BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 42

FEBRER 2017

"Vés amb compte amb la lectura de llibres de salut. Podries morir d'un error"
MARK TWAIN

Aliments sense gluten, creixement en alça

123rf Limited©Stepan Popov

Sol Natural 25 anys

Tria Sol Natural + Info Pàg. 13

FIRES

BIOFACH I VIVANESS solucions ecològiques des d'una perspectiva global i local Pàg. 4 i 5

SOCIETAT

Dame Veneno, una campanya contra el menjar que ens posa malalts Pàg. 18 i 19

L'ENTREVISTA

Berta Escoda, Directora de Comunicació d'Amandín Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

el Granero integral® Plus SUPRALIMENTS

Nous aliats Bio en la teva alimentació

Troba més informació i receptes en www.elgranero.com

RISOTTO AMB LLEVAT NUTRICIONAL

Ingredients (per a 2 persones)

- 2 cullerades soperes de Supraliment LLEVAT NUTRICIONAL
- 3 tasses d'aigua
- 1 tassa d'arròs integral bio El Granero Integral
- 1 pastilla de brou vegetal amb Miso El Granero Integral
- 1 gra d'all
- 3 cebes
- 500 g de carbassa
- Oli d'oliva verge extra

Preparació:

Deixar en remull l'arròs durant tota la nit. Posar en una olla l'aigua a bullir, afegir l'arròs i la pastilla de brou, deixar bullir durant 30-40 min, afegir més aigua si es considera necessari. D'altra banda, picar la ceba, l'all i la carbassa i sofregir. Posar el sofregit a la batedora, juntament amb el LLEVAT NUTRICIONAL i afegir aigua fins aconseguir la textura desitjada. Batre. Barrejar amb l'arròs. Servir i, a gaudir!

ALIMENTACIÓ

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

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Madrid i Extremadura: **Provinat**; Euskadi: **Dispronat**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Montserrat Alsina, Pedro Burruezo, Alba Cànovas, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Victor Riverola, Eva Roca, Joan Romero Clausell, 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:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Aliments sense gluten, creixement en alça

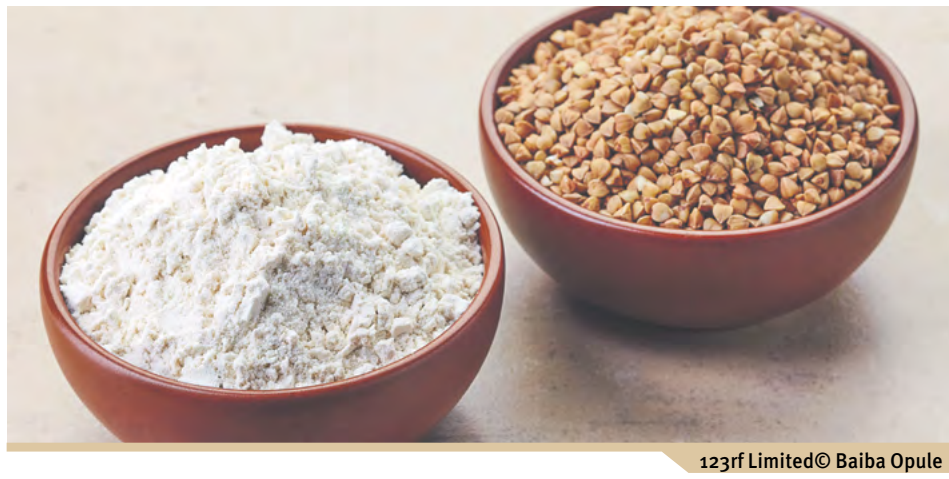
La demanda dels aliments sense gluten ha experimentat un creixement espectacular en els últims deu anys i s'espera que es dupliqui en la propera dècada, tot i que la demanda de productes lliures de gluten no és idèntica a nivell mundial, ja que hi ha importants diferències regionals basades en la popularitat de les dietes sense gluten. De gran acceptació en els països occidentals amb Amèrica del Nord i Europa al cap, és poc comú entre els consumidors d'altres regions del món.

Fa una dècada els aliments sense gluten es venien gairebé exclusivament en botigues de productes naturals. Eren productes dirigits fonamentalment a la comunitat celíaca, poc variats i insípids, mentre que els actuals han millorat significativament en qualitat nutricional i en qualitats sensorials. Actualment són comercialitzats cap al públic en general i es venen a les botigues minoristes i grans superfícies. La nova demanda per part d'un consumidor més ampli ve associada a la consideració d'aquests productes com més sans i naturals. Moltes persones els estan incorporant en la seva alimentació buscant tenir una dieta saludable que els permeti perdre pes i tenir més energia.

Una dinàmica de creixement impactant

La consultoria d'investigació de mercat MarketsandMarkets preveu que el mercat dels productes sense gluten tindrà una taxa anual de creixement del 10.4% fins a arribar als 7.59 bilions de dòlars el 2020. La gran demanda global d'aquests productes ve acompanyada d'una diversificació de l'oferta . El mercat d'aliments i begudes lliures de gluten està dominat per productes de pa, galetes i aperitius. Amèrica del Nord és el major mercat per a aquests productes, amb una quota del 53% el 2014, seguida per Europa i Amèrica del Sud. Els productes de pasta i arròs sense gluten representen aproximadament el 5% de quota del mercat global, amb un creixement previst al voltant del 9% fins al 2020. Per regions, Amèrica del Nord és el major mercat de la pasta i arròs sense gluten, amb una quota del 45% el 2014, es preveu que serà la regió amb un major creixement de la demanda, un 10% fins al 2020.

El gran repte que afronta el sector és el preu dels aliments sense gluten. Els factors que encareixen el preu són la dificultat d'elaboració, ingredients poc usuals, un major control analític



123rf Limited© Baiba Opule

A Europa es preveu que la demanda d'aquests productes tingui un creixement important que se centrarà en pa, galetes i aperitius

ALIMENTACIÓ

en els processos de fabricació i elaboració, i un menor volum de producte final. Amb tot, l'augment de la demanda, la investigació i desenvolupament en la millora de processos i la innovació de productes, permet pensar que els preus baixaran progressivament.

Millora global en l'etiquetatge sense gluten

En els últims anys s'ha donat un gran avanç a nivell mundial en matèria d'etiquetatge d'aquests aliments, millora que és molt ben rebuda per la comunitat celíaca i el consumidor de sense gluten. A Europa el Reglament d'Execució (UE) 828/2014 s'aplica des del passat 20 de juliol, i informa els consumidors de l'absència o la presència reduïda de gluten en els aliments. Estableix que els productes etiquetats com "sense gluten" han de contenir menys de 20 ppm (20 mg / kg) de gluten en la seva composició, i que l'etiqueta "molt baix en gluten" només es pot utilitzar en aliments amb menys de 100 ppm (100 mg / kg) que continguin blat, sègol, ordi, civada o les seves varietats híbrides, o que continguin un o més ingredients fets a partir d'aquests cereals, que s'hagin processat específicament per reduir el seu contingut de gluten.

La norma d'etiquetatge internacional Codex Alimentarius CODEX STAN 118 i l'etiquetatge complementari que promouen les marques de garantia de les associacions de celíacs el completen. Trobem Marca de Garantia, controlat per la Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya FACE, i

123rf Limited©Marek Uliasz

productes certificats amb ELS (Sistema de Llicència Europeu) regulats per l'AOECS (Societat d'Associacions de Celíacs d'Europa).

Altres exemples els tenim en Espiga Barrada, símbol internacional per indicar el baix contingut en gluten propietat de AOECS, GFO (Gluten-Free Certification Organization), marca que garanteix que el producte final té un contingut en gluten inferior a 10 ppm (mg / kg), AFI (Allergen Free Internacional), marca que garanteix condicions estrictes de fabricació i envasat enfront de la contaminació creuada i l'absència d'ingredients al·lèrgens.

En auge els sense gluten a Europa

A Europa es preveu que la demanda d'aquests productes tingui un creixement important que se centrarà en pa, galetes i aperitius. El mercat dels aliments sense gluten experimenta una forta activitat a Itàlia, Regne Unit, Alemanya, França i Espanya. El mercat italià sense gluten va arribar el 2014 als 232 milions d'euros, seguit del Regne Unit amb 155 milions, 130 milions a Alemanya i els 93 milions d'euros a França.

S'estima que el 2019-2020 el mercat d'aliments sense gluten a Itàlia arribarà a un valor de 279 milions d'euros i al Regne Unit 188 milions, mentre que el mercat alemany s'estima en 159 milions i el francès en 120 milions d'euros. Espanya arribarà als 53,5 milions d'euros en aquest període.

Aquestes previsions fan pensar que el mercat dels aliments sense gluten serà un mercat a l'alça en els pròxims anys, un mercat en creixement basat en l'augment de la demanda per part de la creixent població celíaca i en la tendència per part dels consumidors a adequar el seu model de consum alimentari cap a formes més saludables que incorporin els aliments sense gluten com a estratègia per millorar la salut.■

Enric Urrutia, *Director*

ENTREVISTA

Danila Brunner, NürnbergMesse

Danila Brunner **és Directora Executiva de BIOFACH, la Fira Líder Mundial d'Aliments Orgànics, amb esdeveniments en sis llocs clau en tot el món: Nuremberg, Alemanya; Baltimore, EUA; Xangai, Xina; Sao Paulo, Brasil; Nova Delhi, Índia i Yokohama (Tòquio), Japó; i VIVANESS, Fira Internacional de la Cura Personal Natural i Orgànica, que celebra aquest any el seu onzè aniversari. La Sra. Brunner ha acumulat una àmplia experiència en la gestió de grans esdeveniments internacionals durant més de vint anys. Aquest és el seu segon any en el timó de BIOFACH i VIVANESS.**

Danila Brunner ©NuernbergMesse

BIOFACH2017 into organic

VIVANESS2017 into natural beauty

Què destacaria per al visitant professional amb vista a la propera edició de BIOFACH i VIVANESS 2017 a Nuremberg?

Els nostres clients poden esperar trobar un cop més una gamma única d'aliments orgànics! El 2017, BIOFACH i VIVANESS tornen a tenir un gran nombre de punts destacats. És molt important per a nosaltres presentar activitats amb valor afegit per als expositors i visitants de la manera més clara i estructurada possible. Mons de l'Experiència, els nouvinguts i els nous productes / innovacions o els nombrosos premis - tots ells seran, sens dubte, una part important dels atractius del visitant així com el programa de congressos ben fonamentat, especialitzat i de primer nivell amb el seu tema principal de BIOFACH "Diversitat i responsabilitat pel nostre món".

Un altre punt destacat aquest 2017 serà el País de l'Any. El sector orgànic alemany es presentarà a la fira líder mundial amb el lema "Alemanya - Construint un futur orgànic".

FIRES

Creu vostè que els projectes locals de producció, comercialització i consum de productes orgànics són d'interès per a la indústria alimentària mundial, tenint en compte els reptes als quals s'enfronta?

Cada any, a la Fira Mundial d'Aliments Orgànics de Nuremberg, representants de tots els sectors de la indústria orgànica, des de la sembra, el cultiu i la collita fins a la producció, transformació i venda al detall, hi vénen juntament amb representants polítics i amb la indústria dels mitjans de comunicació. El sector està connectat en xarxa a tot el món i l'oferta i la demanda estan estretament vinculades. Per descomptat, els projectes locals i regionals també són d'interès en aquesta fira internacional, també vista des d'una perspectiva global. Pensa global, actua local!

> A la fira tots tindran l'oportunitat de discutir com abordar una varietat de desafiaments, des d'una perspectiva global i local

Creu que la difusió i promoció d'aquests projectes locals, així com les bones pràctiques de producció i consum d'aliments, tenen un lloc a BIOFACH?

I tant que tenen el seu lloc a BIOFACH! Són d'interès tant per als expositors com per als visitants. A la fira tots tindran l'oportunitat de discutir com abordar una varietat de desafiaments, des d'una perspectiva global i local. Aquest any el sector presenta el concepte orgànic com un concepte holístic de desenvolupament social, i estem col·locant la diversitat i la responsabilitat en el punt principal del congrés. El nostre patrocinador internacional, IFOAM - Organics International, juntament amb el nostre patrocinador nacional, BÖLW (Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft / Associació de Productors d'Aliments Orgànics), organitzen conjuntament aquesta important àrea dins de la fira líder mundial.

Quines mesures per al futur vol incorporar a BIOFACH per promoure i difondre pràctiques empresarials més ecològiques?

Tot el concepte del duo de l'exposició BIOFACH i VIVANESS és naturalment orientat al creixement i desenvolupament del sector orgànic. Aquesta és la raó per la que organitzem aquests esdeveniments. Crec que BIOFACH modela el futur i estableix un curs important per al desenvolupament del mercat.

Com pot aquesta edició de l'esdeveniment ajudar els visitants a planificar eficaçment la seva participació a la fira?

A la pàgina web de BIOFACH a la secció "visitants" (www.biofach.de/en/visitors), hem preparat per als nostres visitants una compilació molt pràctica de tota la informació rellevant que necessiten, juntament amb actes, xifres i serveis que van des de tiquets d'hotels i altres tipus d'allotjament.

Pel que fa a la gamma d'estands d'exposició, els visitants poden seleccionar per endavant quins estands volen visitar segons els seus interessos personals. Per a això, poden anar a la secció "Expositors i Productes" del planificador digital d'esdeveniments que es pot trobar a www.biofach.de/visitors o www.vivaness.de/programme o en l'aplicació BIOFACH i VIVANESS (www.biofach.de/app i www.biofach.de/app).■

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

BIOFACH I VIVANESS solucions ecològiques des d'una perspectiva global i local

BIOFACH, la Fira líder mundial d'Aliments Ecològics, i VIVANESS, Saló Monogràfic Internacional de Cosmètica Natural, presenten als expositors i visitants de la convocatòria 2017 un programa d'esdeveniments "4.0"

Per tal d'oferir al sector el major valor afegit i la màxima orientació possibles, s'han format quatre clústers temàtics: novetats i tendències, experimentar i descobrir, saber i aprendre, i conferències.

