BIOECO ACTUAL®

Núm. 14

Juliol - Agost 2014

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Imprès en paper ecològic 100% reciclat

EDITORIAL

L'Obsolescència Programada (2ªPart) Pàg. 2

PARLEM DE

Vacances, altres formes de viatjar Pàg. 5

L'ENTREVISTA

Armando Ducazcal, responsable de la cadena "bio" de Triballat Noyal Espanya Pàg. 16

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

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

"Els monos són massa bons perquè l'home pugui descendir d'ells". Friedrich Nietzsche

2n Festival BIORITMO:

34 concerts, 20 dj's, zona de bany, acampada, teràpies, fira, cinema

Barcelona, El Bosc Tancat, Cerdanyola del Vallès

Del 10 al 13 Juliol
Cerdanyola del Vallès

EDITORIAL

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

L'obsolescència programada (2ª part):

L'obsolescència percebuda: del que ens imposen al que triem

"*S'ha d'estar boig o ser economista, per creure que el creixement pot ser il·limitat en un planeta amb recursos finits*". Amb aquesta frase, Serge Latouche, el prestigiós economista francès, autor de la "Teoria del decreixement", alerta amb cert humor, que vivim en una societat on el consum ha deixat de ser una manera de satisfer les nostres necessitats per esdevenir un fi en si mateix i que si no apostem per una altra forma de fer les coses, estem abocats al desastre.

En l'últim informe "Planeta viu" de WWF s'advertia que "actualment utilitzem un 50 per cent més de recursos dels que la Terra pot proveir i que, si no canviem de rumb, aquesta xifra creixerà molt ràpid: el 2030, fins i tot dos planetes no seran suficients".

En aquest sentit, l'obsolescència programada, de la qual ja vam començar a parlar al número anterior, és a dir, la caducitat deliberada i predissenyada pels fabricants per escurçar la vida útil dels articles, resulta ser la clau d'un consumisme descontrolat que és urgent frenar.

Cada any, els aparells electrònics, els electrodomèstics, els dispositius, els cotxes ... introdueixen "millores" en la fabricació, que es tradueixen en una millor funcionalitat. Millores que, però, no signifiquen que s'allargui la vida de l'article en si. Però no només passa en el sector de l'electrònica o l'automoció. La roba, el calçat, les joguines, els llibres de text...: la moda d'una temporada a una altra, canvien els formats i les tendències.

És així com entra en joc un altre tipus d'obsolescència: l'anomenada **obsolescència percebuda**. Es tracta dels intents deliberats, per part de les empreses, de generar el desig de comprar nous productes per mantenir-se al dia en les últimes tecnologies o tendències. En aquest sentit, la publicitat és també un eix clau. Segons els últims estudis, rebem una mitjana de 3.000 anuncis publicitaris al dia.

No obstant això, és precisament, en aquest tram de la cadena, on els consumidors hem d'intentar ser més conscients de la nostra capacitat de decisió i plantejar-nos la nostra responsabilitat en aquesta espiral de consum en la qual hipotequem el nostre futur per coses que no necessitem, endeutant-nos per consumir i treballant per pagar un deute cada vegada més gran.

Què podem fer com a consumidors? D'entrada, encara que ens ho posin difícil, ser conscients que en consumir, estem decidint sobre el model que volem.

Abans de comprar, reflexionar i assegurar-nos que realment ho necessitem. La situació actual del nostre país està sent determinant per deixar de comprar coses que no necessitem amb els diners que no tenim. Però aquesta hauria de ser una opció més que una obligació.

Si som "manetes" o en coneixem a algun proper, intentar reparar. I en qualsevol cas, si no és possible, acudir a un punt net. També hi ha col·lectius que ajuden a resoldre els errors dels aparells per donar-los una vida més llarga que la prevista.

Compartir els productes duradors que ja no volem i abans de llençar-los esbrinar si poden ser útils a algú del nostre entorn o a alguna ONG, associació, centre d'acollida ...

Comprar de segona mà, llogar... poden ser opcions interessants en molts dels productes que consumim, abans de llançar-nos a comprar-ne un de nou. A més es tornaria a crear ocupació en aquest sector.

Procurar buscar productes dissenyats per ser desmuntats, reparats i reciclables. A més triar els dispositius de fàcil maneig i, si és possible, que no depenguin de fonts energètiques contaminants (per exemple, triar solar abans que piles).

I sobretot, intentar estar més informats i conèixer més sobre els productes i les empreses a les que comprem. Donar suport a les empreses que fabriquin productes nets i amb major durabilitat i, en la mesura del possible, de fabricació local. Practicar la compra al comerç de barri.

La tecnologia ho permet i el planeta ho agraeix. El creixement sense la caducitat programada i sense el perjudici al nostre medi ambient ja és una realitat que alguns estan duent a terme. No només decidim a les urnes, també en produir i en consumir. ■

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 25.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

