BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 29

Marzo 2016

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

Nutrición Infantil

La soja en la alimentación infantil Pág. 9

Hierbas y Especies

La ajedrea, el condimento del Mediterráneo Pág. 19

La Entrevista

Javier Rees, especialista en alimentación alternativa Pág. 24

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

Premio Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual

"Convertid un árbol en leña y podrá arder para vosotros; pero ya no producirá flores ni frutos"
Rabindranath Tagore

La venta especializada de productos ecológicos en España

123RF Limited ©alexmillos

ACTUALIDAD

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 30.000 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, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Rosa Fernández, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Karin Heinze, Arturo Larena, José López Pérez, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Eva Roca, Marga Roldán, Victor Riverola, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no 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

La venta especializada de productos ecológicos: Renovación como reto para el desarrollo del mercado interno

Ya sabemos que, en España, el mercado interior de productos ecológicos no se ha desarrollado en consonancia con el potencial productivo que tenemos. Siendo el 5º país del mundo y el 1º de la UE en superficie ecológica, nuestro gasto interno en producto ecológico supone solo un 1% del gasto alimentario total (21 euros por habitante y año). Sin embargo, el consumo interno no ha dejado de crecer aún con la crisis. En el último estudio del MAGRAMA sobre "La caracterización de comercialización y distribución de productos ecológicos a través de los canales de venta especializados", se destaca que además del consumidor "tradicional" de producto ecológico, ligado a una filosofía de vida saludable y respetuosa con el medio ambiente, ha aparecido otro grupo de consumidores que se acercan a este mercado por razones de salud, bienestar y seguridad alimentaria.

La distribución minorista especializada, es decir, las pequeñas, grandes y medianas tiendas ecológicas, herbolarios, tiendas gourmet, temáticas (como panaderías, fruterías…), farmacias y parafarmacias, hasta los negocios de "comida para llevar" y los grupos de consumo, vienen siendo desde hace años, los canales más importantes en la distribución de productos ecológicos en España.

Según este estudio, realizado entre 2011 y 2014, el canal especialista continúa siendo el principal vehículo de venta del producto ecológico, pero el canal de venta directa (o sea granjas, asociaciones de productores, comercio electrónico, autoconsumo) ha tenido un aumento significativo. Y es que, según las conclusiones del MAGRAMA, el consumidor "tradicional" de producto ecológico muestra una "tendencia cada vez mayor a la organización de sus propios sistemas de abastecimiento a través de redes locales de productores".

En opinión de Jerónimo Calvo, gerente y socio fundador de El Vergel (conocido como el primer restaurante 100% vegetariano de España con certificación ecológica oficial), "el consumidor elige el canal más conveniente según su situación. Las tiendas especializadas son las elegidas, principalmente, para adquirir la compra, por la comodidad de encontrar en ellas, prácticamente todo lo que necesitan. La compra directa al productor ha existido siempre, incluso en el sector convencional, pero básicamente para fruta y verdura, pues la compra del resto de productos es más difícil de gestionar".

Lo que deja claro el estudio, es que el crecimiento de las ventas directas y la mejor organización de los canales cortos y semicortos de venta a través de redes locales, junto al desarrollo del comercio electrónico, los nuevos formatos de tiendas gourmet y ecológicas, así como la proliferación de supermercados bio y la mayor exposición de producto ecológico en las grandes superficies convencionales, son signos positivos de que el sector ecológico está en continuo y creciente cambio.

A esto se une la mayor preocupación del consumidor por la salud familiar, su mejor conocimiento de la presencia de productos químicos de síntesis en los alimentos y sus graves consecuencias para la salud, además de la mayor concienciación medioambiental y el creciente interés y confianza de los consumidores en el producto local y autóctono. A este respecto nos comenta Arturo Santiago, gerente de Bio Space, supermercado ecológico con mayor número de referencias en Barcelona (más de 9000) y líder en productos frescos, que "siempre han existido los consumidores

123RF Limited ©kzenon

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

concienciados, los que consumen por salud y los que lo hacen por sus cualidades organolépticas pero la intensificación de los problemas de salud, las intolerancias etc. ha hecho que más gente se haga consciente del valor del producto bio".

El estudio muestra que el panorama no ha variado mucho respecto a años anteriores en cuanto al reparto de ventas de producto ecológico, de manera que, el del comercio especializado es significativamente mayor (42-52% del total) respecto a supermercados, grandes superficies o tiendas convencionales (con un 32-42%) y el de venta directa (15-20%). El porcentaje de venta en ferias, mercadillos y otros eventos es de un 2-8%.

Respecto al futuro se destaca que "el desarrollo del mercado interior de productos ecológicos en España pasa por una transformación de las políticas de precios y márgenes y, a su vez, de la incorporación de mejoras estructurales logísticas y de gestión". El estudio señala que "el precio del producto ecológico está entre un 25% y un 50% por encima de producto convencional" y que la razón es consecuencia "de la estructura de costes generada a lo largo de la cadena de producción ecológica (porque el margen del minorista ecológico es el mismo que el minorista de cualquier otro sector)."

Para Arturo de Bio Space, "eso es así, pero no hay que olvidar que los valores nutricionales del producto bio y el ahorro tanto en medicinas como en las repercusiones medioambientales, son hechos avalados y constatados, que no se tienen en cuenta al hacer estos cálculos".

Nos comenta Jesús Sánchez, gerente de los supermercados Supersano, "estamos convencidos que con el tiempo nos iremos acercando a los niveles de consumo de otros países europeos." Esta empresa familiar de Alicante (que en 2015 abrió 5 supermercados bio), apuesta por este formato porque "el consumidor puede cubrir todas las necesidades de su hogar igual que en un supermercado convencional (…). Ese aspecto y que el precio pueda abaratarse es hacia donde debería dirigirse el comercio minorista ecológico".

En el estudio del MAGRAMA se sugieren unos "ejes de mejora" del canal especializado que pasan, entre otras cosas, por una adecuación de los surtidos de producto, el redimensionamiento y concentración de los establecimientos, la profesionalización de sus empleados o el desarrollo de plataformas virtuales de compra-venta y logística. También menciona el desarrollo de las estrategias de marketing preservando los valores propios del sector y del producto y la incorporación al circuito comercial de "food-service".

El sector ecológico está en continuo y creciente cambio

Según Jerónimo, gerente de El Vergel, "el comercio minorista deberá de profesionalizarse más para dar información precisa a sus clientes y poder competir cuando las grandes superficies den un paso adelante y apuesten más abiertamente por la alimentación ecológica".

El apoyo de las Administraciones, en la línea de otros países de nuestro entorno, será también un paso indispensable.■

123RF Limited ©aurema

OPINIÓN

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

El canal especializado de productos ecológicos y sus tendencias

Con motivo del informe de MAGRAMA sobre la distribución minorista de productos ecológicos hablamos con algunos de sus protagonistas, responsables de algunos de estos comercios especializados y, desde su experiencia y trayectoria, nos han dado su opinión respecto a los datos del estudio y su visión del mercado interno.

Jerónimo Calvo Yagüe, socio fundador y gerente de El Vergel, el primer restaurante de España 100% vegetariano con certificación ecológica de Intereco desde 2003, que cuenta, además, con 3 supermercados en Madrid y que, regularmente organiza cursos, talleres y conferencias para difundir la importancia y el valor de los alimentos ecológicos nos comentaba que, "bien por conciencia, por formación o por padecer nuevas intolerancias alimenticias, la alimentación ecológica ha subido puestos en la escala de valores de muchos consumidores y eso hace que cada vez haya más oferta para cubrir esa demanda creciente".

¿Qué debe cambiar en el comercio minorista en los próximos años?

"El comercio minorista deberá profesionalizarse más para dar la información precisa a sus clientes y para estar preparado para competir cuando las grandes superficies den un paso adelante y apuesten más abiertamente por la alimentación ecológica."

En el estudio se dice que "El precio del producto ecológico está entre un 25% y un 50% por encima de producto convencional". ¿Hay alguna manera de solucionar esto?

"Yo creo que la razón de la diferencia de precios es que se están comparando productos que no son iguales.

Son calidades diferentes por lo que los precios tienen que ser diferentes."

Jesús Sanchez, fundador y gerente de Supersano nos comenta: "hemos abierto cinco nuevos supermercados, cuatro de ellos en Madrid y uno en Zaragoza que se unen a los que ya teníamos en Valencia, Alicante, Elche, Murcia, Albacete y Altea".

¿Qué opináis de la evolución de los consumidores de producto ecológico en los últimos años?

"Estamos detectando una incorporación cada vez mayor de consumidores a los que les mueve sobre todo una preocupación por su salud y la seguridad alimentaria, y que consideran que los productos ecológicos les ofrecen garantías y respuesta a esa preocupación."

Jesús Sánchez (Supersano)

Respecto a las carencias en la gestión comercial a las que alude el estudio del MAGRAMA, ¿Cuál es tú opinión?

"El comercio ecológico en España está todavía en sus inicios. Conforme vaya asentándose y madurando irá especializándose más. Todavía le falta mucho recorrido, pero llegará un día en que cadenas como la nuestra se habrán consolidado y no habrá diferencia con las de la distribución convencional en cuanto a la gestión comercial."

Arturo Santiago gerente de Bio Space puntualiza "Bio Space no solo comercializa productos ecológicos sino que asesora sobre ellos y además organiza talleres y cursos"

¿Qué es lo que ha cambiado en el consumidor de los últimos años?

"Están evidenciándose más incidencias de salud como alergias, intolerancias etc. y esto hace que mucha más gente vaya tomando conciencia de la importancia de la alimentación y los requisitos de exigencia que deben cumplir los alimentos".

¿Y qué piensas en cuanto al dato del incremento del consumo ecológico de compra directa?

"El incremento de consumo es en todos los ámbitos, pero en los canales que habitualmente era menor se nota mucho más. Influye el hecho de que, en muchos lugares, aun exista cierta dificultad para acceder a los productos ecológicos."

El estudio dice que "el desarrollo del mercado interior de productos ecológicos en España pasa por una transformación de las políticas de precios y márgenes" ¿Qué opinas a este respecto?

