BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 34

MAIG 2016

edició especial

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Com elaborar un menú vegetarià sense complicar-se la vida

Pàg. 10

NATURAL-MENT

La Plaga de Justinià

Pàg. 19

L'ENTREVISTA

Didier Perreol, Fundador i President de la companyia Ekibio, Euro-Nat

Pàg. 40

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

"No m'importa si l'animal és capaç de raonar, només sé que és capaç de patir i, per això, el considero el meu semblant" ALBERT SCHWEITZER (TEÒLEG, FILÒSOF, MÚSIC I METGE)

Primavera i Ecologia - 23ª Edició de BioCultura Barcelona

Fira Internacional de Productes Ecològics i Consum Responsable / Del 5 al 8 de Maig / Palau Sant Jordi

123RF Limited©Helder Almeida

FIRES

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 40.000 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

BioCultura Barcelona,
Creativitat i innovació en les tendències del consum responsable, ètic i ecològic

Després de l'èxit de la seva primera edició a Sevilla, la fira **BioCultura** torna a Catalunya, bressol del Moviment Bio a Espanya i seu de la Asociación Vida Sana, per celebrar una de les seves edicions més veteranes. **Del 5 al 8 de maig, el Palau Sant Jordi** de la **Ciutat Comtal** acull més de 700 expositors a la XXIII edició de BioCultura BCN, un lloc de trobada per a tots aquells que aposten per noves rutes per al canvi cap a un món més just, sostenible i sa; per a tots aquells que saben que el canvi comença en nosaltres mateixos, amb els nostres hàbits de consum i de vida i que, aquest canvi ja està en marxa i és possible. Com diuen des de la Asociación Vida Sana, organitzadora de la fira, *"és el lloc en el qual la ciutadania, farta que li prenguin el pèl, pot trobar informació independent i fidedigna".*

Catalunya és la Comunitat Autònoma amb major consum intern de productes ecològics, *"el consum mitjà està en els 40 euros quan la mitjana espanyola se situa en els 20 euros"* comenta ***Ángeles Parra***, directora de **BioCultura**. També és on es troben el major nombre de supermercats ecològics, botigues especialitzades i restaurants bio i on *"en els últims temps, el moviment vegà ha agafat moltíssima força; així es nota en l'oferta que moltes empreses del sector bio estan traient al mercat"*, afegeix Angeles, *"sense oblidar que el repte pendent continuen sent les col·lectivitats: que el producte bio arribi a escoles i hospitals, com a política de les administracions públiques. Això seria un gran pas endavant. Que deixi de ser un sobreesforç el fet que pares i escoles hagin de lluitar per donar menjar sa als seus fills..."*

©Centipede Film,S.L.

De la Bioconstrucció al Festival Eco Vegà

Una important característica de **BioCultura** és l'enorme oferta d'activitats: tallers, jornades tècniques, ponències, debats, concerts, desfilades... i les constants novetats que en cada edició podem trobar. Les més de 70.000 persones que passen durant aquests quatre dies per la fira trobaran prop de 400 activitats entre les que destaquen com a novetat, la carpa per al sector ***Bioconstrucció*** i el ***Festival Eco Vegà***.

En resposta a aquesta tendència en alça del veganisme que ens comentava

ALIMENTACIÓ

Vegetalia
30 ANYS
alimenta la vida

Fa 30 anys vam tenir un somni: canviar el món amb l'alimentació ecològica, vegetariana i vegana.
Sabem que tu també ho estàs fent.
Gràcies per acompanyar-nos.

LA TEVA DIETA POT CANVIAR EL MÓN

Descobreix com a:
www.vegetalia.com

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

FIRES

Angeles Parra, el ***Festival Eco Vegà*** s'estrena amb un programa complet per als quatre dies, que abasta activitats que van des dels Show cookings (sobre com elaborar gelats o rebosteria vegana), conferències (amb temes com *"Ecofeminisme i veganisme"* impartida per l'activista i col·laboradora d'aquesta publicació, ***Helena Escoda,*** *"Producció de carn, una de les causes del canvi climàtic", "Cosmètica vegana", "La certificació vegana" o "La importància de la Vitamina B12"),* fins a la projecció del documental **"Empatia"** de ***Carla Cornellà*** o la trobada de blocaires vegans animat per ***Esther Vivas.***

Com és costum, la fira ofereix entre les seves moltes activitats les clàssiques Jornades per als professionals que volen obrir una botiga o millorar la que tenen, els tallers de Ecoestètica, i un ampli programa de ponències entre les que destaquem les dels nostres col·laboradors com el periodista i escriptor ***Victor Riverola*** *"la Muntanya i la Vida",* i la de *"Bellesa conscient"*, a càrrec de ***Maribel Saiz***, biòloga i directora tècnica de Dietéticos Intersa.

Peces sostenibles per al teu armari

Bambú, eucaliptus, alpaca, tencel, cotó certificat, tints ecològics, són els materials amb què treballen els joves eco emprenedors que participen a ***"Planeta Moda"***, proposta que **BioCultura** va inaugurar l'any passat en resposta a la demanda, cada vegada major, de persones conscienciades que van començar amb l'alimentació, els productes per a la higiene, la cosmètica ... i que ara també volen vestir de manera sostenible, justa i saludable per al nostre cos i per al medi ambient.

©Centipede Film,S.L.

Entre altres coses, a ***"Planeta Moda"*** descobrirem formes per aconseguir finançament i comercialitzar marques de moda sostenible, aprendrem "costura d'emergència", coneixerem les tendències en la moda sostenible i alguns projectes socials com el de cotó orgànic al Brasil, i podrem assistir a una desfilada de moda sostenible.

Per a ***Juan Carlos Moreno***, director tècnic de **BioCultura** i responsable de ***"Planeta Moda"***, l'auge a Espanya de la moda sostenible es reflecteix en la fira que, dels 5 expositors amb què va començar, va arribar als 60 en l'última edició de Madrid. *"La gent va demandant saber més i això és molt important perquè el món de la moda no pot continuar com fins ara, amb una confecció barata a costa d'un cultiu altament perillós, amb la conseqüent contaminació de terres i rius, i les condicions de esclavitud de la mà d'obra".*

Ecogastronomia, música i entreteniment per a grans i petits

A la zona Eco-gastronòmica podem gaudir, durant tot el dia, de degustacions, tasts i show-cookings, en els quals els eco-xefs cuinen en directe receptes com les "escalopes de civada amb fruits secs i delícies de mar" que prepararà la nostra estimada ***Maria Pilar Ibern, Gavina***. La gastronomia arriba també sobre rodes amb els nous **Eco Food Trucks,** camionetes que oferiran un variat menú de **Street Food Ecològic** per a tots els gustos.

L'ambient lúdic i festiu sempre s'imposa a **BioCultura** i a això contribueix, sens dubte, l'escenari amb música en viu que també té el seu espai per als més petits dins el ***Festivalito MamaMúsica del Festival ecològic de la infància MamaTerra.***

En aquesta edició, **MamaTerra** compta també amb novetats, com **l'Espai Interior** per a tallers de ecocuina, forn de pa, fang, maquillatge..., projeccions de cinema i zona de jocs interactius i **l'Espai MamaTerra Exterior**, amb els tallers d'hort, els circuits d'Eco xapes o zones de joc lliure per a les famílies. ***L'escenari BioCultura-Bioritme*** oferirà espectacles de titelles matí i tarda.

Un altre clàssic de **BioCultura** a la primavera, que no faltarà, és el tradicional lliurament de ***Premis BioCultura*** a professionals, empreses i productors per la seva tasca per aconseguir un món més sa, just i sostenible.

Per a més informació, consulteu la guia d'activitats a:
www.biocultura.org ■

Una important característica de BioCultura és l'enorme oferta d'activitats

ALIMENTACIÓ

MERCATS

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

Els mercats verds, la clau per a un futur econòmic sostenible i saludable

©Mercat de Pedralbes

Coneguts internacionalment com els ***"Green markets"*** (mercats verds), els mercats de producte fresc ecològic proliferen de manera exponencial per tot el món i és que la venda directa del productor al comprador, d'un producte local, de temporada, lliure de tòxics i respectuós amb la terra, és una qüestió d'imperiosa necessitat per a la nostra salut, la del planeta i per reprendre les regnes d'un model d'economia més just i sostenible.

Els productes frescos, de temporada i amb major aportació nutricional; el major benefici per a l'economia local; el suport als petits agricultors en favor d'una sobirania alimentària e impedint l'oligopoli de les grans empreses que acaparen el mercat; i la reducció de l'emissió de CO_2 al evitar les llargues distàncies de transport, són alguns dels avantatges d'aquest tipus de mercats.

A Espanya, Catalunya és al capdavant amb multitud de mercats de producte ecològic repartits per diferents localitats de Barcelona, Tarragona, Lleida i Girona però trobem també mercats ecològics que segueixen proliferant a Madrid, Balears, Canàries, Andalusia (sobretot Màlaga, Sevilla i Granada), València, Cantàbria, Saragossa... Molts d'ells han sorgit a iniciativa dels propis productors de la comarca, altres de grups de consumidors i altres dels Comitès d'Agricultura ecològica i ajuntaments.

A finals de l'any passat es va saber que l'ajuntament de Barcelona es va sumar al pacte internacional ***Milan Urban Food Policy Pact***, pel qual 110 ciutats de tot el món s'han compromès a defensar una alimentació més saludable i responsable i a reforçar el paper dels ajuntaments i les administracions regionals en el desenvolupament sostenible del sistema alimentari. La idea és convertir, durant els propers tres anys, 25 dels 39 mercats municipals alimentaris en "*centres d'oferta de productes ecològics i de proximitat*".

El mercat ecològic de ***Pedralbes Centre*** a Barcelona porta tres anys i mig funcionant amb èxit en un espai que ja queda petit. Com diu el seu fundador i organitzador, **Salva Santacana Olivella** *"des que vam començar fins avui el salt ha estat increïble. La demanda és cada vegada més gran. El 75% del nostre públic és client habitual que fa la seva compra cada setmana i que torna perquè coneix al productor, sap la qualitat del producte, que és local, certificat i fins pot saber l'hora en que s'ha recol·lectat l'enciam que s'emporta"*. A més de la fruita i verdura, pans, formatges de cabra de la muntanya de Montserrat, llegums, embotits... el mercat aposta per una forma de vida en coherència i, a part de bosses de paper i biodegradables, ofereix un servei de transport en vehicle elèctric per a aquells clients que no hi poden anar. Descendent de diverses generacions d'agricultors, Salva i la seva dona Silvia, porten 20 anys en la producció ecològica i a més a més de la seva fruiteria **La Pera** a Masquefa, localitat situada a 30 km de Barcelona, cada dissabte munten la seva parada al carrer de les diferents poblacions per les que passa un altre conegut mercat ecològic de Catalunya, el ***Mercat ecològic del Vallès***. *"Si anem a la perifèria, per què no a la capital?"* Així ens explica Salva com va sorgir la idea del ***Mercat de Pedralbes,*** que a més d'obrir totes les setmanes, té un horari comercial de 9 del matí a 9 del vespre.

Des de fa gairebé una dècada el ***Mercat ecològic Món Empordà*** visita també cada setmana una localitat diferent d'aquesta comarca i més enllà de la venda de productes ecològics, locals i de qualitat, ofereix espais per a l'art, tallers, conferències, etc.

Als voltants de Madrid també trobem cada mes mercats ecològics a localitats com Rivas-Vaciamadrid, Pinto, la Cabrera, Hoyo de Manzanares, Colmenarejo...

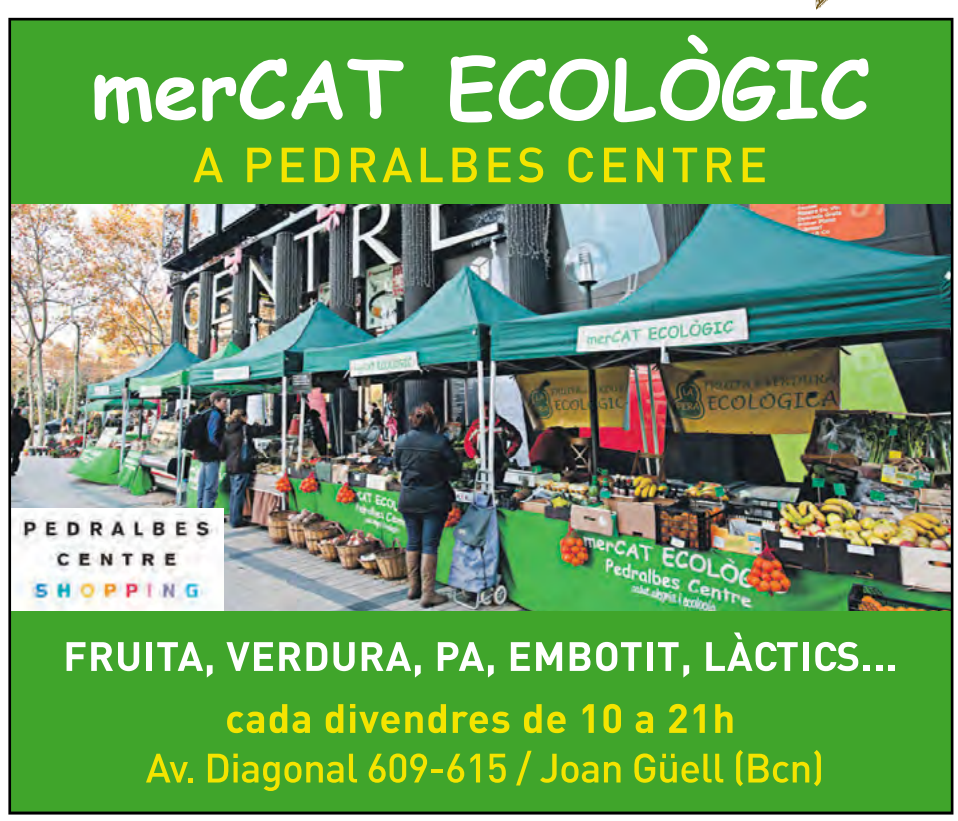
Quant als mercats de la capital, el més antic és el de la ***Cámara Agrária de Madrid***, també mensual i que té lloc a la Puerta del Ángel.

Fa un parell d'anys, el ***Mercado Productores del Matadero*** de Madrid va obrir les seves portes perquè, durant l'últim cap de setmana de cada mes, productors ecològics de tota la comunitat puguin vendre directament als consumidors. I cada diumenge, el ***Mercado de la Buena Vida*** al carrer Embajadores, en ple Rastro, a més de la venda, organitza activitats.

Seguirem parlant d'aquests mercats i dels "greemarkets" més importants del món en propers números.■

ALIMENTACIÓ

MERCATS



NOVA PRESEN-TACIÓ

TERRA SANA
positive eating

El procés de fermentació es produeix en aquests barrils de fusta de 100 anys.

Autèntics sabors japonesos!

Autèntic aliment orgànic japonès
A vostè també li agraden els sabors purs de la cuina japonesa? Els plats amb ingredients únics, frescos? Amb el miso orgànic, la salsa de soja i els fideus de TerraSana vostè té resolta la base per un deliciós menjar! Veritablement TerraSana és l'especialista en Japó i té un assortiment de més de 90 productes que són orgànics, autèntics i, sovint fets a mà.

Mètodes de producció autèntics
TerraSana selecciona entre els petits productors japonesos, els que fan els productes més bonics de la forma més autèntica. Els processos de fermentació llargs, el treball manual i els mètodes de producció tradicionals, fan que les salses de soja de TerraSana siguin no només especials, sinó també súper delicioses!

Si sap el que es necessita per preparar salses de soja com shoyu i tamari per exemple, segur que també vol tastar-les! Les llavors de soja es couen al vapor, mòltes i barrejades amb ferment de koji. Aquesta barreja es posa en barrils de fusta de 100 anys d'antiguitat, on s'inicia el procés de fermentació.