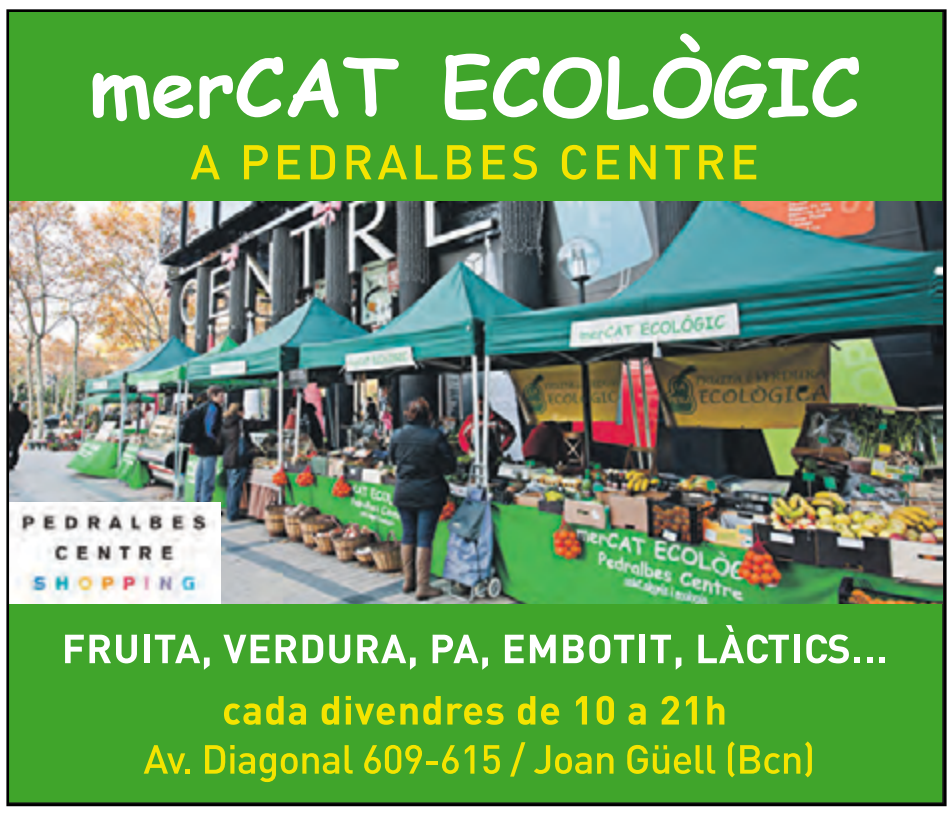
CONSULTORIA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓ
Comunitat de Madrid/Zona centre:
El Horno de Leña; Euskadi: **Dispronat**;
Catalunya: **Sol Natural**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Elena Arjona, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola

Bio-Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

MERCATS



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

LA METRALLETA ECOLÒGICA

Benito Muros

Fa 15 anys, estant de vacances, Benito Muros va visitar el parc de Bombers de Livermore a Califòrnia, on es troba la famosa bombeta que llueix des de 1901. Impressionat per allò, va començar a investigar sobre l'obsolescència programada i va crear una bombeta, que dura més de 100 anys. Li han fet xantatge, ha estat amenaçat, desacreditat, aquest empresari cordovès, establert a Barcelona, difon què és l'obsolescència programada, i com ens afecta en el nostre dia a dia. President de l'empresa World Sop Corporation (IWOP) ha decidit posar tot el seu esforç a demostrar que és possible un model econòmic de creixement més humà i sostenible.

***BioEco Actual* - Ens podries explicar què és la bombeta IWOP i què la diferència de les altres bombetes del mercat?**

Benito Muros - Que la seva tecnologia de disseny i fabricació han estat concebuts per a un funcionament que no produeixi fatiga o desgast dels seus components de manera que aquests no treballin de manera forçada i no envelleixin.

La bombeta Iwop suposa un estalvi del 50% respecte a la tecnologia led convencional, del 96% respecte a la tecnologia incandescent i pel que fa al baix consum, l'estalvi és d'un 70%.

D'altra banda, no contamina com les altres led del mercat perquè no porta font commutada.

La iwop equival al desenvolupament del telèfon o de la ràdio: un salt quantitatiu i qualitatiu, un abans i un després en la forma de comunicar-se i relacionar-se les persones. La "bombeta eterna" implica un canvi en la percepció del producte lluminós per part dels usuaris i beneficiaris: per la seva llarga durada, molt reduït consum, la seva reparabilitat. Podríem equiparar-la a la presència d'un quadre a casa, podrem canviar-lo de lloc o guardar-lo, però es mantindrà íntegre amb un mínim de cura, i podrà passar de generació en generació.

***BioEco Actual* - Sabem que la bombeta va ser el primer producte al qual se li va aplicar l'obsolescència programada i que per a tu la fabricació d'aquesta bombeta és un símbol de canvi. En què ha de consistir aquest canvi?**

Benito Muros - La gent està forçadament acostumada a productes de baixa qualitat, a la compra del producte barat i a la mentalitat del "com que és barata, quan es trenqui, en compro una altra". Ha estat una imposició del mercat consumista i malbaratador de matèries primeres, que únicament busca un benefici econòmic. La gent ha de ser informada sobre els avantatges de tornar al passat pel que fa a disposar de productes sobris, resistents, funcionals, en resum, de qualitat, i comprendre que els mitjans naturals i les matèries primeres són escassos i s'ha de potenciar qualsevol mesura que aporti estalvi energètic, de materials, de cost, de contaminació. Cal desenganyar a la gent sobre la dinàmica consumista i malbaratadora que ens han imposat. Tothom ho entén, únicament és una qüestió d'interessos comercials i econòmics del món industrial sense escrúpols.

***BioEco Actual* - Afortunadament, sembla que ja es coneix i es parla més de l'obsolescència programada que fa 15 anys. Ara podem trobar articles, documentals, informes i dictàmens com els del Comitè Econòmic i Social Europeu (CESE). El sondeig de l'Eurobaròmetre de juliol de l'any passat reflectia que el 92% dels europeus demanen un etiquetatge sobre la durada de vida (o el nombre d'utilitzacions) dels productes. Creus que els consumidors estem obrint més els ulls a aquesta realitat o continuem vivint en l'engany? Com veus el moment actual en aquest sentit?**

Benito Muros - Encara estem lluny d'aconseguir un món sostenible, just i solidari, però la intenció de IWOP és forçar que les empreses canviïn la seva mentalitat de malbaratament i consumisme. Aquelles que acceptin aquest repte, produeixin millor, més eficientment, amb menys contaminació, amb llargues durades... totes elles triomfaran. La nostra intenció és atraure tota empresa que vulgui compartir la nostra filosofia de producció de productes de la màxima durada possible. La nostra tecnologia ho permet, per què no aprofitar-ho i no buscar només beneficis econòmics?, de tota manera serem els ciutadans els que amb la nostra actitud forcem el canvi.