"Sí, sería deseable una transformación, pero todo ello va ligado a la atomización tanto en la estructura del sector comercializador como la del distribuidor y las cadenas de intermediación.

La supervivencia del comercio especializado dependerá de su profesionalización y de su cohesión para aprovechar sinergias y colaborar hacia unas mismas metas como

Jerónimo Calvo (El Vergel)

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

OPINIÓN

Arturo Santiago (Bio Space)

han hecho en los demás países en Europa.

Por supuesto también las instituciones podrían ayudar al sector ecológico y sobre todo al comercio minorista para minimizar las principales carencias, como se ha hecho en gran parte de Europa con mayor contundencia y efectividad."

¿Cuál es tu opinión respecto al precio superior del producto ecológico respecto al convencional?

"El precio para conseguir un producto ecológico no debería medirse solo por lo que vemos en la etiqueta, también debería tenerse en cuenta los beneficios que aporta a la sociedad: su mayor valor nutricional, los efectos positivos que nos aporta a la salud, con el consiguiente ahorro en medicinas y las favorables y respetuosas condiciones al medio ambiente a corto, medio y largo plazo".

Vadó Mora, gerente de BioConsum, grupo de tiendas de herbodietética y alimentación ecológica que desde 1998 ofrecen mejorar la competitividad y la rentabilidad de sus negocios a las tiendas asociadas.

¿Cuáles son los productos que más demanda tienen en vuestras tiendas?

"A nivel general de las tiendas asociadas a Bioconsum la alimentación bio es la sección con mayor venta con casi el 70% de las ventas, los complementos alimentarios (fitoterapia, vitaminas y minerales…) son el 20% y la higiene personal y cosmética el 5%.

El cliente tiene muy claro que las frutas y verduras son la base de una buena salud alimentaria y valoran de forma clara la diferencia de los productos bio. En el caso de los productos refrigerados dominan aquellos productos vegetarianos ya que el peso de los clientes vegetarianos y veganos es muy importante en el sector bio."

¿Cuáles son las tendencias de consumo para un futuro próximo?

"En alimentación se habla de tendencias que vinculen tres aspectos: salud, placer y conveniencia. Es decir los alimentos que nos den más salud, más placer y sean más fáciles de cocinar/comer serán los ganadores del futuro.

En relación a la salud los productos ecológicos son los ganadores.

Las tiendas individuales necesitarán crecer también en tamaño empresarial porqué necesitan herramientas cada vez más profesionales. Por este motivo necesitarán formar parte de proyectos que comparten recursos, como puede ser Bioconsum." ■

Vadó Mora (Bioconsum)

MULTI ECO CENTRO

ASÍ SE HACE

Pol Picazos, *Responsable de producto de Biocop productos biológicos www.biocop.es*

Como elaborar un caldo de verduras tradicional ecológico y de larga conservación

La producción ecológica pone el foco en la calidad de los productos que sirve al mercado y basa toda su filosofía en recuperar métodos tradicionales y a la vez proteger los cultivos agrarios, y potenciar los productos elaborados con ingredientes de proximidad.

La decisión de compra es la forma más directa que tenemos para definir qué tipo de economía y país deseamos.

Para elaborar un buen caldo lo ideal es producirlo en el momento de más producción de las principales verduras que queramos utilizar. De esta manera garantizaremos que tenemos las mejores verduras y pagamos un precio apropiado. Consideramos que el producto ha de ser lo más íntegro posible y elaborado de la forma más artesanal y tradicional. Debemos de utilizar ingredientes lo más íntegros posibles y usar solo aquellos que sean necesarios. Parece muy obvio pero os sorprenderíais si observáis la lista de los ingredientes de muchos de los caldos que se ofrecen en los estantes de los establecimientos.

Las verduras utilizadas para la elaboración de este caldo son: puerros, zanahorias, cebollas, col y apio, todas ellas de producción ecológica, con el orden en que aparecen los ingredientes indicamos su presencia de mayor a menor cantidad. Se cuecen durante horas a fuego muy lento para así poder extraer al máximo todos sus nutrientes (aproximadamente 4 horas), finalmente el caldo es colado y se le añade un chorro de aceite de oliva virgen extra, finalmente le ponemos una pizca de sal (aproximadamente un gramo 100 ml de caldo) teniendo en cuenta que sea un caldo lo más saludable posible sin renunciar al sabor.

©Biocop Productos Biológicos,S.A.

Finalmente para poderlo conservar durante meses, lo ponemos en botellas de cristal con tapa de rosca y lo pasamos por la auto clave, de esta manera podemos garantizar que se conserva en perfecto estado garantizando la calidad. Antiguamente se hacía al baño maría pero hay que ir con cuidado con este sistema, ya que no garantiza al 100% que el producto se pueda conservar con garantías durante meses.■

Las verduras utilizadas para la elaboración de este caldo son: puerros, zanahorias, cebollas, col y apio, todas de producción ecológica

ALIMENTACIÓN

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

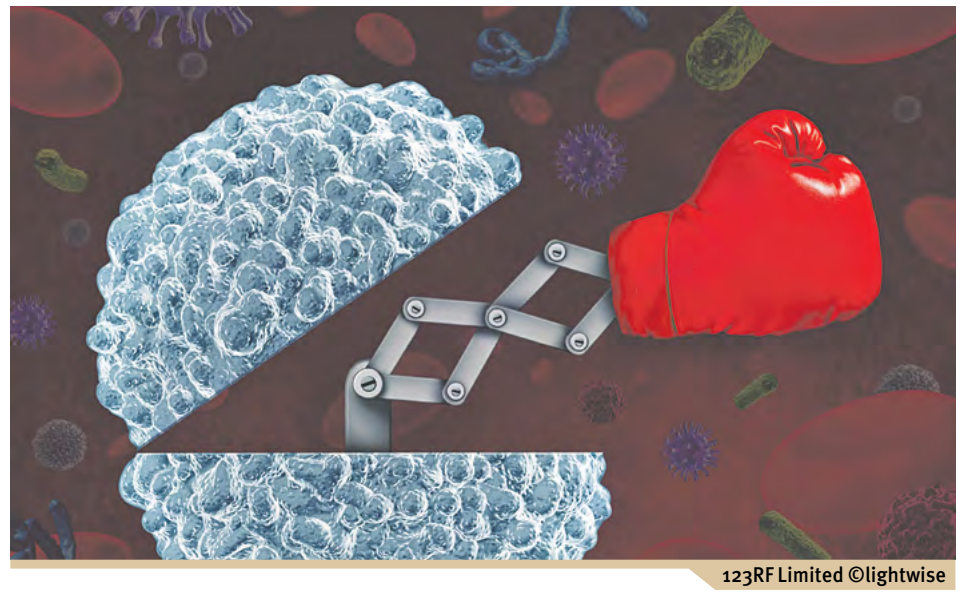
Reforzar el sistema inmunológico

La llegada del invierno, coincidiendo con el regreso del frio y las bajas temperaturas, favorece que las personas enfermen por gripe, constipados o resfriados. Podemos evitar enfermar fortaleciendo nuestro sistema inmunitario de forma natural mediante el consumo de los hongos **shiitake, reishi, maitake y del camu camu.** Estos superalimentos vienen siendo utilizados desde hace milenios por la medicina natural, que busca mantener la salud a través de la prevención, y su eficacia está avalada por numerosos estudios científicos que así lo demuestran. Tienen en común su capacidad para reforzar el sistema inmunológico sin producir efectos tóxicos debido a la presencia de un polisacárido natural, el **betaglucano**, al que los científicos reconocen su acción inmunomoduladora y sus ampliamente estudiados efectos anticancerígenos, su capacidad para estimular el sistema inmunológico sin hiperactivarlo, lo que hace de estos superalimentos un gran remedio terapéutico.

Los hongos **shiitake** (Lentinula edodes), **maitake** (Grifola frondosa), y **reishi** (Ganoderma lucidum) actúan como soporte del **sistema inmune,** tienen acción antiinflamatoria, anticancerígena, antiulcerosa, fortalecen el **sistema circulatorio** y reducen los niveles de colesterol y la presión arterial. Tienen acción **antiestrés**, antioxidante, regulador hormonal, incrementan nuestra energía e inducen el sueño en caso de insomnio. El **camu camu** (Myrciaria dubia) es un arbusto de la familia de las mirtáceas que crece en las riberas de los ríos de la Amazonia y cuyo fruto destaca por su elevada concentración de vitamina C, que refuerza el sistema inmune por ser antioxidante. Son superalimentos ricos en antocianinas y compuestos fenólicos como la rutina y la catequina, minerales como potasio, hierro, magnesio, selenio, zinc, manganeso, cobre, germanio o calcio, vitaminas como la B1, B2 o B3, carotenoides, ácidos grasos esenciales y 17 aminoácidos entre los que predominan la serina, valina y leucina.

Previenen la oncogénesis, presentan actividad antitumoral directa, actividad inmunopotenciadora y efecto preventivo de metástasis. Reducen la excesiva producción y secreción de histamina, tienen un efecto tónico en las personas que padecen asma y alergias. Mejoran el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, normalizando la secreción de sus hormonas.

Completar nuestra dieta con hongos **shiitake, reishi, maitake** y con el **camu camu** es una forma sencilla de mejorar nuestra salud. Sin duda son el aliado perfecto para reforzar el sistema inmunitario. Es importante asegurarse de que sean de cultivo orgánico para evitar los contaminantes presentes en el suelo y agua.■



123RF Limited ©lightwise

el Granero integral Plus

SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación

SALSA INMUNOX PARA SALTEADOS DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 CUCHARADA DE INMUNOX
- 350 ml LECHE COCO
- 2 CUCHARADAS DE CHÍA
- 1 PIZCA DE PIMENTÓN
- AJO EN POLVO, CILANTRO, PEREJIL Y SAL AL GUSTO

Placer inmenso para tus invitados

Preparación

ECHAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA BATIDORA, BATIR Y ¡DISFRUTAR!
QUEDA GENIAL SI LA AÑADES EN EL ÚLTIMO MOMENTO DEL SALTEADO.

