BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 43

MARÇ 2017

"La natura no s'apressa, però tot es porta a terme"
LAO-TSE (FILÓSOFO)

Tria Sol Natural + Info Pàg. 9

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

El desenvolupament orgànic a la UE

Pàg. 6 i 7

PLANETA VIU

Les abelles de la mel estan en perill

Pàg. 20 i 21

L'ENTREVISTA

Álvaro Barrera Fernández, President de l'Asociación Ecovalia

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual

2ª Edició de BioCultura Sevilla

Palacio de Congresos de Sevilla | 10, 11 i 12 de març

©Asociación Vida Sana. BioCultura Sevilla

FIRES

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 42.500 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**; 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, 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

BioCultura torna a Sevilla per donar un gir a la teva vida

Espanya és el país amb major superfície dedicada a la producció ecològica de la Unió Europea, amb 1,9 milions d'hectàrees de cultiu i, en concret Andalusia (no en va coneguda com la "horta d'Europa"), és també un referent internacional amb els seus més d'un milió d'hectàrees certificades (o sigui el 51% de la superfície ecològica a Espanya). Així ho tornen a confirmar les últimes dades publicades pel MAPAMA (Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente), que segueixen demostrant el continu creixement del sector ecològic a Espanya (aquesta vegada un 12% respecte a l'any passat). També el consum nacional d'aliments ecològics ha augmentat.

Aquestes són dades però clarament es corroboren amb fets. Les cinc edicions de la fira BioCultura són una altra prova d'això i encara que Espanya segueixi sent el gran exportador "bio" i el seu consum intern encara sigui baix respecte al d'altres països del nostre entorn, cada vegada som més persones les que volem una altra forma de economia, de producció i de consum. En aquesta ocasió, l'escenari per a aquesta aposta el podem trobar a Andalusia. Del **10 al 12 de març**, *FIBES, el Palau d'exposicions i congressos de Sevilla*, acull la segona edició de **BioCultura Sevilla,** amb un major nombre d'expositors (més de 250) i també d'activitats. Tot i que és la més recent de les edicions, molt lluny de les 32 de BioCultura Madrid o les 23 de BioCultura Barcelona, **BioCultura Sevilla** ofereix, igual que les altres edicions, tota aquesta àmplia varietat de productes, informació i propostes necessàries per donar aquest " gran canvi "cap a una altra societat que prengui consciència i opti per una vida en harmonia amb el nostre planeta. Perquè com diuen els seus organitzadors, la Asociación Vida Sana, *"primer hi ha el canvi en cada un de nosaltres, en els nostres hàbits de consum quotidians"*. Per això BioCultura, ha triat com a **lema** d'aquest any ***"la fira del gran canvi: dóna-li un gir a la teva vida".*** Alimentació ecològica, higiene i cosmètica amb ingredients certificats, tèxtil orgànic, ecomaterials, energies renovables, teràpies i medicines naturals, tèxtil orgànic, estalvi, turisme, joguines..., tota una oferta per poder donar aquest gir a la nostra vida.

©Centipede Films,S.L.

Perquè com diu la directora de la fira, Ángeles Parra, *"la producció ecològica és una producció de multi-solucions: és una eina ideal per frenar el canvi climàtic, la pèrdua de biodiversitat, la contaminació de l'aigua subterrània, i és a més bàsica per recuperar i millorar les terres perquè tornin a ser fèrtils, frenar l'èxode rural, i tornar la sobirania alimentària als territoris...".* en quant a la salut, afegeix Ángeles Parra, *"és evident que millora la nostra qualitat de vida, i que es tracta d'una bona inversió en salut..."*

ALIMENTACIÓ

BioCultura aporta informació veraç, independent i documentada a través de les seves múltiples conferències, tallers i debats

De les jornades informatives als millors shows de ecogastronomia, ecoestètica i moda sostenible

Sumat a tota l'oferta en productes per a tots els àmbits de la nostra vida, **BioCultura Sevilla** ens ofereix també aquesta possibilitat de la que aquesta fira s'enorgulleix en totes les seves edicions: la d'aportar informació veraç, independent i documentada a través de les seves múltiples conferències, tallers, debats... Tenen especial interès les Jornades com les de *"reflexió sobre l'ús indiscriminat de les vacunes"* o les dirigides als que tinguin interès en les Botigues d'Alimentació Ecològica respecte a *"què convé saber abans d'obrir una botiga"* o *"Com millorar-ne la gestió, si ja la tenim"*.

El públic que vagi a aquesta edició de Sevilla també podrà gaudir de la creativitat i originalitat dels ecochefs i nutricionistes dels **Showcookings Eco gastronòmics**. D'una forma molt visual i atractiva podem aprendre a cuinar exquisides i innovadores receptes i al mateix temps, conèixer les propietats i qualitats de cada un dels ingredients utilitzats.

Seguint la demanda i les tendències dels últims anys, **BioCultura Sevilla** també incorpora des de la primera edició un **Showroom de Ecoestètica** amb tallers d'automaquillatge, elaboració de sabons econaturals i tractaments per tenir cura de pells sensibles. Les diferents activitats donen a conèixer els beneficis de la cosmètica econatural i proporcionen consells pràctics per treure-li el millor partit.

La roba i els complements que portem diàriament han anat ocupant més espai i importància a BioCultura des de la posada en marxa de **"Planeta Moda"**, la passarel·la de la moda sostenible que també trobem a BioCultura Sevilla. En aquesta edició tornen els tallers, les desfilades i tota una proposta de fibres naturals com l'eucaliptus, el tencel, el cànem o l'alpaca per a aquells als quals els agrada la moda i la creativitat i volen anar fent un pas més cap a aquest gir en la seva vida.

Vanguardia i arrels es barregen en el joc, la música, la dansa i la poesia

En la seva part cultural i lúdica, no faltarà el festival ecològic de la infància **Mama Terra** amb els seus tallers, jocs i entreteniment per als més petits, ni tampoc la música des de la seva forma més terapèutica, a través dels concerts de musicoteràpia, fins a la més poètica i evocadora de l'espectacle **"Intimad"**. Amb aquesta fusió de música, dansa i poesia de la **Cia. de Dansa Un Sol Traç & Nur Camerata,** ens traslladarem als temps d'una Al Andalus gresol de cultures i ciència on van conviure en pau les tres religions i en una barreja d'arrels i avantguarda, es retrà homenatge a una bugadera de Sevilla que gràcies als seus dots de poetessa es va convertir en reina.

Més informació a:
www.biocultura.org■

©Asociación Vida Sana

ENTITATS DE GESTIÓ

Evelyne Alcázar, *Coordinadora Àrea de Projectes i Internacional de Ecovalia, Enginyera Tècnica Agrícola – www.ecovalia.org*

ECOVALIA, 25 anys impulsant el valor ecològic

La Asociación Valor Ecológico, coneguda també com ECOVALIA, és una organització sense ànim de lucre que promou la producció ecològica i el consum responsable.

Disposa d'un col·lectiu de més de 15.000 associats que representen l'interès per construir un món millor i conservar-lo per obtenir els seus millors fruits.

Vàrem iniciar el nostre camí el 1991, en aquells dies eren pocs els agricultors i ramaders que apostaven per la producció ecològica certificada, existia un gran desconeixement, tant per part de molts professionals del camp com dels consumidors, sobre els aliments ecològics i els beneficis i oportunitats que brinden a la societat. Aquest model, incipient a Europa, era gairebé desconegut a Espanya i molts ens van titllar d'idealistes, en el millor dels casos... Avui, 25 anys després, la producció ecològica és un exemple de professionalitat i de valor afegit.

©Ecovalia

ECOVALIA ha donat resposta als principals reptes que s'han presentat durant aquests anys, impulsat la producció mitjançant la formació i la informació sobre els mètodes de producció ecològica. Apostem per una indústria de base ecològica que generi valor afegit a les produccions, fomentant el desenvolupament rural i la creació d'ocupació, impulsant nous canals de venda i de consum. Treballem per donar a conèixer la qualitat dels aliments ecològics i promoure el seu consum mitjançant activitats divulgatives dirigides tant a professionals com a consumidors de totes les edats. Desenvolupem projectes per impulsar la comercialització dels aliments ecològics i la professionalització del sector agroindustrial i alimentari. Els nostres reptes han canviat, abans se centraven en la producció i ara en la consolidació de la indústria, la millora de la comercialització i l'impuls del consum intern.

En aquest quart de segle, el sector ecològic ha crescut, igual que ho ha fet ECOVALIA, que, encara que d'origen andalús, compta amb una massa social procedent de tot Espanya. A més, s'ha convertit en un interlocutor de referència per al sector a nivell nacional i internacional, duent a terme milers de activitats per desenvolupar un sistema alimentari basat en la salut de les persones, la producció ecològica, la protecció al medi ambient i la responsabilitat social.■

Avui, la producció ecològica és un exemple de professionalitat i de valor afegit

ALIMENTACIÓ

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.

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Markus Arbenz, *Director Executiu d'IFOAM – Organics International,*
m.arbenz@ifoam.bio – www.ifoam.bio

El desenvolupament orgànic a la UE: estem a l'alçada de l'associació publico privada?

Qui va inventar el que és orgànic? Tots admirem als nostres pioners de tot el món. Albert Howard, Masanobu Fukuoka, Rachel Carson, Raoul Lemaire, Maria Müller o Rudolf Steiner - per esmentar-ne només alguns - ens van inspirar profundament descrivint la manera de fer agricultura orgànica. A partir dels anys setanta, les iniciatives privades van codificar el que és orgànic i van empènyer el seu desenvolupament amb una gran quantitat de propietat i de energia. IFOAM - Organics International, fundada el 1972, va unir el "nostre" moviment. Durant dècades, vam decidir les "nostres" normes i vam forjar la confiança dels consumidors al llarg de tota la cadena de valor. Després, vam fer una crida als governs de tot el món perquè ens ajudessin a protegir el que és orgànic amb bones regulacions per a la producció i l'etiquetatge. Fins al moment, prop de 100 països han actuat en aquest sentit. El moviment de la societat civil s'ha convertit en una associació pública i privada: una associació única, que és part de la nostra història d'èxit.

La revisió de l'actual regulació ecològica de la UE 834/2007 a partir de 2014 revela els desafiaments d'aquesta associació. Els socis privats i públics encara tenen visions i objectius comuns?

Fer que els qui prenguin les decisions estiguin a l'alçada dels valors en el moviment i decidir el millor per a tothom? Què hi ha d'aquests "grups d'interès" sense veu com son el medi ambient, els animals o les persones en països remots sense govern fort? Com d' important és l'impacte o és la seguretat la prioritat per al desenvolupament? Segueix sent un punt de vista compartit la imatge d'un moviment de la societat civil orgànica que integra l'economia i el sector públic? O ens hem tornat dependents dels qui fan les polítiques governamentals i els conflictes polítics que poden canviar la naturalesa del que és orgànic?

Les respostes a aquestes preguntes no són senzilles i requereixen un diàleg entre els socis: un quadre de diàleg respectuós que tingui en compte les necessitats de l'altra part. El moviment orgànic va començar amb l'ambició de posar a les persones desfavorides i vulnerables (per exemple, les famílies de petits agricultors, dones i nens en el sud global, consumidors que desconeixen el perill de la indústria alimentària) al centre de l'escenari. La regulació ecològica de la UE té el poder d'afectar a milions de persones a tot el món, molts d'ells sense veu per posar els seus interessos sobre la taula. El diàleg a tres bandes és entre la Comissió, el Consell i el Parlament de la UE. El moviment només pot observar i tractar d'exercir pressió. La col·laboració publico-privada és desafiada ja que el poder es distribueix de manera desigual i la UE està atrapada en els seus propis processos (i interessos) en lloc de guiar-se per la saviesa i el principi de l'empoderament dels més febles.

Els següents dos exemples pràctics il·lustren el que cal cuidar més per l'associació.

> La regulació ecològica de la UE té el poder d'afectar a milions de persones a tot el món, molts d'ells sense veu per posar els seus interessos sobre la taula

És hora d'anar als acords multilaterals

El 2007, IFOAM - Organics International, la FAO i la UNCTAD van advertir en contra de la regulació del comerç orgànic internacional a través dels acords unilaterals ("tothom que compleixi amb les meves regles pot importar al meu país") o bilaterals ("acceptem les regles dels altres"). Els dos arguments principals eren: que no és factible (serien necessaris milers d'acords comercials) i que no és just (obligant als agricultors dels països en desenvolupament a adoptar les normes dels països industrialitzats poderosos). Tot i els advertiments, el món orgànic s'ha desenvolupat en aquestes direccions.