***BioEco Actual* - Què els diries a tots els que defensen la caducitat programada com a via per augmentar el consum i així el creixement econòmic?**

Benito Muros - Des que es realitzen aquestes pràctiques abusives amb els ciutadans de tot el món, s'han creat 2.800 milions de pobres, la concentració de la riquesa en el món arriba a un 8% de la població i cada vegada de forma més clara, els recursos s'estan acabant, no hi haurà recursos per a ningú, la contaminació ambiental serà per a tots. En definitiva el que els diria és: per què volen viure en un planeta que en 15 o 20 anys com a màxim, estarà totalment contaminat, sense recursos i sense futur?

Des que es realitzen aquestes pràctiques abusives amb els ciutadans de tot el món, s'han creat 2.800 milions de pobres

***BioEco Actual* - A més de tot això, tens idea de fabricar altres productes en la línia de la bombeta IWOP?**

Benito Muros - Si, el futur de l'empresa és impulsar la creació de productes de llarga durabilitat, dels quals tots ens puguem beneficiar en termes d'estalvi, durabilitat i eficiència, amb la vista posada sempre en què altres empreses ens imitin, si aconseguim assenyalar el camí, a través del convenciment de tots els ciutadans de bé, que són la immensa majoria. ■

ECO-ACTIVITATS

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

Arriba BioRitmo, el festival de música 100% ecològic

Aquest mes se'ns ofereix l'oportunitat de viure una experiència completa al millor ritme possible, el ritme en el qual poder gaudir bé de les coses: bona música, compromesa i en un entorn natural, en el qual la diversió anirà de la mà de propostes per aprendre, compartir i prendre consciència de que hi ha altres formes per viure de manera ètica, sostenible i respectuosa amb el nostre medi ambient. El lloc per viure aquesta experiència és **BioRitmo**, el primer festival de música 100% ecològic.

En un entorn més que atractiu com és el *Bosc Tancat de Cerdanyola del Vallès* (el centre d'oci que compta amb el parc d'aventures més gran d'Espanya), se celebra, del **10 al 13 de juliol**, la segona edició de **BioRitmo**. Es tracta d'un festival organitzat sense ànim de lucre, que integra la part musical de concerts i espectacles amb tot un repertori de propostes al voltant de l'alimentació ecològica, teràpies integratives, economia sostenible, cinema social, medi ambient i cultura musical. Com diuen els seus organitzadors "tot està interconnectat", de manera que, a més del festival de música, hi ha programades més de 100 activitats "*encaminades a informar, conscienciar i buscar alternatives per promoure el canvi*". En paraules del fundador i director de **BioRitmo, Gabriel Parra**, "*volem demostrar que hi ha alternatives viables a la societat de consum i a la cultura "escombraries". Que hi ha altres formes de fer les coses, de produir aliments, d'economia, d'agricultura, de medicina, d'energia i, sobretot, de diversió*".

Enmig d'un bosc amb ponts tibetans, tirolines, lianes, troncs oscil·lants... i amb més de 1.700 m² de piscines depurades amb sal, el festival **BioRitmo** ofereix diferents possibilitats per a la diversió, l'oci, la cultura i la reflexió a un públic, sense límit d'edat, que, si vol, podrà acampar gratuïtament a la "**zona d'Acampada Lliure**" o, si necessita estar una mica més còmode, llogar un dels "tipis", tendes còniques que utilitzaven els pobles indígenes nòmades de les Grans Praderies de Nord-Amèrica.

Més de 12.500 watts artesanals de música

La música és la gran protagonista d'aquest festival. Pel gran escenari de la "**zona de Concerts**" passaran grups com **Canteca de Macao, Los Barrankillos, D'Callaos, Roe Delgado, Juanito Piquete, Rumba Expresso o Ara Musa**. Des de les sis de la tarda a les quatre de la matinada d'aquests quatre dies, podrem escoltar la música de més de 30 grups que ens portaran des de rumba catalana, fins hip hop, passant per reggae, funky, rock o latin. A més, més de 20 DJ com **Rambla, Rude Teo, King Horror o Break Koast** faran vibrar als assistents, amb els més de 12.500 watts de **Suruma Sound System**, un sistema de so artesanal pels **DJ Rambla i Dub Troll**.

Alimentació i vida sana per seguir bé el ritme

A **BioRitmo** només trobarem productes ecològics certificats. A la "**zona del Zoco**", a més de productes d'alimentació ecològica podrem trobar artesania, roba i calçat, cosmètica natural, productes per a la bioconstrucció, publicacions, opcions per al turisme, etc... Als restaurants i bars, el públic de **BioRitmo** podrà degustar esmorzars, dinars, sopars i refrigeris bio. Ens diu Gabriel, "*és important per a nosaltres destacar la diferència respecte al que habitualment es beu i es menja en els festivals. Ho tenim molt clar: si menges bé el teu cos estarà més sa i la ment millor alimentada*".

La "**zona Consciència T**" del festival serà l'aliment per a la ment: el debat i la reflexió a través de tallers, ponències i xerrades que es complementaran amb les diferents projeccions de pel·lícules i documentals de la "**zona Cinema**". I a la "**zona de Teràpies**" s'oferiran sessions gratuïtes de reiki, ioga, kinesiologia etc. així com informació per cuidar la nostra salut de manera més integral. El festival ecològic de la infància "**Mama Terra**" s'encarregarà de divertir els més petits de la família, que fins als 12 anys tenen l'entrada gratuïta.

Pots trobar tota la informació sobre el festival a: ***www.festivalbioritmo.org*** ■

ALIMENTACIÓ

ecocentre
consum responsable, cultura ètica
ALIMENTACIÓ 100% VEGANA I VEGETARIANA
(SENSE CARN, PEIX, OUS, LÀCTICS I LACTOSA)
PRODUCTES ECOLÒGICS, SENSE GLUTEN
I LLIURE DE TRANSGÈNICS
ACTIVITATS CULTURALS I SOCIALS
DISPOSEM D'ESPAIS PER ALBERGAR I SALES PER
COMPARTIR AMB ENTITATS AFINS
C/ MALLORCA, 330 - 08037 BARCELONA - TELF. 932 075 785 VERDAGUER L4 / L5
POTS SEGUIR-NOS TAMBÉ AL FACEBOOK I A LES WEBS:
vegacentre.com
shop vegan save animals
www.ecocentre.cat

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

PARLEM DE

Vacances, altres formes de viatjar

Els humans som inquiets, anem d'un lloc a l'altre constantment tant si convé com si no. Si a això hi afegim l'arribada de les vacances d'estiu, quan molts de nosaltres volem deixar enrere per uns dies la quotidianitat, tenim un gran formiguer en moviment. Penso en aquelles imatges de cotxes i gent passant semàfors o pujant i baixant escales mecàniques en velocitat augmentada que fa que semblem formigues amunt i avall.

