BIOECO ACTUAL®

Nº 34

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2016

edición special

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO

EDUCACIÓN

Agroecología y Educación. Una necesidad urgente Pág. 3 y 4

ANÁLISIS DE MERCADO

El sector ecológico español despega ¿hacia dónde? Pág. 12 y 13

LA ENTREVISTA

Peter Jacobs, Director General de TerraSana Pág. 32

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

"El veganismo no se practica por cuestiones de salud. Un vegano come lo que come por altruismo."
GARY YOUROFSKY, PERIODISTA, ACTIVISTA Y DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES

Superalimentos: energía natural

123rf Limited ©Baiba Opule

el Granero integral® Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación

Conoce nuestra gama en: www.elgranero.com

ALIMENTACIÓN

Marian Torres, *Experta en Superalimentos y Alimentación consciente, mangelicatc@icloud.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**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Karin Heinze, Arturo Larena, Eva López Madurga, José López Pérez, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Eva Roca, 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

Superalimentos de siempre, tendencia de hoy

Desde que era muy pequeña, en mi casa, en Perú, siempre tuve una alimentación equilibrada, en la que un 75 por cien de nuestra dieta era a base de vegetales, frutas y granos.

Mi madre nos decía que estos productos nos aportaban numerosas vitaminas y minerales y que, además, eran ricos en fibra. Sus sabores, texturas y colores llenaban los platos de magia natural...Quién me iba a decir que este estilo de vida, que yo siempre había visto como habitual en mi familia, y a lo que daba poca importancia por estar tan incorporado en mi día a día, sería hoy en día un sector de consumo de gran tendencia y moda en todos los países occidentales. Porque… ¿Quién no habla hoy de los **superalimentos**?

123rf Limited ©Baiba Opule. Cuchara de madera de polvo de algas espirulina.

Pero, ¿qué son los Superalimentos?

Los Superalimentos son productos de alto contenido en nutrientes. Y una excelente y eficaz forma de nutrir y desintoxicar nuestro organismo. Es decir, que utilizando cantidades muy pequeñitas, como pueden ser cinco gramos al día, podemos aportar a nuestro organismo grandes cantidades de nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes, grasas saludables y enzimas.

Son ideales para prevenir o tratar enfermedades, mantenerse en forma y con energía, desintoxicar el cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico y prolongar la longevidad. Y son muy importantes dado que, al ser naturales, nuestro cuerpo los asimila mejor, los hace suyos y entonces se fijan mejor a nosotros.

Hoy en día son muchos los superalimentos incorporados al mundo de la nutrición especializada. Y con nombres poco familiares para nosotros. Los más conocidos provienen de otras partes del mundo y se comercializan deshidratados y en polvo para conservar mejor su valor nutricional. Hay tanta variedad que quizás no sabemos cuál consumir, ni tampoco el que nos puede ayudar más en cada momento de nuestra vida.

Pero no todos son desconocidos para nosotros en el ámbito del Mediterráneo. Podemos hablar de superalimentos como el aceite de oliva virgen extra, las legumbres o cereales.

Hoy se pueden encontrar perfectamente integrados en el mercado de la alimentación en supermercados, herbolarios, tiendas dietéticas y especializadas…

La alta concentración de antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales es lo que hace atractivos a

ALIMENTACIÓN

Marian Torres, *Experta en Superalimentos y Alimentación consciente, mangelicatc@icloud.com*

los superalimentos. Pero, a pesar de ello, nuestra salud depende de una conjunción de muchos factores. La clave en nuestra salud está en una dieta equilibrada y variada, en la que las verduras y las legumbres tengan una fuerte presencia, pero también es muy importante hacer ejercicio o descansar.

Dice la ciencia que nuestro segundo cerebro es el estómago, y lo tengo más que comprobado en mi propia piel. Él nos hace ser conscientes de que es lo mejor para nuestra salud. Pero, como todo en la vida, requiere educarlo, crear un hábito… Sin el esmero de mi madre en casa y las variedades de formas en las que presentaba sus platos, quizás yo ahora, no podría adecuarme con tanta facilidad a los distintos sabores y a tener plena conciencia de lo que realmente necesito.

La pauta para que os gusten los superalimentos es saber integrarlos en la dieta diaria y no utilizarlos sin saber cómo se disfrutan. Os cuento la forma más básica de tenerlos día a día en casa: por un lado, añadirlos al desayuno habitual o a los batidos. Por ejemplo las algas o los superalimentos verdes como espirulina, chlorella, es impensable para mí tomarlos con la leche vegetal pero si me agrada mucho mezclarlo en mi zumo de manzana por la mañana.

Mi lista de los superalimentos que no faltan en casa son:

1. Cacao: es probablemente el alimento con más antioxidantes del mundo; aporta hierro, vitamina C y ácidos grasos que mantienen saludable el sistema nervioso central, triptófano (antidepresivo) y la fenilalanina (sensación de saciedad). Así mismo tiene una gran cantidad de ácidos esenciales.

2. Espirulina: es un alga unicelular, cargada de proteínas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Es una de las fuentes naturales con más proteína y es la fuente natural más rica de vitamina B12.

3. Maca: es una raíz procedente de Perú y se encargará de que tengas energía durante todo el día. Por eso es muy utilizada en la dieta de los deportistas. Como gran regulador hormonal, ha sido usada por siglos en los Andes para incrementar la fertilidad. Contiene minerales, vitaminas, enzimas y aminoácidos. Y se aplica mucho para corregir problemas hormonales (síndrome premenstrual y menopausia). La maca funciona como un adaptógeno, lo que significa que responde de manera individual a las diferentes necesidades de cada organismo.

4. La Hierba de Trigo: baja la presión arterial, limpia la sangre, estimula el metabolismo. Ayuda a alcalinizar el cuerpo. Sus beneficios se pierden al calentarla o cocinarla, por eso se agrega a jugos o en batidos de forma cruda.

5. Chlorella: limpia el organismo de sustancias tóxicas, aumenta la energía y mejora la digestión. Tiene un extraordinario contenido de clorofila, la cual nos ayuda a retardar el envejecimiento celular, prevenir el cáncer y eliminar tóxicos del organismo.

123rf Limited ©itiir

6. Bayas de Goji: ayudan a promover la longevidad al contener gran cantidad de antioxidantes, vitaminas y nutrientes.

7. Semillas de chía: tienen más calcio que un vaso de leche, más antioxidantes que los arándanos, más hierro que la espinaca, el doble de potasio que un plátano y más Omega3 que el salmón.

8. Lúcuma: este fruto es alto en fibra y hierro por lo que nos da energía; otro de sus usos es para el tratamiento de la anemia y para el buen funcionamiento del sistema nervioso por su contenido en vitamina B3 (Niacina). Se le conoce además como antidepresivo natural. Ayuda a la creación de HDL (colesterol bueno) y eliminación de VLDL (colesterol malo) de vital importancia para el tratamiento de problemas cardiovasculares.

9. Camu camu: tiene un alto contenido de vitamina C, 50 veces más que la naranja, que actúa como un antioxidante en tu cuerpo y previene el daño de las células. A su vez, el camu camu ayuda a padecer menos resfriados al reforzar el sistema inmunológico.

10. Matcha: es antioxidante y da energía a largo plazo.

11. Kale: contiene más hierro que la carne y más calcio que la leche de vaca. Tiene propiedades antioxidantes, y bajo aporte calórico.■

EDUCACIÓN

Ángeles Parra, *Directora de BioCultura Presidenta de la Asociación Vida Sana, info@vidasana.org*

Agroecología y Educación. Una necesidad urgente

La Asociación Vida Sana ha sido pionera en España en todo lo que concierne a la labor docente en agricultura ecológica. Llevamos a cabo, hace muchos años, los primeros congresos de agricultura ecológica, tanto técnicos como científicos, los postgrados en diferentes universidades y todavía continuamos con el master de Agricultura Ecológica en la Universidad de Barcelona, y, asimismo, hemos hecho una gran tarea en todo lo que tiene que ver con pedagogía y agroecología.

Desde nuestro proyecto MamaTerra, por otro lado, intentamos hacer llegar el interés por la agroecología a los más pequeños. Pero hay que luchar para que la alimentación ecológica entre por todas las vías posibles en las escuelas.

123rf Limited ©Irina Schmidt

Y, cuando decimos que "hay que luchar para que la alimentación ecológica entre por todas las vías posibles en las escuelas", no nos estamos refiriendo sólo a que los comedores escolares cuenten con menús "bio". No. Vamos más allá. Editamos hace ya unos años la "Maleta pedagógica: de l'hort a casa" en lengua catalana con numerosos recursos pedagógicos para uso de maestros de escuelas de primaria y secundaria. Ahora acabamos de editar el juego "Ecosegell", y, por otro lado, y con la colaboración de la Generalitat de Catalunya por un lado (a nivel autonómico) y con la Fundación Triodos (a nivel estatal), tenemos en marcha sendos premios para huerto escolar ecológico, sea cual sea su nivel y su financiamiento, público o privado. A lo que me quiero referir con este artículo es a que la agroecología, la alimentación orgánica, la salud preventiva… estén en los libros de texto y sean una prioridad para el sistema educativo en general.

Empezando por lo básico

Sólo de esta manera podremos garantizar que, en el futuro, tendremos una población consciente. Porque hay que empezar por lo básico. Y lo básico es la educación. Si no educamos a nuestros hijos en lo importante que es tener una alimentación sana, descontaminada, saludable… y en saber de dónde vienen los alimentos para que puedan ser declarados libres de químicos y de modificación genética, habremos sido derrotados en lo esencial. Aquí, la batalla se lleva a cabo en dos frentes principales. Por un lado, en el ámbito de lo familiar. Es muy importante que los pequeños se forjen en un ambiente amoroso donde la alimentación tenga un papel de peso. No hay que comer cualquier cosa. No. Hay que comer bien, en familia, teniendo gratitud por los alimentos que ingerimos, dando las gracias constantemente por ellos, mostran-

FERIAS

Ángeles Parra, *Directora de BioCultura Presidenta de la Asociación Vida Sana, info@vidasana.org*

EDUCACIÓN

do a los pequeños las diferencias entre unos productos y otros. Que se habitúen a escuchar conceptos como "alimentos ecológicos", "locales", "de temporada", "alimentos de pequeñas empresas artesanales", "comercio justo"…

La infancia

Toda energía que destinemos en este campo nunca será perdida. Es una apuesta segura. En la infancia de un niño se forja su personalidad de adulto. Está más que demostrado que, en general, aquello que vive un niño en su infancia será lo que desarrollará en el futuro, en su edad adulta. Así que, si crece en un ambiente de armonía y de belleza, de salud y de ecología profunda, eso es lo que demandará en su vida.

Si vive en un ambiente de violencia y de insalubridad, es más que probable que vuelva a repetir esa atrofia en su vida personal y familiar. Hablemos con los profesores de nuestros hijos, enviemos cartas a los centros escolares y a los responsables de los programas educativos, seamos activos en las asociaciones de padres… Todo es poco.

En la infancia de un niño se forja su personalidad de adulto

Grandes corporaciones

Y, en realidad, no solo bastaría con eso. No estaría de más que se explicara en las escuelas cómo las grandes corporaciones agroalimentarias están destruyendo los ecosistemas y la salud de las personas, además de los tejidos sociales tradicionales. ¿No estudian nuestros hijos cómo tales o cuales gobernantes llevaron a cabo un montón de barbaridades? Pues también estaría bien que se supiera quién está detrás de las grandes empresas, cómo se comunican entre sí, de qué manera crean lobbies para presionar a los gobernantes de los diferentes estados, qué productos son cancerígenos, qué son los disruptores hormonales, qué empresas son las más contaminantes… Y, ya puestos, que nuestros niños sepan que los tratados de libre comercio no son tratados y mucho menos libres… Son imposiciones para beneficiar siempre a las grandes transnacionales en detrimento de las pequeñas empresas locales. Y si hablamos de economía ¿no sería más importante que aprendieran cómo se forja una economía del bien común, en lugar de para qué sirven las hipotecas?

Ciudadanía crítica: la eco-patrulla

Una ciudadanía crítica se construye poco apoco desde la base, desde abajo. Una educación holística permite crear ciudadanos libres, informados, independientes. Pero dudo de que sea esta la voluntad política de nuestros gobernantes. A lo largo de la Historia, hemos visto cómo gobiernos de derechas y de izquierdas, en todos los rincones del planeta, han manipulado la información educativa para transformar a los alumnos en reos de determinados tipos de ideologías. Hoy, por si fuera poco, los centros educativos, cada vez más al servicio de las empresas, forman un tándem perfecto con los medios de "des-información". Por lo tanto, nos queda mucho por hacer en este aspecto. Tanto en nuestros hogares como en las escuelas. Y, si no viene la montaña a nosotros, iremos nosotros a la montaña. Es decir, educaremos a nuestros hijos en aquellos centros alternativos a la docencia convencional en los que sí se les hable de agricultura ecológica, de alimentos libres de pesticidas, de los peligros de la modificación genética, del respeto a la Naturaleza, de la PachaMama, de lo sagrada que es la vida… En su momento, como no encontrábamos alimentos libres de plaguicidas en el mercado, tuvimos que mover cielo y tierra para conseguirlos… Quizás ahora ha llegado el momento también de dar pasos en este sentido. No queremos que corrompan a nuestros niños desde la infancia, ni que les conviertan en piezas mudas del Sistema… Aunque hoy la alimentación ecológica es mucho más conocida que hace 30 años, la lucha no ha terminado…■

123rf Limited ©Wavebreak Media Ltd

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Dra. Eva López Madurga, *Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública Nutrición y Macrobiótica, Terapia Gestalt - www.doctoraevalopez.com*

Cómo comer lo que comemos...