En l'actualitat, sabem de 38 acords orgànics existents o futurs entre els governs que inclouen 48 països, que no cobreixen la majoria dels països exportadors al sud global. La UE està introduint un règim de compliment, el que significa que els agricultors (per exemple, els productors de cafè) de fora de la UE (a excepció dels que tenen un acord comercial bilateral) inclosos la majoria de països d'Àfrica, Amèrica Llatina i

ALIMENTACIÓ

Àsia, han d'adoptar normes que no els corresponen i que no s'adapten a les seves condicions socioeconòmiques i ambientals. Aquest règim no està d'acord amb els principis orgànics i els esforços de pressió de IFOAM UE contra renunciar a opcions d'equivalència per als operadors de fora de la UE no van ser escoltats. L'associació pública i privada no és realment funcional.

No obstant això, hi ha esperança. Un recent seminari celebrat per la invitació del govern suís amb les autoritats orgàniques competents d'organismes reguladors de tot el món va obrir el diàleg amb el moviment. Es va confirmar que un acord d'equivalència plurilateral és la forma d' explorar i desenvolupar en endavant. Es necessita amb urgència un fòrum per al desenvolupament de criteris comuns per reconèixer inclusivament amb la mateixa fiabilitat sistemes orgànics a tot el món i té un alt potencial d'impacte positiu. La família de normes existents de IFOAM i els reconeguts sistemes d'avaluació, podrien ser un model per a això.

Orgànica 3.0: una visió respectada per l'associació?

El moviment orgànic està discutint Orgànica 3.0, la visió futura de desenvolupament orgànic en els propers anys. L'aprovació del document històric anomenat "Organic 3.0" és a l'agenda de l'Assemblea General al novembre de 2017 a l'Índia.

123rf Limited©Deyan Georgiev

Aquest punt de referència - si no l'únic aprovat, sí inclòs en les estratègies dels actors - tindrà fortes implicacions en el desenvolupament del moviment orgànic. Influeix en el posicionament, en els objectius i en la cultura de les consideracions per a la presa de decisions. En el passat, els governs no han adoptat els documents orgànics històrics del moviment global. Com a conseqüència, IFOAM - Organics International, el Codex Alimentarius i moltes regulacions de tot el món no fan servir principis i definicions unificades.

Orgànica 3.0 és una nova oportunitat perquè els sectors orgànics públics i privats donin suport a una visió comuna. L'ús d'aquesta oportunitat i estar a l'alçada per part de l'associació ens portaria molt més a prop de la nostra visió de l'agricultura realment sostenible i les cadenes de valor.■

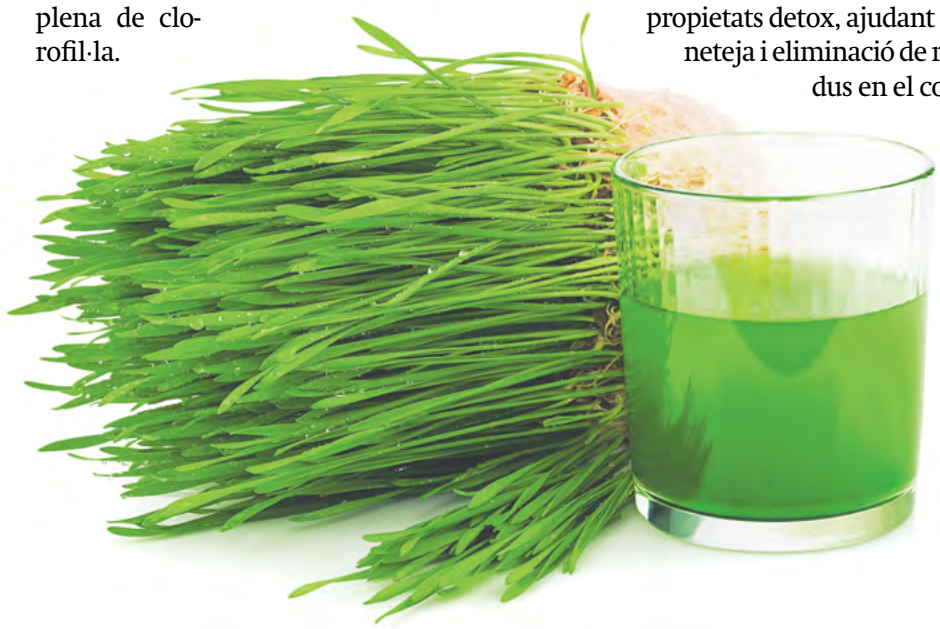
ALIMENTACIÓ CONSCIENT

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

Menjar verd és salut

D'entre tots els colors que pot haver-hi en el nostre plat, em vull centrar en un d'especial importància: el color verd. Però, per què és tan important? Per començar el verd evoca salut, naturalesa, frescor i connexió amb el món vegetal; però aquesta evocació no només és metafòrica sinó també real: incorporar verd en la nostra dieta genera salut i frescor, perquè el verd indica que la planta està plena de clorofil·la.

Aquesta clorofil·la (que curiosament té una estructura similar a l'hemoglobina, només que en lloc de ferro té magnesi al centre) és un pigment clau en la fotosíntesi, procés pel qual el regne vegetal té la capacitat de captar l'energia lumínica i transformar-la en energia bioquímica, indispensable per a la nostra vida al planeta. I a més, la clorofil·la té una sèrie de propietats importants per a la nostra salut, fonamentalment propietats detox, ajudant a la neteja i eliminació de residus en el cos.



S'ha vist que la clorofil·la millora els efectes de la radiació i que té la capacitat d'unir-se a metalls pesants afavorint la seva eliminació. També té un potent efecte alcalinitzador i un gran poder antioxidant i antiinflamatori, millorant el sistema immune, digestiu, respiratori, i participant en la prevenció de malalties cròniques com el càncer, entre d'altres; curiosament sabem també que el verd en medicina xinesa és el color que ressona i potencia l'acció del fetge, òrgan al seu torn encarregat de la neteja de la sang de tòxics.

Òbviament trobarem aquesta meravellosa molècula, la clorofil·la, en les algues de color verd (la Chlorella és sens dubte la més rica en aquest pigment, que també abunda en l'espirulina) i en les verdures de color verd (com més intens és el verd, més clorofil·la té): col verda, col, kale, bledes, espinacs, mongetes tendres, bròquil, porro, col xinesa, espàrrecs, api, créixens, canonges, enciams, julivert, cebollí, les fulles de les arrels (de les pastanagues, dels naps, dels raves...), etc.

És important menjar les verdures verdes crues o cuinades molt lleugerament (una cocció lleugera al vapor, o escaldades durant 2-3 minuts), de manera que quedin cruixents i mantinguin totes les seves propietats. Així que no oblidis posar SEMPRE alguna cosa verda al teu plat o afegir alguna cosa verda als teus sucs o smoothies. Avui més que mai, en aquesta societat plena de tòxics en la qual vivim, és fonamental que el verd sigui present en la nostra alimentació.■

La clorofil·la millora els efectes de la radiació i té la capacitat d'unir-se a metalls pesants afavorint la seva eliminació

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

Greixos saludables (omega 3-6-7 i 9) Què són, beneficis i en quins aliments trobar-los

Els greixos són nutrients encara mal entesos en la nostra societat... Jutjats com a culpables de sobrepès i greix corporal, portem anys, per no dir dècades, sentint que una alimentació sana és una alimentació pobra en greix. Una cosa totalment errònia, i el més greu, totalment contraproduent si el que busquem és aprimar-nos i guanyar salut.

El primer que hem d'entendre per desmitificar aquesta falsa creença, és el funcionament de l'organisme i el seu metabolisme. Hem de saber que el cos emmagatzema greix a partir de qualsevol excés energètic, sigui aquest també procedent d'hidrats de carboni o de proteïnes.

A la dieta, el greix indueix a la **sacietat** mentre també aporta **sabor i adherència** a l'hora de crear bons hàbits alimentaris, una cosa fonamental si volem aconseguir crear canvis a llarg termini i una autèntica educació alimentària. D'altra banda, compleix amb la funció de **material energètic i protector dels nostres òrgans així com d'aïllament del fred**, formant part de les **membranes cel·lulars** i sent precursor en la **fabricació d'hormones i àcids biliars, i en l'absorció de vitamines liposolubles**. És per tant una peça essencial i el seu consum hauria de ser del 30-35% en la nostra alimentació si volem gaudir d'un bon equilibri i funcionament metabòlic.

El fet que el greix sigui saludable o no, **dependrà de la qualitat del seu aliment** i de si té altres característiques d'interès nutricional i fisiològic per a l'organisme. Tant greixos animals com olis vegetals, vénen tots formats en major o menor percentatge per àcids grassos classificats com **saturats, monoinsaturats i poliinsaturats.** La relació òptima entre tots ells en la dieta és del 10% tant per saturats (oli de coco) com poliinsaturats, i fins a un 30% de monoinsaturats.

De tota manera, el cos pot sintetitzar per sí mateix tots els àcids grassos que necessita, excepte els àcids poliinsaturats **linoleic W-6 i linolènic W-3** que s'han de prendre en la dieta i que per això són anomenats **essencials**. L'oli de llavors extret en fred, les pipes de gira-sol i fruits oleaginosos formen part del grup W-6, i en canvi les nous, llavors de lli, de chía i cànem així com les algues marines i alvocat, del W-3.

Són coneguts per les seves propietats **reguladores del colesterol LDL i triglicèrids, i pel bon desenvolupament i comunicació neuronal.** No obstant això, la clau està en que es troben en una proporció adequada ja que són antagonistes. L'excés de W-6 pot donar peu a **processos inflamatoris** causa de l'acció de les hormones **prostaglandines sèrie 2** que es veuen contrarestades pel consum de W-3 (EPA i DHA) gràcies a **l'acció antiinflamatòria de les prostaglandines Serie3...** Encara a dia d'avui, no queda clara la proporció ideal, però es recomana 9: 1 a raó de més consum de W-3, ja que es troba amb més facilitat i en major abundància el W-6 en la nostra dieta actual...

D'altra banda com àcid mono-insaturat, comptem amb el més conegut, **l'àcid oleic W-9,** present en l'oli d'oliva verge (o primera pressió en fred). Ajuda a augmentar el HDL, el nostre "colesterol bo", sent ric també en vitamina E, el que el converteix en un **oli estable per a ús diari** a la cuina, tant en cru com en cocció, a més de ser un veritable aliat en la nostra salut cardiovascular.

I finalment, no menys important tot i que sí menys conegut, comptem amb un altre àcid mono-insaturat anomenat **àcid palmitoleic W-7**, principalment interessant per a la salut de **la nostra pell** (èczemes, dermatitis, psoriasi) i **mucoses orals, digestives o vaginals.** D'acció **analgèsica i antioxidant,** es troba sobretot en el món vegetal i marí, especialment en les baies de l'Arç groc (en càpsules) però també en l'alvocat, nous de Macadàmia i curri.

En definitiva, l'aportació d'aquests greixos saludables és fonamental per a la nostra **salut hormonal, cardiovascular i sistema nerviós.** Són aliats de la nostra **bellesa** ja que nodreixen la nostra pell al mateix temps que ens mantenen en un **normo pes** aportant plaer en els nostres plats. És fonamental apostar per aliments de qualitat que els continguin de manera natural i evitar els manipulats per la indústria com les margarines, així com el desequilibri entre els d'origen W-3 i W-6. A utilitzar sempre **olis verges** i a guardar els de llavors, un cop oberts, en nevera, per evitar la seva possible oxidació.■

ALIMENTACIÓ

SOCIETAT I ALIMENTACIÓ

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

Món orgànic vegà i vegetarià

El nombre de famílies vegetarianes i veganes està augmentant a Europa. Una enquesta recent encarregada per la Vegan Society del Regne Unit ha mostrat que el nombre de vegans en aquest país s'ha multiplicat per 3 en l'última dècada. Aquest augment s'està produint sobretot entre persones joves i famílies amb fills. Actualment els vegetarians i vegans constitueixen el 3% de la població britànica.

La demanda d'alternatives vegetals a la carn, llet i formatge s'està disparant en gairebé tots els països

A la resta d'Europa s'observa una tendència similar. La demanda d'alternatives vegetals a la carn, llet i formatge s'està disparant en gairebé tots els països. A Dinamarca les vendes de tofu, salsitxes elaborades amb soja o seitan, hamburgueses fetes amb llegums i falafels han experimentat un increment del 30% entre els anys 2014 i 2015. A Alemanya la presència de productes vegetarians i vegans en els supermercats s'ha multiplicat per set i per vint respectivament entre els anys 2011 i 2015. Aquests productes no només estan tenint una bona acollida entre aquells que segueixen una dieta vegetariana o vegana; cada vegada més consumidors, tant a Europa com als Estats Units, busquen alternatives més saludables i sostenibles als productes carnis i lactis; i els productes vegetarians i vegans compleixen aquests requisits.

