BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 25

Noviembre 2015

edición especial

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

Planeta Vivo

El suelo: un tesoro maltratado bajo nuestros pies

Pág. 4

Nutrición Infantil

Alimentación vegetariana en la infancia

Pág. 10

La Entrevista a tres bandas

Ángeles Parra, Sara Muñoz, Miquel Pros

Pág. 32

Cada día la actualidad ecológica en Bio Noticias:
www.bioecoactual.com

Premio Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual

"Si hay dictadura de la semilla, los consumidores no tenemos la opción de comer sano" Dra. Vandana Shiva

BioCultura Madrid, lo cotidiano como motor del cambio

Del 12 al 15 de noviembre en IFEMA

© Deyan Georgiev

FERIAS

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
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 35.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - REDES SOCIALES
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Pablo Chamorro, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Jordi Galisteo, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Karin Heinze, José López Pérez, Ana Llorens, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Pilar Rabasseda, Eva Roca, Marga Roldán, Victor Riverola, Maribel Saíz

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

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

MEDIO AMBIENTE
Fibra Renovables
Papel reciclable
Materiales de embalaje reciclables

CERTIFICADOS
EU Ecolabel FI / 11/002
ISO 14001
ISO 9001
OHSAS 18001
FSC CoC, código de licencia FSC® C015932
PEFC ™ CoC, código de licencia PEFC / 02.31.86

BioCultura Madrid: lo cotidiano como motor del cambio

© Centipede Films,S.L.

Consumir es un acto político. Lo decía ***Marie- Monique Robin*** en su libro ***"Las cosechas del futuro. Cómo la Agroecología puede alimentar el mundo"*** y también las periodistas, ***Laura Villadiego y Nazaret Castro***, en su libro ***"Carro de combate. Consumir es un acto político"***. A parte del voto en las urnas, las decisiones cotidianas sobre lo que vamos a comer, lo que vamos a leer, dónde vamos a guardar nuestro dinero, qué mueble elegimos, donde compramos, cómo queremos tratar nuestra enfermedad, qué bombilla colocamos, que cosmética usamos… son la forma más directa de elegir un modelo de economía, un modelo de vida, un modelo de sociedad. Los que no pudieron estar en Bilbao el mes pasado y estén en Madrid este mes o los que quieran acercarse y repetir, tienen la oportunidad de acudir a su edición más veterana, la **XXXI edición** de **BioCultura Madrid,** un lugar idóneo para encontrar respuestas, información independiente y opciones para ese cambio de paradigma: un modelo de vida responsable, saludable, respetuoso con el medio ambiente, sostenible y más justo. **Del 12 al 15 de noviembre** vuelve a Madrid la feria de productos ecológicos y consumo responsable más importante de la península y todo el arco mediterráneo. Lo avalan sus más de 700 expositores, las más de 18.000 referencias de productos de alimentación y los más de 80.000 visitantes. Además, la feria no deja de crecer y a sus ediciones anuales en Madrid, Barcelona, Valencia y Bilbao, se suma otra convocatoria más que se estrena en febrero, en la ciudad de Sevilla. La directora de la feria, **Ángeles Parra**, nos comentaba así su balance: *"Constatamos que el sector "bio" se encuentra muy en forma. El mundo ecológico no deja de crecer y, por otro lado, de diversificarse y de profesionalizarse. Cada feria va encontrando su lugar y en 2016 estaremos en BioCultura Sevilla. Los ecoemprendedores del sector "bio" son gente joven, dinámica, creativa… Hay una muy fuerte compenetración entre organizadores y expositores y eso se nota. En Bilbao, Valencia, y ahora Sevilla, más gente se apunta a este carro y esto es bueno para todos, y también para la eco-nomía nacional".*

Como saben muy bien los asiduos a **BioCultura**, no solo vamos a encontrar productos de alimentación sino también de higiene y cosmética, textil orgánico, muebles y decoración, energías renovables, terapias y medicinas integrativas, ahorro y reciclaje, turismo, juguetes, artesanía, música, libros y revistas… Todo aquello que, como decíamos, tiene que ver con nuestras decisiones cotidianas y con aquellos aspectos de nuestro día a día que suponen una apuesta concreta por ese cambio a otro mundo más justo y sostenible.

Talleres, conferencias, show-cooking con demostraciones de cocina en directo, como el de ***María Pilar Ibern "Gavina"***, sobre cocina creativa y saludable, y jornadas como ***"El uso de pesticidas y sus efectos sobre la salud y el medio ambiente"***, ***"¿Qué conviene saber antes de abrir una tienda bio?"***… o ***"Enfermedades mentales. Un mundo de locos en una sociedad loca"***, son algunas de las propuestas que **BioCultura** presenta en esta edición de Madrid.

También la moda está siendo, en **BioCultura**, una de las apuestas fuertes de la última temporada *"Llevamos años trabajando para que el sector textil orgánico tenga un espacio en BioCultura, pero lo mismo que pasó con la alimentación hace 30 años, ha pasado con el textil, ha tenido que crearse. En este momento hay muchas pequeñas empresas y artesanos apostando fuertemente y empieza a dar sus frutos."*

La diversión para los más pequeños en el festival ecológico de la infancia **"Mama Terra"** y los conciertos de música en directo para los adultos completan esta edición.

Más info: www.biocultura.org

ALIMENTACIÓN

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

ENTREVISTA

Ángeles Parra, Presidenta de Vida Sana y Directora de BioCultura

© Asociación Vida Sana

Entre feria y feria, BioEco Actual pudo charlar un rato con su directora, Ángeles Parra, y con ese empuje y positivismo que caracteriza a la Asociación Vida Sana, organizadora de BioCultura, nos respondía así a nuestras cuestiones sobre el balance de 2015.

Esta feria en Madrid supone de alguna manera el cierre del año de todas las ediciones de BioCultura. ¿Cómo ha sido este año desde el 30 aniversario que se celebró en la pasada edición de Madrid?

Constatamos que el sector "bio" se encuentra muy en forma. El mundo ecológico no deja de crecer y, por otro lado, de diversificarse y de profesionalizarse. Cada feria va encontrando su lugar y en 2016 estaremos en BioCultura Sevilla. Los ecoemprendedores del sector "bio" son gente joven, dinámica, creativa… Con ellos, todo es muy fácil. Para algunas empresas, BioCultura es como media vida. Hay una muy fuerte compenetración entre organizadores y expositores y eso se nota. En Bilbao, Valencia, y ahora Sevilla, más gente se apunta a este carro y esto es bueno para todos, y también para la eco-nomía nacional.

BioCultura nunca se detiene, no hay descanso, siempre sorprende con un reto más. Se inaugura para este año que entra una nueva edición en Sevilla (demandada y esperada), ¿tendrá BioCultura un límite de ediciones?

Pues sí. El límite ya lo tenemos. No vamos a hacer más de 4 ediciones al año. Nuestro equipo es pequeño y no podemos con más. Además, el mercado es lo que es… y conviene no tentar la suerte. Sevilla y Valencia serán bienales, en años alternativos. Pero BioCultura irá creciendo, no tanto en ferias, sino en calidad, en atención, en conseguir aumentar el consumo interno, que es la gran asignatura pendiente en el estado español. Es casi una obsesión para nosotros, quitarnos esta espinita. Tenemos que conseguir entre todos que el consumo interno crezca y alcance los niveles de otros países de nuestro entorno.

Siguen abriendo tiendas y supermercados bio, las grandes superficies van ampliando y especializando los pasillos eco, los grupos de consumo son conocidos ya por mucha gente que ni siquiera es consumidora "bio"… ¿cómo se valora desde BioCultura? Porque es algo muy bueno y gran logro (aunque quede todavía mucho por recorrer) pero, ¿puede lo "eco" ser llevado al terreno del negocio de unos pocos y perder su esencia y su sentido?

Todo esto se valora muy positivamente. Todo esto nos hace muy felices. ¿Corremos el riesgo de caer en las mismas trampas que el comercio convencional? Es un riesgo, sí, claro. Pero no hay ninguna madre que, cuando siente el anhelo de tener un hijo, piense en lo peor para él. Siempre hay que pensar en lo mejor. Yo te diría que ahora mismo, gracias al esfuerzo de mucha gente, hay gente en el estado español que puede consumir alimentos sanos. Cuando yo comencé en esto, eso era imposible. Mucho se ha avanzado. Y queda mucho por recorrer, como bien dices. Pero hay que, primero, imaginar qué sector queremos. Y, luego, actuar en consonancia. Yo tengo muy claro que trabajaré todo lo posible para que la alimentación "bio" sea solo la punta del iceberg de una ®-evolución por más justicia social, por una salud autogestionada, por una educación en valores, por un reencuentro con la naturaleza… En fin, todo lo que hablamos en BioCultura. Digo que vamos a hacer todo lo posible… Pero, más allá de lo que nosotros hagamos, no todo está en nuestras manos. Hay que ser humilde. Pasará lo que tenga que pasar.

El sector textil es una de las apuestas fuertes en la última temporada ¿Qué acogida ha tenido este año el espacio destinado a la moda?

Llevamos años trabajando para que el sector textil orgánico tenga un espacio en BioCultura, pero lo mismo que pasó con la alimentación hace 30 años, ha pasado con el textil, ha tenido que crearse. En este momento hay muchas pequeñas empresas y artesanos apostando fuertemente, y empieza a dar sus frutos. Nosotros por nuestra parte hemos creado la plataforma Planeta Moda, para apoyar y divulgar y este año en BioCultura ya se va a notar, Planeta Moda contará con unos 60 stands de ropa, calzado y complementos, además irá acompañado de multitud de charlas y talleres sobre este tema.■

ALIMENTACIÓN

PLANETA VIVO

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

El suelo: un tesoro maltratado bajo nuestros pies

© Varaporn Chaisin

Como en tantos otros temas que tienen que ver con el futuro de nuestro planeta, es necesario, antes de nada, ser conscientes. Y lo cierto es que no somos conscientes de lo esencial que es el suelo para, por ejemplo, la producción de agua, alimentos, medicinas o combustibles, ni de que se trata de un recurso natural finito, no renovable en términos de vida humana, puesto que, **para formar 1 cm de suelo, se pueden requerir entre 100 y 1.000 años.**

El próximo 5 de diciembre se celebra el segundo ***Día Mundial del Suelo*** y ese mismo mes termina el que ha sido declarado por la **ONU** ***Año Internacional de los Suelos***, precisamente con la intención de concienciar sobre la importancia de éstos para la seguridad alimentaria, los ecosistemas y, en definitiva, para el mantenimiento de la vida en la Tierra. Dice ***Claire Chenu,*** Embajadora Especial del Año Internacional de los Suelos y vicepresidenta del Consejo científico para el Patrimonio Natural y la biodiversidad de Francia, que *"a todos nos preocupa el cambio climático pero no todos sabemos que el suelo contiene la mayor reserva de carbono terrestre. El suelo almacena casi tres veces más carbono que la atmósfera. Por tanto, pequeños cambios en el carbono del suelo pueden repercutir de manera importante en la cantidad de CO2 de la atmósfera".* Se trata, pues, de un **regulador del clima**. Pero no solo esto, el suelo cumple otras muchas funciones vitales para la vida en el planeta. Para ***Claire Chenu,*** *"la cuestión mundial más importante en la que influyen los suelos es la seguridad alimentaria".* Y es que su función primordial es **soportar y permitir el crecimiento de las plantas** (les proporcionan oxígeno, nutrientes y sirven de anclaje) y éstas a su vez nos sirven de alimento a los demás seres vivos. El suelo sirve de **hábitat** para un gran número de especies: un puñado de suelo puede contener más de un billón de organismos de millares de especies. Estos microbios necesitan carbón como alimento y estamos acabando con este elemento del suelo debido al uso de fertilizantes químicos, el sobrepastoreo y arado, la quema de rastrojos para acelerar la rotación de cultivos y otras prácticas agrícolas no sostenibles. Estos microrganismos son responsables del 80-90% de la actividad biológica de los suelos y albergan **un cuarto de la biodiversidad del planeta.**

Según los estudios de **FAO**, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, de los 290 millones de hectáreas de regadío en el mundo, un 25% están ya salinizadas. Es necesario proteger los suelos de procesos de degradación como éste, pero no es la única amenaza: **la contaminación por elementos tóxicos, la deforestación, el sellado permanente de tierras fértiles por la construcción de edificios, la acidificación…** son algunos de los muchos problemas que afectan a los suelos.