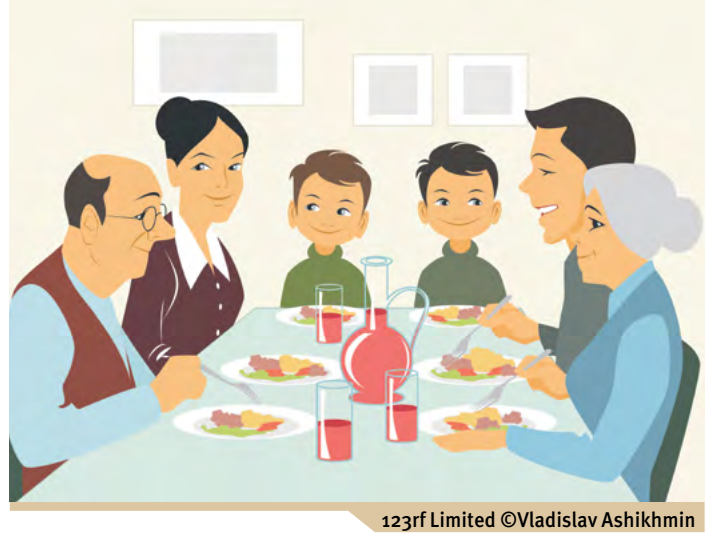
Hace ya unos tres meses que empecé a escribir regularmente para Bio Eco Actual, en su sección de alimentación consciente. Me gustaría poder ayudar a los lectores a hacer elecciones más saludables para su nivel de energía y vitalidad. Creo sinceramente que aunque la alimentación está cada vez más de moda, seguimos en general siendo poco conscientes del impacto profundo que lo que comemos tiene en nuestra vida.

Lo que comemos influye no solo en la salud de nuestros órganos, sino también en nuestra forma de pensar y sentir

Somos literalmente lo que comemos, porque eso que ingerimos, se transforma en nosotros; de hecho se transforma en nuestra sangre, que va a nutrir todas las células, tejidos, órganos y sistemas de nuestro cuerpo, incluido el cerebro y el sistema nervioso; de la misma forma que la ingesta de drogas, alcohol, o café alteran la visión que tenemos del mundo, ya que modifican la estructura química de la sangre muy rápidamente, los alimentos que comemos hacen lo mismo, solo que en la mayoría de los casos más lentamente. De esta forma lo que comemos influye no solo en la salud de nuestros órganos, sino también en nuestra forma de pensar y sentir. Quizás al lector le parezca extraño lo que acabo de escribir; no se lo crea, experiméntelo. En mi consulta oigo con frecuencia de mis pacientes como al cambiar de alimentación se sienten distintos, y ven las cosas de forma distinta…

Pero si lo que comemos es importante, la forma en la que lo hacemos lo es igualmente. Os sugiero que, más allá de lo que comáis, tengáis en cuenta algunas recomendaciones:

- Masticad bien (a esto ya hice referencia en otro artículo hace un par de meses así que no me voy a extender). Probad a masticar cada bocado 30 veces.
- Comed siempre sentados, nunca de pie o con prisa, ya que el sistema digestivo humano necesita estar sentado para que los órganos se relajen y se digiera adecuadamente la comida.
- Comed regularmente 3 veces al día, y comed un plato bien equilibrado; el hábito de pasarse el día picando, sin comer ninguna comida verdaderamente bien hecha y equilibrada, sobrecarga el sistema digestivo, el metabolismo del azúcar, y contribuye entre otras cosas a la obesidad.



123rf Limited ©Vladislav Ashikhmin

- Comed antes de dos, o mejor aún, de tres horas antes de ir a dormir. Cuando comemos poco antes de ir a dormir, el sueño no es tan reparador, es más fácil engordar, el hígado se satura y no consigue hacer bien sus funciones de detoxificación. Probad de no comer nada 3 horas antes de dormir y sentid como os levantáis por la mañana.

Estas cuatro sugerencias pueden no ser fáciles de implementar, probad a ir incorporándolas gradualmente en vuestra vida.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

el Granero integral Bio
Alimentación y Complementos Ecológicos

ESPACIO PATROCINADO POR:
El Granero Integral www.elgranero.com

¿Por qué la fibra es tan importante en nuestra dieta?

Comer alimentos ricos en fibra es fundamental y por ello debemos saber de dónde proviene, que tipos hay, cual es la importancia de su consumo y que beneficios tiene para nuestro organismo.

La fibra es la parte comestible de las plantas que no puede ser digerida o absorbida por el intestino delgado y que pasa al intestino grueso intacta. La podemos dividir en soluble e insoluble. La soluble se disuelve parcialmente en el agua creando una sustancia gelatinosa, mientras que la insoluble se mantiene intacta mientras pasa a través del sistema digestivo. La fibra incluye polisacáridos no amiláceos (celulosa, hemicelulosa, gomas y pectinas), oligosacáridos (inulina), lignina, sustancias vegetales (ceras y suberina), y un almidón conocido como almidón resistente, presente en legumbres, semillas y granos, que resiste a la digestión en el intestino delgado y alcanza sin cambios el intestino grueso.

La fibra desempeña un papel clave en el mantenimiento de un sistema digestivo saludable. Ayuda a que funcione correctamente, aumenta el peso de las heces y las suaviza facilitando su paso a través del tracto intestinal y evita el estreñimiento. Se necesita consumir entre 25 y 40 gramos de fibra al día, que se consiguen con 5 raciones de fruta y verdura y una ración de cereales y legumbres, aunque la ingesta que hace la mayoría de la población ni siquiera se aproxima a la mitad. Otra propiedad de la fibra es ayudar a regular el nivel de azúcar en sangre, retrasando la liberación de los azúcares digeridos en el torrente sanguíneo. Esta propiedad es especialmente beneficiosa para las personas con diabetes ya que permite controlar sus niveles de azúcar.

Las principales fuentes de fibra que encontramos a nuestra disposición son el salvado de trigo, el psyllium y las semillas de chia molidas. El salvado de trigo es una fuente de aporte de fibra insoluble cuya propiedad es facilitar un efecto de arrastre. El psyllium aporta fibra soluble, que fermenta en el colon mejorando la flora beneficiosa del intestino. Es rica en mucilagos que contribuyen a regular el tránsito intestinal ya que son capaces de absorber hasta 40 veces su peso en agua. Las semillas de chia son fuente de fibra soluble que permite mejorar la digestión de los ácidos grasos y ayuda al transporte de nutrientes.

La fibra desempeña un papel clave en el mantenimiento de un sistema digestivo saludable

A menos que ingieras regularmente frutas, verduras, frutos secos y semillas, debes complementar tu dieta con una fuente de fibra de calidad.■

el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación

TRANSIT

¡Alto contenido en fibra!

Alto contenido en vitamina C y Hierro

La fibra del salvado de trigo contribuye a la aceleración del tránsito intestinal

Más recetas en www.elgranero.com

SMOOTHIE CHERRYLAX

Ingredientes

- 1 CUCHARADA DE TRANSIT
- 1 PUÑADO DE CEREZAS
- 1 PUÑADO DE ARÁNDANOS
- 1 YOGUR DE SOJA, LECHE O BEBIDA VEGETAL
- ENDULZAR AL GUSTO

Preparación

PICAR Y DESHUESAR LAS CEREZAS, AÑADIR CON EL RESTO DE INGREDIENTES A LA BATIDORA, BATIR Y ¡A DISFTUTAR!

SABES QUE...

Unidad de Producción Agraria Ecológica (PAE) - http://pae.gencat.cat/ Generalitat de Catalunya
Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca, Alimentación

¿Sabías qué productos pueden certificarse de producción ecológica?

La producción ecológica y sus normas, establecidas por el Reglamento (CE) 834/2007, se aplican al siguiente tipo de productos:

- Productos agrarios vivos o no transformados.
- Productos agrarios transformados, siempre que vayan destinados a la alimentación humana.
- Piensos.
- Semillas y material de reproducción vegetativa.

Esto significa que un producto textil, o cosmético, por ejemplo, aunque en su elaboración se puedan utilizar ingredientes procedentes de producción ecológica certificada, el producto final, como no entra en el ámbito de aplicación de la normativa oficial de la producción ecológica, no se podrá certificar como ecológico ni se podrá utilizar el logotipo de los productos ecológicos (la eurohoja) en su etiquetado.

¿Sabías que todas las empresas que participan en la cadena de valor de los productos ecológicos están sometidos al sistema de control de la producción ecológica?

Hay que saber que tanto la normativa que regula la producción ecológica, el Reglamento (CE) 834/2007, como su sistema de control, se aplica a todas las empresas que participan en actividades que se desarrollen en cualquier etapa de la producción, preparación y distribución de los productos ecológicos. Esto incluye cualquier persona física o jurídica que participe desde la producción primaria de un producto ecológico hasta su almacenamiento, transformación, transporte, venta y suministro al consumidor final, incluyendo también, cuando corresponda, las actividades de etiquetado, publicidad , importación, exportación y subcontratadas.

123rf Limited ©budabar

ALIMENTACIÓN

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Fudge frío de chocolate

INGREDIENTES (25 bocados)

- 1 plátano grande maduro, pelado y triturado
- 1/2 taza de avellanas
- 2 cucharadas soperas (30 ml) de cacao puro en polvo
- 1,5 cucharada sopera de sirope de coco
- 1/2 cucharada sopera de extracto de vainilla
- 1/2 cucharada sopera de zumo de lima
- 1/3 taza de aceite de coco biológico derretido al baño maría
- 1/2 taza de coco rallado

© Mareva Gillioz

Elaboración

Añadir y batir en el vaso de la batidora (mínimo 750 watts) todos los ingredientes en el orden indicado, añadiendo en último lugar el aceite de coco y el coco rallado.

Una vez quedan todos los ingredientes bien mezclados, incorporar la mezcla en un recipiente rectangular o cuadrado de vidrio, y reservar en el congelador durante unas 5 horas para que se solidifique.

Pasar a trocear en cubitos de 3 cm aproximadamente, no te preocupes si no salen todos iguales, así también quedan más artesanales. Servirlos en una bandeja o en varios bols pequeños, y espolvorear un poco de coco rallado por encima.

Es necesario servirlos siempre en frío y conservarlos en nevera, de esta manera solo se derriten en boca, y no en las manos.

El término "fudge" expresa el sabor dulce y una textura que se funde en boca, pero ésta versión saludable y crudivegana, no solo no lleva azúcar, sino que contiene ingredientes que suman y nutren de verdad.

El plátano nos sirve de edulcorante natural pero además es rico en triptófano, con lo que nos proporciona un buen nivel de serotonina, ¡la hormona de la felicidad! Las avellanas nos aportan vitaminas del complejo B, necesarias para nuestro sistema nervioso, junto con vitaminas A y E, de acción anti-oxidante. Al igual que el cacao, un superalimento rico también en magnesio, hierro y prebióticos, fuente de alimento vital para nuestra flora intestinal.

Del coco, hay que destacar su propiedad antibiótica y antifúngica natural junto con la de potenciar nuestro metabolismo, aumentando así la actividad de nuestras células.

Se trata de un dulce a tomar con moderación pero que aporta saciedad, grasas de calidad, proteínas vegetales y azúcares estables en sangre. Es ideal si no disponemos de mucho tiempo para cocinar y si hay golosos en casa.■

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓN

Eva Roca, *Cocinera, nutricionista holística y profesora de yoga, www.crudivegania.org*

Alimentación y emociones II: Somos lo que comemos

El *Bhagavad Gita*, un antiguo texto hindú sobre la conducta espiritual, clasifica los alimentos en tres tipos: **alimentos puros (*sátvicos*), alimentos estimulantes (*rajásicos*) y alimentos impuros y podridos (*tamásicos*).**

Según este texto los alimentos puros son las frutas, las verduras y los germinados. Estos alimentos llevan calma, armonía, claridad y paz a la mente. Come germinados y aumentarás tu claridad mental y una voluntad dulce y serena. Los alimentos puros están especialmente recomendados para los que desean el crecimiento espiritual y una mente meditativa.

Los alimentos *estimulantes* serian la carne, los huevos, los quesos, las especies, las cebollas, el ajo, el café, el té, el azúcar y los fritos. Estos alimentos crean pasiones animales y provocan un estado inquieto, mundano, agresivo e insatisfecho. Contribuyen a los trastornos nerviosos y a los desequilibrios emocionales.

Siguiendo con lo que apunta este antiguo texto, los alimentos impuros son los embutidos, los alimentos procesados y en conserva, los alimentos con aditivos, químicos y pesticidas. Estos alimentos disminuyen la capacidad de pensamiento e inducen a un estado letárgico, impulsivo, cruel, violento y contribuyen a las enfermedades mentales crónicas. Aceleran el proceso de envejecimiento y causan la muerte prematura.

Según la medicina ayurvédica, una persona está enferma cuando presenta un desequilibrio energético, es decir, un exceso de uno de los tres temperamentos ayurvédicos (vata-aire, pitta-bilis, kapha-flema). Para recuperar la salud, la medicina ayurvédica prescribe alimentos de tipología vatta, pitta o kapha, para recuperar el equilibrio entre los tres.