Más recetas en www.elgranero.com

RECETA

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

Pudin de mijo con berenjena en salsa pecadora

INGREDIENTES (6 personas)

- 1 berenjena pintona
- 1 cebolla morada
- 3 huevos
- 100 gr. de mijo pelado
- 1 cda. de alga nori
- 1 trocito de alga wakame
- 100 ml. crema de leche de soja o avena
- Aceite de oliva
- Pimienta blanca
- Nuez moscada
- Unos berros para el decorado

PARA LA SALSA

- 2/3 pimientos del piquillo asados
- 100 ml. crema de leche de soja
- Sal de hierbas con romero

© Estel Boada

Preparación

En una olla con ½ litro de agua hirviendo con un poquito de sal, coceremos el mijo unos 15 minutos hasta observar que el grano ha reventado y está cremoso. Mientras se cuece el mijo, en una sartén de hierro fundido coceremos la cebolla en un fondo ligero de aceite y un poco de sal. Taparemos y justo cuando empiece a caramelizarse, agregaremos la berenjena previamente cortada a taquitos y reposada sobre un escurridor con sal.

Coceremos la berenjena junto a la cebolla y las 2 algas a fuego lento. Cuando estén bien doraditas y caramelizada la cebolla, retiraremos del fuego y mezclaremos el resultado con el mijo cocido y escurrido.

En un cuenco aparte batiremos los huevos con la crema de leche y los aromatizaremos con la sal de hierbas, la pimienta y la nuez moscada. Una vez estén bien espumosos volcaremos el resultado anterior mezclando bien para que los ingredientes se integren homogéneamente.

Finalmente volcaremos la crema de huevo con las verduras caramelizadas en un molde tipo cake, y lo introduciremos en el horno previamente calentado a 180º. Agregaremos sobre la bandeja un poco de agua a fin de dar un toque de humedad a la cocción.

Una vez cuajados los huevos, al cabo de unos 30 minutos aproximadamente, retiraremos el pudín del horno, lo desmoldaremos sobre una bandeja rectangular y lo presentaremos con unos berros y una pincelada de salsa pecadora en el lateral.

Para la salsa pecadora, simplemente pasaremos los pimientos con la sal y la crema de leche de soja en una batidora hasta lograr una salsa suave y cremosa.

En invierno, servir recién salido del horno y en verano podemos disfrutarlo reposado en la nevera y servido a temperatura ambiente.

Nota de la autora

La suave cremosidad innovadora y creativa de este delicioso pudin, fundida con la intensidad del océano en nuestro paladar, puede sumergirnos en una aventura totalmente nueva.■

ALIMENTACIÓN

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

NUTRICIÓN INFANTIL

La soja en la alimentación infantil

123RF Limited ©Kristina Afanasyeva

La soja es una semilla con unas propiedades nutricionales extraordinarias. Su alto contenido en proteínas, grasas de buena calidad, minerales y vitaminas del grupo B la hacen muy interesante para la alimentación infantil. Los supuestos peligros de la soja que desde hace algún tiempo se repiten en ciertos medios no tienen ninguna base científica. Un consumo normal de soja en humanos no tiene efectos adversos y sí muchos potenciales beneficios. A veces se nos advierte de que la soja es "transgénica". Lo cierto es que hay soja transgénica, pero casi toda se destina a alimentar al ganado. La mayoría de los productos de soja que se venden para consumo humano no son transgénicos, y esto está claramente indicado en la etiqueta. Para mayor seguridad puedes comprar soja ecológica: por definición nunca será transgénica.

Los mejores productos de soja son aquellos que han formado parte de la alimentación oriental tradicional y han sido mínimamente procesados: tofu y tempeh, miso, leche y salsa de soja. Los niños mayores de 2 años pueden tomar 1-3 raciones al día de estos alimentos, igual que el resto de la familia. La soja texturizada y los productos elaborados con proteína de soja aislada están más procesados y es mejor comerlos solo ocasionalmente.

A partir de los 6 meses, los bebés pueden empezar a tomar tofu, preferiblemente variedades cuajadas con calcio. Se puede añadir a un puré de verduras o ser ofrecido en trocitos pequeños; su textura lo hace uno de los mejores alimentos para que ellos empiecen a masticar. Debe estar siempre bien cocinado para que no sea indigesto.

También a partir de esta edad los niños pueden tomar yogur de soja, bien tal cual o como parte de una papilla de frutas. El yogur no debe tener azúcar añadido. Es mejor no ofrecer leche de soja hasta después del año, puesto que es más difícil de digerir que el yogur. A partir de entonces los niños pueden tomar 1-2 vasos al día de leche de soja enriquecida con calcio.

Los postres elaborados con leche de soja (tipo flanes o natillas) así como los batidos de chocolate suelen tener mucho azúcar y es mejor reservarlos para ocasiones especiales.

El tempeh tiene un sabor y una textura más fuerte que el tofu, pero se digiere y absorbe muy bien y puede ser incluido en la alimentación del bebé a partir de los 7-8 meses. Es mejor empezar con cantidades pequeñas y ver si al niño le gusta.

Más adelante podemos ofrecer hamburguesas, salchichas y albóndigas elaboradas con tofu o soja texturizada; siempre hay que vigilar que la textura sea adecuada para su edad y capacidad.

Es mejor esperar hasta el año para incluir pequeñas cantidades de miso y salsa de soja, ya que tienen mucha sal. El miso es un alimento probiótico (como el yogur), y su consumo regular es muy beneficioso. Además de la sopa de miso elaborada con tofu, verduras y algas se puede usar miso para aliñar ensaladas y platos de verduras.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

HABLEMOS DE

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

La verdad que nos ocultan sobre los refrescos de cola

123RF Limited ©photodee

ALIMENTACIÓN

Cuando hablamos de las grandes multinacionales productoras de refrescos Coca-Cola o Pepsi la polémica está servida. Coca-Cola ha sido acusada por The New York Times de financiar y apoyar a investigadores que sostienen que la epidemia de obesidad que sufre el planeta no es consecuencia de la mala alimentación sino de la falta de ejercicio, desviando de ese modo la atención sobre el consumo de sus productos y la ingesta calórica que conlleva, ocultando la relación concluyente entre el consumo de refrescos y la ganancia de peso. Es una estrategia de marketing que busca minimizar los riesgos para la salud que el consumo de refrescos azucarados conlleva enviando mensajes favorables para sus intereses.

Sus refrescos han sido acusados de producir adicción, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, inflamaciones, hipertensión y aumentar los triglicéridos. El incremento del consumo de sodio puede provocar la aparición de edemas, daño renal, alteraciones del sistema nervioso y cambios en el equilibrio de los niveles de minerales del organismo (potasio, magnesio, calcio...) con la consiguiente descalcificación de los huesos.

Y por si todo lo anterior ya de por si no fuese suficientemente alarmante, uno de los ingredientes que se usa para la elaboración de las bebidas, el colorante artificial caramelo IV, causante de su característico color marrón y que no aporta ningún sabor, presenta riesgo de producir cáncer.

El caramelo IV, caramelo sulfito de amoníaco o caramelo a prueba de ácidos, a lo largo de su proceso de producción industrial y como resultado de reacciones químicas de los azúcares con el amoniaco y sulfitos a alta presión y temperatura, forma una sustancia conocidas como 4-metilimidazol. El Programa Nacional de Toxicología de Estados Unidos llevó a cabo un riguroso estudio de los efectos que tiene este subproducto y determinaron sin género de duda que el 4-metilimidazol es cancerígeno, estableciendo que causa tumores pulmonares, cáncer de hígado, de tiroides y leucemia en ratas de laboratorio.

Los niveles de 4-metilimidazol que se encuentran en la bebida dependen de las técnicas usadas para fabricar el colorante y del fabricante del producto. La cantidad máxima tolerada para un día por adulto es de 16 microgramos, pero en los estudios realizados se encontró que la concentración por lata oscilaba entre los 145 y 160 microgramos, que equivale a un porcentaje del 900 al 1000% de la dosis máxima tolerada para un adulto.

El colorante artificial caramelo IV, causante de su característico color marrón y que no aporta ningún sabor, presenta riesgo de producir cáncer

¡Es como para alarmarse! Vistos los efectos dañinos de estas bebidas sobre la salud humana se deben tomar medidas contundentes contra ellas y obligar legalmente a adaptar y modificar sus componentes hasta conseguir su inocuidad. Y en caso contrario prohibir su producción y comercialización.■

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

HISTORIA Y ECOLOGÍA

Reflexiones fabulísticas del Medioevo: El Libro de las Bestias de Ramon Llull

A partir de Noviembre de 2015 hasta Noviembre de 2016, con motivo del VII centenario de su muerte, se conmemora el año dedicado a Ramón Llull.

Ramón Llull

En el *Libro de las Bestias* Llull describió en forma de metáfora animalística los aspectos más funestos de la condición humana a través del reflejo de la crueldad de la naturaleza y la relación entre los seres humanos con el resto de los animales.

Ramón Llull nació en el Reino de Mallorca en 1232 y murió en 1315. Fue un auténtico sabio, conocedor de todos los campos del saber de su época, escribió prosa, poesía, tratados de ciencia y religión. Entre sus obras más relevantes destacan *Llibre d'Amic e Amat, Blanquerna* y *Félix o Llibre de les Meravelles.* La séptima de las diez partes en que se divide el Llibre de les Meravelles es El *Llibre de les Bèsties* (El Libro de las Bestias). Escrito entre los años 1288 y 1289, bajo la apariencia de un tratado de zoología, se trata, en realidad, de una seria reflexión sobre la política en forma de fábula, siendo el mejor ejemplo de analogía faunística aplicada a la sociedad humana.

Llull plantea una trama muy compleja, llena de matices, en la que se pueden seguir las maquinaciones de Na *Renard*, un zorro, el animal prototipo de la malicia en la iconografía medieval. Los animales de la fábula son un pretexto para analizar algunas de las facetas más tenebrosas de la condición humana. El protagonista hará cualquier barbaridad para poder mandar: el fin no es enriquecerse sino cebarse en el placer de dominar a los otros, una triste pasión que se materializa en todos los niveles de las relaciones humanas. *Renard* acaba fracasando, víctima de su propia desmedida ambición, pero su caída sólo se produce después de muchas injusticias y atrocidades.