El suministro de agua de calidad depende también en gran medida de los suelos. Actúan como **medio protector del agua** gracias a su capacidad de filtrar, amortiguar y transformar los contaminantes procedentes de la atmósfera y otras fuentes, impidiendo que alcancen las aguas subterráneas. Si un suelo se contamina, su influencia se nota en el agua y el resto de sus elementos. Los suelos sirven de base para viviendas y otras construcciones pero cuando se construye sobre suelos de regadío se están sellando de forma permanente suelos de buena calidad. Además, son fuente de materias primas, protegen los restos arqueológicos y son fuente de información sobre procesos geológicos y climáticos pasados.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

PLANETA VIVO

Aunque en Europa no existe aún una directiva sobre suelos, hoy día ya existe toda una red internacional de asociaciones, fundaciones, empresas e instituciones científicas y Ong's que están trabajando a escala mundial en numerosos **proyectos de restauración de zonas degradadas.** Un ejemplo puede ser ***"Bonn Challenge"*** o ***"El Desafío de Bonn"***, una iniciativa global para restaurar 150 millones de hectáreas de tierras deforestadas y degradadas del mundo en 2020. Fue lanzado en septiembre de 2011 por los líderes mundiales en una mesa redonda ministerial en Bonn, Alemania, y es supervisado por la Asociación Mundial para la Restauración del Paisaje Forestal y la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza.

En España, la **Sociedad Española de la Ciencia del Suelo** (SECS), fundada hace más de 70 años y con más de 500 científicos asociados, llama la atención sobre la falta de información que existe sobre el estado del suelo en España. Mientras que más del 50% de los países de la UE cuentan con mapa del suelo, en España no existe una cartografía detallada de suelos.

Durante este año, la SECS ha llevado a cabo más de veinte acciones diferentes que se engloban dentro del llamado ***proyecto SECS-AIS 2015*** y que pretenden llamar la atención sobre este tesoro ignorado que es el suelo: desde conferencias, jornadas y seminarios en centros de investigación y universidades, exposiciones, como la itinerante titulada ***"Los Suelos y la biodiversidad forestal"***, hasta experimentos didácticos, concursos escolares, la edición de un libro blanco sobre el tratamiento del suelo en los libros de secundaria, un cómic y un documental sobre el suelo, pasando por la promoción a través de posters, sellos de correos, boletos de lotería y concursos de fotografía.

Como nos comenta ***Jaume Porta***, presidente de la SECS *"está habiendo una movilización a escala global para difundir los objetivos del Año Internacional de los Suelos en muchos países y vamos por el buen camino para ir concienciando a la población acerca de la importancia de este recurso natural no renovable a escala humana que es el SUELO"*. En cuanto a lo que hacer para evitar la degradación de los suelos, el presidente de la SECS incide en la importancia de *"educar a los niños y niñas en que el suelo es un bien a proteger (…) Sin ciudadanos/as concienciados/as no valoraremos que el 95 % de nuestros alimentos proceden del suelo y que los ecosistemas se mantienen gracias a los suelos. Todos los suelos no son iguales, por lo que si se pierden (degradan) suelos de calidad, nos empobrecemos todos y la seguridad alimentaria está también en riesgo"*.

Más info:

www.soilassociation.org
www.soilandmore.com
www.secs.com.es
www.commonland.com
www.federbio.it
www.people4soil.eu
www.bonnchallenge.org

© Suthep Kukhunthod

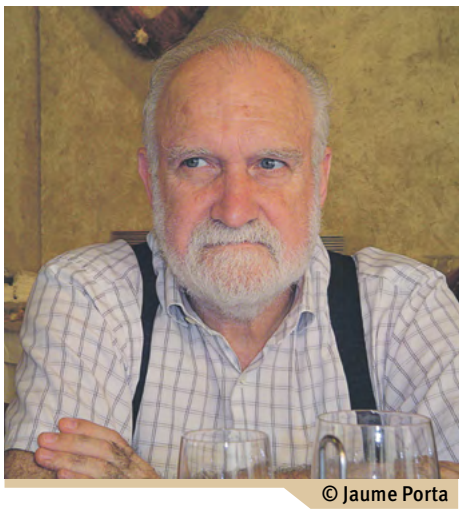
Termina el *Año Internacional de los Suelos* con la intención de concienciar sobre la importancia de éstos para la seguridad alimentaria, los ecosistemas y el mantenimiento de la vida en la Tierra

ALIMENTACIÓN

PLANETA VIVO

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

Entrevista a Jaume Porta, Presidente de la Sociedad Española de la Ciencia del Suelo



© Jaume Porta

A punto de concluir el Año Internacional de los Suelos, Bio Eco Actual ha hablado con Jaume Porta, presidente de la Sociedad Española de la Ciencia del Suelo, ingeniero agrónomo y catedrático emérito de la Universidad de Lleida, para que nos ilustre un poco más acerca de este tesoro ignorado y maltratado del que depende nuestra seguridad alimentaria y la vida en el planeta.

¿España es uno de los países con mayor diversidad de suelos de Europa?

España tiene una gran diversidad de suelos ya que el clima va desde lo más árido en Almería, el centro del valle del Ebro y el sur de las islas Canarias, hasta lo más húmedo en Galicia, Asturias y Salamanca (Sierra de Francia). Aunque la mayoría de los suelos españoles contienen carbonato cálcico (vertiente mediterránea), hay suelos ácidos en la vertiente atlántica. También tenemos suelos desarrollados a partir de materiales volcánicos en Gerona y en las Islas Canarias. La Sociedad Española de la Ciencia del Suelo ha organizado una exposición itinerante por las Universidades españolas y los institutos para mostrar esta gran ***edafodiversidad***, accesible en el enlace: http://www.secs.com.es/wp-content/uploads/2015/01/EXPOSICION-SECS-Baja-resoluci%C3%B3n.pdf

¿Cuál es la situación actual de nuestros suelos? ¿Cuáles son las principales amenazas?

La agresividad de las lluvias en la España mediterránea hace que su poder erosivo sea alto y el riesgo de erosión elevado.

Otro proceso de degradación es el riesgo de salinización de los perímetros de riego. Otro, el sellado permanente por construcción de edificios, industrias y estructuras lineales.

España no tiene información detallada de sus suelos en forma de mapas de suelos o de bases de datos de suelos georreferenciadas, por lo que a la hora de tomar decisiones sobre los usos del territorio vamos "a ciegas".

¿Qué medidas se podrían adoptar para mejorar la situación?

Hay que controlar el agua que corre por encima de los campos después de una lluvia para que salga de los campos de una manera que no sea erosiva.

No se sabe qué está pasando en los regadíos españoles, no se controla si la salinidad está aumentando o no y cuando el problema sea visible, el campo estará ya salinizado.

Respecto al sellado permanente (pavimentación-urbanización) los urbanistas avanzados recomiendan que se evite ocupar suelos de buena calidad. Se debería planificar el uso del territorio siguiendo este enfoque.

¿Qué se puede hacer para evitar la degradación de los suelos?

Educar a los niños y niñas acerca de que el suelo es un bien a proteger. La SECS está elaborando un Libro Blanco sobre el tratamiento que dan al suelo los libros de enseñanza secundaria en España. Sin ciudadanos/as concienciados/as no valoraremos que el 95% de nuestros alimentos proceden del suelo y que los ecosistemas se mantienen gracias a los suelos. Si se pierden suelos de calidad, nos empobrecemos todos, la seguridad alimentaria está también en riesgo. La cantidad y calidad de las aguas depende también de los suelos.

¿Qué papel juega la agricultura ecológica en la preservación de los suelos?

El uso excesivo de la agromecánica degrada el suelo, en especial, el arado de vertedera. La agricultura ecológica valora especialmente el papel de la materia orgánica del suelo y la protección del suelo contra la erosión, ya que con la erosión el suelo pierde materia orgánica y con ello se degrada su estructura y disminuye el aporte de nutrientes al mineralizarse la materia orgánica. Por esto la agricultura ecológica recomienda el aporte de estiércoles de calidad para mejorar también la calidad de un suelo.

¿Se puede hacer alguna valoración o conclusión sobre este Año Internacional de los suelos?

Está habiendo una movilización a escala global para difundir los objetivos específicos de la ONU al declarar 2015, AÑO INTERNACIONAL DE LOS SUELOS, a instancias de la FAO. Vamos por el buen camino para ir concienciando a la población acerca de la importancia de este recurso natural, no renovable a escala humana, que es el suelo.

La Sociedad Española de la Ciencia del Suelo (SECS) está llevando a cabo durante todo este año, el proyecto SECS-AIS 2015, con 22 acciones diferentes, y al que se puede acceder en el siguiente enlace: www.secs.com.es/?page_id=445■

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Maria Eugenia Fernández,
Asesora de contenidos - comunicacion@biogran.es

El teff, un cereal vital

El teff es un cereal de grano muy pequeño y color marrón oscuro, que se cultiva desde hace más de 5.000 años en **Etiopía**, estado del que es originario. Es uno de sus cultivos más importantes y utilizado en su dieta por este país. A partir del grano de este cereal se obtiene la harina, con la que se elabora la conocida como "Ingera", un tipo de tortilla grande que acompaña al "wot", un guiso típico de Etiopía. Debido a su fácil adaptación a terrenos áridos y su rapidez de crecimiento, el teff se ha comenzado a cultivar y comercializar en otros países a nivel mundial.

Propiedades

Tiene un **alto valor nutricional**, siendo muy superior a otros cereales, como el trigo o la cebada, y proporciona una energía vital inmediata y duradera. Además, es un cereal libre de gluten, lo que lo hace ideal para dietas con intolerancia al trigo o para celíacos. El teff es rico en carbohidratos de liberación o degradación lenta, siendo así **muy adecuado para deportistas de alto rendimiento, que tienen una necesidad rápida y prolongada de hidratos de carbono. Posee un alto poder saciante y regulador del apetito.**

Otra de las características del teff es su **alto contenido en fibra** y gran **digestibilidad**. Contiene una gran proporción de almidón, que se puede ingerir lentamente, por lo que es muy adecuado para una estimulación de la flora natural, actuando como si de un probiótico se tratara. Es un cereal rico en **minerales** libres, como el Calcio, Magnesio, Manganeso y Potasio, que ayudan en la recuperación rápida después de un esfuerzo físico o desgaste mental.

El teff es **fuente de 8 aminoácidos** esenciales, entre los que destaca la **Lisina**, inexistente o escasa en algunos cereales como el trigo o la cebada. Este aminoácido es muy importante, porque interviene en el proceso metabólico del calcio, ayudándole a que pase del torrente sanguíneo a la estructura ósea.

© El Granero Integral

Uso culinario

Debido a su versatilidad en la cocina, el teff es muy utilizado en repostería, así como en todo tipo de sopas, guisos y postres.

Si se cuece la harina de teff, adquiere una textura gelatinosa, convirtiéndose en ideal para dar cuerpo a pudines o platos que lo requieran. Al ser un buen espesante, es perfecto para utilizar en cremas y salsas, tanto dulces como saladas. Puede endulzarse con sirope de agave o miel, en la elaboración de panes, bizcochos, galletas, pasteles, barritas energéticas, etc.