Danila Brunner, directora de BIOFACH i VIVANESS: *"BIOFACH i VIVANESS tornen amb nombrosos esdeveniments destacats. És especialment rellevant per a nosaltres representar de la manera més clara i estructurada possible el valor afegit per als expositors i visitants. Així hem format quatre clústers partint de la representació digital a Internet. Tant si es tracta de mons d'experiències, de novells, nous i innovadors productes o dels nombrosos premis: tots tornaran a ser en aquesta edició 2017 autèntics imants per al públic com ho és el programa del prestigiós Congrés amb el seu tema principal de BIOFACH de la diversitat i la responsabilitat".*

Novetats i tendències

En aquesta edició 2017 es donen a conèixer més de 700 productes innovadors en els dos estands de novetats dels salons monogràfics: **a l'estand de novetats de BIOFACH i a l'estand de novetats de VIVANESS** on es presenten els desenvolupaments duts a terme per les empreses ecològiques de tot el món en el que es refereix a productes saborosos, saludables, creatius i ecològics, així com eficaços i respectuosos amb la pell.

Experimentar i descobrir

Els visitants de BIOFACH assisteixen a una oferta integral de presentacions de productes, degustacions i tallers, així com gaudir de moltes oportunitats per fer contactes i dialogar amb experts. **L'oli d'oliva, el vi i els aliments vegans** tenen un paper cada vegada més important en el comerç i en la restauració. Per això en aquesta edició 2017 se'ls ha tornat a dedicar espais expositius propis.

Cook + Talk es converteix en aquesta cita en el **món d'experiències GASTRONOMIA – patrocinat per Bioland**. Bioland és impulsor d'idees, iniciador i soci d'aquesta exposició especial organitzada per tercera vegada.

Saber i aprendre: Congrés i punts de trobada del comerç, les ONG i la generació del futur

El Congrés BIOFACH i el Congrés VIVANESS formen la major plataforma internacional de coneixements del sector ecològic. En aquesta convocatòria el sector ecològic presenta un plantejament de desenvolupament integral i situa la diversitat i la responsabilitat en el focus del Congrés BIOFACH, entre d'altres en els fòrums de sostenibilitat, política i ciència. Al Congrés de VIVANESS s'enfocaran en aquesta ocasió quatre camps temàtics: Mercats & Anàlisi, Comerç & Vendes, Consumer Insights & Comunicació, i Disseny & Rendiment.

La Trobada del comerç especialitzat (Fachhandelstreff) constitueix el lloc de contacte dels minoristes per a l'intercanvi, la creació de xarxes i l'assessorament. Ofereix un espai en el qual es tracten assumptes com el desenvolupament conjunt de plantejaments i solucions de comerç innovadors per afrontar els reptes actuals.

Representants de les ONG es citen a BIOFACH en el **punt de trobada de les ONG (Treffpunkt NGOs).** La "pròxima generació de productes ecològics" té el seu propi lloc de contacte: **el Punt de trobada de la generació del futur.** Formen part d'aquest punt de trobada la Borsa de treball, la Trobada de les carreres i el Premi a la Investigació dels Aliments Ecològics, que cada any distingeix treballs de fi de carrera del sector.

Els premis BIOFACH i VIVANESS

En el marc de les presentacions de novetats s'atorguen anualment dos premis: **Best New Product Award BIOFACH i Best New Product Award VIVANESS.** En set categories, els visitants professionals trien els productes que consideren més innovadors de tots els presentats. També s'atorguen el **Premi Internacional al Vi Mundus Vini BIOFACH (Internationaler Weinpreis Mundus Vini BIOFACH) i el Premi a l'Oli d'Oliva (Olive Oil Award).**

El Premi d'Investigació de la Indústria d'Aliments Ecològics és un concurs de les millors idees i solucions als temes ecològics i les qüestions de sostenibilitat en el camp de la indústria dels aliments ecològics.

VIVANESS és una cita ineludible del sector de la cosmètica, que reuneix el tradicional i el modern, als pioners i als novells.

Tots ells es presenten a un públic de tots els canals de venda rellevants, al comerç clàssic d'aliments ecològics, així com a les botigues especialitzades a Internet, les farmàcies, les drogueries i les perfumeries.

Danila Brunner, directora de BIOFACH i VIVANESS *"VIVANESS ofereix als actors del sector una visió global de les tendències i innovacions internacionals i destaca per el seu enfocament clar en els cosmètics naturals amb estrictes criteris d'admissió"*

VIVANESS on stage: la cosmètica natural a l'escenari

Els visitants del saló monogràfic poden veure al Pavelló 7A en viu les tendències de maquillatge més noves i assistir a xerrades inspiradores sobre els temes més actuals del sector.

Tot en una mirada al planificador d'esdeveniments i la app

Els expositors i els visitants podran consultar els esdeveniments més interessants en el duo firal en una mirada al planificador d'esdeveniments digital www.biofach.de/programme o www.vivaness.de/programme o en l' app de BIOFACH i VIVANESS (www.biofach.de/app i www.vivaness.de/app)■

©NuernbergMesse / Stefan Hippel

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

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

Detox: preparant el camí a la primavera

Pot semblar estrany o potser sorprenent que ja a primers de febrer ens posem a parlar del detox i de la primavera, però la veritat és que és el moment ideal per començar a facilitar el procés d'eliminació dels excessos que hem acumulat durant la tardor- hivern (sense oblidar el nadal), i d'aquesta manera preparar-nos per poder entrar a la primavera en les millors condicions possibles.

En aquesta estació que s'aproxima, l'energia que havia estat "hivernant", inicia un moviment ascendent; sembla que la vida torna a brollar després d'un recés i és un bon moment per a la creativitat i l'inici de nous projectes. En aquest moment també es posen de moda moltes dietes, dejunis o remeis per a "netejar-nos".

En aquesta funció fisiològica de "netejar", és a dir, d'eliminar els residus produïts pel metabolisme cel·lular, així com els tòxics ambientals, estan implicats diferents òrgans, que funcionen en última instància, com un tot: els ronyons, filtrant la sang; l'intestí, afavorint processos d'absorció de nutrients i excreció a través de la femta; la pell, a través de la suor; els pulmons, eliminant diòxid de carboni; el sistema limfàtic, drenant l'excés de fluid i ajudant a netejar-nos cèl·lules cancerígenes o organismes patògens; i finalment, potser el més conegut de tots, el fetge (són molt populars les neteges de fetge a la primavera), encarregat entre altres, de netejar la sang de substàncies nocives (inclosa la cafeïna, la nicotina o l'alcohol).

Aquestes funcions d'eliminació es poden estimular o afavorir amb mètodes naturals (inclosos aliments) i és llavors quan parlem de "detox". Dins d'aquests mètodes n'hi ha alguns més dràstics (dejunis, dietes a base de sucs, purgues, etc.), on hi ha la idea que aquesta neteja del cos pot fer-se en uns dies (per després tornar als nostres hàbits de sempre, siguin els que siguin). Tot i que òbviament això té el seu valor, aquesta aproximació no té en compte que canviar el nostre medi intern necessita temps i que el detox és un hàbit i que l'ideal és que passi en el dia a dia.

En aquest sentit i com a alternativa a aquestes formes més brusques, el que proposo aquí és d'una banda, iniciar abans aquest procés de neteja, d'altra utilitzar l'aliment com a eina principal, i finalment fer-ho de forma gradual. D'aquesta manera el camí es fa més lleuger i es facilita l'arrelar alguns hàbits que poden perdurar en el temps (per cert, si a més sents que et vindria bé perdre uns quilos aquest és un dels mètodes més efectiu i respectuós amb la salut).

A nivell d'alimentació és recomanable seguir de forma habitual una alimentació basada fonamentalment en aliments integrals d'origen vegetal: cereals, llegums, verdures, algues, fruites, llavors i fruita seca; sigui aquest o no el teu cas, si vols estimular el procés de neteja en aquesta època, et recomano disminuir alguns aliments i augmentar-ne altres.

Així, reduirem el consum de sal (encara que sigui de bona qualitat, com la sal marina sense refinar) i disminuirem la quantitat de proteï-

123rf Limited©kurhan

Iniciar abans aquest procés de neteja, utilitzar l'aliment com a eina principal, i fer-ho de forma gradual

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

na animal si és que l'estem prenent (carns, peix, ous i lactis); de fet en aquesta època, com menys millor. També et proposo limitar i millor encara eliminar completament el consum de farines (refinades, però també integrals), i sobretot farines fornejades (pa, pizza, galetes, magdalenes). Reduir el consum d'olis (inclosos els de primera pressió en fred) i eliminar per complet el consum d'aliments processats o manipulats industrialment, també cafè, tabac, alcohol, sucre i begudes carbonades.

En un sentit oposat, augmentarem el consum de fulles verdes (col arrissada, col, Kale, fulles de naps, de raves, pastanagues, porros, api, cibulet, etc.), cuinades lleument perquè mantinguin les seves propietats i menjar-ne tots els dies (almenys a l'hora del dinar) formant una part important del nostre plat; també afegir germinats de forma habitual així com raves i naps (crus, escaldats lleugerament, al vapor, o en amanida). Podem fer servir alguns condiments àcids amb freqüència com el vinagre d'arròs o unes gotetes de llimona, i afegirem al plat també vegetals fermentats ("pickles") que els pots comprar o fer-los a casa.

Fent el que acabo de comentar afavorim un detox suau i alhora molt profund i efectiu i una entrada a la primavera plena d'energia. Però com que no només de pa viu l'home, a més de l'alimentació podem tenir en compte altres aspectes també rellevants i que donen suport de forma molt important als ajustos que estem proposant:

- **Sopar poc i d'hora;** si cada dia estem 12 hores sense menjar, és com fer un dejuni de mig dia cada dia (per exemple, sopar a dos quarts de nou i esmorzar a aquesta mateixa hora). Això no és una regla estricta, però realment el procés detox es veu molt afavorit per sopars frugals.

- **Exercici diari** (sí, diari!): L'exercici moderat ajuda a mobilitzar la circulació sanguínia i limfàtica, estimula el moviment dels intestins, millora la immunitat, ajuda a eliminar CO2 per la respiració i encara més, millora l'estat d' ànim.

- **Respiracions profundes**, sobretot una exhalació perllongada (que s'usa típicament en alguns exercicis respiratoris de ioga) ajuda a eliminar CO2.

- **Descansar adequadament**, ja que la falta de descans augmenta les deixalles cel·lulars i disminueix la capacitat del sistema immunitari; per contra el descans promou un bon funcionament del fetge i millora la immunitat.

- Algunes tècniques usades tradicionalment milloren la circulació sanguínia i limfàtica: fregues corporals, massatges o sauna, així que si en tens l'oportunitat prova-les.

Pots triar algunes d'aquestes propostes o intentar fer-les totes i experimentar l'efecte que té en el teu cos i en el teu nivell d'energia i vitalitat... camí de la primavera.■

123rf Limited©Elen

ALIMENTACIÓ

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Poden menjar llegums els nadons?

Poden i n'han de menjar! Els llegums són un dels aliments més nutritius que existeixen. Són rics en proteïnes, hidrats de carboni complexos, vitamines del grup B, ferro, zinc, calci, magnesi i fibra, i a més aporten antioxidants. Fins fa poc es recomanava posposar-los fins després de l'any d'edat. Els pediatres pensàvem que eren difícils de digerir i que no aportaven gran cosa en l'alimentació dels nens.

A partir dels 6 mesos els nadons haurien de prendre una petita quantitat de llegums diàriament

Res més lluny de la realitat. És cert que la llet materna, l'únic aliment dels nadons fins als 6 mesos, no té fibra, mentre que els llegums en tenen bastant. Però la fibra és essencial en la nostra dieta i si els nostres fills comencen a prendre'n des de molt petits el seu organisme s'adaptarà a poc a poc a ella i podran aprofitar-ne tots els seus beneficis. La fibra no només "evita el restrenyiment", la fibra és l'aliment dels nostres bacteris intestinals per la qual cosa contribueix a mantenir una flora intestinal sana; i això pot jugar un paper en la prevenció de malalties cardiovasculars, obesitat, diabetis i alguns tipus de càncer.

A partir dels 6 mesos els nadons haurien de prendre una petita quantitat de llegums diàriament, acompanyades de verdures i hortalisses. D'aquesta manera reemplacen a la carn i al peix en les dietes vegetarianes i veganes. Fins i tot els nadons que no són vegetarians es beneficiarien de prendre llegums més sovint i de substituir diverses vegades per setmana la carn i el peix per llegums.

Per començar, podem afegir una cullerada sopera de llentietes vermelles al puré de verdures i deixar que es cogui tot junt. Aquestes llentietes es desfan durant la cocció i afegeixen consistència i nutrients al puré. El tofu (que és un derivat de la soja i per tant un llegum) també pot donar-se des dels 6 mesos, en un puré o passat per la paella amb una mica d'oli i en trossos perquè el nadó ho mastegui. Una altra forma de menjar llegums que als nadons els encanta és l'hummus de cigrons i sèsam: es pot oferir com a plat únic al migdia: untat en pa, a cullerades o acompanyant trossets de verdures cuites (patata, pastanaga, bròquil).

Més endavant es poden anar incorporant les mongetes azukis, les llenties senceres, i la resta de mongetes de major grandària. El tempeh és un altre derivat de la soja amb propietats probiòtiques, i podem oferir-lo des dels 8-9 mesos. I finalment els cacauets, que no són un fruit sec sinó un llegum, i que sempre mòlts o en forma de mantega, poden formar part de l'alimentació dels nadons des dels 7-8 mesos d'edat.■

123rf Limited© Pavel Ilyukhin

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

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

Cacau, el miracle per a la salut!

El cacau, el seu nom científic és Theobroma cacao, *"aliment dels déus"*, es conrea principalment a l'Àfrica Occidental, Amèrica Central, Sud-Amèrica i Àsia. És un gran superaliment, una rica font de minerals com el potassi, fòsfor, magnesi, ferro, coure, manganès, calci, seleni i zinc. És ric en vitamina B1 i aporta carbohidrats, proteïnes i fibra, amb un contingut en colesterol gairebé insignificant. Conté mantega de cacau, una barreja de greixos monoinsaturats com l'àcid oleic i de greixos saturats com l'àcid esteàric i l'àcid palmític.