Diverses ciutats europees com Bremen, Hèlsinki i Zagreb han introduït un dia a la setmana "sense carn". La ciutat belga de Gant va ser la primera a unir-se a la campanya "Dilluns Sense Carn" que promou Paul McCartney des de l'any 2009. A Gant aquest dia se celebra els dijous i encara que la carn no està prohibida, l'ajuntament anima els restaurants, cafès i organismes públics a oferir un plat vegetarià com a opció principal. També les guarderies i col·legis públics ofereixen un plat principal vegetarià tots els dijous. L'ajuntament, amb la col·laboració de EVA (Ethical Vegetarian Alternative - la principal associació vegetariana belga), organitza regularment tallers de cuina vegetariana i altres activitats relacionades. L'ajuntament descriu Gant en la seva informació turística com un "paradís ecològic per a vegetarians... amb dotzenes de restaurants vegetarians petits i encantadors, botigues ecològiques i fins i tot un supermercat ecològic". La campanya dels "Dijous Sense Carn" ha tingut uns efectes molt positius en el turisme.

A principis d'any Barcelona es va declarar a si mateixa, oficialment, "ciutat amigable amb la cultura vegetariana i vegana" i va elaborar un pla que incloïa la publicació d'una guia de negocis vegetarians per a residents i visitants, així com la creació d'un espai específic que donarà suport als emprenedors vegetarians i vegans- el "BCNvegPoint". L'ajuntament animarà els barcelonins a augmentar el seu consum de vegetals i s'unirà a la campanya "Dilluns Sense Carn". Més recentment la nova alcaldessa de Torí, a Itàlia, s'ha compromès a promoure les dietes vegetarianes i veganes durant el seu mandat. El pla inclourà xerrades educatives en col·legis per

123rf Limited©Maridav

ALIMENTACIÓ

ensenyar als alumnes nutrició humana i benestar animal, amb la finalitat de "protegir el medi ambient, la salut dels nostres ciutadans i el benestar dels nostres animals".

Les persones vegetarianes i veganes en general es preocupen més per la salut i el medi ambient, pel que no és d'estranyar que en paral·lel a l'augment d'aquest moviment a Europa també hagi crescut significativament en l'última dècada el cultiu, producció i venda de productes ecològics. De nou Dinamarca marca el camí en ser el país del món amb major percentatge de productes ecològics venuts respecte al total: un 8%. Segons el Consell Danès d'Agricultura i Alimentació la venda de productes ecològics s'ha incrementat un 12% entre 2014 i 2015.

La Soil Association, líder en certificació de productes ecològics al Regne Unit, ha reportat un augment en les vendes d'aquests productes d'un 4,9% en l'últim any. Com a comparació, també durant l'últim any es va produir una caiguda de l'1% en les vendes de productes no ecològics. Els làctics ecològics són els productes amb major percentatge de venda (26,6%) respecte als seus equivalents no ecològics, seguits per les fruites, verdures i amanides (22,2%), productes envasats incloent cereals i infusions (15%) i aliments per a nadons (10%).

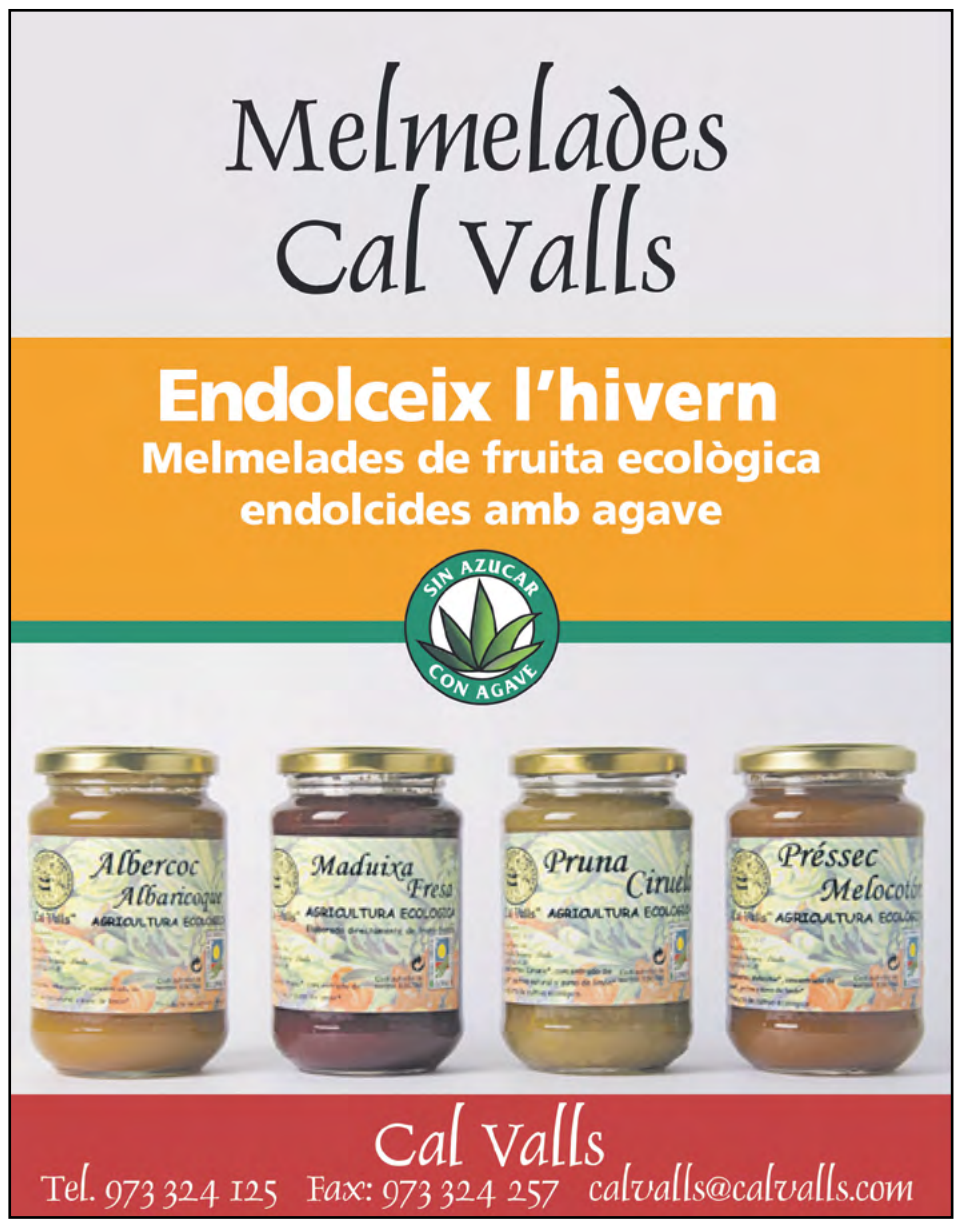
Les escoles tampoc són alienes a aquest fenomen. Segons la Soil Association i l'ONG anglesa Garden Organic el nombre de col·legis on els alumnes tenen el seu propi jardí i hort ecològics i on el menú escolar és ecològic no deixa d'augmentar al país. En altres països com Suècia, Alemanya, Croàcia i Itàlia s'estan descrivint experiències similars.

Un ampli estudi publicat a la revista British Journal of Nutrition en l'any 2014 va mostrar que les fruites, verdures i cereals ecològics tenien de mitjana una major concentració d'antioxidants, menors concentracions de cadmi (un metall pesat) i menys restes de pesticides que els seus equivalent no ecològics. Un altre estudi publicat aquest any en la mateixa revista ha trobat que la llet ecològica té un perfil d'àcids grassos més favorable: majors concentracions d'àcids grassos omega-3 (que juguen un paper important en la salut cardiovascular i mental, així com en el desenvolupament del cervell fetal) i una millor relació entre omega-6 i omega-3. Els nadons i els nens petits són especialment vulnerables als efectes dels pesticides i els metalls pesats i per aquesta raó no només ells, sinó també les dones durant l'embaràs i la lactància haurien d'evitar exposar-se a aquestes substàncies tot el possible; consumir productes ecològics és una de les millors formes de reduir aquesta exposició. Les dones vegetarianes i veganes tenen menors concentracions de pesticides en la seva llet que les no vegetarianes; consumir productes ecològics podria reduir aquests nivells encara més.■

123rf Limited©Dmitriy Shironosov

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ



HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

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

L'Alvocat, la millor margarina!

Pel seu alt contingut en olis vegetals se'l considera un aliment molt nutritiu que aporta nombrosos beneficis al nostre organisme, però ha de consumir-se en proporcions moderades, ja que posseeix un gran contingut calòric i gras, el qual és una excel·lent alternativa saludable a la mantega i a les margarines vegetals. A més, és ric en vitamines E (propietats antioxidants), A, B1, B2, B3, proteïnes i minerals.

Per als pobles precolombins aquest fruit era un aliment fonamental com a font d'àcids grassos

L'Alvocat *(Persea americana)* és una espècie de fruit arbori oriünd de l'altiplà central mexicà, el qual pertany a la família de les lauràcies, és a dir: l'arbre del llorer. Segons sembla indicar l'escàs registre arqueològic, el focus de la seva domesticació va començar a les terres de l'actual Estat de Puebla, farà d'això uns 10.000 anys. Des d'allà, el seu cultiu es va expandir de nord a sud, arribant fins a Califòrnia i Equador, donant el salt a l'arxipèlag de les Antilles. Per als pobles precolombins aquest fruit era un aliment fonamental com a font d'àcids grassos, avui continua sent un aliment bàsic per al poble mexicà i essencial en la seva gastronomia, com a base d'un plat estrella: el guacamole. La paraula guacamole prové del náhuatl ahuacamolli i significa "salsa d'alvocat".

L'evidència fòssil sembla haver deixat constància de l'existència d'espècies predecessores dels actuals alvocats i que aquests van servir d'aliment als dinosaures terrestres de Mesoámerica, ja que només animals de grans dimensions podrien empassar-se la seva llavor sense dificultats i per tant exportar-la. Nosaltres, així com moltes altres espècies d'animals del present, podríem morir intentant empassar-nos un pinyol d'alvocat.

L'etimologia de la paraula "alvocat" prové de la llengua precursora del náhuatl, parla pròpia dels Mexica, la tribu que va aconseguir imposar el seu domini a la resta de pobles originaris de Mesomèrica i així consolidar l'Imperi Asteca. El vocable ahuacatl que es remunta al proto-asteca significava "testicle", per la semblança entre el fruit i l'òrgan masculí i, per la forma com aquest penja de l'arbre, l'alvocat li deu la seva nomenclatura.

No obstant això, no en tots els països de parla hispana s'utilitza el mateix vocable. A Argentina, Bolívia, Xile, Perú i Uruguai sol anomenar-se palta. Aquesta paraula prové de la llengua andina Quechua. Els Paltas van ser l'ètnia ameríndia que va habitar a la província equatoriana de Loja i nord de Perú. La regió dels Paltas va ser envaïda per Tupac Inca Yupanqui durant la seva campanya per conquerir el territori de l'actual província de Cañar (Equador, Andes Meridionals) i incorporar-la a l'Imperi Inca. La campanya de conquesta va transcórrer entre 1.450 i 1.475, va ser llavors quan els Inques van conèixer aquest fruit i el van anomenar igual que la província envaïda.

Els primers europeus que van menjar alvocats van ser els invasors espanyols. Després de l'arribada a Mèxic, Martín Fernández de Enciso va ser el primer espanyol que ho va esmentar en un llibre escrit en 1.519, on el descrivia com una pera salvatge. El va anomenar "alvocat" com a adaptació de la pronunciació de la llengua nahualt. En 1.653, el capellà Bernabé Cobo va descriure les tres principals varietats d'alvocat relatives al seu origen: guatemalenc, mexicà i antillà.

Els vaixells espanyols que tornaven d'Amèrica solien fer escala a les Illes Canàries. Al Jardí Botànic de Orotava a Tenerife van créixer els primers exemplars procedents de Veneçuela. Posteriorment, es van introduir a la península, després de la seva bona adaptació al clima mediterrani, van ser portats a la resta d'Europa i Àfrica. En alemany es va conèixer com "fruita de mantega" ja que per la seva textura i riquesa en àcids grassos essencials és la millor alternativa saludable a la mantega i a les margarines vegetals.■

123rf Limited©pilens

ALIMENTACIÓ

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

Preveniu els simptomes de l'astènia primaveral

Amb l'arribada de la primavera és freqüent que moltes persones pateixin símptomes de fatiga, cansament, esgotament i tristesa, tots ells símptomes del que es coneix com astènia primaveral. La paraula astènia en grec vol dir "sense força", i els símptomes de la malaltia són una sensació general de debilitat i falta d'energia, acompanyada d'irritabilitat, falta de gana, pressió arterial baixa, apatia, interès sexual escàs, mals de cap, trastorn del son, esgotament general que deixa al que la pateix cansat sense fer un esforç. És un trastorn comú en les dones i ocorre amb major freqüència en el rang d'edat entre 30 i 40 anys, però no és exclusiva d'elles i també es donen casos en homes que estan al voltant d'aquesta edat.