Llull muestra una sociedad piramidal sustentada por el pueblo llano, en la cual la más destacada oposición es entre carnívoros (estamentos dominantes) y herbívoros (oprimidos, trabajadores y humildes). El rey es el león, el animal arquetipo que se identifica con el soberano en la simbología medieval. Los herbívoros son presentados como humildes y sometidos, mientras los soberbios carnívoros se alimentan devorándolos. Cada día deben librarle una presa al rey (león). El buey y el caballo, para evitar ser comidos sólo pueden refugiarse bajo el señorío del hombre que a cambio les explota cruelmente, en palabras del buey, el hombre es el peor depredador *"es en el mundo la criatura que abriga mayor maldad y atroz falsía."* El zorro apoya a los carnívoros o a los herbívoros según le convenga. El perro y el gato son los siervos directos del rey, carnívoros pero súbditos, respectivamente representan el portero y el camarero, parecen gozar de una posición privilegiada en la corte pero finalmente el rey decide regalarlos. El perro a un cazador, para que lo utilice, y el gato a un trapero, lo cual en el Medioevo significa ser desollado para vender su pelaje. ■

Los animales de la fábula son un pretexto para analizar algunas de las facetas más tenebrosas de la condición humana

ALIMENTACIÓN

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Enric Urrutia, Director

Mama, Papa, quiero ser vegano...

No, no, ni lo sueñes, todo esto son modas pasajeras, la evolución nos seleccionó para comer carne…

Si has decidido, por motivos éticos o por salud, dejar de comer productos de origen animal (carne y pescado), hazlo, no tienes nada que temer, dejarás vivir a otros seres no humanos en paz, respirarás mejor

123RF Limited ©Anna Volkova

(el 14% de los gases de efecto invernadero son causados por la cabaña ganadera) y tu salud mejorará. Pero hazlo bien. Si comías mal en la alimentación convencional también lo harás lo más seguro en la vegana. Recomiendo dirigirte a un dietista nutricionista y documentarte a fondo ya que el problema reside en que la mayoría de los mal llamados productos convencionales están manipulados desde el origen por buena parte de la industria alimentaria, les añaden todo tipo de mejorantes/aditivos (aromatizantes, colorantes, conservantes, antioxidantes, acidulantes, edulcorantes, espesantes, derivados del almidón, saborizantes, emulsionantes, etc.) y vitaminas sintéticas que contienen compuestos químicos que no se originan en la naturaleza, sufriendo el producto una "desnaturalización", que nosotros no elegimos, la elige el fabricante. El ejemplo lo encontramos en la mayoría de anuncios de comida en la TV, donde se vanaglorian de esta acción.

El producto seleccionado para nuestro consumo debe ser ecológico, sin ningún tratamiento químico y si podemos elegir, que esté certificado con la Euro Hoja. Es muy importante que sepas distinguir un producto orgánico de un producto convencional, la Euro Hoja los distingue. Si estás en edad de crecimiento no descuides la vitamina B12 y recuerda, eres libre de comer lo que quieras.■

LA CÁMARA OCULTA

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

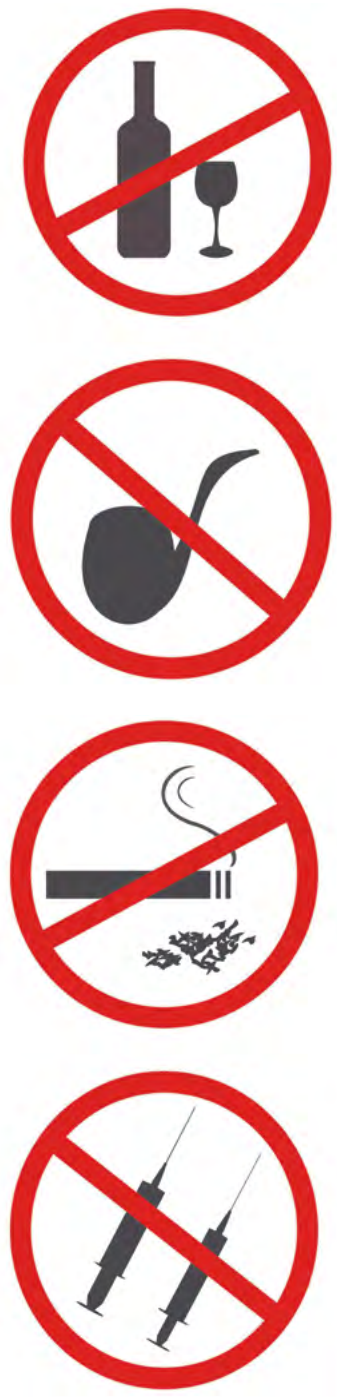
Tómate algo...

Nuestra sociedad es una sociedad adicta. A todo tipo de estupefacientes, legales, ilegales, clandestinos, televisivos... Te puedes evadir de todo en todo momento. Es más, los medios te animan a que huyas de tu propia vida para que te sumerjas en la ilusión absoluta que es el mundo moderno.

El acoso y derribo es constante. Hasta tal punto, que te animarán a evadirte incluso aquellos que presumen de tener una conducta más apocalíptica, en el lenguaje de mi querido Umberto Eco. En el fondo, son los más integrados, siguiendo con la jerga del erudito y novelista.

Todo tu entorno te animará a que te drogues, a que consumas azúcar, a que fumes, a que bebas, a que consumas carne a punta pala, a que comas sal, a que bebas más café del recomendable... Es el desatino generalizado. Pocos, muy pocos, serán los que te aconsejen el vacío, el silencio, el ayuno, la paciencia, la serenidad y el desapego. Eso no vende.

Conocí a unas personas que jugaban con fuego. Hablaban de ciertos estupefacientes como si fueran completamente inofensivos. No lo son. Incluso el consumo moderado de marihuana puede provocar psicosis y otros problemas mentales en sus usuarios. Mientras el mundo grita y proclama el despilfarro constante y el despipote continuado, yo, en mi huerto, aprendo a tener paciencia. No hay mayor profesor que la propia tierra...■



FERIAS

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

Contaminación electromagnética: el peligro invisible

El número monográfico de **The Ecologist 64,** que corresponde al trimestre de enero-febrero-marzo, invierno, está dedicado a: "Contaminación electromagnética. El peligro invisible". Ya era hora de que se dedicara alguien a alertar sobre cómo estamos contaminando nuestro espacio con estas toxinas que, por invisibles, no son menos peligrosas.

El asunto es grave, muy grave. Investigando en esta temática, me he dado de bruces con un montón de textos institucionales que ponen en duda la inocuidad de, por ejemplo, tener wifi en tu casa o en la escuela de tus hijos. O de vivir cerca de una estación de telefonía móvil. O de tener el celular encendido, en la mesita de noche, hasta que te despiertas. Por otro lado, no menos estudios científicos aportan pruebas muy significativas de los daños que se están produciendo en la salud de las personas por la irresponsable exposición a todo tipo de ondas electromagnéticas para las cuales la evolución no nos diseñó. Los más vulnerables son los bebés, por tener una capa craneal muy fina y un sistema inmunológico aún en desarrollo. Mientras, la gran industria mira hacia otro lado, niega las evidencias, paga estudios falseados y tilda de "locos e iluminados" a los que aportan pruebas rigurosas.

Las evidencias de la nocividad de esta invasión electromagnética ya se empiezan a hacer notar. Por ejemplo, cada vez más personas padecen de electrohipersensibilidad. Una de ellas es **Minerva Palomar**, una de las primeras afectadas en nuestro país. En una entrevista concedida a este número especial, Minerva explica cómo empezó todo y cómo esta nueva patología cambió su vida. La revista no solo alerta sobre las consecuencias de la exposición a antenas de todo tipo, wifis, móviles... sino que también nos informa sobre posibles soluciones. Por supuesto, como ya viene siendo la norma de la casa, The Ecologist no le hace ascos a llamar a las cosas por su nombre... En este sentido, destaquemos que el **Dr. José Luis Bardasano** señala que "los estudios epidemiológicos correlacionan la exposición a CEM y la incidencia de padecer cáncer". Otros expertos, en el mismo número, dicen lo mismo. El peso de la evidencia es muy grande. ¿Cómo es posible que los medios de información de masas no hablen de estas cosas? Mientras, horas y horas en la TV están dedicadas a hablar de temas e historias que le dan a uno vergüenza ajena.

Pero cerremos el asunto. ¿Y si esta nueva urdimbre electromagnética estuviera preparando el terreno a las máquinas que nos sustituirán cuando la inteligencia artificial consiga empezar a prescindir de nuestra tutela? ¿No serían estas redes invisibles el tejido comunicativo de máquinas y robots que necesitarán desplazarse de forma independiente cuando nuestra presencia en la Tierra empiece a ser más vulnerable todavía de lo que lo es en la actualidad? También varios articulistas de The Ecologist se hacen eco de algunos pensadores que ya están empezando a hablar de ello, incluido el propio **Stephen Hawking,** muy poco sospechoso de ludita, por cierto.

En fin, la polémica está servida. Infórmese de esto. Es más grave de lo que parece. Luego, no diga que nadie le avisó.■

© The Ecologist

Los más vulnerables son los bebés, por tener una capa craneal muy fina y un sistema inmunológico aún en desarrollo

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

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

Rudolf Steiner (1861-1925)

El 27 de febrero de 1861 nació en Nieder Kraliewitz, Imperio austríaco, hoy Croacia, **Rudolf Steiner,** filósofo, literato, artista, científico.

