# BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 2

OCTUBRE 2013

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO


*"Los animales son de Dios. La bestialidad es humana".* VÍCTOR HUGO


EDITORIAL

**Tiempo de Setas** Pág. 3

HABLEMOS DE...

**El Estado español dice NO al "fracking" (Parte I)** Pág. 10

LA ENTREVISTA

**Entrevista con Julián Marcilla fundador de Dispronat** Pág. 16



www.bioecoactual.com

: @bioecoactual


# 1ª edición de la feria BioCultura en Bilbao

## Feria de productos ecológicos y consumo responsable, del 4 al 6 de octubre en el BEC

Bilbao Exhibition Centre (BEC)

FERIAS

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

# 1ª edición de la feria BioCultura en Bilbao

***BioCultura, la feria de productos ecológicos y consumo responsable más importante de España, inaugura este mes su primera edición en Bilbao.***
***Los días 4,5 y 6 de octubre, el Bilbao Exhibition Centre (BEC) de Barakaldo, se convertirá en el nuevo punto de encuentro de todos aquellos que apuestan por nuevas formas de producir, consumir y vivir de una manera sostenible, responsable y respetuosa con nuestro planeta. Más de 200 expositores y más de 20.000 visitantes acudirán a esta primera cita en Bilbao.***

A pesar de la que tenemos encima, Biocultura crece este año y vuelve a ser el espejo del dinamismo y la vitalidad de este sector que sigue creando empleo y además, de una manera sostenible. Como dicen los organizadores de la feria, la Asociación Vida Sana, en su presentación de la guía de actividades, "no todo van a ser malas noticias". Pero aún queda mucho por recorrer y, aunque somos el primer país europeo en superficie dedicada a la agricultura ecológica, estamos a la cola en lo que al consumo se refiere, por lo que es necesario un rápido crecimiento del consumo interno y local.

**"¿Qué votas, el pasado o el futuro?"**
Con este lema, y con la solera de los casi 30 años de historia, la feria BioCultura estrena ahora un nuevo escenario en Bilbao. A punto de celebrarse este año la 29ª edición de Biocultura Madrid (14-17 de noviembre) y tras los éxitos de la vigésima edición de Biocultura Barcelona y la cuarta de Biocultura Valencia, el estreno en Bilbao es, según la directora de la feria, Ángeles Parra, una muestra más de que el sector "eco" avanza.

Además del encuentro profesional en el que distribuidores y operadores ecológicos realizan sus contactos y negocios de manera más directa y sencilla, en estos tres días de BioCultura Bilbao 2013, todos los visitantes podremos probar, de manos de sus propios productores, una gran variedad de los más sabrosos alimentos ecológicos del mercado, todos ellos certificados, sostenibles y seguros. Y al mismo tiempo, podremos conocer todas las novedades del sector "bio".

**¿Qué podemos encontrar?**
Los que no hayan asistido nunca a alguna de las ediciones de BioCultura, comprobarán que el mundo de la alimentación orgánica no es el único. En Biocultura Bilbao podremos encontrar también cosmética, ropa y calzado, un amplio abanico de terapias naturales para nuestra salud, lo último en bioconstrucción y energías renovables, banca ética, artesanía, música, turismo rural, juguetes etc.

Paralelamente, se llevarán a cabo más de 150 actividades diferentes: conferencias, mesas redondas, presentaciones, actuaciones… que tienen como finalidad ofrecernos información "libre e independiente" y "darnos las claves" para llevar una vida más sana y sostenible.

**El "show cooking" en el paraíso de la alta cocina**
Una de las actividades más atractivas de BioCultura Bilbao será el "show-cooking". En plena "España verde" donde el arraigo popular y el reconocimiento nacional e internacional de su gastronomía es indiscutible, podremos ver a chefs, agricultores, productores, nutricionistas… mostrando sus productos y creando originales recetas con alimentos libres de productos tóxicos, saludables y certificados. Aprenderemos, entre otras cosas, cómo hacer pinchos ecológicos o cómo preparar quinua.

**"Aquí hay tomates"**
En el espacio Eko Euskadi, podremos asistir a charlas, degustaciones y catas de quesos y vinos ecológicos o asistir a talleres como el organizado por ENEEK para dar a conocer la enorme variedad de tomates de esta región.

**Los niños tienen su espacio en Mamaterra**
Otro clásico para los asiduos a Biocultura es el Festival Ecológico de la Infancia MamaTerra. Durante estos días se ofrecerá un sinfín de entretenidas actividades para los más pequeños de la casa: talleres de cocina para aprender a hacer pan o crear recetas imaginativas, huerto biológico, talleres de reciclaje y energías renovables, música, teatro, marionetas…

Y por supuesto, con paladares tan exigentes y educables como los de los niños, no faltarán las degustaciones para conocer y valorar las diferencias entre un alimento industrial y uno ecológico.

Biocultura es más que una feria. Como dice su directora, Angeles Parra, "es el nexo en la vida de miles y miles de personas que quieren vivir de otras maneras, que quieren un futuro digno para las generaciones venideras, que quieren y aspiran no a cambiar de consumo, sino a cambiar por completo el Sistema". ■

**BIOECO ACTUAL**

**EDITA:**
**Centipede Films,S.L.**
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito legal: B.20513-2013

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
**Enric Urrutia**

REDACCIÓN
**Montse Mulé**

DISEÑO y MAQUETACIÓN
**Anna Martínez Raibal**

FOTOGRAFIA
**Alba Metzger**

CONSULTORIA
**Solgest XXI SL**

COL·LABORADORES
**Elena Arjona, Elena Busto, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Zoraida Mas, Montse Mulé, Pilar Rabasseda, Lluís Reales, Oriol Urrutia**

Bio-Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e inseridas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia o origen del sus anuncios.

**Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi**

# La variada oferta de la producción ecológica vasca

En Euskadi, quien así lo desee puede preparar un menú 100% ecológico –y local-. Y es que la producción ecológica vasca no se limita a las hortalizas. Hay hornos artesanos de pan ecológico distribuidos por toda nuestra geografía, y la sidra, el vino o el txakoli no van a faltar. Cada vez son más los ganaderos ecológicos que comercializan de manera directa su producción (ya sea de ternera, cordero, potro, cerdo o caracol); es posible encontrar quesos ecológicos –de vaca, oveja o cabra–, al igual que yogures, huevos o derivados de soja. En lo que respecta a las conservas vegetales, la oferta es amplia: desde las conservas de hortalizas hasta mermeladas y jaleas de todo tipo de frutas y frutos pequeños. Para el postre podemos optar por los dulces ecológicos de nuestros reposteros, y para endulzar la infusión, ¿qué mejor opción que una buena miel ecológica euskaldun fabricada por nuestras abejas? Es preciso mencionar los recursos de los que disponemos para el abastecimiento de semillas, plantas y piensos ecológicos. Es un punto importante, ya que no es posible una producción ecológica si no existe la posibilidad de disponer de estas materias primas ecológicas. En ENEEK hay tres viveros vegetales inscritos (en Gipuzcoa y en Araba), un productor de semilla y dos casas de piensos que preparan la alimentación ecológica del ganado (en Bizkaia y en Gipuzcoa).

Por tanto, en la CAPV existe la posibilidad de adquirir y consumir alimentos ecológicos. De hecho, es muy posible que, sin tener que salir de nuestro término municipal, podamos encontrar alguna persona que los produce. En la página web de ENEEK (www.eneek.org) puede consultarse el Catálogo de Alimentos Ecológicos EcoEuskadi y también el registro de operadores. Es el momento de sacudirse los miedos y los prejuicios: los alimentos ecológicos no son un lujo, si se toman en cuenta los beneficios ambientales que aportan y la relación calidad/precio, los alimentos ecológicos no son caros. Por otra parte, los baserritarras ecológicos son la prueba que es posible producir según el modelo ecológico. Afortunadamente, la sociedad reclama cada vez con más fuerza alimentos limpios y producidos localmente, aunque esta realidad choca con la producción: para responder adecuadamente a esa demanda, hacen falta más baserritarras de los que hay inscritos en ENEEK. La agricultura ecológica es necesaria; los alimentos ecológicos son necesarios, y dan mucho más de lo que cuestan".

**Ester Casanovas,** *Responsable de www.picaronablog.com,* picaronablog@gmail.com

EDITORIAL

# Tiempo de setas

Dicen los expertos que este año la temporada de setas puede ser extraordinaria, y esta es una noticia que a algunos nos da un poco de miedo. Y es que ya hace años que ir al bosque en otoño se ha convertido en una opción más para pasar el día para muchas personas que demuestran muy poco respeto por la naturaleza. Latas y basura por todas partes, tierra removida, setas arrancadas... Si esto ya ocurre en un año *normal*, ¿qué podemos esperar si este se anuncia como extraordinario?