Aquest procès requereix 12-18 mesos, i molta dedicació per part dels treballadors. Ells revisen els barrils des del fons una i altra vegada, tots els dies. El mestre elaborador: "Respectem profundament com el nostre shoyu i tamari evolucionen i maduren per les forces més primordials de la natura." Així és com obtenim aquests intensos sabors japonesos autèntics, de veritable qualitat japonesa.

TerraSana alimentació positiva
A TerraSana, ens agrada el bon menjar. Aliments que et fan feliç. Fabriquem una gran quantitat dels nostres productes a la casa i sempre a la recerca dels ingredients més bells i de més confiança. A TerraSana, l'orgànic és realment orgànic. Menjar de veritat per a tothom. Una alimentació positiva per a vostè i el món que l'envolta!

TERRASANA.COM

PARLEM DE

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

Els cereals integrals

Els cereals són els fruits en forma de gra de plantes pertanyents a la família de les gramínies. El seu nom prové de *cerialia*, celebració en honor a ***Ceres***, la deessa romana de l'agricultura, la collita i la fecunditat, també anomenada ***Demeter*** "terra mare".

Lligats a l'origen de la civilització, els cereals han alimentat a tots els pobles del planeta des del descobriment de l'agricultura, depenent la importància d'uns o altres del seu cultiu a cada regió.

El blat es va començar a cultivar al delta del Nil en la seva varietat original (kamut) fa sis mil anys, més tard a Europa en la seva denominació espelta. L'ordi, el sègol i la civada es van començar a conrear cap a l'any 1000 aC a l'Europa central; la melca i el mill a Àfrica. L'arròs ja es trobava en estat salvatge a Àsia i es cultiva al sud-est asiàtic des de fa més de 5.000 anys. A través dels àrabs es va introduir el seu cultiu en països mediterranis, Itàlia i Espanya principalment, sent el cereal més equilibrat i de millor assimilació, a més no conté gluten, cosa que el fa ideal als celíacs. El blat de moro era l'aliment de les civilitzacions precolombines, inca, maia, asteca i s'han trobat evidències de la seva presència amb 5.000 anys d'antiguitat.

Des dels seus orígens han simbolitzat prosperitat, abundància i fertilitat així com hospitalitat i fraternitat en moltes cultures, pel que no han de faltar al rebost.

123RF Limited ©Jacek Nowak

Arròs integral, civada, kamut, bulgur, mill, ordi, blat de moro, melca i arròs salvatge, tots ells són rics en **fibra, vitamina E, tianamina, riboflavina, niacina, vitamines del grup B**, i en minerals com el **ferro, zinc, coure, seleni, fòsfor, magnesi i potassi.** També aporten **hidrats de carboni** i protegeixen a qui els consumeix de malalties cardíaques coronàries i certs tipus de càncer com el de còlon. Altres grans interessants per la seva aportació beneficiosa a la nostra dieta, encara que no se'ls anomeni cereals i no ser de la família de les gramínies, són el fajol, la quinoa i l'amarant.

En l'actualitat, per al 80% de la població mundial el blat i l'arròs són un aliment bàsic. Els segueix en cultiu el blat de moro.

Combinats amb bolets, espècies i verdures, els cereals integrals són un excel·lent aliment per gaudir d'un bon estat de salut, física i emocional. Les torrades elaborades amb arròs integral són una base ideal per assaborir els més variats patés vegetals, cremes o tàrtar d'algues.■

Els cereals integrals són un excel·lent aliment per gaudir d'un bon estat de salut, física i emocional

ALIMENTACIÓ

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

Lúcuma, l'or dels inques

La lúcuma *(Pouteria lúcuma)* és un superaliment natural ric en vitamines, minerals, proteïnes i carbohidrats, que posseeix un important valor nutricional. És rica en beta carotè, ferro, zinc i fibra, substàncies totes elles indispensables per al correcte funcionament de l'organisme.

Originària d'Amèrica del Sud, la lúcuma és una fruita verda amb una polpa de color groc-ataronjat, nativa de Perú, Xile i Equador. És coneguda com "l'or dels Inques" ja que es conrea a les valls andines del Perú des de temps prehispànics. Els descobriments arqueològics d'art ceràmic que es remunten a l'any 8000 aC ja recullen la lúcuma en la ceràmica i escultures, el que dóna evidència del seu ús per les civilitzacions preincaiques com els Moche i Nazca. Aquestes dades confirmen l'ús d'aquest súper aliment com a part fonamental de la dieta en aquestes cultures, que va passar posteriorment a ser utilitzada en l'Imperi Inca.

Originària d'Amèrica del Sud, la lúcuma és una fruita verda amb una polpa de color groc-ataronjat

La lúcuma conté un alt nivell de proteïnes, fluctuant en un rang de 1.5 - 2.4 g per cada 100 g. A més, presenta un nivell de carbohidrats significativament alt, 25 g. Els sucres que trobem a la polpa són glucosa, fructosa, sacarosa i inositol.

Els beneficis per a la salut de la lúcuma són indubtables. És rica en el complex vitamínic B, presenta vitamina B1, B2, B3 i B5, betacarotè, ferro, potassi, calci, fòsfor i zinc. L'alt contingut de betacarotè, principal font de vitamina A, és necessari per al creixement cel·lular, per millorar la visió, reforçar el sistema immune, i el que és més important, per ser un potent antioxidant té poder anticancerigen. Els seus alts continguts en ferro ajuden a augmentar els nivells d'hemoglobina en sang. Rica en fibra ajuda a que el sistema digestiu funcioni correctament, permetent reduir el restrenyiment i distensió abdominal. Té poder cicatritzant, l'oli de lúcuma és útil per a la curació de ferides ja que activa els factors de cicatrització de la pell, i té propietats antiinflamatòries. Aquest súper aliment també pot prevenir els refredats, la grip i altres malalties virals i bacterianes.

123RF Limited ©ildipapp

Finalment dir-vos que és un edulcorant natural de primer ordre. Endolceix els aliments sense incrementar els nivells de sucre en la sang pel que és ideal per a les persones que pateixen diabetis tipus II, i a diferència del sucre refinat, ens aporta els nutrients beneficiosos que aquest no té.■

el Granero integral Plus

SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio
en la teva alimentació

SMOOTHIE LA BONITA

Ingredients

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

Preparació

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

Més receptes www.elgranero.com

NUTRICIÓ

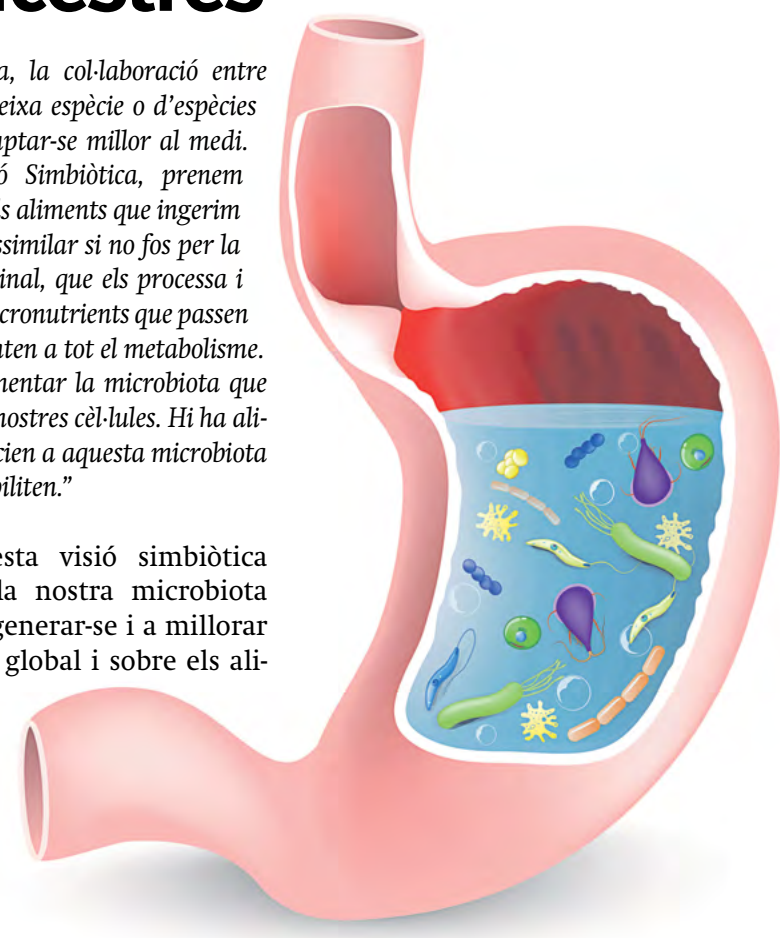
Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

La nutrició simbiòtica: el poder de l'autosanació a través d'aliments dels nostres ancestres

La Microbiòtica, moviment ecocientífic que investiga i difon la importància que tenen els microorganismes per a l'ésser humà i per a la vida al planeta, no veu separació entre tots dos i és que, el fet que el 90% del nostre cos el constitueixen virus i bacteris, ens hauria de fer reflexionar. Som més microbis que cèl·lules humanes. Al número 17 de Bio Eco Actual ja vam parlar del llibre ***"Microbiòtica: nutrició simbiòtica i microorganismes regeneradors"***. En ell, diferents especialistes (biòlegs, metges, químics, psicòlegs, enginyers ...) expliquen la importància d'aquest món microbià i també de la revolució que suposa el poder regenerador d'algunes d'aquestes espècies en temes mediambientals i de salut. En el marc del que en el llibre es considera microbiòtica interior, acaba de publicar-se'n un altre, titulat ***"Nutrició simbiòtica. Recupera e incrementa la teva salut regenerant la microbiòtica intestinal amb aliments fermentats"***. Els seus autors, el periodista, investigador i entrenador nutricional, fundador de l'empresa MicroViver, **Luis Antonio Lázaro** i el facilitador terapèutic i expert en aliments fermentats tradicionals, **Ander Urederra,** revelen alguns dels interessants resultats després de llargs anys d'investigació amb els aliments fermentats, *"la nutrició simbiòtica és una nova concepció de la teva relació amb la vida dins i fora. Som un conjunt de sistemes vius dins el qual les cèl·lules humanes només ocupen entre l'1 i el 10% de tot el conjunt. La resta són microorganismes: virus, bacteris, fongs... I tots aquests sistemes estan en simbiosi, en interdependència. La Simbiosi és la principal llei de l'evolució, és l'ajuda mútua, la col·laboració entre éssers d'una mateixa espècie o d'espècies diferents per adaptar-se millor al medi. Amb la Nutrició Simbiòtica, prenem consciència que els aliments que ingerim no els podríem assimilar si no fos per la microbiota intestinal, que els processa i transforma en micronutrients que passen a la sang i alimenten a tot el metabolisme. Mengem per alimentar la microbiota que alimentarà a les nostres cèl·lules. Hi ha aliments que beneficien a aquesta microbiota i altres que la debiliten."*

Som més microbis que cèl·lules humanes

Sobre aquesta visió simbiòtica que ajuda a la nostra microbiota intestinal a regenerar-se i a millorar la nostra salut global i sobre els aliments fermentats i vius que la potencien ens parlarà Luis Lázaro properament.■



DISTRIBUCIÓ

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

NUTRICIÓ INFANTIL

Els suplements en la dieta vegetariana infantil

123RF Limited©iimages

Tots els nens vegetarians i vegans a partir dels 6 mesos d'edat han de rebre un suplement regular de vitamina B12.

La vitamina B12 no es troba de forma natural en cap aliment vegetal, i la que aporten lactis i ous en una dieta ovo-lacto-vegetariana prudent no és suficient per mantenir uns nivells òptims d'aquesta vitamina a llarg termini.

És molt important assegurar-nos que els nostres fills reben aquest suplement ja que la deficiència de vitamina B12 en nens, i especialment en nadons, és molt greu i produeix danys irreversibles en el cervell. Les embarassades i mares que alleten han d'assegurar-se de prendre un suplement regularment.

Els nens que prenguin habitualment lactis i ous, o llet de soja i llevat nutricional enriquides amb B12, només necessiten una dosi setmanal de B12, d'acord amb la seva edat:

- Des dels 6 mesos fins als 2 anys: 250 micrograms
- 2-5 anys: 500 micrograms
- 5-10 anys: 750 micrograms
- Majors de 10 anys: 1.000 micrograms

Els vegans que no prenguin aliments enriquits han de prendre aquestes mateixes quantitats, però dues vegades a la setmana. Les embarassades i mares lactants haurien de prendre 1.000 micrograms tres vegades per setmana.

La vitamina D no es troba tampoc en els aliments vegetals, però es produeix a la pell a partir de l'exposició a la llum del sol. Els nens que juguen a l'aire lliure diàriament produeixen suficient vitamina D, llevat que visquin en zones molt fredes i amb poca irradiació solar. En aquests casos podria ser convenient que rebessin un suplement de vitamina D com a mínim durant l'hivern. Es recomana que els nadons rebin una dosi diària d'aquesta vitamina durant el primer any de vida. A partir de l'any és important que animem als nostres fills a passar una estona tots els dies a l'aire lliure. L'exposició al sol té a més altres efectes positius sobre la seva salut general i emocional.

És convenient que la sal que usem a casa estigui iodada. A Espanya el sòl és pobre en iode. Utilitzar sal iodada garanteix que els nostres nens reben l'aportació de iode que necessiten per al seu creixement i desenvolupament cerebral.

Una alimentació vegetariana o vegana ben planificada no necessita altres suplements de vitamines o minerals. Les fruites i verdures, els cereals integrals, els llegums i els fruits secs i les llavors aporten quantitats més que suficients de tota la resta de vitamines i minerals, a més de proporcionar-nos antioxidants i altres substàncies beneficioses per a la salut.■

ALIMENTACIÓ

Holle

80 years Holle

Mes de 80 anys de Qualitat, frescura i diversitat!

La casa Holle, un dels més antics fabricants europeus d'aliments ecològics per a nadons, celebrem el nostre aniversari: 80 anys de productes bio dinàmics! Situats a Suïssa, el nostre país natiu, avui som líders en alimentació infantil avalada per Demeter.

Llets infantils, farinetes, potets, tisanes, galetes... tenim actualment més de 70 referències, comercialitzades a 41 països arreu del món. El secret del nostre èxit: des de la seva fundació el 1933 a Arlesheim, Holle segueix els principis de l'antroposofia, i excloem qualsevol tipus d'additius i conservants químics dels nostres aliments, des del camp fins al producte final. En els seus principis, la especialitat de Holle AG era el pa, el cereals en gra i en flocs, i els cereals per nadons. Hem estat la primera empresa en proposar aquest tipus d'aliments en qualitat bio dinàmica, i una de les primeres al món en obtenir l'aval Demeter, l'any 1951. Controlem de forma sistemàtica les nostres matèries primeres, els productes intermediaris i els productes finals, tots procedents de la agricultura ecològica.

Per més informació, consultar: www.holle.es

Distribuïdors a Espanya:
Cal Valls Eco, S.L.U.- Camí la Plana, s/n-25264 Vilanova de Bellpuig
Tel. 973 324 125 – www.calvalls.com

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dra. Eva López Madurga, *Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública Nutrició i Macrobiòtica – www.doctoraevalopez.com*

Com elaborar un menú vegetarià sense complicar-te la vida

Portar una alimentació vegetariana o vegana és una opció que cada vegada més persones adopten com la seva forma d'alimentar-se. Hi ha més i més evidència que aquesta alternativa no només no comporta cap problema de salut, sinó que evita i pot tractar moltes de les malalties modernes i cròniques de la nostra societat occidental. Portada d'una forma equilibrada, és òptima per mantenir la salut, regenerar les cèl·lules i teixits, i poder obtenir la major quantitat de vitalitat i energia possible, que és el propòsit últim de l'alimentació.

Està clar el que deixem enrere: el producte animal; però què ens queda per davant? No n'hi ha prou únicament amb no prendre alguns aliments; les diferents necessitats que té el nostre cos es veuen cobertes amb diferents grups d'aliments, de manera que haurem de incloure'ls tots i en la proporció adequada.

No sóc de l'opinió que per a aquest fi un hagi de posar-se a comptar, a mesurar i a pesar. Crec que alimentar-se és un acte molt més intuïtiu que es pot recolzar al seu torn en unes pautes bàsiques i senzilles. Fem-ho.