Además de la harina, encontramos el teff en copos y en grano. Los copos resultan ideales para tomar en el desayuno con bebidas vegetales, en el yogur, espolvoreado en la fruta, etc.■

El teff es fuente de 8 aminoácidos esenciales, entre los que destaca la Lisina

5 Desayunos con copos para llevar al trabajo

el Granero integral

En un bote de cristal con tapa (si vas a llevarte el desayuno al trabajo) o en un tazón (si vas a consumirlo en casa), pon una capa de rodajas de plátano (guarda un par de rodajas para adornar).

Mezcla un yogur natural con 5 cucharadas de copos de arroz y el resto del plátano troceado muy pequeño. Si quieres endulzar más esta mezcla, añade un poco de sirope de agave o stevia. Añade la mezcla del yogur al bote de cristal.

Finalmente, adorna con las rodajas de plátano que reservaste. Guárdalo en el frigorífico toda la noche y consúmelo al día siguiente.

En un bote de cristal, coloca una primera capa de copos de trigo sarraceno. Añade encima de ellos la mitad de un yogur natural (endulzado con sirope de agave o stevia).

Pon otra capa de copos de trigo sarraceno y, encima, la otra mitad del yogur.

Finalmente, coloca un kiwi troceado pequeño. Puedes añadir grosellas negras: no sólo quedará muy apetecible, sino que enriquecerás este desayuno en antioxidantes.

Cierra el bote de cristal y guárdalo en la nevera para tomar de desayuno al día siguiente o llevarlo al trabajo para desayunar allí.

Este desayuno parece muy laborioso de hacer, pero os aseguramos que no. Primero, prepara una mermelada exprés de semillas de chía. Para ello, necesitarás medio vaso del zumo de fruta que más te guste y 3 cucharadas soperas de semillas de chía. Deja reposar las semillas de chía dentro del zumo durante 1 hora y se habrá formado una mermelada.

Cogemos un tarro de cristal y colocamos una capa de mermelada en el fondo. Encima añadimos 1/3 de yogur. Sobre el yogur añadimos una capa fina de copos de cebada y otra de copos de quinoa. Vamos repitiendo las capas hasta acabar con el yogur.

Pica 3/4 de manzana en trozos muy pequeñitos y colócalos en un bol.

Añade un yogur natural (endulzado, si quieres, con sirope de agave o stevia) y 3 ó 4 cucharadas soperas de copos de avena integrales suaves.

Mézclalo bien y coloca la mezcla en un bote de cristal.

Con el cuarto de manzana que hemos reservado, hacemos gajos finos para colocar por encima.

Cierra el bote de cristal y guárdalo en la nevera para tomar de desayuno al día siguiente o llevarlo al trabajo para desayunar a media mañana.

Dejamos la opción más golosa para disfrutarla el domingo. Para elaborar este desayuno coloca en un vaso la mitad de un yogur natural. Sobre él, añade una capa de cerezas deshuesadas. Rocía las cerezas con una capa de sirope de agave sabor fresa. Añade sobre el sirope, una capa de copos de espelta. Repite la operación añadiendo el resto del yogur, otra capa de cerezas deshuesadas y sirope de agave sabor fresa. Finalmente, pon unos copos de espelta encima para adornar.

Cierra el bote de cristal y guárdalo en la nevera para tomar de desayuno al día siguiente o llevarlo al trabajo.

Opción apta para veganos (sin huevo ni leche): utiliza yogur de soja.
Opción sin gluten: utiliza copos de cereales sin gluten como trigo sarraceno, teff, quinoa, etc.

Más información interesante en www.elgranero.com

ASÍ SE HACE

Volker Krause, *Propietario y Director General de Bohlsener Muehle, www.bohlsener-muehle.de*

Galletas

En principio, en nuestro horno todo funciona de manera muy similar a nuestra propia cocina: las galletas y pastas se hacen con mantequilla, harina, huevos, azúcar o miel y nueces. Para crear nuevas galletas, primero se desarrolla la receta, luego se hace la masa, se cortan las galletas y se hornean. En la fase de desarrollo del producto todo se hace a mano.

© Centipede Films,S.L.

Más tarde, en la producción, la mayoría de los pasos se realizan de forma industrial. Dependiendo de la receta se emplean diferentes tipos de grasa como mantequilla o grasa de palma. La grasa se mezcla con azúcar moreno de caña, azúcar moreno de caña integral, azúcar de remolacha, sirope de arroz o miel y con especias. Así se obtiene una esponjosidad óptima en la masa y excelente consistencia. Lo que en casa se hace con una batidora o a mano nosotros lo hacemos con grandes amasadoras. Según la receta, se añaden otros ingredientes como harina, nueces, coco rallado o levadura de repostería. Naturalmente, la harina es molida en nuestro propio molino a partir de cereales de cultivo ecológico. La mayoría de nuestras galletas se preparan con harina de espelta que en comparación con el trigo se digiere mejor.

La masa final obtenida se pasa al llamado molde. Aquí se da forma a las galletas en las bandejas de horneado. Cuando las galletas se enfrían, se pesan y se empaquetan en bolsas. Cada paquete tiene, naturalmente, su propio diseño, foto y lista de ingredientes.

El empaquetado debe proteger los productos y su vida útil sin pérdida de garantía de calidad, al mismo tiempo, se intenta producir de la manera más respetuosa con el Medio Ambiente, como sea posible.

Recetas seleccionadas, los mejores ingredientes ecológicos y una gran variedad: para acompañar el café o té, las cookies con chocolate amargo, avellana o con pepitas de avena, son siempre una delicia. Su intenso y armonioso sabor se debe a la alta calidad de sus formulaciones.

En las galletas para niños no utilizamos, intencionadamente, azúcar. La miel proporciona un suave dulzor y contribuye a que no aumente la necesidad de dulce en los niños.

Nuestra última creación es la galleta de muesli para cuando estás fuera de casa. Con sus preciados cereales, sus nueces crujientes y con el sabor a fruta de las pasas sultanas proporciona la energía necesaria para todo tipo de actividades.■

Naturalmente, la harina es molida en nuestro propio molino a partir de cereales de cultivo ecológico

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Maria Pilar Ibern "Gavina",
Asesora nutricional y escritora, lacuinadegavina.blogspot.com.es

RECETA

Sabrosos desayunos ligeros, crujientes, ¡sin gluten!

El desayuno es una parte esencial de la dieta diaria, es el momento en que más necesitamos nutrirnos para tener energía para todo el día. Para todos aquellos amantes de los crujientes bocadillos de siempre y no quieren, o no les conviene el gluten, existen en el mercado unas tostas crujientes perfectas para elaborar mini bocadillos, montaditos, canapés, dulces o salados, para satisfacer todos los paladares.

Aquí tenéis un par de propuestas:

Tosta con tahin, mermelada de arándanos sin azúcar y arándanos deshidratados. Perfecta para los amantes del dulce por las mañanas, sin lactosa, sin azúcar y ¡muy energética!

Tosta untada con olivada (crema de oliva negra), 2 láminas de aguacate fresco, una rodaja de tomate y unos germinados. Acabamos con un chorrito de aceite, sal con hierbas y orégano. Ideal para los que gustan empezar con algo salado nutritivo y de fácil digestión.

© Estel Boada

Crema de berenjena con germinados

INGREDIENTES

- 1 berenjena pintona asada
- 1 yogur de cabra o soja, o bien un poco de queso de cabra
- 4 cucharadas soperas de Tahin
- 1 pizca de sal con hierbas
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 pizca de 5 pimientas
- El zumo de medio limón
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Germinados de alfalfa o de brócoli

Preparación

En primer lugar pondremos la berenjena en el horno, lustrada con un poco de aceite y pinchada en algunos puntos para evitar que reviente.

Pasados unos 30 minutos comprobaremos si ya está bien cocida. Si está blanda por todo su contorno la retiraremos del horno y la cubriremos con un paño de cocina, para más tarde poder retirar su piel y utilizar toda la pulpa.

En un recipiente adecuado para batir, trituraremos la berenjena con el tahin, la sal, la pimienta, el comino, el zumo de medio limón, el yogur o el queso y una cucharada de aceite. Una vez triturado lograremos una pasta homogénea, que reservaremos en un tarro de cristal.

Esta crema o paté vegetal es ideal para untar encima de una tostada, canapé, montadito...

Nota de la autora

La crema de berenjena, plato tradicional de la cocina marroquí, es perfecta para esas cenas informales en las que podemos presentar diversos patés vegetales, en tostadas, y donde cada comensal se servirá a su gusto.

NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com miriam@mipediatravegetariano.com

Alimentación vegetariana en la infancia

Cada vez es más conocido el hecho de que una alimentación vegetariana puede tener efectos beneficiosos en la salud de los adultos (los vegetarianos sufren menos enfermedades cardiovasculares, menor incidencia de ciertos tipos de cáncer y menor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes). Sin embargo mucha gente todavía piensa que una alimentación sin carne ni pescado en la infancia – no digamos sin lácteos y huevos – es deficiente; y que los niños deben comer estos alimentos si queremos que crezcan fuertes y sanos.

¿Es esto cierto?

La Academia Americana de Nutrición y Dietética lo anunció ya en el año 2003 (y lo reiteró en 2009): "Las dietas vegetarianas apropiadamente planificadas – incluyendo las dietas totalmente vegetarianas o veganas – son sanas, nutricionalmente adecuadas y pueden ser beneficiosas en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son adecuadas en todas las etapas de la vida, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia."

Los estudios realizados en niños y adolescentes vegetarianos a lo largo de los últimos 30 años muestran que su crecimiento es similar al de los niños no vegetarianos. Los niños y adolescentes vegetarianos suelen consumir más frutas, verduras y legumbres, menos bebidas azucaradas y menos productos procesados. Su ingesta de vitaminas A, C y E, de folato, hierro, potasio y magnesio es mayor mientras que la de calorías, grasas (totales y saturadas) y proteínas es menor. Así, el patrón dietético de niños y adolescentes vegetarianos se aproxima más a las recomendaciones nutricionales actuales que las dietas occidentales típicas.

© Oleg Dudko

La Academia Americana de Nutrición y Dietética habla de dietas vegetarianas apropiadamente planificadas. Este punto es importante. Cualquier dieta, sea vegetariana o no, debe estar apropiadamente planificada.

Una dieta vegetariana bien planificada para niños a partir del año debe estar basada en el consumo regular de cereales integrales, legumbres (incluyendo soja y derivados), verduras, frutas, frutos secos y semillas. Los niños ovolactovegetarianos tomarán además pequeñas cantidades de productos lácteos (1-2 raciones/día) y huevos (4/semana). La cantidad de bebidas azucaradas, bollería industrial y productos elaborados con grasas será mínima o inexistente.

Proporcionar a nuestros hijos una alimentación vegetariana bien planificada es uno de los mejores regalos de salud que les podemos hacer. Próximamente iremos viendo aspectos claves de esta forma de alimentación. ■

ALIMENTACIÓN

Autor: Georg Lemperg, *European Sourcing Manager Yogi Tea® - www.yogitea.com*
Consultor: Alberto Garcia, *Director de Herbes del Molí www.herbesdelmoli.com*

ASÍ SE HACE

El Té de Regaliz (Licorice)

El regaliz es una planta herbácea perenne de la familia de los guisantes. Tiene propiedades medicinales incluyendo antivirales, antimicrobianas, anti-inflamatorias, y efectos de aumento de la presión sanguínea -dependiendo de la dosificación-. El regaliz también se utiliza en muchas fórmulas de medicina tradicional china para armonizar los ingredientes y es aproximadamente 50 veces más dulce que el azúcar.