S'ha de considerar com un miracle de la naturalesa pels beneficis per a la salut, per al sistema cardiovascular, ja que redueix el risc d'atac cardíac, d'accident vascular cerebral i d'hipertensió. El seu consum habitual s'associa amb una millora cognitiva en la vellesa, i en ser ric en agents que augmenten la producció de la serotonina i la dopamina, posseeix propietats antidepressives i que eleven l'estat d'ànim. Que la xocolata promou un estat de benestar no és cap sorpresa, i per això milions de persones al món en mengen diàriament.

El cacau conté compostos antioxidants que eviten que els radicals lliures destrueixin les cèl·lules i causin l'envelliment prematur i la malaltia. És molt ric en polifenols, com les antocianines, isoflavones, flavanonas, flavonols, flavanols i flavones. Els polifenols del cacau són cardioprotectors ja que ajuden a reduir l'oxidació de les lipoproteïnes de baixa densitat (LDL), o "colesterol dolent", d'importància en el desenvolupament de la malaltia coronària i l'accident cerebrovascular. Així mateix els polifenols impedeixen que les plaquetes sanguínies s'agrupin, i per això eviten l'aparició d'aterosclerosi, enduriment de les artèries.

Combina perfectament amb altres superaliments, pel que podem trobar al mercat cacau amb maca i cacau amb quinoa, cacau instantani amb sucre de coco i amb panela.

És un esmorzar energètic per a tota la família, que pel seu sabor a xocolata fa les delícies de nens i adolescents. Igualment pot usar-se en rebosteria, pel que al afegir-ne a la massa de pa de pessic i de magdalenes els dóna un magnífic toc de cacau.

Per obtenir tots els beneficis del cacau és important consumir un cacau de cultiu biològic

Per obtenir tots els beneficis del cacau és important consumir-ne la font correcta, un cacau de cultiu ecològic desgreixat, que estigui lliure de sucres refinats, lliure de colorants i conservants, i que no contingui lactosa en la seva composició perquè pugui ser un aliment apte per a vegans.■

ETIQUETATGE

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

Millor informats = Més lliures
L'etiquetatge dels aliments

La informació és vital i el dret a ella ha de ser exigit

La vida és millor per a milions de gallines des que s'identifiquen els seus ous amb números segons se les tracta i amb quins aliments se les cria. L'elecció està ja en mans del consumidor que, ben informat, pot decidir si gastar uns cèntims més li surt car o no, si li interessa la seva salut i la de la seva família; si li preocupa el tracte que reben els animals. La informació és vital i el dret a ella ha de ser exigit. Els consumidors de productes ecològics ja estem habituats a les etiquetes més clares i millor informades ja que les certificadores de producció ecològica o orgànica són estrictes i han de ser-ho, però en el gran mercat alimentari en general, l'omissió o l'engany han estat en moltes ocasions flagrants. Amb la normativa europea s'han anat establint obligacions a seguir per productors i envasadors.

Els canvis que ja hem notat en la millor informació de molts productes d'alimentació són fruit de l'aplicació d'aquesta nova normativa europea 1169/2011 que s'aplica des de desembre de 2014 i que s'amplia a partir de desembre de 2016 en proporcionar també informació nutricional de forma obligatòria. La mida de la lletra de tot l'etiquetatge passa a estar regulat amb una mida mínima llegible. Com important novetat s'han d'incloure els ingredients al·lèrgens presents en el producte en color destacat. Les etiquetes han d'informar al consumidor d'importants aspectes relatius al producte que faran que s'esculli un o altre segons les necessitats de cadascú. Quins són aquests aspectes?

- **Composició dels aliments.** Llista d'ingredients ordenats de major a menor pes; el grau alcohòlic; si prové d'OMG Organismes Modificats Genèticament; la quantitat neta de producte en volum o pes.

- **Característiques nutricionals.** Valor energètic; proteïnes; hidrats de carboni (sucres i midons); greixos (saturats o poliinsaturats o monoinsaturats); fibra; sal; vitamines i minerals.

- **Informació per a al·lèrgics, celíacs i altres.** S'obliga a indicar clarament a l'etiqueta els 14 ingredients alimentaris descrits com a possibles al·lèrgens, entre ells la llet, els ous, el blat i el peix.

- **Condicions de conservació.** Data de caducitat o de consum preferent. Aquest apartat inclou les instruccions de conservació per garantir que el producte arribi a la data indicada.

- **Distintius d'origen i qualitat.** Indicació geogràfica protegida o denominació d'origen protegida. La qualitat superior a altres productes s'indica a través d'entitats certificadores. Aquí entraria la garantia de producció ecològica que certifica que la producció ha seguit unes normes europees i no presenta residus de productes de síntesi química, respectuosos amb el medi ambient i el benestar animal.

- **Naturalesa i origen.** Aquí és on s'ha de mostrar qui i on estan situats el fabricant o l'envasador o el venedor responsable inscrit a la Unió Europea.

A més s'ha d'informar sempre en l'etiqueta de la presència de nano materials, dates de congelació, en el cas de productes congelats, de si la peça que es ven és un conglomerat de diverses altres peces a les que se'ls ha donat una forma final determinada, si hi ha aigua afegida, etc.

Al productor o envasador se li presenta en moltes ocasions un problema d'espai, però la transparència val l'esforç en mostrar tota la informació clarament.

Els aliments sense envasar destinats a col·lectivitats també seran més controlats amb obligatorietat d'indicar els al·lèrgens, per exemple els productes destinats a la restauració, per a això l'Agència Espanyola de Consum Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) ha elaborat un projecte de Reial Decret que es troba en fase de tramitació. En fi, tots els avenços en regular la informació obligatòria de les etiquetes dels aliments és benvinguda i segur que a més d'informar-nos ens forma i ens fa pensar si necessitem sucres o additius que donin color a una sopa per exemple, o si preferim escollir entre els productes honestos i nutritius, sempre que puguem de producció ecològica. Per la nostra salut i la del planeta.■

ALIMENTACIÓ

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

RECEPTA

Gratinat d'Espinacs & Coliflor Vegà

INGREDIENTS (2 persones)

- 1/2 coliflor bio
- 2,5 tasses de fulles d'espinacs bio
- 200 ml de beixamel d'arròs eco
- 1 c. postres curulla de cúrcuma en pols
- Polsim de pebre negre
- Sal no refinada
- 2 c. postres d'all en pols
- 2 fulles de llorer
- Rajolí d'oli d'oliva verge
- Llevat nutricional al gust

Elaboració

Escalfar el forn a 180 graus, mentrestant, posar a bullir un fons d'aigua amb el llorer per a la cocció al vapor. Netejar i trossejar la coliflor pels seus ramells. Posar a l'olla al vapor els espinacs a foc mitjà, durant 3 minuts. Escórrer bé.

En un recipient per forn, tirar un raig d'oli, i col·locar per sobre, un llit d'espinacs. En un bol, abocar la beixamel amb la cúrcuma, pebre, sal, all en pols i el llevat, barrejar bé. Afegir els ramells de la coliflor al bol i tornar a barrejar. Posar la coliflor en el recipient per forn, a sobre dels espinacs, i abocar la salsa per sobre. Afegir per sobre llevat nutricional a gust, i col·locar al forn durant 15 minuts a 180 graus.

Servir calent.

© Mareva Gillioz

Aquest gratinat d'espinacs i coliflor vegà és ideal com a entrant o guarnició de qualsevol dels vostres segons plats. Aporta verdures riques en fibra, d'acció **saciant i alcalinitzant**, a més de complir amb una **funció prebiòtica,** alimentant també els nostres bacteris intestinals. Els espinacs són especialment rics en **folats, vitamina k i flavonoides antioxidants**, i la coliflor en **sulforafano**, un compost detoxificant que combinat amb cúrcuma, aconsegueix prevenir diversos tipus de càncer, especialment el de pròstata.

En tractar-se d'un gratinat vegà, la beixamel d'arròs està **lliure de lactosa i caseïna**, el que la fa molt més **lleugera i fàcil de digerir**. Combinant-la amb la cúrcuma en pols de caràcter antioxidant i antiinflamatòria, juntament amb el pebre negre perquè pugui complir amb el seu propòsit, resulta una **salsa acolorida, saborosa i terapèutica.**

El **llevat nutricional** també substitueix un altre lacti, el formatge ratllat. Del mateix sabor i amb riquesa en fibra, proteïna i complex B, es pot també trobar enriquida de vitamina B12, ideal en dietes veganes.

En definitiva, aquest gratinat d'espinacs i coliflor vegà és un bon aliat per potenciar el nostre **sistema immune**, aportar **calor a l'organisme i benestar al nostre aparell digestiu, fetge inclòs**. Una bona companyia per aquest hivern!■

ALIMENTACIÓ

cultivabio
Plataforma de formación y asesoramiento en agricultura ecológica

HORTICULTURA

Montse Escutia, *Enginyera agrònoma especialitzada en agricultura ecològica*
Plataforma de Formació Cultivabio Asociación Vida Sana – www.cultivabio.org

Protegir i atreure fauna al nostre jardí durant l'hivern

L'hivern és una època difícil per a molts petits animals. El fred i la falta d'aliment és un gran repte que han de superar any rere any. Podem aprofitar per fer-los la vida més fàcil i atreure'ls al nostre jardí o hort durant l'hivern. A més d'aconseguir que sigui més divers i gaudir de bona companyia, molts són grans devoradors de plagues.

Les musaranyes, en contra del que pensen moltes persones que les confonen amb ratolins, són insectívores

Potser el més conegut són les menjadores per a ocells de les que hi ha nombrosos exemples que podem construir nosaltres mateixos o comprar. És interessant tenir-ne algun a prop de l'hort a més de al jardí. Per construir una tanca o platabanda que sigui un bon refugi per a petits ocells insectívors com tallarols i pit-rojos les millors espècies són l'arç, el codony japonès, el grèvol, l'avellaner, el marfull, l'aladern fals, el lligabosc, el saüc, l'olivereta, el sanguinyol i els rosers silvestres.

Les fulles que s'acumulen en certs llocs són un refugi per a insectes i per tant un lloc on molts ocells podran trobar-los. Per tant hem d'evitar eliminar-los sistemàticament recollint totes les fulles del jardí. Deixar que s'acumulin sota certs arbusts és una bona pràctica si ens interessa tenir un jardí biodivers. A més acolliran a altres petits animals, les musaranyes, que en contra del que pensen moltes persones que les confonen amb ratolins són insectívores. Aquests petits rosegadors han de consumir cada dia el seu propi pes en larves, insectes, cargols, aranyes... el que les converteix en devoradores de plagues. Perquè s'instal·lin al nostre jardí hem de assegurar-los passos segurs d'herba alta perquè puguin desplaçar-se d'un lloc a un altre sense ser vistes per depredadors, especialment pels gats.

123rf Limited©Jarungthip Jarin

Per atraure els gripaus no hem de tenir un estany al jardí. Només utilitzen l'aigua per dipositar els ous un cop l'any podent-se desplaçar diversos quilòmetres. Però després tornen a la seva llar que és on s'alimenten d'erugues, insectes i llimacs. Per això ens interessa que facin del nostre jardí la seva llar. Un senzill plat amb aigua ja és suficient per a ells. I un lloc on refugiar-se del fred de l'hivern i de la calor de l'estiu. Un munt de llenya oblidada, una pila de pedres, una zona on creixi l'herba o s'acumulin les fulles, espais que pertorbem poc. Tot això serveix de refugi per als gripaus i per a moltes altres criatures que seran els nostres aliats per al control de les plagues.■

ALIMENTACIÓ

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

La importància dels llegums en dietes vegetarianes / veganes

Les proteïnes són el material de què estem fets: músculs, cèl·lules, fetge, òrgans, enzims, hormones... Totes elles tenen una **funció estructural** i en casos concrets, energètica i solen renovar-se periòdicament.

Els llegums ocupen un lloc primordial en la dieta, especialment en la vegetariana i vegana

Estan formades per molècules anomenades aminoàcids, a partir dels quals fabriquem les nostres pròpies proteïnes, necessitant-ne un total de 20 i dels quals 8 són anomenats **essencials perquè no els podem sintetitzar.** És per tant necessari que els aportem a través de la dieta, i per això els **llegums** ocupen un lloc primordial en la dieta, especialment en la vegetariana i vegana.

Els llegums són una excel·lent font de **proteïna vegetal** a més de ser rics en **hidrats de carboni, fibra soluble, calci, fòsfor, potassi, magnesi, ferro i vitamines del complex B.** No obstant, dels 8 aminoàcids essencials, presenten una carència de 2 d'ells, la cisteïna i metionina, anomenats ensofrats. **La soja és l'únic llegum que sí reuneix tots els aminoàcids essencials** a més de ser rica en isoflavones, substàncies similars als estrògens, i en lecitina, que ajuda a regular els nivells de colesterol.

Segons la FAO / OMS, necessitem aportar a l'organisme un consum diari de 0,59 de proteïnes d'alt valor biològic per kg / de pes per adult. En el cas de persones vegetarianes o veganes, aquesta aportació augmenta a causa de la **menor digestibilitat de la proteïna vegetal,** proposant una aportació entre el 0,9 i 1,2 g/kg de pes al dia. Això significaria que per a una persona de 60 kg, el seu consum hauria de ser d'uns 54-72 g de proteïna al dia, a diferenciar de la creença comuna, d'haver-ne de consumir 54-66 g de llegums al dia. És la suma total de la quantitat de proteïna de cada aliment ingerit al llarg del dia el que computa, i sobretot fonamentalment del que s'ha ingerit al llarg de la setmana.

D'altra banda, s'ha demostrat que el cos te el seu propi mètode d'emmagatzematge proteic, un "reservori hepàtic" del que el nostre cos va traient i administrant la quantitat necessària d'aminoàcids al llarg del dia. Això vol dir que **no cal combinar certs aliments en un mateix àpat per aprofitar bé els seus aminoàcids,** només cal prendre'ls amb certa freqüència i variar-los. Per exemple, flocs d'arròs en l'esmorzar, els llegums al migdia, i la fruita seca a mitja tarda.