Les causes de l'astènia es relacionen amb els canvis que tenen lloc en el sistema nerviós i hormonal com a conseqüència de la seva adaptació a la primavera, les temperatures en ascens, amb dies més llargs i més llum. La manera més fàcil i eficaç d'ajudar al nostre cos a aconseguir la ràpida recuperació és consumint aliments que aportin els nutrients que permetin superar el trastorn.

Hem de potenciar l'alimentació amb fruites i verdures de temporada, i consumir part d'elles en cru en amanides o batuts aprofitant així el màxim contingut en vitamines i fitonutrients. Una dieta rica en triptòfan, aminoàcid present en llegums i cereals, és necessària ja que és un precursor de la serotonina que millora l'estat d'ànim. El magnesi i les vitamines del grup B, amb propietats antidepressives i antifatiga, són ideals per a reforçar el sistema immunològic i proporcionar-nos més vitalitat.

Aliments especialment indicats per prevenir i millorar els símptomes de l'astènia primaveral són **la maca, la rodhiola, el pol·len, la gelea reial i el guaranà.** Són extraordinaris complements de gran ajuda per a aquesta malaltia. La **maca** és una planta vigoritzant i reconstituent que disminueix el cansament sense provocar ansietat ni nerviosisme. La **rhodiola** enforteix el sistema nerviós, combat la depressió, millora la immunitat i els nivells d'energia. El **pol·len** és vigoritzant aportant aminoàcids, fitosterols, vitamines i minerals. La **gelea reial** té efecte estimulant i tonificant. Conté tots els aminoàcids, vitamines del grup B i C, àcid fòlic, minerals i àcids grassos insaturats. El **guaranà** és la planta amb major contingut en cafeïna que es coneix i entre els seus components es troben flavonols, tanins i saponines.■

123rf Limited©studiograndouest

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

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

Sedós de tofu amb fruits vermells

INGREDIENTS (2 persones)

- 240 gr. de tofu sedós
- 130 gr. de gerds i / o maduixes bio
- 30 gr. de nabius bio
- 1 c. postres de crema d'ametlles
- 1 c. postres de superfood Açaí
- Opcional: 1 dàtil o c. postres de xarop de coco

© Mareva Gillioz

Elaboració

1. Netejar els fruits vermells.
2. Barrejar en el got de la batedora el tofu sedós amb la fruita, fins que quedi ben homogeni tot.
3. Afegir la crema d'ametlles i el açaí, i tornar a barrejar.
4. Opcional: afegir el dàtil o xarop de coco si volem endolcir
5. Reservar a la nevera, abans de servir-lo.

Si vols provar un dolç cremós però sense làctics ni sucres, et presento aquest **Sedós de Tofu amb Fruits vermells,** que només veure-l, ja nodreix els teus sentits. De textura delicada i efecte saciant, és una alternativa excel·lent als lactis feta a base de tofu, però no qualsevol tofu, sinó el tofu sedós, el coneixes?

Es tracta d'una varietat del tofu molt apreciada al Japó, derivat també de la soja però de consistència més tova en ser més ric en aigua, de manera que és ideal per fer salses, cremes i postres vegetals. Té riquesa en **proteïna, en calci i en isoflavones**. És important que sigui sempre biològic, ja que la soja convencional freqüentment sol ser transgènica.

No conté colesterol però si **lecitina i àcids grassos poliinsaturats** que ajuden a combatre-l. Combinat amb gerds, maduixes i nabius, tots ells d'alt poder **antioxidant i antiinflamatori,** aconseguim un sedós de tofu amb fruits vermells deliciós, baix en sucre, amb funció *anti-aging* i regulador del metabolisme.

I com a toc saborós i saludable, li afegim crema d'ametlles, rica en proteïna vegetal, en **calci i magnesi**, i sobretot d'alt poder **alcalinitzant**, per aportar aquest aroma a ametlla torrada mentre cuidem i reparem els nostres músculs i sistema nerviós. D'altra banda com a bon complement, el açaí, un superaliment ric en **pigments antioxidants,** brindarà colorit, **fibra, calci, potassi, ferro i omega 3, 6 i 9.**

Aquest sedós de tofu amb fruits vermells és una excel·lent manera de cuinar tofu amb fruita, a consumir de manera casual i millor fora dels àpats, per poder digerir bé i absorbir tots els seus beneficis, sense comprometre la higiene intestinal i digestiva. Una bona opció a **mig matí** o com a **berenar** proteic, saludable i acolorit.■

ALIMENTACIÓ

PASTA DE PRIMERA QUALITAT

TerraSana presenta 12 pastes italianes úniques, de les quals 6 són sense gluten

TERRA SANA

Nou! 12 pastes ecològiques de primera qualitat
Amb aquestes pastes premium, pots fer el salt! Disponibles ni més ni menys que en 12 sabors especials en diferents formes, colors i mides. De debò, on trobes (sense gluten) pasta amb castanya, amb ortiga o amb cúrcuma?

Sis pastes sense gluten
Sis de les pastes premium són sense gluten. Menció especial a tres d'aquestes pastes que son fetes només de llegums. D'aquesta manera, tothom pot realment gaudir de la veritable pasta italiana amb responsabilitat!

Artesania italiana
Les pastes premium són fetes per un autèntic productor italià de slow food amb classe. Aquestes pastes de primera qualitat es destaquen i us ofereixen una opció de pasta nova i a la última!

12 pastes premium úniques
- 100% cigrons (sense gluten)
- 100% pèsols (sense gluten)
- 100% llenties vermelles (sense gluten)
- Arròs amb cúrcuma (sense gluten)
- Arròs amb castanya (sense gluten)
- Arròs amb remolatxa (sense gluten)
- 100% civada
- Lasanya amb cinc cereals
- Blat amb cúrcuma
- Blat amb castanya
- Blat amb remolatxa i espinacs
- Blat amb ortiga

bio•organic

TERRASANA.NL

Distribuïdors: Natureco www.natureco.cat | Aikider SL www.aikider.com | Biomundo SL www.biomundo.eu | Natureplant www.natureplant.com | Cadidiet www.cadidiet.com

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENT

nou

Verd de blat i Llevat nutricional, de El Granero Integral

100% Ecològic, sense gluten. Apte per a vegans

Verd de Blat Ecològic, també anomenat herba de blat, s'obté dels brots joves de l'herba de blat, els quals tenen una major aportació nutricional. Font de nutrients de fàcil absorció. Amb propietat alcalinitzant, desintoxicant, cura de la pell i el cabell.

Llevat nutricional Ecològic, font excel·lent de proteïna, fibra i vitamines de grup B, minerals i enzims. Té un sabor lleuger a nou, per la qual cosa se sol utilitzar com a substitut en l'elaboració de formatges vegetals o similars.

- **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 Xips Vegetals, de Sol Natural

Una opció saludable, deliciosa i molt cruixent per picar entre hores. Els nous Bio Xips Vegetals són snacks ecològics vegans elaborats a partir de llegums i vegetals, aptes per a tota la família i perfectes per als més petits. En 3 varietats:

- Bio Bastonets de Vegetals, amb remolatxa, espinacs i tomàquet
- Bio Xips de Cigró
- Bio Xips de Llentia

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

ALIMENTACIÓ / SUCS

clàssics

Sucs ecològics d'alta qualitat, de Cal Valls

Suc de mandarina de fruita fresca madurada sota el sol mediterrani. Espremut i embotellat en uns segons per garantir la seva qualitat i conservació. Suau, saborós i agradable al paladar... una beguda ideal per a nens i grans!

Gamma completa de cítrics: taronja, aranja, llima i llimona.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Cal Valls - www.calvalls.com
- **Producció i distribució:** Cal Valls Eco, SLU

ALIMENTACIÓ / PASTA

nou

Mitgesllunes BluRisella Nous i Ametlles, 100% vegà, de Albio

Pasta fresca de sèmola de blat dur mòlt en pedra, amb farciment vegetal a base de crema d'arròs integral germinat, nous i ametlles. Amb un sabor únic, són ideals per a un primer plat lleuger, gustós, nutritiu i... 100% vegà! Coure 3 minuts en aigua bullint lleugerament salada.

- **Certificat:** Certificato biologico ICEA, Vegan, Euro Fulla.
- **Producció:** Albio Srl www.mozzarisella.com
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ETIQUETATGE: EURO FULLA

MERCATS

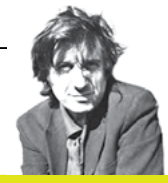
CONSCIENCIA ECOLÒGICA

Unitat de Producció Agrària Ecològica (PAE)
pae.gencat.cat

Sabies que els ocells també poden ser uns bons aliats en agricultura ecològica?

Una de les claus de la gestió de les finques ecològiques és el foment de la biodiversitat. Això vol dir que en producció ecològica és interessant afavorir la instal·lació d'espècies beneficioses d'insectes, microorganismes i plantes. I també ocells! Encara que sovint s'associï els ocells amb els danys que causen als conreus, també poden ser uns bons aliats. Instal·lant caixes niu de determinades mides, els agricultors poden aconseguir que els ocells insectívors s'estableixin a la finca i que amb la seva alimentació els ajudin al control sanitari dels conreus. Poden ser útils ocells insectívors com el papamosques gris, la mallarenga carbonera, la mallarenga blava o la cotxa cua roja. També es

poden col·locar perxes per propiciar la instal·lació de rapinyaires (aligot, xoriguer, esparvers, etc.), per tal d'ajudar a controlar ocells "no desitjats" i petits rosegadors.■



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

LA CÀMERA OCULTA

Silents...

El silenci compte. És important. En la Natura hi ha moments de xivarri i moments per al silenci. En la Natura hi ha de tot, però també contemplació, èxtasi... davant la grandiloqüència de la Creació.

Necessitem el silenci. Fins i tot la partitura més bella que puguem imaginar necessita el silenci. Especialment, el silenci és avui més urgent que mai. La contaminació acústica està per tot arreu. El soroll mental impera. S'imposa una actitud contemplativa que faci front a l'excés auditiu.

Les nostres orelles estan cansades. El soroll és per tot. Hi ha un excés de soroll i d'informació auditiva. I, a més, és lletja, no musical, no bella. Sobren paraules, watts, informació... El mapa de Barcelona dels infarts de miocardi coincideix amb el de les zones acústicament més agressives. Per això i per altres raons hi ha tant soroll.

Té a veure amb la por, especialment amb la por a la solitud. Fins i tot els que decideixen estar sols, viure sols, posen la televisió o la ràdio a totes hores. No hi pot haver quietud. Hi ha por al buit, quan, en el taoisme i en el budisme, per exemple, el buit és la fi i també la font de tot camí espiritual. En el sufisme, es diu que, perquè arribi el diví a la nostra essència, cal buidar-nos de soroll. Del soroll de l'ego, principalment, que no calla mai.

Siguem éssers silents i, quan obrim la boca, que sigui només per expressar coses belles.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

NATURAL - MENT

Situacions excepcionals

És curiós com la tecnologia pot facilitar-nos la vida al mateix temps que ens allunya d'ella. El desenvolupament de sofisticats sistemes de refrigeració i calefacció, per exemple, ha pervertit el nostre concepte del que és el temps "normal", implantant en moltes ments urbanites l'erroni concepte que el rutinari, el que està sota control i es repeteix dia a dia és el desitjable. Per tant, qualsevol situació fora de la mitjana genera desassossec i es converteix automàticament en alguna cosa "excepcional" que requereix mesures extraordinàries.

És urgent tornar a mirar la Natura per re-aprendre a interpretar el món real

Un exemple repetit és el de les "ones hivernals" de fred i les "ones estiuenques" de calor. Encara que ho haguem oblidat, quan arriba l'hivern, el normal és que faci fred, plogui, nevi i flagel·li el vent, de la mateixa manera que quan arriba l'estiu fa calor, el cel s'aclareix, no corre l'aire i l'ambient es posa sufocant. En realitat, la notícia seria el fred a l'estiu o la calor a l'hivern!

Però el titular és apetitós, sobretot quan hi ha danys específics per una situació meteorològica concreta: "estem davant d'una situació excepcional". De fet, sempre hi ha algun veí per testificar davant càmeres i micròfons la singularitat d'un succés gràcies a la frase màgica: "jo això no ho havia vist mai abans", com si el bon senyor portés 500 anys seguits vivint allà.