Gaudir d'unes bones vacances no ha de voler dir anar a conquerir el món. Passar uns dies llegint sota un arbre i fent excursions a peu o en bicicleta o participant en estades artístiques, creatives o de creixement personal, cultural, etc. en zones pròximes on vivim (al camp si som de ciutat, a la ciutat si vivim al camp) és la manera més sostenible de fer vacances.

El turisme s'ha convertit en una nova forma de colonització. Els preus de volar a alguns destins, moltes vegades subvencionats per els propis territoris receptors, ha propiciat l'increment desmesurat dels vols comercials. S'ha perdut el plaer del viatge lent, el luxe d'allunyar-se i d'acostar-se poc a poc, fent del viatge l'objectiu més que no pas l'arribada a destí.

Si el que volem és visitar un país a més de 2.000 km i disposem de pocs dies, l'única opció serà la d'agafar un avió, però serà bo conèixer l'impacte ambiental de prendre una o altra decisió. L'ús massificat dels vols comercials està convertint aquest mitjà en un factor contaminant de primera magnitud. Contaminació acústica per una banda i contaminació per emissions de gasos d'efecte hivernacle per l'altre. Segons el ***Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)*** l'aviació civil és la responsable del 3'5% del canvi climàtic ocasionat per l'home. Les emissions de gas hivernacle a l'atmosfera produïdes per l'aviació a la Unió Europea s'han incrementat en un 86% de l'any 1990 al 2006. A més del diòxid de carboni, s'emet òxid nítric, diòxid de nitrogen, òxids de sofre i metalls pesats com plom, radicals com hidroxils, i altres partícules i gasos. La única forma de reduir l'impacte ambiental de la aviació civil es restringir-ne la demanda, ja que la substitució d'uns combustibles per uns altres és sortir del foc i llançar-se a les brases. Per exemple, si la elecció és l'etanol de blat com va ser el que va fer el govern dels Estats Units, el resultat ha estat l'augment del preu dels aliments bàsics ja que és cultiva blat de moro per ús combustible en lloc d'alimentari i causa a curt termini una més gran degradació del sòl.

El turisme però, pot tenir un impacte positiu en l'economia del territori receptor, sempre i quant es respectin alguns punts bàsics: ens allotgem en hotels o residències locals, mengem productes de comerç just , ens interessem per les cultures i formes de vida dels pobles que visitem, respectant sempre la fauna i la flora, i en definitiva siguem conscients del impacte ambiental del nostre viatge.

La única forma de reduir l'impacte ambiental de la aviació civil es restringir-ne la demanda

Segons la UNESCO "*El desenvolupament del turisme sostenible ha de ser ecològicament sostenible a llarg termini, econòmicament viable, i també èticament i socialment equitatiu*" (Bresce,2009) ■

ESTRIS DE CUINA

ECO-ACTIVITATS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Maria Pilar Ibern "Gavina", *Assessora nutricional i escriptora, lacuinadegavina.blogspot.com.es*

Festes i revetlles a l'aire lliure

Amb l'estiu arriben les ganes d'organitzar festes i revetlles a l'aire lliure amb els nostres amics i familiars.

Aquestes trobades a la terrassa o al jardí són l'ocasió ideal per deixar-se portar pels impulsos creatius i oferir tot tipus de plats sans i refrescants: pastissos salats, pizzes, rotllos de patata freds farcits d'amanida amb alvocat, blat de moro i remolatxa i coberts amb una bona dosi de maionesa de tofu, amanides, mousses o flams vegetals...

En aquesta estació calorosa, quan la ingestió de líquid és tan important, no han de faltar begudes fresques preparades amb sucs de fruita, com ponches o sangria sense alcohol. Un bon suc de raïm, barrejat amb aranja amarga ens donarà energia i traurà la set a l'unísón. Les amanides d'arròs o pasta multicolor seran un excel·lent plat per menjar a l'aire lliure. Un bon amaniment amb salsa de miso, suc de taronja, algues per amanida, vinagre de umeboshi i un bon oli d'oliva vestiran amb salut aquestes energètiques amanides.

Les sopes fredes i els patés vegetals sobre cassoletes mini pasta de full, o bé els elegants canapès, seran perfectes per picar i gaudir en un sol mos sense necessitat de seure, per poder continuar ballant, o xerrant drets.

En ple estiu, un bon bol amb boletes de meló ballant amb fruites dolces com cireres, mango, poma, pera, raïm, mores, submergides en un bany de most amb gingebre, canyella, cardamom i llimona, ens portaran a viatjar a països de somni amb només tancar els ulls, obtenint una macedònia afrodisíaca, en definitiva, un hidratant bany de plaer i salut.