El regaliz ecológico que utilizamos y que se cultiva en España se obtiene en las orillas del Río Ebro -en su mayoría entre Navarra y Zaragoza-. El regaliz crece mejor en ambientes semiáridos, preferentemente cerca de los ríos. Es una planta silvestre que puede ser cosechada de forma sostenible en ciclos de tres a cuatro años sin tener que ser replantados o tener disminución de rendimiento en general.

La recolección es bastante sencilla. En primer lugar, el suelo se ara con un tractor. Entonces los trabajadores que cosechan el regaliz sacan las raíces que salen fuera de la tierra -las que quedan en la tierra volverán a crecer con toda su fuerza en tres o cuatro años-. Para los productos orgánicos, la trazabilidad es de suma importancia por lo que es obligatoria una documentación completa de la ubicación física de cada uno y de todos los campos para cada lote.

Las raíces de regaliz son entonces agrupadas y llevadas a las instalaciones de secado en cargas completas. La etapa de secado es la parte más integral de la producción, ya que sólo un secado correcto asegura que no se desarrollaran ni ochra ni aflatoxinas. Por supuesto, contamos con una política de análisis para asegurar científicamente que todo fue manejado correctamente al 100%. Después del secado, el producto se corta para el llamado corte de bolsa de té. Este es exactamente el mismo tamaño de corte de 0,25 - 2 mm que encontrareis en nuestras bolsas de té.

© Yogi Tea®

Una vez cortado el regaliz es enviado a nuestras instalaciones de producción, donde combinado con una serie de otras hierbas y especias exóticas, queda, finalmente, a la espera de ser disfrutado por nuestros clientes en toda Europa en los tés que gustosamente les servimos.■

Para los productos orgánicos, la trazabilidad es de suma importancia

ALIMENTACIÓN

ACTUALIDAD

Warren Beaumont, *Redactor de Organic & Wellness News www.organicwellnessnews.com*

Los edulcorantes naturales aumentan frente a los azucares refinados con la creciente preocupación por la salud

La demanda mundial de edulcorantes procesados de forma natural y orgánica ha crecido desde 2012-2014 debido a las campañas en los EE.UU. y en todo el mundo sobre el aumento del consumo de azúcar y de los niveles de azúcar y alta fructosa de jarabe de maíz en los refrescos y alimentos procesados en general, y su vínculo con la obesidad y la diabetes. Los consumidores demandan alimentos más sanos para ayudar a evitar enfermedades crónicas. Mientras que las ventas de los edulcorantes artificiales, como el aspartamo y sacarosa y la hoja de stevia "natural", a los fabricantes todavía están creciendo, debido principalmente a su uso por los embotelladores de refrescos y bebidas no alcohólicas, existe una clara oposición a la stevia debido a su sabor y a demandas colectivas y, en los últimos años, sentencias judiciales que sugieren que algunas marcas de stevia se comercializaron engañosamente como naturales.

En los últimos 2-3 años, productores de edulcorantes orgánicos certificados y proveedores de Europa, América del Norte y del Sur y Australia han informado de fuertes aumentos de las ventas de los edulcorantes a base de caña de azúcar, frutas, granos, azúcar de coco, agave y miel. Packaged Facts, dijo en su informe **Azúcar, Sustitutos del Azúcar, Tendencias de los Endulzantes en los EE.UU. en 2014,** que la relación con la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas del consumo de azúcares añadidos motivan a los consumidores a reducir el consumo y a cambiar a edulcorantes percibidos como más saludables, incluyendo azúcares menos refinados, miel y azúcar de coco.

En un informe de noviembre 2014 del investigador Euromonitor, **'la reacción contra el Azúcar: Los hechos',** se dice que el azúcar ha sufrido una marea negativa de la opinión pública al ser relacionado el aumento de la ingesta de azúcar con la obesidad por la investigación científica. Los gobiernos están cada vez más preocupados por el aumento del costo sanitario de enfermedades como la diabetes2 y el cáncer, que han aumentado junto al aumento de peso.

"El azúcar es ahora visto como un riesgo para la salud por la mayoría, y tan tóxico como el tabaco por algunos. Esto está llevando a la introducción de una serie de medidas voluntarias y legales para el control de la ingesta. La nueva actitud está impulsando cambios en las tendencias de consumo, incluyendo un esfuerzo consciente por parte de los consumidores ya sea para reducir su consumo de alimentos dulces y bebidas, o para evitar el azúcar por completo." "Los fabricantes se ven obligados a abordar el problema de varias maneras, incluyendo la reducción gradual del contenido de azúcar de sus productos, utilizando otros tipos de edulcorante o reduciendo proporciones", añadió Euromonitor.■

© Tatjana Baibakova

DISTRIBUCIÓN

Acceso exclusivo a profesionales

Núremberg, Alemania

10 - 13.2.2016

BIOFACH2016

into organic

Feria líder mundial de Alimentos Ecológicos

BIOFACH. INSPIRA CON INNOVACIONES SOSTENIBLES.

No se lo puede perder: una variedad de alimentos ecológicos única en el mundo. Lo que hace de BIOFACH la feria líder mundial y la plataforma de creación de redes para todo el sector ecológico: el compromiso con una escrupulosa certificación y el alto nivel de internacionalidad de sus **2.140 expositores** y **44.624 visitantes***.

No deje de verlo: el **stand de novedades** con las principales tendencias, los productos más novedosos y la elección del **Best New Product Award**. No deje de asistir: al **Congreso de BIOFACH** con el foco puesto en **„Organic 3.0 Fomento de la agricultura ecológica"** Más información y otros puntos destacados de la feria:

BIOFACH.COM

Junto con

VIVANESS2016

10 years into natural beauty

Feria internacional de Cosmética Natural

ANOTE LA FECHA YA EN SU CALENDARIO.

INFORMACIÓN
Nuremberg Firal, S.L.
Tel +34 93.2 38 74 75
Fax +34 93.2 12 60 08
fmoreno@nuremberg-firal.com

PROMOTORA
NürnbergMesse
Tel +49 (0) 9 11. 86 06-49 09
Fax +49 (0) 9 11. 86 06-49 08
visitorservice@nuernbergmesse.de

*BIOFACH y VIVANESS 2015

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Pedro Pablo G. May, *Escritor y Periodista Ambiental, ppmay@efe.es*

Se busca inventor

Característica básica de la época contemporánea es el espectacular avance tecnológico. Si usáramos una máquina del tiempo para traernos a un antepasado, no ya de la antigua Roma o la Edad Media sino de principios del siglo XX, y le enseñáramos cómo vivimos (internet, AVE, jacuzzi y tantas cosas) el pobre quedaría deslumbrado.

Pero entre tantos ingenios modernos se echa en falta algunos que estamos empezando a necesitar con urgencia. Sugiero algunos, por si hay algún inventor de g uardia en la sala:

- Alimentador de Vocaciones Verdes. Un veterano naturalista -más de 40 años censando buitres en el centro de España- me comentaba recientemente las penurias de las asociaciones ecologistas relacionadas con la biodiversidad para renovar sus filas porque los jóvenes más concienciados suelen decantarse hoy por otras organizaciones medioambientales pero "no apoyan las de los 'bichos', porque requieren elevadas dosis de sacrificio personal y generosidad". Y citaba el caso de un grupo especializado en la conservación del buitre negro de Andalucía donde no tienen incorporaciones desde hace más de 10 años. Aunque no debería ser muy difícil desarrollar algo en este campo. Recuerdo ahora por ejemplo una versión algo añeja pero aún eficaz de esta necesaria invención: la serie televisiva El hombre y la tierra del querido Félix Rodríguez de la Fuente.

- Chip de Retorno a la Tierra. Cada vez hay más personas perdidas en el mundo digital con una conexión progresivamente débil con la realidad. Viven a medio camino entre el Santiago Bernabéu o el Nou Camp y el plató de Sálvame con un pie puesto en el Poniente de Juego de Tronos. Jamás han dormido al aire libre, no saben reconocer las setas comestibles ni han metido la cabeza debajo del agua para ver la escondida riqueza de las praderas de posidonia. No entienden lo que significa el concepto -no la palabra- Naturaleza.

© Leung Cho Pan

- Detector Automático de Mentiras Políticas. Aplicable a esos "grandes líderes" que prometen impulsar las energías renovables como la solar, proteger la agricultura de los transgénicos, reducir la contaminación... y en cuanto consiguen la poltrona se olvidan. Que lleve incorporado un azotador de traseros. ■

ALIMENTACIÓN

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

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

Albert Howard (1873 - 1947)

Sir Albert Howard nació en Bishop's Castle (Shropshire), Inglaterra, el 8 de diciembre de 1873.

Botánico. Se le considera una de las figuras clave de la moderna agricultura ecológica junto a Rudolf Steiner y a Eve Balfour.

Se graduó en Ciencias Naturales en Cambridge en 1896. Después de un año como profesor en ciencias agrícolas en Barbados, viajó a India (británica en aquel tiempo) como Botánico Imperial del Gobierno de la India primero y Director del Instituto de Industria de Plantas en Indore y asesor Agrícola en los Estados de la India central y Rajputana más adelante.

En Indore trabajaba con Gabrielle y Louise Matthaei y se casó con las dos. En 1905 con Gabrielle, y después de su muerte en 1930, con Louise, en 1931. Parece ser que la contribución a la agricultura ecológica de las dos hermanas se ha infravalorado a la sombra del gran carisma de Albert.

Fue honrado con el título de caballero en 1934.

Sir Albert Howard había viajado a la India para enseñar técnicas occidentales y allí se dio cuenta de que los habitantes de las tierras donde quería implantar sus conocimientos le podían enseñar muchas cosas a él. Constató la relación total entre la salud del suelo y la salud de la gente, del ganado y de los cultivos.

En relación al compostaje ideó, documentó y desarrolló un método llamado Indore, que después fue difundido por la Soil Association en el Reino Unido y por Rodale Institute en los EEUU.

Escribió varios libros, el primero, ***The Waste Products of Agriculture*** (*Los productos de Rechazo de la Agricultura*) que publicó en 1931, y fue el fruto de 26 años de investigación y trabajo en la mejora de los cultivos en pequeñas explotaciones indias.

En 1941 publicó su libro más conocido y reconocido por el público en general **"An Agricultural Testament"** (Un testamento Agrícola), en el que explica la importancia de mantener el humus y el agua en el suelo y del papel de los hongos que crecen junto a las raíces.

"Farming and Gardening for Health or Disease" (*Agricultura y Jardinería para la Salud o Enfermedad*) fue reeditado en 1947 con el nombre de ***"The Soil and Health: A Study of Organic Agriculture"*** (*El suelo y la salud: un estudio de la Agricultura Orgánica*)

Previó lo que los ecologistas de hoy, y todo aquel que se pare a pensar en ello, saben, la interrelación entre la ecología y la agricultura. La salud es una e indivisible, la del suelo, la de las plantas, la de los animales, la de las personas.

Murió el 20 de Octubre de 1947 en Blackhealt, Londres.■

© Creative Commons

La salud del suelo, de las plantas, los animales y del hombre es una e indivisible

ALIMENTACIÓN

VOX POPULI

Enric Urrutia, Director

Bio Eco Actual también en los talleres de automóviles

"No se pueden leer periódicos de estos…, porque entonces no comerías ni harías nada…"

¡Zas en toda la boca! y en toda iniciativa de quien edita este periódico y que sin aires de predicador intenta difundir siempre que tiene ocasión las buenas maneras eco ambientales.

Esto me comentaba el mecánico la última vez que fui a hacerle la revisión al coche al coger, por puro trámite, sin fe ni aprecio, el Bio Eco Actual que yo le ofrecía. Rápido le contesté:

¿No es cierto que os pasan a recoger los aceites que acumuláis de los vehículos para ir destinados al reciclaje? ¿Verdad que no los tiras por la alcantarilla?