Com llegums comptem amb la soja, també en forma de tofu o fermentada (més digestiva) com és en el cas del tempeh, natto, tamari o miso, a més de les llenties, cigrons, azukis, pèsols, faves, mongetes, fesols i tramussos.

En el cas de tenir dificultats per digerir-los, hi ha diverses maneres d'augmentar tant la seva digestibilitat com a més l'absorció de les seves proteïnes, vitamines i minerals:

- Deixant-los en remull durant 12 hores.
- Cuinant-los amb una tira d'alga kombu (especialment la soja i derivats) i plantes carminatives com el fonoll, comí o anís.
- Després de la seva cocció, afegint un raig de vinagre de poma sense pasteuritzar o un altre fermentat com el miso, tamari o pasta de umeboshi.

Una altra opció és usar-los com **farines sense gluten,** ideals per fer fornejats, masses, crear salses i fer arrebossats, o en forma de **patés** tipus hummus.

Fonts principals i equivalències

- 100 gr. de llegum en sec = 17-25 gr. de proteïna
- ½ got de llegums cuits = 8-10 gr. de proteïna
- 100 gr. de tofu = 14-18 gr. de proteïna
- 100 gr. de tempeh = 20 gr. proteïna

123rf Limited©zerbor

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

COMPLEMENT ALIMENTARI

nou

Colesterol Forte Bio, de El Granero Integral

Nou complement alimentari ecològic a base de Llevat d'Arròs Vermell i Cúrcuma. La monacolina K del llevat d'arròs vermell contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini. Estudis clínics han demostrat que les monacolines i la curcumina són substàncies que ajuden a inhibir la síntesi de colesterol.

Ingredients 100% d'origen ecològic certificat. Producte apte per a vegans. Es presenta en 30 càpsules vegetals de 500 mg.

- **Certificat:** Euro Fulla, CAEM, IFS (International Food Standard)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Distribució:** Biogran, S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / SNACK

nou

Bio "Rellenito" Sense Gluten, de Sol Natural

Snacks ecològics de cruixent textura i sense gluten, ideals per dur gràcies al seu pràctic envàs de 2 unitats. Es pot triar entre les dues varietats:

- Bio "rellenito" d'Arròs i Fajol amb Coco.
- Bio "rellenito" d'Arròs amb Xocolata.

A més, estan certificats sense gluten i compten amb el símbol oficial de l'Espiga Barrada, pel que són aptes per a celíacs i persones intolerants al gluten.

- **Certificat:** Euro Fulla, Sistema de Llicència Europeu (ELS)
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENT

nou

Proteïna de nou ecològica amb 45% de contingut proteic, de Raab Vitalfood

- **Vegà**
- **Sense gluten**
- **Sense lactosa**

La proteïna de nou ecològica de Raab és un enriquiment ideal per a plats dolços i salats i begudes, així com una gran addició a batuts, mueslis, postres i productes fornejats. La proteïna en pols conté els vuit aminoàcids essencials, així com magnesi, seleni i zinc.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Raab Vitalfood www.raabvitalfood.de
- **Producció i distribució:** Raab Vitalfood GmbH

ALIMENTACIÓ / GALETES

clàssics

Galetes Maria artesanals i amb ingredients 100% ecològics, de El Horno de Leña

El Horno de Leña disposa d'una àmplia gamma de galetes María, 100% ecològiques, per convertir els teus desdejunis i berenars en moments deliciosos i més saludables.

- Elaborades amb farina d'Espelta, Sègol, Kamut o Blat.
- Edulcorades amb Xarop d'Atzavara o Sucre de canya.
- Amb i sense xocolata, de cafè o de cacau.

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

ETIQUETATGE: EURO FULLA

ALIMENTACIÓ / SALSES

nou

Deliciosa salsa de soja fresca i japonesa, de TerraSana

Ponzu és una salsa de soja fresca japonesa. Té un deliciós i saborós gust umami i combina bé amb wok i plats de fideus i tofu.

Ponzu està fet de shoyu, barrejat amb mirin, vinagre d'arròs i cítrics japonesos (yuzu i sadachi). El ponzu de TerraSana es produeix al Japó.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** TerraSana www.terrasana.com
- **Empresa:** TerraSana Natuurvoeding Leimuiden, B.V.

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

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

iogurts i quefirs de cabra, vaca i ovella

Cantero de Letur

ECOLÒGIC

Benvingut als nous temps

IOGURT de CABRA
Gaudeix-lo!

25 años

Certificado por SHC GANADERÍA ECOLÓGICA

BIO agricultura ecológica

ES-ECO-002-CM Agricultura UE

BIO
Cantero de Letur
YOGUR de CABRA
ECOLÓGICO
20% más CALCIO que la leche de vaca

el nostre iogurt en VIDRE

www.elcanterodeletur.com

20% més CALCI que la llet de vaca

IOGURT de CABRA
Font *natural* de calci

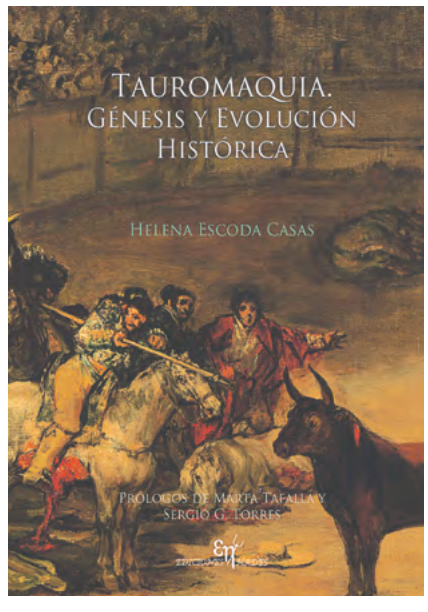
1 porció=125 g.Contingut en calci d'una porció: **189 mg.** Una porció conté el **24% de calci** de la quantitat diària recomanada.

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

Tauromàquia. Gènesi i evolució històrica

"La revisió reflexiva del passat històric ha de servir per poder construir un futur millor".



Aquestes són paraules d'Helena Escoda Casas, llicenciada en Història, postgraduada en Dret Animal i Antrozoologia per la Universitat Autònoma de Barcelona, i col·laboradora de Bio Eco Actual, autora d'aquest tan esperat llibre que analitza en profunditat i reflexiona sobre la Tauromàquia des del seus orígens en l'Antiguitat, amb la simbologia totèmica del toro, especialment a la zona mediterrània fins als nostres dies en l'Era del Coneixement, l'era global del segle XXI, que no pot ni ha de seguir frenant l'evolució en la legislació dels **Drets de la Infància** i dels **Drets dels Animals.**

En el llibre, interessantíssim, es desgrana el per què i on i en quines èpoques i per decisió de qui ha existit aquesta embrutidora i cruel pràctica que segons explica l'autora *"ha perjudicat l'agricultura i l'economia dels països on s'ha practicat".*

L'edició és de Ediciones Hades:
ISBN 978 84 945516 8 0
www.edicioneshades.com

LA CÀMERA OCULTA

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

Compte amb l'ego

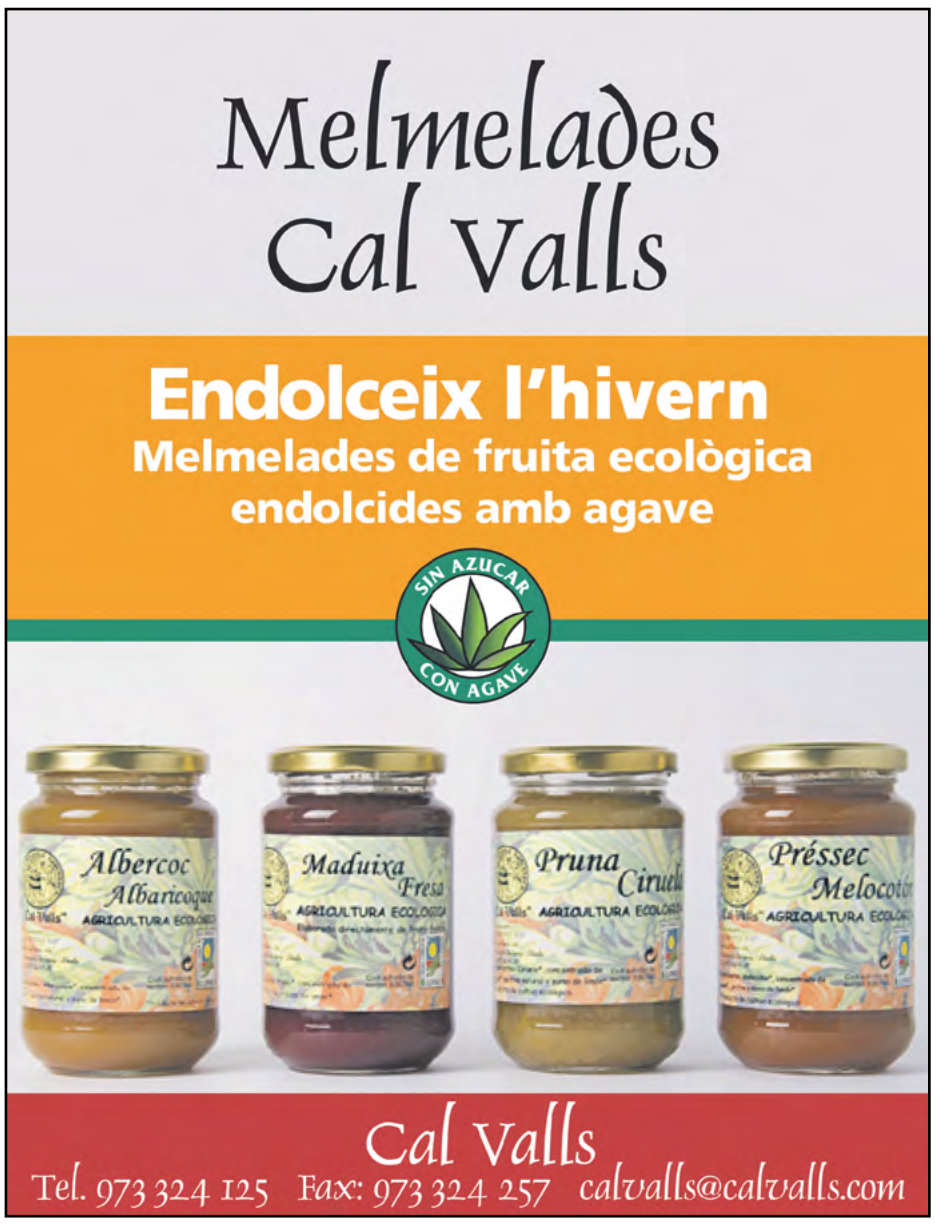
En els últims mesos, han estat moltes les persones que, al meu voltant, han optat per passar-se a una dieta ovolactovegetariana i ecològica. Es pot dir d'algunes d'elles que, fa un temps, mai un servidor hagués pensat que podrien haver optat per una elecció d'aquest tipus... La vida et dóna sorpreses. Ja ho deia el bo de Rubén Blades...

Però la vida és així. Unes portes es tanquen i altres s'obren. Mentre el món camina d'una forma esbojarrada cap a l'autodestrucció, mentre augmenta el consum de proteïna animal i de productes saturats de químics, també són cada vegada més les persones que opten per un consum conscient, responsable, sostenible.

Algunes vegades, he vist en determinats líders, o presumptes líders, ecologistes... un llençar la tovallola quan veien que les coses no sortien com a ells els hagués agradat. Darrere d'això, hi ha aquest malfactor que és l'ego... Una de les primeres coses que ha de fer tot ecoactivista és desenganxar-se dels resultats de les iniciatives que es duguin a terme. Lliure d'aquesta afecció, tota acció serà molt més efectiva (i afectiva).

Lliures del nostre orgull i vanitat, és més fàcil promoure actituds conscients. Que, tard o d'hora, acabaran tenint uns resultats positius per al conjunt de la població i per al medi. Aviat, milers i milers de persones, milions, arreu del planeta, acabaran abraçant formes d'alimentació més justes, segures i ecològiques. És només una qüestió de temps. El millor que podem fer per a això és predicar amb l'exemple sense cap tipus de fanatisme, ni afecció ni intolerància (mai millor dit). Tot anirà arribant. El resultat final no està a les nostres mans però nosaltres sí que podem dir: "Jo vaig fer el que creia que havia de fer".■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

Espanya, el país de les festes cruels amb animals

123rf Limited©camptoloma

La tortura d'animals és una de les distraccions més freqüents durant les festes populars espanyoles. Tristament és així, cada any, més de 60.000 animals són maltractats per al gaudi en festes populars d'arrel tradicional a Espanya. La majoria són bòvids, mascles i femelles, torturats en celebracions d'índole taurina, però, també hi ha molts altres tipus de festejos que impliquen el maltractament d'altres espècies, aquestes celebracions són menys conegudes però igualment cruels.

A l'Europa Medieval, previ al moviment de la Il·lustració, en tots els països existien festes en què es torturen animals, igual que execucions públiques. No obstant això, Espanya és l'únic país d'Europa Occidental on encara perduren festes cruels amb animals de forma generalitzada. A més s'organitzen amb diners de les arques públiques.

Cada any se celebren uns 16.000 festejos populars en els quals s'utilitzen animals vius. Pobles sencers, menors inclosos, participen en festes d'una crueltat inaudita ... 60.000 animals són així maltractats, en la majoria dels casos fins a la mort, durant les ja conegudes com «festes de sang». **Espanya** es troba en el punt de mira de les organitzacions internacionals en defensa dels Drets Animals, ja que Occident ens defineix com **el país del maltractament animal.**

Els festejos tradicionals més coneguts són els taurins, però malauradament, no són els únics, en la nostra geografia, existeixen gran varietat de tradicions horribles. Entre els exemples més coneguts destaquen les soltes d "ànecs a l'aigua" que consisteixen en deixar anar ànecs vius al port i que els participants (majoritàriament nens i adolescents) es llancin a l'aigua a capturar-los per tots els mitjans... els ànecs espantats pateixen un tracte brusc i solen acabar lesionats. Afortunadament, podem dir que en les poblacions de Sagunt (Comunitat Valenciana) i Roses (Catalunya) els ànecs han estat reemplaçats per ànecs de goma.