Quiero pensar que dejando aparte la suciedad que algunos incívicos dejan en el bosque, el resto de malas prácticas se debe a la falta de información de los que lo visitan esporádicamente. Así que hagamos un repaso rápido a una serie de consejos para todos aquellos que pensáis ir en su busca en algún momento u otro durante la temporada:

**1.** Id al bosque con un cesto para recoger setas. Mientras camináis, ayudareis a que las semillas de las que habéis cosechado (esporas), se vayan dispersando por el bosque a través de los agujeros del enrejado del mimbre. Es por este motivo que se desaconseja el uso de bolsas de plástico, que sólo deberíamos utilizar para llevarnos nuestros residuos y los que podemos encontrar por el camino.

**2.** Recoged sólo aquellas setas que conozcáis y dejad intactas todas aquellas que se encuentren en mal estado incluidas las que reconozcáis como tóxicas. Si habéis recogido una seta carcomida, volved a colocarla en su posición para permitir que siga emitiendo esporas.

**3.** Si encontráis una seta desconocida y deseáis proceder a su identificación, hacedle fotos antes de recogerla para situar el tipo de suelo en el que se encuentra, la vegetación que la acompaña y arrancadla siempre entera para poder observar todas sus partes, incluida la que está bajo tierra. No ponerla en el mismo cesto que las que se sabe seguro que son comestibles para evitar confusiones.

**4.** No escarbéis el suelo con rastrillos, bastones y otros utensilios puntiagudos. Estáis dañando las raíces de los árboles, las plantas, y las de las propias setas.

**5.** Respetad las vallas, alambradas y indicativos de propiedad privada: a vosotros no os gustaría que alguien entrara en vuestra casa sin permiso.

**6.** Hay que ser responsables de vuestra seguridad y orientación. No salgáis de casa sin avisar del sitio al que os dirigís. Llevad agua, comida, ropa impermeable, el móvil bien cargado y un gps si tenéis. Vestiros con ropa de colores llamativos que servirán para localizaros más fácilmente si os perdéis por el bosque, y utilizad calzado apropiado. Evitareis sobresaltos innecesarios.

**7.** No gritéis y dejad el bosque en mejor estado del que lo encontrasteis: se trata de un ecosistema en el que nosotros no estamos habitualmente. Nuestros gritos pueden asustar a los animales que viven en él y nuestro paso altera su equilibrio natural.

**Aprovechemos estas salidas de recreo para disfrutar del bosque y del encanto de los colores y los frutos del otoño**

**Cómo identificar una seta**

Algunas de las especies tóxicas y / o mortales que se encuentran en nuestros bosques salen de dentro de una especie de huevo, por lo que es muy importante que el primer paso antes de coger una seta desconocida sea observarla allí donde se encuentra, apartando ligeramente la hojarasca de alrededor para descartar o confirmar la presencia de la vulva. A continuación observaremos como es el pie de la seta, si presenta una anilla o restos de la misma, ya que la puede perder durante su crecimiento.

Observaremos la parte del sombrero por encima y por debajo. Tened en cuenta que una seta puede variar mucho de color en función de la zona donde se encuentra, de si le da el sol o de si está mojada. Si no estáis seguros, dejadla en el bosque.

Desconfiad también de las tradiciones populares para determinar la toxicidad de las setas: se ha demostrado que son falsas, como la de cocerlas con una cuchara de plata, o aquella que dice que si una seta está mordida por los caracoles u otros animales, es que es comestible. No son ciertas.

Si tenemos amigos o familiares que saben buscar setas, les pedimos si les podemos acompañar: no encontraremos mejor maestro que aquel que conoce el terreno y las setas que allí crecen. Nos enseñarán qué especies podemos encontrar en esa zona y a reconocer las que son tóxicas o las que nos pueden llevar a confusión. Si no es posible, informaos a través de libros y manuales, blogs, webs, foros e incluso con aplicaciones que podemos llevar en nuestros teléfonos móviles para identificarlos correctamente. ■

VARIOS

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

**Mª Pilar Ibern "Gavina",** *profesora de cocina y escritora,* www.lacuinadegavina.blogspot.com.es/

# El mundo de las setas, regalos del bosque a la mesa

El mundo de las setas es un maravilloso regalo de la naturaleza y excelente recurso para sustituir proteínas animales en general. Combinarán bien, tanto en paellas, fideuás de otoño, salteados con verduras, en sopas, con seitán o tofu, siempre potenciarán el sabor de los platos y darán un suave aporte proteico que gustará a todos los paladares, hasta los más escépticos que no quieren ni oír hablar de la verdura. Sus variedades silvestres en otoño son una fuente de minerales y nutrientes de alto valor culinario.

Las variedades más conocidas en nuestras cocinas son los níscalos, las negrillas, las senderuelas, la lengua de buey, los pies de rata, los carlets; más preciados aún son los ceps, las oronjas y la colmenilla blanca.

Y, evidentemente, el hongo más preciado de todos es la trufa negra, y la blanca, de calidad inferior. La trufa es exquisita y utilizada en muchas ocasiones para dignificar platos de alta cocina, dando un toque de aroma inolvidable.

Importante a tener en cuenta a la hora de cocinarlos es la correcta manera de limpiarlos. Al no contener suciedad de ciudad, como mucho pueden tener un poco de tierra, los limpiaremos con la ayuda de un trapo húmedo, procurando no sumergirlos en agua ya que perderíamos parte importante de su aroma y sabor.

Las setas de bosque tan tentadoras en otoño, pero deberán tomarse con precaución, especialmente las personas con problemas de gota, ácido úrico y riñones sensibles. También deberán suprimir su consumo las personas que tengan candidiasis intestinal ya que no se aconseja tomar ningún hongo en este caso.

**El mundo de las setas es un maravilloso regalo de la naturaleza y excelente recurso para sustituir proteínas animales en general**

Para poder preparar un equilibrado plato de setas que sea saludable y delicioso para todos, sólo tenemos que tener en cuenta mezclar la mitad de setas de bosque con setas de cultivo tipo champiñón, gírgola y shiitake. Estas tres setas, como podemos comprobar, son blancas, y si las lavamos no nos mostrarán el típico jugo amarillo de las setas de bosque. Así pues, reduciremos la proporción de ácido úrico en la ingesta y podremos disfrutar de un buen arroz o fideuá de setas, deliciosa para ofrecer en un día festivo.

Si además acompañamos las setas con especies tipo curry, pimentón, cúrcuma y pimienta, potenciaremos su sabor y añadiremos valor a este plato tan tradicional de otoño.

La seta shiitake merece un apartado especial, ya que además es un ingrediente medicinal por sus propiedades antiinflamatorias, antitumorales y antigripales. Y sobre todo, porque con su delicioso e intenso sabor, estimula nuestro sistema inmunológico.

Los podemos encontrar deshidratados ecológicos, para dar sabor a las legumbres, y sopas, especialmente la curativa sopa de miso. O bien frescos, para saltar con verduras, en paellas, o laminados para mezclar con algas y quinoa o con otros cereales. ■

ALIMENTACIÓN

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

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

# Murray Bookchin (1921-2006)

Murray Bookchin nació en Nueva York el 14 de enero de 1921, hijo de padres inmigrantes rusos. Historiador y profesor universitario, dedicó su vida a la investigación, la docencia, y a escribir ensayos, desde 1962 hasta sus últimos días, sobre la ecología como movimiento transformador de la sociedad.

**La filosofía de la ecología social constata que el orden natural se autorregula, no necesita autoridad**

En los años treinta entró a formar parte del movimiento juvenil comunista, pero le decepcionó pronto por su carácter autoritario y en los años cuarenta, cuando trabajaba primero en una fundición y después en la industria automovilística, evolucionó hacia el movimiento obrero, participando en la gran huelga de la General Motors en 1948, y finalmente hacia el socialismo libertario.

Publicó su primer libro en Alemania, llevaba por título "*El problema de las sustancias químicas en los alimentos*" y sus escritos contribuyeron en la reforma de la legislación alemana sobre farmacología y alimentación.

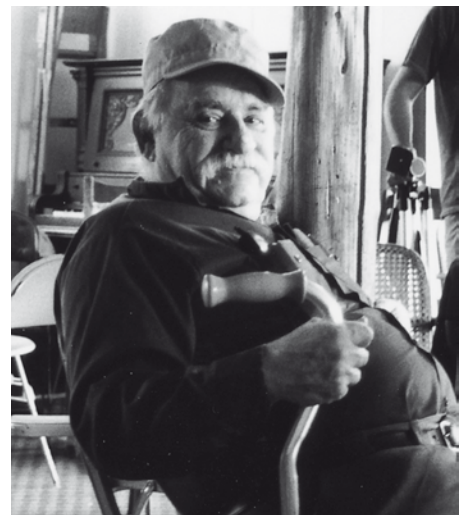
En 1962 publica su primer libro en Estados Unidos "*Nuestro entorno sintético*". Le siguen una colección de ensayos que avanzaban la importancia de la ecología y de las energías alternativas y, ya imparable, publica varios libros de análisis social y ecológico.