En Occidente, Hipócrates (*Que tu alimento sea tu medicina*), clasificaba los alimentos según su naturaleza (agua, tierra, aire y fuego) y sus cualidades (caliente-frío, seco-húmedo, dulce- amargo y crudo-cocido). La base de la medicina hipocrática era la recuperación del equilibrio del organismo a partir del equilibrio de los temperamentos de la persona: linfático, melancólico, sanguíneo y colérico, **a través del alimento y su actividad física.**

Un ejemplo hipocrático era la prescripción de alimentos calientes y secos (legumbres y cereales) para los ancianos, los flemáticos y los melancólicos, de naturaleza fría, y las frutas y verduras, que son frías y húmedas, se prescribían a los coléricos y optimistas, así como a los jóvenes, de temperamento caliente.■

ALIMENTACIÓN

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

NUTRICIÓN INFANTIL

El yodo en la alimentación infantil

El yodo forma parte de las hormonas tiroideas. Estas hormonas son fundamentales a lo largo de la vida, pues intervienen en todas las fases del metabolismo. Además juegan un papel esencial durante el desarrollo y crecimiento de todos los órganos y muy especialmente del cerebro. Por ello es imprescindible asegurar un buen aporte de yodo en la alimentación de nuestros hijos, desde el mismo momento de la concepción.

Hay pocos alimentos que contengan yodo en cantidad significativa. Tanto un aporte insuficiente como un exceso pueden dar lugar a problemas en el funcionamiento de nuestro tiroides por lo que es importante tomarlo en la cantidad justa.

La cantidad de yodo en los alimentos vegetales depende de la riqueza en yodo del suelo y de las técnicas de cultivo. En la península ibérica muchas regiones son pobres en yodo. Por este motivo en nuestro país la sal se fortifica con yodo (60 mg/kg). El consumo de 1,5 gramos (g) de sal yodada aportaría los 90 microgramos (mcg) que necesita un niño hasta los 5 años, 2 g contendrían los 120 mcg necesarios entre los 6 y los 12 años y 2,5 g aportarían la cantidad requerida por adolescentes y adultos (150 mcg). La sal yodada es una forma fiable y segura de aportar yodo a la dieta.

La sal "marina" tiene muy poquito yodo, a menos que haya sido fortificada. Algunas marcas comercializan sal marina yodada, esta es siempre la mejor opción para tener en casa.

Las algas marinas son extraordinariamente ricas en yodo, por lo que hay que usarlas con precaución. Aunque el alga nori tiene relativamente poco yodo y la podemos tomar tanto como nos guste, las algas hijiki y kombu tienen una cantidad excesiva y es mejor evitarlas. Las algas wakame, espagueti de mar, dulse (o lechuga de mar) y musgo de Irlanda tienen una cantidad intermedia y pueden tomarse 2-3 veces por semana a partir del año de edad.

123rf Limited ©Oksana Kuzmina

Las niñas y niños ovolactovegetarianos pueden obtener todo el yodo que necesitan a partir de la sal yodada, 1-2 raciones diarias de lácteos y lo que aporte el resto de alimentos. Los niños y niñas veganas, además de consumir sal yodada, se beneficiarían de tomar dos raciones a la semana de wakame, espagueti de mar, o dulse (y toda la nori que deseen). Cada ración son 2 g de peso en seco, antes de rehidratarse.

En los casos en los que veamos que no es posible conseguir un aporte suficiente de yodo a través de la dieta será conveniente tomar un suplemento.■

Las algas marinas son extraordinariamente ricas en yodo, por lo que hay que usarlas con precaución

ALIMENTACIÓN

ANÁLISIS DE MERCADO

Pedro López Salcedo, *Consultoría avanzada para el sector agroalimentario – www.provotec.es*

El sector ecológico español despega ¿hacia dónde?

Los datos más recientes del MAGRAMA (*"Caracterización del sector de la producción ecológica en 2014"*) sobre la evolución del sector y mercado ecológicos -tanto interior como exterior- y la tendencia que se percibe en los últimos meses apuntan a un crecimiento fuerte y sostenido, y a un futuro en expansión para el sector ecológico.

Pequeños productores, pequeños elaboradores y el canal de venta especializado han sido capaces de situar a España en puestos de liderazgo en cuanto a superficie dedicada a producción ecológica, producción y exportaciones; y posicionar al mercado español entre los 10 principales del mundo, después de varios años de continuo crecimiento hasta superar en 2014 los 1.200 millones de euros, más de un 18% por encima del consumo registrado en 2013.

El camino hasta este punto no ha sido fácil. En los últimos 25 años el sector ecológico tradicional ha tenido que pelear, aparte de la dificultad añadida de producir y vender alimentos ecológicos, con un mercado de espaldas a esta categoría y con la indiferencia de un consumidor falto de conocimiento, de información y de orientación hacia el sector y sus productos.

Cambio de escenario y nuevos actores

Sin embargo, con los nuevos y favorables vientos empiezan a entrar en escena nuevos actores que, hasta ahora, se habían mantenido al margen a la espera de la evolución de los acontecimientos.

La presencia creciente de producto ecológico en el canal de venta especializado y la evolución de las motivaciones de compra hacia posiciones afines o asociadas a la producción ecológica –la preocupación por el medio ambiente, la calidad y seguridad de los productos y la búsqueda de la salud a través de la alimentación- han hecho que el consumidor general se interese cada vez más por esta categoría.

Digamos que el mercado ha madurado lo suficiente como para que la distribución convencional, hasta ahora poco más que un espectador, haya decidido que ya es momento de implicarse con fuerza -y con su potente maquinaria bien engrasada- en el mercado de producto ecológico. Su estrategia ha pasado de la espera a una apuesta decidida por la categoría. Incluso se observan recientes y claros movimientos de incorporación de producto ecológico con marca propia.

Por su parte, los grandes productores y fabricantes convencionales evolucionan de forma similar, poniendo en mercado cada vez más productos ecológicos, producidos de forma masiva, distribuidos a través de redes logísticas eficaces y con acceso fácil a la gran distribución por su condición de proveedores en activo.

Consumo (mill. €)	2014	2013	2012
1.- Estados Unidos	27.100		
2.- Alemania	7.910	7.550	7.040
3.-Francia	4.830	4.550	4.170
4.-China	3.700		
5.- Canada	2.730		
6.- Gran Bretaña	2.310	2.070	1.950
7.- Italia	2.150	2.020	1.840
8.- Suiza	1.820	1.670	1.520
9.-Suecia	1.400	1.020	920
10.- España	1.208	1.020	1.000
11.- Austria	1.070	1.070	1.100
12.- Japón	1.000		
13.-Paises Bajos	970	840	940
14.- Dinamarca	910	920	900

Fuente: MAGRAMA

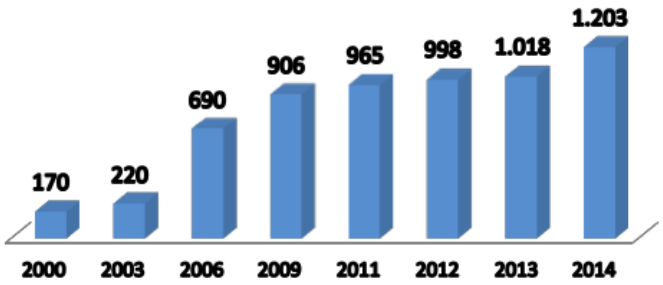
Cambio en el equilibrio

Hasta ahora, el mercado español ha sido liderado por el canal de venta especialista, a diferencia de modelos como

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Pedro López Salcedo, *Consultoría avanzada para el sector agroalimentario - www.provotec.es*



Evolución del mercado de alimentación ecológica	2011	2012	Δ/2011	2013	Δ/2012	2014	Δ/2013
Gasto alimentación eco (mill €)	965	998	3,4%	1.018	2,0%	1.203	18,2%
Gasto total alimentación (mill €)	101.991	100.678	-1,3%	101.250	0,6%	98.052	-3,2%
Relación consumo eco/convencional	0,95%	0,99%		1,01%		1,23%	
Gasto eco per capita (€)	20,61	21,35		21,85		25,9	

FUENTE: MAGRAMA. Caracterización del sector de la producción ecológica en términos de valor y mercado referida a 2014

el anglosajón, en el que el producto ecológico se vende sobre todo en canal convencional. Los cambios que ya se observan conducen a un aumento de cuota de mercado cada vez más grande y más rápido de la gran distribución, en perjuicio de los supermercados y tiendas ecológicos.

No sólo eso, la estrategia de los grandes fabricantes, con sus grandes volúmenes de producción a menudo elaborados en otros países; y de la gran distribución con sus marcas propias también gestionadas para todas sus filiales europeas, puede hacer aumentar llamativamente la importación de productos ya elaborados.

Y sin dejar de señalar que el sector productor y elaborador especialista, tradicionalmente de tamaño y capacidad limitados, con poco acceso a redes logísticas eficientes y escasa organización, tiene más complicado el acceso a unos canales de venta cada vez con mayor peso y con querencia por sus proveedores convencionales.

La buena noticia de todo esto es que se dan las condiciones para asegurar en España un crecimiento rápido y sostenido –no necesariamente sostenible- del mercado de producto ecológico. La mala, es que existe el riesgo de un fuerte desequilibrio entre modelos de venta convencional y especialista -en el que lleva las de perder este último- y entre los modelos de producción ecológica de operadores convencionales y ecológicos, también en contra de éstos.

Dos modelos necesariamente complementarios

En nuestra opinión, ninguno de los dos modelos es prescindible. Por un lado, la incorporación del sector convencional puede dotar al mercado de mayor eficiencia y capacidad de acceso a la mayoría de los consumidores. Y por otro, el canal ecológico, tanto productor como vendedor, aporta el contrapunto necesario para mantener las pequeñas producciones tradicionales y un modelo de venta basado en la especialización, el asesoramiento y la atención personalizada, elementos que difícilmente puede ofrecer el canal convencional.

El equilibrio entre ambos modelos garantizaría el desarrollo equilibrado del mercado, evitando tener que elegir entre la banalización del sector, empujado a una situación similar a la de la alimentación convencional, o el confinamiento del sector ecológico en un nicho de mercado reducido que limita sus posibilidades de crecimiento.

En un artículo del mes de abril pasado, apuntábamos la necesidad de transformaciones profundas en el sector ecológico. Los factores limitantes que ha sufrido tradicionalmente el sector –atomización de la producción y la elaboración, dificultades de distribución por falta de redes logísticas eficientes, atomización y falta de gestión comercial y de marketing en el canal especialista, y falta de organización y vertebración sectorial- se agravan ahora con la irrupción de los operadores convencionales en el modelo de producción y venta.

En un futuro a corto o medio plazo, no sería en absoluto deseable que quienes han llevado al mercado ecológico a la atractiva realidad que es hoy, se vieran desplazados por quienes acaban de llegar para aprovechar un nicho de mercado emergente y con buenas perspectivas. Puesto que el sector convencional tiene todas las herramientas necesarias y a punto, la pelota está en el tejado del sector ecológico: o acometer urgentemente medidas para fortalecerse y poder coexistir con el sector convencional en el mercado ecológico, o mantener su *statu quo* y condenarse a la irrelevancia o la desaparición.■

NATURAL - MENTE

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

La medusa

La primera vez que vi una medusa en una playa me pareció un bicho espantoso y despreciable. Un bañista había sacado un ejemplar con un palo y un cubo y su cuerpo gelatinoso y desmadejado, indefenso sobre la arena, parecía la diminuta materialización de Cthulhu o cualquier otro engendro nacido de la poderosa mente de H. P. Lovecraft. La verdad es que este animal me caía bastante mal desde que algún tiempo atrás me dejara un doloroso "recuerdo" en el antebrazo en forma de latigazo urticante tras un breve pero intenso encuentro mientras me hacía unas brazadas en el mar.

La primera vez que vi, años después, una medusa en su entorno natural estaba buceando a unos diez metros de profundidad y me quedé absorto en su contemplación, fascinado por su belleza y su elegancia hasta el punto de que mi compañero de aventuras submarinas me llamó la atención para que no me acercara más, so pena de volver a sentir el zarpazo de sus tentáculos. En realidad, no se trataba de un solo ejemplar, sino de tres, que marchaban juntos propulsándose en formación y de esa manera suya tan peculiar, con contracciones de todo su cuerpo, como si practicaran un *flashmob* para un documental de naturaleza.

En aquella inmersión disfruté de otras imágenes maravillosas pero cuando salí del agua no pensaba ni podía hablar de otra cosa que de la experiencia con aquellos tres fabulosos fantasmas recortados sobre el fondo de intenso azul marino, suspendidos en el tiempo y en el espacio. A raíz de ello me interesé por las medusas y descubrí detalles muy interesantes, como su increíble diversidad de especies y tamaños o el hecho de que estamos ante auténticos fósiles vivientes, pues se cree que existen desde hace al menos quinientos millones de años.

También entonces en mi fuero interno perdoné a la medusa que me había picado..., ya que mi infantil narcisismo de *homo sapiens* me llevó a pensar que estaba en condiciones de "perdonar" a un animal por el simple hecho de seguir su instinto: lo único que había hecho era defenderse ante mi arrolladora embestida natatoria.