No més tristes són les celebracions dels "porcs engreixats" en què animals de molt curta edat són recoberts de greix perquè rellisquin, se'ls deixa anar en un recinte tancat perquè els participants intentin capturar-los... al relliscar la tasca no resulta fàcil i per tant són freqüents les caigudes... els petits porcs estan terroritzats i solen lesionar-se entre tot el bullici. També participen nens i adolescents. Qui aconsegueix capturar al porc se'l queda com a premi. Aquest tipus de competicions "festives" se celebren majoritàriament en diferents localitats de Galícia i Andalusia.

No podem obviar que a les Illes Canàries i Andalusia les baralles de galls estan autoritzades sota certes regulacions. Lògicament els animals acaben causant-se greus lesions... la baralla de galls era l'espectacle rural familiar més popular en l'Antiguitat, per sort, les cultures evolucionen.

A Guipúscoa i Biscaia es duen a terme freqüentment cruels baralles de moltons en què els animals acaben exhausts i amb el cap ensangonat pels cops i banyades... A Villanueva de la Vera (Càceres) a la "festa" del burro coneguda com *Pero Palo* un ruc espantat per tot l'enrenou de la multitud és arrossegat pels carrers...

A Vilanova d'Alcolea (Castelló) cavalls muntats són obligats a saltar per sobre de fogueres... A Pollença (Mallorca) es fica un gall en una caixa i es penja d'un arbre... i aquests només són uns pocs exemples... que haurien de portar immediatament a la reflexió a la nostra societat.■

MERCATS

ALIMENTACIÓ

Casa Amella

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Ecológica, local y de temporada

La primera *Salsa de Calçots* bio, vegana y sin gluten, receta original de Valls (Tarragona).
De sabor suave y exquisito, 100% natural.
No encontrarás ningún tipo de conservante, espesante ni harinas. Elaborada en nuestra green factory.

Ni gluten, ni lactosa, ni huevo
Ideal para veganos
Productos 100% ecológicos
Sin azúcar añadido
Productos frescos y de temporada

ARTÈS — BARCELONA

casaamella.com
facebook twitter instagram /casaamella

Bisgràfic

Febrer 2017 - Núm 42

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

SOCIETAT

Javier Guzmán, *Director de VSF Justicia Alimentaria Global*
www.vsf.org.es - comunicacion@vsf.org.es

Dame Veneno, una campanya contra el menjar que ens posa malalts

Una bona alimentació és la base d'una bona salut. No obstant això, avui dia l'alimentació insana s'ha convertit en un problema de salut pública de primer ordre al nostre país. Per això, des de VSF Justícia Alimentària Global hem llançat la campanya **Dame Veneno** contra l'alimentació que ens posa malalts.

En analitzar les dades sobre salut, riscos sanitaris i causes de mort i malaltia a tot el món, apareix una evidència realment inquietant: menjar ens posa malalts, menjar és el que més ens emmalalteix i menjar ens emmalalteix cada vegada més.

L'alimentació insana està directament implicada en les principals malalties que afecten a la població

L'alimentació insana està directament implicada en les principals malalties que afecten la població. El sobrepès i l'obesitat, les malalties cardiovasculars o la diabetis tipus II són bona mostra d'això.

Si ens fixem en l'Estat espanyol, poden atribuir-se a l'alimentació insana entre un 40-55% de les malalties cardiovasculars, un 45% de les diabetis i entre un 30-40% d'alguns càncers com els d'estómac i còlon. Una estimació de l'impacte econòmic de les malalties associades a una dieta insana ens ajuda a posar sobre la taula la magnitud del problema: 20.000 milions d'euros anuals. Això és el 20% del pressupost en sanitat, i segueix creixent. En paraules de la directora de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) aquestes i altres malalties associades a l'alimentació insana són les que faran saltar la banca.

Segons les últimes dades del macro estudi *Global Burden of Disease* (Cost mundial de la malaltia), que va publicar recentment *'The Lancet'*, és una dieta inadequada el factor de risc que més problemes causa en la nostra salut i és responsable del 21% de les morts evitables. Ho podem dir d'una altra manera: gairebé una de cada 4 persones que mor al món ho fa a causa d'una dieta inadequada i aquesta mort seria evitable. A Espanya el nombre ascendiria a 90.000 persones l'any.

No hi ha una raó única que expliqui l'actual epidèmia d'alimentació insana. És la combinació d'una sèrie de factors, però el més important de tots és, sens dubte, el canvi del nostre patró alimentari, imposat per la indústria alimentària en dècades de col·laboració amb els nostres governs, la qual cosa ha suposat un increment molt significatiu del consum d'aliments amb alt contingut de greixos insans, sucres afegits i sal. A l'Estat espanyol el 70% de la nostra alimentació és ja processada o ultra-processada.

Aquesta epidèmia encara que els mitjans i poders públics ens diguin el contrari, no ens afecta a tots per igual. Fonamentalment afecta a les classes populars i a més afecta més a les dones, i això no és a causa de les seves diferències biològiques sinó a la seva discriminació i condicions de vida pel fet de ser dona. Les dones tenen salaris més baixos i sabem que la feminització de la pobresa influeix també en l'alimentació, en la mesura què elles tenen menys recursos per alimentar-se amb qualitat.

Discriminació de dalt a baix i discriminació als costats, de fet les dues desigualtats es creuen, generant autèntics abismes de desigualtat en salut alimentària. Són les zones zero de l'alimentació insana i corresponen a les dones pobres o a aquelles famílies sustentades principalment per dones pobres.

El que sabem, i hi ha evidència científica d'això, és que aquestes malalties no ens afecten a tots per igual, afecten fonamentalment a les classes amb menys renda. Això és així perquè el menjar sa és car, el que fa que àmplies capes de la població del nostre país no puguin accedir-hi. L'estudi *"The rising cost of a healthy diet"* va analitzar l'evolució relativa dels preus entre dos grups d'aliments: per una banda, olis, greixos, sucres i aliments altament processats; i de l'altra, fruites i verdures. Es va realitzar als Estats Units, Regne Unit, Brasil, Mèxic i a la República de Corea. El resultat va indicar que els preus de fruites i verdures han augmentat considerablement des de 1990 (entre un 2 i un 3 per cent a l'any de mitjana, o 55-91 per cent entre 1990 i 2012). Alhora, la majoria dels aliments processats estudiats són més barats ara que el 1990.

A l'Estat espanyol el 70% de la nostra alimentació és ja processada o ultra-processada

Una altra de les conseqüències dramàtiques de l'extensió de l'alimentació és l'obesitat. A Espanya dos terços de la població adulta pateix excés de pes (39% sobrepès i el 23% obesitat) i un terç de la po-

blació infantil (20% sobrepès i 10% obesitat). El més preocupant és que el 71% dels pares tenen una percepció errònia del pes dels seus fills, el que s'anomena "naturalització de l'obesitat". En contrast amb aquesta informació veiem que Espanya és un els pocs països que no disposa de un sistema de regulació pública que protegeixi la població infantil de la publicitat d'aquest tipus de productes.

En realitat vivim immersos en la publicitat. A l'Estat espanyol, els sectors d'alimentació i distribució inverteixen en publicitat més de 1.000 milions d'euros. Això significa que un de cada quatre euros gastats en publicitat està relacionat amb els aliments i clar, la població infantil és un objectiu molt interessant per a les empreses anunciants. S'estima que un nen veu una mitjana de 95 anuncis al dia, més de 34.000 a l'any, i 4 de cada 5 anuncis de mala alimentació que van dirigits expressament a ells. Per afrontar aquest veritable desastre sanitari és imprescindible i urgent activar polítiques públiques que almenys treballin en tres eixos:

No hi ha una raó única que expliqui l'actual epidèmia d'alimentació insana

- Cal incrementar els preus de l'alimentació insana i abaratir els de l'alimentació sana. Per tant una política fiscal alineada amb la política sanitària.
- S'ha de limitar la publicitat i l'exposició de màrqueting d'aliments insans a la població infantil.
- Els productes insans (alts en sucres, greixos i sals) han d'estar clarament identificats i ser fàcilment visibles pels consumidors: etiquetatge nutricional clar i en el frontal dels envasos. Perquè no podem seguir pagant amb la nostra salut el benefici d'unes quantes multinacionals.■

MEDI AMBIENT

Joaquim Elcacho, *Periodista especialitzat en Medi Ambient i Ciència, jelcacho@gmail.com*

La contaminació atmosfèrica ens està matant

Els episodis de contaminació atmosfèrica que viuen aquest hivern ciutats com Barcelona, Madrid, París, Londres o Pequín posen en evidència -un any més- la incapacitat de les societats industrialitzades de garantir la qualitat de vida dels seus ciutadans.

Més enllà de la incomoditat de no poder veure el blau del cel durant molts dies -i no precisament per la formació de boira natural-, l'aire irrespirable d'aquestes i moltes altres grans urbs afecta greument la salut de les persones.

En les dues darreres dècades s'han portat a terme arreu del món desenes d'estudis sobre la relació entre qualitat de l'aire i aparició o agreujament de malalties. Els dos exemples més propers i punyents han estat publicats la darrera tardor per la Organització Mundial de la Salut (OMS) i experts de l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal).

L'OMS calcula que uns 3 milions de morts a l'any estan relacionades amb l'exposició a la contaminació de l'atmosfera en espais oberts (principalment, ciutats), segons el balanç publicat el passat 27 de setembre a Ginebra (Suïssa) . Més del 90% d'aquestes morts prematures relacionades amb la mala qualitat de l'aire es deuen a l'aparició de malalties cardiovasculars, accidents cerebrovasculars, pneumopatia obstructiva crònica i el càncer de pulmó. La contaminació de l'aire també augmenta el risc d'infeccions respiratòries agudes, recordava aquesta entitat de Nacions Unides.

123rf Limited©fesus

La doctora Flavia Bustreo, adjunta al director general de l'OMS, destaca que *"la contaminació de l'aire continua fent mal a la salut especialment als grups de població més vulnerables: les dones, els nens i les persones d'edat avançada"*. L'informe de l'OMS reiterava una realitat coneguda per tothom: les principals fonts de contaminació de l'aire són les maneres ineficients de transport (vehicles amb motor de benzina i gas-oil), la crema de combustible a les llars i la crema de deixalles, les centrals elèctriques que fan servir carbó o hidrocarburs, i les activitats industrials.

Aquest informe de l'OMS presenta també detalls sobre l'impacte de la contaminació atmosfèrica per Estats. Així, les dades indiquen que a Espanya moren cada any de forma prematura unes 7.000 persones a causa de les malalties relacionades amb la falta de qualitat de l'aire. En concret, l'any 2012 -el més recent amb dades oficials en aquest estudi publicat al 2016- van morir a Espanya a causa d'aquests problemes de salut un total de 6.861 persones.

El trist repartir d'aquestes xifres va ser el següent: 3.134 morts es van deure a malalties cardiovasculars, 1.834 a càncer de coll, 1.765 a accidents cerebrovasculars, 125 a pneumònia obstructiva crònica i 3 a malalties respiratories agudes en nens de menys de cinc anys. L'informe afegeix que la pol·lució va ocasionar al 2012 a Espanya 15 morts per cada 100.000 habitants.

L'informe de l'OMS indica que els països amb més morts atribuïbles a la contaminació són la Xina (1.032.833 morts anuals), Índia (621.138), Rússia (140.851), Pakistan (59.241), Ucraïna (54.507), Egipte (45.531), Bangladesh (37.449) , Turquia (32.668), Japó (30.790), Filipines (28.696), Vietnam (27.340), Polònia (26.589), el Brasil (26.241), Alemanya (26.160), República Democràtica del Congo (23.034), Mèxic (16.798) i el Regne Unit (16.355).

El 18 de novembre passat, la revista especialitzada *Environment International* publicava els resultats d'una investigació liderada per científics d'ISGlobal que ajuden a entendre l'abast concret d'aquest problema, amb dades recollides en tot el territori espanyol entre els anys 2009 i 2013. Els resultats posen de manifest que les concentracions de contaminació atmosfèrica estan associades amb importants reduccions en l'esperança de vida.

Les concentracions de contaminació atmosfèrica estan associades amb importants reduccions en l'esperança de vida

Així, aquest estudi epidemiològic indica que un increment de 5 mg / m3 (5 micrograms per metre cúbic) en la concentració de partícules PM10 (partícules contaminants d'un diàmetre menor de 10 micres) dóna com a resultat la pèrdua de gairebé un any de vida a les persones que respiren aquest aire contaminat. Al seu torn, un augment de 2 mg/m3 en la concentració de partícules PM2,5 es va relacionar amb una reducció de 7 mesos de vida.

ALIMENTACIÓ

Per tenir idea dels valors esmentats en aquest estudi es pot recordar, per exemple, que les dades oficials de 2015 de la ciutat de Barcelona indiquen que a la Plaça Universitat, la mitjana anual de PM10 va ser de 31 mg / m3 mentre que a la part alta de la Diagonal (Zona Universitària) la mitjana anual va ser de de 24 mg / m3. Aquests increments en la concentració de partícules PM10 i PM2.5 estaven associats amb un augment del risc de mortalitat del 5,7% i del 3,7%, respectivament.