La observación de la naturaleza, la cooperación, la simbiosis, el comportamiento emergente que se da en ella, lo lleva a proponer la tecnología apropiada, el desarrollo sostenible y la ecología social como alternativa al capitalismo.

La tecnología apropiada es la que tiene efectos beneficiosos sobre las personas y el medio ambiente, el desarrollo sostenible, el que satisface las necesidades de la población teniendo en cuenta no degradar el medio ambiente, y la filosofía de la ecología social constata que el orden natural se autorregula y, por tanto, no necesita autoridad.

Sus últimas propuestas iban en la línea del municipalismo libertario basado en la recuperación de las asambleas y propone el bioregionalismo como sistema democrático para gestionar el territorio.

Dio clases en la Universidad Alternativa de Nueva York, participó en la fundación del Instituto para la Ecología Social de Vermont, que dirigió, y obtuvo reconocimiento internacional por los cursos que allí impartía. Junto con su compañera Janet Biehl, publicó la revista *Green Perspectives*.



©Creative Commons

**Murray Bookchin**

Se retiró en 1983 en el Rampo College de Nueva Jersey donde era catedrático de teoría social. Finalmente siguió dando cursos y conferencias hasta poco antes de su muerte por un infarto, en su casa, a los 85 años. ■

COSMÉTICA NATURAL

RECETAS

**Maria Pilar Ibern "Gavina",** *profesora de cocina y escritora,* www.lacuinadegavina.blogspot.com.es/

# Arroz al curry con setas

INGREDIENTES (4 personas):

- 1/2 Kg de arroz integral tipo basmati
- 2 cebollas (cortadas en láminas)
- 4 dientes de ajo (picadito)
- 1/4 de níscalos (lactarius deliciosus)
- 1/4 de gírgolas
- 1/4 champiñones
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Un poco de jengibre fresco rallado
- 4 cucharadas de tamari

Puede sustituir las setas frescas por setas de conserva natural o bien por seitán o tofu ahumado...)

PREPARACIÓN:
Hervir el arroz en abundante agua fría. Justo cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejar cocer unos 25 minutos. Pasado este tiempo añadiremos una cucharada de sal y cocemos 5 minutos más. Dejar reposar el arroz tapado 3 minutos y luego escurrirlo y lavarlo ligeramente con agua fría. Reservar hasta tener las setas preparadas.

En una cacerola grande de fondo grueso, sofreír la cebolla a fuego lento y tapada, con un poco de aceite y sal. Cuando empiece a estar dorada añadir el ajo picadito, teniendo precaución de no quemarlo, ya que amargaría.

Añadir las setas limpias y troceadas, y saltearlas agregando un poco más de aceite y sal.

Tapar y cocer hasta que las setas hayan reabsorbido todo su jugo. Este es el momento de añadir las especies que mezclaremos un poco con las setas y la cebolla, para que se impregnen con todo su perfume por igual.

Acabaremos mezclando con precaución las setas con el arroz reservado y las 4 cucharadas de tamari. Servir caliente.

# Espaguetti peperoncino con salsa de setas

INGREDIENTES (4 personas):

- 250g espaguetti peperoncino (se pueden sustituir por algún otro tipo, albahaca, ajo y perejil, espirulina, ... arroz)
- 1/4 l de crema de leche de soja o avena
- 1/2 kg de setas frescas variadas, o bien un bote de conserva natural de setas de bosque que incluya níscalos, rebozuelos, llenega, shiitake ..)
- 1 cebolla grande (cortada en láminas finas)
- 50 g de queso tipo parmesano o bien 2 cucharadas de gomasio
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

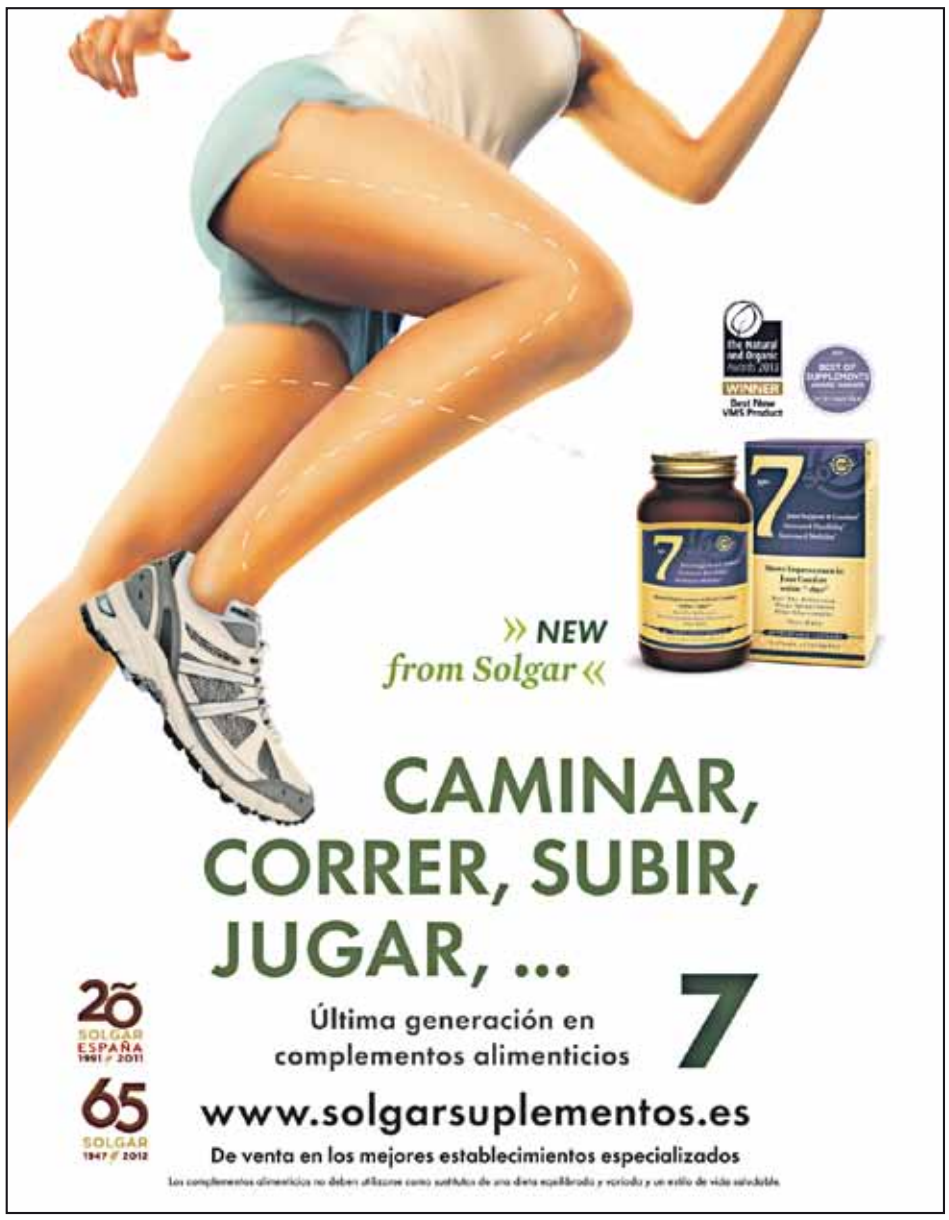
PREPARACIÓN
Poner a cocer los espaguetti en abundante agua hirviendo con sal y aceite.

Mientras, saltear la cebolla, justo cuando esté dorada, añadir las setas troceadas, cocerlas a fuego lento tapado, cuando hayan reabsorbido su jugo será el momento de añadir la crema de leche con la sal, la pimienta y la nuez moscada.

Escurriremos los espaguettis y los incorporaremos a la crema de setas. Servir bien calientes en platos individuales, junto a un tazón de queso parmesano o gomasio que cada comensal añadirá a su gusto.

NOTA DE LA AUTORA
Una variante al queso rallado puede ser añadir un chorrito de salsa de soja, (tamari), potenciará el sabor de la salsa y dará un toque oriental delicioso.

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS




ALIMENTACIÓN

**Pep Llop,** *Antropólogo,* josepllop@hotmail.com

PLANETA VIVO

# Movilidad sostenible Parte III (transporte marítimo de pasajeros)

En este tercer artículo de la secuencia en relación a la movilidad sostenible, nos adentraremos en el mundo del uso del transporte marítimo de personas, ya que reservamos el transporte de mercancías por mar, para otro artículo que publicaremos en otras ediciones.

El uso de las vías marítimas para el transporte, es quizás uno de los sistemas de comunicación de medio y largo recorrido más antiguos de la historia de la humanidad.

Sólo hay que pensar en las épocas de la antigüedad griega y romana y su expansión colonizadora de territorios en el ámbito del mediterráneo, donde los barcos fueron una de las herramientas de esa expansión colonizadora. En la época medieval, podemos ver cómo el descubrimiento de nuevos territorios y el traslado de personas se hacía por vías marítimas.