123rf Limited ©Song Qiuju

Pero lo más importante de este sucedido es que de pronto comprendí que todos los seres vivientes, incluso los aparentemente más feos, desagradables o peligrosos, están ahí por alguna razón y que sólo podremos entender esa razón al estudiar y conocer su hábitat y la exacta función que desempeñan. Mosquitos, cucarachas, serpientes, ratas, escorpiones, caimanes, ranas venenosas, gusanos..., actuando en su escenario natural incluso pueden dejar de parecer feos, desagradables o peligrosos. Al contrario, su existencia pasa a ser no sólo lógica, sino imprescindible.

No creo que haya que llegar a extremos como los de algunos practicantes del jainismo, que caminan por la calle con escobas para barrer el espacio ante ellos y así no matar accidentalmente a ningún insecto que se les cruce, pero sí que deberíamos aprender a apreciar no sólo al tigre de Bengala, el oso panda o el águila imperial sino al ratón de campo, la anémona o la más humilde de las hormigas. Todos son piezas del mismo inmenso, majestuoso, rompecabezas de la vida.■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / BOLLERÍA

Croissant integral de espelta, de El Horno de Leña

Artesanales, hechos a mano, con ingredientes 100% ecológicos.

Elaborados con harina integral y masa madre de espelta, con toda su fibra. Una opción mucho más sana y nutritiva. Ideales para convertir desayunos y meriendas en momentos deliciosos, en su versión dulce o salada: tostados a la plancha con margarina y mermelada, con queso, vegetal, lechuga y tomate.

· **Certificado:** Euro Hoja - Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid
· **Marca:** El Horno de Leña www.elhornodelena.com
· **Producción y distribución:** El Horno de Leña H.L.T, S.A.

ALIMENTACIÓN / HARINAS

nuevo

Celebramos el Año Internacional de las Legumbres con Harinas de Legumbres Bio de molienda propia, de El Granero Integral

Lentejas, guisantes y garbanzos. Estas harinas contienen más proteínas que las de los cereales y mejoran la textura de los productos de panadería y pastelería. Al tener más fibra, la humedad del producto final es mayor y su molienda propia mantiene su frescor durante más tiempo.

0% colesterol, alto contenido en Hierro y Zinc, ricas en nutrientes, sin gluten, ricas en minerales y vitaminas del grupo B, bajo contenido en grasas y con bajo índice glucémico.

Presentación: Bolsas de 500 g

· **Certificado:** Euro Hoja / Sohiscert
· **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
· **Producción y distribución:** Biogran, S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / PATÉS

nuevo

Nuevos Patés Veganos y Sin Gluten, de Sol Natural

Nueva gama de Patés, elaborados solo con productos de origen vegetal y sin gluten.

6 deliciosas combinaciones para disfrutar en cualquier momento: a media mañana, como aperitivo, en bocadillo… ¡o para acompañar cualquier plato!

- Zanahoria y Cúrcuma
- Kale con Pesto
- Rúcula y Pomodoro
- Shiitake y Chía
- Kale y Espirulina a las Finas Hierbas
- Miso,champiñón y trigo sarraceno

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

ALIMENTACIÓN / TOMATE TRITURADO

Tomate fresco (100%) de agricultura ecológica, de Casa Amella

El tomate triturado de Casa Amella tiene un procesamiento totalmente natural siendo lavado, triturado y envasado, tras lo cual se lleva a cabo un proceso térmico y finalmente se etiqueta.

Sin aceite y sin sal, sin gluten, sin huevo, sin lactosa, sin proteína animal, sin azúcares añadidos.

No contiene sal, alto contenido en licopeno, verduras frescas de temporada. No proviene de concentrados, cocción al vapor, producto de proximidad. Envase libre de BPA (Bisfenol A).

· **Certificado:** Euro Hoja / Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)
· **Marca:** Casa Amella www.casaamella.com
· **Producción y distribución:** Casa Amella Bio Food S.L.

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS VEGETALES

nuevo

Bebida de Avena con Coco Eco, una irresistible combinación de cereal y el fruto del cocotero, de Amandín.

Exótica, deliciosa y refrescante.

Puedes tomarla en el desayuno o la merienda y preparar infinidad de recetas con esta bebida: batidos, helados, tartas, cremas y salsas.

Ingredientes: Agua, avena* (10%), leche de coco* (5%), aceite de girasol*, aroma natural, estabilizante: goma gellan.
(*)Ingredientes ecológicos.

Bebida apta para veganos.

· **Certificado:** Comité de Agricultura Ecológica de la Comunitat Valenciana | Euro Hoja
· **Marca:** Amandín www.amandin.com
· **Producción:** Costa Concentrados Levantinos, S.A.

ALIMENTACIÓN / CEREALES

nuevo

Desayunos sanos y digestivos con avena ecológica, de Barnhouse

Barnhouse recupera sus recetas tradicionales de Granola de avena, en tres deliciosos sabores crujientes:

- Granola con frutos del bosque
- Granola con anacardos y bayas de Goji
- Granola con semillas

Hechas del modo tradicional, con esmero e ingredientes 100% ecológicos:

- Ecológicas y veganas
- Auténtica receta crujiente
- Reducido contenido de azúcares

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Barnhouse www.barnhouse.de
· **Distribución:** Barnhouse Naturprodukte GmbH.

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

VOX POPULI

Enric Urrutia, *Director*

La Puta y la Ramoneta

Me enfada la confusión que están intentando generar ciertos poderes fácticos, poderes ilegítimos que tienen gran poder social. Me refiero a ciertas multinacionales que, sin desvelar su identidad y enviando un mensajero de paja, están haciendo publicar en importantes medios de comunicación: prensa y televisión, informes donde presuntamente quieren poner en jaque a la alimentación ecológica, creando un ambiente de incertidumbre para que el consumidor rehúya su consumo.

Van intentando sembrar caos, producir alimentos basura y después lavarse las manos en los medios de comunicación. Hace pocos días recibimos en la redacción de Bio Eco Actual una llamada de una agencia de publicidad diciendo representar a una conocida multinacional que acaba de sacar al mercado una mayonesa ecológica certificada, de la siguiente manera, el individuo llamó por teléfono como debe de hacer a diario a muchos medios, con la prepotencia que le proporciona la marca que le tiene contratado y exigiendo nuestra dirección pues nos quería mandar sí o sí, muestras para que realizásemos su cata.

- Sin delicadeza
- Sin profesionalidad
- Sin conocimiento del producto que está presentando
- Sin conocer el sector donde va dirigido el producto
- Sin respeto

Hagan mayonesa o yogures, háganlos con el corazón, cambien de equipo y ganarán salud y credibilidad, pero no jueguen a lo que llamamos en Cataluña "la Puta y la Ramoneta", (tener dos manos y hacer con una lo contrario de con la otra). No todos los consumidores son borregos, no todo el mundo deja de leer las etiquetas de los envases, ustedes publicítense en televisión, que muchos de nosotros vamos con descodificadores de serie y no nos dejamos contaminar por su marketing engañoso y sensiblero.■

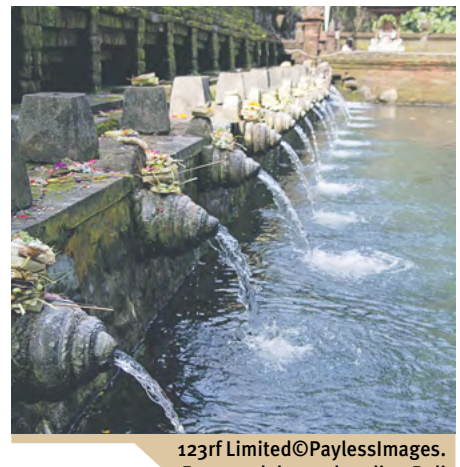
Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

LA CÁMARA OCULTA

El agua

Dicen los tuaregs: "Mantenemos nuestros grupos unidos para mantener juntos nuestros corazones". En el desierto, el agua es un escaso recurso. Entonces, de lo que se trata es de que se respeten los turnos en los pozos, de que se utilice todo de la forma más respetuosa... para no entrar en conflictos. Decía Jesús: "Por sus hechos los conoceréis". ¿Y cómo tratamos nosotros al agua? Pues de la peor forma posible. Hemos olvidado que es algo sagrado y que la vida nació en el océano.

El agua es algo arquetípico que, entre las cosas del mundo, simboliza como nada lo sagrado, lo divino, lo celestial. Nosotros la utilizamos como un simple disolvente universal. Vertimos en ella toda nuestra inmundicia física y psíquica. Masaru Emoto nos recordó su condición con sus fotografías, en las que nos mostró cómo reacciona el agua ante una música bella o una música tóxica. Sí, el agua refleja cómo está el mundo. Por eso hoy nuestras aguas están contaminadas y desestructuradas.



123rf Limited©PaylessImages. Fuentes del agua bendita, Bali

Ay, ojalá fuéramos capaces de leer en el agua, algo que sí sabían hacer los antiguos místicos. Allí veríamos el reflejo de nuestra locura. Y quizás eso nos daría las claves para caminar hacia la armonía. Yo procuro solo beber agua que ha sido armonizada con palabras sagradas, músicas bonitas, sentimientos puros y risas de niños... Ya tengo en mi cuerpo demasiadas cosas feas de los tiempos en que no reconocía el carácter sagrado del universo. Así que ahora hay que compensar... Y el agua es la matriz, la esencia... Los antiguos iranios tenían prohibido, incluso, escupir en un curso fluvial. Nosotros vertemos en ellos nuestra escoria... Y así nos va...■

ALIMENTACIÓN

Puras y orgánicas cremas de frutos secos

TERRA SANA
positive eating

100 % caseras
Es casi imposible encontrar productos más puros que las cremas de frutos secos de TerraSana. 100 % frutos secos molidos en un tarro, elaborados artesanalmente y con orgullo, perfectamente tostados y con un molido extra fino. Utilizamos frutos secos orgánicos de la mejor calidad para estar totalmente seguros de conseguir el sabor puro que deseamos. Esto es muy importante, porque los aditivos no son lo nuestro. Y, a menos que esté explícitamente mencionado en el envase, tampoco añadimos sal.

Alimentación positiva en TerraSana
En TerraSana, hace más de 35 años que hacemos productos orgánicos. Alimentos que realmente aprovechan. Alimentos que sientan bien a tu cuerpo y mente, y al mundo que nos rodea. Alimentos que dan energía a todos y dibujan una sonrisa en la cara. Porque la buena comida de verdad es algo que nos gusta compartir. Juntos. Eso es lo que llamamos ¡alimentación positiva!

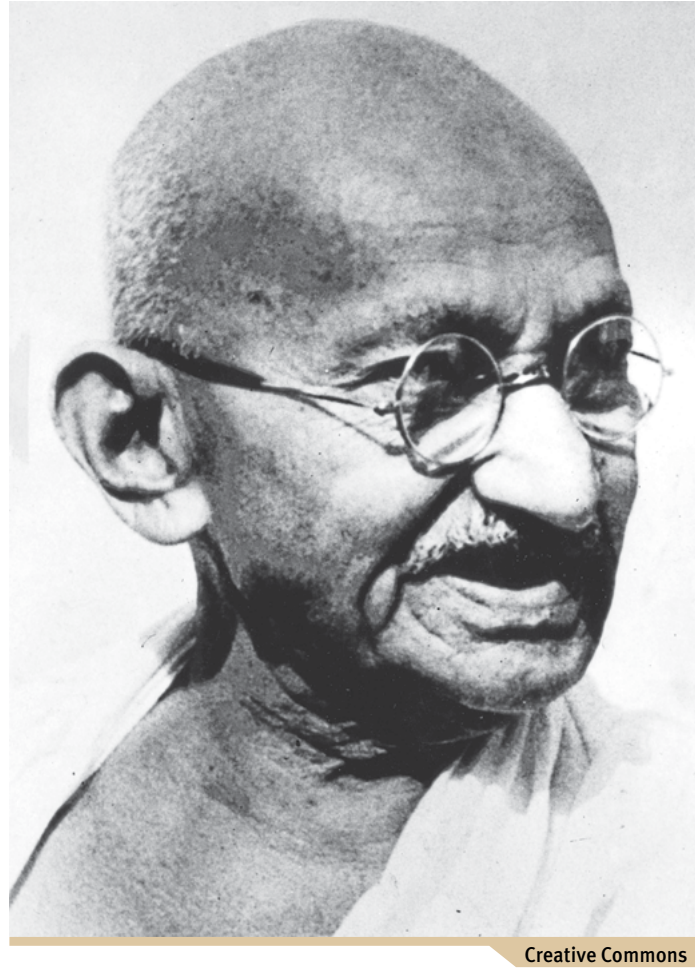
10 DELICIOSAS VARIEDADES

TERRASANA.COM

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

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

Mahatma Gandhi (1869 - 1948)



Creative Commons

Mohandas Karamchand Gandhi nació en Porbandar, Gujarat, en el noroeste de la India el 2 de octubre de 1869.

Abogado, pensador, pacifista, político. Todos tenemos una idea más o menos amplia de su personalidad que influyó tanto en las generaciones del siglo XX. Hijo del primer ministro local, pertenecía a la casta de los comerciantes. Su madre era muy religiosa y de actitud austera. Le casaron a los trece años con una niña de su edad con la que ya lo habían prometido desde los seis años. A los diecinueve y después de ser padre, viajó a Londres a estudiar derecho en el University College. Allí vivió tres años y en ese tiempo pudo conocer Oriente desde el punto de vista de Occidente. Leyó el ***Bhagavad Gita*** y conoció a fondo el ***cristianismo***, fruto de lo cual intentó sintetizar los preceptos del budismo, del cristianismo, del hinduismo y el islamismo. También la lectura de Tolstoi le llevó a madurar la teoría y la práctica de la **no violencia**. Vegetariano, escribió el libro *"The Moral Basis of vegetarianism"* (La base moral del vegetarianismo), y sencillo en todas las facetas de su vida, se hacía su ropa y huía de cualquier tipo de lujo.