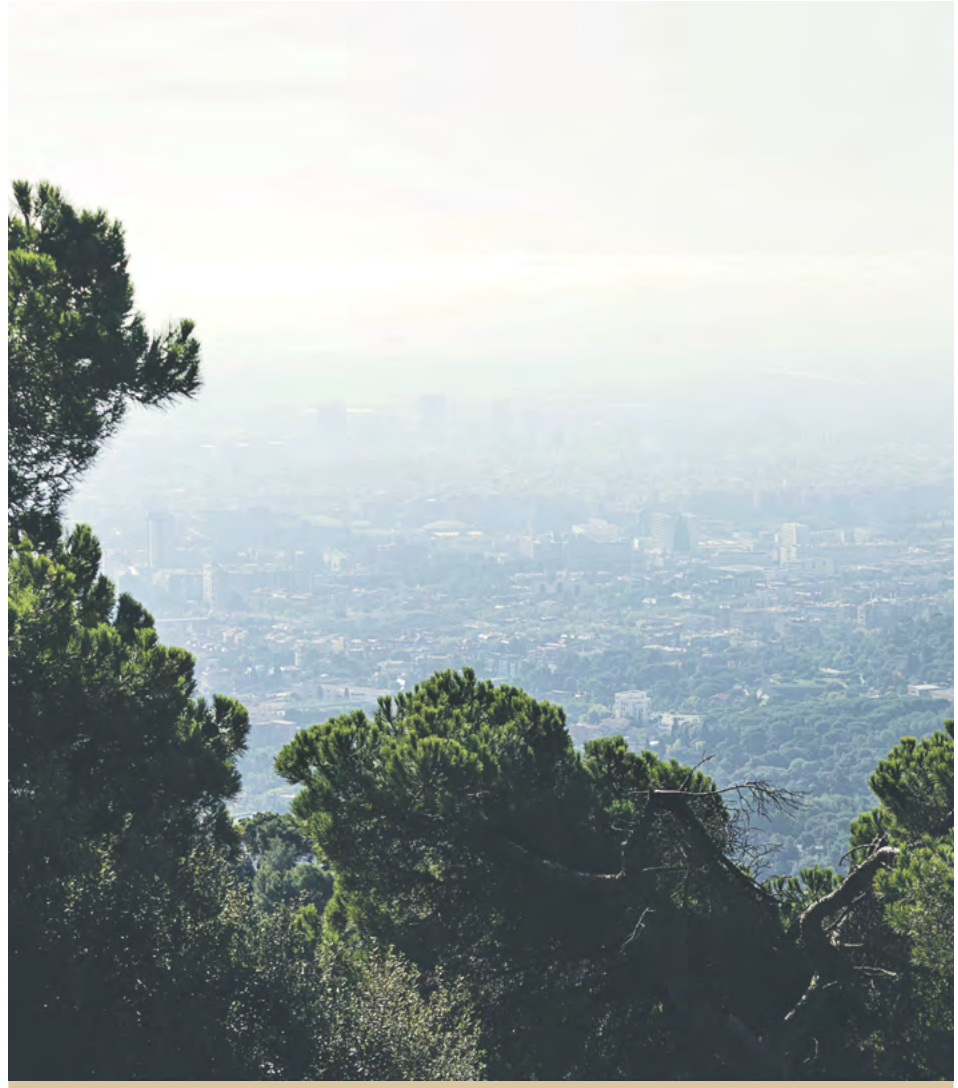
L'investigador d'ISGlobal Xavier Basagaña destaca que *"l'associació entre contaminació atmosfèrica i mortalitat és una evidència, per tant, fer-li front hauria de ser una prioritat de salut pública"*.

Sense arribar a l'extrem de provocar la mort, la contaminació atmosfèrica perjudica seriosament la salut i la qualitat de vida de les persones. Veiem dos casos que ho demostren. A l'abril de 2015, la revista científica *Stroke* va publicar els resultats d'un estudi dirigit per científics del Centre Mèdic Beth Israel Deaconess de Boston i de l'Escola de Medicina de la Universitat de Boston en que es demostra que l'exposició a llarg termini a ambients amb aire contaminat causa danys a les estructures del cervell i afecta la funció cognitiva en els adults de mitjana edat i gent gran.

De forma paral·lela, dos articles publicats el passat mes d'octubre a la revista *Fertility and Sterility* pel grup d'investigadors Hospital del Mar de Barcelona indicaven que els nivells elevats de contaminants atmosfèrics derivats del trànsit a les grans ciutats causen un major nombre d'avortaments i alteren la qualitat de l'esperma.

Documentació:

- www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/air-pollution-estimates/en/
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27871798
- www.isglobal.org/es/web/guest/new//asset_publisher/JZ9fGljXnWpI/content/asocian-la-exposicion-a-la-contaminación-atmosferica-con-una-reducción-importante-de-la-esperanza-de-vida-en-espana■



123rf Limited©onionastudio - Voltants de Barcelona

PLANETA VIU

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

El Parc Natural de les Illes Cíes

A la boca de la Ria de Vigo, a les Rías Baixas gallegues, tres illes formen l'arxipèlag de les illes Cíes. L'Illa de Monte Agudo (o del Nord), l'Illa d'O Faro i l'Illa de San Martiño (o del Sud). Les dues primeres es troben unides entre si per un llarg sorral, el qual configura la Platja de Rodas. El 2007, el prestigiós diari britànic The Guardian, va qualificar aquesta platja com la millor del món, les seves aigües turqueses cristal·lines i la seva sorra fina i blanca recordaven a les platges del Carib. La seva formació geològica es va produir a finals del Terciari (Era Cenozoica o Cenozoic) fa uns 66 milions d'anys. Totes les illes atlàntiques són els cims de les serres costaneres que van quedar parcialment sota el mar i estan formades gairebé íntegrament per pedra granítica. L'ésser humà va arribar a aquestes illes cap a 3.500 a.C., al començament de l'Edat del Ferro. Estrabó, Plini i Diodoro les van esmentar en les seves obres, gràcies a ells sabem que els poderosos romans van arribar durant el Segle II d.C. i les van batejar com Illes dels Déus.

El 1980, l'arxipèlag va ser declarat Parc Natural a causa del ràpid deteriorament que estava patint derivat de les activitats antropogèniques. El 21 de novembre de l'any 2000, el Parlament Gallec va acordar per unanimitat sollicitar al govern central la declaració de les illes com Parc Nacional. El Congrés dels Diputats va prendre l'acord definitiu al juliol de l'any 2002, creant el Parc Nacional Marítim-Terrestre de les Illes Atlàntiques de Galícia, format per un conjunt d'arxipèlags, illes i illots: Cíes, Ons, Sálvora, Noro, Vionta, Cortegada i Malveiras, una reserva natural d'alt valor. La seva gestió correspon al Concello de Vigo. Disten aproximadament 14,5 km del port de la ciutat. L'accés als visitants està limitat a 2.200 persones al dia durant la temporada d'estiu, només és possible arribar en vaixell des dels ports de Vigo, Cangas i Baiona. No hi ha cap zona urbanitzada, només hi ha fars per orientar les embarcacions.

El Parc Natural està format pels ecosistemes terrestre i marítim, els quals comprenen una superfície de 8.480 hectàrees (7.285,2 marítimes i

123rf Limited©asturianu - Illes Cíes, Parque Nacional de las Islas Atlánticas de Galicia,(Pontevedra)

FIRES

1.194,8 terrestres). La pesca submarina es troba vetada des de l'any 1992. Gran quantitat d'aus nidifiquen, hivernen i reposen dels seus viatges migratoris en aquest paradís. La importància d'aquest espai per a les aus marines va possibilitar la declaració de ZEPA (Zona d'Especial Protecció per a les Aus) en 1988. També es troben incloses, en l'àmbit europeu, en la Xarxa Natura 2000, la qual desenvolupa les directives comunitàries d'hàbitats i aus.

Entre la gran varietat d'espècies d'ocells que troben refugi en aquestes illes, el gavià argentat (Larus cachinnans) és la més abundant, 22.000 parelles reproductores constitueixen la major colònia del món; i el corb marí (Phalacrocorax aristotelis), amb 1.000 parelles reproductores, la major població del sud-oest europeu. També abunden altres espècies com la gavina argentada (Larus argentatus), el mascarell (Morus bassanus), astor (Accipiter gentilis), calàbria àrtic (Gavia arctica), falcó pelegrí (Falco peregrinus), baldriga pichoneta (Puffinus puffinus), gavina riallera (Larus radibundus), arao comú (Uria aalge), etc. Fins i tot es poden observar espècies escasses a la Península Ibèrica, com la gavina fosca (Larus fuscus) i l'ocell de tempesta (Hydrobates pelàgics). A l'Alto da Campá (Illa do Faro) i al Faro do Peito (Illa de Sant Martiño), hi ha observatoris ornitològics. Entre els mamífers silvestres, trobem conills, eriçons i llúdrigues, així com ratolins de camp, musaranyes i ratpenats. Entre els rèptils destaca el escáncer de cinc dits (Chalcides bedriagai), el llangardaix arnal (Lacerta Lepida), la sargantana (Lacerta hispanica) i petites serps inofensives, no verinoses. Entre els invertebrats: els cargols, escarabats, aranyes i papallones. Els amfibis, gripaus i salamandres, són poc freqüents per l'escassetat d'aigua dolça.

La vegetació és la que ha patit més alteració encara que aquí encara podem trobar espècies autòctones desaparegudes a la resta de Galícia. La força del vent amb alt contingut salí dificulta, al seu torn, el creixement d'arbres. Les espècies autòctones més abundants són la gatosa, la ginesta, l'esparreguera, el matapoll i l'estepa; però, la figuera i el rebollo han minvat notablement, en haver repoblat amb pi i eucaliptus, espècies foranes, gairebé una quarta part de la superfície. A les dunes, platges i penya-segats predomina la armeria, coneguda com herba de namorar (en perill d'extinció) i una important quantitat de camariñas que a més són les úniques al sud de Galícia.

La confluència de l'aigua dolça de les ries i l'aigua salada del mar afavoreixen la diversitat de microorganismes que proporcionen aliment a totes les espècies, destaca l'important bosc d'algues brunes (Phaeophyta) dels gèneres Laminaria i Saccorhiza, per això, al voltant de les illes trobarem en abundància crustacis, peixos, mol·luscs, etc. així com les visites de dofins i balenes.

Per desgràcia, les costes gallegues han patit massa catàstrofes ecològiques. El 1970, el Polycommander, un petrolier noruec, va encallar en uns baixos propers a la illa de Monte Agudo, per error del capità. Els esculls van esquinçar la nau pel seu costat de babord, provocant un incendi i abocant 15.000 tones de cru, de la varietat Light Arabian. Entre molts altres, en la memòria col·lectiva encara pesa el major desastre ecològic de la història de l'Estat espanyol, l'abocament de milers de tones de chapapote provocat per l'enfonsament del vaixell Prestige, el novembre de 2002. Les Cíes es van veure greument afectades, tota la cadena tròfica marina, des del plàncton, que moria per l'absència de llum o enverinat, fins a la resta de la piràmide, que patirà els efectes directes del fuel durant dècades.

Més informació: hoxe.vigo.org/conecenos/cies.php■

El Parc Nacional Marítim-Terrestre de les Illes Atlàntiques de Galícia, està format per un conjunt d'arxipèlags, illes i illots

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ECOTURISME

MariaJo López Vilalta/Morocha,
Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail

Descobrir la Reserva de la Biosfera d'Urdaibai (Biskaia)

Foto cedida per MariaJo López Vilalta

Biscaia, i en concret la comarca de **Busturialdea**, amaga una joia natural d'una diversitat paisatgística i ecològica increïble. Es tracta d'Urdaibai, un espai d'una bellesa única que el 1984 va ser declarat Reserva de la Biosfera i Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. A més dels regals que proporciona a la vista, aquesta zona alberga un valuós tresor biològic que reuneix diversos ecosistemes on habita una gran varietat de fauna i aus poc habituals a la Península Ibèrica com l'àguila pescadora o el bitó que voletegen sobre una generosa i densa vegetació.

Travessada pel riu **Oka** que neix al **Mont Oiz**, aquesta Reserva ofereix un dels seus paisatges més espectaculars quan es transforma en la **Ria de Gernika** en arribar a **Mundaka** creant unes maresmes dignes d'admirar a qualsevol hora del dia. Amb elles, les platges d'Urdaibai poden estar orgulloses de ser unes de les més belles d'Euskadi: una passejada o un bany a la canviant **Laida** o a la paradisíaca **Laga** sota el **Peñon de Ogoño**, són activitats obligades a la zona.

De ruta per les Maresmes

Urdaibai compta amb 600 hectàrees d'aiguamolls que per l'acció de les marees, ofereixen un paisatge canviant únic. Val la pena anar fins al punt d'observació de **l'Arenal de San Cristóbal-Busturia,** al qual s'accedeix còmoda i fàcilment per la carretera Gernika-Bermeo. Arribats a la cruïlla, al barri de San Cristóbal de Busturia, es gira a la dreta fins a l'estació de tren, on cal aparcar i, després de creuar les vies, se segueix el sender marcat al sorral. Aquí, en un marc entre mar i riu i el sorral i el fangar, la panoràmica de les maresmes és magnífica. Els amants de les aus podran veure bernats pescaires, oques i altres espècies que trien com a refugi impagable aquests aiguamolls.

Experiències per no perdre's

- Treure el cap a alguns dels miradors naturals d'Urdaibai: el **Peñon de Ogoño** o les ermites de **San Pedro de Atxarre** a Ibarrangelu i **San Miguel de Ereñozar** a Ereño.
- Visitar les **Coves de Santimamiñe** amb pintures rupestres d'incalculable valor o el màgic **Bosc d'OMA.**
- Visitar el bressol de la identitat basca: **Gernika**.
- Tastar un **Xacolí**, vi blanc típic de la zona, de producció ecològica, i visitar un celler en ple cor de la Reserva de la Biosfera de l'Urdaibai, com els Cellers Itsasmendi a Gernika. **www.bodegasitsasmendi.com**

On allotjar-se

Situat a la pintoresca població de Mundaka, a la vora de la Ria de Gernika, el **Eco Hotel Mundaka** és una bona recomanació d'allotjament sostenible a la zona. Ubicat en un edifici històric, aquest hotel familiar ofereix un ambient tranquil i un entorn immillorable per a la pràctica de moltes activitats en contacte amb la natura. Només utilitza productes ecològics per a la neteja i disposa de plaques solars per cobrir el seu consum d'aigua calenta. **www.hotelmundaka.com**■

AROMATERÀPIA

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, Escriptor i Alpinista*, victor@victorriverola.com

ECO - ITINERARIS A PEU

Camí Natural de la Senda del Pasturatge

Un dels camins naturals més interessants del nord d'Espanya és la Senda del Pasturatge, un itinerari circular dividit en 19 etapes, amb inici i fi a Arantzazu, de 485 km (incloent ramals). Les etapes discorren per territoris limítrofes de les províncies de Àraba, Guipúscoa, Biscaia, Navarra i Burgos, connectant alguns dels principals ports o pastures de muntanya de llarga tradició ramadera.