Què necessita el nostre cos? Jo els dic "els set magnífics"

1. Per descomptat necessitem **energia**; el combustible que utilitza la cèl·lula és la glucosa i la principal font de glucosa són els hidrats de carboni, en concret els **cereals integrals**.

2. També necessitem **proteïnes**, per reparar i mantenir les estructures corporals i per realitzar moltes altres funcions vitals per a la salut. Aquí els **llegums** i els seus derivats seran la nostra principal font.

3. Una bona aportació de **vitamines** a través de **fruites, verdures, adobats i germinats**, ens donarà sens dubte vitalitat i estimularan més el nostre metabolisme.

4. Mantenir un **ph** adequat a l'interior del cos és imprescindible perquè les cèl·lules puguin funcionar adequadament. **Sal marina sense refinar** i l'aportació mineral de les **algues** serà essencial per a aquest fi.

5. Necessitem també **àcids grassos** (aquí estan els famosos omega tres i sis) de bona qualitat per mantenir la nostra temperatura, com a precursors d'algunes hormones, o per regular el colesterol, entre d'altres. Aquí tenim els **olis vegetals de primera pressió en fred**, i també les **llavors i fruits secs.**

6. Una bona **flora bacteriana**, que faciliti la digestió i absorció de nutrients, la mantindrem gràcies als **aliments fermentats.**

7. I finalment, tenim el nostre ingredient secret... que es descobrirà més endavant.

Anem a veure cada un d'aquests grups d'aliments amb una mica més de deteniment.

1. Els cereals integrals

Una de les pràctiques que avui en dia més perjudica la nostra salut és prendre hidrats de carboni de cadena curta (mono o disacàrids). Realment els aliments refinats, la pastisseria industrial i el sucre produeixen estralls en el nostre cos. Així que deixa el blanc i passa't a l'integral.

Quins avantatges té prendre cereals integrals?

- Ajuden a mantenir els nivells de glucosa estables en sang: augmenten l'energia, l'estabilitat mental, la calma i eviten l'esgotament del pàncrees.
- Redueixen l'apetència pel greix i el sucre.
- Ajuden a reduir les toxines internes.
- Promouen el moviment regular dels intestins.
- Contenen vitamines del grup B i E.
- Contenen fitoestrògens i antioxidants que redueixen el colesterol i protegeixen el cor.

2. Les proteïnes

Alguns mites generats en la nostra societat proteinomaníaca, són que en necessitem moltes i que les d'origen animal són millors. La realitat és que no en necessitem tantes (l'OMS diu que un 10-15%). De fet la majoria en prenem més de les necessàries.

ALIMENTACIÓ

Dra. Eva López Madurga, *Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública Nutrició i Macrobiòtica – www.doctoraevalopez.com*

Quins avantatges tenen les proteïnes vegetals?

La principal font de proteïna vegetal són les llegums. Són el complement ideal dels cereals o llavors per a l'obtenció d'un bon equilibri proteic; és a dir és bo combinar al plat els cereals i els llegums; són molt adequades per als diabètics pel seu baix índex glicèmic; contenen a més provitamina A, vitamines del grup B i fibra; riques en calci, fòsfor, potassi, magnesi i ferro, no engreixen i no tenen els efectes secundaris de les proteïnes animals.

També trobem en els supermercats biològics derivats proteics del llegum o del blat com el tofu, el tempeh, o el seitan, que cobreixen perfectament les nostres necessitats.

3. Les verdures i la fruita

Important és que siguin de la temporada i preferiblement de producció local. Molt important també és la varietat de les mateixes, de manera que mengis verdures verdes (mongetes, col verda, bròquil, porro, col xinesa, col,...) verdures d'arrel (ceba, pastanaga, nap, raves, remolatxa ..) i rodones (carabasses, coliflor, col blanca, cols de Brusselles,...); l'important és variar-les.

Amb la **fruita** passa el mateix, el millor es que sigui de l'estació. El millor és prendre-la amb pell si és biològica (si no, és millor treure la pell) i mastegada.

123RF Limited ©akz

4. Sals minerals

Aquí el recomanable és prendre sal marina sense refinar; vol dir que s'ha evaporat l'aigua del mar i està plena de minerals (no únicament de clor i sodi com la sal comuna). La sal és important prendre-la, encara que en petita quantitat.

Les algues són un tipus d'aliments que afortunadament estem recuperant en els nostres hàbits culinaris. Són els vegetals més antics amb una assimilació de nutrients excel·lent. Tenen proteïnes de fàcil assimilació, carbohidrats baixos en calories, àcids grassos poliinsaturats complexos vitamínics: A, D, E, K, B, C; estan plenes de minerals (d'aquí el seu efecte alcalinitzant) Ca, Fe, K, I, Mg i oligoelements; faciliten l'expulsió de tòxics, són antioxidants, anticoagulants, antimutagènics, estimulants del metabolisme, ajuden a reduir el colesterol, a reduir pes i a reforçar el sistema ossi.

5. Greixos

Els greixos són essencials per a moltes funcions corporals; també són estructures complexes com les proteïnes i no en necessitem molts, però sí que siguin de bona qualitat.

La principal font de greixos vegetals són els olis vegetals i les llavors i fruits secs.

A l'hora de triar un oli, a més a més de que sigui verge extra, és molt important que sigui de primera pressió en fred.

Una altra font fonamental d'àcids grassos essencials són les llavors (de gira-sol, de sèsam, de carbassa...) i la fruita seca (nous, ametlles, avellanes).

6. Aliments fermentats

Un plus necessari avui dia per mantenir bé la nostra flora intestinal és incorporar algun aliment de fermentació làctica en la nostra dieta. Així, estem aportant probiòtics, vitamines i enzims digestius per facilitar la digestió. El més fàcil és utilitzar miso en sopes o amaniments; també podem incorporar al plat algun pickle (adobat) que s'hagi elaborat amb aigua i sal tal com el chukrut o pickles de verdures.

I l'ingredient secret?

Aquest ingredient secret és un de molt important compost al seu torn de diversos:

- El primer és la masticació que afavoreix la digestió, l'assimilació de nutrients i la presència en l'aquí i l'ara mentre menges.
- Un altre aspecte és la intenció i l'afecte amb el qual et poses a cuinar, que també es transmeten al teu menjar.
- I finalment, l'agraïment a l'energia del sol, la terra, els agricultors ... fins a un mateix per haver dedicat un temps per preparar-l'ho).

Si segueixes aquesta estructura, el teu cos, la teva energia, la teva salut i la teva vitalitat t'ho agrairan segur.■

CERTIFICADORES

Daniel Valls i Cots, *President del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica ccpae.daam@gencat.cat - www.ccpae.org*

Guia breu per identificar un aliment ecològic català

De la mateixa manera que podem identificar en l'etiquetatge general el valor nutricional d'un aliment, el seu pes o els grams de proteïnes, un aliment ecològic també pot ser distingit d'un que no ho és per elements que han d'aparèixer obligatòriament en el seu etiquetatge.

Primerament, cal saber que qualsevol aliment obtingut dins del sistema de producció ecològica a Catalunya ha d'estar certificat pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE). El CCPAE audita les empreses que s'hi dediquen, certificant la seva activitat i els seus productes, tot verificant que compleixen amb la normativa europea en tot el seu procés, des de la producció i l'elaboració fins a l'envasament, l'etiquetatge i la seva comercialització.

La reglamentació europea reserva les denominacions protegides "ecològic", "biològic", "orgànic", "eco" i "bio" únicament per a l'etiquetatge i la publicitat d'aquest tipus d'aliments. Per tant, són equivalents per normativa i tan sols poden aparèixer en un producte certificat com a tal.

Aleshores, com es pot identificar un aliment ecològic en el lloc de venda? Tan sols perquè es denomina bio? O perquè porta un segell bio? En realitat són cinc els elements obligatoris que han d'aparèixer en un aliment ecològic:

1. La referència al mètode de producció ecològica en la denominació del producte
2. El logotip europeu de producció ecològica ("eurofulla")
3. El codi de l'autoritat o organisme de control (en el cas de Catalunya, el codi del CCPAE: ES-ECO-019-CT)
4. L'origen de les matèries primeres agràries (si son de la Unió Europea o de fora: Agricultura UE / no UE)
5. Indicació dels ingredients que són ecològics a la llista d'ingredients (el 100% dels ingredients d'origen agrari han de ser ecològics per a què el producte pugui denominar-se bio)

Optativament, podran aparèixer:

6. El segell de producte del CCPAE
7. La frase "Certificat ecològic per CCPAE"
8. El país d'origen de les matèries primeres agràries en cas que totes elles s'hagin obtingut del mateix país

Aquest seria el cas aplicable per a la gran majoria d'aliments ecològics, però també ens podem trobar aliments que el seu únic ingredient d'origen agrari estigui en conversió, aleshores el segell europeu està prohibit, i és obligatori el segell de l'autoritat o organisme de control, el seu codi i la frase "produït en conversió a l'agricultura ecològica". Hi ha casos excepcionals molt concrets, però seguint aquesta guia breu ja es pot identificar amb facilitat un aliment ecològic.■

ALIMENTACIÓ

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

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

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Piruletes de xocolata farcides d'avellana en bany d'Orxata!

©Estel Boada

INGREDIENTS (4 racions)

- 1 litre d'orxata ecològica
- Boletes de xocolata farcides de fruits secs i galetes

PER A 15 BOLETES FARCIDES DE GALETA I AVELLANA:

- 175 gr. de galetes d'espelta casolanes triturades
- 1 cullerada de confitura de grosella negra, o bé de mores sense sucre, o una cullerada de confitura de dàtil a la taronja
- 50 gr. d'avellanes o ametlles lleugerament torrades i triturades
- 250 gr. de xocolata o de garrofa (per a la cobertura)
- Una mica de canyella en pols

Preparació

En un bol pastisser triturarem les galetes amb les mans fins convertir-les en pols, afegirem les avellanes prèviament triturades i una cullerada de la confitura que haguem escollit. Barrejarem bé treballant amb les mans fins que l'avellana deixi anar l'oli i puguem obtenir unes boletes ben compactes i fermes.

En un cassó fondre al bany maria suaument la xocolata per a la cobertura amb un toc de canyella. Un cop líquid, submergir una a una les boletes amb l'ajuda d'unes pinces pastisseres, donant-les-hi un lleuger bany de xocolata.

Deixar reposar les boletes sobre un paper de forn a temperatura ambient, fins que solidifiquin. Un cop la xocolata hagi endurit podrem clavar tots els palets per pinxos i ja tindrem les piruletes de xocolata farcides d'energia!

Per presentar la copa senzillament bolcarem el litre d'orxata en 4 gots tipus flauta prèviament refredats al congelador perquè mantinguin posteriorment l'orxata més temps fresqueta.

Presentar el got sobre un plat amb dues piruletes de xocolata per submergir a l'orxata, com si d'una fondue fresqueta i dolça es tractés.

Nota de l'autora

Berenar un got d'orxata ben fresca sempre és un sa plaer. Si a més li sumem les esferes de xocolata farcides resultarà un berenar molt energètic, divertit i original. És una bona manera de passar la tarda amb els nostres nens elaborant les boletes per després jugar a xipollejar en l'orxata amb les piruletes elaborades per nosaltres mateixos.

Una altra opció molt senzilla!

Bolcarem al centre del got una bola de gelat de xocolata ecològic que haurem empolvorat amb canyella en pols, obtenint la típica beguda "el Cubanito" amb toc de canyella.■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓ

María Villanueva Yus, *Responsable de Comunicació de Sol Natural - comunicacion@solnatural.bio*

Civada sense gluten, per gaudir sense limitacions

La civada és un cereal molt nutritiu i beneficiós per a la nostra salut: conté vitamines del grup B, zinc, magnesi, proteïnes i és rica en beta-glucans, que ajuden a disminuir el nivell de colesterol en sang i en conseqüència, redueixen el risc de patir malalties cardiovasculars.

No obstant això, i malgrat les seves excel·lents propietats nutricionals, durant anys ha existit certa polèmica sobre si la civada es podia incloure en la llista d'aliments aptes per a celíacs.

La veritat és que la civada pura no conté gluten. El que passa és que la civada convencional se sol contaminar durant el cultiu o processat pel contacte amb altres cereals amb un elevat contingut en gluten, com poden ser el blat, l'ordi, el sègol, etc.

Com aconseguim que la nostra civada estigui lliure de gluten?

Per evitar el problema de la contaminació, la nostra civada procedeix de cultius ecològics del Nord d'Alemanya, de moment únic país de la Unió Europea que pot certificar la civada com a lliure de gluten.

Allà la civada es conrea de forma aïllada per evitar el contacte amb altres cereals, i es manipula en instal·lacions i amb maquinària específiques, garantint així la màxima seguretat. Durant tot el procés seguim unes pautes molt estrictes, portant a terme exhaustius controls durant el cultiu, la collita, el processament, el rentat, l'empaquetatge i el transport.

Finalment, i abans de la seva distribució, analitzem al laboratori cada lot per comprovar que el seu contingut és inferior a 20 parts per milió de gluten (en comparació dels 8.000 ppm de la civada convencional), quantitat exigida per obtenir la certificació europea "sense gluten".

©Vipasana Bio, S.L.

És apta per a intolerants al gluten i celíacs?

La civada es pot incloure, de forma moderada, en una dieta lliure de gluten per la majoria de persones amb celiaquia. De fet, així ho manifesta el reglament CE 41/2009, que diu que "la majoria de les persones, si bé no totes, que pateixen intolerància al gluten poden incloure la civada en la seva dieta alimentària sense efectes nocius per a la salut" sempre que la civada no hagi estat contaminada amb el blat, el sègol, l'ordi o altres cereals.

De totes maneres, tot i que la civada pura no conté gluten, cal tenir present el seu baix contingut d'avenina, una prolamina que pot afectar a un reduït grup de celíacs. Per aquest motiu, recomanem començar amb petites quantitats i anar augmentant progressivament la ingesta per comprovar que el consumidor la tolera.■

ALIMENTACIÓ

BioCultura bio

Del 5 al 8 de maig estarem a BioCultura Barcelona presentant aquestes i altres novetats. Us esperem a l'estand 165!

*Menys de 20 ppm de gluten (parts per milió) és la quantitat exigida per obtenir la certificació europea SENSE GLUTEN.

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 Solnaturalbio @Solnatural

SOL IDARI WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓ

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

Cos net, primavera radiant!

Si el cos et demana una depuració per recuperar la vitalitat i l'equilibri de l'organisme, aquí tens algunes pautes senzilles per a l'estació que estem, la primavera, que és l'estació idònia per netejar el cos.

Quan mengem aliments no-fisiològics (aliments d'origen animal, processats, farines, sucres refinats, etc.) o aliments mal combinats, la digestió no pot efectuar-se correctament i esdevindran fermentacions i putrefaccions que ens deixaran sense energia, entre d'altres conseqüències orgàniques i fisiològiques. És per això, que haurem d'actuar si no volem que ens baixin les defenses.

Es important tenir en compte la combinació correcta dels aliments per evitar les fermentacions

El primer de tot i el més important per tenir un bon combustible energètic i reparar l'organisme ràpidament és alimentar-nos d'aliments plens d'enzims, nutrients i vitalitat: fruites i verdures en el seu estat natural i, a ser possible, acabats de collir del camp.

Per fer una depuració esmorzarem un suc o un batut verd, a partir de les dues hores d'haver-nos llevat. Si el suc no et sacia prou, fes-te batut, tant com en necessitis (500 ml, 1 litre...) i te'l vas prenent al llarg del matí en intervals d'una hora.