Estudió matemáticas, física y filosofía en Viena. En 1891 obtuvo el doctorado en filosofía en la universidad de Rostock, Alemania, con una tesis posteriormente publicada bajo el nombre de ***"Verdad Y Ciencia"***. Trabajó como editor científico de la obra de ***Goethe*** y escribió dos libros sobre él: ***Teoría del conocimiento basada en la concepción del mundo de Goethe (1886) y Goethe y su visión del mundo (1897).*** Se considera su obra filosófica más importante: ***Die Philosophie der Freiheit (La filosofía de la libertad, 1894).***

Después de la publicación de un artículo en su revista ***Magazin für Literatur*** titulado "La revelación secreta de Goethe" fue llamado a dar charlas a los miembros de la Sociedad Teosófica. Sus conferencias sobre ciencia espiritual por la Europa de estos años fueron muchas aunque, por discrepancias, acabó rompiendo su relación con la cúpula de la Sociedad Teosófica, y junto a muchos otros miembros formó la nueva **Sociedad Antroposófica.**

Como **autor teatral**, Steiner fundó un nuevo enfoque al discurso y drama artísticos, como **pedagogo**, fue invitado a dar conferencias sobre la educación a los trabajadores de la fábrica de Molt en 1919 en Stuttgart. De ahí surgió una nueva escuela: **la escuela Waldorf.**

En 1924, en respuesta a un grupo de agricultores preocupados por el futuro de la agricultura, Steiner fundó los principios de la **agricultura biodinámica.** El concepto central era el de individualizar la granja: producir todos los materiales necesarios (como estiércol y forraje) dentro de lo que llamó el «organismo de la granja», sin introducir apenas materiales externos, plantar en relación a los movimientos de la luna y los planetas, y aplicar «preparados» (que consisten en materiales naturales procesados de manera específica) al suelo, a pilas de compost y a plantas, con la intención de implicar seres no físicos y fuerzas elementales. Estaba convencido de que la degradación de la calidad de los alimentos era consecuencia del uso por parte d e la agricultura química de fertilizantes artificiales y pesticidas.

Rudolf Steiner

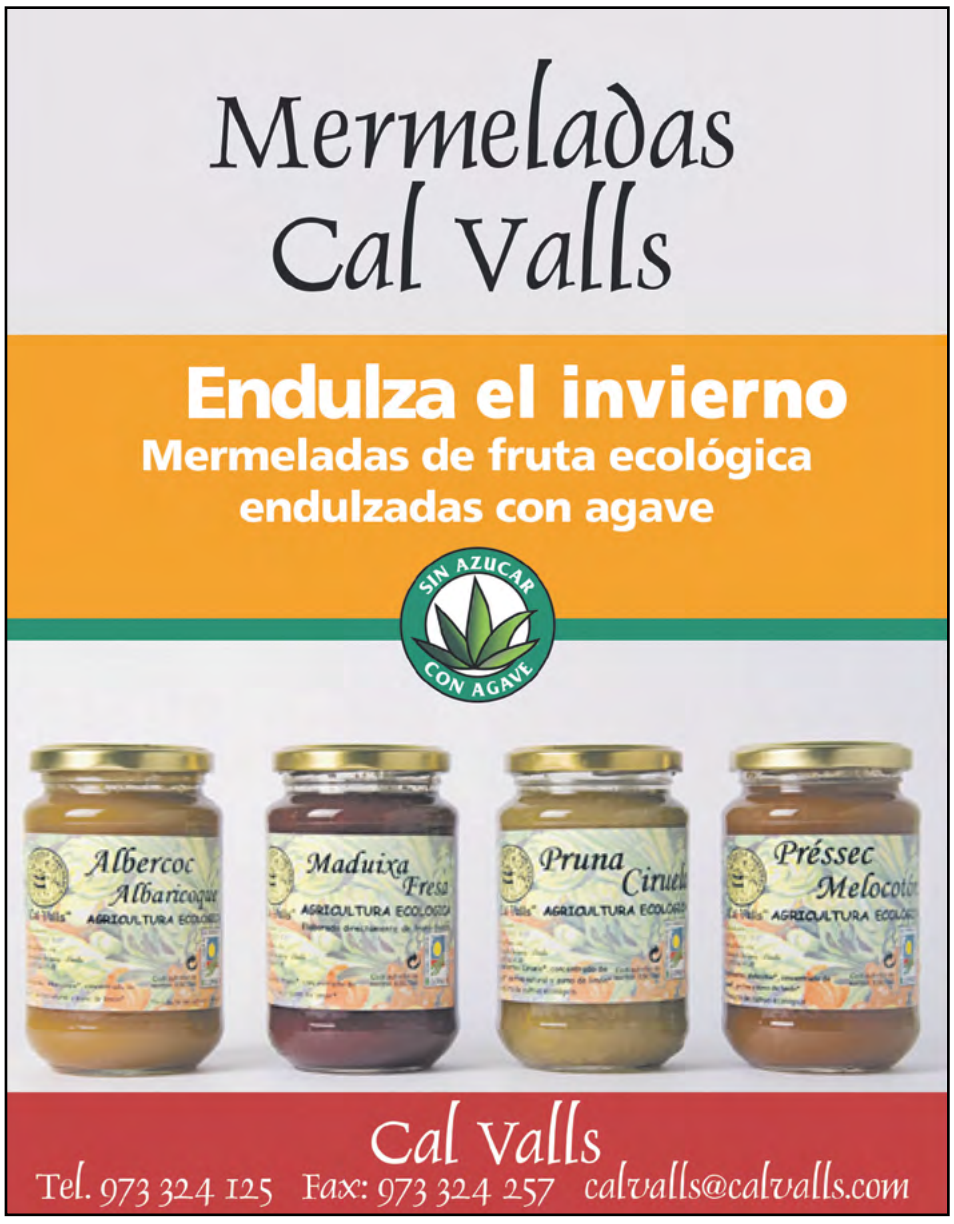
Steiner abogaba por la unidad espiritual de todos los pueblos del mundo y **criticó fuertemente el prejuicio racial**, afirmando su creencia de que: *"La naturaleza individual de cualquier persona es más alta que ninguna afiliación racial, étnica, nacional o religiosa."*

Entre sus últimos libros:

"Fundamentos de la terapia: una extensión del arte de curar a través del conocimiento espiritual" (1925)
"El curso de mi vida" (1924-5)

Murió el 30 de marzo de 1925 en Dornach, Suiza, dejando un enorme legado filosófico, científico y artístico.■

ALIMENTACIÓN

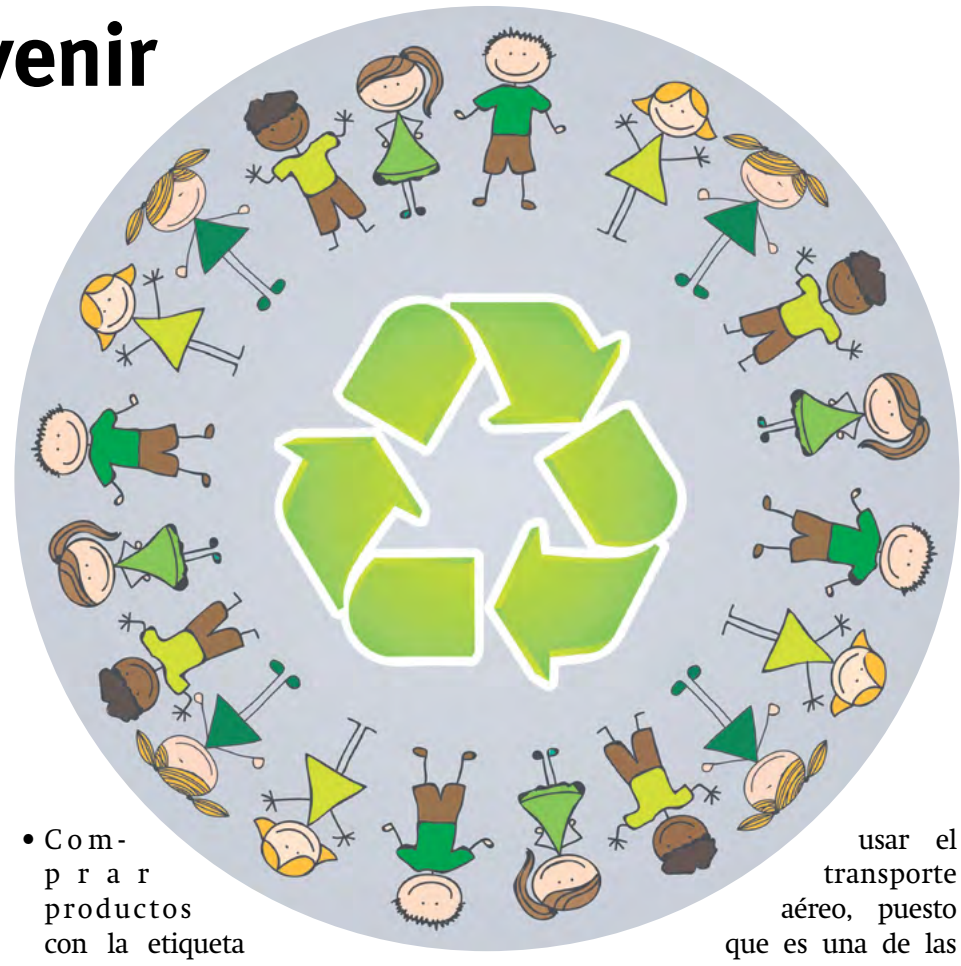


ALIMENTACIÓN

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

YO RECICLO

Qué puedo hacer para prevenir el cambio climático



Aunque el cambio climático es un problema mundial, cada uno de nosotros podemos contribuir a lograr los objetivos colectivos que nos hemos fijado. Con unos pequeños cambios en nuestras costumbres podemos ahorrar energía y recursos, además de dinero, y ayudar a prevenir la emisión de gases de efecto invernadero sin que nuestra calidad de vida se vea afectada.

- Tenemos que intentar reciclar siempre, para ahorrar la energía necesaria para fabricar objetos con materias primas no recicladas, como botellas de cristal o envases de cartón.

- Intentar no beber agua embotellada porque la producción y comercialización consume mucha energía y además, es más cara que la del grifo. En Europa el agua del grifo reúne todas las garantías sanitarias y además se puede purificar más, filtrándola.

- Apagar las luces cuando no las necesitemos. En la UE el alumbrado doméstico es el responsable del 30% del consumo eléctrico. Comprar bombillas de bajo consumo, que aunque sean más caras, duran más y consumen casi cinco veces menos electricidad que las convencionales.