La Senda del Pasturatge (coneguda i senyalitzada com a sender de gran recorregut GR 282), travessa i uneix diversos espais naturals protegits, com els meravellosos parcs naturals d'Urkiola i Urbasa, on l'aprofitament de les pastures pels ramaders possibilita avui en dia la conservació i el manteniment dels seus valors naturals. Una part del camí transcorre per terres de la Parzonería d'Entzia. La "Parzonería" és una figura d'aprofitament mancomunat de la muntanya, amb origen en l'Edat Mitjana, que atorga a una sèrie de municipis i / o viles la propietat i gaudi de la mateixa. Es tracta d'una figura pròpia del sud de Guipúscoa i nord d'Àlaba. El terme prové del francès *parçonier*, que significa partícip, i d'ella ha derivat la paraula basca partzuergo, que es refereix a cada un dels partícips en el sistema d'aprofitament.

La senda constitueix un interessant mostrari d'elements d'interès ecològic i geològic, principalment lligats a processos càrstics i glaceres. El camí discorre entre els 600 i 1.000 metres, ascendint puntualment fins als 1.250 metres, sent molt habitual trobar neu a l'hivern. Encara que alguns desnivells siguin considerables, l'esforç es veurà recompensat gràcies a les excepcionals panoràmiques que trobarem al llarg del camí.

Etapes

- Etapa 01: Arantzazu - Arlaban 21
- Etapa 02: Arlaban - Urkiola 27
- Etapa 03: Urkiola - Arraba 33
- Etapa 04: Arraba - Izarra 39
- Etapa 05: Izarra - Villalba de Losa 45
- Etapa 06: Villalba de Losa - Bóveda 51
- Etapa 07: Bóveda - San Millán de San Zadornil 57
- Etapa 08: San Millán de San Zadornil - Espejo 63
- Etapa 09: Espejo - Nanclares de la Oca 69
- Etapa 10: Nanclares de la Oca - Okina 73
- Etapa 11: Okina - Antoñana 79
- Etapa 12: Antoñana - San Vicente de Arana 87
- Etapa 13: San Vicente de Arana - Urbasa 91
- Etapa 14: Urbasa - Artaza 97
- Etapa 15: Artaza - Lizarraga 103
- Etapa 16: Lizarraga - Uharte Arakil 107
- Etapa 17: Uharte Arakil - Lizarrusti 113
- Etapa 18: Lizarrusti - Mikeleten Etxea 119
- Etapa 19: Mikeleten Etxea - Arantzazu■

©Victor Riverola

COSMÈTICA

ALIMENTACIÓ

TERÀPIES NATURALS

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

Situació de les teràpies naturals a Espanya: augmenta la demanda i continua el buit legal

Conegudes com "Medicina alternativa", "Teràpies complementàries", o segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut) "Medicina tradicional i complementària (MTC)", les Teràpies Naturals, que formen part de la nostra societat des de temps ancestrals, estan cada vegada més en boga. Encara que la seva regulació (o falta de regulació) i la seva denominació varii d'uns països a uns altres, el fet és que hi ha una demanda social evident que té a veure amb retornar a una vida més saludable i natural que torni a connectar-nos amb aquesta visió holística de que **som un tot en el qual no es pot separar el físic, el psíquic, el mental, el social i l'espiritual,** perquè tot està interrelacionat.

En un planeta cada vegada més desigual i malalt (escalfament global, extinció d'espècies, contaminació atmosfèrica, esgotament dels recursos energètics, alimentació processada... i tants altres temes dels què anem parlant aquí a Bio Eco Actual), és molt lògic acceptar que resulta difícil estar sa en un entorn tan degradat. D'altra banda, el ritme de vida actual amb les imposicions socials que assumim, condueixen al fet que la nostra part mental i social, estigui cada vegada més separada de les nostres necessitats emocionals i espirituals. Aquesta dicotomia es manifesta moltes vegades en forma d'estrès que afebleix el nostre sistema immunològic i propicia l'aparició de la malaltia. D'aquí que hi hagi un intent per recuperar les regnes de la nostra salut amb el major consum de productes ecològics i buscant les causes i orígens de les nostres malalties de manera més integral i alhora, menys invasiva, potenciant la prevenció i un estil de vida més saludable.

En aquesta nova secció anirem aproximant i aprofundint una mica més en totes aquestes teràpies i en les eines que aquestes fan servir per recuperar l'equilibri en cas de malaltia i per prevenir i potenciar el poder curatiu de la natura.

123rf Limited©Khoon Lay Gan

123rf Limited©Andrea Marzorati

Salut i malaltia, els dos pols d'un mateix procés

La pròpia definició de salut proposta el 1946 per l'OMS com *"estat de complet benestar físic, psicològic i social"*, dóna una visió d'aquesta que va més enllà del merament físic. No obstant això, aquest concepte de salut, dista en moltes ocasions de l'abordatge de la medicina al·lopàtica actual, que se centra més en la malaltia o en un òrgan que en el malalt i en tot un sistema.

Per al ***Naturisme*** (del que arrenquen aquestes teràpies naturals), **la salut i la malaltia són dos pols d'un mateix procés biològic** en el qual la malaltia suposa un intent d'adaptació per recuperar l'equilibri de l'organisme i els símptomes són l'expressió d'aquesta recerca de l'equilibri. La medicina al·lopàtica actual ha derivat, però, en la recerca d'eradicar els símptomes a través de fàrmacs (amb la clara influència de la omnipotent indústria farmacèutica que s'alimenta de malalties i malalts).

Per a molts es tracta de recuperar els orígens de la medicina i abraçar els avenços de la ciència i per tant, no és qüestió de descartar sinó més aviat d'integrar, d'aquí el concepte de **medicina integrativa** que ja s'està duent a terme en molts països i que pretén tenir el major nombre d'opcions per prevenir, guarir o alleujar les malalties que ens afecten, evitant en la mesura del possible els efectes secundaris i les contraindicacions.

Suïssa sufraga les teràpies naturals i a Espanya continua el buit legal

Països com Alemanya, Suïssa, Àustria, Regne Unit, Itàlia, Estats Units, etc., estan apostant per aquesta medicina integrativa i integrant les teràpies naturals en els seus Sistemes Nacionals de Salut. A Suïssa, per exemple, les medicines complementàries estan sufragades per l'estat des del 2012.

La Naturopatia, l'Osteopatia, la Homeopatia i la Medicina Tradicional Xinesa són les quatre àrees més importants de les Teràpies Naturals

Segons l'estudi ***Cambrella***, realitzat entre 2010 i 2013 amb setze universitats europees en dotze països i finançat per la Comissió Europea, *"el 67% de la població utilitza medicines complementàries però la informació a l'hora de triar el més adequat és insuficient"*. La Unió Europea proposa un full de ruta per al 2020 per tal de donar una informació clara sobre medicines complementàries existents, i la seguretat, eficàcia i cost de cadascuna d'elles.

Segons el document ***L'Estratègia de l'OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2020***, més de 100 milions d'europeus

utilitzen actualment la Medicina Tradicional i Complementària; una cinquena part recorre regularment a ella, i una proporció semblant s'estima més atenció sanitària que inclogui la MTC.

No és qüestió de descartar sinó més aviat d'integrar, d'aquí el concepte de medicina integrativa

Al nostre país les dades són menys recents. El 2008, **l'Observatori de les Teràpies Naturals,** va donar a conèixer el primer estudi sobre *"l'ús i consum de les Teràpies naturals a Espanya"*. Segons aquest estudi, el 95,4% de la població espanyola coneix alguna teràpia natural, un de cada quatre espanyols n'ha utilitzat alguna i amb un grau de satisfacció que gairebé frega el 100%. D'altra banda, segons les dades de què disposa **l'Associació dels Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals (COFENAT),** uns 300.000 ciutadans espanyols fan servir diàriament Teràpies Naturals i contrastats amb dades de la Unió de Professionals i Treballadors Autònoms (UPTA), a Espanya existirien actualment més de 80.000 professionals que tributen sota l'epígraf de naturòpata, acupuntor i altres tècniques parasanitàries. Tot i així, les teràpies naturals no estan regulades a Espanya i la formació no està reglada.

La Naturopatia, l'Osteopatia, la Homeopatia i la Medicina Tradicional Xinesa són les quatre àrees més importants de les Teràpies Naturals. En propers números anirem aprofundint en cadascuna d'elles, en les seves eines i en el seu abordatge de la malaltia.

Tenim dret a una vida saludable i també a triar la nostra forma de sanar-nos però tenim també la responsabilitat de prendre consciència i viure més saludablement replantejant la nostra forma de menjar, de relacionar-nos, de cuidar el nostre entorn... perquè al triar millorar la nostra salut, millorem també la de tot el planeta.■

123rf Limited©Martina Osmy

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

HABITATGE SOSTENIBLE

Joan Romero Clausell, *Soci cooperativista en Okambuva. Gestió i execució de projectes de bioconstrucció – joan@okambuva.coop | www.okambuva.coop*

La palla

Per finalitzar aquesta col·lecció d'articles ens agradaria parlar sobre la bala de palla, material modern i en voga a la bioconstrucció, amb una gran projecció com a sistema constructiu sostenible. El bri de palla ha estat present en la construcció des de l'antiguitat. La trobem com fibra en maons de tova a Mesopotàmia i també en murs de terra en diversos llocs del món. La bala de palla com a tal apareix a mitjans del segle XIX, amb l'invent de la mecanització necessària per crear blocs compactes del residu del cereal. A partir d'això comencen les primeres construccions, sobretot en l'estat de Nebraska, on hi ha gran quantitat de cereal i falta d'altres materials per construir.

La bala de palla aprova amb nota i es referma com a material de bioconstrucció

Inicialment són construccions considerades com temporals, però aviat s'adonen dels avantatges del material, pel que fa a aïllament i economia i així sorgeix la primera casa de palla en les "Colinas de arena" (Nebraska) en 1896. Des de llavors aquesta tècnica ha evolucionat de forma imparable, sorgint innombrables estils constructius a tot Europa, sent França la punta de llança en aquest propòsit. Estandarditzant, testant i assajant aquest material per als diferents requeriments dels codis exigibles en edificació, la bala de palla aprova amb nota i es referma com a material de bioconstrucció preparat per a la nova era de l'edificació sostenible, fins al punt de calar en el sector urbà i la construcció en alçada, com en el cas de l'edifici de l'associació de construcció amb palla alemanya FASBA de 5 plantes.

De nord a sud d'Europa han aflorat una sèrie d'iniciatives que proposen noves modalitats de construcció amb bales de palla com els mòduls prefabricats de palla i fusta. Aquests mòduls faciliten l'execució i enfilen aquest material en el sistema de gestió i logística convencional en edificació de vegades tan inflexible i rígid. Amb els seus paràmetres normalitzats i morfologia geomètrica, tant públic sensibilitzat com escèptic veuen de forma plausible la seva incorporació al sector.

©Joan Romero Clausell

Contemplant la posició de la bala en aquest pla i la seva gran acceptació, entenem que la faula dels tres porquets estava molt mal interpretada, pot ser que la casa del primer porquet no caigués per ser de palla, sinó per haver-la construït un porc, per el que la moralitat es replanteja com: *construeix la teva casa amb bales de palla però no deixis que te la construeixi un porc.*■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Els fruits que t'ajuden per el seu efecte anti-gripal: figues i baies de groseller negre i saüc

Contribueixen a afrontar les agressions hivernals.

FIGUERA *(ficus carica)*

Conté una àmplia varietat de fito-actius com són: esterols vegetals, antocianidines, carotenoides, compostos fenòlics, alcohols alifàtics, àcids orgànics i oli essencial. Molts d'aquests fito-químics es troben en el seu làtex que trobem en fruits, fulles i arrels.

A més conté aminoàcids, àcids grassos i flavonoides.

El suc dels seus fruits és també una font única de minerals, oligoelements i vitamines, entre les que destaquen el ferro (30%); calci (15,8%); potassi (14%); tiamina (B1) (7,1%); Riboflavina (6,2%); així mateix conté un 5,8% de fibra, el 28% de la qual és soluble.

El concentrat de figa s'ha utilitzat en medicina tradicional per a una àmplia gamma de malalties relacionades principalment amb els sistemes digestiu i respiratori. Posseeix propietats antioxidants reparadores de les mucoses danyades per la inflamació i oxidació. A més posseeix també un efecte antiinflamatori de la mucosa respiratòria i digestiva. Proporciona un efecte balsàmic i contribueix a suavitzar la mucosa respiratòria.

BAIES de GROSELLER NEGRE *(Ribes nigrum L.)*

Els fruits del groseller negre destaquen pel seu contingut multivitamínic i oligomineral. Conté vitamina C, E, B9, B1, B2, B3, B6, B5, β-carotè, seleni, ferro, potassi, calci, fòsfor, coure, magnesi i manganès. Flavonoides, flavonol i antocianòsids.