En todo caso y entrando en lo que es ahora de nuestro interés, en cuanto a la situación actual y desde una visión medioambiental y de sostenibilidad, podemos ver cómo este medio de transporte se ha transformado, de un medio que inicialmente dependía de la fuerza de los vientos y la fuerza humana (muchas veces esclavos), a una fuerza nada sostenible, a partir del descubrimiento de las turbinas de vapor y posteriormente de los grandes motores de fuel oil, que nos han llevado hasta el día de hoy.

Hoy, y dada la competencia de otros medios de transporte colectivo como son los aéreos, las líneas de transporte de personas por vía marítima se han transformado fundamentalmente en transporte turístico, con la llegada de cruceros, cada vez más en boga, y con barcos más grandes, con capacidad para transportar cantidades ingentes de personas por zonas turísticas del mundo.

También hay zonas donde las líneas regulares de transporte de personas vía marítima son importantes, para trasladar personas y sus automóviles en islas determinadas y también para cruzar bahías que de otra forma implicarían grandes gastos de combustible, hechas con otros medios.

Con todo, podemos decir que estos medios de transporte de grandes capacidades pueden ser de alto impacto medioambiental para los mares y océanos donde circulan pero, al mismo tiempo, el impacto cada día es mayor por la cantidad de estos grandes buques, aunque al mismo tiempo, las normativas internacionales de transporte marítimo y los avances tecnológicos hacen que proporcionalmente, los impactos medioambientales puedan ser cada vez más respetuosos con el medio.

> **"...estos medios de transporte de grandes capacidades pueden ser de alto impacto medioambiental para los mares y océanos por donde circulan..."**

Otro elemento es el que tiene que ver con el uso del mar como zona de recreo, con embarcaciones ligeras que, por su cantidad, también representan un factor que durante muchos años ha sido muy, muy contaminante para las aguas costeras. Con todo, y queriendo ser optimista, creo que el nivel de concienciación, las legislaciones y la sensibilización de los usuarios de este tipo de embarcaciones, (cada vez podemos observar un uso más racionalizado y avanzado tecnológicamente), hace que podamos ser optimistas en su uso, incluyendo las embarcaciones a vela, sistemas de generación de energía eléctrica para el uso de barcos a partir de la energía eólica, y las placas fotovoltaicas.

Así pues, podemos concluir que el transporte marítimo en general (hablaremos en otros artículos del impacto del transporte de mercancías), ha sido en los dos últimos siglos un sistema eficiente pero, a la vez, muy degradante para el medio marítimo y sus ecosistemas naturales.

El punto al que hemos llegado, si pensamos en el conjunto de sistemas de movilidad marítima, es el abuso que estos sistemas de transporte han hecho de la aparente inmensidad del mar y de sus capacidades de regeneración, lo que hace que hoy tengamos necesariamente que repensar el sistema, y aplicar en este modelo de transporte, que puede ser eficiente y útil, un sistema más evolucionado tecnológicamente, que permita la compatibilidad de usos y el respeto por los ecosistemas marítimos. ■

ALIMENTACIÓN

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

**Marga Roldán,** *Coordinadora Proyecto Ecoestética, www.ecoestetica.org,* info@ecoestetica.org

# Feliz inicio del proyecto Red Ecoestética II

Tras casi un año de "reflexión" una vez finalizado nuestro primer proyecto de cosmética econatural y tras tener asentadas las bases de nuestra RED ECOESTÉTICA, el 2 de septiembre nos hemos puesto en marcha de nuevo con la segunda parte de la RED. Nuestro objetivo es mejorar el trabajo realizado anteriormente y seguir formando e informando de forma totalmente gratuita a las personas que trabajan con cosméticos y desean hacerlo con productos más seguros para su salud, la de sus clientes y la del medioambiente.

Tenemos una nueva oportunidad de seguir adelante un año más con nuestro trabajo gracias al Fondo Social Europeo que nos da una parte del dinero del proyecto a través de la Fundación Biodiversidad con el Programa empleaverde.

Durante los tres días de la primera edición de BioCultura Bilbao realizaremos el primero de los tres showrooms que forman parte de nuestra campaña de sensibilización sobre temas de cosmética econatural. Esta campaña es esencial para concienciar tanto a los trabajadores del sector como a todos los consumidores que cada día usamos productos cosméticos y de higiene personal.

©Ecoestética

**Equipo Ecoestética**

La formación comenzará con un curso presencial de venta de cosmética econatural que tendrá lugar en el marco de la feria BioCultura Madrid del 14 al 15 de noviembre. También seguiremos con la campaña de sensibilización los cuatro días de feria y realizaremos unas jornadas sobre la aplicación de la nueva legislación en cosmética para todos los miembros de la red.

El resto de las acciones del proyecto de formación presencial, formación online, asesoramiento y dinamización de la red se llevarán a cabo durante el año 2014. Estas acciones van dirigidas a trabajadores de centros de belleza, tiendas de cosmética, centros de terapias, peluquerías, y todo aquel que desee acercase al mundo de la cosmética y los productos de higiene personal de una forma "más verde".

La primera edición del folleto sobre la seguridad de los cosméticos y de la guía de cosmética econatural para profesionales fue todo un éxito. En esta ocasión volveremos a reeditarlos y mejorar parte de los contenidos.

Pretendemos mejorar nuestra web así como la interacción entre todos aquellos que están vinculados al sector. Nuestro objetivo principal es consolidar una estructura que permita que todos aquellos que trabajan con cosméticos tengan la mayor información posible sobre los beneficios de la cosmética econatural frente a los problemas que presenta la convencional. Indirectamente queremos conseguir que los consumidores recibamos la información necesaria para poder tomar una decisión lo más responsable posible y que podamos optar por una belleza consciente.

En nuestra web www.ecoestetica.org podrás encontrar toda la información que necesitas y descargarte el folleto y la guía.

Gestos tan cotidianos como lavarse los dientes, ducharnos, vender un maquillaje, dar un masaje con un aceite aromatizado, comprar un perfume… pueden convertirse en pequeños gestos que mejoren nuestras vidas y las de los demás. Por eso desde la RED ECOESTÉTICA os animamos a todos a participar. ■

GENÉTICA

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

# Reglamento sobre la comercialización de frutas, legumbres y hortalizas modificadas genéticamente

El pasado mes de Abril la Comisión Europea aprobó el Reglamento 503 / 2013 sobre requisitos de autorización para la comercialización de alimentos y piensos modificados genéticamente. Este reglamento afecta a la comercialización de cualquier planta modificada genéticamente o cualquier alimento producido a partir de ingredientes obtenidos desde estas plantas. El Reglamento recientemente aprobado exige que para su comercialización estos productos hayan pasado obligatoriamente por la prueba realizada en animales (concretamente ratones) denominada "toxicidad por administración continuada de 90 días" con el fin de garantizar la inocuidad de los vegetales modificados genéticamente. Esta prueba supone que a los animales se les administra en el laboratorio dosis masivas del producto para observar su reacción. Al margen de polémicas sobre la validez científica del método, este Reglamento supone un engaño al consumidor ya que muchos de los consumidores de tomates, patatas, arroz o soja son vegetarianos, o no, que piensan que al comer vegetales están evitando el sufrimiento de los animales de granja, cuando en realidad la verdura que están comiendo, si procede de semillas o plantas modificadas genéticamente, ha sido experimentada en animales. Un motivo más para rechazar productos vegetales afectados por modificaciones genéticas en cualquier etapa de su producción y para exigir a las autoridades que aquellos alimentos que los incorporen lo expliciten clara e inequívocamente en su etiquetado.

**Esta prueba supone que a los animales se les administra en el laboratorio dosis masivas del producto para observar su reacción**

©Edyta Pawlowska (123rf)

**Helena Escoda Casas,** *Activista por los derechos de los Animales,* helenaescodacasas@gmail.com

PLANETA VIVO

# La historia del Gato (parte I) La domesticación de los gatos:

Montse Mulé. Wenders 41x33 cm, acrílico sobre tela

Hacia el año 6000 a. C, en el Norte de África, se produjo el fenómeno conocido como Revolución Neolítica, gracias al río Nilo, el cual permitió desarrollar una ingeniería hidráulica, un país árido se convirtió en una zona fértil. Este fue el principio de la gran civilización de los faraones, en los orígenes de la cual, se produjo el proceso de domesticación del gato salvaje del desierto norteafricano *(felis silvestris lybica)*.