Avui sabem que les temperatures europees dels segles X al XIV van ser molt més caloroses que ara -el període càlid medieval va permetre el creixement demogràfic i el progrés de l'època- i que les dels segles XIV al XIX van ser també molt més fredes -la petita edat de gel va permetre a Dickens descriure en les seves obres un Londres esporuguit-, així que hauríem de deixar de prendre els incidents meteorològics i les temperatures mitjanes de l'últim segle i escaig com si fossin les úniques "normals" i tota la resta, "excepcional" .

A més a més, els passejos marítims destrossats, els barris de xalets inundats i les carreteres quarterades per la fúria de la mar o de les pluges són la conseqüència lògica de construir passejos, barris i carreteres massa a prop de la costa o en antigues rambles i rieres, quan a més es talen i desbrossen els vessants adjacents.

Males notícies per a les ments benestants: la vida en si és excepcional i no se sotmet a les regles humanes. És urgent despertar de l'atordiment al qual ens sotmeten els mons virtuals de les nostres pantalles i tornar a mirar la Natura per re-aprendre a interpretar el món real. Encara que només sigui per instint de supervivència.■

123rf Limited©lightwise

ALIMENTACIÓ

PARLEM DE

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

Brazeina, el súper edulcorant del futur?

Per tots és conegut que un excés de sucre en la nostra dieta pot comportar augment de pes, desenvolupar resistència a la insulina, diabetis o augmentar el risc de patir càncer, arruïnant la nostra salut de manera irreversible. L'alternativa actual al sucre són els edulcorants. Els edulcorants, tant naturals com artificials, són substàncies que serveixen per endolcir els aliments i begudes, edulcoren. Els trobem pràcticament en tots els productes d'alimentació processats, en postres, menjars preparats, xarops, xocolates, dolços, gelats, productes de panificació, xiclets, pasta de dents i en begudes i en un llarg etcètera d'aliments als quals se'ls afegeixen per millorar les seves característiques organolèptiques.

Però el consum d'edulcorants no està exempt de polèmica, ja que els naturals es caracteritzen per aportar energia en forma de calories en menor o major mesura, i per tant "engreixen", mentre que els artificials es caracteritzen per no tenir energia útil, no tenen calories, encara que a diferència dels naturals poden ser tòxics i presenten efectes perjudicials sobre la salut que manifesten amb diferent intensitat. Els efectes secundaris dels edulcorants artificials van des de mals de cap, migranyes i trastorns de l'estat d'ànim fins afeccions a la glàndula del timó i deteriorament de la funció hepàtica i renal. En aquest grup trobem la sucrolasa, l'aspartam, el acesulfam, la sacarina i el ciclamat.

L'últim edulcorant natural a arribar és la brazeína. Encara s'ha de presentar al mercat de substituts del sucre, però té grans possibilitats de fer-s'hi un lloc. Es tracta d'una proteïna molt dolça que es troba a la baia comestible de la planta de l'Àfrica Occidental **oubli** (*Pentadiplandra brazzeana*), natural de Gabon, Camerun, Angola, el Congo i Nigèria. Aquesta fruita és consumida des de sempre pels habitants de la zona a causa de que la brazeína té un gran dolçor, fins a 2000 vegades més dolça que la sacarosa. És de sabor similar al sucre, d'aparició lenta a la boca i dolçor persistent durant temps, i molt soluble en aigua.

La brazeína és una molècula petita, composta d'una seqüència de 54 aminoàcids, rica en lisina. Per ser una proteïna proporciona 4 calories per gram, però ja que la seva capacitat d'endolcir és tan alta, les petites quantitats usades per edulcorar els aliments no aporten calories de forma significativa, proporcionant a l'organisme menys d'una caloria, i per ser una proteïna el cos és capaç de metabolitzar-la com qualsevol altra. A diferència d'altres edulcorants no presenta retrogust o sabor residual, que altres edulcorants com l'aspartam o la stevia si que presenten. Per ser molt estable a la calor, de pH neutre i soluble en aigua és adequat per cuinar i per utilitzar en aliments processats. Per la seva estabilitat a la calor es pot utilitzar en rebosteria ja que per sobre dels 80 graus centígrads es manté inalterada.

Per tractar-se d'una proteïna és segur el seu consum per als malalts de diabetis, presentant un índex glucèmic zero, innocu per a l'organisme, i no té els problemes associats al sucre i la resta d'edulcorants que podem trobar a les prestatgeries de botigues i supermercats. Trobar un edulcorant natural, sa i pràcticament sense calories és de vital importància per a reduir la dependència de la societat occidental als sucres refinats. El seu ús permetrà minorar els grans costos associats a

Creative Commons©Scamperdale - Flors de Pentadiplandra brazzeana

ALIMENTACIÓ

Trobar un edulcorant natural, sa i pràcticament sense calories és de vital importància per a reduir la dependència de la societat occidental als sucres refinats

les malalties lligades al consum desmesurat de sucres que es produeix en la nostra societat, que ha conduït a un augment dràstic de l'obesitat, diabetis, deficiències de nutrients, alteracions hormonals, debilitament del sistema immunològic i al envelliment prematur.

Encara no està disponible comercialment ja que la seva producció és cara i de moment poc rendible. Els primers intents de producció de la proteïna es van basar en el procés d'extracció directa de la fruita conreada a l'Àfrica Occidental, però fer això a gran escala comporta moltes dificultats i costos que el fan econòmicament poc rendible.

Per superar aquest escull un grup d'investigació sud-coreà ha provat l'ús de bacteris biofermentadors per crear la proteïna a partir d'ells. I sembla que amb molt bons resultats, ja que s'ha desenvolupat i patentat un procés de biofermentació que pot facilitar la seva producció massiva per a ús comercial.

La brazeína va ser descoberta per primera vegada en la dècada dels 80, i no és fins als 90 quan es comença a investigar la producció de brazeína per al consum massiu, i sembla que ja és possible mitjançant l'ús d'una soca especial de llevat, *Kluyveromyces lactis,* que és capaç de produir les dues molècules proteiques necessàries per crear brazeína. Utilitzant aquest mètode, els investigadors van produir gairebé tres vegades més brazeína de la que havien produït prèviament utilitzant altres mètodes diferents. Aquest mètode de producció ha demostrat una alta eficiència a un baix cost que el fa més interessant a nivell industrial en comparació amb l'extracció convencional. Tot i que encara no s'ha aconseguit un resultat òptim, el sistema de biofermentació utilitzat obre una nova perspectiva a la producció de la proteïna edulcorant, que permet pensar en la brazeína com el súper edulcorant del futur. La brazeína pot ser el substitut saludable que cerca la indústria alimentària per aconseguir elaborats que aportin el mateix plaer al paladar sense riscos associats a la salut.■

Creative Commons©Scamperdale - Fruits de Pentadiplandra brazzeana

ALIMENTACIÓ

Casa Amella

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Ecológica, local y de temporada

Esta *Crema de Puerro* bio ha sido elaborada como la harías tú: lavamos las verduras frescas, las cortamos, las cocemos al vapor, las trituramos y las envasamos para que sólo tengas que ponerlas en el plato y disfrutar.

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

Biegafic

ALIMENTACIÓ

Oleander
Agricultura Ecológica

25 anys d'agricultura ecològica

oleanderbio.com

PLANETA VIU

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

Les abelles de la mel estan en perill

123rf Limited©Alexandr Pakhnyushchyy

L'abella de la mel és un dels pocs insectes que compten amb la simpatia dels humans des de fa milers d'anys. Les antigues cultures d'Egipte, la Xina i América central ja aprofitaven la feina d'aquests insectes i, per exemple, a la cova de l'Aranya, a Bicorp (València), es conserva un gravat de fa més de 9.000 anys on es pot veure la figura d'un home penjat d'unes lianes recol·lectant mel d'un rusc d'abelles silvestres.

En les últimes dècades però, aquests pol·linitzadors incansables viuen amenaçats per totes bandes.

En els anys 50's i 60's, el perill principal va sorgir amb l'ús massiu d'insecticides com el DDT. A principis de la dècada dels 80, la nova amenaça portava el nom científic de *Varroa destructor*, un àcar semblant a una petita aranya -de només 0,4 mil·límetres de diàmetre- que parasita les abelles fins a produir la seva mort.

La llista d'enemics de les abelles és molt llarga i, des de fa pocs anys, inclou la temuda vespa asiàtica (de nom científic *Vespa vellutina nigrithorax*), un insecte nadiu de la Xina que s'està estenent ràpidament per Espanya (després d'haver estat introduït accidentalment a França) i que té una habilitat especial per capturar i alimentar-se d'abelles de la mel.

A escala global, però, el perill més greu que afecta a les abelles és el canvi de model en la explotació dels camps i els cultius. L'agricultura intensiva, totalment dependent de productes químics de síntesi com els insecticides i els herbicides, posa en perill la supervivència de les abelles en general i de l'apicultura en particular.

Abans d'entrar en detall d'aquesta amenaça, recordem algunes dades que ens ajudaran a entendre la importància de les abelles. Fins al 80% dels cultius alimentaris del món depenen del treball de pol·linització que fan les abelles, tenint en compte que arreu del món hi ha unes 20.000 especies d'aquest tipus d'insectes himenòpters.

A Espanya, el Registre General d'Explotacions Ramaderes indica que a tot l'Estat hi ha 2.722.327 ruscs o arnes declarades oficialment (dades d'abril de 2015) pels 23.816 apicultors censats. Si tenim en consideració que en una primavera normal a cada rusc hi viu una mitjana de 40.000 abelles, veurem que el total d'abelles de la mel que pol·linitzen els nostres camps cada any és de cent nou mil milions d'exemplars.

Una de les amenaces més recents per aquest immens exèrcit d'insectes benefactors es produeix amb la entrada en el mercat dels insecticides de nous productes com els neonicotinoides, unes substancies que en principi no semblava que afectessin a aquests insectes perquè normalment no els maten de forma fulminant.

L'agricultura intensiva posa en perill la supervivència de les abelles en general i de l'apicultura en particular

L'experiència dels apicultors i diversos estudis van fer sospitar d'aquests productes. El 16 de gener de 2013 l'Agència Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) va publicar un informe alertant a la Comissió Europea dels efectes nocius per a les abelles de tres insecticides neonicotinoides (imidacloprid, tiametoxam i clotianidina), fins i tot quan les dosis que puguin arribar als insectes i les seves larves estiguin per sota del límit letal.

No era la primera vegada que estudis científics posaven en qüestió la seguretat d'aquests insecticides. De fet, les primeres acusacions dels

ALIMENTACIÓ

apicultors van motivar que el govern francès prohibís de forma cautelar el 2004 l'ús de neonicotinoides en alguns cultius que poden ser visitats per les abelles. Itàlia i Alemanya van seguir el mateix camí i han adoptat restriccions parcials similars durant els últims anys.

Després d'una llarga discussió, l'1 de desembre de 2013 va entrar en vigor una restricció parcial de l'ús d'aquests tres productes neonicotinoides i d'un quart insecticida conegut com a fipronil.

Aquest any 2017, la Comissió Europea hauria de revisar aquesta prohibició parcial i sembla que alguns representants de la industria química estan movent els fils per tornar a liberalitzar totalment l'ús d'aquests productes.

L'organització ecologista Greenpeace ha demanat a la Comissió Europea (CE) que prohibeixi "de manera completa" els pesticides neonicotinoides, als quals responsabilitza d'alterar les poblacions d'abelles i altres pol·linitzadors.

En un informe fet públic per Greenpeace a Brussel·les el 12 de gener, els investigadors de la Universitat de Sussex (Regne Unit), Thomas Wood i Dave Goulson, conclouen que desenes d'estudis portats a terme des del 2013 confirmen que els neonicotinoides no són segurs ni per a les abelles ni per a molts altres éssers vius. *"Més enllà de les abelles, els neonicotinoides poden vincular-se a caigudes de població en papallones, ocells i insectes aquàtics"*, va argumentar Dave Goulson a partir de les dades recollides en aquest informe.

Després de la presentació d'aquest document, Enrico Brivio, portaveu de la Comissió Europea, va respondre les preguntes dels periodistes afirmant que *"la Comissió Europea es pren molt seriosament la protecció de les abelles". "És precisament per això que les restriccions d'ús dels neonicotinoides estan encara en vigor i ho estaran fins que es completi l'avaluació final sobre la seva seguretat"*, va concloure Enrico Brivio.