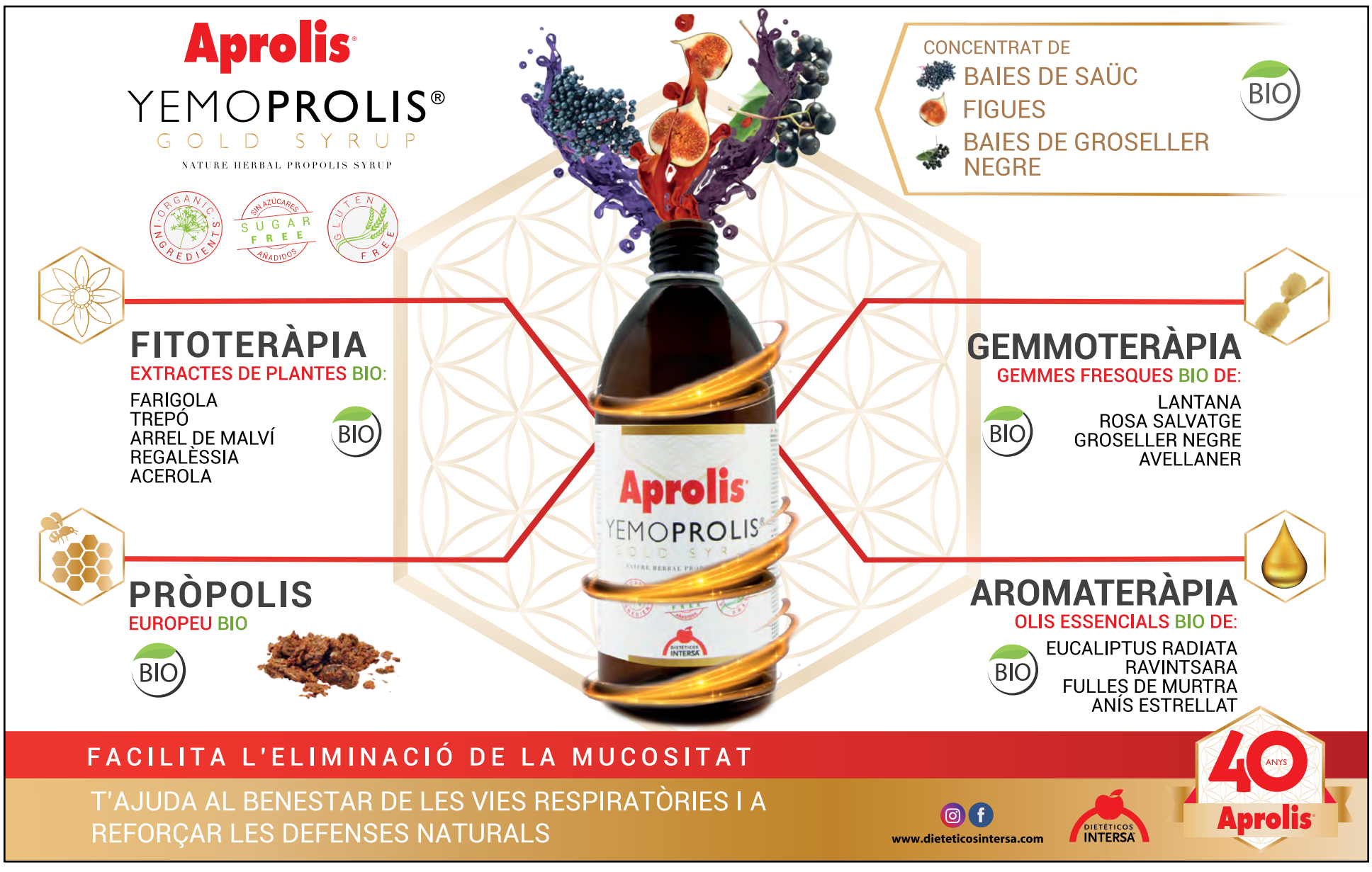
Posseeix propietats antiinflamatòries gràcies al seu contingut en proantocianidines; antioxidants i vitamínica -P, que li confereix un paper protector capil·lar. A més les baies de Groseller negre són conegudes pel seu **efecte antigripal.**

BAIES DE SAÜC *(Sambucus nigra L.)*

Les baies de saüc negre europees són riques fonts dietètiques de pigments vegetals i compostos fenòlics. Contenen polifenols simples i complexos que inclouen flavonoides, antocians i tanins. Les baies també contenen vitamines (A, B1, B2, B6, B9, C i E), oligoelements (Cu, Zn, Fe) així com potassi i calci.

El Saüc ha estat tradicionalment utilitzat en el tractament de la grip i el refredat comú. Diversos assaigs clínics han demostrat que símptomes com ara la febre i la tos derivats de la infecció pel virus de la grip, es van recuperar ràpidament amb el tractament amb el suc concentrat de fruits de saüc. Diferents estudis conclouen que les baies de saüc posseeixen un efecte favorable per al control de les infeccions gripals i que la seva suplementació redueix la durada i els símptomes del refredat.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Montse Escutia, *Co-fundadora del Projecte Red Ecoestética Asociación Vida Sana - www.ecoestetica.org*

L'ètica de la cosmètica, també en la certificada

La cosmètica econatural certificada es garantia de la no utilització dels ingredients de síntesi més controvertits vetats pels segells de certificació. Això és un argument molt important per a les persones amb la pell més sensible i també per totes aquelles on la protecció de la salut és un bon motiu per decidir la seva compra.

Però més enllà de la salut, qualsevol activitat econòmica té el seu costat més fosc i cal que siguem conscients per tal de decidir entre les moltes ofertes de cosmètica certificada que trobem al mercat avui dia.

Fer un ús responsable dels cosmètics no s'hauria de limitar a la seguretat per a la salut del consumidor. **Perquè ecològic és un concepte molt més ampli que remet indefectiblement al respecte pel medi.** Així, convindria prendre consciència de l'impacte que la creixent indústria de la cosmètica econatural té sobre el medi. Per exemple:

- El creixement i la difusió dels ingredients naturals estan provocant la industrialització de l'activitat. Això vol dir destinar cada cop més terres al conreu de determinades espècies amb l'agreujant que no sempre són autòctones. Si el productor mira pel rendiment de la planta és molt possible que triï el conreu en funció precisament d'aquest rendiment, més que no pas de la tradició o del respecte per les espècies autòctones.

- El fet que un gran nombre de plantes rendibles per a la indústria cosmètica siguin autòctones de països en fase de desenvolupament fa que haguem de ser molt curosos a l'hora de qualificar d'ecològics els seus derivats, siguin fitoextractes, olis essencials o olis vegetals. **Algunes espècies han estat o estan en perill d'extinció per maneres de fer poc ecològiques.**

- La cosmètica econatural també hauria de mirar l'ètica, la sostenibilitat, la responsabilitat social i l'ecologia.

- Finalment, cal no oblidar que força marques de cosmètica econatural pertanyen a grans empreses de cosmètica convencional que han volgut aprofitar un nínxol de mercat. Sense posar en dubte la qualitat dels seus productes, hem de ser conscients que els beneficis de les seves vendes van a parar a les seves mateixes mans.

Per sort, tenim empreses, petites i mitjanes, que són exemple d'integració de la seva activitat econòmica amb el màxim respecte pel medi ambient i les persones. Per això tenen molta cura de la traçabilitat de tots els ingredients que incorporen en els seus cosmètics oferint un producte de gran qualitat ètica i ecològica. ■

123rf Limited©Cathy Yeulet

ALIMENTACIÓ

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

Ansietat o fam real?

L'ansietat (del llatí *anxietas*, angoixa) és un estat associat a l'estrès (resposta natural davant qualsevol cosa que ens causi una pertorbació) en el qual es manifesten amb freqüència, símptomes de nerviosisme, inquietud, sensació d'aclaparament i pressió, entre d'altres. Apareix llavors una sensació de buit que ràpidament es busca pal·liar amb alguna cosa que l'ompli, reconforti i d'alguna manera "tapi", confonent així el buit i forat emocional, amb el forat físic i estomacal de la fam real...

Menjar amb consciència, també anomenat *Mindful eating*

D'altra banda, molts dels nostres hàbits alimentaris vénen marcats ja per una **educació, sistema i pilot automàtic.** Quants de nosaltres recorda el que ha ingerit el dia anterior?

Aquesta falta de consciència és justament la peça clau a potenciar per poder reconnectar amb el nostre interior i diferenciar la fam real de l'emocional.

Entendre **per què** estem escollint menjar aquest aliment, i observar la manera en **com el mengem**, ens torna la llibertat i autonomia a l'hora de triar i decidir, sense cap automatisme. En altres paraules, **el menjar amb consciència, també anomenat el *Mindful eating*.**

Tanmateix, si volem tenir una relació equilibrada amb els aliments, també hem de treballar i saciar el nostre camp emocional. És l'única manera de sentir-nos **plens**.

A nivell nutricional, una deficiència en **omega 3** i en **carbohidrats complexos** pot ser una altra causa en les persones que pateixen ansietat. Sovint el que s'amaga darrere és una hipoglucèmia, i aquestes pujades i baixades de sucre (glucosa) en la sang són les responsables dels atacs de fam. La **fruita** i sobretot la **verdura** són les nostres aliades i reguladores.

En canvi hem de **limitar les aportacions de sal, refinats i excitants** així com augmentar la freqüència dels àpats per evitar arribar al punt d'alarma en què comencem a menjar de forma compulsiva.

A més, darrere de molts aliments hi ha una **connotació emocional** i moltes vegades es tracta a més d'aliments rics en **additius**, això no és casualitat!

Pautes per fer front a l'ansietat

El naturisme sempre proposa que fem una mica de detectius del nostre propi cas. És fonamental saber i agafar l'hàbit d'**auto-observar-nos** en els moments crucials per prendre consciència de l'origen dels nostres problemes i de com ens afecta a nivell físic, emocional i psicològic.

123rf Limited©rawpixe

Respirar amb consciència, abans de cada àpat, és el primer pas.

Fer **exercici** de manera regular, exercicis aeròbics preferiblement, de fons, com caminar 30 minuts al dia.

Organitzar de manera efectiva la seva agenda i temps lliure.

Treballar les **relacions de l'entorn** a través d'una millor comunicació limitant el grau d'intoxicació.

Aliats naturals*

L'alga **espirulina** té efecte saciant a més de contenir una varietat d'elements nutritius per a l'organisme.

El **complex de vitamina B** és essencial per a una bona funció del sistema nerviós, la seva deficiència està associada a l'ansietat i altres trastorns ansiosos.

Passiflora, planta medicinal indicada contra tot tipus d'afeccions nervioses, sense presentar cap contraindicació.

Oli de llinosa com a gran font d'omega 3 d'origen vegetal, en forma de perles.

5 HTP, precursor de la serotonina, per a situacions de tensió, estrès o insomni.

La **Rodiola** és una herba adaptògena perquè augmenta la tolerància enfront de diversos factors estressants a més de ser immunoestimulant, neuroprotectora i antioxidant.

Ginseng Americà, un altre conegut adaptògen a més d'actuar com a tònic del sistema nerviós central, també molt indicat per als casos d'ansietat acompanyats de fatiga.

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

DISTRIBUCIÓ

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Berta Escoda

Berta Escoda, (Reus, 1985), Directora de Comunicació de Amandín, marca líder, creada el 2013 i especialitzada en la producció i transformació de productes ecològics: begudes vegetals (orxata, arròs i civada, entre altres); cremes de fruits secs; brous, sopes i salses. Pertany a la tercera generació d'experts en l'elaboració de productes a base d'ametlles, nous i avellanes. El 1961 el seu avi va fundar Joan Escoda SA, especialitzant-se en el repelat d'avellanes i ametlles per a empreses terceres. Posteriorment es va crear una empresa dedicada al sector dietètic, i finalment es va acabar creant Amandín. Des de llavors la família Escoda manté el seu compromís social de progrés, donant suport a projectes educatius i solidaris a Espanya i Àfrica. La responsabilitat social és un dels telons més importants en l'empresa.

Quan sorgeix la idea de crear la marca Amandín i què aporta al consumidor?

La idea d'Amandín va sorgir al 2003. No obstant això, el meu pare juntament amb un company ja des del 1985 que es dedicaven a la elaboració de orxates d'ametlles i avellanes. Eren uns concentrats que es dissolien en aigua, o que s'untaven en el pa. Es venien als herbolaris amb la marca Moresco, i les nostres cremes de fruits secs no deixen de ser una evolució del que fa 30 anys ja era una beguda d'ametlles o avellanes si les dissolies en aigua.

Què representa per a vosaltres la producció i comercialització d'orxata de xufa ecològica?

Totes les empreses tenen els seus productes estrella, i en el nostre cas, la orxata n'és un. A dia d'avui, tenint en compte les vendes, podem dir que aquest producte està vivint una bona temporada. Hem aconseguit desestacionalitzar el producte i poder oferir-lo com una alternativa més a la llet, entendre-la com una beguda vegetal més.

Podríem dir que la fabricació de orxata representa un quart del nostre negoci sent la primera de les referències líders de la nostra gamma. Tampoc hem d'oblidar que té els seus alts i els seus baixos i que hi ha un creixement de consum quan s'acosten les falles, Sant Josep i l'estiu; del març fins a finals d'octubre.

A Espanya es produeix ametlla i civada ecològica de gran qualitat, aquesta producció abasteix el mercat interior o és destinada a l'exportació?

Nosaltres no hem centrat mai ametlla però si que és cert que més o menys el mercat exterior segueix la mateixa tendència de consum. Als Estats Units els interessa molt la xufla, el tubercle, i a nosaltres ens ha anat molt bé començar a exportar la nostra orxata cap aquest país.

A més, aquesta tendència s'estén al Japó que és un país que s'emmiralla molt als Estats Units. La civada i l'ametlla son a dia d'avui les dues llets vegetals amb més creixement, desbancant ja des de fa temps a la soja, i aquesta tendència seguirà. Les referències que nosaltres exportem principalment són els cereals; l'Espelta, el Kamut, l'Arròs o la Civada, sempre sense oblidar la Orxata. Però més o menys, ambdós mercats comparteixen molts trets semblants.

El consum a Espanya de productes ecològics encara que creixent està molt per sota de la mitjana Europea, a què és degut?

Segons el meu punt de vista, l'abast i la oferta que hi ha a l'estat espanyol, no és el mateix que hi ha a altres països. A més, aquesta facilitat a l'hora de trobar allò que t'interessa és el més important per a poder consumir un producte o un altre. La necessitat de canviar els hàbits en la nostra dieta, o simplement l'interès en ampliar els fronts, hi és i cada vegada més. I és per això que simplement hem d'estar contents que aquest canvi està latent i, encara que sigui més lent que en altres països, hi és.

És fàcil créixer com a empresa de producció ecològica mantenint la qualitat original?

És més difícil el creixement que mantenir la qualitat original. Nosaltres seguim fent la orxata de la mateixa manera que l'hem fet tota la vida, siguin els litres que siguin. I això és el mateix amb tots els nostres productes. Sempre intentem buscar millores en el producte i poder oferir encara més qualitat que la que oferíem ahir.

No hem d'oblidar que en l'ecològic, tant fabricants com consumidors som exigents, i la primera exigència és amb un mateix.■

ALIMENTACIÓ