SUC, fet amb una extractora de sucs lenta:

- 3 branques d'api (tiges i fulles)
- 4 fulles de col kale o col arrissada (tiges i fulles)
- 2 pomes Granny Smith
- 1 tros de gingebre
- 1 llimona

BATUT VERD:

- 4 o 5 fulles de col kale sense les tiges
- Les fulles de dues branques d'api (la tija no)
- 2 pomes Granny Smith
- 1 tros de gingebre
- 1 llimona

123RF Limited ©8vfanrf

A partir de les 12, i sempre que tinguem gana, dinarem, fent un àpat net (que no embruti el cos, és a dir, lliure de productes animals, farines, soja i sucre), ric en fulles verdes que contenen una fibra que actua d'escombra intestinal, i alhora, que ens aporti tots els nutrients, segons la nostra constitució i activitat física. En aquest punt és important tenir en compte la combinació correcta dels aliments per evitar les fermentacions. Aquest àpat pot ser una amanida de tots colors amb fulla verda abundant, arrels, germinats i llavors activades.

I, per últim, soparem, sempre abans de les 19 h, una sopa o crema de verdures amb una cullerada de llavors de cànem pelades.

Amb aquest pla, on deixem el cos unes 15 o 16 hores en dejuni, estem ajudant a que l'organisme recuperi la seva capacitat innata d'autocuració i eliminació de toxines de forma còmode i progressiva, sense patir els efectes adversos de les desintoxicacions severes.

A més d'aquestes pautes alimentàries, també cal fer exercici físic moderat i dormir un mínim de 8 hores per gaudir d'una vitalitat i energia radiant!

Receptes d'amanides, apartat de receptes de la web de: www.crudivegania.org■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Pablo Chamorro, *Director de Vinum Nature / Ecomundis, www.vinumnature.com, info@ecomundis.com*

ECO-VINUM

"Entre els vins ecològics estan alguns dels millors vins del món"

Sota aquest lema es presenta la quarta edició del **Saló VN·Bcn'16**, fira professional de vins ecològics del nostre país que tindrà lloc el proper **20 de juny al Museu Marítim de Barcelona.**

Amb una previsió d'un centenar de cellers expositors i l'assistència de prop de 2.000 professionals del sector, el **Saló Vinum Nature Barcelona** obrirà novament les seves portes perquè no hi hagi distribuïdor, importador, comunicador gastronòmic o establiment de venda de producte ecològic i restauració que no conegui les principals bodegues de producció ecològica i els seus millors vins.

El Saló VN·Bcn incorporarà un **ORGANIC WINE-HALL** obert al públic per a la degustació de vins ecològics, on es podran tastar més de cent referències i aquells vins classificats en la categoria de més qualitat **Golden Leaf** (Fulla Daurada). També obrirà la seva sala de tasts professional al públic prèvia inscripció a http://www.vnbcn.com/public. Una ocasió molt especial ja que no sempre podem degustar molts vins ecològics per la seva difícil localització o bé perquè són exportats.

Ecomundis Editorial, empresa organitzadora de l'esdeveniment, presentarà allà també la seva cinquena edició de la **Guia Vinum Nature**, única publicació que enumera de forma exclusiva els vins ecològics del país i que ens descobreix aspectes bàsics d'agroecologia, sostenibilitat o l'enologia dels vins més naturals. Noves entrevistes i l'aportació de dades inèdites d'interès són elements clau per animar el consumidor a conèixer, comprar i consumir els vins més saludables en botigues i restaurants.

Com a novetat d'aquest any, la Guia VN passarà al seu format definitiu on-line a www.vinosecologicos.org i el que és més important, serà totalment gratuïta i consultable a través de les plataformes mòbils d'Android i iPhone a partir del mes de juny. No hi haurà excusa per desconèixer els cellers de producció ecològica, les característiques dels seus vins i saber on estan disponibles.

Ecomundis publicarà novament a **Bio Eco Actual** els vins classificats ***Golden Leaf*** que hagin obtingut major puntuació del concurs perquè els lectors tinguin més informació a l'hora d'escollir un vi de bona relació qualitat preu.

No us perdeu aquest esdeveniment únic on podreu descarregar per primer cop la Guia Vinum Nature 2016 que sens dubte servirà d'ajuda per a orientar l'elecció dels vostres vins.■

© Ecomundis Editorial S.L.

El Saló VN·Bcn incorporarà un ORGANIC WINE-HALL obert al públic

DISTRIBUCIÓ

FIRES

PROVOTEC
Consultoría avanzada para el sector agroalimentario

ANÀLISI DE MERCAT

Pedro López Salcedo, *Consultoria avançada per al sector agroalimentari – www.provotec.es*

Els reptes del sector davant el mercat actual de producte ecològic

Al llarg de la seva història, el sector agroalimentari ecològic espanyol ha estat eminentment agrícola, amb **produccions molt destacades en oli, vi, fruites i verdures, hortalisses i fruits secs;** i orientat a l'exportació tenint en compte l'escàs desenvolupament d'un mercat interior, caracteritzat per una demanda llastada pel baix desenvolupament de la indústria elaboradora, la disponibilitat de producte, el seu preu i el desconeixement per part del consumidor. Tant la superfície dedicada a la producció com el seu volum han crescut any rere any, especialment en l'últim decenni.

Tant la superfície dedicada a la producció com el seu volum han crescut any rere any, especialment en l'últim decenni

Les dades més recents publicades pel MAGRAMA aquest any apunten a una estabilització o lleuger creixement de la superfície, la producció i la transformació, és a dir, de la capacitat del sector per proveir el mercat de producte ecològic.

Aquest fet contrasta amb la tendència observada, pendent de confirmació oficial, d'un significatiu **augment de les exportacions i del mercat interior;** així com un augment de les importacions a causa de la demanda de certs productes elaborats - dels que som deficitaris - i de la creixent incorporació de fabricants i distribuïdors convencionals.

La comercialització del producte ecològic arrossega assumptes pendents que cal emprendre per a consolidar el seu creixement com són la manca d'organització i vertebració, la millora de les estratègies de màrqueting i gestió comercial i la millora de la comunicació e imatge del sector davant consumidors, administracions, organitzacions i altres sectors de l'agroalimentació.

Aquest conjunt de circumstàncies, pot generar desequilibris entre l'oferta i la demanda que podrien afectar la consolidació i el futur a mig termini d'un sector ecològic nacional que, després de molts esforços durant diversos anys, ha arribat a ser un dels principals a nivell europeu.

	2014	2013	2012
SUPERFICIE (HECTAREAS)	1.663.189	1.610.129	1.756.548
OPERADORES (nº CIF)			
Productores	30.602	30.502	30.462
Elaboradores	3.082	2.842	2.790
Distribuidores	955	813	776
PRODUCCIÓN			
Producción vegetal (*) (Tn)	1.336.857	1.298.724	1.249.738
(*): Suma de cultivos arables, hortalizas, cultivos permanentes (excepto otros cultivos permanentes no incluidos en otro lugar), prados, pastos y barbechos.			
Producción animal (nº cabezas)			
Vacuno carne	163.693	147.331	159.934
Vacuno de leche	4.521	4.240	4.802
Porcino	6.790	7.795	7.600
Ovino y caprino	523.945	471.985	562.223
Pollo carne	165.696	151.748	71.806
Ponedoras	211.298	184.247	124.229
Colmenas	48.470	50.822	50.823
Nº INDUSTRIAS			
Producto vegetal	4.258	3.894	3.609
Producto animal	790	770	833

Fuente: Elaboración propia a partir de datos MAGRAMA: Estadísticas de agricultura ecológica.

©Pedro López Salcedo

Tasques pendents que s'han anat deixant de banda per la necessitat de créixer són: **organització sectorial, adequació d'oferta a demanda, desenvolupament equilibrat del teixit industrial i les xarxes logístiques, diversificació dels canals de venda i millora de la seva gestió comercial i de màrqueting , enfortiment i millora de la comunicació e imatge del sector.**

L'evolució del mercat ja no permet més demores. El sector s'ha esforçat per créixer i ho ha fet, ara s'ha d'esforçar per madurar. Els vents són favorables i hi ha molt a guanyar si es fa ràpid i bé.■

ALIMENTACIÓ

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

NATURAL - MENT

La Plaga de Justinià

El 24 de març del 536 dC els ciutadans de l'imperi romà van observar sorpresos un estrany esdeveniment meteorològic: un immens núvol de pols d'origen desconegut enfosquia el cel. El núvol va romandre durant molt de temps i va generar conseqüències terribles: el descens de lluminositat i la sequera provocada per les partícules en suspensió va arruïnar les collites i va provocar la fam. El fenomen, al qual la població va batejar com la Plaga de Justinià, es va reproduir durant els anys següents. Enmig d'un ambient apocalíptic, en el que l'historiador romà Casiodoro va descriure com "un hivern sense tempestes, una primavera sense suavitat, un estiu sense calor" i que els científics avui qualifiquen com una "petita edat del gel de l'antiguitat", la fam, malalties i desordres socials que van produir aquelles alteracions climàtiques van causar la mort a prop d'un terç dels europeus de l'època i van facilitar que els bàrbars donessin el cop de gràcia al ja decadent imperi. Estudis publicats en els últims anys demostren que els núvols de cendra van ser generats per grans erupcions volcàniques que van succeir milers de quilòmetres a l'oest, al nord d'Amèrica, en una demostració gràfica de com un canvi climatològic sobtat, encara que llunyà, pot destruir no ja un sistema polític sinó tota una civilització.

Una cosa similar va succeir amb altres cultures antigues. Els maies, senyors de Mesoamèrica entre els segles IV i XI dC, no van ser derrotats pels conqueridors espanyols sinó per una altra alteració climàtica produïda per una sequera inusual. La manca d'aliments per a la població, sumada a la sobreexplotació de recursos, van estendre la mort per fam..., i el col·lapse social, la guerra, la migració i la desintegració política.

Encara molt abans, va florir Sumèria a la vora de les riberes dels rius Tigris i Eufrates. Sent una de les civilitzacions més antigues que registra la Història, encara posseeix molts misteris començant pel seu origen i espectacular progrés, però ja coneixem com es va ensorrar gairebé d'un dia per l'altre cap al 2200 aC: de nou una inesperada sequera sumada a una disminució abrupta de l'aigua en els llacs que alimentaven els dos rius va conduir a la destrucció de l'ordre econòmic, social i polític.

Tots aquests exemples haurien de servir per adonar-nos que el canvi climàtic no és res de nou, no ja en la història del planeta sinó en la breu història de l'home. I que no és la primera vegada que amenaça amb aniquilar-nos. Però ens agrada ensopegar en la mateixa pedra.■

Un canvi climatològic sobtat, encara que llunyà, pot destruir no ja un sistema polític sinó tota una civilització

123RF Limited ©Baloncici

ALIMENTACIÓ

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Enric Urrutia, Director

La teva alimentació pot canviar el Món, 30 anys amb Salvador Sala

Fins i tot en temps de confusió i decadència com els que travessa la nostra civilització hi ha focus socials sensibles i intel·ligents, que contribueixen al fet que aquesta societat avanci guanyant valors. Exemple d'això és en Salvador Sala, fundador de l'empresa *Vegetalia*, que des de 1986 produeix alimentació ecològica. Persona de ferms valors que va començar venent el tofu que ell mateix produïa.

Em comenta Salvador: *"Vegetalia va néixer perquè jo havia decidit donar un nou sentit a la meva vida i volia compartir el meu camí de desenvolupament amb els altres. La meva aposta de creixement personal es va transformar en el meu treball. Crec poder dir amb convenciment que encara avui, després de tant de temps, l'esperit de Vegetalia és el mateix: produir aliments que ajudin a les persones a trobar l'harmonia amb si mateixes i amb l'Univers".* Avui, 30 anys després, ens trobem amb una empresa important, on la sostenibilitat és present en tots els seus processos, tant artesanals com tecnològics, de: cultiu (hort propi ecològic de més d'una hectàrea); recursos energètics: plaques solars que generen llum i energia per l'obrador; calefacció amb biomassa que prové de la neteja dels boscos on Vegetalia està assentada.

A Vegetalia us rebran amb els braços oberts i podreu gaudir del "turó dels sentits", lloc emblemàtic que Salvador considera sagrat, i constatareu que la nostra alimentació pot ajudar a canviar el Món.■

LA CÀMERA OCULTA

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

"Mogudes..."

Acabo de llegir unes interessants declaracions de Patricia Godes, crítica musical, en les que reparteix a tort i a dret i desmitifica totes les presumptes veritats dels "gurus" de la "movida". Fixeu-vos en què s'ha convertit Alaska... Tanta rebel·lia per acabar com Vaquerizo anunciant qualsevol producte escombraries? Era rebel·lia tot allò? Doncs no. Un dels mites que ha demolit la Godes és la de la hipotètica independència de tots aquells grups d'èxit, vinguessin des d'on vinguessin. Mai hi va haver un moviment cultural més subvencionat. El PSOE sentia la paraula "cultura" i treia el talonari. En aquells mateixos anys, a tot l'estat, es forjava, al mateix temps que el "petardeig" de la Olvido, Tino Casal i tota la seva cohort de llumeneres del plexiglàs, el moviment "bio".

El primer producte avalat com ecològic va ser l'arròs de Calasparra (Múrcia), a finals dels 70, però el consumien persones de tot l'estat que aspiraven a viure d'una altra manera. Aquell primer embrió de consum "bio", constituït per diferents valents catalans, madrilenys, bascos... era hereu de: a / L'anarquisme llibertari naturista català dels anys previs a la Guerra Civil; b / La influència francesa; c / La influència, també, de Rudolf Steiner i dels antropòsofs; d / L'ecologia holística d'Edward Goldsmith materialitzada en The Ecologist i en la seva magnífica obra "El Tao de l'ecologia". La "movida", això sí, va tenir a Tierno Galván, "El Professor", il·lustre alcalde on n' hi hagi. A Catalunya hi havia Pujol, per aquells anys, "fent butxaca"... Per això, BioCultura va néixer, de mans catalanes, a Madrid... Quins temps...■

ALIMENTACIÓ

Pedro Burruezo, *Director de The Ecologist, redaccion@theecologist.net*

Vegans...

El número 65 de The Ecologist, el que correspon al trimestre d'abril-maig-juny, primavera, està dedicat a l'univers vegà. Els diferents col·laboradors de The Ecologist s'han encarregat d'entrevistar a diferents personatges que parlen del veganisme en primera persona, amb coneixement de causa. No són "articles des de fora". Són els propis vegans els que expliquen com es van fer vegans, com va ser el procés, per què... I de quina manera el veganisme és una ecosofia que va més enllà d'un determinat tipus d'hàbits alimentaris.

Desfilen per les pàgines d'aquest número de The Ecologist (ara ja als quioscos) Francisco Martín (Asociación Vegana Española), Igualtat Animal, Rosi Carro (Libera!), la nutricionista Ester Baena, la ecoxef Vanessa Losada, el documentalista Louie Psihoyos, el restaurant vegà de Girona B-12, la ecoxef Venu Sanz (que va sorprendre a tots a BioCultura Sevilla amb propostes exquisides...), David Román (de Unión Vegetariana Española, que ja certifica que un aliment o producte sigui vegà), la artista Montse Mulé, Eva Roca (Crudivegania, Bionèctar)... La nòmina no pot ser més completa. Altres reportatges i articles sobre moda, alimentació vegana, circ sense animals, espiritualitat... completen una revista imprescindible per conèixer en quin punt es troba el moviment vegà a l'estat espanyol i quines són les seves tendències de futur. Cal dir que no és un número "talibà". Doncs, al cap i a la fi, molts dels entrevistats parlen de la necessitat de ser flexibles, tolerants... amb els que no

©The Ecologist

han optat pel veganisme com ecosofia de vida. L'opció "flexivegana" també té la seva entrevista amb Ana Moreno. En qualsevol cas, el nostre planeta necessita, pel bé de tots (mediambiental, patiment animal, sanitat pública...), que la ingesta de proteïna animal baixi sigui com sigui. Els textos de The Ecologist donen les claus per comprendre per què un sistema alimentari com l'actual pot conduir al planeta al desastre, a un desastre anunciat.

El sistema alimentari actual acaba amb els recursos naturals, augmenta el sofriment en el món, crea greus diferències entre països, contribueix al canvi climàtic, augmenta les malalties i els malalts entre la població humana, és altament contaminant, deixa en mans d'uns quants la riquesa... Fer-se vegà, o flexivegà, és una manera activa de posar-li fre a aquesta situació pel bé dels animals, de tots els éssers vius, de la nostra societat i la del planeta... Passin i llegeixin...■

CUINA SANA

ALIMENTACIÓ

ECOLOGISTES HISTÒRICS

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

Donald Watson (1910-2005)

Donald Watson va néixer el 2 de setembre de 1910 a Mexborough, South Yorkshire (Regne Unit).