A les revetlles tot està permès, des d'estovalles de paper o tela estampades, plats i gots de cartró reciclable, coberts de fusta o de pasta d'arròs ecològics... L'important és, sense necessitat de generar ni massa treball ni residus, un ambient que desprengui alegria, còmode i festiu. Les garlandes, la música i la natura faran la resta. ■

Les amanides d'arròs o pasta multicolor seran un excel·lent plat per menjar a l'aire lliure

ALIMENTACIÓ

Maria Pilar Ibern "Gavina", *Assessora nutricional i escriptora , lacuinadegavina.blogspot.com.es*

RECEPTA

Meló amb boletes pecadores en bany de somni oriental

INGREDIENTS (7 persones)

- 1 meló de cantil up
- 1 mango o 1 préssec de vinya
- 1 pera tipus conference
- 1 poma Golden
- 12 cireres
- 12 mores fresques
- 12 grans de raïm (pelats)
- ½ litre de most de raïm blanc
- Una mica de gingebre fresc ratllat
- 1 culleradeta de moca de cardamom
- Una culleradeta de moca de canyella en pols
- La pell i el suc d'una llimona
- Pètals de calèndula i pensaments mini frescos
- Calèndules, gessamins o petites flors per al decorat

PREPARACIÓ

En primer lloc tallarem transversalment per la meitat el meló, retirarem les llavors deixant net l' interior, continuarem formant boletes de meló amb l'ajuda de l'estri adequat. Un cop buidat el meló bolcarem les boletes en un bol i farem la mateixa operació amb el mango o préssec i amb la pera. La poma la podem tallar a dauets per facilitar l'operació. El raïm el pelarem perquè quedi més suau i sucós. A les cireres els retirarem l'os amb un lleva ossos d'olives i cireres manual. Finalment barrejarem totes les fruites en un bol gran i les submergirem en suc de raïm perfumat amb gingebre fresc ratllat, cardamom, suc i pell de llimona i canyella. Deixarem les fruites en aquest bany perfumat almenys dues hores, a la nevera, tapant la superfície amb un film perquè no els toqui l'aire a les fruites, retardant així la seva oxidació. Finalment omplirem l'interior de les closques del meló reservades, i posarem delicats pètals de flors sobre les boletes.

Nota de l'autora: Aquesta recepta és ideal per consumir en aquests moments d'ardent calor quan no ve de gust menjar res sòlid i necessitem hidratar i donar energia al nostre cos a l'estació estival. Intensament perfumat, ens despertarà l'energia necessària per evocar posteriors plaers orientals...

Servirem cada meitat sobre un llit de gel picat amb petites flors fresques a manera de decorat i degustarem amb plaer infinit. ■

Mousse de carbassó i ceba

Mousse de carbassó i ceba

INGREDIENTS (10 persones)

- 10 ous
- 400 ml. de crema de llet de soja
- 1 tasseta de parmesà ratllat (opcional)
- 4 carbassons mitjans (tallats a làmines)
- 4 cebes tipus Figueres (tallades a làmines)
- 1/4 de bolets
- 1 culleradeta d'algues nori
- Oli d'oliva
- Sal d'herbes
- Pebre blanc i nou moscada (acabades de ratllar)

PREPARACIÓ

En una paella amb una mica d'oli salteu les cebes, tapades i a foc molt lent, perquè suïn i quedin lleugerament caramel·litzades. Al cap de 8 minuts, afegirem el carbassó i els bolets amb l'alga nori, continuar la cocció lenta.

Quan els bolets comencin a deixar anar aigua, destaparem i continuarem la cocció fins que hagin reabsorbit tot el seu suc. Reservar.

En un bol pastisser, batrem els rovells fins que estiguin ben escumosos, afegirem la crema de llet, especiada amb nou moscada, sal d'herbes i pebre blanc. Incorporar 3/4 parts de la barreja del saltat de bolets, barrejar i finalment afegir les clares muntades a punt de neu. Passar la vareta a una velocitat suau triturant tots els ingredients com si d'una crema es tractés. Omplir 2 o 3 motlles de cake, (depenent de la mida). Introduir els motlles al forn a 180 ° C. i coure uns 20 minuts (fins que els ous estiguin perfectament quallats) Reservar a temperatura ambient, desemmotllar i tallar amb l'ajuda d'un ganivet afilat i una espàtula per subjectar la caiguda. Amb els bolets que teníem reservats, preparar una salsa per al fons del decorat. Amb l'ajuda d'una vareta, triturar els bolets, afegint una mica de crema de llet i una cullerada de tamari perquè sigui més fluïda.

Col·locar horitzontalment una petita porció de la mousse, bolcar una mica de salsa de bolets per sobre dibuixant una línia transversal i un petit arc sobre el plat. ■

ALIMENTACIÓ

ECO-ITINERARIS A PEU

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

Refugi Cèsar A. Torras (Prat Aguiló) Pic de Comabona

FITXA TÈCNICA

- **Màxima altitud:** Comabona 2.554 m
- **Nivell de dificultat familiar:** 5. Precaució si trobem neu.
- **Temps:** Anada: 2h -10min Anada i tornada: 3h -15min.
- **Edat recomanada:** A partir de 5 - 6 anys.

APROXIMACIÓ

Cimera mítica de la Serra del Cadí i un dels grans miradors del Pirineu Català. Cimera assequible per a totes les edats però que implica superar un desnivell d'uns 500m; per aquest motiu, haurem d'informar als nens que el passeig mereixerà un petit esforç. És un cim ideal per iniciar als nens en l'alta muntanya, gaudint d'un paisatge i un entorn de gran bellesa.