El Neolítico es la segunda etapa de la Prehistoria humana. En su etimología griega significa Edad de Piedra Nueva, pero la principal diferencia con la etapa anterior, la Edad de Piedra Antigua o Paleolítico, no es el tipo de tecnología lítica, sino el modus vivendi con relación a la obtención de recursos para la supervivencia. El Neolítico es el periodo en que los humanos abandonaron su condición de nómadas para convertirse en sedentarios, agricultores y, posteriormente, ganaderos. Es el inicio del intento humano de dominar la Naturaleza. El término Neolítico fue propuesto por el historiador J. Lubbock. Por eminencias como G. Childe, padre de la arqueología moderna, sería la primera edad dorada de la humanidad, sin embargo, los cambios en la manera de vivir de los humanos transformaron los paisajes y esto tuvo un impacto directo en los ecosistemas y en la conducta de algunos animales con los que se compartía el mismo entorno. Este sería el caso de los ancestros de los gatos domésticos *(felis silvestris catus)*.

*Desde el momento en que se produjo la revolución neolítica, no sabemos vivir en armonía ni con los ecosistemas, ni entre los propios humanos. Desde entonces, los humanos, donde quiera que vayamos, con nuestro modo de vida, nuestra presencia nunca es inocua, siempre acabamos transformando el entorno.*

Para los habitantes del Antiguo Egipto, el cultivo de cereales era básico para la supervivencia, sin embargo, la conservación del propio alimento también es fundamental. Los silos y graneros han sido tradicionalmente los almacenes donde se han conservado cereales secos. La aparición de los primeros graneros durante el Neolítico supuso un fenómeno ambiental, ya que se convirtió en un foco de atracción para los pequeños roedores. La presencia abundante de estos animales era un problema para los agricultores, pero detrás de los ratones, fueron los gatos, sus depredadores naturales. Los humanos creando graneros provocaron un cambio en el entorno que conllevó cambios para ratones y gatos.

*Los ancestros de los gatos domésticos son animales de desierto, tienen una naturaleza solitaria y son muy territoriales, pueden cazar pequeños roedores y aves con la misma eficiencia que un tigre y como todo animal salvaje, evita el contacto con los humanos.*

Las hipótesis sobre las causas que propiciaron el proceso de domesticación del gato se basan en que los humanos, habiéndose convertido en agricultores, les consideraron aliados, ya que así evitarían que los ratones saquearan los graneros. Poco a poco, gatos salvajes y humanos fueron estableciendo contacto, tolerándose mutuamente. Sin embargo, el gato salvaje es un animal solitario, muy territorial, que no tolera el contacto con los humanos, ni tampoco la presencia de otros gatos competidores, dado que es un animal autóctono de un medio árido donde los recursos para sobrevivir son muy limitados. Probablemente, los ancestros de los gatos domésticos fueron los más tolerantes al contacto con los humanos y al mismo tiempo a la presencia de otros gatos, dado que los graneros les proporcionaban abundancia de alimento, lo que los convirtió en más permisivos. El contacto con humanos, generación tras generación, hizo que esta cohabitación se convirtiera en una relación cada vez más entrañable y que entre humanos y gatos se desarrollara una relación de afecto mutuo. Aunque los primeros hallazgos de fósiles paleontológicos sitúan los primeros focos de domesticación del gato en Egipto hacia el 3000 a.C, en 2004, el descubrimiento en Chipre de una tumba datada hacia 7000 a.C, donde había enterrados juntos un gato y un hombre, sitúa el inicio de la relación entre gatos y humanos a 9000 años de Historia. ■

TELEVISIÓN

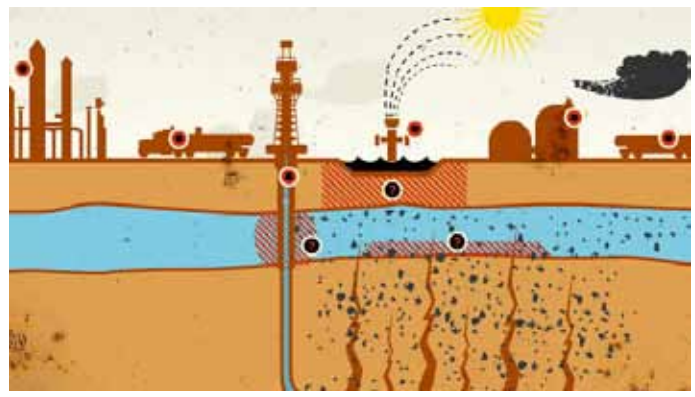
HABLEMOS DE...

**Mónica Cuende,** *periodista medioambiental,* monicacuende@gmail.com

# El Estado español dice NO al "fracking" (parte I)

***El 19 de octubre se celebra el Día Mundial contra el "fracking" o fractura hidráulica del subsuelo para la obtención de gas, una técnica de extracción minera que no dispone de un marco legal propio en la UE, por lo que resulta nociva e insostenible, además de cara y poco rentable. Y lo más peligroso es que la ciudadanía no está informada sobre el impacto negativo de esta técnica en el medio ambiente y la salud pública al contaminarse el agua, la tierra y la atmósfera.***

Prospección minera de fracking en Uruguai



La oposición a la fractura hidráulica del subsuelo para obtener gas aumenta en todo el Estado. Las comunidades autónomas de Cantabria y La Rioja, las provincias de Soria y Valladolid y más de 150 municipios del Estado español se han declarado zonas libres de "fracking". Además, cerca de 30 plataformas ciudadanas 'antifracking' trabajan para informar y concienciar a la ciudadanía y autoridades de los graves e irreversibles daños que conlleva extraer gas mediante esta técnica.

El pasado mes de julio 2013, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, organizó una 'Jornada de análisis sobre la aplicación de la técnica de fractura hidráulica' que reunió a políticos y empresarios y donde se prohibió la entrada a la prensa. Entre los empresarios asistentes muchos pertenecían a la plataforma "lobby" Shale Gas España formada por BNK España-Trofagás; Heyco Energy Group/Petrichor Euskadi; R2 Energy (Montero Energy Corporation S.L) y Sociedad de Hidrocarburos de Euskadi (Shesa). Esta iniciativa ministerial quiso visibilizar la urgencia de la independencia energética –evitando las importaciones de gas–, al crear explotaciones propias y satisfacer, así, a una futura demanda que se estima crezca hasta 2035, a la vez que la producción de gas disminuya un 30%.

**¿Qué demonios es la fractura hidráulica o 'fracking'?**

Se trata de una técnica de perforación para obtener el gas natural atrapado en la roca madre -pizarras y esquistos-. Para ello se agujera el subsuelo de 2 a 5 Km en vertical y de 2 a 5 Km en horizontal, para luego inyectar agua potable y arena (98%) mezclada con una serie de aditivos químicos altamente contaminantes (2%) a gran presión que hace que la roca se fracture y el gas liberado ascienda a la superficie a través de las tuberías del pozo. Una parte de la mezcla de agua, arena y química inyectada vuelve a la superficie y más de la mitad queda inyectada en la tierra.

**¿Qué productos químicos se introducen en el agua?**

Nadie lo sabe a ciencia cierta. Las empresas de "fracking" que operan en el mundo son, principalmente estadounidenses, y éstas, amparadas por ley de Competencia Desleal, se niegan a desvelar la fórmula química introducida en el agua, acogiéndose al secreto industrial y a la competencia desleal.

Gracias al documental 'Gasland', donde se realizan una serie de análisis a diversas muestras de agua potable obtenidas de casas particulares, ríos y acuíferos cercanos a los pozos de extracción de gas de diferentes ciudades de los EE.UU., se sabe que en todos los casos, las muestras de agua potable estaban contaminadas con más de 650 productos químicos –la mayoría neurotóxicos y agentes cancerígenos– derivados de la extracción, entre ellos: benceno, metano, sulfuro y cloruro de potasio proveniente de los gelificantes, inhibidores de la corrosión, espesantes, concentrados de gel líquido, demulsificante y biocidas introducidos en el agua para fracturar la roca y extraer el gas, así como metales pesados y materiales radioactivos procedentes del propio yacimiento natural.

Cada extracción de gas utiliza de 4 a 28 millones de litros de agua potable. Si cada litro de agua lleva más de 650 agentes químicos, hagan ustedes mismos las cuentas y se sorprenderán con el resultado: millones de litros de agua potable contaminados e inservibles para su consumo en un sólo pozo y para una única extracción de gas.

**Disenso social**

El actual gobierno español está tratando de mostrar que la fractura hidráulica del subsuelo es una panacea que no entraña riesgo alguno, pero la propia experiencia de EE.UU. o la desgracia sucedida en la central nuclear de Fukoshima son maestros que nos enseñan que cualquier beneficio económico no puede ni podrá subsanar en siglos el desastre medioambiental ni sanar los perjuicios ocasionados en la salud y en la vida.