En unes vacances a casa d'un dels seus oncles que tenia una granja va constatar que allà tots els animals vivien al corredor de la mort. Hi eren perquè donaven alguna cosa, llet, llana, força de treball... i que tots tenien els dies comptats. Va presenciar la mort d'un dels porcs i es va adonar que ni la granja era tan idíl·lica ni el seu oncle tan adorable com creia. Tenia catorze anys i es va fer vegà en contra de l'opinió de tota la seva família, per tenir la consciència tranquil·la, segons les seves pròpies paraules. Donald va aprendre l'ofici de la fusteria i es va titular com a mestre fuster a l'escola d'arts i oficis ***City and Guilds,*** activitat que va exercir durant molts anys i va compartir amb la seva afició a l'agricultura ecològica. Li agradava el ciclisme, la fotografia i tocar el violí, va ser objector de consciència en la Segona Guerra Mundial.

Membre de la ***Vegetarian Society,*** al novembre de 1944 funda la ***Vegan Society*** amb la seva dona Dorothy i quatre amics més vegetarians (no ous, no llet) i comença l'edició i distribució de la revista trimestral **Vegan News** amb el clar objectiu de fomentar una ètica de respecte cap als altres animals. Va ser el creador de la paraula **Vegan** per diferenciar-la de **Vegetarian**. En els primers temps la revista es realitzava de forma artesanal pel que tenia limitat el nombre de subscriptors. Avui dia, la ***Vegan Society*** és una organització amb milers de seguidors arreu del món.

El veganisme es defineix pel principi d'emancipació dels animals de l'explotació per part dels humans i busca d'una banda la fi de l'ús d'animals per a aliment, matèries primeres, treball, caça, vivisecció, i qualsevol altre ús que comporti la explotació de la vida animal per l'home i per l'altra, la promoció d'un estil de vida que beneficiï la gent, als altres animals i al medi ambient.

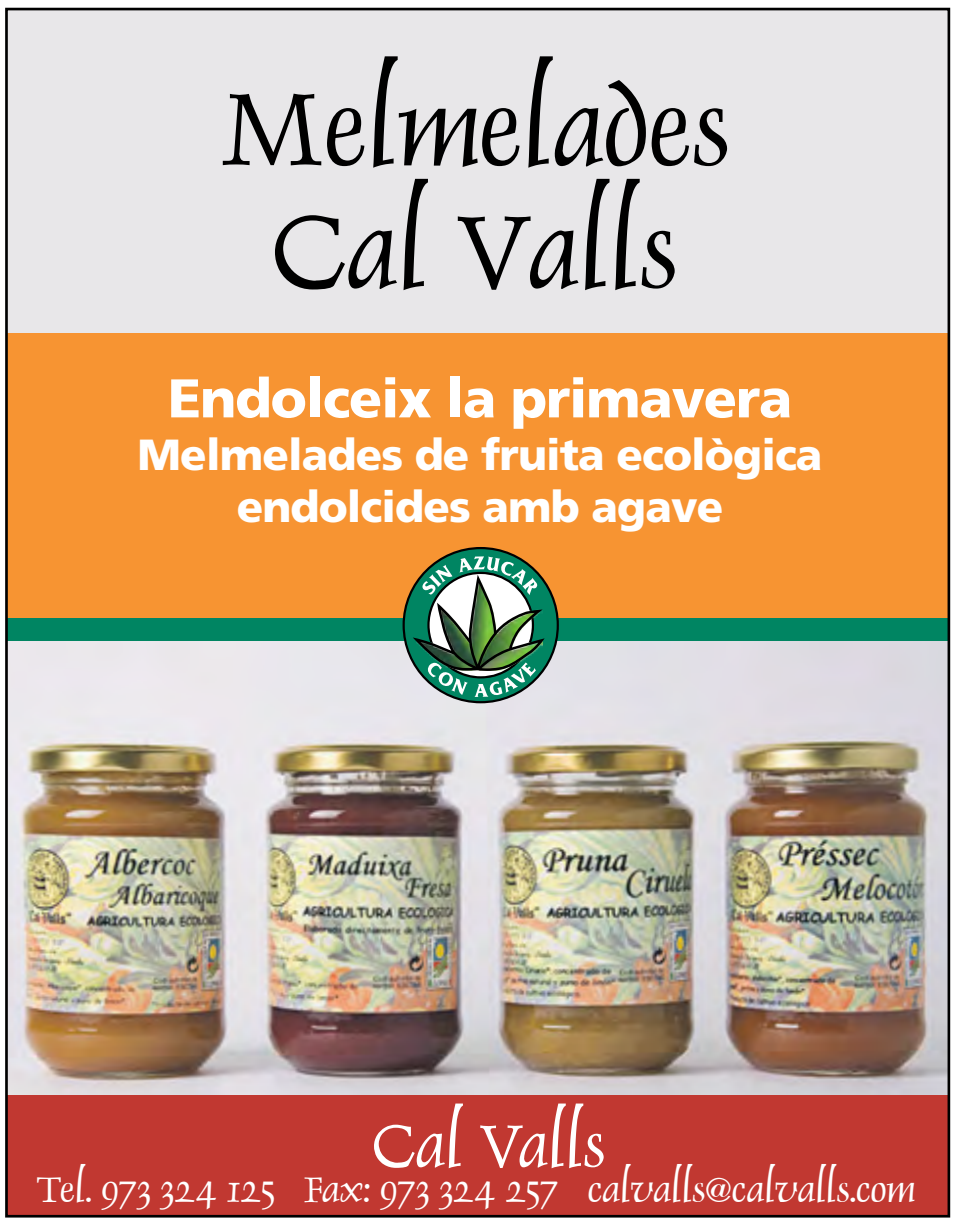
© Creative Commons

Donald Watson va difondre aquesta filosofia i va viure d'acord amb ella amb salut i tranquil·litat d'esperit.

"La inqüestionable crueltat implicada en la producció de llet fa evident que el lacto-vegetarianisme es troba a mig camí entre el consum de cadàvers i una dieta veritablement humanitària i civilitzada, així que durant la nostra vida en aquesta terra hem d'intentar evolucionar prou com per recórrer completament aquest camí." Donald Watson, publicat el 1944 en el seu primer The Vegan News

Va morir a casa seva a l'edat de 95 anys el 16 de novembre de l'any 2005.■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

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

JO RECICLO

Ramaderia intensiva i contaminació ambiental

La producció mundial de carn i la producció lletera es dupliquen a passos de gegant any rere any. Suposa el 30% de la producció agrícola mundial.A més a més del maltractament als animals, el cost mediambiental no té preu: segons informes de la FAO, el sector ramader genera més gasos d'efecte hivernacle que el sector del transport i és una de les principals causes de contaminació ambiental, del sòl i dels recursos hídrics.

Segons aquesta organització, aquest sector és responsable del 9% del Co2 procedent de les activitats humanes i produeix el percentatge més alt de gasos d'efecte hivernacle més perjudicials: 65% d'òxid nitrós, 37% de metà i 64% d'amoníac. Tot això procedeix dels excrements i del sistema digestiu del bestiar boví i porcí, que contribueix de forma important a la pluja àcida.

La FAO també explica que la ramaderia utilitza el 30% de la superfície terrestre del planeta i l'extensió per produir farratge és del 33% de tota la superfície cultivable.

La producció pecuària és una activitat capitalitzada intensiva, especulativa i que busca maximitzar els beneficis i solament necessita el sòl imprescindible per construir les naus com qualsevol activitat industrial, arribant a ser un problema quan existeix una localització massiva sense les mínimes condicions higièniques ni sanitàries i de vegades, en el mateix si del nucli urbà. La població humana veu perillar la seva qualitat de vida i l'ambient més proper que l'envolta, amb les granges properes. El problema s'agreuja amb el bestiar porcí i la gran quantitat d'excrements que genera que no poden ser assimilats per l'agricultura, causant una contaminació molt perillosa de les aigües superficials i subterrànies, a més d'alterar significativament la qualitat de l'aire.

Algunes mesures a prendre serien el pagament per serveis mediambientals en l'ús del sòl per limitar la seva degradació, millorar la dieta dels animals per reduir la fermentació intestinal i les conseqüents emissions de metà i establir plantes de biogàs per reciclar el fem. Seria convenient millorar l'eficàcia dels sistemes de reg, **fer pagar el cost total de l'aigua** i introduir impostos per no incentivar la concentració d'aquesta indústria a gran escala.

123RF Limited ©Tawin Mukdharakosa

Segons la FAO el cost mediambiental per cada unitat de producció pecuària hauria de reduir-se a la meitat, tan sols per impedir que la situació empitjori.■

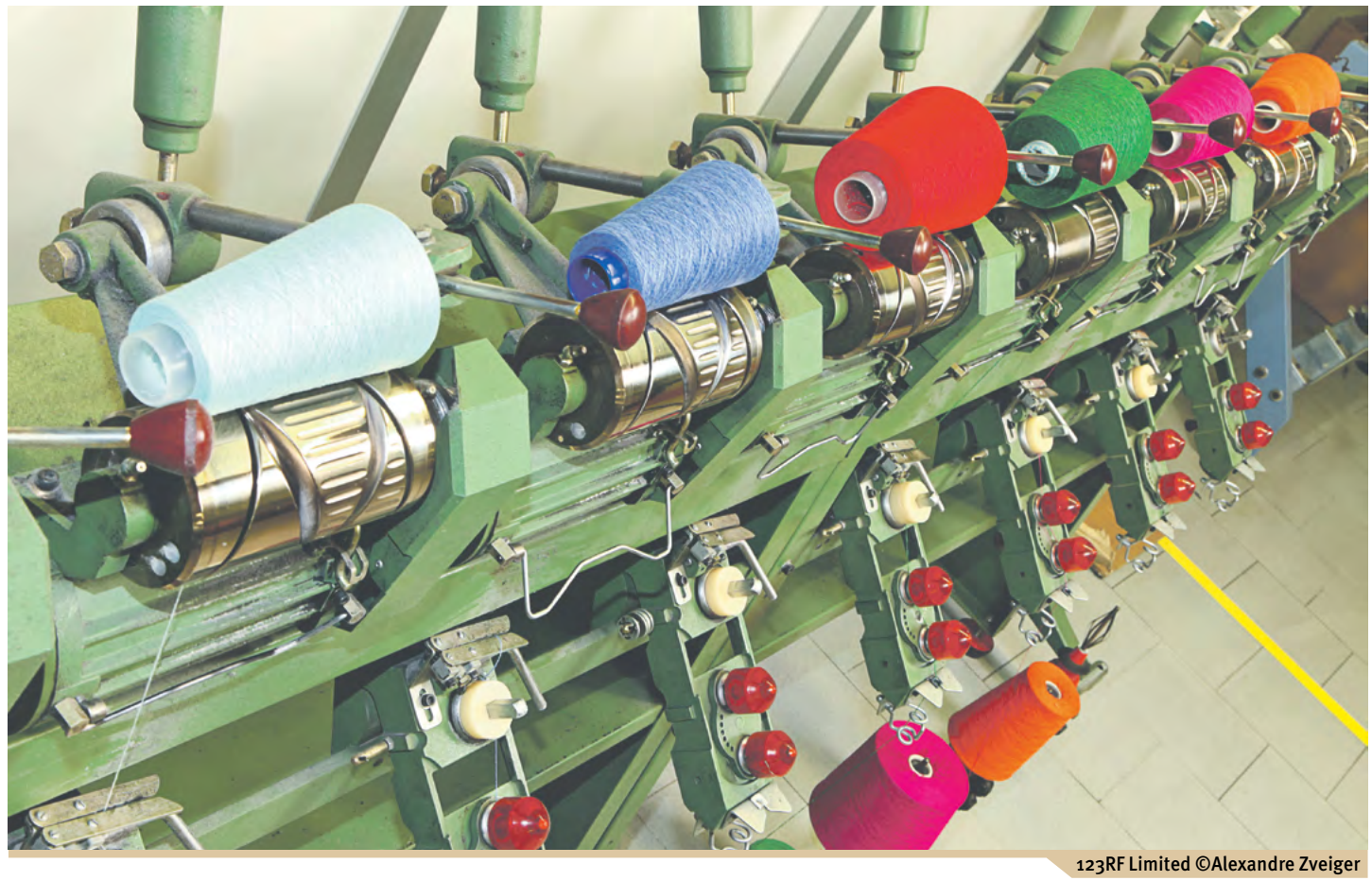
El sector ramader genera més gasos d'efecte hivernacle que el sector del transport

ALIMENTACIÓ

MEDI AMBIENT

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

La petjada tòxica de la roba



123RF Limited ©Alexandre Zveiger

La producció tèxtil utilitza substàncies químiques perilloses que generen un impacte ambiental i de salut que s'estén per tota la cadena de subministrament de l'aigua. Aquesta contaminació va des de les fàbriques, on afecta els treballadors i comunitats que viuen entorn dels cursos d'aigua contaminats, fins que la peça arriba al consumidor final, en moltes ocasions contenint part d'aquestes substàncies perilloses.

Després de l'èxit de la campanya *Detox* que Greenpeace va començar el 2011, en la qual es van exposar els vincles entre nombroses indústries tèxtils que utilitzen substàncies químiques tòxiques i la contaminació de l'aigua, es van analitzar i van detectar totes aquestes substàncies en els rius dels principals països productors de roba. En l'Índia, Xina o Bangladesh, una normativa feble e inadequades polítiques de les marques de roba per eliminar l'ús d'aquestes substàncies químiques perilloses, està permès abocar-les en els rius d'aigües residuals, que posteriorment arriben a les lleres d'aigua públiques com ara rius i llacs.

Aquestes quantitats enormes de roba, amplifiquen els impactes mediambientals de les peces al llarg del seu cicle de vida, començant per les **enormes quantitats d'aigua, els plaguicides utilitzats en la producció de les fibres, o el tintat de teixits i el seu acabat,** que també utilitzen quantitats considerables d'aigua, i un gran nombre de substàncies químiques i els seus derivats, molts dels quals són perillosos. Aquests contaminants poden persistir en l'entorn receptor el temps suficient per concentrar-se en els sediments i organismes, i ser transportats a llargues distàncies.

En algunes regions, la fabricació, l'ús i l'abocament d'aquestes substàncies estan regulats des de fa molts anys, considerades substàncies perilloses prioritàries per la UE. A més, en la UE, des de gener de 2005, ja no es poden comercialitzar si contenen més del 0,1% d'aquests químics. No obstant això, encara no s'ha desenvolupat la restricció en productes tèxtils importats de fora de la UE. En la resta del món, han estat inclosos fa molt poc en la llista de substàncies químiques tòxiques severament restringides.

Aquestes substàncies causen greus danys als ecosistemes i a la forma de vida de les persones i les polítiques inadequades de les marques converteixen als consumidors en còmplices.

Informació extreta de la Campanya Detox de Greenpeace:

http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Parar-la-contaminacion/Agua/Campana-Detox-/■

PRODUCTES DE NETEJA

Helena Escoda Casas, *Llicenciada en Història (UAB)*
helenaescodacasas@gmail.com

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

Cada religió, les seves regles d'alimentació: Judaisme

123RF Limited ©Rafael Ben-Ari

La Llei Orgànica 7/1980 de 5 de Juliol relativa a llibertat religiosa ens garanteix el Dret a la llibertat de culte, per tant a poder disposar d'un menú adequat a les lleis alimentàries subjectes a les diferents religions.

El judaisme és potser la religió més complexa pel que fa a les obligacions alimentàries, ja que per al practicant tot aliment apte i tota prohibició té una profunda dimensió simbòlica. Segons la Torà, Déu, coneixedor de la funció pròpia de cada aliment, va donar al poble un conjunt de lleis que consten en el Levític (un dels cinc llibres del *Tanaj, Antic Testament hebreu*). Aquest articulat és conegut com *Kashrut*, la finalitat és procurar pel benestar físic i psíquic a través de l'alimentació. *Kosher* és el terme per designar els aliments aptes, en contraposició *Taref* designa els aliments prohibits.