Al regresar de Londres trabajó de abogado en Bombay sin mucho éxito y, al ofrecerle una empresa trabajo en Sudáfrica en 1893, fue y se distinguió por su lucha contra las leyes discriminantes contra los indios que allí vivían, siempre a su manera: **pacífica y desobedientemente**. Vivió allí veintitrés tres años.

En 1915, ya en la India, encabezó el **Congreso Nacional Indio.** Desde 1918 pertenecía al movimiento nacionalista hindú para la liberación del pueblo del colonialismo británico, con métodos como la huelga y la huelga de hambre. Los objetivos de su lucha pacífica eran **la abolición de las castas, la justicia social, la transformación de las estructuras económicas y la concordia entre religiones** y llegó a conseguir la independencia de la India en 1947. ***La marcha de la sal*** constituyó una manifestación en contra de los impuestos que la grababan y movilizó miles de indios por todo el país.

Fue encarcelado junto a Kasurva, su esposa, quien murió en prisión. Él murió asesinado el 30 de enero de 1948 a manos de un integrista hindú.

Gandhi es un gran proveedor de frases célebres. Os pongo dos:

"Nos tenemos que convertir en el cambio que buscamos en el mundo"

"El conocimiento profundo de las religiones permite derribar las barreras que las separan"■

ALIMENTACIÓN

HISTORIA Y ANIMALISMO

Helena Escoda Casas, *Licenciada en Historia (UAB)*
helenaescodacasas@gmail.com

La tauromaquia de Goya podría ser una visión crítica de las corridas de toros

Con motivo del 200 aniversario de la publicación de La Tauromaquia, la tercera de las series del pintor Francisco de Goya (1746-1828), dicha colección ha sido expuesta en la Calcografía Nacional de Madrid, en el marco de la exposición de carácter animalista ***Otras Tauromaquias****, una iniciativa promovida por la plataforma* ***Capital Animal.***

La obra de Goya podía interpretarse como una visión crítica, más cercana al pensamiento de los ilustrados

Goya nació en 1746, en Fuendetodos (Zaragoza) y murió durante su exilio en la ciudad francesa de Burdeos, en 1828. Su vida transcurrió durante uno de los períodos más turbulentos de la Historia de España, período en el cual, debido al fracaso de la Ilustración, las guerras napoleónicas y la represión a las ideas liberales ejercida por el monarca absolutista Fernando VII, se configuró la corrida de toros como espectáculo singular en la idiosincrasia española.

Goya, hombre ilustrado, fue acusado de afrancesado y terminó sus días exiliado en Francia. Pocos años después de su muerte, en 1845, Prosper Mérimée publicó la novela ***Carmen***, la cual inspiró la opera homónima de Georges Bizet. Bizet jamás estuvo en España, se basó en los tópicos románticos sobre el país de pandereta: esoterismo, gitanas, *femmes* fatales, bandoleros y toreros... pues España había llegado tarde a la primavera de los pueblos europeos y se consideraba un reducto de barbarie.

El arte goyesco fue muy crítico con la sociedad y la clase política de su época. Goya fue el primer pintor en plasmar la guerra sin victorias, sólo muertos y violencia, en los *Desastres de Guerra,* anticipándose a la fotodenuncia periodística. Retrató la pobreza, los vicios oscuros, los abusos políticos así como la ignorancia de la sociedad española que tan lejos había quedado de las luces de la Ilustración europea, en *Los Caprichos y Los Disparates.* La tercera de las series gráficas, *La Tauromaquia* fue publicada en 1816, siguiendo el mismo lenguaje conceptual. Tradicionalmente, la historiografía ha considerado a Goya como un gran aficionado a los toros y su obra como una gran apología de la "fiesta", sin embargo, cuando la serie fue puesta a la venta resultó un rotundo fracaso comercial, debido a su crudeza y violencia, pues no aparecen los aspectos más coloridos y "alegres" del toreo. En 1961, el historiador inglés Nigel Glendinning, presentó un estudio en el cual exponía que la obra de Goya podía interpretarse como una visión crítica, más cercana al pensamiento de los ilustrados del círculo de amigos de Goya. El historiador inglés también tuvo en cuenta que en aquel entonces Inglaterra había abolido sus tradicionales "hostigamientos de toros" o *bull-beatings,* pues los ilustrados siempre se opusieron a la tortura pública.

123rf Limited ©National Gallery of Art, Washington, D.C (Creative Commons). Francisco de Goya. Modo con que los antiguos españoles cazaban los toros a caballo en el campo.

Coincidiendo con el segundo centenario de la publicación de *La Tauromaquia*, la exposición Otras Tauromaquias pretende revisar la obra de Goya a través de nuevas interpretaciones acopladas a un sentir contemporáneo que rechaza la continuidad de este tipo de festejos. Junto a los grabados originales, se mostraron obras de El Roto, Forges, Marina Vargas, Santiago Talavera, María del Barro, Niño de Elche y Chus Gutiérrez, Elena Fernández Prada, Eider Agüero, Ruth Montiel Arias, Joaquín Paredes Piris, Gladiadores por la paz, Jon Amad, María Cañas, José Antonio Reyes, Miguel Ángel Rolland y Kike Carbajal, Paco Catalán, Tras los Muros, Eva Máñez, Lino Lago, Malagón, Miguel Scheroff, Manuel León Moreno, La Ruina y Jaime Alekos.

Los ilustrados siempre se opusieron a la tortura pública

El Académico Delegado de Calcografía Nacional, Juan Bordes, aseguró que esta exposición *"se la debíamos a Goya"* para saldar una deuda de 200 años. La exposición, comisariada por el historiador del Arte Rafael Doctor, ha sido una iniciativa de **Capital Animal,** una plataforma de gestión de proyectos de arte, cultura y pensamiento centrados en la defensa de los Derechos de los Animales.

www.capitalanimal.es■

FERIAS

Helena Escoda Casas, *Licenciada en Historia (UAB)*
helenaescodacasas@gmail.com

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN

Cada religión, su alimentación: Cristianismo

El Cristianismo ha ejercido una influencia determinante en la tradición alimentaria de los europeos desde los albores de la Alta Edad Media, y desde la Edad Moderna, en todas las sociedades del mundo occidental. Respecto a las otras dos grandes religiones monoteístas, la religión Cristiana adoptó una posición más moderada a la hora de prescribir la dieta de sus partidarios, pues los cristianos de las diferentes Iglesias: Católica, Ortodoxa y Protestante, no tienen ningún alimento explícitamente prohibido, sin embargo, tienen algunas restricciones temporales, como la relativa a la abstinencia de carne de cualquier tipo durante todos los viernes de Cuaresma. Los cristianos seguidores de la Iglesia Ortodoxa Oriental, durante el período cuaresmal que abarca 136 días, practican un ayuno en el cual se abstienen de todo tipo de carnes, pescados, huevos, leche y derivados lácteos. A pesar de no contar con prohibiciones alimentarias explícitas, cabe destacar que la gula (comer en exceso por avaricia y/o placer) es el tercero de los siete pecados capitales, de forma que se contrapone a la virtud de la moderación.

El día de inicio de la Cuaresma (*Tesaracoste*) es el *miércoles de ceniza* (*entierro de la sardina*) el cual pone fin a las desmesuradas celebraciones de Carnaval para dar paso al período de abstinencia, marcando un paralelismo entre la abstinencia sexual y el consumo de carne de animales para alimentarse. En la tradición ibérica la Cuaresma está relacionada con el consumo de bacalao, en antaño considerado comida de pobres... El primer testimonio a favor del ayuno durante la Cuaresma figura en el canon quinto del primer concilio ecuménico celebrado en Nicea en el año 325, en el cual se abogaba por el cumplimiento del ayuno con el fin de ejercer el dominio sobre el cuerpo.

La celebración de la Pascua de Resurrección pone fin a la Cuaresma. En todas las sociedades cristianas la carne de cordero tiene un gran simbolismo en Pascua, el mismo simbolismo que tiene para judíos y musulmanes, el cordero simboliza el sacrificio, el martirio, la pureza y la inocencia, pues un cordero siempre sigue ciegamente al pastor aunque este lo lleve a la muerte. Para los cristianos el cordero se identifica con Jesucristo, dado que el mismo se sacrificó.

En la práctica religiosa cristiana, los dos alimentos con mayor simbolismo espiritual son el pan (de trigo) y el vino, ambos son identificados con el cuerpo y la sangre de Jesucristo durante la liturgia. No en vano, la expansión de la religión cristiana comportó la expansión de los cultivos de trigo por todo el mundo, inclusive en detrimento de otros cereales, pues la hostia consagrada sólo puede elaborase con harina de trigo, ya que los otros cereales (incluso aquellos más nutritivos) son considerados impuros.

En la España medieval convivieron simultáneamente judíos, cristianos y musulmanes. Para los cristianos, comer cerdo se convirtió en algo más que una práctica gastronómica, nuestro país y el mundo cristiano en general han heredado un consumo de carne de porcino como un elemento de identidad que podía marcar el diferencial cristiano, pues judíos y musulmanes aborrecen la carne de cerdo, la cual tienen terminantemente prohibida por sus creencias. Desde la Edad Media, para evitar ser víctimas de *progroms* (persecuciones y violencia antisemita) o de la Inquisición, algunos judíos cocinaban carne de cerdo en sus casas o colgaban un jamón en la entrada, que jamás comían, pero el olor a tocino que desprendía su hogar les podía salvar la vida, así quedaban libres de las sospechas y acusaciones de practicar su credo de forma oculta.

123rf Limited ©Gino Santa Maria. Manos de Jesús sosteniendo el pan y el vino con la bandeja de uvas en el fondo

La Navidad, la conmemoración del nacimiento de Jesús de Nazaret, se celebra con comidas copiosas muy cárnicas, pues es el momento en el cual un cristiano debe demostrar su caridad y que todo el mundo, rico o pobre, pueda comer en abundancia, con la finalidad de consumir calorías y preparar el organismo para el frío invernal.

Sin embargo, también se puede ser vegetariano, puesto que la compasión, la caridad y la austeridad son valores fundamentales para ser un buen cristiano.■

La gula es el tercero de los siete pecados capitales, de forma que se contrapone a la virtud de la moderación

ALIMENTACIÓN

EL OJO CRÍTICO

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

Ciudades libres de Circos con Animales

Se ha aprobado recientemente en las Cortes Catalanas una PNL para iniciar el proceso legal de prohibición de la presencia de animales salvajes en los circos en itinerancia. Esta iniciativa se suma a otras que ya están en marcha en Galicia, Castilla La Mancha o Extremadura y que tienen el mismo fin. Estas decisiones pueden colocar a España en la vanguardia en lo que se refiere al uso de animales salvajes en los espectáculos circenses. Estas actuaciones son necesarias ya que por un lado se hacen eco de una demanda ciudadana reflejada en decisiones similares aprobadas por tantos y tantos Ayuntamientos y por el otro plantean una salida que tiene en cuenta los posibles conflictos de intereses que el uso de animales en espectáculos circenses ocasiona.

123rf Limited ©Robert Wilson. Carpas de circo del Gran Circo Mundial en Valencia

Conviene además destacar el esfuerzo que todos los grupos políticos han hecho para poder alcanzar un texto que aúne el máximo posible de consenso entre todas las opciones ideológicas. Nuestros ayuntamientos, gobernados por opciones políticas distintas, necesitan un marco legal autonómico que avale sus decisiones municipales y evite la dispersión legal actual derivada de múltiples iniciativas locales individuales. Tenemos más de 300 ayuntamientos en los que no se autoriza (que es distinto a prohibir) la instalación de circos con animales salvajes. Son ayuntamientos de distintas banderas que reclaman urgentemente a las Comunidades Autónomas que den el paso que desde el ámbito municipal se empezó a dar hace ya años.

Cataluña ya ha prohibido la presencia de animales salvajes en los circos dentro de su territorio y esta decisión corroboró que la competencia para iniciar el proceso legislativo que desemboque en una prohibición del uso de animales salvajes en circos puede ser asumida sin mayores problemas por parte de las autoridades autonómicas.

Los argumentos utilizados tanto por unos (ayuntamientos) para no autorizar como para otros (Comunidades Autónomas) para prohibir son los mismos. Las legislaciones referentes a la sanidad animal, la protección de los animales o la seguridad pública no se encuentran desarrolladas ni ofrecen un marco legislativo que garantice unos mínimos niveles de referencia para la seguridad de estos aspectos. Todo lo más se establecen principios y artículos genéricos que indican que se deberán tomar las medidas pertinentes para garantizar la sanidad animal o la seguridad pero no se entra al detalle. No hay un baremo fijo y reconocido oficialmente que le sirva a un inspector veterinario oficial para saber qué tiene que inspeccionar o al propietario del circo para conocer con qué tiene que cumplir. No dudamos de que los circos con animales salvajes presentan un voluminoso informe de seguridad y de sanidad animal pero son propuestas de medidas que aunque puede que bien intencionadas nacen del propio sector para aplicarse a sí mismos. Son autogeneradas y autogestionadas. El mismo Reglamento 1739/2005 de la UE, seguramente la única legislación específica sobre circos, solo ha desarrollado anexos sanitarios para los animales domésticos, del resto calla.