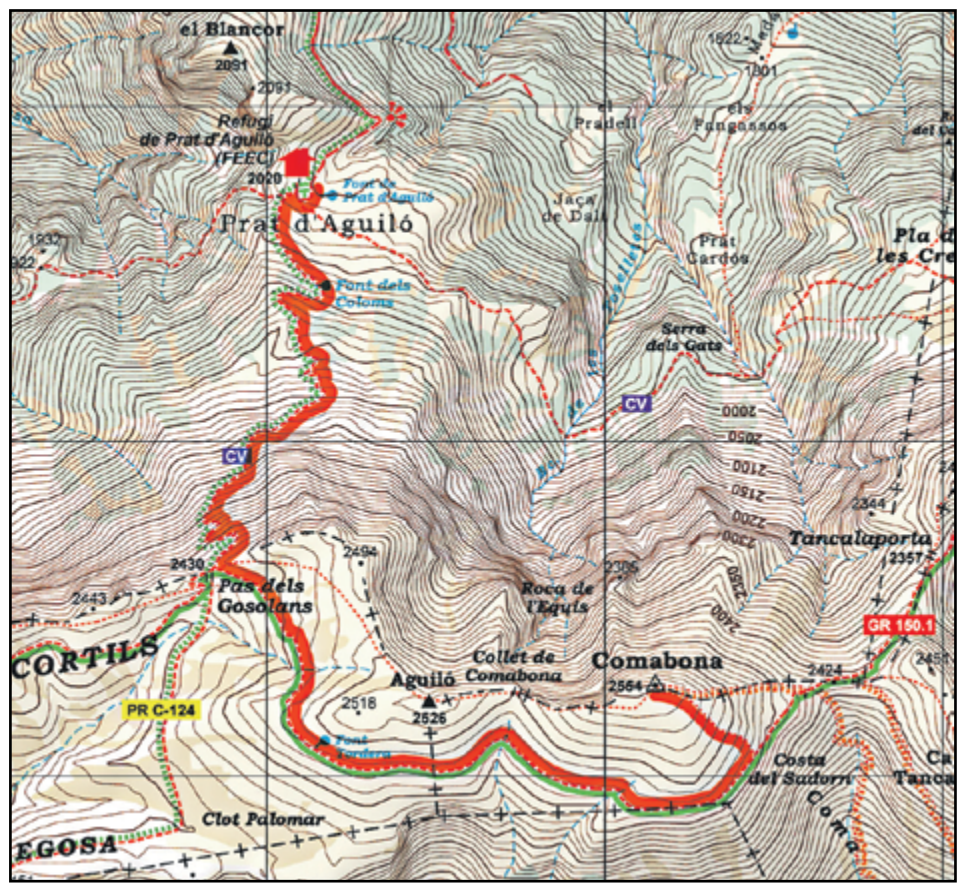
Descripció del recorregut

Sortirem del refugi Cèsar A. Torres-Prat Aguiló, al costat trobem dos arbres, i a l'esquerra d'aquests arbres surt el camí (PR C-124 marques blanques i grogues) que puja fins al Pas dels Gosolans i el Comabona. El seguirem i guanyarem alçada, deixant als nostres peus el Prat d' Aguiló. Abans d'entrar en una zona boscosa passarem pel costat d'un abeurador de plàstic. A poc a poc anem deixant els arbres enrere i arribarem a una zona rocosa, on no hi ha cap complicació. Si trobem neu, pot alentir l'avanç, però si no en trobem molta, pujarem sense problemes. En una hora més o menys arribarem al Pas dels Gosolans, enorme coll que separa la comarca del Berguedà de la Cerdanya. Ens trobem davant d'un prat enorme on solen pasturar cavalls i des d'on s'albira la part més alta del Pedraforca (cara N). Les parets abruptes de la Serra del Cadí a la cara N deixen pas a suaus vessants que cauen plàcidament cap al S (Gósol). Al Pas dels Gosolans podem seguir el GR 150.1 (marques vermelles i blanques) que puja al Comabona cap al SE fent una volta o seguir avançant cap a l' E, seguint les traces de sender ben marcat amb fites, que va crestejant pel Agulló, el Puig de la Font Tordera (2.526m) i el Collet de Comabona, deixant a la nostra esquerra la cara nord del Cadí. Les dues vies d'ascensió són molt tranquil·les però potser la del Agulló estigui menys transitada, tot i que és poc recomanable si anem amb nens molt petits. Des del pas dels Gosolans seguirem el GR 150.1 cap al SE i deixarem a la nostra dreta el PR C-124 que baixa cap al refugi Lluís Estasen al Pedraforca. Gradualment anem girant cap a l'E i passarem pel costat de la Font Tordera (a la nostra esquerra), una de les poques fonts que podem trobar a la Serra del Cadí. A l'estiu, si pugem molt d' hora, (pernoctant al refugi), podem trobar isards bevent aigua fresca. Anem guanyant alçada i un cop deixem enrere el Puig de la Font Tordera i el Collet de Comabona, situats uns metres per sobre dels nostres caps a la nostra esquerra, arribarem a un punt on el cim del Comabona se'ns presentarà altiu a l'esquerra. Seguirem el camí ben marcat cap al N i, en menys de 15 min, arribarem fins al cim del Comabona (2.554m). Impressionant panoràmica del Pedraforca, tota la Serra del Cadí, el Berguedà i una bona part de la província de Barcelona, la frontera amb França i Andorra i tota la Cerdanya.

A l'estiu, si pugem molt d' hora, (pernoctant al refugi), podem trobar isards bevent aigua fresca

Pic de Comabona – Serra del Cadí

Si pugem amb joves ben entrenats d'entre 15 i 20 anys, podem pujar des del Pas dels Gosolans cap al Agulló per l'aresta; ens assegurarem que no facin imprudències, ja que la vessant N (Cerdanya) és molt més afilada que la S. En arribar al Agulló, la carena dóna un gir a la dreta (S) i ens descobreix el Comabona. El terreny ascendeix gradualment arribant fins a un collet. Seguirem avançant cap a l'E passant pel coll de Comabona on trobarem a pocs metres una prominència rocosa que ens ofereix una espectacular panoràmica sobre l'abisme, sobrevolant la Cerdanya. ■



© Editorial Alpina, S.L.

Alberto Díez Michelena, *Director de l'Associació Nacional per a la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org*

La ubiqüitat del cavall

Recentment s'ha fet públic un frau consistent en la comercialització de carn de cavall procedent d'animals sense la preceptiva autorització sanitària garant de la seguretat alimentària. En el frau hi ha involucrats ramaders, tractants i indústria alimentària des de València fins a Girona. Aquest cas s'uneix al que es va produir fa uns dos anys quan es va fer pública l'estafa consistent en la comercialització de carn barata de cavall etiquetada, i pagada, com a exclusiva carn de vedella.