Tots els vegetals, fruites, verdures, hortalisses i lleguminoses són kosher, però entre les carns i derivats d'origen animal hi ha aliments taref o aliments incompatibles.

Les carns *permeses* entre mamífers terrestres són aquelles en que els animals tinguin peülla dividida (partida en dues) i siguin remugants, ambdues condicions són imprescindibles. Compleixen els requisits els bòvids i els ovicaprins. Els porcins, els equins, els conills i la granota són *taref*. La llet d'un animal *taref* és per tant un aliment taref. Però no n'hi ha prou en seleccionar les espècies permeses, perquè una carn sigui considerada kosher, ha de complir amb una sèrie de procediments que assegurin la seva puresa i màxim nivell d'higiene. L'animal ha d'estar completament sa, el sacrifici (*Shejitá*) ha de ser realitzat per un *Shojet* (escorxador rabí) amb la finalitat que l'animal pateixi el menys possible, respectant així la dignitat de l'obra de Déu. No obstant això, la praxi habitual dels escorxadors *kosher* és especialment cruel amb els animals, segons han pogut demostrar gravacions realitzades per associacions en pro dels Drets Animals. El consum de sang i greixos està prohibit excepte la dels peixos. Per tal d'absorbir tota la sang del cos del animal mort, les carns d'animals terrestres i aus es cobreixen amb sal i posteriorment es renten. Els fetges no es consumeixen, són cremats.

Els peixos i els animals marins han de tenir aletes (*senapir*) i escates (*kaskéset*) per complir les condicions *kosher*. Són *kosher* l'arengada, la tonyina, el salmó, la carpa, el nero, la sardina, l'anxova i el corball. Tots els mariscs i bivalves són *taref*, així com el tauró, el dofí, el pop i l'esturió.

Les aus estan permeses, llevat de les carnívores i les carronyeres (en total són 24 espècies descrites en la Torà). Són *kosher*: el pollastre, la gallina, l'ànec, l'oca i el colom. Són taref: l'estruç, el pelicà, la gavina, el voltor, el corb, l'àguila i el faisà. Els ous de les aus *taref* són *taref*.

Una llei bàsica en la *Kashrut* és la *Basar Bejalav*, els preceptes de la qual no permeten la barreja d'aliments *besarí* (carns) amb aliments *jalabí* (lactis), aquests aliments no poden cuinar-se junts, no es poden emprar els mateixos estris per manipular-los, ni tampoc es poden guardar en un mateix frigorífic. Si s'han ingerit aliments *besarí*, s'ha d'esperar almenys sis hores per menjar aliments *jalabí* i viceversa. Aquestes restriccions no s'apliquen als peixos. Els aliments que no són *besarí* ni *jalabí* es diuen parve: fruites, verdures, gramínies, llegums, condiments, ous, peixos *kosher*, pa, rebosteria i xocolata (sense làctics), i es poden consumir sense restriccions.

Malgrat que el Judaisme permet el consum de determinades carns, molts jueus són vegetarians i vegans per voluntat pròpia, ja que resulta una manera més pragmàtica d'aplicar la *Kashrut*.■

La praxi habitual dels escorxadors kosher és especialment cruel amb els animals

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

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

Els altres ciutadans: la fauna urbana

A les viles i ciutats d'arreu del món, fins i tot entre l'agitació i el trànsit de les grans metròpolis, hi ha espècies d'animals no humans que han sabut adaptar-se a les característiques de l'entorn urbà. Tot i que no els ho posem gens fàcil, aquestes espècies sobreviuen i conviuen amb nosaltres, als nostres carrers, edificis, parcs, jardins, arbrat, etc. i en qualsevol racó de les nostres grans urbs on puguin trobar un refugi. **Parlem dels altres ciutadans, la fauna urbana.**

Segurament en sabrem ben poc sobre les seves necessitats i virtuts, però afortunadament, entre tota aquesta diversitat de fauna la majoria d'aquestes espècies es troben protegides per llei, la qual cosa implica certs deures als ciutadans i a l'Administració. Tot i així, altres són legalment titllades de plaga, per una banda perquè són considerades feristeles que només molesten i embruten o per l'altra perquè són fauna no autòctona, en conseqüència, totes elles són espècies perseguides i exterminades pels serveis de salut pública (petits rosegadors, coloms, gavines o cotorres argentines).

Els animals urbans que més fàcilment trobem al nostre voltant són aus, gran part d'elles migratòries, com les orenetes, les quals nidifiquen als angles dels nostres edificis, els falciots o els ballesters. Entre les aus sedentàries abunden les cornelles, els xoriguers, els falcons, les òlibes i els mussols.

Durant les nits, els enigmàtics ratpenats prenen els nostres carrers i, encara que volin, no són aus, pertanyen a l'ordre dels mamífers.

Entre els rèptils abunden el dragó comú, el dragó rosat o la sargantana ibèrica, entre els amfibis, la reineta i el tòtil.

Totes aquestes espècies aprofiten les estructures de les nostres edificacions, com ara escletxes, angles, forats a les parets, ampits de finestres, sostres falsos, teules, forats de les persianes, etc., per fer-hi el seu niu o simplement refugiar-se.

No obstant, possiblement els animals urbans més populars són els coloms, els quals, com les cotorres i el gavià argentat, són espècies que no estan protegides legalment, tot el contrari. Cada any, serveis municipals de neteja i salut pública de milers de ciutats a tot el món porten a terme programes d'extermini d'aquestes espècies. La gestió dels "problemes" derivats de la fauna urbana és una competència municipal, en la majoria de casos, les aus són capturades amb xarxes i confinades en càmeres per matar-les amb gas CO_2 o altres mètodes molt cruels.■

La majoria d'aquestes espècies es troben protegides per llei, la qual cosa implica certs deures als ciutadans i a l'Administració

ALIMENTACIÓ

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

L'ULL CRÍTIC

Benestar Animal: la ciència i la consciència

El concepte de "benestar animal" aplicat als animals l'ús dels quals implica forts interessos econòmics, com és el cas d'animals d'abast, ha assumit tradicionalment una autolimitació que exigida des de fora, s'ha acceptat des de dins. L'evidència científica. La submissió de la consciència a la ciència.

La tirania del món físic imposa les seves regles limitadores sobre l'experiència de la nostra vivència moral en un projecte sobre la relació amb els animals i sobre els nostres comportaments en relació amb aquest projecte. La ciència empírica no ocupa més que una parcel·la en el conjunt d'estímuls i informacions sensibles, o no, que defineixen la nostra integració individual en una idea de respecte cap als animals en la que també participem en la seva delimitació i transformació, i amb les mateixes eines. La protecció animal, part de la nostra cultura, actua, i evoluciona, a partir de decisions particulars i col·lectives, intuïtives o raonades, que ens faciliten el moviment d'un punt ja superat al següent i on l'erudició tecnològica no té un protagonisme especial i a més a més, el seu valor, dependrà de cada esperit personal. Per tant, no és just que s'imposi una parcel·la del coneixement cultural actual, la ciència, com a punt de partida inevitable cap a la cultura que pugui venir.

A més, la bastida "objectiva" amb la qual es revesteix la ciència per justificar la seva omnipresència ineludible és un invent per manejar i dominar, subjectivament, a la gran massa de neòfits. En aquesta trama falsa és on encaixa la imposició d'una base científica com a fonament de qualsevol mesura de benestar animal. Aquesta premissa científica, forçada, no aclareix res sinó que planteja noves preguntes: quina és la base científica vàlida?, la d'un veterinari?, un enginyer agrònom?, un biòleg?, un expert en economia rural?, un expert en gestió de residus?, un altre en genètica? Cada investigador parteix d'unes premisses específiques i concretes derivades de la seva pròpia experiència i forma d'entendre la seva relació amb els animals, de la seva percepció personal dels possibles conflictes d'interessos. Les conclusions de cada disciplina científica o de cada científic són necessàriament subjectives.

123RF Limited ©Sutiporn Somnam. Tailandia, policia intervenint comerç de gossos

Hem de tornar a la consciència la part que li correspon en el procés formatiu de la nostra cultura sobre protecció dels animals, sense complexes tècnics ni embuts científics. Per ser consciència. Per ser humana.■

La tirania del món físic imposa les seves regles limitadores sobre l'experiència de la nostra vivència moral

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / TÉ

Tes i infusions ecològics i de comerç just, de Les Jardins de Gaïa

Més de 450 varietats de tes i infusions de cultius 100% ecològics i de comerç just. Una extraordinària gamma de productes de gran qualitat, amb sabors inèdits i únics.

- **Tes amb denominació d'origen:** Tes blancs, verds, grocs, Oolong, negres i Rooibos.
- **Mescles i aromatitzacions casolanes:** Variacions inspirades en receptes tradicionals i creacions originals.
- **Infusions i tisanes:** Begudes saludables amb una base de fruites i plantes.
- **Condiments *Terra Madre:*** Selecció d'herbes aromàtiques, pebres i espècies ecològiques i de comerç just de la marca *Terra Madre.*

· **Producció:** Les Jardins de Gaïa www.jardinsdegaia.es
· **Certificat:** Euro Fulla, Fairtrade Internacional, Demeter Agricultura Biodinàmica
· **Distribució Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / CEREALS

Nova gamma Bio Civada sense Gluten, de Sol Natural

La civada és un cereal amb unes propietats nutritives excel·lents i molt beneficiosa per a la nostra salut. No obstant això, i encara que en el seu estat pur no conté gluten, el contacte amb altres cereals pot contaminar-la i que no resulti apte per a dietes sense gluten. Per aquest motiu aquesta civada és conreada en camps aïllats i processada sota estrictes controls que certifiquen un contingut menor a 20 ppm de gluten.

Gamma Bio Civada Sense Gluten, una família pensada per poder gaudir d'aquest cereal en totes les seves formes i sense preocupacions.

· Farina
· Mix per fer pa rústic
· Segó
· En gra
· Civada inflada amb mel
· 2 flocs: Gruixuts i Fins
· 4 mueslis: Xocolata, Fruits del Bosc, Fruits & Lax i Crisp & Crunch

· **Certificat:** Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
· **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
· **Distribució:** Vipasana Bio, S.L.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / ELIXIR

Elixir del Sueco Original, genuí concentrat d'actius naturals, de Way Diet

Els elixirs de plantes, com ajuda a l'ésser humà, són coneguts i utilitzats des de temps immemorials.

L'Elixir del Sueco Original associa 59 plantes medicinals 100% ecològiques, sense alcohol, amb una dosificació òptima per actuar en les àrees clau de l'organisme.

Ideal per la seva acció depurativa, afavoreix l'evacuació intestinal i l'eliminació de residus.

Recomanat com anti ressaca, resulta efectiu al matí, una ampolla en un got de suc de taronja o de papaia, a les tres hores repetir la presa.

· **Certificat:** Crae Cantabria Euro Fulla
· **Marca:** Way Diet www.waydiet.com
· **Producció:** Laboratorios J.M Nat XXI, S.L.

CINEMA / DOCUMENTAL

"Mañana" documental imprescindible, 29 d'abril estrena en cinemes

Què passaria si mostrar solucions o explicar històries que fan el bé fos la millor manera de resoldre els problemes ecològics, econòmics i socials que té el nostre planeta? Seguint la publicació d'un estudi que anunciava la possible desaparició de part de la humanitat d'aquí a 2100, Cyril Dion i Mélanie Laurent es van proposar, amb un equip de quatre persones, iniciar la seva pròpia investigació en deu països per esbrinar què podria estar provocant tal catàstrofe i, sobretot, com es podria evitar.

· **Títol original:** Demain
· **Una pel·lícula de:** Cyril Dion i Melanie Laurent
· **Produïda per:** Bruno Levy
· **Distribució a Espanya:** Karma Films, S.L.
· **Premis:** César. Guanyadora al millor documental

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

El Cantero de Letur
logurts ecològics
vaca ~ cabra ~ ovella
Rozalén i
El Cantero de Letur
l'ecològic sona bé
25 años
Certificado por
SHC
GANADERÍA ECOLÓGICA
Bio
agricultura ecológica
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
IOGURT D'OVELLA
Naturalitat, alegria, senzillesa
logurt ecològic deliciós
Amb un 80% més de calci que el de vaca
www.elcanterodeletur.com
Segueix-nos a Facebook
Alimentos Ecológicos
El Cantero de Letur
yogur de oveja
natural
80% +calcio que la leche de vaca
Ecológico
420 g
Alimentos Ecológicos
El Cantero de Letur
yogur de oveja
natural
80% +calcio que la leche de vaca
desnatado 0% M.G.
Ecológico
420 g

ECO - ITINERARIS A PEU

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

Per gaudir amb seguretat de les excursions amb nens

Per començar, permeteu-me un comentari amb tot l'afecte del món: si el nen ens surt surfer, doncs res, cap a la platja. Obligar un nen a realitzar la mateixa activitat que agrada als pares, sense motivació ni ganes, és el pitjor que podem fer, doncs d'aquesta manera no només s'ho passarà malament viatjant, sinó que odiarà l'afició que tant agrada als seus pares, creant un conflicte que pot allargar-se en el temps.

1. On, com i quan iniciar els nens a la muntanya

No hi ha una edat en què puguem començar a realitzar excursions, seran els nens i la nostra experiència els que marcaran les pautes a seguir. El nivell pujarà progressivament a mesura que van creixent.

2. Cordes, mosquetons, cascs, peus de gat i clubs

Quan el nivell va pujant, podem inscriure'ns a nivell familiar en un club de muntanya o entitat. Són magnífiques escoles i els nens solen fer amics.

3. Una mica de psicologia

La motivació és fonamental a l'hora de compartir una excursió o fins i tot una ascensió a un cim amb nens. Els refugis són llocs místics, ideals per convertir-los en l'estatge d'un hobbit o en la casa d'un elf. Jugar, somiar, imaginar... es convertiran en verbs necessaris que haurem de saber conjugar sempre amb un somriure.

4. Els parcs infantils i les zones de jocs

Els parcs resulten ideals per posar el punt final a una jornada a la muntanya, ja que per molt que diguin que estan cansats, quan apareix un parc, es fa el miracle i molts nens segueixen donant-li canya encara que minuts abans volguessin tombar-se sobre un matalàs.

5. L'anticipació i prevenció de riscos

Preparar una farmaciola a casa és una cosa indispensable abans de marxar d'excursió. Nosaltres sempre portem gases, benes, mercromina, un termòmetre digital, tiretes, apòsits contra ampolles, alcohol, Betadine, unes tisores o una navalla i els clàssics Dalsi i Apiretal.

6. Els nens i la por al desconegut

La novetat, l'altitud, el desnivell i la distància afecten als nens. Calcular les distàncies i el recorregut (vertical i horitzontal) abans d'una excursió ens ajudarà a motivar i a motivar-nos, evitant sorpreses un cop ens posem en marxa.

7. Compte amb el sol i els cops de calor

Subestimar el sol pot crear-nos gravíssims problemes durant una excursió o esquiant. És OBLIGATORI untar amb crema factor 50 als nens si realitzarem activitats en altitud, així com cobrir-los el cap amb una gorra i mantenir-los frescos i hidratats. I si podem evitar caminar al migdia, molt millor.

8. Picades i mossegades

Als Pirineus i als Alps els escurçons existeixen, són animalets que viuen gaudint del sol, les pedres i la fullaraca. També tenim una bona dotació d'insectes i aràcnids ..., és important seguir unes pautes de comportament que ens ajudaran a no tenir trobades desagradables. Els nens no han de jugar amb la fullaraca ni amb les pedres.

9. L'equip del nen: vestuari i complements

Un bon equip ens ajudarà a mantenir els nens calents i protegits. Si sortim diversos dies és important portar amb nosaltres tres canvis complets de roba per als nens, així com un parell de jaquetes, capelina o impermeable i unes tres gorres, doncs sempre en perden alguna. Les ulleres de sol per a nens són indispensables, així com la crema solar, uns guants fins i tot a l'estiu i calçat de

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

recanvi, si pot ser amb Gore Tex.