"Sí, sí," respondió con convicción el mecánico y añadió:

"Los Mossos de Esquadra controlan muy escrupulosamente que sigamos la normativa al 100%, de lo contrario te multan."

En casa separas vidrio, cartón, plástico y materia orgánica… seguí yo.

"Si, si… bueno, lo hace la mujer…"

Pues entonces no perderás nada ojeando este periódico, seguro que encontrarás algún artículo de tu interés, hablamos de cosas de "sentido común" y necesarias para todos…

El mecánico, con cara de póker, reflexionó, volvió a mirar el periódico, sonrió y asintió *"llevas razón"*.■

LA CÁMARA OCULTA

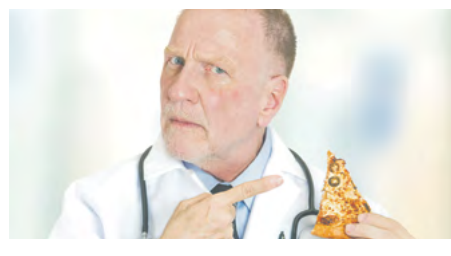
Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

Médicos del ayer...

Me encanta ver series como "Cuéntame". Sobre todo, porque uno se reconoce en muchas situaciones. Mola recordar la niñez, sí. Uno se pone tierno. Y recuerdo cómo, cuando entraba en la consulta del médico, por estar griposo, aquello apestaba a tabaco. El médico me recomendaba salud pulmonar mientras se metía entre pecho y espalda un cigarro detrás de otro. Hoy sería impensable.

Cuando nuestros hijos sean mayores, quizás las series que recuerdan estos años que vivimos en la actualidad reflejen situaciones paralelas: médicos que recomiendan una dieta sana a sus pacientes y que, sin embargo, en su propia casa… comen muchos productos refinados, demasiada proteína animal, exceso de azúcares, no poco alcohol, grasas y muy poca cantidad de fruta y verdura, y nunca en ecológico. "Consejos vendo y para mí no tengo". Aprender a dar ejemplo es primordial.

Pero el problema, muchas veces, sigue estando en los pacientes. El otro día visitaba yo a un amigo recién operado en un hospital. Me horroricé al ver la dieta a la que estaba sometido. Ahora bien, también hay que romper una lanza por los nutricionistas de esos hospitales poco hospitalarios. Uno de ellos me comentaba que, aunque me pareciera mentira, la dieta que propugnaban era todo lo sana "que les dejaban", pues los enfermos son capaces de cualquier cosa con tal de seguir atiborrándose de porquerías. Algunos familiares llegan a llevarles, en un taper, la comida que reclaman, aunque les vaya a sentar como una patada en el estómago. En fin, la condición humana no tiene remedio. Yo me imagino un auténtico motín en los hospitales en caso de que un nutricionista cabal no aceptara presiones de sus pacientes. La que se iba a liar…■



ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / CHUCHES

Bio Chuches: golosinas divertidas, naturales y saludables, de Sol Natural

Bio Chuches es una nueva familia de golosinas pensada para los más pequeños, pues además de divertidos personajes, son una opción saludable a las golosinas tradicionales.

A diferencia de éstas, que contienen una gran cantidad de azúcar refinado, las Bio Chuches están endulzadas con azúcares integrales y elaboradas con zumo concentrado de frutas naturales ecológicas. Todas ellas certificadas SIN GLUTEN.

La familia está compuesta por 7 variedades, 3 de las cuales son veganas: Ositos (V) Ositos cubiertos con azúcar integral (V), Fruti's (V), Colas, Yogu's, Palitos y Nubes.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Sol Natural www.solnatural.cat
· **Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

Todo el sabor del café unido al delicioso sabor de la bebida vegetal de avena, de Isola Bio

Una bebida que puede servirse tanto caliente como fría. Ideal para aquellos que buscan la practicidad de no tener que hacerse el café y luego añadirle la bebida vegetal. Intenso aroma con suave y delicioso sabor.

Ingredientes: agua, avena* (16%), azúcar de caña*, café instantáneo (0,55%), aceite de semillas de girasol exprimido en frío*, espesante: goma guar y goma xantana, sal marina.
*de agricultura ecológica.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Isola Bio www.isolabio.com
· **Producción:** Abafoods s.r.l.
· **Distribución:** QBIO Productos Orgánicos, S.L. www.qbio.bio

ALIMENTACIÓN / CACAO

PANELACAO, el primer cacao instantáneo elaborado con Panela, de Alternativa3

Cacao instantáneo ecológico de comercio justo elaborado en España por AlterNativa3. Sus dos únicos ingredientes son el azúcar de caña Panela de Ecuador y el cacao puro desgrasado en polvo de República Dominicana i/o Perú. Sin colorantes ni conservantes ni harinas añadidas. Sin gluten ni lactosa. Adecuado para vegetarianos y veganos. Con propiedades estimulantes, reanima y reconforta. Ayuda a levantar el ánimo y a eliminar la fatiga.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Producción y distribución:** Alternativa3 www.alternativa3.com

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

Rice Drink Moka, bebida de arroz con sabor a Moka, de Lima® Food

Buena caliente o fría. Una bebida cremosa de arroz con Yannoh®, el café de cereales sin cafeína que ya conocemos, una aromática mezcla soluble de granos tostados y achicoria para toda la familia que combina perfectamente con el sabor dulce del arroz.

Ingredientes: Agua, arroz* 17%, jarabe de arroz*, café de granos tostados* 1% (achicoria*, centeno*, cebada*, bellotas*), aceite de girasol* prensada en frío, espesante: goma guar*, aroma natural*, sal marina.
(* = de agricultura ecológica)

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Lima® Food www.en.limafood.com
· **Disponible:**tiendas especializadas

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

Tisana Bio Menstruación 100% ecológica, ArtemísBio

La menstruación es un proceso natural que a veces se presenta acompañado de molestias físicas. La Tisana Menstruación de ArtemísBio ayuda a atenuar los síntomas de la menstruación y el síndrome premenstrual gracias a los efectos calmantes del sauce, las propiedades antiespasmódicas de la manzanilla dulce y la milenrama, ayudadas por la acción reguladora de la salvia y la caléndula sobre el sistema hormonal.

Ingredientes: *Sauce, *salvia, *caléndula, *manzanilla dulce, *anís verde, *milenrama, *regaliz.
*de agricultura ecológica.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** ArtemísBio
· **Distribución:** Herbes del Molí www.herbesdelmoli.com

ALIMENTACIÓN / PASTAS DULCES

Pastas ecológicas de chocolate y coco de El Horno de Leña

Deliciosas pastas de espelta con chocolate y coco, 100% ecológicas, de El Horno de Leña, marca pionera en España de productos artesanos procedentes de la agricultura ecológica. Ideales para consumir en desayunos y meriendas.

Ingredientes: Harina integral de espelta*, grasa vegetal no hidrogenada* (palma*, palmiste*, coco* y girasol*), agua, lecitina de girasol*, antioxidante: ácido cítrico, sirope de espelta*, azúcar de caña*, licuado de soja*, sal, gasificantes (bicarbonato sódico y amónico) y vainilla*. Cobertura de chocolate (pasta de cacao*, azúcar de caña* y manteca de cacao*) y coco* (4%). *de agricultura ecológica.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Producción y distribución:** El Horno de Leña H.L.T., S.A. www.elhornodelena.com

DISTRIBUCIÓN

PLANETA VIVO

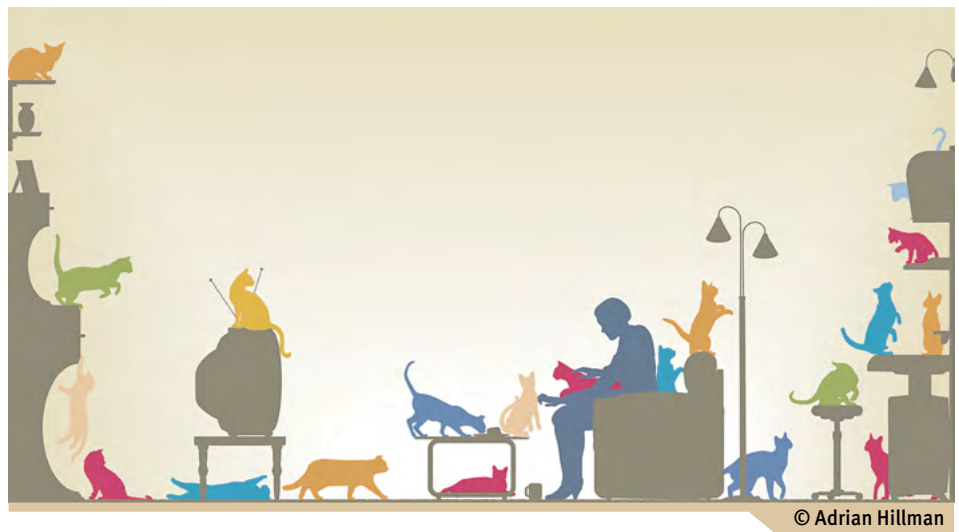
Helena Escoda Casas, *Activista por los derechos de los Animales, helenaescodacasas@gmail.com*

¿Qué es el Síndrome de Noé?

El Síndrome de Noé es un trastorno psiquiátrico en el cual el enfermo tiende a la acumulación de un número desmesurado de animales de compañía en su hogar, hasta el punto que es incapaz de poderles atender correctamente. En muchos casos, la situación deriva en un problema grave de salubridad y maltrato animal por negligencia, pues la persona que padece esta enfermedad tiende a una distorsión de la realidad tan grande que no es capaz de reconocer que no puede hacerse cargo de sus animales y que éstos se encuentran en malas condiciones. Sin embargo, el enfermo está convencido que está rescatando animales del abandono. Este trastorno acarrea graves consecuencias tanto para la salud de las personas que lo sufren como para los animales que se encuentran bajo su custodia.

Normalmente, las personas que padecen Síndrome de Noé se oponen frontalmente a separarse de cualquiera de sus animales, muy pocas veces deciden ceder alguno, aunque tengan la oportunidad de encontrar buenos adoptantes, ni a eutanasiar por motivos humanitarios cuando se encuentran en situaciones muy críticas. Suelen acumular gran cantidad de animales porque sienten un fuerte impulso cada vez que encuentran un animal en la calle, sea un animal abandonado o no. En la mayoría de casos, el número de animales aumenta rápidamente porque la persona acumuladora no tiene capacidad económica para esterilizar o por simple omisión.

A pesar de que se trata de una enfermedad mental socialmente patente y que cada día preocupa más a las administraciones públicas, en realidad, los expertos médicos todavía tienen muy poco conocimiento sobre este trastorno debido a la falta de estudios científicos. **El Instituto de Investigaciones Médicas del Hospital del Mar de Barcelona (IMIM)** junto con entidades de protección animal, ha realizado el primer estudio europeo sobre Síndrome de Noé, el cual se publicó en la revista *Animal Welfare*. La conclusión de este estudio determina que es necesario establecer protocolos de actuación especializados y multidisciplinares que impliquen a diferentes sectores de la Administración. Actualmente, cuando un Ayuntamiento detecta un caso de Síndrome de Noé en su municipio, la intervención consiste en retirar a los animales, pero no proporcionan ningún tipo de atención psicológica a la persona enferma y, por tanto, sus posibilidades de reincidir son muy altas y su bienestar se encuentra muy comprometido.