El futur de les abelles de la mel depèn en part d'aquesta decisió que es podria donar a conèixer a finals d'aquest any.■

@123rf Limited

L'ULL CRÍTIC

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

El difícil enquadrament del conill

A la Unió Europea la protecció dels animals amb els que després s'alimenta l'ésser humà, és a dir, els animals de granja també coneguts pel terme més prosaic i fins i tot pogués-sim pensar, més despectiu, d'animals de producció, queda suposadament garantida durant la part viva de la seva producció, la granja, a través d'un galimaties legal que s'assembla a una estructura arbòria a la que des d'un tronc central de saviesa deriven plançons de savieses menors, o millor dit, limitades, que alimentant-se de la saba mare pretenen estendre el seu suposat socors a les diferents espècies animals que ens mengem.

Acatem la sinceritat del legislador a l'incloure el terme "explotació" en el negoci que es portava entre mans

El tronc preliminar de tota la resta és el Reial Decret 348/2000 sobre protecció dels animals en les explotacions ramaderes. Acatem la sinceritat del legislador a l'incloure el terme "explotació" en el negoci que es portava entre mans. Des d'aquí el mantell cobertor es va difondre en legislacions particulars per espècies particulars i així veuen la llum els reials decrets en defensa i empara de pollastres, gallines, vedells o porcs al ritme d'un Reial Decret per espècie i podríem dir que gairebé per any entre el any 2000 i el 2008.

Aquesta estructura que hem anomenat "arbòria" té una qualitat. Està desequilibrada. Les branques signifiquen més que el tronc i de constituir un ens real en comptes de fictici ja ens hauria caigut a terra. El Reial Decret 348/2000 mai es va utilitzar per "protegir" els animals i la seva funció s'ha limitat a la justificació com a eix del desenvolupament dels seus plançons que custodien certs animals, deixant altres a la intempèrie, al lliure albir d'agents productors que en la seva virtuosa i immaculada llibertat d'acció econòmica eludeixen, adapten, interpreten o retorcen els principis generals rectors del tronc matriu. Aquests honrats principis genèrics han demostrat ser massa generals o vagues com per confrontar amb èxit la força de tant abjecte interès particular que no li fa gens d'angúnia colar-se pels intersticis del sistema.

Aquesta situació de desemparament afecta a diverses espècies d'animals. En algunes ocasions la força del seu nombre, del seu volum o de les tones de productes d'elles extretes ha forçat mesures de control en altres camps fora de les explotacions, com el transport, o fora de la protecció animal, com la sanitat alimentària. És el que els passa a les vaques lleteres o a les ovelles la protecció d eles quals no es troba en un article principal propi però, almenys, apareix esmentada en la d'altres per altres motius.

123rf Limited©Serg Grigorenko

Ara bé, també hi ha espècies en una situació d'orfandat pel que fa a cobertura legal de protecció animal que no disposen de l'avantatge anterior. Són pocs, són petits i, a més, no sempre són considerats aptes per menjar, per la qual cosa el Reial Decret 348/2005 els queda molt gran, molt petit, o directament no encaixen. Són els grans oblidats. Els conills.

Mai s'ha plantejat la necessitat de, d'acord amb la legislació troncal, desenvolupar unes garanties específiques per protegir els conills, ni durant la seva vida a la granja, ni durant el seu transport ni en el seu sacrifici. Ni aquí ni a la Unió Europea. D'una banda, per a gran part del món anglosaxó la sola idea de menjar-se un conill repel·leix. És més que probable que conceptualment des d'aquesta cultura, també cultura culinària, no s'entengui la inclusió del conill en una legislació sobre protecció d'animals en explotacions ramaderes. Sota la seva perspectiva el lloc adequat per a incorporar al conill, en la versió domèstica, seria la legislació sobre protecció d'animals de companyia. No obstant

FIRES

això en el sud d'Europa, sobretot França, Espanya i Itàlia, sí es mengen conills pel que incloure aquesta espècie sota el paraigua legal de les granges, amb un articulat específic, pot semblar lògic tret que pensem que una corrent mimètica procedent del nord europeu pugui expulsar el conill dels nostres plats.

Aquesta divisió de criteris també ha tingut importants conseqüències a l'hora d'investigar, o no, sobre els paràmetres en què un conill ha de ser mantingut, transportat o sacrificat. Aquests paràmetres han de ser necessàriament diferents segons estiguem considerant un conill individual com a animal de companyia en un domicili o un grup de conills mantinguts en una granja amb una finalitat càrnica. Sota el prisma d'animals de companyia s'han publicat guies, recomanacions i es coneixen els requisits que un domicili particular ha de complir per garantir una adequada qualitat de vida per als animals. Gairebé tot, evidentment, ve del nord d'Europa. No obstant això s'ha escrit o investigat molt poc sobre quines condicions ha de tenir una granja o un camió pel que fa a infraestructures, materials o densitats. Per tant, no tenim legislació per a aquests animals en aquesta funció en part perquè no interessa, en part perquè són pocs dins el panorama general dels animals a les granges i en part perquè tampoc sabríem què introduir en aquesta legislació. Des del IRTA, a Catalunya, s'han realitzat estudis sobre l'atordiment previ de conills utilitzant gas, que sempre implica menor manipulació i, per tant, millor benestar animal. El gas va resultar, de moment, aversiu per als conills però es pot seguir investigant fins a trobar la solució. No s'ha fet ja que quan no hi ha interès tampoc hi ha recursos.

Per tant crec que si volem sortir d'aquest bucle cal prendre una decisió urgent. Si el consum de carn de conill continua en diversos països de la Unió Europea, seguim mirant a una altra banda o ens decidim a dotar-los de protecció legal com animals de granja?. Mentre uns i altres es decideixen, l'anarquia impera en la cria de conills, en el seu transport i en el seu sacrifici. Els criteris de benestar els dicta el criador, o el transformador o l'empresa distribuïdora i els conills segueixen a la seva gàbia a l'espera que decidim què és, per a què serveix i on l' enquadrem.■

123rf Limited©steffstarr

ECOTURISME

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

Turisme ecològic al cor de Terol

Fa un temps l'eslògan *"Teruel existe"* no només servia per reclamar una major aportació estatal, sinó que també reivindicava els encants de la capital d'aquesta província aragonesa i convidava a descobrir els racons rurals que amaga entre les seves muntanyes, pobles i camps.

La localitat d'**Alloza** envoltada d'oliveres, i els seus voltants, és un d'ells. En aquesta població, a més de poder seguir les petjades dels ibers a través de les restes arqueològiques de El Castelillo (s.VI aC) i visitar la seva església barroca de la Puríssima (s. XVII), el seu entorn ofereix grans atractius per als amants de la natura i el senderisme.

El primer és el **Parque Los Barrancos**, un passeig natural esplèndid reconvertit en Parque Escultórico Los Barrancos en el qual s'exhibeix un conjunt d'obres de prestigiosos escultors. Una altra de les seves joies és el **Camino del Calvario**: un camí que porta a l'ermita del Santo Sepulcro, flanquejat per un imponent conjunt de 200 exemplars de xiprers centenaris, alguns d'ells de més de 500 anys. Finalment, els senderistes no poden perdre la **Ruta a l'embassament de Escuriza**, lloc estratègic des d'on es gaudeix d'espectaculars vistes.

Allotjar-se en una casa de 1880

Entre les boniques cases d'Alloza, on es respira l'olor de l'elaboració del vi i de la recollida de l'oliva i l'ametlla, en destaca una amb gairebé un segle i mig de vida que respon al nom de La Ojinegra. Aquesta casa de pagesos que manté la seva estructura original, avui és un allotjament de turisme rural gestionat des d'un punt de vista responsable: l'aigua calenta i la calefacció es produeixen des de la seva cuina de llenya alimentada amb biomassa forestal de la neteja dels seus boscos, així com els seus llums de baix consum i d'energia renovable.

Eco-gastronomia ibera

A la mateixa finca, **El Morral de La Ojinegra** ofereix una proposta gastronòmica composta per plats elaborats amb ingredients ecològics de Km0 i comerç just. Els seus eco-cuiners mantenen una filosofia de diàleg i col·laboració amb els productors dels aliments que utilitzen, les pràctiques agràries sostenibles garanteixen la biodiversitat. Però a més, el restaurant de La Ojinegra brinda als seus visitants la possibilitat de descobrir els plats i cultura dels avantpassats d'Alloza i la seva comarca, els ibers. D'aquesta manera, El Morral compta amb un menú iber de temporada i ben documentat, que dóna a conèixer les formes de cuinar d'aquest poble mil·lenari que basava la seva dieta en aliments com baies, llavors i fruits silvestres.

La prestigiosa Asociación Vida Sana recomana La Ojinegra com restaurant ecològic.

Informació i contacte La Ojinegra:
www.laojinegra.com
Tel.696816138■

Foto cedida per MariaJo López Vilalta - Alloza

ALIMENTACIÓ

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

ECO - ITINERARIS A PEU

El Camí Natural de la serralada Cantàbrica

L'impressionant Camí Natural de la serralada Cantàbrica creua Astúries d'orient a occident, és una autèntica meravella natural ideal per recórrer a la primavera, travessant espais naturals protegits de gran bellesa, com són la Serra del Cuera, Redes, les Cuencas Mineras, Las Ubiñas- la Mesa, i les Serres de Carondio o Valledor. Sense cap dubte, és un dels camins de ronda més visitats dins del Programa de Camins Naturals. El camí surt del consell de Peñamellera Baja, molt a prop de Cantàbria, finalitzant en el concejo de Santa Eulalia de Oscos, a les portes de Galícia. La ruta, de gairebé un mes de durada, ens descobreix un món rural on els costums i labors tradicionals del camp segueixen marcant les formes de vida en nombrosos casalots i llogarets. Depenent de la nostra forma física i del temps disponible, les etapes poden escurçar-se o allargar-se (són uns 600km en total), adaptant-nos a una agenda que en ocasions, ens marcarà el propi camí.

©Victor Riverola - La Creu de Raos, antiga cruïlla de camins i lloc de reunió de tradició medieval

És important deixar clar a l'hora de recórrer el camí que aquest no és un itinerari fàcil, ja que travessa un territori tan fragmentat i muntanyós com és l'asturià, però amb una bona preparació física i experiència en muntanya, el gaudi està assegurat. En la seva marxa cap a ponent, el Camí Natural, homologat per la Federació Asturiana de Muntanyisme com a sender de gran recorregut GR 109, creua diversos camins històrics, com poden ser la Via romana de la Carisa, el Camín Real de La Mesa o el Camino Primitivo de Santiago. Un consell: si podem coincidir durant l'etapa 4 amb el famós descens del riu Sella a Cangas de Onís, gaudirem d'una de les tradicions més impressionants del nord d'Espanya mentre creuem Astúries.

Etapes

- Etapa 1- Panes - Alles
- Etapa 2- Alles - Carreña
- Etapa 3 Carreña - Benia de Onís
- Etapa 4 Benia de Onís - Cangas de Onís
- Etapa 5 Cangas de Onís - Villamayor
- Etapa 6 Villamayor - Fresnedal
- Etapa 7 Fresnedal - Los Melendreros
- Etapa 8 Los Melendreros - Entralgo
- Etapa 9 Entralgo - Bello
- Etapa 10 Bello - Santibañez
- Etapa 11 Santibañez - Campomanes
- Etapa 12 Campomanes - Llanuces
- Etapa 13 Llanuces - Bárzana
- Etapa 14 Bárzana - Villanueva
- Etapa 15 Villanueva - Villamayor
- Etapa 16 Villamayor - Dolia
- Etapa 17 Dolia - Belmonte
- Etapa 18 Belmonte - Boinás
- Etapa 19 Boinás - Tuña
- Etapa 20 Tuña - Onón
- Etapa 21 Onón - Corias
- Etapa 22 Corias - Besullo
- Etapa 23 Besullo - Berducedo
- Etapa 24 Berducedo - Grandas
- Etapa 25 Grandas - Castro
- Etapa 26 Castro - Sta Eulalia de Oscos

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

TERÀPIES NATURALS

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

Més enllà d'una teràpia: la Naturopatia com a forma de vida

123rf Limited©tunedin123 - Agrimonia eupatoria. La flor de Bach de la confrontació

La Naturopatia, sota el principi de *"primum non nocere"* (primer no fer mal) intenta facilitar a cada persona el camí per prendre consciència i desenvolupar la capacitat de curar-se a si mateixa. A través d'unes eines fonamentals com el dejuni, la dieta, els estímuls naturals (massatges, hidroteràpia, talassoteràpia...) i l'exercici físic intenta potenciar la capacitat innata del cos de mantenir un bon estat de salut. A més de tot això se sol recolzar en eines com són les flors de Bach, la fitoteràpia (utilització de plantes amb fins curatius), les bioteràpies (com l'homeopatia, els oligoelements, les Sals de Schüssler) etc.., que el que busquen és facilitar els mecanismes d'adaptació per aconseguir la curació o l'equilibri (l'homeòstasi) que el propi organisme té. La Naturopatia no reprimeix els símptomes ja que són l'esforç de la *"vis natura medicatrix"* (la força curativa de la natura) per restablir de nou aquest equilibri perdut i recuperar la salut. És a més fonamental anar a la causa, atenent els diferents nivells de la persona: físic, psíquic, mental, social i espiritual, com el tot integrat que proposava el Naturisme de les antigues escoles pitagòriques del qual arrenca la Naturopatia. És molt important el concepte de malaltia ja que es concep com un procés que no es produeix de sobte, com normalment se sol creure, sinó de forma progressiva i gradual. En paraules de Francisco Cepas, naturòpata des de fa més de 20 anys i professor de fitoteràpia, estímuls naturals, Flors de Bach i altres disciplines dins de la Naturopatia, *"la malaltia és l'expressió d'un silenci a través del cos com a adaptació d'aquest en un factor intern o extern que va quedar sense resoldre en el temps"*. La malaltia s'entén així, com una oportunitat per prendre consciència d'alguna cosa que hem de canviar en la nostra forma de vida.