Por otra parte, la opinión científica oficial de la Federación de

ALIMENTACIÓN

2016, el año del café de AlterNativa3, sabores que mejoran el mundo.

Consigue "Un año de café gratis"
Envía 4 códigos de barras de cafés de AlterNativa3
a: AlterNativa3, *Carretera de Castellar 526. 08227 Terrassa Barcelona*
y participarás en el sorteo de 15 paquetes de café molido de 250g
y dos tazas de fibra de bambú reutilizables con tapa.

www.alternativa3.com
Elaboración propia de productos ecológicos de comercio justo

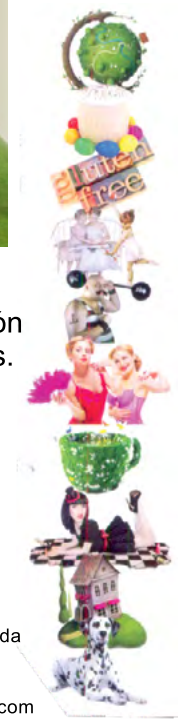
ALIMENTACIÓN

Tu tienda online de alimentación ecológica y remedios naturales.

Envíos a toda España en 24 - 48 horas.

Grandes descuentos

Amplia gama de artículos



Alimentos ecológicos
Alimentos naturales
Alimentos sin azúcar
Alimentos sin gluten
Alimentación infantil y baby
Alimentación para deportistas
Superalimentos
Tercera edad
Mujer, hombres y parejas
Suplementos dietéticos
Plantas medicinales
Cosmética natural y belleza
Productos para el Hogar
Artículos para Mascotas
Remedios para dolencias

Tel. 646 820 986
www.ladespensaencantada.com
facebook.com/despensa.encantada
twitter.com/despensaE
info@ladespensaencantada.com
pedidos@ladespensaencantada.com

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

EL OJO CRÍTICO

123rf Limited ©frugo

Veterinarios Europeos, que engloba tanto a veterinarios expertos en sanidad animal como veterinarios oficiales y en la que se integran los Colegios de Veterinarios de España es clara a este respecto: desde una perspectiva científica veterinaria no se puede garantizar la seguridad en el caso de animales salvajes en los circos dada la dificultad de previsión en sus reacciones así como por la imposibilidad de que las características itinerantes de un circo le permitan ofrecer a los animales salvajes unas condiciones de alojamiento y mantenimiento en concordancia con sus necesidades como especie salvaje. Esta declaración de la Federación Veterinaria Europea concluye recomendando que las autoridades competentes no autoricen a los circos que incluyan la presencia de animales salvajes en sus espectáculos. No se trata de que un animal salvaje en un circo sufra debido a los malos tratos recibidos sino a pesar de todos los buenos cuidados de que pueda disfrutar. Así lo reconoce la ciencia.

La sociedad ha ido cambiando y parejo a este cambio también se ha transformado la visión que los ciudadanos tienen de los animales, en especial de los animales salvajes y más concretamente en la justificación de ciertas formas de cautividad, itinerante y en espacios reducidos, sin otro fin que su uso en un espectáculo. La conciencia social exige a los propietarios de este tipo de animales que las condiciones de cautividad ofrezcan una mínima calidad de vida según especies y necesidades inherentes a la especie así como que la justificación de la cautividad lleve implícita algún beneficio para la conservación de las especies, la educación o la formación en disciplinas de las que se puedan beneficiar los animales en libertad.

Debemos tener en cuenta que el abandono en el uso de animales salvajes por parte de los circos comenzó hace mucho tiempo y, además, la iniciativa partió entonces de ellos. Ya hay muchos circos que no utilizan animales salvajes y los pocos que aún lo hacen mantienen programas paralelos sin animales que presentan en el caso de municipios donde no les autorizan la presencia de estos animales. Por lo tanto, la adaptación o reconversión del sector empresarial empezó hace mucho tiempo y se encuentra en una fase muy avanzada. Existen además centros de rescate y otro tipo de emplazamientos que ofrecen una salida digna para los animales salvajes que se retiren de los espectáculos circenses. A día de hoy las prohibiciones propuestas no hacen sino incidir en una tendencia originada desde las mismas empresas y además son asumibles por todas las partes. Involucra a los animales salvajes que son aquellos sobre los que el ciudadano está más preocupado por su presencia en circos itinerantes; incide en un asunto que ya se está abarcando de forma dispar desde los ayuntamientos; coincide con la opinión y recomendaciones de los organismos científicos veterinarios; afecta a aspectos como la seguridad que encajan en las competencias autonómicas y su impacto en la actividad económica o empresarial es limitada y, allí donde existe, puede paliarse y solventarse.■

La sociedad ha ido cambiando y parejo a este cambio también se ha transformado la visión que los ciudadanos tienen de los animales

ALIMENTACIÓN

LA METRALLETA ECOLÓGICA

Enric Urrutia, *Director*

Entrevista a Bruno García, alias Sargento García

Bruno García, alias *Sargento García* (Francia, 1964) es músico amante de los ritmos latinos, que fusiona salsa, raggamuffin, reggae y hip hop, creando lo que el mismo llama "salsamuffin", música mestiza, como sus propios orígenes: padre español, madre francesa y tíos de Costa de Marfil. Premio Grammy Latino al Mejor Álbum de Fusión Tropical en 2012, su pasión por la música latina y caribeña le ha llevado a la creación del proyecto Guakamayo www.guakamayo.com Durante unos cuatro meses, un equipo de músicos, marineros y operadores de cámara, compartirán la navegación, la investigación de la música afrocaribeña y la grabación de un documental de toda la experiencia vivida.

© Sargento García

¿Es el proyecto Guakamayo un laboratorio flotante de ritmos?

Exactamente, y más allá es un proyecto nómada, sobre el mar. La idea es montar un estudio de grabación en un velero (el Guakamayo) para navegar y buscar a músicos cuando lleguemos a puerto y grabar en el barco. Partir de Valencia hacia África y desde Senegal volver a recorrer la ruta de los esclavos hasta el Caribe, esta vez para seguir los pasos de esos ritmos e instrumentos que cruzaron los mares y se reunieron y se mestizaron en el Caribe.

¿Con que tipo de energía se abastecerá el velero Guakamayo para ser auto suficiente durante su travesía?

Vamos a intentar hacerlo lo más sostenible posible, el Guakamayo es un velero, entonces para nosotros es muy importante que podamos navegar con la fuerza del viento. En un velero se necesita energía eléctrica para los instrumentos de a bordo y las neveras, hoy en día existen muchos sistemas alternativos al motor para recargar baterías y equiparemos el barco con placas solares y eólicas y algún nuevo sistema que estamos averiguando como la energía del mar para poder ser auto suficientes. Tenemos un motor de petróleo pero será solo para urgencias o para las entradas y salidas del puerto.

Tengo entendido que realizareis charlas con organizaciones y escuelas sobre ecología y medioambiente en cada escala que realicéis. Explícanos un poco este aspecto del viaje.

Sí, ese es un aspecto importante de este proyecto. Más allá de la música se trata de un proyecto de encuentros y de viaje por los mares. Vamos a tener la oportunidad de acompañar los momentos musicales con otros dedicados a la ecología dando charlas y enseñando los documentales que iremos haciendo en escuelas y asociaciones. Estos últimos años he tocado mucho en el Caribe y en América Latina y he estado en contacto con mucha gente que a través de asociaciones hacen cosas muy valiosas a nivel social, ecológico o en otros campos. Quiero apoyarme en ellos para esta parte del proyecto Guakamayo. Nuestros abuelos se bañaban en ríos que hoy en día no se puede uno ni acercar, mañana pasará lo mismo con el mar si no actuamos.

¿Puede la alimentación ecológica ayudar a mejorar la salud del planeta?

Claro, es imprescindible, pues creo que no necesitamos comer tanto ni tanto de todo, soy partidario de comer de manera sostenible, y menos industrial. Si seguimos así nuestros hijos comerán pastillas como en las pelis de ciencia ficción. Si queremos que los niños de mañana puedan comer de la tierra y vivir del mar, tenemos que enseñarles a tomar conciencia de esos espacios, protegerlos y cuidarlos de manera radical, porque hay urgencia. Hay mucho que decir sobre esto y todo está relacionado: nuestra manera de vivir, nuestra manera de producir, nuestra manera de consumir, nuestra manera de compartir, todo está liado... hay que reflexionar sobre qué sociedad queremos para el futuro.

Para ir un poco más allá ¿sería conveniente para el planeta ir hacia una alimentación vegana y dejar de esquilmar mares y océanos?

Pienso que sería más conveniente que la gente comiera menos, y sobre todo eliminar la alimentación industrial. Después, creo que cada uno tiene que actuar según su conciencia. Lo que está claro es que la mayoría del pescado que comemos viene de granjas o sea de peces criados para ser comidos, y de las redes de arrastre, que son una desgracia y arrancan todo a su paso. Pero más allá, vivimos en un mundo muy absurdo, mire, en Brasil se arrancan miles y miles de hectáreas de bosques y de selva para cultivar colza que servirá para alimentar a coches cuando una gran parte de pueblos en África no tienen para comer... si no respetamos a nuestro planeta, a la naturaleza, no viviremos mucho tiempo. Sólo tenemos que pensar en dejarlo mejor que como nos lo dejaron, y eso ya será una gran revolución.■

© Sargento García

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

CINE ECOLÓGICO

“El abrazo de la serpiente” (2015): Un día van a acabar con la selva

“Verdaderamente el hombre es el rey de los animales....pues su brutalidad supera la de ellos”. Leonardo Da Vinci

Un día van a acabar con la selva es una de las frases que aparecen en la película “El abrazo de la serpiente”.

Estamos ante un film arriesgado, rodado en blanco y negro y con constantes subtítulos, en el que se dicen escasas frases en castellano. Nos muestra la amazonia en estado puro. La elección del blanco y negro acaba siendo un gran acierto, gracias a la fotografía de ***David Gallego***, que logra mucha profundidad.

“El abrazo de la serpiente” estuvo nominada a los pasados premios Oscar en la categoría de película de habla no inglesa. La película se desarrolla en dos momentos diferentes, separados por 41 años, las dos historias avanzan en paralelo y acaban siendo complementarias, son dos viajes. Ambos segmentos están protagonizados por ***Karamakate***, quien en su juventud fue un poderoso chamán de la Amazonía y hoy es el único superviviente de su pueblo. Vive totalmente solo en lo más profundo de la selva.

Foto cedida por Abordar ,S.L.

En 1909 y pese a sus reticencias iniciales, ayudará a que el científico alemán Theodor Kunch, enfermo, encuentre la yakruna, una planta sagrada difícil de conseguir que le cure. Se dice que esta planta ayuda a soñar. En 1940 se ha convertido en ***Chullachaqui,*** tiene problemas para recordar su pasado y no tiene emociones. Lo busca el científico estadounidense Richard Evans, que quiere comprobar si la historia de Kunch sobre la yakruna es cierta. Juntos emprenderán un viaje de descubrimiento con final desconocido.

El film muestra el fanatismo religioso y las consecuencias nefastas de la presencia del hombre blanco en la Amazonia, denuncia acertadamente el colonialismo.

El director ***Ciro Guerra*** ha creado una película dura, nada complaciente, con poética propia y muy singular. Una de las claves para que funcione está en los intérpretes, todos hacen un trabajo magistral, la sinergia entre personajes e intérpretes es total.

Guerra ha logrado combinar muy bien cine de aventuras con elementos clásicos y cine de denuncia con mensaje propio.

“El abrazo de la serpiente” es una gran película que tiene varias lecturas y deja huella.

Ficha técnica

Título: “El abrazo de la serpiente”. Año: 2015. Una coproducción entre Colombia, Venezuela y Argentina. Director: Ciro Guerra. Guión: Jacques Toulemonde y Ciro Guerra.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ASÍ SE HACE

Xabier Mendia, *Experto de Alimentos Ecológicos Gumendi en cultivar y comercializar productos ecológicos, xabiermendia@gumendi.es | www.gumendi.es*

Extrae tus propias semillas de tomate

Aunque a la hora de preparar el huerto lo más sencillo podría ser comprar plantas en un vivero previamente germinadas, siempre es más gratificante extraer tus propias semillas de tomate. De esta forma se puede controlar la genética de las plantas e incluso obtener tus propias variedades.

Debemos dejarlos en la planta hasta que alcancen el punto máximo de madurez

En primer lugar, tenemos que seleccionar la planta y los tomates de los cuales vamos a extraer las semillas. Nuestra recomendación es escoger una planta que presente las mejores condiciones (tamaño, vigor, color, frutos…). Debemos tener en cuenta que si la planta en cuestión se encuentra cerca de otras variedades de tomateras, se van a polinizar entre ellas y las plantas que se consigan en años posteriores heredarán las condiciones genéticas de todas ellas. Esto puede ser algo positivo si lo que se quiere es crear una nueva variedad, pero no sería deseable si lo que se pretende es conservar las características de una variedad.