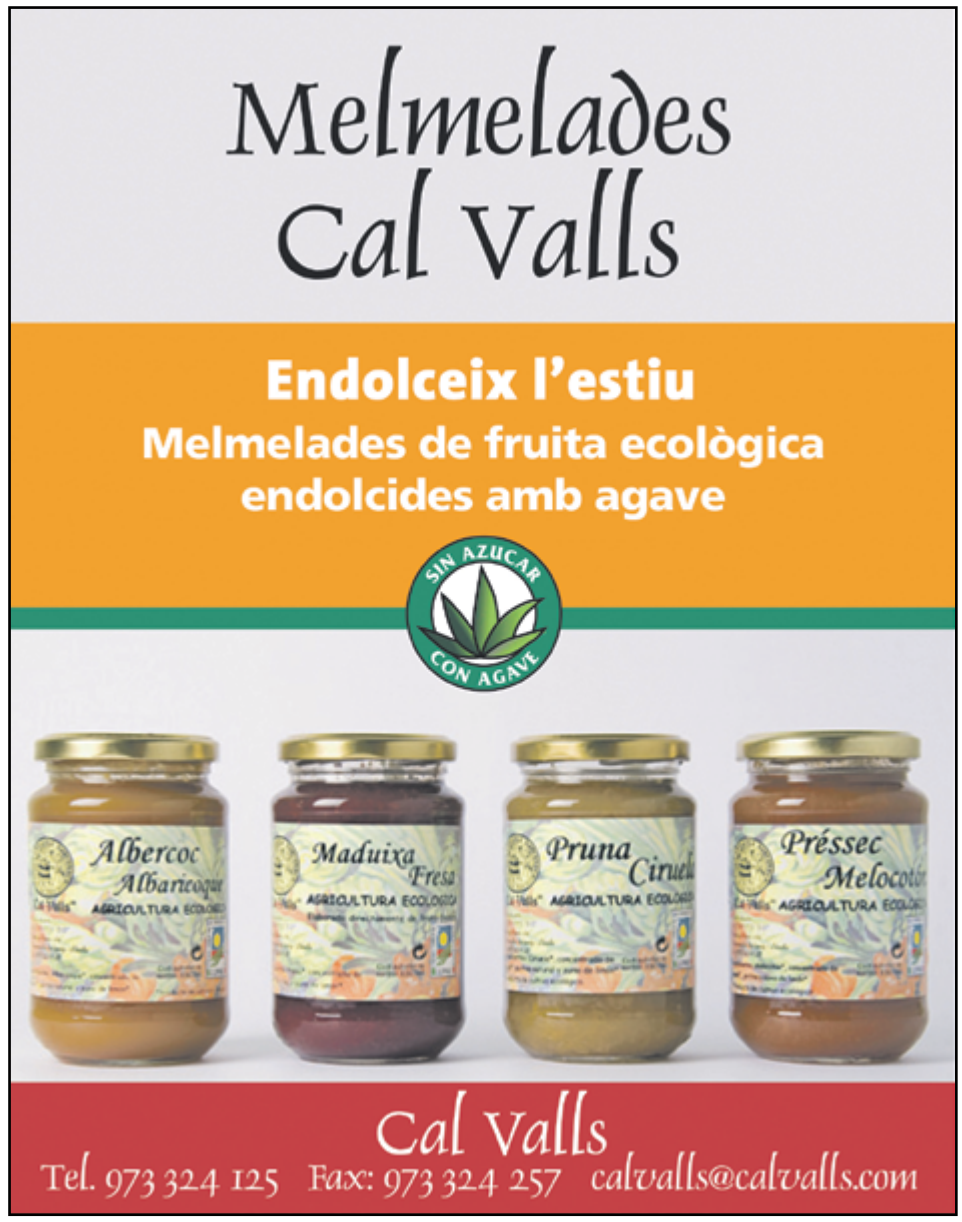
És evident que l'ambició humana desmesurada i mal entesa afecta tots els sectors econòmics i que sempre existiran persones disposades a enriquir-se ràpidament a costa de la ingenuïtat, la desinformació i l'engany d'una població cada vegada més consumista. Ara bé, ¿per què els cavalls, i la seva carn, han estat tantes vegades objecte de tripijocs tramposos?

La raó es troba en el caràcter ubic de la situació d'aquest animal dins del cos legislatiu sanitari i de protecció animal. Un cavall pot ser considerat com a animal de companyia, de treball, d'esport i competició o animal d'abastament. Pot integrar totes les realitats conjuntament en un sol moment o cadascuna d'elles al llarg de la seva vida. O només un. Depèn d'on neixi, de l'interès del seu propietari, de les crisis i fluctuacions en el seu valor segons la seva funció d'ús. No obstant això, les garanties legals de protecció animal fluctuen des dels estàndards privats exigibles en competicions o concursos fins el genèric i devaluat Reial Decret 348/2000 sobre protecció dels animals de granja, que afecta els cavalls de producció càrnia o els cavalls privats mantinguts en finques i als quals ningú sap on encaixar. També les condicions sanitàries i requisits sobre identificació, llibres genealògics, programes de vacunacions i documentació varien segons l'ús que li donem a l'animal. En aquest context, on qualsevol circumstància o combinació d'elles és possible en un equí individual, és molt fàcil que els animals passin d'un ús a un altre però sense que la documentació sanitària

Salajean / Shutterstock.com

pròpia de l'ús anterior s'actualitzi o s'adeqüi al nou. Si a aquesta trama unim el fet que molts cavalls comprats en temps de bonança i mantinguts com a objecte de culte social estan ara, amb la crisi, a preu de ganga, obtenim les condicions ideals per la tempesta perfecta. La temptació de fer passar a aquests animals de cavalls particulars d'oci, el cost dels quals molt pocs es poden permetre ara, a cavalls de proveïment, tot i no complir amb els requisits sanitaris, és massa fort.

Caldria renovar l'enfocament legislatiu dels cavalls i, ja posats, dels èquids en general. En primer lloc urgeix desenvolupar un sistema identificatiu individual, amb una base de dades centralitzada, on cada individu aparegués associat a un ús i no pugui ser utilitzat per un altre sense aportar la documentació sanitària i d'identificació pertinent al nou ús. Cal augmentar i millorar els controls en els punts més propicis per produir el canvi d'usos: tractants, transportistes i escorxadors. Tampoc podem oblidar que encara que nosaltres com a humans disposem dels èquids per a diferents finalitats, els seus requeriments etològics són similars per a tots, pel que és necessari crear un cos legislatiu unitari i específic per a la protecció dels cavalls que, atenent les seves necessitats com a espècie, garanteixi un respecte al seu benestar, amb independència de l'ocupació que fem dels mateixos. ■



PLANETA VIU

Enric Cortiñas, *Portaveu de l'Associació de Naturalistes de Girona, www.naturalistesgirona.org*

Perforant el planeta
Posem sota control la mega-mineria?