10. Tot el que els pares no podem oblidar

Atenció pares!, per molt exagerat que pugui semblar, considerem que no podem deixar a casa el mòbil, dos carregadors, documentació dels nens, farmaciola, llistat de telèfons per a emergències, reserves en hotels i refugis controlades, una bona assegurança de viatge , el número de telèfon de familiars i d'un metge de confiança, mapes cartogràfics i una guia de la zona, aigua de sobres, barretes de xocolata o cereals, les ulleres de sol i les gorres dels nens, impermeables ... i si anem a una zona amb molta neu, haurem informar-nos abans de sortir del risc d'allaus.

11. Vehicle, ferrocarril, avió i autocar

Si anem al Pirineu, el cotxe o l'autobús seran els mitjans més pràctics, ja que el tren no arriba a totes les valls que desitjaríem. Als Alps el tren és el millor mitjà de transport, així com el bus postal a Suïssa. Viatjar a zones de muntanya a Europa o en altres continents i un cop en la destinació llogar una caravana o un cotxe sol ser la idea més pràctica a l'hora d'obtenir mobilitat.

12. Pel·lícules i llibres

La muntanya és una escola, i al llarg de la història de l'home... molts alumnes han passat per aquesta escola. No hi ha res millor que utilitzar un llibre o una pel·lícula com a exemple a l'hora de fomentar la imaginació a la nostra prole. Els joves castors i les seves aventures pel món de la natura i la muntanya són sensacionals.

Us recomanem els nostres llibres amb www.desnivel.com el Manual de Muntanyisme amb Nens i Pirineus amb Nens, per gaudir de la natura i la muntanya en família.■

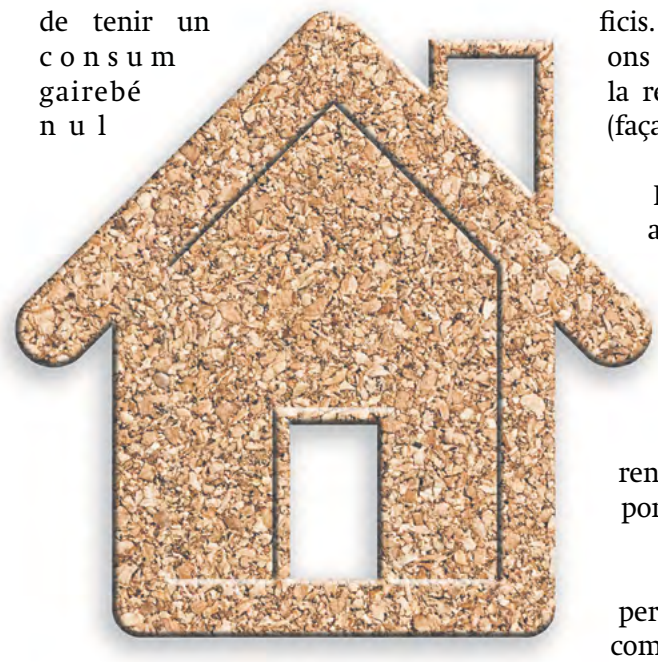
123RF Limited ©Cathy Yeulet

SALUT GEOAMBIENTAL

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

El suro, de l'ecosistema a l'aïllament tèrmic per a les nostres cases

El conjunt d'edificis de la Unió Europea consumeix un 41% del total de l'energia. La Directiva d'eficiència energètica en edificis estableix que entre 2018 i 2020 els edificis de nova edificació hauran de tenir un consum gairebé nul d'energia. Atès que en el nostre país, després de l'excedent de construcció durant la bombolla immobiliària, la nova construcció serà més aviat poca, hem d'anar pensant en com reduir el consum d'energia dels nostres edificis. Per això una de les actuacions que hem de contemplar és la rehabilitació de l'envoltant (façanes, teulades, finestres...)



Les façanes, tenint un aïllament tèrmic adequat, poden suposar un estalvi d'energia. El millor sistema d'aïllament és aquell que se situa a la cara exterior de la façana, donant major rendiment energètic i evitant ponts tèrmics.

Pensant en els materials per aïllar, hem de tenir en compte la seva petjada de carboni, els residus generats, tant en la seva producció, transport i instal·lació, com també la utilització de substàncies tòxiques que poden afectar els que els fabriquen, instal·len o conviuen amb ells.

Per això, una òptima alternativa són els materials d'origen natural, sense additius tòxics, i a ser possible de proximitat.

Alguns dels avantatges que ofereix aquest material són:

Aïllant tèrmic i acústic; transpirable sense efectes de condensació, el que ajuda a millorar la qualitat de l'aire interior; no acumula electricitat estàtica, de manera que no atrau la pols; gran resistència a la compressió, sense deformar-se sota pressió o cops; resistència a la intempèrie; no és atacat per insectes i no es podreix; longevitat il·limitada; és natural i sense additius tòxics, reciclable i reutilitzable, de baix impacte ambiental; no és conductor elèctric; resistent al foc i autoextingible; no allibera gasos tòxics en un incendi. Tot això complint les normatives de construcció.

A més, una altra de les seves grans bondats és que s'obté de boscos de sureres, els quals creen un ecosistema del que depenen més de 250 espècies. L'extracció de l'escorça es realitza manualment sent respectuosa amb aquest hàbitat i amb l'arbre. La sureda és un bosc típicament mediterrani que concentra la meitat de la superfície existent total a la Península Ibèrica, atorgant una de les nostres riqueses naturals. Atès que les condicions climàtiques en què es desenvolupa són específicament mediterrànies, l'alteració d'aquestes condicions posaria en perill la seva supervivència.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Fidel Pascual, *Director de Qualitat de Herbes del Molí,*
www.herbesdelmoli.com

ESPAI PATROCINAT PER:
Herbes del Molí, Coop.V | www.herbesdelmoli.com

El coriandre, usos i propietats de les llavors

123RF Limited ©yelenayemchuk

El coriandre (Coriandrum sativum), també anomenat julivert xinès, és una planta anual de la família de les Umbel·líferes (Apiaceae). El seu origen sol situar-se al sud-est d'Europa, el Pròxim Orient i el nord d'Àfrica. S'han trobat restes d'aquesta planta a les tombes dels Faraons i se sap que era àmpliament utilitzada en l'Antiga Grècia. Avui en dia es cultiva a tot el món per les seves àmplies aplicacions culinàries i medicinals.

Planta herbàcia que pot arribar a entre 40 i 60 cm d'alçada, amb fulles verdes, compostes i tiges erectes. Les flors són petites i de color blanc. Creix bé en climes temperats i prefereix els sòls que drenin bé. La llavor sol recollectar-se durant l'estiu quan el fruit ha madurat totalment.

Pràcticament tota la planta és comestible i en algunes zones es consumeix l'arrel, però són les fulles fresques i les llavors seques les que s'utilitzen més àmpliament a la cuina tradicional pel seu poder conservant, sabor dolç i lleuger, i la seva aroma (cítrica, com pela de taronja). Per això és molt utilitzat a les cuines àrabs i asiàtiques, formant part de nombroses mescles de condiments com el Curri o el ras al-hanout marroquí.

S'empra, juntament amb el comí, per aromatitzar conserves i confitats. Imprescindible per a les verdures "a la grega".

Mòlt s'empra per aromatitzar el cafè i la xocolata. Finalment, és un ingredient d'algunes cerveses belgues i la seva essència s'utilitza en licors com el Cointreau i el Benedictine.

Propietats medicinals

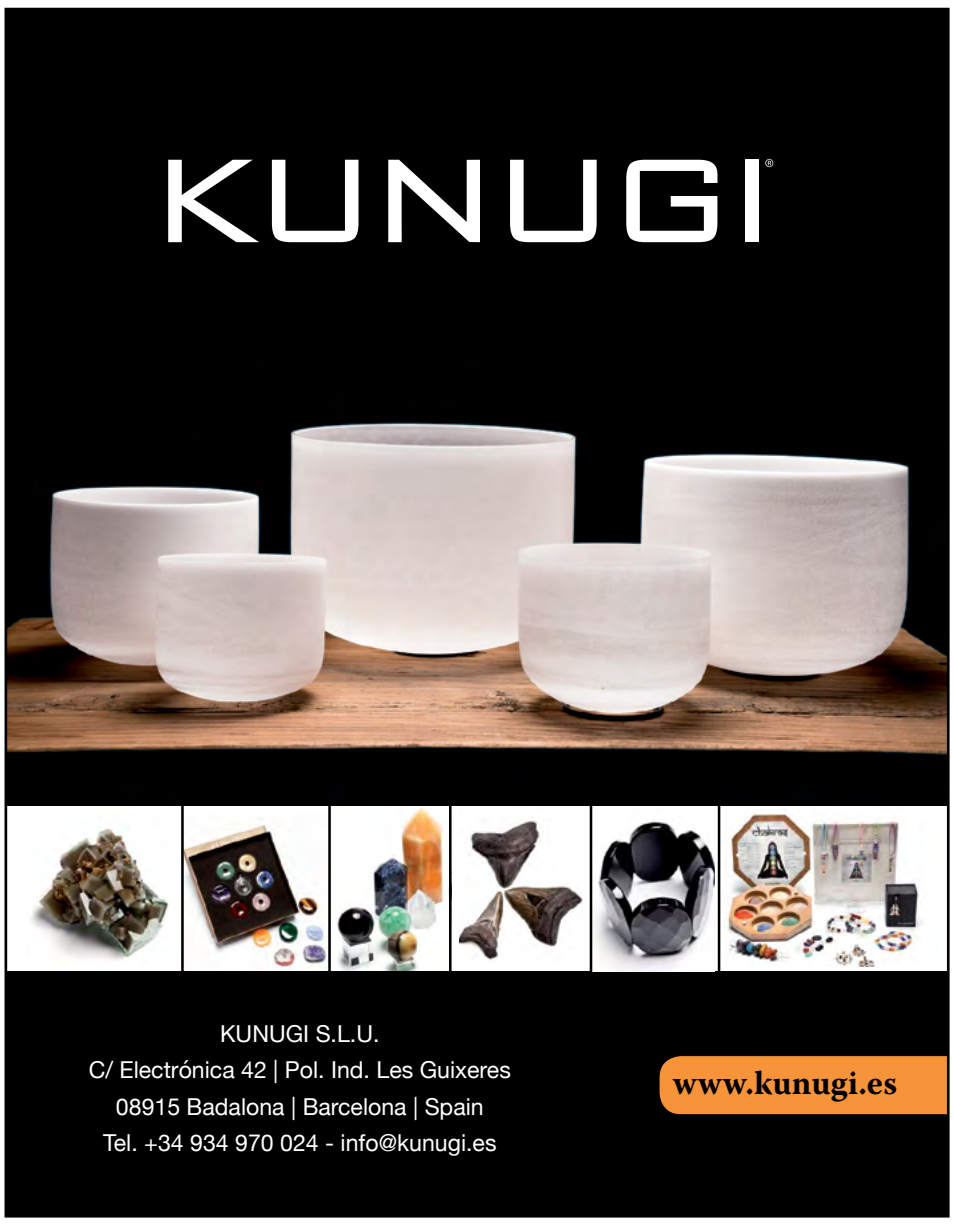
Com totes les espècies i plantes aromàtiques, el coriandre posseeix a més a més propietats beneficioses per a l'organisme. Conté fins a un 20% d'olis essencials que actuen sobre el sistema digestiu, faciliten la digestió i alleugen el restrenyiment, també és eficaç contra còlics i flatulències.

Una infusió preparada amb fruits lleugerament picats té propietats antifúngiques i antisèptiques, estimula la producció de llet materna, és un bon expectorant, disminueix l'absorció del colesterol "dolent" i els triglicèrids (LDL), és una bona font d'antioxidants, és diürètica i depurativa i millora els símptomes causats per canvis hormonals. Amb el seu oli essencial s'elaboren preparats contra el reuma o l'artritis. No és recomanable la utilització dels seus olis essencials a dones embarassades.

Elimina metalls pesats

Se sap que alguns dels seus components s'uneixen als metalls pesants presents en la sang, facilitant la seva expulsió del nostre organisme i evitant la seva acumulació en els teixits.■

MINERALOGIA



ALIMENTACIÓ

SALUT GEOAMBIENTAL

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

Micotoxines a la llar

La floridura és un dels factors ambientals nocius per la salut que coneixem des de fa més de temps. En la majoria de les ocasions subestimem els seus efectes perniciosos per la salut, ja que en les edificacions actuals no s'acostumen a donar mostres molt evidents de la seva existència. Històricament ha estat sempre un factor ambiental a tenir en compte, condicionant el document tècnic d'habitabilitat d'un habitatge, que engloba el conjunt de condicions tècniques e higiènic-sanitàries que han de complir els habitatges per ser destinats a habitacle humà.

La floridura és un petit organisme microscòpic que es reprodueix per espores, les quals es desplacen per l'aire fins trobar un hàbitat on reproduir-se, i aquest pot ser sobre qualsevol superfície: fusta, pintura, empaperat, guix, etc. Les espores que s'alliberen a l'aire són les que, un cop inhalades, poden provocar diversos trastorns i patologies en la salut, les més comunes són l'al·lèrgia, asma, rinitis, però poden donar-se complicacions més greus, malalties neurològiques provocades per les micotoxines tricrotecenes, - que són neurotòxiques -, problemes en el sistema circulatori, en l'immunològic, en la pell, entre d'altres.

Com actuar davant la floridura? En primer lloc l'hem de detectar. En els habitatges podem trobar-la al bany, a la cuina, dins el rentavaixelles, la rentadora o l'eixugadora, en els conductes de l'aire condicionat, en les cantonades. En moltes ocasions no és visible ja que busca llocs foscos, humits i poc ventilats. Una vegada trobat el focus s'ha de netejar i sanejar. Si la colònia de floridura és molt gran, ho ha de fer una empresa especialitzada, que tingui les mesures de seguretat com vestits hermètics, ulleres i màscares. Si la zona és petita es podria optar per fer-ho nosaltres mateixos, utilitzant els productes adequats, guants, mascareta i ulleres, i després desfer-se'n de tot aquest material. Haurem d'evitar fer-ho si tenim o creiem tenir algun problema de salut, per evitar una exposició tòxica. Quan la zona estigui sanejada s'hauran de prendre mesures per evitar la reaparició realitzant un estudi termogràfic per localitzar els punts problemàtics. També s'estudiaran altre mesures, com pintar amb pintures minerals o càlciques i ecològiques per minimitzar l'aparició. Al mateix temps podrem introduir canvis d'hàbits com ventilar, sobre tot on es genera el vapor (cuines i banys), inclús incorporant extractors.■

En moltes ocasions no és visible ja que busca llocs foscos, humits i poc ventilats

123RF Limited ©Zlatan Durakovic

COSMÈTICA

ALIMENTACIÓ

WAY DIET natural products
INNOVACIÓN Y CALIDAD en Fitoterapia, Oligoelementos y Complementos Alimenticios
Phytogránulos
Ajo
Alcachofa
Boldo
Cardo Mariano
Cola de Caballo
Diente de León
Espino Blanco
Fucus
Ginkgo Biloba
Ginseng
Grosellero Negro
Harpagofito
Hipérico
Melisa
Passiflora
Salvia
Té Verde
Valeriana
Acerola
BIFÁSICOS
Oligojal
Redugluk
Regucol
GAMA DEL SUECO
Elixir del Sueco
Hierbas del Sueco
WAY DIET LINE
Hepanet
Sacislen
Hidross Diurético - Drenante
Cofícrom
Termolip
L-Carnitina Cápsulas
L-Carnitina Líquid 1200
Floraloe
Ketonetrol
Clalip
OLIGOgránulos
Cobre
Cromo
Hierro
Magnesio
Manganeso
Potasio
Selenio
Silicio
Zinc
Yodo
Manganeso - Cobre
Zinc - Cobre
SOMNOLEN
Somnolen Melatonina
Somnolen Amapola
VARIOS
Jugo Ecológico Aloe Vera
Otros Micrógránulos
Bifidulactus
Coenzima Q10 + Vit. E
Vit All
Hepabil
Phytostress
FLEXTRON
Flextrón Poción
Flextrón
Flextron Cápsulas
yemiprop
Yemibalsam
Yemipeque
Yemitus
Yemispray Spray Bio
Tisana Preventis
Tisana Balsamis
Extracto Própolis Bio
Extracto Pomelo Bio sin alcohol
Extracto Própolis sin alcohol
Vaporespir
Equinácea
Prevent Inmunocomplex
OTROS Complementos Nutricionales
Menoconfort
Levadura Roja de Arroz
Biolevadura de cerveza
Ácido Hialurónico
Lentinan inmun
Magnesio + Vit. B6
Noazid
Oil Fish
WAY DIET es una marca de
LABORATORIOS J.M.NATXXI S.L.
C/Emperador 5
39770 Laredo (Cantabria) Spain
Tel. +34 942 612 749
Info@waydiet.com
www.waydiet.com

SAPS QUE...