- No dejar los electrodomésticos en espera (standby), ni dejar el cargador del móvil enchufado una vez cargado el teléfono, porque continúa consumiendo energía. Si compramos un electrodoméstico, que lleve la etiqueta europea de eficiencia energética "A" o "A++".

- No comer carne ni pescado o bien reducir al máximo su ingesta ya que la cría de animales despilfarra enormes cantidades de agua y de energía además de contaminar el medio ambiente.

- Cambiar de proveedor de energía a empresas que producen la electricidad que suministran a sus clientes, a partir de energías renovables.

- Si la ropa no está muy sucia, tenemos que usar el ciclo más económico de la lavadora, intentar no usar secadora y tender la ropa al aire libre. Utilizar sábanas, toallas, manteles y servilletas más de una vez.

- En el W.C. tirar de la cadena menos a menudo y usar el botón de interrupción de descarga o reducir la capacidad de la cisterna. Comprobar que grifos y cañerías no goteen ni pierdan agua y no dejar correr el agua del grifo mientras nos lavamos los dientes o fregamos los platos.

- Usar el agua de la lluvia para regar las plantas o lavar el coche.

- Comprar productos con la etiqueta ecológica europea, que quiere decir que los productos que la tienen, cumplen normativas medioambientales muy estrictas.

- Cuando ventilamos las habitaciones, dejar la ventana abierta sólo un rato. Si reducimos la temperatura sólo 1 ºC de la calefacción de casa, podemos llegar a ahorrar un 7% de la factura de la electricidad.

- Usar coches pequeños y que consuman poco; utilizar el transporte público, la bicicleta o caminar, alternativas más baratas y más sanas. No usar el transporte aéreo, puesto que es una de las grandes fuentes de emisión de CO_2 que más rápidamente está aumentando.

- Plantar árboles. Cinco árboles pueden absorber una tonelada de CO_2 a lo largo de su vida, y buscar plantas de jardín que no necesiten mucha agua.■

Comprar productos con la etiqueta ecológica europea

ALIMENTACIÓN

TAHÍN: DESDE BLANCO A TOSTADO

Nuestro tahín está elaborado con una mezcla de semillas de sésamo peladas y sin pelar. ¡El estándar en las cremas de sésamo! Encaja perfectamente en nuestra línea con el habitual tahín blanco (elaborado al 100 % con semillas de sésamo peladas) y el tahín tostado (elaborado al 100 % con semillas de sésamo sin pelar). Además podrás encontrar también el tahín tostado con o sin sal marina.

El tahín como ingrediente en la alimentación diaria está ganando una gran popularidad. El sabor puro –ligeramente salado– de la crema de sésamo encaja a la perfección en muchos platos dulces y salados. El tahín se usa con frecuencia para elaborar hummus, pero también es idóneo como base para otras salsas y aliños.

Alimentación positiva en TerraSana
Cada vez se buscan más los productos auténticos. Alimentos que te nutren realmente. Alimentos que te benefician, que hacen que te sientas feliz. En TerraSana sabemos ya desde hace 35 años qué es una alimentación positiva. Preparamos muchos de nuestros productos nosotros mismos y siempre estamos a la búsqueda de los mejores y más beneficiosos ingredientes. En TerraSana orgánico es de verdad orgánico. Amamos los alimentos auténticos, los alimentos con los que haces algo bueno para ti y para el mundo que te rodea. ¡Esto es alimentación positiva!

TERRASANA.NL

TerraSana BV Waaier 10 2451 VV Leimuiden Holanda

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

COMPLEMENTO ALIMENTICIO / JARABE

Hierro + Vitaminas, destinado a proporcionar hierro nutricional, de Salus Floradix®

Sin lactosa, sin aditivos ni conservantes, sin saborizantes de síntesis, sin alcohol. Apto para vegetarianos.

Según la OMS la falta de hierro es una de las carencias nutricionales más extendidas entre la población occidental y se debe tanto a causas derivadas de la modificación de los hábitos alimenticios como fisiológicas (el hierro es un mineral de difícil absorción).

Indicaciones:

- En casos de carencia latente de hierro.
- Para la estimulación de la formación de glóbulos rojos.
- Excelente tónico en casos de decaimiento, cansancio inespecífico, etc.
- Proporciona hierro alimenticio suficiente en momentos en los que las necesidades de este mineral son particularmente elevadas: embarazo, lactancia, dietas rigurosas, vegetarianismo, etc.

Componentes:

- Extracto acuoso (54%): zanahoria, ortiga, espinaca, raíz de grama, hinojo, alga marina, flores de hibisco.
- Mezcla de concentrados de jugos de fruta (29,4%): concentrado de jugo de pera y uva, jugo de grosella negra, agua, concentrado de jugo de zarzamora, cereza, naranja, remolacha y limón, extracto de algarroba, concentrado de jugo de manzana.
- Extracto acuoso de levadura (Saccharomyces cerevisiae), miel, extracto blando acuoso de escaramujo con un 4% de vitamina C, gluconato ferroso, extracto de germen de trigo, vitamina C, esencias naturales, vitaminas B_1, B_2, B_6, B_{12}.

· **Marca:** Floradix®
· **Producción:** Salus - Haus GmbH
· **Distribución:** Salus Floradix España,S.L. www.salus.es

COSMÉTICA / LOCIÓN

Loción corporal hidratante Family Bio Aloe & Acai, de Sante

La piel agradece este aporte de nutrientes y vitaminas que le proporcionan las bayas de açai bio y la hidratación y suavidad que le aporta el aloe bio. Una refrescante loción hidratante con efecto revitalizante, que calma la piel después de la exposición al sol. Suavidad garantizada, cómodo envase con dispensador.

- Probado dermatológicamente
- Sin colorantes, perfumes ni conservantes sintéticos
- Producto vegano
- Sin gluten

· **Certificado:** BIO BDIH de Cosmética natural controlada.
· **Producción:** Sante Naturkosmetik GmbH www.sante.de
· **Distribución:** Naturcosmética Ecologica ,S.L. www.naturcosmetika.com Tel.937 84 85 86

ALIMENTACIÓN / DULCES

Nuevos rosquitos de espelta y anís de El Horno de Leña

Deliciosos rosquitos 100% ecológicos, cocinados al horno (no fritos) con todo su sabor pero más saludables. Elaborados con harina integral de espelta, con toda su fibra, aceite de coco y edulcorados con sirope de agave.

Ingredientes: Harina integral de espelta* (56%), grasa de coco*, sirope de espelta*, sirope de agave*, licuado de almendra*, agua, anís* (5%), sal, gasificantes (bicarbonato sódico y amónico), vainilla* y canela*.

*Procedente de agricultura ecológica.

· **Certificado:** Euro Hoja - Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid (CAEM)
· **Distribución:** El Horno de Leña H.L.T., S.A. - elhornodelena.com

ALIMENTACIÓN / GELATINA

AGAR – AGAR Postre gelificado a base de uva y aroma de frutos del bosque, de Natursoy

La aportación de estos deliciosos postres a nuestra salud es muy beneficiosa ya que están elaborados a base de alga agar-agar, sin azúcar y sin grasas, (recomendable en las dietas de adelgazamiento). Su alto contenido en fibra soluble actúa como regulador intestinal y reduce el colesterol y es ideal para complementar la dieta de una forma divertida.

Ingredientes: Zumo de uva negra*(90%), zumo concentrado de manzana*, gelificantes: pectina, agar-agar*(0,4%), aroma de frutas del bosque(0,1%). *de Cultivo Ecológico Certificado.

Apto para Veganos

· **Certificado:** Euro Hoja - Consell Català de la Producció Agraria Ecològica (CCPAE)
· **Marca:** Natursoy www.natursoy.com
· **Producción y distribución:** Nutrition & Santé Iberia, S.L www.nutritionetsante.com

ALIMENTACIÓN / AZÚCAR

100% dulce – beneficioso para los dientes – índice glicémico 7 – sin lactosa – sin gluten – vegan, de Raab Vitalfood

Azúcar de abedul (Xilitol) procedente del abedul finlandés, es un compuesto orgánico que se puede comparar en apariencia, textura y poder edulcorante al azúcar común. Su nombre proviene del descubrimiento de nutrientes ricos en fibras en la corteza del abedul. El azúcar de abedul tiene aprox. 40% menos calorías que el azúcar común y un índice glicémico de 7 (el azúcar común 70). Es especialmente beneficioso para la salud dental ya que, al contrario del azúcar, no es fermentado en ácidos por las bacterias de la flora bucal.

Uso: El azúcar de abedul es adecuado para cocinar, para hacer pasteles (excepto con levadura fresca) y para endulzar bebidas.
Ingredientes: Xilitol (E967) de abedul finlandés
Disponible: bote 300g y bolsa 750g

· **Marca:** Raab Vitalfood GmbH www.raabvitalfood.de
· **Producción:** Raab Vitalfood GmbH

ALIMENTACIÓN / PAN

Nuevos Panes Tiernos de Espelta: Rústico y Mix de Semillas, de Sol Natural

Gracias a su riqueza en nutrientes, la espelta es un gran aliado de nuestra salud, apoyando de forma saludable las funciones de los sistemas cardiovascular, óseo, nervioso e inmunitario.

Sol Natural lanza dos nuevos Panes de Espelta, deliciosos y muy saludables, que se suman a su familia de Panes Tiernos:

- **Pan Tierno Rústico Integral de Espelta,** con un alto contenido en fibra.
- **Pan Tierno de Espelta Mix de Semillas,** con lino, girasol y sésamo, que aportan un gran contenido en grasas saludables, minerales y fibra.

Ambos son elaborados sin aditivos y sin azúcares añadidos, usando sólo ingredientes ecológicos y aceite de oliva, lo que les convierte en una alternativa más saludable, con una textura muy esponjosa y una larga conservación.

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

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

Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido

ECO – ITINERARIOS A PIE

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

Código de buena conducta en el monte en 15 puntos

1. Llevar siempre un par de bolsas de plástico para recoger nuestros residuos.

2. No encender fuego en ningún lugar fuera de las áreas de picnic equipadas.

3. Si encontramos a otros montañeros con problemas, les ayudaremos en todo lo que sea menester, de la misma manera que nos gustaría que lo hicieran por nosotros.