Es tendeix a confondre la Naturopatia amb l'Homeopatia, la qual es considera una tècnica que la Naturopatia pot emprar en aquesta recerca de no combatre el símptoma sinó d'estimular les pròpies forces curatives de l'organisme. La Homeopatia, que ha viscut una polèmica recent al nostre país i de la qual parlarem en propers articles, és utilitzada per milions de persones a tot el món i està integrada a la Seguretat Social de diversos països del nostre entorn. La medicina convencional al·lopàtica combat el símptoma directament mentre que la Naturopatia, en general, s'enfoca cap a la prevenció més que cap a la terapèutica. Però d'alguna manera, el propi procés de desenvolupament de la societat ha conduït a practicar moltes vegades una Naturopatia alopatitzada en la que simplement es substitueix el fàrmac de síntesi per un altre biològic que atenua els efectes secundaris, però que també elimina el símptoma. Per als que han begut de les fonts de l'antic Naturisme de què parlàvem, *"cal recuperar aquesta visió integradora de l'ésser humà amb el seu entorn"*. Així ho expressa Sergio Nieto, naturòpata amb gairebé 40 anys d'experiència i també professor de Naturopatia, ferm defensor de la importància de l'estudi del Naturisme per entendre que es tracta *"d'una forma de vida per gestionar els diferents problemes que l'ésser humà té. Per tant hi ha una pràctica física, psíquica i mental però sempre hi ha una pràctica social que porta a conceptes polítics, econòmics i per tant a crear societats diferents perquè es creen individus diferents"*. Per a Sergio Nie-

És fonamental anar a la causa, atenent els diferents nivells de la persona: físic, psíquic, mental, social i espiritual

MEDICINA ALTERNATIVA

to, *"avui s'està tornant a recuperar part d'aquesta visió a través de la ciència (per exemple amb la física quàntica) i s'està fent un pensament integratiu però amb un concepte racional molt interessant i amb l'afegit de l'objectivitat científica". "A més cal recuperar un concepte que és revolucionari ja que és un qüestionant que les malalties no són un procés d'un individu, sinó que es desenvolupen en un, però tenen a veure amb les interaccions amb el Medi Ambient".*

Els símptomes són l'esforç de la força curativa de la natura per restablir de nou aquest equilibri perdut i recuperar la salut

D'altra banda, com dèiem en l'article anterior sobre la situació de les teràpies naturals a Espanya, cal una regulació i un ensenyament reglat amb un nivell formatiu mínim imprescindible per exercir les teràpies naturals amb una adequada capacitació tècnica. Segons Moisès Cobo, naturòpata i director del Centre d'Estudis Superiors i Teràpies Naturals Philippus Thuban de Madrid, *"durant els últims 10 anys hem experimentat un canvi evident en el nostre alumnat i la seva edat. Cada vegada són més les persones que un cop acaben Batxillerat es plantegen realitzar els nostres estudis (...) El problema que aquestes professions no estiguin regulades a Espanya, a diferència de molts altres països europeus, és que hi ha moltes formacions que no són rigoroses i generen desconfiança"*, afegeix el director d'aquest centre, l'únic que ofereix un títol universitari propi amb l'aval del Real Centro Universitario Escorial Maria Cristina (que no és oficial per aquesta falta de regulació) i que segueix l'Espai Europeu d'Educació Superior. Per Moisès Cobo, *"no podem perdre de vista l'objectiu final, que és la cura de la salut entenent l'ésser humà en tota la seva dimensió: cos, ment i ànima. El futur ha de passar per una regulació professional, que en definitiva garanteixi la seguretat i protecció de l'usuari final que voluntàriament vol ser tractat amb teràpies no convencionals. I les dades existents corroboren que cada vegada hi ha més persones que volen cuidar la seva salut amb mètodes naturals"*.■

123rf Limited©Karel Joseph Noppe Brooks

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Dr. Cristian Casseus Schurig, *Metge Cardiòleg especialista en Eco-cardiografia d'avançada i Cardiologia esportiva - comunicacion@alkanatur.com*

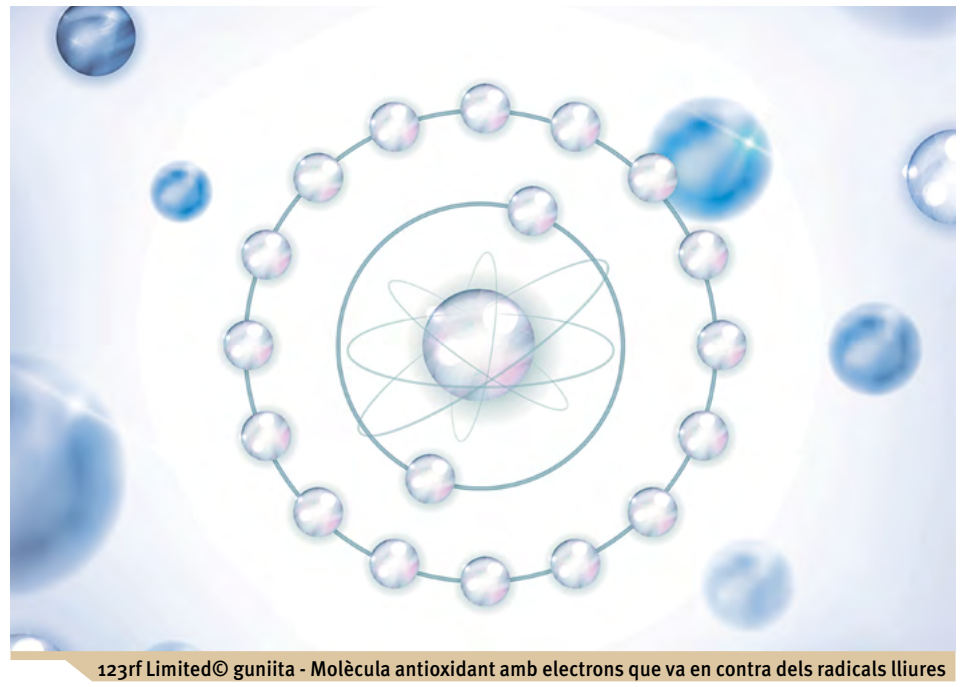
Estrès Oxidatiu

Sovint els metges som interrogats pels nostres pacients sobre l'estrès oxidatiu, sent les nostres respostes més influïdes per la mercadotècnia que pel coneixement exacte i a consciència dels aspectes bioquímics i fisiològics relacionats amb l'Estrès oxidatiu i els seus determinants: els Radicals lliures i els Antioxidants.

Intentant evitar el tecnicisme, l'oxigen és un element crucial per a la nostra vida, ja que per mitjà de la respiració, i impulsat per l'activitat del cor, és enviat a través de la sang a les diferents cèl·lules per generar entre altres coses, ENERGIA, en una organel·la anomenada mitocòndria, que és el motor de la cèl·lula, possibilitant el funcionament normal del cos, des d'activitats com pensar, digerir els aliments, formar proteïnes, pujar una escala o fer una marató. Desafortunadament aquest oxigen que ens dóna vida, també ens va oxidant poc a poc, com metall a la intempèrie, envellint-nos, a causa que en aquest procés, a manera de "motor de combustió" també es generen productes de rebuig, com els **Radicals lliures**, molècules que en no tenir un electró, han de sostreure'l d'una altra, generant una reacció en cadena amb inestabilitat i dany a nivell cel·lular, especialment sobre la membranes cel·lulars i l'ADN.

S'estima que prop del 5% de l'oxigen consumit en una cèl·lula, arriba a formar **Radicals lliures** per treball del nostre propi metabolisme, però també després de fumar, alta càrrega d'estrès, inhalar fums producte de la pol·lució ambiental, radiació, practicar esport, especialment de llarga durada i/o intensitat, etc., ja que a mesura que produïm més energia, més radicals lliures es generen. Aquests bombardegen diàriament milions de vegades les nostres cèl·lules. Per a ells tenim defenses naturals: els anomenats enzims antioxidants que a manera d'exèrcit reparen els danys ocasionats en la cèl·lula. Tot i que tremendament efectius, aquests mecanismes de defensa poden ser sobrepassats, i sobrevé en molts casos la malaltia, des de tumors, conseqüència de la destrucció de gens específics que no permeten la seva formació, infarts cardíacs, per oxidació dels greixos en els vasos sanguinis afavorint que les plaques de colesterol es tornin inestables i en trencar-se generin un trombe, malalties neuro-degeneratives com el Parkinson, Alzheimer o en Artritis reumatoide i un llarg etcètera.

Explicat això podem establir que **ESTRÈS OXIDATIU** és el balanç entre la producció de **Radicals lliures** i els sistemes de defensa que lluiten contra aquests.■



123rf Limited© guniita - Molècula antioxidant amb electrons que va en contra dels radicals lliures

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / NUTRICIÓ

Nutrició i plantes que ens ajuden a controlar el colesterol i el sucre

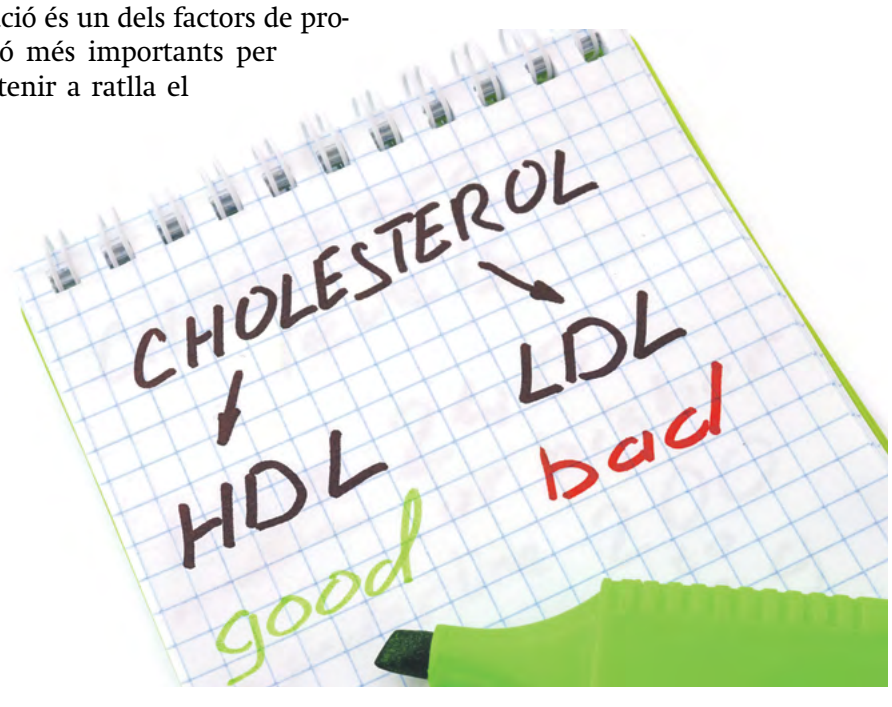
Per aconseguir baixar el colesterol i ajudar a regular la glucèmia, és essencial modificar hàbits alimentaris i optar per no incloure en la dieta productes amb greixos saturats (brioixeria, rebosteria, embotits, greixos animals...), fregits i sucres simples i incloure cereals integrals, complets (civada, fajol, sègol...) i especialment aquells rics en glucans (civada), això ens ajudarà al control del colesterol i a una absorció lenta dels hidrats de carboni al torrent circulatori. Les llavors integrals i els llegums contenen una gran riquesa en fibres solubles que ajuden a reduir el colesterol dolent (LDL) i a facilitar la seva eliminació via fecal, contribuint també al control de la glucèmia.