123rf Limited ©yuris010

En cuanto a los tomates, escogeremos los mejores tomates de la planta, que serán los que crezcan en las ramas centrales. Debemos dejarlos en la planta hasta que alcancen el punto máximo de madurez. De esta forma el tomate ya ha acumulado todos los azúcares y propiedades que posteriormente se trasmitirán genéticamente. A partir de ahí ayudándonos con una cucharilla extraeríamos la pulpa, la introduciríamos en un recipiente de cristal (por ejemplo un vaso), y cubriríamos de agua las semillas. Pasados dos o tres días se habrá producido una fermentación y las semillas se habrán quedado en el fondo del recipiente. Ya podemos sacarlas y dejarlas secar sobre un trozo de papel de cocina durante unos días. Para conservarlas lo mejor es dejarlas en un lugar oscuro y frio (en la nevera).

Si nuestra idea fuese obtener una variedad propia de tomate, lo que deberíamos hacer a partir de entonces es seleccionar las plantas que tengan las características que deseamos y desechar el resto. De esta forma, en sucesivas generaciones, la nueva variedad se irá homogeneizando.

Desde Gumendi llevamos años realizando este tipo de trabajos con variedades antiguas, y fruto de estos trabajos hemos obtenido las variedades "Udagorri" y "Udabeltza". Aunque a día de hoy son unas variedades muy homogeneizadas (todos los tomates presentan unas características muy similares), todos los años realizamos un riguroso trabajo de selección de semillas, de forma que las características de estas variedades mejoran generación tras generación.■

COSMÉTICA

ALIMENTACIÓN

Montse Escutia, *Ingeniera agrónoma especializada en agricultura ecológica.*
Plataforma de Formación Cultivabio Asociación Vida Sana -- www.cultivabio.org

HORTICULTURA

Cultivabio te lleva al huerto
Las asociaciones de cultivo en el huerto ecológico

Una asociación de cultivo consiste en cultivar simultáneamente dos o más especies de plantas. Es una herramienta muy útil para favorecer la biodiversidad en el huerto y tiene múltiples ventajas. Repasemos algunas de las principales:

- El suelo y el agua son mejor utilizados por los cultivos asociados que por los cultivos puros, debido a que las especies presentan diferente desarrollo radicular.

- Las plantas con distinto desarrollo aéreo permiten un mayor aprovechamiento de la luz y una mejora del microclima (sombra, mayor humedad relativa del aire, reducción de la velocidad del viento). Se pueden asociar así plantas altas con otras de menor porte, a las que les convenga la sombra que les proyectan, o plantas de tallos alargados y hojas verticales, con otros de hojas horizontales, aumentando el rendimiento por superficie.

- Las excreciones radiculares de algunas especies proveen de sustancias nutritivas a las plantas asociadas. Las leguminosas se muestran como fuente de nitrógeno para las plantas que se cultivan junto a ellas.

- Se mejora la calidad de las producciones. Esto es muy patente en las plantas aromáticas, que crecen más rápido y más densamente en cultivo mixto que cuando hay una sola especie, a la vez que producen más aceites esenciales y mayor calidad aromática. La ortiga y la milenrama son especialmente favorables para aumentar los aromas.

- Mejoran la conservación. Otras plantas son conocidas por su efecto positivo en la conservación después de la cosecha. La ortiga tiene este efecto destacado en el caso del tomate.

- Reducción de las hierbas adventicias. Las malas hierbas son menos invasoras, pues el suelo está más cubierto y la mezcla presenta un mayor poder competitivo frente a las adventicias.

- Reducción de las plagas y enfermedades. Multitud de plantas aromáticas se emplean para alejar a ciertos insectos, plantándolas entre líneas (tomate-albahaca, tomate-ruda, zanahoria-puerro) o en los márgenes de los bancales (col-salvia, col-menta). Las plantas aromáticas (hisopo, salvia, lavanda, mejorana, etc.), las cebollas y los ajos son particularmente repelentes de insectos dañinos.

- Suministro de soporte para algunas plantas que precisan un tutor para sostenerse. Un ejemplo muy conocido es el soporte que el maíz proporciona a las judías de enrame.

Asociar cultivos es fácil y la inclusión de plantas diferentes, algunas con flores, convierten nuestro huerto en un jardín muy agradable de contemplar y visitar.■

© Montse Escutia

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ECOTURISMO

MariaJo López Vilalta/Morocha, *Licenciada en Ciencias de la Información, morochapress@gmail.com*

Ecoescapadas. Destino: la biodiversidad gaditana

Cualquier época del año es adecuada para perderse en una de las regiones más simpáticas y dicharacheras del territorio español. Cádiz se abre al forastero como si lo conociera de toda la vida. Alegría, colores y sabores envuelven a este rincón del atlántico andaluz que además sorprende con secretos de pura biodiversidad como el que se esconde entre Barbate y Los Caños de Meca tierra adentro hasta Vejer de la Frontera. Es el **Parque Natural de la Breña y Marismas del Barbate.** Uno de los parques naturales más pequeños de Andalucía –ocupa 5000 hectáreas- pero con cinco ecosistemas distintos -marino, acantilado, pinar, marismas y sistemas dunares- y el impresionante acantilado Tajo de Barbate de más de 100 metros de altura.

©Casas Karen

Una ruta entre pinares y acantilados

Desde la playa de Yerbabuena (Barbate) se inicia un bonito recorrido hasta Caños de Meca, atravesando los pinares del parque natural de la Breña y Marismas de Barbate y disfrutando de los enormes acantilados en las inmediaciones de la *Torre del Tajo,* una torre vigía del siglo XVI desde la que se puede ver la costa marroquí. Se trata de un camino en su mayor parte arenoso cuyo origen fueron dunas que se elevaron sobre el nivel del mar por procesos geológicos y que dieron lugar a los acantilados de la zona.

En buena parte la ruta se realiza en los bosques de pinos piñoneros plantados a principios del siglo XX por los lugareños para frenar el avance de las tierras arenosas y secas. Junto a los pinos, destacan enormes masas de enebros marítimos y la presencia de multitud de aves que utilizan el acantilado para anidar.

Cuando el sendero comienza a descender, aparece la bonita población costera de Los Caños de Meca y a lo lejos el mítico faro de Trafalgar.

Casas Karen, una joya ecoturística

No me cabe duda que el mejor sitio donde alojarse en esta zona son las Casas Karen de Los Caños de Meca. Pintorescas y típicas, se trata de unas construcciones inspiradas en las decoraciones andalusí y marroquí, rodeadas de mimosas y retama y situadas en un lugar privilegiado a sólo unos minutos a pie de una de las últimas playas vírgenes del sur de España.

Regentado por la simpática Karen, este lugar ofrece la oportunidad de disfrutar de unas vacaciones verdes, en contacto directo con un entorno genuino y con la auténtica tradición. Su enfoque holístico hace que la naturaleza haga lo que mejor sabe hacer, sin intervenir con ningún producto químico y dejando que sus jardines silvestres ofrezcan sus sombras y su belleza al visitante.

Casas Karen cuenta con 9 viviendas entre las que se puede escoger entre sus preciosas chozas de paja cien por cien natural o las de piedra y barro construidas según la antigua tradición. Pintura ecológica, hamacas mexicanas que invitan a una siesta, muebles y detalles de gusto exquisito, hacen que este lugar mágico sea mucho más que un alojamiento. Además, en el próximo "Recinto Levante" cada sábado se celebra un mercadillo de productos ecológicos, en la Panateria ofrecen deliciosos tés y panes eco y hay un restaurante con interesantes propuestas veganas y vegetarianas.

Y si Casas Karen atrapan por su belleza y conciencia ecológica, un paseo hasta el Faro de Trafalgar bajo las estrellas rematado por un rico zumo natural en el Bar Las Dunas, puede ser la mejor guinda para esta escapada gaditana inolvidable.

www.casaskaren.com■

©Casas Karen

Uno de los parques naturales más pequeños de Andalucía con cinco ecosistemas distintos -marino, acantilado, pinar, marismas y sistemas dunares

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

ECO – ITINERARIOS A PIE

De Les Angles al refugio de Camporells y el Mont Llaret

©Victor Riverola

Desde Les Angles iremos en coche por la carretera que conduce a Formigueres y su estación de esquí. Dejaremos atrás los primeros remontes y seguiremos la pista forestal bien marcada que asciende hasta la estación superior del telesilla de la Calmasella (2.095 m.) Dejaremos el coche en la zona habilitada para aparcar y subiremos por la pista que avanza hacia el O por el Serrat de la Calmasella, ganando altitud progresivamente. Al superar los 2.170 m dejaremos a nuestra derecha la pista forestal que sigue subiendo hacia la Serra de Mauri y seguiremos en ascenso por un camino que nos regala un maravilloso paisaje. Pasaremos junto a varios carteles indicadores y llegaremos a la estación superior del telesilla de Mauri (2.343 m). El camino sigue ascendiendo hacia el O, avanzando por la cresta de la Serra de Mauri, con buen tiempo el panorama impone. Al llegar a la cota 2.400, iniciaremos el descenso hacia el refugio de Camporells, situado en un marco incomparable de gran belleza, junto al Estany del Mig (2.240 m).

Iniciaremos el descenso hacia el refugio de Camporells, situado en un marco incomparable de gran belleza

Desde el refugio seguiremos el sendero bien marcado (GR Tour du Capcir) que desciende hacia el S. En breve veremos un pequeño lago y dejaremos a nuestra izquierda el sendero que desciende hacia el Salt dels Porcs y el pequeño lago de la Basseta (no confundir con el del mismo nombre y que acabamos de dejar atrás). Nuestro sendero sigue avanzando hacia el S, dejando a los dos Pericsa la derecha. Cruzaremos el Pla de les Carboneres, donde suelen pastar en verano caballos y vacas, para llegar al pequeño refugio libre de La Balmeta (2.126m). Seguiremos el GR que desciende hacia el SO hasta encontrar un desvío a nuestra izquierda. A nuestra derecha sigue descendiendo el GR, directo hasta el Lac des Bouillouses (refugio guardado). Nosotros seguiremos la pista-camino que sube hacia el Mont Llaret y el Roc d'Aude (volviendo hacia Les Angles). Seguiremos el cordal que parte del Mont Llaret hacia el SE, dejaremos a nuestra izquierda los telesquíes de Peborni y llegaremos al Roc d'Aude (2.325 m), desde donde bajaremos directamente al Pla de Bigorre (2.113 m). Una vez llegamos al Pla de Bigorre podemos descender hasta Les Angles con el telecabina de Les Pellerins, o seguir la pista que desciende hasta el Pla de Mir y Les Angles. También podemos tomar el sendero que desciende directamente hasta la población pasando justo por debajo del telecabina.■

ALIMENTACIÓN

YO RECICLO

Raúl Martínez, Biólogo,
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

Toallitas húmedas. Cuando la limpieza es un problema

Existe un serio problema que amenaza nuestro sistema de alcantarillado y estaciones depuradoras de aguas residuales. Es suave pero letal. Se trata de las toallitas húmedas de higiene para bebés, toallitas de limpieza personal... Comercializadas como una alternativa más limpia que el papel higiénico tienen el potencial de crear grandes problemas. Se tiran millones de toneladas de toallitas húmedas a nuestras alcantarillas cada año, y ese es un problema que se está produciendo en todo el mundo.

Debemos considerar a las toallitas como residuos sólidos

La mayoría de toallitas húmedas están fabricadas con materiales sintéticos mediante hidroligadura o enmarañamiento hidráulico de fibras sintéticas, pudiéndose encontrar en el mercado también las formadas por tejido de fibras sintéticas y de celulosa unidas por calor en lo que se conoce como airlaid. Su composición a base de polímeros sintéticos hace que no sean degradadas por las bacterias y hongos, no son biodegradadas. En las etiquetas se nos informa que son un producto desechable, se indica claramente que se pueden eliminar por el inodoro incluso con un pictograma, y es esta información engañosa el origen de todo el problema. Que sean desechables no significa que sea un producto biodegradable que de forma natural se destruya durante el proceso de transporte y tratamiento de las aguas residuales.

Su vertido al inodoro va a causar problemas ya que se quedan prácticamente intactas, y a diferencia del papel higiénico, las toallitas no se desintegran en agua. A medida que viajan a través de las tuberías van provocando acumulación, obstrucción y emboce en el sistema de alcantarillado y de bombeo. Cuando llegan a la estación depuradora de aguas residuales están prácticamente intactas y vuelven a provocar innumerables problemas en su funcionamiento, produciendo rotura de equipos y atascos de bombas que no están preparadas para acoger estos desechos.

Hoy en día usamos toallitas prácticamente para todo, para bebés, como desmaquillantes faciales, para la higiene íntima o para limpiar muebles, cristales o gafas. El problema viene por cómo nos deshacemos de ellas. Si las arrojamos al váter se van por el sumidero lo que es terriblemente peligroso para las infraestructuras de saneamiento y el medio ambiente. Debemos tomar conciencia de ello y considerar a las toallitas como lo que son, residuos sólidos, gestionándolas en función del uso dado en su contenedor correspondiente, al igual que hacemos con cualquier otro residuo.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

Cómo cuidar la piel atópica

De forma totalmente natural

La piel está viva y responde rápidamente al medio; tanto a factores exógenos (contaminación, alimentación, actividad física, clima…etc.) como a factores internos (endocrinos, alteraciones del sistema nervioso y emocionales….).

Los cuidados con fito-cosmética natural constituyen una herramienta eficaz de primera línea para cuidar la PIEL ATÓPICA.