© Adrian Hillman

Este trastorno psiquiátrico tiene implicaciones en salud mental, bienestar animal y salud pública, por ello, es necesario reconocer su presencia en nuestra sociedad como primer paso para poder identificar y detectar precozmente los casos y actuar lo más eficientemente posible para ayudar a los enfermos y proteger a los animales. No debemos juzgar como un maltratador al acumulador de animales, sino como un enfermo psíquico.■

ALIMENTACIÓN

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

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPACIO PATROCINADO POR:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

Diseño sostenible y reciclaje solidario

© Rungsun Tuntijariyapun

Desde 1987, la ***Fundación Arrels*** con sede en Barcelona (http://www.arrelsfundacio.org), vela para que personas sin hogar que duermen en la calle tengan otra oportunidad y vuelvan a ser lo más autónomas posible. Denuncian situaciones injustas y aportan propuestas que ayudan a transformar la realidad de la exclusión social. Todo esto lo hacen con el apoyo de 47 personas contratadas, cerca de 400 personas voluntarias y 4.000 donantes que hacen posible llevar a cabo diferentes programas de actuación. Su posicionamiento está claro y partiendo de la premisa de que todo el mundo tendría que poder vivir de los ingresos generados por un trabajo remunerado, protegido o no; en caso de no poder trabajar por motivos de salud o edad, las personas tendrían que poder recibir una renta básica de suficiencia que les permita vivir con dignidad y les ayude a desarrollarse como seres humanos y volver a sentirse útiles a la sociedad.

El diseñador *Curro Claret*, hace años que trabaja con estas personas; con objetos recogidos en la calle como por ejemplo maderas y desechos, diseñan, crean y transforman en taburetes, lámparas y otro tipo de mobiliario que después se comercializa. Se denuncia y se hace patente que hay gente en la calle con valores útiles para aportar a la sociedad. Estas personas reciben un salario, y los nuevos objetos se han vendido incluso en galerías de arte.

Todo empezó con el proyecto "Taburete 300", creado a partir de los talleres que este diseñador concienciado llevó a cabo en 2010 y 2011. Lo que se pretendía inicialmente, era incrementar la autoconfianza de los sin techo a través de la experiencia artística y la participación del diseño de los pisos que iban a convertirse en su hogar. El proyecto recibió el primer premio de la convocatoria: "Diseño contra la pobreza y exclusión social", del Ministerio de Cultura en 2010 y creció gracias a la ayuda del Consejo Nacional de la Cultura y de las Artes (CoNCA) de la Generalitat de Cataluña, con la intención de que todos aquellos colectivos marginados vean en la propuesta una salida que les pueda ayudar en su situación.

El proyecto ha recibido premios, el reconocimiento más importante ha sido la colaboración con la empresa Camper en el 2012, para montar y decorar una de sus tiendas en Barcelona con los muebles creados. ***Curro Claret y los usuarios de la fundación han aportado la idea y los objetos.*** Prácticamente todos los elementos y materiales del interior de la tienda son reutilizados: maderas recogidas de la calle para hacer las patas de las mesas, tablones cedidos por una empresa de construcción hacen de estanterías y con cordones y trozos de piel sin uso de Camper se hicieron cortinas y lámparas.

Cuando una persona deja la calle necesita ocupar su tiempo y darle sentido y esta es una experiencia con mucho éxito. En estos talleres además, se trabajan también **competencias laborales básicas como la puntualidad y la convivencia**, entre otras. Lo más importante de todo es crear un espacio de comunidad y de familia, un sentimiento de equipo basado en la confianza y el respeto.■

Incrementar la autoconfianza de los sin techo a través de la experiencia artística

EL OJO CRÍTICO

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

La seguridad de los piensos "inteligentes"

La intensificación en la producción cárnica ha tenido unos efectos directos muy negativos sobre la calidad de vida de los animales de granja. No acaba aquí la relación de efectos perjudiciales consecuencia de la absurda industrialización seguida por la ganadería convencional actual. El arreglo y manejo de remanentes, residuos y sobrantes tales como purines, animales muertos y otros, suponen un desafío a nuestra paz medioambiental y a nuestra viabilidad como entes económicos. Este contexto es conocido, se ha medido científicamente y, por lo tanto, somos conscientes del problema. Otra cosa es que le pongamos solución.

La búsqueda de obtención del máximo beneficio por unidad de animal y la multiplicación de las unidades animales hasta el infinito hacían imposible la alimentación natural de los mismos, obligando a, por un lado, multiplicar la producción de piensos compuestos y, por otro, abaratar su coste de producción. Piensos abundantes y baratos. Se buscó en la ingeniería genética la solución que la naturaleza no ofrecía. Así nacieron los piensos genéticamente modificados.

En teoría un alimento genéticamente modificado es el resultado de un proceso de ingeniería por el que un organismo es modificado con la incorporación de uno o varios genes de distintas especies. ¿El fin?, evidente: aumentar el rendimiento mediante un incremento de la resistencia a agentes medioambientales o a plagas; potenciar sus características nutricionales (o algunas de ellas según interese); aumentar los tiempos de almacenamiento… en definitiva, unos piensos servidos a la carta de los deseos e intereses de la industria cárnica convencional.

¿Qué consecuencias tiene el uso de estos piensos en los animales? ¿Y en los humanos que los consumen? El mundo científico lleva años ahondando en la trinchera entre lo "sano" y lo "natural" como si fueran dos conceptos diferenciados y, lo que es más importante, desvinculados. Su puesta en escena se visualiza en legislaciones y normas que, se supone, garantizan la inocuidad de estos "piensos de mentiras" que no hacen sino desplazar a los de verdad. Sin embargo la duda está ahí, en la capacidad de reproducción, en la aparición de alergias nuevas derivadas de tóxicos nuevos, en la resistencia a los antibióticos. ¿Nos dicen todo lo que saben? Además, ¿quién controla la ingeniería genética? Curiosamente los ganaderos, intentando acceder al mercado a precios supuestamente más competitivos, se ven abocados a una dependencia extrema de un puñado de multinacionales que, al final, decidirán sobre su supervivencia. Lo barato sale caro y… no estamos seguros de que no nos mate.■

ALIMENTACIÓN

Sol Natural

BIO Avena Sin Gluten

Disfruta de la avena sin límites

Presentamos la nueva familia **Bio Avena Sin Gluten**, una gama pensada para poder disfrutar de la avena sin preocupaciones.

Por ello, nuestra avena procede de Alemania, actualmente único país de Europa que garantiza la avena como libre de gluten (20 ppm, cantidad que exige la certificación europea).

Copos de Avena Sin Gluten

Puedes escoger entre 2 tamaños: finos o gruesos.

Mueslis de Avena Sin Gluten

Elige tu mezcla favorita: con trozos de chocolate, Fruits&Lax, frutos del bosque o la opción más crujiente, Crisp&Crunch.

BioCultura bio

Del 12 al 15 de Noviembre, podréis degustar esta nueva gama en BioCultura Madrid. ¡Os esperamos en el stand 86!

www.solnatural.cat Tel. 937 566 020 Solnaturalbio

SOL IDARI WWW.SOLNATURAL.CAT 0,1%

CINE ECOLÓGICO

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

ALIMENTACIÓN

"Naves misteriosas" (1972)

Película de culto de ciencia ficción de 1972, "Naves misteriosas" es un alegato ecologista que tiene un final original, sorprendente y al mismo tiempo consecuente con la trama.

La acción tiene lugar en el año 2008, cuando la vida vegetal en el planeta Tierra ha sido extinguida y no quedan árboles ni plantas. La nave espacial Valley Forge lleva ya ocho años cumpliendo su misión, preservar los últimos vestigios de la naturaleza. En la nave, ubicada cerca de Saturno, conviven tres tripulantes y el científico Freeman Lowell junto a tres robots. Un día, por sorpresa, reciben la orden de destruirlo todo. El científico no está de acuerdo y decide rebelarse sin importarle las consecuencias.

En el film se unieron varias personas de gran talento. Douglas Trumbull, que había sido el responsable de efectos especiales de la magistral "2001: una odisea del espacio" y años más tarde de "Encuentros en la tercera fase", "Star Trek" y "Blade Runner, se encargó de la dirección (fue su debut en esta materia). En el guión, junto a un joven Michael Cimino, participaron también Steve Bochco y Deric Washburn. Bruce Dern está muy convincente, demostró ser un gran actor y Joan Baez, muy famosa en aquella época, interpretaba tres canciones (la banda sonora es de Peter Schikele).

"Naves misteriosas" (su título original es "Silent running"), como en algunas películas de aquella época, entre ellas "Soylent Green", buscaba concienciar a la gente de las peligrosas consecuencias futuras en la naturaleza (y en todo el planeta) si no se tomaban medidas.

Hay que tener en cuenta que los tripulantes al comienzo del film se burlan de Lowell, un soñador que ama la naturaleza y se alimenta con los productos que cosecha.

El film no es totalmente redondo debido a que por momentos el ritmo decae y su presupuesto fue bajo, pero su mensaje sigue más vigente que nunca y merece ser recuperado.

Los planos finales nos muestran el fruto del trabajo de Lowell y al mismo tiempo las consecuencias negativas de tantos desmanes. ■

Douglas Trumbull había sido el responsable de efectos especiales de la magistral "2001: una odisea del espacio" de "Encuentros en la tercera fase", de "Star Trek" y de "Blade Runner"

© Mik38

Víctor Riverola i Morera, *periodista, escritor y alpinista, victor@victorriverola.com*

ECO – ITINERARIOS A PIE

Una medicina llamada montaña

¿La montaña ayuda a curar?, ¿la sociedad actual tiene claro el significado de las palabras valentía y dignidad?... Estas y muchas preguntas más asomaron por nuestras mentes cuando iniciamos la apasionante aventura de escribir el libro ***La montaña puede curar.***

Desde hace siglos, la montaña y el ser humano forman un binomio realmente interesante, no solo a nivel deportivo, sino también a nivel personal. Cada año encontramos más y más testimonios que narran cómo la montaña les ha cambiado la vida, cómo les ha ayudado a nivel psicológico a superar una enfermedad, un trauma, un dolor físico o un daño psíquico que no lograban superar. Muchos médicos y especialistas en oncología, psiquiatría y traumatología que han tratado a alpinistas, senderistas, esquiadores y amantes del mundo de la montaña en general, se preguntan hasta qué punto la montaña puede llegar a ser terapéutica. Algunos directamente afirman que la montaña puede ayudar a superar grandes traumas. Poder reorientar ciertas reflexiones y tener la mente abierta puede ser un buen punto de partida para el optimismo.

El ser humano tiende a pensar que vivirá tranquilo, que lo que le sucede a los demás, no tiene por qué pasarle a él, pero cuando se presenta algún problema solo depende del hombre el poder afrontar los retos con una actitud positiva y constructiva. Aunque el camino sea duro, nunca debemos dudar que la vida tiene sentido, que vivir es la mayor de las aventuras, que el esfuerzo realizado vale la pena, que siempre se aprende y que nada es en vano.

La montaña y el ser humano se complementan, forman parte de un todo. No debemos olvidar que la montaña puede llegar a ser mucho más generosa de lo que el ser humano pueda imaginar. El alpinismo y todo lo que lo rodea, es una gran fuente de vida, de esperanza y de motivación, lo afirmamos con total humildad, siendo plenamente conscientes de los beneficios positivos que la montaña puede tener en el ser humano a nivel emocional. Fuimos y somos testigos presenciales de cómo la montaña no solo ayuda a motivar y a enfrentarse a terapias y cirugías de alto riesgo, sino que nos abre las puertas a un mundo de sensaciones.

Son muchas las personas que han compartido con nosotros sus vivencias y sus experiencias sobre temas tan delicados como son la vida, la muerte, el dolor, el sufrimiento, el daño físico y el daño psicológico. El esfuerzo ha merecido la pena, sin lugar a dudas. La montaña nos ha dado una gran lección de humanidad, hemos descubierto en primera persona cómo la motivación y la capacidad de lucha son indispensables a la hora de afrontar un problema grave. ■

© Víctor Riverola

La montaña y el ser humano se complementan, forman parte de un todo

MINERALOGÍA

ALIMENTACIÓN

SALUD GEOAMBIENTAL

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

Arquitectura con tierra cruda, volver al orígen

© Florian BlA¼mm

Durante los últimos años se está dando un auge en el uso de la tierra como material de construcción, tanto para la construcción de elementos estructurales como para los acabados en los muros interiores, siendo utilizadas para ello desde las tecnologías más high-tech hasta las más low-tech, y abarcando desde las construcciones tradicionales de África o América del Sur, pasando por los locales más cool de Londres o los edificios más vanguardistas de Alemania.