Hasta el momento, el gobierno de España ha concedido unos 100 permisos de investigación a empresas españolas e internacionales; licencias, por el momento, sólo de exploración y prospección, por lo que las compañías necesitarán un nuevo permiso para la explotación y extracción del gas. Por este motivo y los anteriores, los grupos de oposición al "fracking" consideran que dicha técnica debería ser prohibida en todo el Estado y que el gobierno central está incurriendo en una grave irresponsabilidad al promover y permitir que se produzca la explotación de gas mediante fractura hidráulica del subsuelo pasando por encima de la voluntad de comunidades autónomas, municipios y plataformas ciudadanas. ■

ALIMENTACIÓN

"Vive bio" con

Santiveri

Todo un mundo por descubrir

bio

100% puros

Todos los productos avalados con el sello de calidad de agricultura ecológica de Santiveri pueden garantizar:

· Una elevada concentración nutritiva.
· Total ausencia de residuos pesticidas y de ingredientes transgénicos.
· Un esmerado proceso de cultivo respetando el medio ambiente.

Conéctate a la vida bio.

# LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

## COSMÉTICA / CHAMPÚ

**Champú natural ecológico de Romero orgánico, Piña y Lavanda para cabello normal o graso y para picor del cuero cabelludo**

Producto natural de cuidado para el cabello. Se hace sin SLS/SLES, parabenos, perfumes artificiales, ni ftalatos, para brindarte el champú más puro que la naturaleza puede ofrecer. Apto para vegetarianos y veganos. Embalaje reciclable. Sólo se utilizan los ingredientes más puros, naturales y orgánicos hechos de manera natural en pequeñas cantidades para asegurar que usted reciba los productos más frescos posible. **Certificación ecológica:** Fairly Trade Organics, Non Food Certification, Ethical - Company - Organisation, Vegan Certification

**Producción:** Green People Co. Ltd.UK
**Distribución:** Green People Ibérica www.greenpeople.es

## ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

**Sabores inéditos sin lactosa ni proteínas lácteas, bebidas vegetales con ingredientes naturales y biológicos.**

Tres nuevas bebidas vegetales bio que son una alternativa sana y equilibrada no sólo a la leche animal sino también a las bebidas refrescantes azucaradas. La combinación sorprendente de sabores les da un toque exótico y original capaz de satisfacer a paladares exigentes. Con la ventaja de que son bajas en grasas saturadas, no contienen lactosa ni proteínas lácteas y sus ingredientes proceden de la agricultura ecológica.
**Deliciosas, refrescantes y exóticas**
**Arroz y almendra:** la combinación de estos dos ingredientes le dan un doble toque de suavidad, sedosa y delicada, y una textura especial.
**Espelta:** elaborada con esta antigua variedad de trigo ahora revalorizada debido a sus mejores cualidades nutritivas y a su digestibilidad.
**Arroz y coco:** a la digestibilidad del arroz se le suma el poder refrescante y exótico del coco.
**Certificación ecológica:** AB Agriculture Biologique homologada en toda Europa

**Producción:** www.provamel.es
**Distribución:** www.santiveri.es

## ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

**Naturgreen Oat Calcium**

Es una bebida de avena deliciosa y nutritiva, con calcio de algas, elaborada con ingredientes cuidadosamente seleccionados.
**Ingredientes:**
Agua, Avena* (11%), aceite de girasol prensado en frío*, alga marina calcaréa: Lithothamnium calcareum (0,3%), sal marina, y aroma natural de vainilla*.
*Ingredientes procedentes de la agricultura ecológica.
100% Vegetal, sin lactosa
Sin proteína láctea. Fuente de calcio. Sin azúcar añadido, contiene azúcares naturalmente presentes
**Certificación ecológica**:
CAER - Consejo de Agricultura Ecológica de la Región de Murcia.

**Producción y distribución:**
Laboratorios Almond, S.L.
www.naturgreen.es

## CINE

**"Stop! Rodando el Cambio" Directoras Alba González y Blanca Ordóñez**

Excelente road movie que nos cuestiona el sistema actual y nos propone que un nuevo cambio es posible. La teoría del decrecimiento nos alerta de la imposibilidad de seguir produciendo como hasta ahora en un planeta cuyos recursos son finitos. Estos niveles de consumo nos han conducido a la desaparición de los bosques, a tener ríos y mares contaminados, sistemas de alimentación intoxicados... todo ello alimentado por la especulación financiera y una clase política despreocupada tanto a nivel social como medioambiental. ¿Cuánto tiempo más podremos esperar para que se produzca un cambio de paradigma a nivel mundial? ¿Es posible vivir felices reduciendo drásticamente nuestras necesidades?

**Producción:** La Semilla Producciones
**Ver documental:**
www.rodandoelcambio.com

## ALIMENTACIÓN / CALDOS

**Caldo natural de cebollas ecológicas**

Caldo 100% natural, con ingredientes frescos y cocidos a fuego lento durante tres horas en una olla, con el fin de igualar la calidad y el sabor de las recetas tradicionales hechas en casa. Los procesos de elaboración están pensados para que no existan mezclas entre diferentes tipos de caldo, de esta forma se elimina la posible contaminación cruzada entre unos ingredientes y otros. Ideal para: dietas depurativas, vegetarianos, consomé, frío en verano o caliente en invierno.

**Información nutricional por cada 100 ml:**
Valor energético: 10,9 kcal / 45,3 kJ
Proteínas: 0,8 g
Hidratos de carbono: 0,5 g
Grasas: 0,5 g
Ácido Oléico: 0,36 g

**Producción y distribución:** Aneto Natural, S.L. - www.caldoaneto.com

## MOTOR / VEHÍCULOS

**La conciencia de reducir el $CO^2$ al volante.**
**La Estrategia HYbrid4 – Nuevo Peugeot 3008 HYbrid4**

La tecnología HYbrid4 se sustenta en el uso conjunto de las mejores técnicas dominadas por los ingenieros de la firma gala: motor Diesel, motor eléctrico, STOP & START de segunda generación y caja de cambios manual secuencial pilotada. La elección del híbrido diésel por Peugeot pone de manifiesto que es posible conjugar grandes exigencias en términos de respeto medioambiental y emociones sorprendentes al conducir un coche híbrido.

**Más info:** www.peugeot.es

LA SELECCIÓN DEL MES
LOS IMPRESCINDIBLES
*es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.*

**Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

VARIOS

Herbes del Molí
ARTEMIS BIO
PLANTAS Y ESPECIAS
INFUSIONES, TÉS Y TISANAS
ACEITES ESENCIALES
De la Naturaleza a tu mesa
ECOLÓGICO CERTIFICADO
Máximo respeto al Medio Ambiente
Té Blanco
www.herbesdelmoli.com

biográ
agricultura ecológica
Visttecas
LAS NUEVAS VISTTECAS
BIOGRÁ SON 100% VEGETALES
¡Si las pruebas REPETIRÁS!
www.sorribas.com
Están hechas a la parrilla por lo que poseen una textura muy agradable y un sabor realmente exquisito. Contienen un alto contenido en Omega 3 y Omega 6 y no contienen colesterol. Elaboradas con Harina de Espelta e ingredientes de máxima calidad.

BIOECO ACTUAL®
INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
Si quieres distribuir BioEco Actual en tu negocio o anunciarte contacta con nosotros.
Para conocer el plan de Publicidad y Suscripciones, llámanos 664 32 02 51 - 93 747 43 19 o escríbenos bio@bioecoactual.com
Visítanos www.bioecoactual.com
: @bioecoactual
PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013
LA VIA MÁS DIRECTA DE LLEGAR A MÁS DE 40.000 CONSUMIDORES

ahimsa
PRODUCTOS VEGETALES ECOLÓGICOS
¡Regístrate en nuestra web y gana!
Sorteamos 3 lotes de productos ecológicos Ahimsa valorados en 50€ cada uno
Regístrate con tus datos a través de nuestra web www.ecologicosahimsa.com, indicando el siguiente código de cliente: BIOECO ACTUAL BILBAO y participarás en el sorteo de tres excelentes lotes de productos ecológicos de Ahimsa.
www.ecologicosahimsa.com
@EcoVegAHIMSA
Ahimsa.BioSurya
La participación en esta promoción a través del correo electrónico a BIOSURYA, SL será recogida en nuestro fichero automatizado y confidencial, aceptando el tratamiento de sus datos personales incorporados a ficheros titularidad de BIOSURYA, SL, La finalidad de dicho fichero es poder atender, gestionar las consultas y remitir la repuesta a través del correo electrónico facilitado. BIOSURYA, S.L. se compromete a no ceder los datos personales facilitados. En cualquier momento, el interesado podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiendo un escrito a la dirección antes indicada, o enviando un mail a biosurya@biosurya.com

CONASI.eu
vive la cocina natural
cocina sin tóxicos!
Gratis gastos de envío en pedidos superiores a 100€ en península y 150€ en islas
Contáctanos en 953 10 25 60 / 619 524 895 o info@conasi.eu

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

**Pilar Rabasseda,** *arquitecta,* prabasseda@coac.net

# Vivienda Sostenible: El valor "AGUA"

A veces perdemos el respeto a un bien vital que, por tenerlo, olvidamos su valor. Con un simple gesto, abrimos un grifo por el que discurre el agua sin parar. Olvidamos que hace años, el agua era un bien común que había que ir a buscar a la fuente o al río, y en muchos lugares era y es aún un bien escaso.