Unitat de Producció Agrària Ecològica (PAE) – http://pae.gencat.cat/ Generalitat de Catalunya. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural

Sabies quins són els objectius de la producció ecològica?

Els objectius generals de la producció ecològica, segons la Unió Europea, són els d'obtenir productes d'alta qualitat, tot i assegurar un sistema viable de producció agrària que respecti els sistemes i els cicles naturals, preservi o millori la salut del sòl, l'aigua, les plantes i els animals, així com els equilibris entre ells, que contribueixi a assolir un alt grau de biodiversitat, que faci un ús responsable de l'energia i els recursos naturals i que compleixi rigoroses normes de benestar animal, responent a les necessitats del comportament propi de cada espècie. Aquest sistema de producció ha de permetre obtenir una àmplia varietat d'aliments i altres productes agrícoles que responguin a la demanda dels consumidors de productes obtinguts mitjançant processos que no danyin el medi ambient, la salut humana, la salut i el benestar dels animals ni la salut de les plantes.

©European Commission

Sabies que la producció ecològica prohibeix l'ús d'organismes modificats genèticament?

En benefici de la transparència i la coherència del sistema de producció ecològica, es prohibeix la utilització de qualsevol mena d'organismes modificats genèticament, popularment coneguts com a transgènics, o de productes obtinguts a partir d'aquests.

Concretament, aquesta prohibició s'estén a l'ús d'aquests organismes, o dels seus derivats, en tota mena d'aliments, animals, pinsos, coadjuvants tecnològics utilitzats en la preparació dels aliments, productes fitosanitaris, adobs, condicionadors de sòl, llavors, material de reproducció vegetativa i microorganismes que s'utilitzin en o s'obtinguin de la producció ecològica.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / COSMÈTICA

Els àcids grassos essencials i la pell

Reconstruir el mantell hidrolipídic, per disminuir la sequedat cutània i combatre la pell atòpica, seca o molt seca.

Els ÀCIDS GRASSOS ESSENCIALS són fonamentals per a la salut de la pell. Són aquells que el nostre organisme no pot produir i han de ser incorporats a través dels aliments que els contenen. Aquest tipus d'àcids grassos són necessaris per al funcionament normal de les cèl·lules, els teixits, les glàndules i els òrgans; la seva deficiència porta a un deteriorament progressiu de la salut i amb això també de la pell, reflex del nostre estat nutricional. Podem incorporar-los també a través de la pell, amb això enriquim l'epidermis potenciant la vitalitat del major òrgan del cos humà.

Els olis vegetals autènticament verges, és a dir aquells que s'han obtingut sense cap tipus d'escalfament que pugui afectar la fràgil estructura d'aquest tipus de molècules essencials, són una rica font natural. Es caracteritzen per contenir en la seva composició diferents àcids grassos en la seva fracció saponificable, però a més, contenen també una fracció insaponificable, en la qual trobem vitamines de naturalesa liposoluble, esterols vegetals, compostos fenòlics, etc., A més de conservar tota la seva fracció oligo- mineral.

Si volem aprofitar tot el valor terapèutic i cosmètic que posseeixen és fonamental que procedeixin de 1ª pressió en fred del fruit o llavor desitjat, és a dir que no s'hagin extret amb calor, amb solvents químics, o refinat. En un oli vegetal verge es conserva intacta l'estructura molecular dels àcids grassos essencials dels que està compost. Conseqüentment quan apliquem a la pell l'oli vegetal verge és absorbit ràpidament sense deixar residu gras. Amb l'aplicació diària i el tractament continuat la pell va recobrant progressivament la capacitat de retenir aigua, disminuint la pèrdua transdèrmica d'aquesta. D'aquesta manera augmenta progressivament el nivell d'hidratació, la pell es regula. D'aquesta manera podem combatre de manera eficaç la sequedat cutània, ajudant enormement a les persones de pell seca, molt seca, amb descamació i fins i tot amb pell atòpica.

123RF Limited ©Darya Petrenko

Per afavorir la pell seca, molt seca o atòpica, podem destacar els següents olis vegetals verges: tamanu o calòfil, alvocat, baobab, nou de macadàmia, borratja, magrana i arç groc.■

L'oli vegetal verge és absorbit ràpidament sense deixar residu gras

COSMÈTICA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Cosmètica natural, ecològica i "greenwashing"

En comprar cosmètica ens trobem en els envasos molta informació... paraules com natural, ecològica, artesanal, biològica... Així a primera vista podríem pensar que qualsevol cosmètica que en el seu envàs tingui una d'aquestes paraules és un producte bo o millor dit apte per a la nostra salut. Però... no és així, pel que anem a aclarir alguns termes:

Que a l'envàs posi la paraula ecològic no vol dir que ho sigui, hem de buscar el segell que així ho certifiqui

- NATURAL: L'oli d'oliva és natural, però si aquest oli d'oliva ha estat processat industrialment a altes temperatures i l'oliva ha estat fumigada amb pesticides i productes tòxics... estarem davant d'un producte natural sí, però no davant d'un producte saludable. Per tant el fet que el producte sigui NATURAL únicament vol dir que està elaborat amb productes no químics, però no és sinònim de qualitat.

- ECOLÒGIC: un producte ecològic és aquell que està certificat per un organisme independent. Són diversos els segells que certifiquen la cosmètica ecològica, BIOINSPECTA, ECOCERT, SOIL ASSOCIATION... D'altra banda, tenim el segell d'agricultura ecològica que ens podrà certificar alguns olis vegetals, olis essencials, mantegues, hidrolats, ... Que a l'envàs posi la paraula ecològic no vol dir que ho sigui, hem de buscar el segell que així ho certifiqui.

- ARTESANAL, HANDMADE... casolà.... El fet que un producte estigui fet de manera artesanal no vol dir que tingui les garanties de qualitat, ni que sigui natural, ni molt menys que el producte sigui ecològic.

I aquí és on apareix el "GREENWASHING", què és això? És la utilització d'aquestes paraules... ECOLÒGIC, NATURAL, ARTESÀ, BIOLÒGIC... sumada a una imatge "verda" i "natural" en els seus envasos per a vendre un producte. Si li donem la volta a l'envàs i llegim el INCI, (llistat d'ingredients), ens sorprendrem del que s'amaga en un producte que promet ser ecològic i / o natural.

No puc acabar aquest article del mes de maig, el mes de les flors, sense un consell: surt a la muntanya, al camp, gaudeix de les primeres flors de maig i connecta't amb la natura, descobrint el plaer d'elaborar els teus propis macerats que podràs utilitzar sols o com a base oliosa de les teves elaboracions.

MACERAT de CALÈNDULA: Ideal pells sensibles. En un pot de vidre poses pètals de calèndula i omples la resta amb un oli vegetal de primera pressió en fred ecològic (oliva, sèsam, nou d'albercoc, ametlles...) i ho deixes macerar durant 40 dies a sol i serena.■

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

Artritis reumatoide

A diferència de la osteoartritis, l'artritis reumatoide és una **malaltia inflamatòria** d'origen **autoimmune**. Sol ser més freqüent en les dones i l'edat habitual de començament de la malaltia és dels 20 als 40 anys, encara que aquesta pot variar.

La seva simptomatologia varia des de febre moderada, fatiga, rigidesa, dolor agut i gran inflamació en les articulacions, afectant amb el temps a totes les de l'organisme. La pell d'aquestes zones inflamades sol ser de color vermellós-violaci, i poden arribar a aparèixer alteracions com la deformació en coll de cigne i en trau dels dits.

Hi ha una interessant relació entre l'aparició de l'artritis reumatoide i la **disfunció intestinal**, els pacients solen presentar una major permeabilitat intestinal i alteració en la seva flora bacteriana.

La dieta s'ha vinculat sempre amb moltes formes d'artritis, tant en la seva causa com en la curació. Es recomana una base alimentària rica en **verdures de fulla verda i arrel, baies riques en flavonoides, fibra, fermentats rics en probiòtics, llavors i fruits secs rics en omega 3,** però baixa en sucres i greixos saturats, evitant tot tipus de refinats, fregits , carn i alcohol. S'ha demostrat una gran millora en l'eliminació d'aliments al·lergènics, entre els més comuns, el blat (gluten), blat de moro, llet i derivats, i les solanàcies, tomàquet, patata, albergínia i pebrot.

Consideracions

En ser una malaltia crònica, el seu tractament no serà de curta durada. Per això és important el plantejar-se un mètode pal·liatiu i regeneratiu amb el suport de **plantes i suplements naturals,** enfront de l'ús continu de l'aspirina i fàrmacs no esteroides provocant efectes adversos gastrointestinals i cardiovasculars no desitjats.

La **fisioteràpia** és un altre gran suport gràcies a l'exercici i a l'aplicació de massatges i canvis de temperatura de fred-calor, entre d'altres.

Els nostres aliats: nutrients i fitonutrients *

- **Glucosamina i Condroitina**
  Components del cartílag i líquid sinovial, milloren els símptomes de l'artritis i reparen del dany articular. La condroprotecció frena i evita el desgast articular actuant a més des de l'arrel del problema.

- **Antioxidants**
  Les vitamines A, C, E, els carotenoides i el seleni protegeixen al cartílag de la seva destrucció, afavorint al seu torn la producció de nou cartílag. Lluiten contra els radicals lliures, oxidants, prostaglandines i leucotriens causants dels danys tissulars.

- **Àcids grassos Omega 3**
  S'ha demostrat que el EPA (àcid eicosapentaenoic) inhibeix la inflamació i beneficia tot tipus d'artritis. Es recomana prendre-l en combinació de DHA.

- **Cúrcuma**
  La curcumina, pigment groc de la cúrcuma, actua com a potent antiinflamatori i antioxidant, ajuda a eliminar certs radicals lliures que danyen l'articulació.

- **Bromelina**
  Enzim derivada de la pinya, inhibeix la inflamació i descompon els complexos immunes desencadenants dels símptomes artròsics, accelerant així la curació del dany tissular. A més, potencia també la biodisponibilitat de la cúrcuma.

- **Ashwagandha**
  La investigació clínica ha demostrat que aquesta herba posseeix potents propietats antiinflamatòries i immunomoduladores gràcies als seus principis actius d'activitat tant com immunoestimulant com immunosupressora.

- **Tanarida o Matriarcaria**
  De llarga tradició en tractaments de febre, artritis i cefalea, la investigació científica ha comprovat que els seus extractes exerceixen una major activitat antiinflamatòria que l'aspirina.

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

123RF Limited ©Tyler Olson

COSMÈTICA

SALUD Y BELLEZA NATURAL
CORPORE SANO

100% naturals

Cremes dentals amb certificat BIO a base d'extractes de Farigola, Romaní, Ginebró, Alfàbrega i Sàlvia. Les seves fórmules ajuden a eliminar la placa, protegeixen l'esmalt deixant una sensació de frescor perllongada.

SENSE fluor, SLS ni sacarina

www.corporesano.com

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Didier Perreol

Didier Perreol (Ardèche, França), 1958, fill d'un granger lligat a la terra, sap que l'alimentació ecològica és el primer pas per a la cura de la salut, el medi ambient, el desenvolupament humà i la biodiversitat. Amb 22 anys obre 4 botigues d'alimentació ecològica quan ningú apostava per això. El 1988, funda la companyia Ekibio, Euro-Nat, convertint-la en un referent mundial, creant nou empreses amb més de 200 empleats, dedicades al 100% a la producció d'aliments ecològics, sent la seva prioritat la responsabilitat social.

Le Pain des Fleurs

És l'alimentació ecològica font d'una economia sana i que pot alimentar el món sense destruir-lo?

L'agricultura orgànica o ecològica és essencial per salvar la biodiversitat del planeta, protegir el medi ambient i la humanitat. Des de fa poc, la situació ha canviat: els sectors que denuncien els greuges són cada vegada més escoltats, els escàndols alimentaris, la **COP21**, han posat en marxa un despertar de la consciència de la gent. El vincle entre manca de salut i «menjar escombraries» està científicament demostrat.

El repte d'avui per alimentar el planeta intel·ligentment? Anar cap a una economia sana que creï valor sense negociar els seus valors, i pugui alimentar el planeta sense destruir-lo. Un comerç just i solidari, productes sans i innovadors on cadascú pugui trobar alhora el plaer de cuinar i de menjar, la nutrició i la salut, i la possibilitat d'assumir les seves responsabilitats.

Per a això, és necessari fomentar els sectors, ajudar els agricultors bio, tenir transparència amb els consumidors...

El nostre paper no és només contribuir a aquesta consciència amb activitats socials el més sanes i responsables possible cap els homes i el medi ambient, sinó també difondre-les i actuar diàriament com ho fem amb la **Fundació Ekibio**.

L'any 1989 descobreixes la Quinoa "el gra sagrat dels Inques" i comences a implantar-la a Europa creant una sinergia de Comerç Just entre Bolívia i França. Explica'ns com va succeir.

La trobada amb la quinoa va ser màgica. Una llavor sagrada, que em va captivar immediatament durant una fira el 1989, i la interrelació amb una agricultora boliviana. La decisió es va prendre molt ràpidament: la quinoa seria LA LLAVOR de **Primeal**, primera marca de la societat **Euro-Nat / Ekibio.** Els inicis van ser difícils, creació d'un sector bio i equitatiu, creació d'una filial "Jatariy"... avui són més de 1000 tones les que arriben cada any a França per ser condicionades i transformades en les nostres últimes innovacions...

Un any després sorgeix el "miracle" i llances al mercat "Le Pain des Fleurs".

Le Pain des Fleurs és una història de encontres singulars. En primer lloc entre un pagès apassionat per la seva flor de fajol i un industrial: el projecte PDF va néixer així. Els incentius per innovar i donar tota la seva noblesa a aquest producte ens van permetre escriure una nova pàgina i portar al mercat una oferta de qualitat.

L'any 2009 vàreu rebre quatre premis vinculats al desenvolupament sostenible en les teves empreses, com s'aplica la sostenibilitat en elles?

El Grup **Ekibio** viu i reivindica des de la seva creació el 1988 el seu compromís **Bio-ètic, Bio-Eco-lògic, Bio Empresa Sostenible** per la millora continua de les seves activitats i la seva gestió global RSE. Una voluntat d'anar més enllà de la normativa, més enllà del que és convencional, més enllà de l'experiència, per tal de participar, d'afavorir una economia sostenible i responsable: edificis sostenibles, energies renovables, comerç just i solidari, selecció dels residus, energia verda, innovacions eco concebudes... posant especial atenció al benestar dels nostres treballadors: restaurant ecològic, institut de bellesa bio, coach salut... I la **Fundació Ekibio** per anar més lluny en les nostres accions sostenibles.

Quin consell ens donaries a tots nosaltres referent al nostre dia a dia?

Una alimentació sana, provinent d'una agricultura ecològica respectuosa amb el medi ambient és vital per a tots: homes, dones, nens, planeta... Cada gest, cada decisió té un impacte i pot contribuir a una economia justa i solidària: consumir sa és també evitar el malbaratament i tornar a l'essencial...■

ALIMENTACIÓ