4. Respetar a los animales, pues son ellos quienes viven en su entorno natural.

5. No cortar flores ni ramas, la vegetación también está viva.

6. Si encontramos una fuente, cuidaremos su entorno.

7. En caso de muy mal tiempo, nunca perderemos la concentración y buscaremos un refugio o un lugar para cobijarnos lo más rápido posible. Nunca nos colocaremos bajo un árbol. Consultar la previsión en casa ayuda a prevenir sorpresas.

8. Si cruzamos un campo o unos pastos, no saldremos de nuestro camino.

9. Cuidaremos de nuestro material y del equipo de los niños, y les ayudaremos a colocarse las mochilas, las botas y las gafas de sol.

10. Dejaremos el coche en las zonas acotadas y respetaremos las señales.

11. Si acampamos por libre, plantaremos la tienda por la tarde y la recogeremos a primera hora de la mañana, dejando impecable el entorno.

12. No pondremos música ni gritaremos gratuitamente en medio de la montaña.

13. Los niños llevarán siempre encima un documento o una pequeña medalla al cuello con su nombre, el grupo sanguíneo y el número de teléfono de un familiar.

14. Adaptaremos los itinerarios a las condiciones físicas de nuestros hijos.

15. Nunca obligaremos a un niño a subir o a caminar por donde no quiere.■

123RF Limited ©Galyna Andrushko

ALIMENTACIÓN

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

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbes del Molí, Coop.V | www.herbesdelmoli.com

HIERBAS Y ESPECIES

La ajedrea, el condimento del Mediterráneo

Con la difusión de la comida rápida y la popularización de cocinas más o menos exóticas se está abandonando la cocina típicamente mediterránea y con ella las especias que tradicionalmente se empleaban. Este parece que es el caso de la ajedrea.

La ajedrea (*Satureja montana*) es una planta perenne de la familia de las Lamiaceas. Nativa de las regiones templadas y cálidas del Mediterráneo, es un pequeño arbusto semileñoso que puede alcanzar los 40 cm de altura, con hojas verdes, opuestas, oval-lanceoladas. Las flores son pequeñas y de color blanco. Le gustan los lugares soleados y prefiere los suelos que drenen bien. Suele recolectarse al final del verano, en plena floración y puede consumirse en fresco o una vez secada a la sombra.

Debido a sus propiedades organolépticas (sabor fresco, fuerte y picante, aroma muy aromático, ligeramente alcanforado) y a sus propiedades digestivas, tiene múltiples aplicaciones en la cocina.

Puede utilizarse tanto fresca como seca. Cuando se utiliza fresca presenta un sabor muy intenso por lo que se recomienda moderar su uso. Al cocinarla suaviza bastante su sabor. De todos modos se recomienda usarla en cantidades limitadas para que no enmascare otros sabores.

Acompaña muy bien a todos los alimentos ricos en fécula, especialmente a las legumbres, facilitando su digestión. También es muy utilizada para aromatizar embutidos por su sabor que recuerda al orégano y a la pimienta. Acompaña perfectamente a las patatas al horno y a los champiñones. Combina muy bien con los huevos y se utiliza para sazonar tortillas a la francesa o huevos revueltos.

La ajedrea también es utilizada para aliñar las aceitunas. Es muy apropiada para hacer aceites y vinagres aromatizados. El vinagre de ajedrea da un toque especial a las ensaladas y es ampliamente utilizado para la elaboración de encurtidos y forma parte de la mayoría de las fórmulas de las Hierbas Provenzales y del Bouquet Garni.

Propiedades medicinales

La ajedrea tiene propiedades que benefician especialmente al aparato digestivo. Tomada en infusión es digestiva, carminativa y estomacal, eficaz contra cólicos y flatulencias. También se suele emplear contra parásitos intestinales.

Por otra parte es un excelente expectorante y con propiedades antisépticas por lo que se emplea contra la congestión bronquial. Además es un excelente diurético por lo que unido a su acción antiséptica se emplea en caso de cistitis.

Otra aplicación muy conocida de la ajedrea es la de utilizar su infusión como desinfectante bucal y en baños o compresas para mejorar las afecciones cutáneas y los escozores.

También se ha utilizado para tratar desordenes menstruales y náuseas. Con su aceite esencial se elaboran lociones para evitar la pérdida de cabello y ungüentos contra la gota, reuma o artritis. No es recomendable la utilización de sus aceites esenciales a mujeres embarazadas.

Estimulante y afrodisíaca

Dejamos para el final las propiedades estimulantes y afrodisíacas de esta planta que son conocidas desde antiguo. Aunque el origen del nombre "Satureja" es incierto, hay teorías que opinan que deriva de la palabra griega "Satyros", criaturas mitológicas que acompañaban a Dionisios y que son representación del apetito sexual. De hecho se sabe que en la antigua Grecia esta planta era consagrada a Dionisios. Tal era su fama que en la Edad Media no podía ser plantada en los huertos de los monasterios porque era considerada la "hierba del amor".

En la actualidad la ajedrea se utiliza, sola o mezclada con otras plantas, para combatir la astenia, la inapetencia sexual, la impotencia o la frigidez.■

© Herbes del Molí, Coop.V.

La ajedrea tiene propiedades que benefician especialmente al aparato digestivo

ALIMENTACIÓN

SALUD GEOAMBIENTAL

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

Resinas epoxi, la máscara del bisfenol A

El Bisfenol A es una sustancia química de la cual ya hemos hablado en otras ocasiones, relacionada con temas de EDCs (BioEcoActual, nº 16, 20, 26).Conocidos son ya sus efectos sobre la salud animal y humana, debido a su acción como Disruptor Endocrino. Sabemos que migra a los alimentos a través de los envases y los recubrimientos en latas de conserva. Pero el uso del Bisfenol A no se reduce a ese campo, de hecho es utilizado ampliamente en la mayoría de productos y utensilios de uso doméstico, laboral, lúdico, sanitario, constructivo, etc.

Uno de los usos en construcción es la elaboración de las resinas epoxi con una gran gama de aplicaciones. El 95% de estas resinas son glicidil-éteres obtenidos por reacción de la epiclorhidrina con el Bisfenol A (2-2-bis(p-hidroxifenil) propano) con formación de una molécula de diglicil éter de bisfenol. La epiclorhidrina permite su combinación con cualquier molécula portadora de hidrógenos activos, además tiene una fácil obtención por petroquímica. El Bisfenol A tiene una síntesis muy económica para el sector de la industria química. Fue en 1936 cuando se empezaron a comercializar las resinas epoxi basadas en Bisfenol-A, simultáneamente en Suiza por Pierre Castan y por Greenlee en Estados Unidos, llegando a producirse en la actualidad cerca de 685.000 Tn/año en Europa, de las cuales unas 250.000 se producen en Cartagena (España).

La exposición laboral al polvo de BPA tiene los efectos como Disruptor Endocrino a largo plazo, añadidos a estos, también se pueden dar, a corto plazo, irritación de ojos, dermatitis, eczema. El contacto directo puede quemar los ojos, los labios y la piel. La inhalación puede irritar la garganta y causar tos y sibilancia. También dolor de cabeza, náuseas, dolor abdominal y vómito. (Según U.S. National Library of Medicine).

123RF Limited ©Andrzej Tokarski

Se usan en construcción, en pinturas y acabados, adhesivos, fabricación de materiales compuestos, en sistemas eléctricos y electrónicos, aplicaciones náuticas, dejándonos expuestos al BPA, ya sea en exposición laboral, a dosis altas, durante la fabricación y/o colocación de las resinas epoxi, ya sea en exposición cotidiana por el deterioro del material en partículas de polvo y absorción pulmonar, ya sea por absorción dérmica. En el siguiente número profundizaremos en los ámbitos de exposición laboral y cotidiana, en los usos constructivos, y en la posible contaminación del medio.■

El Bisfenol A es utilizado ampliamente en la mayoría de productos y utensilios de uso doméstico, laboral, lúdico, sanitario, constructivo, etc.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

Plantas para la salud articular

Jengibre & Cúrcuma & corteza de pino marítimo & Borraja

Se ha demostrado que agentes derivados de diferentes plantas medicinales *como el aceite de Borraja 20% GLA, los curcuminoides de la raíz de cúrcuma, los gingeroles del rizoma de jengibre y el pycnogenol® o extracto estandarizado de corteza de pino marítimo al 75% de OPC (oligómeros procianidólicos)* pueden modular la expresión de señales pro-inflamatorias, siendo capaces de ejercer **efectos inhibidores de los mediadores de la inflamación a diferentes niveles.** Estos bio-activos se encuentran presentes en diferentes órganos de plantas utilizadas en la medicina tradicional como son: Los rizomas de cúrcuma y jengibre, el pycnogenol®, fito-activo que procede de la corteza del pino marítimo. Por otro lado el ácido graso GLA (Di-homo-ɣ-linoléico) contenido de manera natural en una elevada proporción en el aceite virgen de Borraja, potencia además la formación de mediadores antiinflamatorios, favoreciendo la síntesis de prostaglandinas antiinflamatorias. Finalmente se han descrito también, en relación a algunos de estos bio-activos, efectos inmunomoduladores, que participan en la regulación del componente auto-inmunitario de la artritis reumatoide. Aunque se necesitan nuevos estudios que esclarezcan los complejos mecanismos a través de los cuales estas plantas son capaces de actuar en los procesos inflamatorios, la medicina tradicional china y ayurvédica, que han utilizado durante cientos de años estas plantas medicinales, avalan hoy día su uso como complemento nutricional en el tratamiento de fondo y preventivo de estas patologías.