Olvidamos también que el coste del agua no termina al desaparecer ésta por nuestro desagüe; toda el agua que consumimos debe pasar por un proceso de depuración antes de ser devuelta a la naturaleza. (Sobre dicho tema hablaremos en otra ocasión).

El ciclo del agua que consumimos consta de diferentes fases: captación, potabilización, suministro, alcantarillado y depuración, cada una de ellas supone un coste económico, social y ambiental.

En el 2008, aproximadamente el 84% del agua que se consumía en el país era de origen superficial, el resto agua subterránea; en 2009 y 2010, los valores eran 67% superficiales, 30% subterráneas y 3% otro tipo de aguas (desaladas del mar o salobres). [1]

**Seguimos dependiendo de la lluvia**

Del agua suministrada a las redes públicas de abastecimiento urbano, tres cuartas partes son consumidas en uso doméstico, el resto se distribuye en consumo de sectores económicos (industria, servicios y ganadería) y consumos municipales. [1]

**Cómo consumimos agua en nuestro hogar es pues un factor relevante**

Una ducha oscila entre 10 y 60l, una descarga de cisterna de wc unos 10l, un lavado de ropa hasta 90l y uno de lavavajillas unos 30l., etc. El consumo medio de agua en los hogares por habitante y día en este país se situó en 144l./ día en 2010. [1]

**Comportamientos de ahorro**

Tan simple como llenar un vaso de agua para el lavado de dientes; programar lavadoras y lavavajillas con lavados cortos; cerrar un poco la llave de paso reduciendo la presión y con ello el gasto; acciones muy significativas en el ahorro diario

> En muchos lugares era y es todavía un bien escaso

**Convertir nuestras instalaciones en más eficientes**

Aireadores en grifos y duchas dan sensación de igual cantidad de agua con menos consumo, (siempre que la presión no sea insuficiente); monomandos de doble posición fijándonos en su correcto uso; duchas termostáticas; cisternas de wc de doble descarga; y a un nivel superior de tecnología, "programadores agua-stop", llaves corta-fugas, o llaves de paso inteligentes; reducirán el consumo. Elegir electrodomésticos tipo A+++, es también relevante.

**Recuperación de aguas pluviales**

Recoger aguas pluviales, con un sistema de recogida en cubierta y un depósito de acumulación, para baño, lavado y riego. El agua de lluvia es más ácida, tanto instalación como lavadora deben ser adecuadas. Si se destina a consumo humano debe ser tratada muy cuidadosamente (con cloración o rayos ultravioletas) para evitar contaminación por microbios.

**Reutilización de aguas grises**

Reutilizar el agua de lavado para cisterna de wc, lavado y riego, requiere también un depósito de acumulación y tratamiento, dado que el consumo no suele ser inmediato. Algunas marcas han sacado al mercado un sanitario que acumula el agua vertida al lavamanos para ser reutilizada en cisterna inodoro.

©Alba Metzger

**El agua, un bien que por natural parece inagotable, es un bien limitado**

Ahorrar agua en el hogar, significa no sólo un ahorro en nuestros gastos mensuales, sino también un ahorro a nivel social y ambiental, así como un respeto por un recurso limitado básico para todo ciclo de vida.

[1] Según datos publicados por INE. Instituto Nacional de Estadística. ■

ALIMENTACIÓN

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

SALUD GEOAMBIENTAL

# Habitación saludable para el bebé

Pensar y crear un nuevo espacio para el hijo que esperamos es una maravillosa experiencia para vivir. Pero si además de una habitación bonita y acogedora, lo que deseamos es una habitación sana, ecológica y biocompatible, deberemos minimizar los factores nocivos y potenciar aquellos aspectos que favorezcan la salud del bebé. Del mismo modo podemos proteger al bebé durante el embarazo evitando la exposición de la madre a estos agentes.

Los dos principales factores de contaminación ambiental son:

**Sustancias químicas:** se absorben a través de la piel, mucosas y respiración (aire). Algunas de ellas son los formaldehidos, los ftalatos, los retardantes de llama, COVs y metales pesados. Éstos están presentes en colchones, textiles, muebles, pinturas, juguetes y productos de aseo entre otros.

**Campos electromagnéticos:** son causados por la instalación eléctrica doméstica y aparatos que funcionen con frecuencias de microondas (wifi, teléfonos inalámbricos,…). Pueden interferir en numerosas funciones biológicas que regulan nuestra biología.

Veamos ahora un espacio saludable.

**Color natural**

Las pinturas con certificación ecológica, las pinturas con base de aceites vegetales y las pinturas minerales nos ofrecen una amplia gama de colores para decorar paredes de forma saludable y biocompatible.

Las pinturas minerales, con silicatos, cales o arcillas, nos ofrecen además diversos beneficios, como podría ser regular la humedad interior, evitar la acumulación de polvo, o purificar el aire.

**La cuna**

El colchón es un elemento importante ya que durante los primeros meses los bebés pueden dormir hasta 18 horas diarias. Además, durante esos períodos de sueños se producen procesos de adaptación y ajustes biológicos de los ritmos circadianos, regulados también por la influencia de la luz natural y el campo geomagnético natural.

Podemos optar por colchones de núcleo de látex y fibras naturales (algodón, coco,…)

Evitaremos partes metálicas en colchones y somieres ya que alteran el campo magnético natural.

La cuna de madera maciza tratada con aceites naturales, no deberá colocarse cerca del recorrido del cableado eléctrico, lámparas de noche o interruptores. Se aconseja minimizar el uso del vigilabebés y colocarlo lo más alejado posible.

**Tejidos naturales**

Optaremos por tejidos naturales. Sábanas y pijamas de algodón ecológico y lavados con jabones naturales proporcionan un tacto cálido y evitan alergias en la piel. Las prendas deben ser lavadas para minimizar la presencia de cualquier sustancia no deseada.

Las cortinas y alfombras de tejidos naturales evitan la parte de polvo debida a la electroestática minimizando el riesgo de problemas respiratorios.

**Luz y aire**

Una de las mejores cosas que podemos hacer para mejorar la calidad del aire interior es ventilar, así de sencillo. De este modo reducimos sustancias tóxicas en el aire y el $CO^2$, y aumentamos los niveles de oxigeno y de aniones.

La habitación deberá estar a una temperatura de unos 20ºC y la humedad del aire entre el 40 y 60%. De esta manera vamos a garantizar que el ambiente no es excesivamente seco, evitando la sequedad de las mucosas y un aire cargado eléctricamente y también que el ambiente no es demasiado húmedo, evitando la aparición de mohos y microorganismos patógenos.

La luz natural es importante para regular los ciclos circadianos y diferentes funciones hormonales.

El Sol nos ayuda a sintetizar vitamina D, y los rayos ultravioletas son bactericidas.

La luz artificial deberá tener un espectro lo más parecido a la del Sol. ■

**Enric Cortiñas,** *Presidente de la Associación de Naturalistas de Girona,* premsa@naturalistesgirona.org

PLANETA VIVO

# Incendios forestales. ¿Catástrofe ecológica?

Los incendios forestales son una de las principales noticias de cada verano, nos hemos acostumbrado a ver imágenes de montes desnudos tras fuegos devastadores, tanto en nuestro país como en otros lugares del mundo. Y aunque podamos escuchar la voz de gestores políticos, técnicos y bomberos, parece que la dinámica no cambia, y aprendemos poco sobre el origen y las consecuencias de los incendios forestales. Y la pregunta que deberíamos hacernos es: ¿los incendios forestales son realmente una catástrofe ecológica?

Cabe reconocer que el fuego puede destruir casas, granjas y vidas. Y en estas situaciones no podemos más que decir que es una catástrofe sin paliativos. Sin embargo, el fuego no es un elemento extraño en la dinámica de nuestros bosques. Los pinos, encinos o los matorrales, han desarrollado mecanismos de protección y aprovechamiento del fuego; al mismo tiempo, ha sido una herramienta de manejo utilizada en la agricultura, la ganadería, la selvicultura y la conservación y restauración de hábitats. Los primeros seres humanos usaron el fuego como herramienta útil para adaptar la vegetación y la vida silvestre. Seguramente, estos primeros habitantes conocieron los peligros del fuego, y como este podía amenazar sus vidas. Sin embargo, a medida que la humanidad se extendió por todo el planeta, las técnicas para su aprovechamiento se volvieron más sofisticadas y se hizo más seguro su uso.

> **“No podemos olvidar que el fuego ha sido utilizado para inducir la regeneración natural, preparar el terreno para plantaciones…”**

La política de supresión de incendios se basa en ideas tales como el control de las fuerzas de la naturaleza que amenazan la ordenación de los bosques y el concepto de equilibrio ecológico, según el cual las perturbaciones como el fuego son una perturbación del orden natural. Desde esta perspectiva, la conducta de los agricultores y ganaderos que han usado el fuego durante años, como una herramienta de gestión del territorio, resulta irracional y negativa.