El aporte de Ácidos Grasos Esenciales a la piel, así como Plantas Específicas, puede ayudarte a suavizarla, mantenerla hidratada y con ello disminuir la sensación de picor, el rascado y las lesiones.

Podemos conseguirlo a través de una verdadera nutrición de la piel, en la que debe contemplarse la alimentación cotidiana, la aplicación del cosmético natural adecuado y la incorporación de nuevas pautas de estilo de vida.

Una buena crema tiene en su formulación los **aceites vírgenes de calidad extra** de: Nuez de *Macadamia*, *Aguacate*, *Borraja*, *Granada*, *Espino Amarillo, Baobab, Calófilo*; y **extractos de plantas** de Centella Asiática, Poligonum, Escutelaria, Té verde, Regaliz, Zanahoria, Árbol del Té, Manzanilla Romana, Romero y Lavanda Vera y gracias a ello aporta nutrientes esenciales que actúan en el interior de la piel, potenciando la regeneración y la capacidad de acumular agua en ella.

Consejos para el día a día

- Mantener bien hidratada la piel.
- Evitar jabones con perfumes sintéticos y con sulfatos. Champú suave y gel corporal – libre de sulfatos, respetuoso con tu piel e hidratante.
- La ropa que esté en contacto con la piel debe de ser 100% algodón, lavarla con jabones naturales sin tensoactivos. Vestir pijamas de algodón por la noche y ropa deportiva durante el día, para reducir el picor.
- No bañarse demasiado frecuentemente.
- Reducir las causas de sudoración, como el exceso de ropa, y mantener los pliegues corporales (brazos, cuello, ingles) bien secos.
- Evitar ambientes muy caldeados y muy bajas temperaturas. Evitar también los contrastes térmicos.
- Evitar en lo posible las causas de estrés y ansiedad. Practicar respiraciones, salivación y técnicas que contribuyan a combatirlo.
- Facilitar el sueño nocturno y respetar las horas de descanso necesarias.
- Intentar evitar en casa el humo del tabaco en general.
- Mantener la casa limpia, para prevenir la aparición de ácaros y alérgenos ambientales.
- La exposición gradual al sol y al agua de mar, resulta beneficiosa para los niños y adultos con piel atópica. Pero evitar el contacto con la arena, sobre todo si existen lesiones.■

COSMÉTICA

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

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

Tratamiento facial econatural para la vuelta al cole

Para mí el año siempre empieza en setiembre, con el curso escolar y tras las merecidas vacaciones, este año me he propuesto iniciarlo con alegría, ilusión y muchos proyectos, pero sobretodo de manera saludable y conectando cada día con la naturaleza, con el equilibrio, con la belleza y el bienestar. ¿Me acompañáis?

Primero nos realizaremos un tratamiento facial completo para limpiar, exfoliar, tonificar, purificar, nutrir e hidratar nuestra piel para regenerarla después de las temperaturas extremas, el sol, el viento, la alimentación… del verano.

Para limpiar nuestra piel utilizaremos un jabón neutro, una leche limpiadora o un gel econaturales, todo dependerá de la textura que nos guste. Tras la limpieza exfoliaremos nuestra piel, podemos utilizar una cucharadita de sal con aceite vegetal de oliva y una gota de aceite esencial de romero qt verbenona, realizando suaves movimientos circulares para eliminar los restos de células muertas de la piel. Posteriormente podremos aplicar una mascarilla de arcilla blanca (apta para todo tipo de piel) que elaboraremos con una cucharada de arcilla, 0,5 ml de aceite vegetal de rosa mosqueta e iremos añadiendo hidrolato de ciprés hasta obtener una pasta homogénea que aplicaremos en nuestra piel hasta que la mascarilla se seque, unos 20 minutos, tras los cuales la retiraremos.

Ahora la piel está preparada para tonificarla con un tónico o con un hidrolato de rosa para además conectarnos con nuestro corazón y… llegamos al momento de nutrir nuestra piel con un serum regenerador cutáneo que podemos elaborar con 4 gotas de Aceite Esencial de Geranio de Egipto, 2 gotas de Aceite Esencial de Incienso y 2 gotas de Aceite Esencial de Jara. Completamos el envase de 10 ml con aceite vegetal de baobab y aceite vegetal de germen de arroz. Aplicamos el serum con un suave masaje y ya tendremos la piel preparada para aplicar nuestra crema hidratante que podemos elegir, dependiendo de nuestro tipo de piel, entre las muchas opciones de cosmética econatural certificada que hoy tenemos a nuestro alcance. No olvidéis nunca mirar el INCI y elegir aquella crema que más se adapte a cada uno de vosotros, a vuestra filosofía y a vuestro equilibrio.

Podéis realizar este tratamiento en todo el cuerpo, porque… ¿Dónde están los límites de la piel? Acompañadlo de una alimentación saludable, ecológica y equilibrada y… ya estáis listos para "volver al cole" con una piel radiante, saludable y… más joven que nunca. ■

Realizaremos un tratamiento facial completo para limpiar, exfoliar, tonificar, purificar, nutrir e hidratar nuestra piel

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

Colon irritable

Se llama *Colon Irritable* a un síndrome, es decir, a un conjunto de síntomas que aparecen de forma periódica o crónica y que incluye sensación de **evacuación incompleta, dolores de tipo cólico, alivio del dolor al defecar, moco en las heces, indigestión, flatulencia, tenesmo** (ganas frecuentes de defecar u orinar), **trastornos de tipo vasomotor** (sudoración, cefaleas, palpitaciones...) y que se caracteriza además porque quien lo padece **unas veces está estreñido y otras sufre diarrea.**

Se trata de un trastorno de la motilidad que afecta **a todo el tubo digestivo,** una alteración gastrointestinal más común en las **sociedades desarrolladas**, y cuyo diagnóstico se apoya en la aparición de la combinación de los múltiples síntomas y mediante el descarte de otras enfermedades, a través de un historial clínico, una exploración física y un estudio de las heces.

Causas

Su etiología es multifactorial tanto a **nivel fisiológico, psicológico y dietético.** Contribuye a su aparición el abuso de laxantes y de cafeína, el consumo de antibióticos, el uso de hormonas durante largo tiempo, la irregularidad en el sueño y falta de reposo, una dieta desequilibrada y deficiente en fibra, la alergia/intolerancia a ciertos alimentos o alguna enfermedad gastrointestinal previa (ej.: la candidiasis).

Por otro lado, el **estado de ánimo, las preocupaciones, el nivel de estrés, la ansiedad, la depresión, la ira, etc.,** son también factores determinantes; no olvidemos que el sistema nervioso influye mucho en el proceso intestinal y viceversa.

En unos estudios recientes se ha llegado a la conclusión de que se trata del resultado de una mala relación entre la mucosa y las neuronas del intestino denominándola como una **"neurosis del intestino"**. Las neuronas están más activas de lo normal (hiperactividad neuronal) debido al estrés y por ello el sistema nervioso y digestivo están a su vez hipersensibles poniendo de manifiesto los síntomas previamente citados.

Dieta

- En el caso de colon irritable da mejores resultados la ingesta de **fibra soluble** procedente de las **frutas, verduras, tubérculos y legumbres**.
- Tomar con regularidad **infusiones digestivas** antiespasmódicas, carminativas y digestivas de manzanilla, anís estrellado, raíz de regaliz, menta e hinojo.

Nuestro aliados*

- **Probióticos y prebióticos** para repoblar y mantener en buen estado la flora intestinal favoreciendo la digestión y desintoxicación.
- **Ayudas digestivas** como enzimas (amilasas, proteasas, lipasas) o la betaína HCl (en caso de deficiencia gástrica), de cara a mejorar las digestiones y evitar un aumento de microorganismos intestinales patógenos.
- **Grupo vit.B** para reequilibrar el sistema nervioso a la vez que favorece el buen funcionamiento de la musculatura del intestino.
- **Psyllium,** se trata de una fibra que ayuda a limpiar y a desintoxicar el intestino, beneficiosa tanto en casos de diarrea como de estreñimiento.
- **L-Glutamina**, un aminoácido que es un componente fundamental del tejido conectivo del tracto intestinal. Es capaz de normalizar la permeabilidad intestinal excesiva y tiene actividad antiinflamatoria de la mucosa intestinal.

123rf Limited ©kakigori

Nuevos hábitos a adoptar

Controlar los componentes psicológicos-emocionales, evitando -en la medida de lo posible- **el estrés, la ansiedad y los estados de alteración emocional.**

Practicar alguna técnica de **relajación**. Yoga, meditación e incluso la hipnosis. Ejercicios de estiramientos y expansión muscular.

Asegurarse de tener **un sueño reparador y regularidad en los horarios.**

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

El estado de ánimo, las preocupaciones, el nivel de estrés, la ansiedad, la depresión, la ira, etc., son también factores determinantes

DISTRIBUCIÓN

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Peter Jacobs

Peter Jacobs, Director General de TerraSana (Holanda). **TerraSana es uno de los grandes pioneros en Europa de la producción y distribución de productos alimenticios ecológicos. Su fundador y propietario Kees Barnhard fue quién inició el negocio hace 35 años. Hemos hablado con Peter Jacobs, Director General de TerraSana desde 2012, responsable y comprometido con alimentarnos mejor cada día para ser más felices. Bajo el lema "Alimentación Positiva", Calidad, Sentido y Compromiso, TerraSana ha entrado en una nueva etapa y le pedimos que nos la cuente.**

Cuéntanos lo que significa vuestro nuevo lema "Alimentación Positiva"

Con Alimentación Positiva queremos expresar la sensación positiva que la gente consigue cuando se alimenta con alimentos orgánicos que proporcionan al menos tres objetivos a la vez:

1. **Son buenos alimentos,** con un buen sabor. Alimentos que se disfrutan, a solas, con la familia, con los amigos.

2. **Son saludables y nutritivos:** ecológicos, sin grandes contenidos de azúcar (o ninguno), poca grasa y sólo grasa saludable, sin aditivos.

3. **Sirven al mundo** y tienen el potencial de ayudar a proporcionar un desarrollo positivo, al tiempo que son orgánicos, saludables y justos. Y por lo tanto ayudan a los agricultores, no contaminan la tierra, el suelo y el agua. Se hacen con energía verde, son realmente sostenibles.

¡Ofrecéis una amplia gama de productos! ¿Cuáles destacarías entre vuestras especialidades mediterráneas?

Por supuesto los diversos tipos de pesto, así como nuestros crackers sin aceite de palma, ¡con aceite de oliva! Asimismo, ofreceremos algunas sopas españolas estupendas, pasta hecha a mano incluyendo los tipos sin gluten, de avena 100% o de garbanzos 100%, por ejemplo. También ofreceremos junto con nuestro humus, un buen tzatziki. Como veis, será una línea ¡de varias zonas del Mediterráneo! Pura delicia.

La cocina oriental está marcando tendencia gastronómica. ¿Por qué y con qué productos?

Hay varias explicaciones para ello: la cocina oriental es sobre todo baja en grasas, tiene pocas calorías, gran variedad de productos frescos, productos fermentados fáciles de digerir, fáciles de preparar, de sabor perfecto, y ofrece auténticos y buenos alimentos para disfrutarlos con amigos y familiares. En la cocina oriental hablamos de 5 gustos. Ya conocemos el dulce, agrio, amargo y salado. Pero la cocina oriental ofrece también el famoso sabor ¡umami! Un sabor completo que gusta a casi todo el mundo. Podéis encontrar este sabor umami por ejemplo en los shii-take, en varias algas nori y kombu, y en productos fermentados como el tamari, la salsa de soja y el miso.

¿Es este el gran momento de los súper alimentos?

Sí, lo es. ¿Por qué? Porque hay cada vez más interés en los ingredientes singulares, puros y honestos. Cambiamos nuestra forma de comer. Queremos alimentos que nos nutran con especial interés por las vitaminas, los minerales, bajos en grasas, altos en proteína vegetal, altos en fibra. Y lo bueno es: no los conocíamos hasta hace unos años. Pero estaban ahí desde siempre.

Son alimentos, muy buenos alimentos, son ingredientes que nos ayudan a crear nuevos desayunos y comidas, haciendo que nuestras cenas y postres sean más interesantes y más nutritivos. ¿No es estupendo?

Después del décimo Congreso Orgánico Europeo de abril pasado, ¿cree que las empresas de alimentos orgánicos pueden ayudar a cambiar las políticas de la UE hacia sistemas alimentarios más sostenibles?

Todos los participantes provenientes del mercado de la alimentación ecológica trataron de aportar allí lo mejor de sus conocimientos, sus ideales y su fuerza para conseguir mantener la auténtica agricultura orgánica. Una agricultura que sólo puede ser si está conectada a suelo auténtico, a tierra auténtica y a la forma en que son tratados el suelo, las plantas y los animales. Es decir, proporcionando un ambiente saludable en el que el planeta, la gente y el negocio puedan desarrollarse hacia un futuro realmente sostenible. Pero también está ahí la industria no orgánica, que ve el cultivo ecológico y trata de detenerlo un poco, influyendo en algunas regulaciones.

Yo realmente espero, y creo, que la industria orgánica expuso allí sus puntos de vista y estos puntos han sido comprendidos y reconocidos por la mayoría de políticos. Hay cada vez más reconocimiento y comprensión de que tenemos que cambiar nuestra agricultura común. Pero es un largo camino. Empecemos nosotros. Este es siempre el mejor punto para empezar. ¡Alimentación Positiva!■

ALIMENTACIÓN