Complementar una alimentación sana y equilibrada con estos fitonutrientes puede ayudar a **mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas y en muchos casos a **reducir los fármacos antiinflamatorios**, que hoy por hoy poseen numerosas contraindicaciones y efectos secundarios. Los estudios in vivo muestran que estas plantas medicinales no producen alteraciones gástricas, ni son ulcerogénicas, además de haberse demostrado su seguridad y haber sido utilizadas durante cientos de años por la medicina tradicional.■

La medicina tradicional china y ayurvédica avalan hoy día su uso como complemento nutricional en el tratamiento de fondo y preventivo de estas patologías

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

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

Las mantecas en nuestra cosmética Hand Made

Os propongo un juego. Mirar la lista de ingredientes de bombones de chocolate, chocolatinas, tartas… Y… os sorprenderéis (o quizás ya no) al leer ingredientes como manteca de cacao, manteca de karité, manteca/aceite de coco… Y ahora sí… aquí cobra sentido la frase de aquel periodista que me dijo "Entonces las que usáis cosmética eco-natural literalmente estáis para comeros"… Je, je… Pues sí. Aquí tenéis una receta de bálsamo labial con color para que literalmente te coman, además de nutrirte, regenerar y proteger tus labios, prevendrá el Herpes Zoster por la acción antivírica de los aceites esenciales de la Canela y el Niaulí.

Balsamo labial

50 gr. Manteca de Cacao
20 gr. Manteca de Karité
30 gr. Aceite de Coco
30 gr. Aceite Vegetal de Sésamo.

Ponemos al baño maría estos ingredientes hasta que se fundan pero que no lleguen a hervir, después colocamos en un recipiente de cristal y cuando empieza a enfriar añadimos:

- 1 gota Aceite Esencial de Canela (Cinnamomum cassia)
- 5 gotas Aceite Esencial de Niaulí (Maleluca quinquenervia CT cineol)
- 10 gotas Aceite Esencial de Naranja Dulce (Citrus sinensis)
- 0,5 gr. Extracto aromático de Chocolate
- 2 gr. Castaña en polvo (Colorante cosmético vegetal)
- 1 gr. Mica color avellana.

Mezclamos bien hasta obtener una textura homogénea y envasamos, dejar enfriar y estará listo para usar.

Pero hagamos un repaso a las principales propiedades de algunas mantecas, que además de utilizarlas para dar consistencia al producto y emulsionar podemos beneficiarnos de sus propiedades y elaborar así un producto holístico.

MANTECA DE CACAO: nos protege la piel del exterior, es reafirmante, aporta bienestar, cuida de los cabellos rizados y es muy nutritivo, conteniendo Omegas 9, teobromina, cafeína y polyphenoles antioxidantes.

MANTECA DE KARITE: para pieles secas, protector de los rayos UV y de la intemperie, tratamiento de pruritos, paliativo de las arrugas y rico en ácido esteárico y Omegas 9.

MANTECA DE MANGO: suavizante, nutritiva, protectora de los rayos UV la hacen imprescindible en los protectores solares.

MANTECA DE CUPUAÇU: rica en flavonoides, activa la circulación, estabiliza emulsiones y nos protege de los rayos UV. Rica en Calcio, Fosforo, hierro y vitamina C, entre otras, ayudara a nutrir nuestra piel y nuestro cabello.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatia www.marevagillioz.com*

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Alergias primaverales

La llegada de la primavera ocasiona, de manera más acusada que en otros periodos del año, reacciones alérgicas debido a la presencia de pólenes de árboles y plantas.

Una **reacción alérgica** es una **reacción inmunitaria** con niveles séricos altos de histamina, molécula moduladora destinada a protegernos ante unas sustancias determinadas. Se trata pues de una reacción por **hipersensibilidad.**

Los **síntomas** más frecuentes son consecuencia de una respuesta **inflamatoria** produciendo: lagrimeo, urticaria, erupciones cutáneas, congestión nasal, asma, rinitis y migraña entre otros.

De modo general, en caso de alergia pueden estar desequilibrados varios sistemas y funciones del organismo, con lo que a la hora de hacer un tratamiento adecuado, lo tendremos en cuenta.

No obstante, contamos con algunos nutrientes específicos y plantas, que ayudan a reducir el nivel de **histamina** del organismo a la vez que aportan una acción antiinflamatoria, ayudando a llevar a cabo una buena adaptación a esta bonita, pero difícil estación del año…

Los aliados estrella*

L-metionina, un aminoácido que ayuda a eliminar la histamina con el que se recomienda el aporte de un Complejo B. Se consigue reducir la gravedad y duración de la alergia.

L-cisteína, aminoácido de carácter mucolítico, idealmente para casos de mucha mucosidad, y de capacidad protectora y detoxificadora para pieles con picores, gracias a su compuesto azufrado.

Quercetina, un bioflavonoide con actividad inhibidora de la histamina y de formación de leucotrienos así como de prostaglandinas. Junto con la **vitamina C,** potenciamos su acción además de ayudar a desintoxicar el organismo.

Probióticos, *Lactobacillus, Bifidobacterium y Bacillus clausii* son los más recomendados. Están asociados a un trabajo inmuno modulador proporcionando una mayor protección frente a los agentes alérgenos.

Omega 3 (EPA) como regulador de la respuesta inmune frente a las inflamaciones y complicaciones respiratorias.

Escutelaria, hierba china rica en flavonoides con efectos antialérgicos y antiinflamatorios de gran ayuda al inhibir la liberación de histamina por los mastocitos, y la producción de leucotrienos.

Dong quai planta que reduce la producción de anticuerpos asociados a las reacciones alérgicas con altos niveles de Ig E, con actividad antiespasmódica frente casos de obstrucción en las vías respiratorias como el asma bronquial.

Regaliz, planta de característica similitud al cortisol, con acción inhibidora de la histamina, leucotrienos y prostaglandinas además de comportarse como un gran desintoxicante y estimulante de la función hepática.

Alimentos beneficiosos a aportar son la zanahoria, la calabaza o boniato, ricos en **carotenoides**, que reducen la formación de leucotrienos. El ajo, cebolla, manzana y uva negra (biológicas) no pueden faltar por su contenido en quercetina y según el caso, los **fermentados** como el chucrut y el kombucha.

No menos importantes, las semillas oleaginosas como las pipas de calabaza, semillas de lino o de cáñamo por su riqueza en omega 3, así como las nueces, almendras o cualquiera de sus aceites, siempre de primera presión en frío.

A evitar productos lácteos, azúcar refinado, sulfitos, fritos y alcohol.

Y por último destacar el beber mucho líquido e **infusiones depurativas.** El apoyo hepático para estos casos nos será de gran utilidad de cara a favorecer la eliminación de histamina, reduciendo síntomas y actuando como prevención. Hablaremos de ello más adelante.

*la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud.■

123RF Limited ©solgas

DISTRIBUCIÓN

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Javier Rees

Especialista en alimentación alternativa, viene implantando marcas de productos de alimentación ecológica en España desde hace más de 10 años.

Javier Rees (Guildford), Inglaterra 1980. Licenciado en Dirección y Administración de Empresas. Tras su etapa en el 2005 representando oficialmente a la industria británica de productos de alimentación en España, decide iniciar su andadura en el mundo BIO de la alimentación ecológica, participando activamente en las ferias nacionales e internacionales de mayor dimensión y dando a conocer nuevos productos.

Madrid (BioCultura), Dubai (Middle East Natural & Organic Products Expo) o Londres (Natural & Organic Products Europe), ¿hay diferencias en estos tres mercados en cuanto a producción y consumo?

Si las hay, y bastantes. Cada mercado está en una fase distinta en cuanto a producción, consumo y tendencias. El británico por ejemplo es un mercado bastante más maduro en comparación con otros países. A nivel de producción, por ejemplo, el Reino Unido cuenta con un gran número de marcas de referencia, incluso a nivel internacional, y esto se debe a la gran demanda que hay en ese país.

En cuanto a España, tanto la producción como el consumo están ahora mismo en un momento de auge. Es realmente muy interesante y esto se debe en gran parte al interés que está generando el mundo bio a nivel de consumo, están surgiendo numerosos productos / marcas fabricados a nivel nacional que pueden competir fácilmente en mercados exteriores. La verdad es que ya era hora teniendo en cuenta la cantidad de materia prima bio que España produce.

Con respecto a Dubai, este mercado está ahora mismo en una fase de introducción. Casi todo lo que se consume bio en los Emiratos es consumido por extranjeros, muchos de Europa y Estados Unidos, que trabajan y residen en este país. A pesar de esto, sí que es cierto que cada vez hay más conciencia por parte de los emiratos para alimentarse saludablemente.

La implantación del producto convencional es avasallador, ¿crees que las empresas de producción ecológica podrán competir en un mercado global o que acabarán siendo absorbidas?

Es difícil predecir lo que va pasar. El mundo bio y saludable está teniendo cada vez más fuerza y esto se puede apreciar globalmente. Muchas de las grandes multinacionales están ahora mismo teniendo que reformular muchos de sus productos para poder satisfacer esta tendencia y a su vez, lanzando productos innovadores dirigidos al consumidor bio y saludable. Pero a pesar de esto, el consumidor tiene muy bien identificadas las marcas y fabricantes que durante muchos años han perjudicado nuestra salud y por esta razón las multinacionales acabaran absorbiendo otras empresas / marcas para poder llegar a este mercado.

¿Occidente explota al resto del mundo para alimentarse?, ¿Qué es en esencia el Fair Trade - Comercio Justo?

Desafortunadamente muchas veces sí, pero por suerte, con movimientos como el "Fair Trade" se está luchando contra esto.

El comercio justo es, en esencia, una asociación equitativa entre productores, comerciantes y consumidores. Pero en mi opinión, su mayor virtud es que nos anima a mirar más de cerca y participar de manera más crítica en cómo se está explotando vergonzosamente a muchos agricultores y trabajadores de países menos desarrollados.

Los consumidores desempeñamos un papel importante en la promoción de prácticas sostenibles a través de nuestras decisiones de compra.

¿Cómo reacciona el consumidor que se acerca a vuestro stand y os pregunta qué es esto o lo otro… y le respondéis que son semillas de lino o bien girasol molidas que contienen vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales para una dieta saludable?

Pues depende mucho del consumidor. Muchos consumidores ya conocen muy bien cuáles son las propiedades de las semillas por ejemplo, pero otros también han llegado a preguntar si era comida para pájaros! De todos modos, en España el consumidor se está concienciando cada vez más sobre la alimentación saludable y bio. BioCultura es un claro reflejo de esto. El hecho de que estas ferias se estén celebrando cada vez en más sitios también es un indicador del interés que hay en este mundo.■

ALIMENTACIÓN