Aunque la tierra es un material de uso milenario, el cual nunca se ha dejado de utilizar, ha pasado por momentos de desprestigio durante la época del hormigón. Si en la actualidad vuelve a ser considerado como uno de los mejores materiales de bio-construcción, es gracias al trabajo de arquitectos como Gernot Minke, quien lleva una larguísima trayectoria realizando edificios en tierra cruda, e interesantísimos proyectos de investigación sobre sistemas constructivos con este material, entre ellos, viviendas sismo-resistentes. Debemos considerar también el trabajo de Fermín Font, arquitecto técnico experto en patrimonio histórico y técnicas de tapia, o el francés afincado en nuestro país Laurent Coquemont.

Solamente nos queda agradecer a la naturaleza que nos ofrezca este material con tantas bondades. La construcción con tierra da inercia y aislamiento térmico a los edificios, reducción del ruido y de la contaminación electromagnética. Regula la humedad interior, manteniéndola siempre dentro de los niveles óptimos de confort. Reduce la proliferación de hongos y bacterias. Evita la atracción del polvo por electrostática. Tiene un bajo consumo energético en su fabricación. Sin residuos tóxicos o contaminantes en su demolición. La construcción con tierra también favorece los proyectos de auto-construcción y los trabajos colectivos. Sin olvidar que trabajar con la tierra implica tocarla, acariciarla, olerla, sentirla, mezclarse con ella. Las sensaciones que se perciben en una casa de tierra nos llegan a través de los sentidos: la vista, el tacto, el olfato, el oído; nos conecta con el origen, con la madre. La casa vuelve a ser el refugio, el útero, la tierra y el agua.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Maribel Saíz Cayuela,
Licenciada en Ciencias biológicas, bio@bioecoactual.com

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

El propóleo. Barrera defensiva en invierno

La llegada del otoño trae consigo el descenso de la temperatura, así como cambios bruscos entre el día y la noche; no sabemos muy bien qué ropa ponernos, tan pronto tenemos frío como calor y comienzan así a aparecer los primeros resfriados, que se anticipan a la estación invernal. Durante este período, y hasta la llegada del invierno, nuestro organismo entra en un proceso de adaptación a la nueva estación donde el sistema inmune participa activamente para protegernos de las agresiones externas. La **apiterapia** y especialmente el uso del **propóleo**, puede ayudarnos a estar más protegidos y a fortalecer y mantener unas defensas fuertes.

El Propóleo es una sustancia gomosa y resinosa que producen las abejas a partir de la recolección de gomas y resinas de diferentes plantas, yemas y cortezas de árboles, luego las transforman y elaboran la sustancia que llamamos Propóleo.

En la composición del propóleo destaca su gran riqueza en diferentes bioflavonoides, que le confieren las **propiedades antiséptica, antibiótica y antioxidante.** Al propóleo se le atribuyen también propiedades antimicóticas, antiinflamatorias, cicatrizantes, antialérgicas y analgésicas. Utilizado desde la antigüedad, en la actualidad diferentes estudios científicos avalan sus propiedades únicas para el cuidado de las afecciones del sistema respiratorio durante la estación invernal, ampliándose su uso en las afecciones genito, urinarias y digestivas.

© Belchonock

La toma de propóleo durante el cambio estacional, junto a una dieta equilibrada y variada, que incluya las frutas y verduras que nos ofrece la estación, nos ayudará a protegernos y mantenernos vitales. **Conviene aumentar el aporte de frutas y verduras con alto contenido en vitamina C,** como el limón, naranjas, mandarinas, y en general todos los cítricos, también el kiwi, la granada, la acerola, etc. Entre las verduras destacan el pimiento rojo y verde, el perejil y toda la familia de las crucíferas (coles), como el brócoli, coliflor, colinabo, col, rábanos etc… Conviene además no olvidar el rol que juegan los bulbos (ajo, cebolla, puerro) como expectorantes, antiinflamatorios y fluidificantes de la mucosidad. Si el resfriado llega, recordar evitar los lácteos y sustituirlos por bebidas vegetales (avena, arroz, sésamo, etc.) y asegurar una correcta higiene intestinal, en la que nos pueden ayudar la toma de probióticos y prebióticos.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

HABLEMOS DE

Raúl Martínez, *Dietética y dietoterapia Homotoxicología, raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com*

Burners o quemagrasas: ¿productos milagro o venenos letales ?

Nuestra sociedad de consumo nos bombardea sistemáticamente con publicidad que incentiva la compra de los productos fat burners o quemagrasas, ofreciéndonos la promesa de atractivos y milagrosos efectos que nos van a permitir quemar la grasa con rapidez y sin esfuerzo físico, y que nos prometen solucionar los problemas de obesidad, de grasa y de apetito sin límites.

Pero al igual que recibimos publicidad que incentiva su consumo es también habitual tener noticias negativas sobre estos productos que nos permiten conocer lo peligrosos que son. Este agosto fue detenida una mujer en Castelló d'Empúries por vender un producto quemagrasas, el Thermatrim, cuya distribución es ilegal tanto en España como en el resto de Europa y cuya venta se hacía de forma ilegal desde México. La ingesta de este producto puede haber provocado lesiones neurológicas a siete personas, entre ellas dos menores de 14 y 17 años.

Encontramos diferentes tipos de quemadores de grasa en el mercado, los termogénicos, los bloqueadores de calorías y carbohidratos, los inhibidores de apetito, y los suplementos que mejoran el metabolismo de las grasas.

Todos ellos son productos de formula compleja que contienen diferentes ingredientes activos y que podemos agrupar en tres categorías: cafeína, yohimbina, efedrina y otros suplementos estimulantes (de origen vegetal generalmente), diuréticos para eliminar los líquidos contenidos en el organismo, y sustancias para disminuir el apetito. Algunos se dicen naturales, otros son químicos, como el 2,4-dinitrofenol o DNP, pero lo que todos ellos tienen en común es que sus efectos secundarios en el organismo son siempre perniciosos, dañinos e impredecibles.

Los efectos secundarios de estos productos son similares para todos ellos y se caracterizan en que producen una sudoración excesiva, aceleran el ritmo cardíaco, generan agitación motora, ansiedad, producen un aumento de la agresividad y desembocan en episodios suicidas. Por ser estimulantes fuertes, como son la cafeína o la yohimbina, aumentan la presión arterial.

No podemos negar el hecho evidente de que estos productos son de gran toxicidad y que en el proceso de metabolización por parte del organismo provocan efectos secundarios que sin duda dañan seriamente la salud del que los toma. No existen los productos "milagro". Los suplementos quemagrasas son muy peligrosos, altamente dañinos y pueden conducirnos a graves trastornos orgánicos que pongan en riesgo no solo la salud, sino la propia vida.■

© Kwanchai Chai-udom

Sus efectos secundarios en el organismo son siempre perniciosos, dañinos e impredecibles

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Marga Roldán, *www.facebook.com/eseconatural*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / COSMÉTICA

Cuidado de pieles maduras con cosmética econatural

Una sana alimentación ecológica y hábitos de vida saludable son la mejor forma de prevenir un envejecimiento prematuro de la piel. Aunque tan importante es la alimentación como los cosméticos que se han estado usando desde que nacemos.

La piel está compuesta de tres capas: la epidermis (capa más externa), la dermis (la capa principal donde se encuentran las reservas de colágeno, elastinas, agua, protección…) y por último la hipodermis (la capa más profunda, no es realmente piel pero separa el músculo de la dermis y está compuesta básicamente de grasa). El envejecimiento se manifiesta principalmente en las dos primeras capas de la piel.

El **envejecimiento natural** provoca que epidermis y dermis se vayan deteriorando. Los efectos más visibles son la aparición de arrugas y manchas, adelgazamiento de la piel, pérdida de elasticidad y firmeza, aspereza, disminución de la protección ante el sol y pérdida de capacidad de retención de agua.

Existe también un **envejecimiento no natural** de la piel, en algunos casos provocado por un exceso de exposición al sol, consumo de sustancias tóxicas y sobre todo por el abuso de cosméticos ricos en derivados del petróleo. El uso de esta cosmética tóxica provoca que la piel se cuartee (como cuando se seca un lago).

La cosmética econatural es un buen aliado para mitigar los procesos naturales de envejecimiento. Es muy importante tener claro que no existe ningún "milagro" que haga que desaparezcan las manchas de la piel, las arrugas, la flacidez… pero sí que hay buenos cosméticos econaturales que ayudarán a que la piel sea más suave, esté más hidratada, elástica y protegida.

Teniendo en cuenta estos procesos naturales de envejecimiento, las pieles maduras necesitarán:

- Eliminar las células muertas: el sistema de regeneración natural de la piel ya no es tan efectivo por lo que una exfoliación que elimine los restos de células muertas de la piel ayudará a oxigenarla facilitando que los principios activos del cosmético econatural que usemos penetren con mayor facilidad.
- Usar cosméticos econaturales que tengan aceites altamente nutritivos (aguacate, almendras, macadamia, onagra, rosa de mosqueta y uva), oleatos de caléndula o gayuba, o manteca de Karité.
- Hidratarse bien: consumir alimentos ricos en agua y beber agua.
- Tener hábitos de vida saludables.

El secreto de una piel madura preciosa es disfrutar de la vida de forma consciente.■

La cosmética econatural es un buen aliado para mitigar los procesos naturales de envejecimiento

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

HISTORIA Y ECOLOGÍA

Maria Cacheda, *Arqueóloga y divulgadora del patrimonio cultural,*
mariacacheda@hotmail.com

Plantas medicinales: de la Prehistoria a la Antigüedad

© Since1985

Las plantas medicinales han acompañado siempre a las personas en la búsqueda del equilibrio y la preservación de la salud. Para sacar el máximo provecho hay muchos métodos para extraer las propiedades. El más tradicional es la tisana (extracción por agua), que se puede preparar en infusión, en decocción o por maceración. También se puede incorporar directamente a los alimentos una vez seca o hacer tintura macerando la planta en alcohol que se usará en forma de gotas bebibles una vez prensada y filtrada.

En la Prehistoria, el homo sapiens aprendió a reconocer las hierbas y a utilizarlas, gracias a la observación del comportamiento de los animales. Los datos arqueológicos nos permiten saber que entre el 6000 y el 4000 aC se han encontrado restos fosilizados de plantas no alimentarias como el peyote (cactus alucinógeno) en Méjico o las hojas de coca en América del Sur. En la Península Ibérica, por ejemplo, se encontró cola de caballo (equisetum arvense), para estimular la producción de orina, remineralizar los huesos y cortar las hemorragias.

Este conocimiento se transmitió oralmente y la socialización resultante de la sedentarización de los grupos de personas en el Neolítico, permitió fijar en la conciencia este saber.

Entre el III y I milenio antes de nuestra era, el pueblo sumerio ya grababa en sus tablillas de arcilla farmacopeas o remedios con plantas, muy elaborados. El papiro egipcio de Ebers (1580 aC) describe 700 fórmulas mágicas, muchas en base de plantas, poniendo de relieve una larga tradición de conocimientos empíricos de observaciones.

En la Antigüedad griega, los sabios elaboran un pensamiento más metódico: el médico Hipócrates (460-377 aC) hace una separación de preparados medicinales de preceptos mágicos. El filósofo Teofrasto (372-287 aC), observador de la naturaleza y las personas, propone una clasificación de casi todas las plantas conocidas en su tiempo.