Els vegetals i les hortalisses fresques permetran de forma eficaç augmentar el nostre estatus antioxidant, fonamental per a la protecció del nostre sistema circulatori i arterial. També la fitoteràpia pot ajudar-nos, hi ha plantes d'ús tradicional que contribueixen saludablement a la reducció del colesterol i a millorar el metabolisme del sucre.

Entre les plantes que contribueixen al control del colesterol destaca **la carxofa** que posseeix substàncies com la cinarina que interfereix en la síntesi del colesterol; **les baies de arç groc** que contribueixen a protegir el sistema cardiovascular; i **l'alfals i la velosilla** que ens ajudaran a la reducció del colesterol i els triglicèrids sanguinis.

D'altra banda també hi ha plantes que contribueixen a millorar el metabolisme del sucre i a reduir el seu nivell en sang. Plantes com **la canyella, les fulles d'eucaliptus, les beines de mongeta, la sàlvia i les gemmes de nabius**, ajudaran a reduir el nivell de glucosa en sang.

Finalment l'activitat física, un estil de vida sa i l'eliminació del tabac i l'alcohol potenciaran de forma important la seva reducció. L'exercici físic regular, adaptat a cada persona i situació és un dels factors de protecció més importants per mantenir a ratlla el colesterol i la glucèmia, que ens ajudarà a més a protegir el sistema cardiovascular i a disminuir el risc de síndrome metabòlica.■



COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Natalia Daza, *Col·laboradora i professora del Projecte Red Ecoestética Asociación Vida Sana – www.ecoestetica.org*

Què són tints ecològics per als cabells?

En aquesta primera part, explicaré què són, quins ingredients es consideren naturals i quins no i per què cobreixen els cabells blancs. A la segona part parlaré sobre les opcions entre les que podem triar i consells sobre la seva aplicació.

123rf Limited©viki2103stock - Procés de coloració del cabell amb henna natural

Són productes elaborats amb ingredients naturals que pigmentaran el cabell. Els ingredients utilitzats majorment són a base de henna (Lawsonia Inermis) i altres plantes que desprenen diversos pigments o que ajuden a fixar els ingredients que componen la fórmula com el Indigo, Amla, Cassia, Bhringraj, Jatropa, Neem, Hibisc, Shikakai, Ruibarbre, Cúrcuma... En algunes formulacions també trobem olis vegetals i olis essencials.

Un tint 100% natural no conté aigua oxigenada (peròxid d'hidrogen), amoníac, PPD, colorants sintètics ni la multitud de substàncies que s'empren en aquest tipus de productes, (per obrir la cutícula del cabell, perquè es fixi el color i eliminar els pigments naturals de la fibra capil·lar), que alteren de manera dràstica aquesta fibra debilitant-la.

No ens deixem enganyar per paraules com natural, eco, vegetal, plantes, bio, sense amoníac, sense parabens. Desafortunadament la llei permet posar aquestes paraules en qualsevol envàs i pot no tractar-se d'un veritable tint ecològic.

Haurem de fixar-nos sempre en el INCI del producte i optar pels que portin un segell certificador

Per assegurar-nos d'això, haurem de fixar-nos sempre en el INCI del producte i optar pels que portin un segell certificador tipus BDIH, Natrue, Ecocert...

La henna per si sola és una planta que tenyeix de color vermellós rogenc. La barreja amb altres plantes concretes fa que s'aconsegueixin altres tons encara que mai esperarem colors extrems amb aquest tipus de producte.

Els tints vegetals si cobreixen els cabells blancs, tot i que la seva cobertura dependrà de diversos factors com són:

- La qualitat de la planta d'origen i percentatge suficient de pigment natural. Algunes marques afegeixen pigments sintètics com el sodium picramate, altament tòxic.
- La manera d'aplicació. Cada marca recomana com aplicar el producte: com i amb quins altres ingredients es pot barrejar, temps apropiat d'exposició, com retirar el producte i les cures posteriors a l'aplicació.
- Cada cabell té unes propietats diferents: hi ha cabells més permeables que altres, més resistents (la calor elevada de l'assecador i l'ús de productes químics els debiliten), més o menys elàstics (els tints químics alteren el cabell fent-lo més susceptible al trencament).
- Els tints vegetals no aclareixen el cabell encara que es puguin anar aconseguint matisos més clars amb les aplicacions reiterades.■

Un tint 100% natural no conté aigua oxigenada, amoníac, PPD, colorants sintètics ni la multitud de substàncies que s'empren en aquest tipus de productes

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

Astènia primaveral

L'astènia es caracteritza per un estat de debilitat física, de fatiga, acompanyada de vegades de dificultat per concentrar-se, fallades de memòria, trastorns del son i dolors musculars i/o articulars...

I si bé és cert que tots aquests símptomes -o alguns- poden en realitat estar originats per determinades malalties orgàniques o psicològiques, sovint succeeix que moltes persones, pateixen tals trastorns sense cap causa que els justifiqui: es tracta de l'anomenada **"astènia primaveral"** i la seva aparició s'atribueix al **canvi de temps, de ritme, i per tant d'estat mental i emocional. Les obligacions i la rutina són les mateixes però és en un mateix que resideix un treball de readaptació.**

Sabem que el **clima** influeix notablement en el nostre organisme i, fins i tot, en el nostre caràcter. Els **canvis de temperatura**, sobretot els bruscos, són factors que incrementen la nostra vulnerabilitat davant de les malalties ja que, d'una banda, el nostre metabolisme s'ha d'adaptar a ells i, de l'altra, poden determinar un "terreny" més propici per al desenvolupament de gèrmens patògens.

En qualsevol cas, es tracta d'una alteració passatgera que no ens ha de preocupar en excés ja que no és rellevant i té escassa durada; tot depèn de la rapidesa amb que el nostre metabolisme s'adapti a la nova situació. El problema rau en el fet que durant aquest temps hem de continuar amb la nostra vida normal i seguir rendint al nostre treball. A més, hem de procurar mantenir les nostres **defenses elevades** per protegir-nos de malalties oportunistes.

Res millor per pal·liar el cansament i astènia que un bon pla alimentari i natural per revertir la situació...

El primer pas és assegurar-se portar una alimentació rica en nutrients **específics i vitals** que ens ajudin a regular el metabolisme i a mantenir en alça el nostre sistema immune.

Per a això, la base de la dieta ha de ser rica en **verdures** (all, ceba, api, cogombre, fulles verdes i germinats) i **fruites** (maduixes, alvocat, fruits vermells, llimona, magrana, pinya, papaia, plàtan), consumida en forma també de **crus** per la seva riquesa enzimàtica. Els cereals i grans han de ser integrals ja que el refinat i ric en sucres produeix un augment sobtat del nivell de sucre en sang per posteriorment caure en picat.

Hem de mantenir-nos **hidratats** a base d'aigua, brous i infusions, així com adoptar el consum d'aigua de mar i aigua de coco, de gran poder alcalinitzant. L'aportació de **llegums i fermentats** seran font prebiòtica i probiòtica per als nostres intestins, sinònim de salut immunitària i emocional. És fonamental que aportem aliments reals i de qualitat i evitar tot el possible els processats i refinats, així com l'abús de farines i excitants.

123rf Limited©Roman Samborskyi

No menys important, és respectar les hores de son, mantenint horaris fixos per anar a dormir i aixecar-se, així com practicar exercici físic amb regularitat.

El segon pas és complementant a través de certs **suplements dietètics i plantes** que ajuden a tonificar i revitalitzar el nostre organisme, així com a elevar el nostre estat d'ànim.

Aliats naturals *

- **Coenzim Q10:** és una substància essencial per a la producció d'energia en cadascuna de les nostres cèl·lules.
- **Àcids grassos essencials:** tant el EPA com el DHA milloren els trastorns de l'estat d'ànim i la fatiga.
- **Vitamines del grup B:** són vitamines indispensables per al bon estat del sistema nerviós a més d'augmentar els nivells d'energia.
- **Potassi i magnesi:** són potencialment beneficiosos per als que pateixen fatiga persistent.
- **Gelea reial:** molt nutritiva i revitalitzant.
- **Espirulina:** pels seus nutrients essencials a l'organisme i funció anti-astènica.
- **Ginseng, Eleuterococo i Whitania:** aquestes tres arrels incrementen el rendiment físic i intel·lectual al mateix temps que revitalitzen l'organisme.

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

DISTRIBUCIÓ

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Álvaro Barrera Fernández

Álvaro Barrera Fernández, (Sevilla, 1977), llicenciat en Veterinària (Universitat de Còrdova); en Tecnologia dels Aliments (Universitat de Granada) i Alta Direcció, Gestió i Finances (Universitat d'Osuna).

President de l'Associació ECOVALIA, organització sense ànim de lucre que promou la producció ecològica i el consum responsable, amb més d'un milió d'hectàrees associades a Europa.

En l'actualitat conviuen a Espanya cultius transgènics i ecològics. Quina és la teva impressió sobre la capacitat del Ministeri d'Agricultura per a protegir la producció ecològica?

Com sabem la producció ecològica està regulada i pot ser perfectament identificable en els mercats i zones de producció. D'aquesta mateixa manera, haurien de poder estar igualment identificables altre tipus de produccions. El consumidor final ha de tenir la informació per poder decidir.

D'altra banda, el que passa a vegades és que les regulacions dels aliments ecològics no són iguals en les diferents comunitats autònomes, pel que és de màxim interès i vital importància el treball que es faci des de l'Administració Central per homogeneïtzar criteris.

És bona la garantia que ofereix la certificació ecològica a Espanya?

Crec que els sistemes de certificació ja sigui ecològica o d'una altra índole, només tenen sentit si aporten garantia al producte final. A dia d'avui, amb dades a la mà, hem de dir que la percepció d'aquesta garantia del producte ecològic existeix.

No hem d'oblidar que la certificació de terceres parts, dóna una claredat més gran al consumidor. Es tracta d'entitats supervisades per criteris i estàndards homòlegs per a tota la UE que avalen la competència tècnica dels organismes de control. En el cas d'Espanya, l'entitat d'acreditació és ENAC. Aquesta acreditació que reben els organismes de control afavoreix la garantia que percep el consumidor.

Per què una fruita o verdura ecològica conreada a Espanya és més barata en un comerç de Londres que en un de Madrid?

Simplement és un problema de volums de consum i distribució. A Espanya més del 99% de la població ha viscut al marge de la Producció Ecològica, això ha dificultat l'accés als mercats d'aquests productes.

No obstant això, aquesta situació està canviant. Les xarxes de consum directe productor-consumidor, els Ecomercats... són una de les característiques de la Producció Ecològica que segueixen enfortint el mercat intern. Però, a més, tampoc podem oblidar el tomb que el consum intern dirigit a un perfil menys alineat però sensible a aquests temes, està patint. Parlem d'un creixement de més de 450 milions d'euros en vendes d'aliments ecològics en els últims dos anys.

Quina motivació oferiu a l'agricultor tradicional per abraçar l'agricultura ecològica?

L'agricultor ecològic és totalment conscient que la seva producció ofereix a la societat en general un bé públic. De fet, així li ho sol·liciten els consumidors.

A més, ens trobem amb projectes empresarials que han vist com el "agro" ha afrontat la crisi econòmica, sent la producció ecològica un sistema d'avantguarda. D'aquí que les noves incorporacions i els relleus generacionals considerin la Producció Ecològica una aposta clara.

De quin projecte de Ecovalia estàs més orgullós?

Som una entitat que ha complert 25 anys, en aquesta trajectòria han sorgit molts projectes pel camí, certificació, comunicació, formació, edició de materials didàctics, educació ambiental... Hem anat evolucionant d'una entitat merament andalusa fins a una consolidació en el territori nacional. Gràcies al nostre treball, ens sentim reconeguts a nivell internacional. Per això, és difícil destacar un sol projecte. Tanmateix, ens agradaria subratllar el que està per venir. En aquests moments, estem immersos en el canvi de model productiu per a l'horitzó 2030, d'aquí que ens haguem marcat dos objectius a complir fins a aquesta data. D'una banda, incrementar el consum nacional d'aliments ecològics, passant de l'actual 1,6% al 20%. D'altra banda, passar de l'actual 8% de Superfície Agrària Útil espanyola dedicada a la producció ecològica fins a arribar al 30%. Tots dos objectius són totalment necessaris ja que redunden directament en la mitigació del Canvi Climàtic.

Per complir aquestes fites comptem amb aliats afins a aquests objectius, com altres associacions, administracions, la nostra Càtedra de producció ecològica de la Universitat de Còrdova... i per descomptat, la nostra massa social de 15.000 persones.■

ALIMENTACIÓ