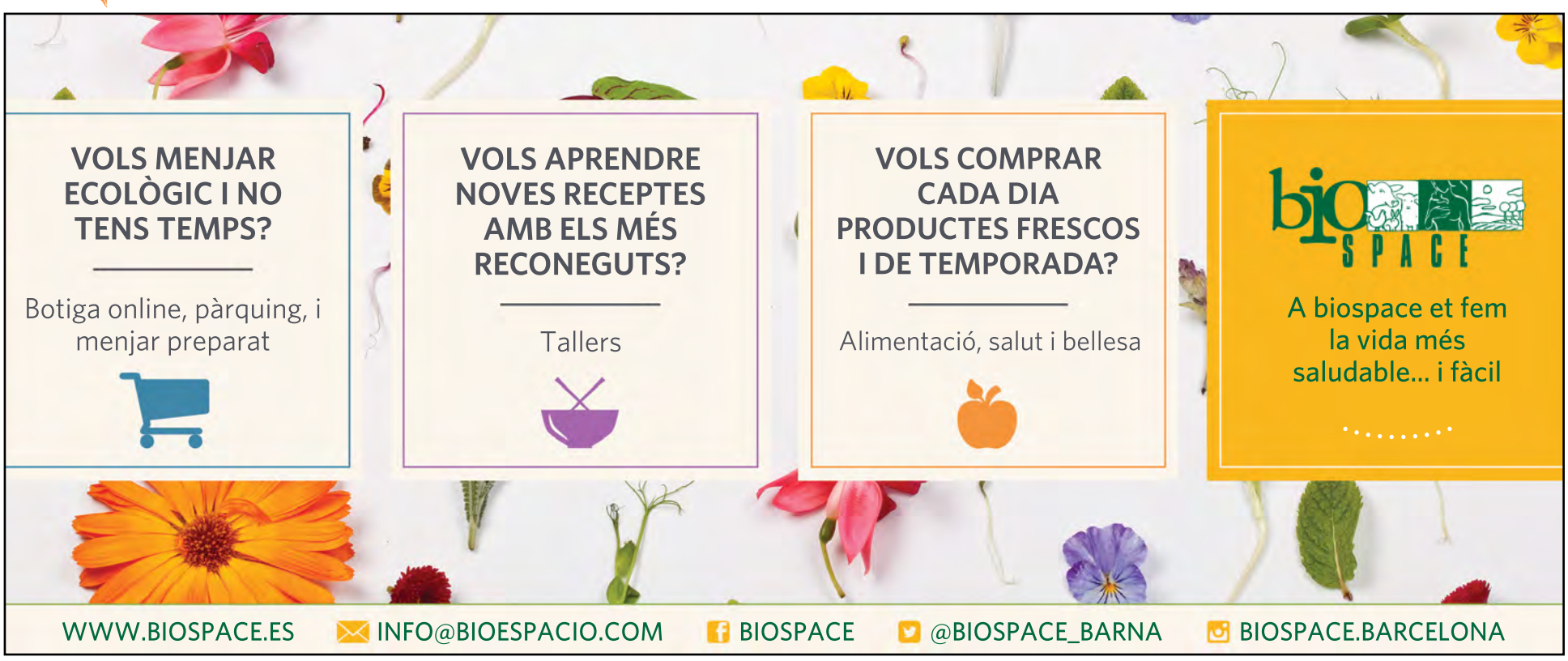
En què es basa la vostra política de qualitat?

La política de qualitat de Herbes del Molí es basa en el compromís de fer les coses bé i a la primera, comptant amb la implicació total i voluntària de tot el nostre personal, amb la finalitat de posar a disposició dels consumidors aliments de qualitat, segurs, respectuosos amb el medi ambient i que compleixin amb la legislació vigent.

Com està afectant el canvi climàtic a les nostres espècies mediterrànies?

En una dramàtica reducció de la producció a causa de la sequera que es pateix des de fa alguns anys en el llevant espanyol. Això està obligant a canviar cultius tradicionalment de secà a regadiu.

Quines plantes compondrien la infusió ideal per prendre ara a l'hivern en l'esmorzar, quines a mitja tarda i quines abans d'anar a dormir.

Al matí una decocció de 5 minuts d'arrel de equinàcea amb regalèssia i per a aquelles persones a les que els costa posar-se en marxa, afegir unes fulles de te verd. Després de dinar o a mitja tarda, podem prendre una Camamilla amb llavors de Coriandre o llavors d'Anís i abans d'anar a dormir una combinació a parts iguals de Maria Lluïsa, Melissa i Til·la les quals podem fer més agradables afegint llavors d'Anís Verd i arrel de Regalèssia.■

ALIMENTACIÓ