Todas las perturbaciones, ya sean naturales o antropogénicas, como el fuego, han formado parte de los procesos de los ecosistemas y su evolución. Así, en zonas que han estado sujetas a regímenes de incendios, muchas de las especies presentes en ellos son resistentes al fuego y su persistencia requiere de incendios recurrentes; por otro lado, en zonas donde no hay incendios forestales encontramos otras especies, con adaptaciones diferentes. En los bosques donde el fuego ha sido suprimido se acaban dando condiciones para la propagación de incendios más intensos y difíciles de controlar, cuyos efectos sí pueden ser muy severos.

Paradójicamente, la supresión total del fuego puede ser tan problemática como una alta frecuencia de incendios para la conservación de la biodiversidad, integridad ecológica y salud de los ecosistemas dependientes del fuego. No podemos olvidar que el fuego ha sido utilizado para inducir la regeneración natural, preparar el terreno para plantaciones, controlar plantas competidoras, plagas y enfermedades, y controlar el peligro de incendios debido a la acumulación de combustibles.

El fuego puede ser beneficioso y dañino al mismo tiempo, y tenemos que saber que nuestros ecosistemas requieren del fuego para su conservación. Si queremos evitar que los incendios forestales sean una amenaza, tanto para la biodiversidad como para la sociedad, debemos aprovechar la leña de nuestros bosques, recuperar antiguas zonas de cultivo y manejar los incendios forestales adecuadamente. Si hacemos todo esto, los incendios forestales no serán una amenaza. ■

LA ENTREVISTA

**Enric Urrutia,** *director*

# Julián Marcilla Santisteban, pionero en la distribución de productos ecológicos en Euskadi, desde 1987. Fundador de la distribuidora Dispronat, un negocio con alma.

**Julián Marcilla,** Ceuta 1958, polifacético en sus actividades, la ecología forma parte de su estilo de vida. Si algo define a esta persona es su espíritu emprendedor y, según los que le conocen bien, integridad y trabajo duro son sus señas de identidad. Presidente de la revista Vida Natural, publicación dedicada al análisis de los caminos que llevan a alcanzar nuestro bienestar físico y espiritual. También es propietario y dirige WAY DIET marca de complementos alimenticios que se está implantando de forma sólida entre terapeutas y pacientes por la calidad de sus productos y la innovación galénica con la que se fabrican estos. Desde Dispronat, siempre pendiente de acercar al consumidor nuevos productos dietéticos, de nutrición - alimentación ecológica, está ahora también emprendiendo nuevos proyectos de cara al otoño con la inauguración de Elikasi, un centro especializado en la obesidad infantil y adolescente en el centro de Bilbao y, asimismo, finalizando la construcción de unas nuevas instalaciones ecosostenibles para Taller Madreselva, una empresa dedicada a la fabricación de cosmética ecológica.

**Mirando hacia atrás, ¿qué te motivó para crear una distribuidora de alimentación ecológica en 1987?**

En aquel momento la alimentación y producción ecológica estaba prácticamente en pañales, no existía una acepción concreta y la distribución era sobre todo de producción natural y dietética.

En mi caso convertí mi motivación en una forma de vida. Recorrí el camino a la inversa, ya que, normalmente, se crea un negocio y luego "se vive" ese negocio. Yo llevaba años enfocando mi vida en el consumo y divulgación de los productos naturales y, a posteriori, de una forma fluida y totalmente espontánea nació Dispronat.

Ya en 1983 abrí mi primer negocio, un herbolario en Laredo, con una filosofía un tanto "especial". Recogíamos las plantas en el campo y luego las comercializábamos a granel haciendo mezclas según las necesidades del cliente, vendíamos cereales, legumbres, etc. al peso. Teníamos una zona donde se hacían zumos naturales en el momento, bizcochos integrales e infusiones, etc. En fin, un espacio totalmente alternativo que en el año 83 era una oferta original y atractiva, pero que quizás por demasiado innovadora, no funcionó y, me parece recordar, al cabo de tres o cuatro años se cerró.

Recuerdo, como curiosidad, que para hacer el pan, nos desplazábamos hasta Daroca, un pequeño pueblo de La Rioja donde comprábamos sacos de trigo biológico. La molienda la realizábamos semanalmente en un molino de agua en Entrambasaguas (Cantabria) con el objetivo de que el cereal, recién molido, estuviese presente en el pan de esa semana, que se comercializaba en el herbolario, en el camping de Oriñón y en algunos supermercados de Laredo. Disfrutábamos enormemente con todo el proceso pero la rentabilidad era nula.

**Ahora lanzas un proyecto de cosmética ecológica, cuéntanos también como surgió**

En realidad, Taller Madreselva lleva ya 30 años fabricando productos naturales de forma artesanal. La demanda ha ido creciendo de forma constante, pero no hemos querido ni podido desarrollar nuevas líneas de producto debido a la falta de unas instalaciones adecuadas. El año pasado surgió la posibilidad de construir una fábrica ecoeficiente, con un impacto medioambiental mínimo: el edificio se ha construido sobre pilares para no alterar el terreno; la energía para calefacción y refrigeración se extrae de la tierra mediante sistemas geotérmicos y se ha utilizado tecnología LED para la iluminación. Las nuevas líneas de producción que vamos a implantar serán íntegramente ecológicas y será esta filosofía ecosostenible la que defina todo el proyecto.

**La confianza que fluye entre un negocio detallista de productos ecológicos y un productor-distribuidor, se forja día a día. ¿Se ha visto reforzada esta confianza por la existencia de las entidades de certificación ecológica?**

Las entidades de certificación son imprescindibles para la seguridad de toda la cadena de comercialización de productos ecológicos. Dan seguridad a los dueños de los establecimientos, a los distribuidores, pero sobre todo, desde mi punto de vista, son verdaderamente fundamentales para el consumidor final, que sabe que el sello garantiza la calidad y seguridad del artículo que va a adquirir. Las competencias de la certificación eco están transferidas a las comunidades autónomas y como tenemos productos certificados en WAY DIET, que está en Cantabria, y en DISPRONAT, con nuestra marca BIOSUIT, en Euskadi y otras zonas que nos elaboran productos he comprobado con que rigor y profesionalidad trabajan organismos reguladores independientemente de la autonomía que sea. Como a veces salen en los medios informaciones tendenciosas que cuestionan la integridad del sector ecológico, aprovecho este espacio que me das en tu periódico para decir a tus lectores que pueden estar muy tranquilos ante la fiabilidad de que los productos ecológicos lo son 100%.

Julián Marcilla

**¿Crees que la sobreproducción, el productivismo y el consumismo a que nos empuja el sistema económico actual es sostenible?**

La filosofía de este sector reside precisamente en la sostenibilidad. Trabajamos con empresas de comercio justo y tenemos proveedores de materias primas a los que se paga adecuadamente para que puedan mantener una forma de vida digna. En caso contrario, el ritmo de desarrollismo y consumismo de esta sociedad cuestionaría inevitablemente el futuro de nuestro planeta. Cuando hablo de consumismo y productivismo, siempre me acuerdo de un documental de la directora de cine Agnes Varda que se titula "Los espigadores y la espigadora"*. En este documental, Varda refleja la importancia de evitar el desperdicio habitual de alimentos que se da en la mayoría de hogares del mundo "desarrollado". Hay que ver la cantidad de comida que se tira en los restaurantes, supermercados, etc. En estos últimos años, con la dichosa crisis generada por los mismos que dicen que nos van a sacar de ella, bueno como decía en los últimos años vemos a personas en las puertas de los supermercados a la hora de cierre recogiendo los productos caducados para poder comer al día siguiente, esto que hoy es una necesidad ya lo plantea Agnes Varda, como una forma de vida alternativa a la sociedad del despilfarro.

**La naturaleza se autorregula, ¿por qué nos cuesta tanto a los humanos autorregularnos para mantener el equilibrio físico y mental?**

Creo que cada día nos alejamos más de la naturaleza. A mediados del siglo pasado, hubo una avalancha de abandono de los pueblos para vivir en las grandes ciudades. Esto ha originado que las últimas generaciones se encuentren tremendamente distanciadas del campo y sus labores, de la tierra y sus funciones, lo que incide negativamente en ellas.

**Danos tres razones para tener una actitud eco social en nuestro día a día**

Respeto, en esta palabra resumo las tres razones que me pides. Respeto a nosotros mismos con un consumo responsable y consciente en el que la calidad prime sobre la cantidad. En segundo lugar respeto por nuestros semejantes y una actitud positiva en las relaciones, ponernos en el lugar del otro es una extraordinaria fórmula de mejorar nuestra actitud eco social, a la que te refieres. Y, por último, respeto al planeta. Somos meros viajeros de paso y tenemos la obligación de dejarlo a las próximas generaciones al menos como lo hemos encontrado. ■