En la época romana el médico Dioscórides (s. I dC), es el autor del "Tratado de materia médica", el libro más antiguo del cual la parte dedicada a las plantas y sus propiedades se mantuvo como referente hasta el siglo XVII.

También destaca Galeano de Pérgamo (s. II dC), médico griego considerado como el padre de la farmacia por el cuidado que pone en la preparación de las medicinas de sus pacientes. Sus textos influyeron en la medicina durante toda la época medieval hasta el siglo XVI.

Otro personaje importante de la época, el naturalista Plinio el Viejo, retoma los modelos griegos para escribir en su enciclopedia "Historia Natural", capítulos sobre las plantas medicinales, sus virtudes y propiedades.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

El Multinutriente de Amplio Espectro que Sólo SOLGAR® Podía Hacer

OMNIUM®

OMNIUM® COMPRIMIDOS

- Contiene antioxidantes, tales como Coenzima Q10, Ácido Alfa Lipoico y Polifenoles.
- Ofrece una sustancial mezcla de fitonutrientes que incluye carotenoides, isoflavonas y flavonoides.
- Aporta Fosfatidilserina, NAC y extracto de *Broccoli cruciferous*.
- Elaborado con minerales quelados por el exclusivo proceso Albion† para su máxima absorción.

†Albion International Inc., patentes de EE. UU. n.os 5.516.925 y 6.716.814.

De venta en los mejores establecimientos especializados.

www.solgarsuplementos.es 916 377 412

SOLGAR® Desde 1947

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Yolanda Muñoz del Águila, *Aromatóloga: formadora y experta en BioCosmética -www.aromaterapiaenalicante.es*

Los aceites esenciales en nuestra cosmética "hand made"

El movimiento *"hand made"* en cosmética crece día a día, conscientes cada vez más de los beneficios que puede aportarnos la naturaleza, los productos elaborados con amor como hacían nuestra abuelas… crecen las consultas en internet sobre cómo elaborar una crema casera, cómo quitar las arrugas con productos naturales o cómo tratar el acné con aceites esenciales.

Desde este artículo deseamos que elabores tus productos de cosmética desde el conocimiento y la consciencia, porque no todo lo natural es inocuo y porque si vamos a evitar productos tóxicos de la cosmética convencional, también vamos a evitar los "peligros" en la cosmética "hand made".

Los ingredientes básicos, entre otros, que utilizamos a la hora de elaborar nuestros productos son: aceites vegetales, hidrolatos, mantecas, ceras y aceites esenciales. Para todos ellos, rige un principio general, el que los productos sean **naturales, puros y ecológicos.**

Pero hoy, quiero detenerme en los **aceites esenciales** y por tanto en la Aromaterapia. El aceite esencial obtenido generalmente por destilación por vapor de agua, es una sustancia líquida, volátil, con una concentración muy elevada de principio activo y, por supuesto aromática. Esa concentración de principio activo, de molécula definida o de "quimiotipo", será quien le concede la propiedad terapéutica. Hay que tener en cuenta que el término **Aromaterapia**, es definido por la **Escuela francesa**, como *"el tratamiento terapéutico con aceites esenciales bioquímicamente definidos para tratar diferentes patologías de humanos y animales"*, por lo tanto si empleamos en nuestra elaboración aceites esenciales de calidad: puros, naturales, ecológicos, botánicamente definidos y quimiotipados, podremos decir que nuestra cosmética es terapéutica. Conocer el quimiotipo se hace imprescindible en determinados aceites esenciales como el Romero, el Tomillo…

Así que… ¿nos ponemos manos a la obra? Vamos a elaborar un **serum antiojeras** que activará nuestra circulación venosa y linfática:

- 3 ml. **Aceite Vegetal de Calófilo** (por su acción circulatoria y cicatrizante)
- 2 ml. **Aceite Vegetal de Onagra** (por su acción antiinflamatoria)
- 2 gotas de **Aceite Esencial de Siempreviva amarilla** (Helicrysum italicum) por su propiedad antinflamatoria, cicatrizante y descongestiva).
- 2 gotas de **Aceite Esencial de Lentisco** (Pistacea Lentiscus) por ser descongestivo venoso y linfático a la vez que tónico para la circulación de retorno.

Aplicar una gotita de este sérum por las mañanas y por las noches antes de la crema hidratante hasta notar mejoría.

Y… ¡a lucir mirada!■

Para todos ellos, rige un principio general, el que los productos sean naturales, puros y ecológicos

COSMÉTICA

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Jordi Galisteo, *Dietista, jordi@dietistasvegetarianos.com*

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¡Arriba el sistema inmune!

Ya estamos a mediados de otoño y el invierno está al caer. Es normal que en esta época se tenga cierto temor a coger un refriado o a tener la gripe. Otra forma de evitarlo, aparte de abrigarnos bien, es alimentando nuestras defensas para que estén fuertes y puedan luchar contra cualquier patógeno que provoque un desequilibrio en nuestra salud.

¿Qué ayuda a las defensas?

- **Comer setas** de forma regular, ya que acelera la secreción salivar de las inmunoglobulinas A, las cuales **mejoran la inmunidad de nuestra mucosa.** No es necesario que sean variedades exóticas o difíciles de encontrar, basta con unos buenos **champiñones blancos** (*Agaricus bisporus*).

- **Consumir plantas crucíferas** como el brócoli, la col Kale, la coliflor, la col rizada y las coles de Bruselas, ya que **aumentan** la cantidad de **linfocitos** de nuestro intestino. Dichas hortalizas contienen un fitonutriente que, en contacto con el ácido del estómago, activa los linfocitos del epitelio intestinal.

- **Tomar probióticos** como los que se encuentran en los yogures de soja o en los suplementos, ya que pueden ayudar tanto a prevenir la frecuencia de los resfriados como a reducir los síntomas y la duración de estos.

Lo más recomendable es alimentar con **prebióticos** a las bacterias beneficiosas que ya tenemos en el intestino, a no ser que se haya alterado la flora intestinal por tomar antibióticos o por una infección intestinal con diarrea, en cuyo caso es necesaria la ingesta de probióticos.

¿Dónde se encuentran?

En la fibra, que solamente está en los alimentos de origen vegetal como en las hortalizas y en las frutas. Además, si se comen crudas se pueden obtener ambos; tanto prebióticos como probióticos. Las hortalizas y las frutas están cubiertas por millones de lacto-bacterias, siendo algunas de ellas las mismas que se usan como probióticos en la industria.

Por lo tanto, **una buena forma de mejorar nuestro sistema inmune es aumentando las raciones diarias de hortalizas y frutas.**

- **Hacer ejercicio físico moderado,** además de ser beneficioso para la salud en muchos aspectos, también mejora el sistema inmune y disminuye las probabilidades de enfermar. Es decir que, en caso de tener un resfriado, **aquellas personas que realizan ejercicio de forma regular, se curan entre un 25% y un 50% más rápido**.

- Otro factor importante a tener en cuenta es **haber dormido lo suficiente.** Para poder estudiar la relación existente entre el sueño y el sistema inmune, varios investigadores introdujeron directamente en las fosas nasales de los participantes el virus del resfriado común. Enfermar o no dependió del sistema inmune de cada uno de ellos.

Las personas que habían dormido menos de 7 horas tenían 3 veces más posibilidades de enfermar que aquellas que habían dormido 8 horas o más. De hecho, las que habían dormido lo suficiente tenían entre 3 y 5 veces más probabilidades de combatir el virus.

Por lo tanto, para mantener un sistema inmune fuerte es importante basar nuestra alimentación en productos de origen vegetal y comer cada día legumbres, hortalizas, frutas, frutos secos y cereales integrales. Tanto la alimentación, como el ejercicio físico y el sueño son aspectos clave para disfrutar de una buena salud.

Para consultar las fuentes podéis visitar **www.dietistasvegetarianos.com**

© Zackery Blanton

ALIMENTACIÓN

ENTREVISTA A TRES BANDAS

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

En su 31 edición, BioCultura Madrid es, más que nunca, la piedra angular de la vida sana y el consumo sostenible, reúne lo mejor de la producción de alimentación ecológica y acoge las ponencias de los actores más destacados del cambio en agricultura, salud, gastronomía, y en definitiva en filosofía de vida.

BioCultura

Ángeles Parra
Presidenta de la Asociación sin ánimo de lucro Vida Sana y Directora de BioCultura.

el Granero integral Bio

Sara Muñoz
Directora General de Biogran S.L / El Granero Integral, empresa de alimentación y complementos ecológicos.

Dr. M. Pros
MEDICINA NATURAL · MEDICINA GENERAL

Miquel Pros
Médico Naturista que practica la medicina general con criterios naturistas desde 1975.

¿Qué es más recomendable, dejar los malos hábitos o abrazar buenas costumbres?

Ambas cosas son necesarias. Son las dos caras de la misma moneda. No pasa nada si, de vez en cuando, ingerimos algo que no sea muy recomendable, siempre que, en general, tengamos una dieta sana.

En El Granero Integral siempre pensamos de forma positiva por lo que creo que si abrazamos buenas costumbres, los malos hábitos desaparecerán poco a poco. Yo soy partidaria de ir incluyendo estos buenos hábitos de forma paulatina.

Sin duda abrazar buenas costumbres, porque a la vez esto nos ayudará a abandonar los malos hábitos. Las buenas costumbres te hacen sentir mejor y facilitan encontrar el "camino de la virtud".

Las hectáreas de agricultura ecológica crecen en España pero se sigue cultivando maíz transgénico a gran escala. ¿Deberían prohibirlo desde Europa para el bien común?

En casi toda Europa los cultivos transgénicos están prohibidos. ¿Por qué en el estado español no? Los gobiernos estatales y autonómicos viven plegados a los intereses de las grandes compañías del agro.

Afortunadamente el consumidor no es un sujeto pasivo en este proceso. Hoy en día los consumidores están informados y, a través de sus elecciones, deciden qué productos están en su mesa y cuáles no.

Sí, lo más pronto posible. Acaban de tener lugar conversaciones entre los altos mandatarios de Rusia y Francia que están en contra de los transgénicos. Confío en que nosotros no tardaremos mucho en prohibirlos.

¿Qué te aporta BioCultura y qué crees que le aporta al visitante?

BioCultura pone en contacto directo a los productores con los consumidores en un marco de alegría y esperanza que es marca de la casa y que ha creado escuela en todo el estado español. Las actividades paralelas informan al consumidor para que se decida a cambiar hábitos perniciosos para su salud y la salud de Gaia. BioCultura es un oasis de ilusión y ecología.

Biocultura es el referente de nuestro sector. Es la primera feria que se preocupó por dar a conocer los productos de agricultura ecológica y a día de hoy es punto de encuentro entre productores y consumidores.

Me estimula enormemente ver confirmado lo que durante tantos años hemos estado promoviendo desde nuestra consulta: ecología es salud, la salud de la Tierra y la del hombre son inseparables.

Y para el visitante ¡son toneladas y toneladas de cultura ecológica!

¿Qué importancia tienen las ferias BioCultura para el crecimiento y cohesión del sector?

Pues no hay nada más que visitar la feria para comprobarlo. Hay una cosa muy importante… BioCultura está llevada a cabo por gente que ha estado en el sector desde su fundación, somos pioneros, somos activistas, vivimos en esto, nos lo creemos…

Las distintas ediciones de Biocultura en ciudades de toda España nos hacen descubrir la importancia creciente de nuestro sector entre toda la población.

Una importancia capital. Son un punto de encuentro e intercambios de información entre los ponentes y los oyentes, entre los expositores y sus clientes...

*Leer entrevista completa en *www.bioecoactual.com*

ALIMENTACIÓN