El desenvolupament econòmic de les últimes dècades ha estat suportat gràcies a l'extracció massiva i la utilització dels recursos minerals de la terra. La demanda creixent de recursos naturals i el seu augment de preu, ha donat lloc al creixement massiu de les exploracions, les inversions, les llicències i la mineria a tot el món. Els projectes de mega-mineria perforen el planeta en nom del progrés i el creixement econòmic.

Segons un informe publicat per Gaia Foundation, des de la crisi econòmica de 2008, les inversions en les indústries extractives han experimentat un creixement exponencial, i no només en metalls, minerals, petroli i gas, sinó en els seus derivats financers associats, és a dir, el mercat financer.

...produeixen danys al sòl, afavoreixen la disseminació de substàncies tòxiques, i consumeixen grans quantitats d'aigua

Els recursos minerals s'han convertit, així, en l'escenari d'una nova escalada del capital financer.

Els projectes de mega-mineria estan posant en risc alguns dels ecosistemes naturals més importants del planeta, i en molts llocs, les comunitats locals es veuen afectades pels impactes socioambientals que aquests provoquen.

Les activitats mineres generen diferents impactes ambientals segons el tipus de recurs que s'extreu i la tècnica utilitzada. En general, produeixen danys al sòl, afavoreixen la disseminació de substàncies tòxiques, i consumeixen grans quantitats d'aigua. Així mateix, els aqüífers i els cursos d'aigua propers poden resultar afectats, posant en perill la fauna i flora del lloc.

Els projectes de mega-mineria constitueixen sovint la punta de llança de plans de desenvolupament fins i tot més grans, que estan pensats per transformar regions senceres. Generalment, aquests projectes impliquen la creació d'importants infraestructures com carreteres, ports, embassaments o centrals d'energia, per fer que les mines siguin viables i productives.

Aquestes grans inversions públiques i privades generen suports governamentals a projectes amb elevats impactes ambientals i socials, i suposen una pèrdua de democràcia, ja que comporten la transferència de poder dels habitants locals i de la societat civil a les societats anònimes internacionals i a les elits nacionals.

Per tot això, hem de proposar una limitació dràstica en l'extracció de materials de la terra i per a aquest propòsit és imprescindible establir acords globals. La societat requereix desenvolupament, no creixement a qualsevol preu. ■

ALIMENTACIÓ

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

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPAI PATROCINAT PER:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

La importància de reciclar alumini

Cada any al món s'utilitzen més de 100 milions de tones d'alumini; és el segon metall més emprat. La indústria està molt interessada en la recuperació de l'alumini vell perquè utilitza 20 vegades menys energia que la fabricació d'alumini nou a partir de la bauxita, el mineral d'on s'extreu. La gran quantitat de residus que genera i d'energia que fa falta per processar-lo encareix molt el producte. A més l'energia necessària s'acostuma a obtenir de centrals hidroelèctriques que construeixen grans preses que inunden extenses zones d'important valor natural i obliguen a milions de persones a desplaçar-se.

L'extracció de bauxita té impactes negatius molt greus a Jamaica, Austràlia, Índia o Brasil, incloent la contaminació de l'aigua i les reserves de peixos, destrucció del sòl i desplaçament de les comunitats locals.

L'alumini és un material ideal per a aplicacions arquitectòniques, a causa de la seva facilitat per ser modelat, i la seva resistència inherent a la corrosió. És un material clau també per al sector transports ja que a causa de la seva solidesa i lleugeresa, s'utilitza per fabricar cotxes, avions, vaixells i trens.

La indústria de l'alumini és responsable d'un 1% de les emissions globals de gasos d'efecte hivernacle. Significativament, el reciclatge requereix molt menys energia; cada tona d'alumini reciclat impedeix l'emissió de 9 tones de Co_2, que la fabricació del nou no pot evitar.

Tenint en compte que l'alumini és 100 % reciclable sense perdre les seves qualitats, la principal prioritat hauria de ser el suport a la reutilització dels envasos, vehicles, arquitectura i altres aplicacions. Les estratègies públiques nacionals i europees haurien de frenar l'extracció de bauxita i fomentar el reciclatge d'aquest material.

Segons un informe de l'organització Amics de la Terra, a Europa la taxa de recollida per a envasos d'alumini gira al voltant del 50% dins de la normativa europea. L'alumini d'ús domèstic i els envasos o brics que el contenen es dipositen en els contenidors grocs. L'alumini usat arriba principalment de dos canals a les refineries: un, les deixalles del consum ja sigui domèstic o industrial i l' altre, els retalls i encenalls que es produeixen durant la fabricació de productes d'alumini. Per tant, els tipus de proveïdors són la indústria en general, fàbriques, petits tallers i plantes de selecció. Les refineries d'alumini són l'última baula de la cadena de reciclatge d'aquest material. En aquestes instal·lacions, es fonen llaunes d'alumini per exemple, o qualsevol altra ferralla amb revestiment. Es produeix la combustió dels mateixos, sent captats els diferents productes mitjançant uns filtres especials, pels quals passen els fums per evitar la contaminació atmosfèrica. Per fondre aquest tipus de material es necessiten forns especials proveïts d'instal·lacions de filtratge i el producte final que s'obté, és l'alumini en lingots de mesures i aleació, segons la demanda del client.

© Maria Cacheda

El reciclat és un procés rendible ja que l'alumini és un metall valuós. Quan es recicla, hi ha un estalvi del 95% de l'energia si es compara amb la producció a partir del mineral; s'obté un producte amb les mateixes propietats i pot reciclar-se indefinidament sense disminuir la qualitat del mateix. A causa de l'estalvi i la senzillesa del procés de recuperació, l'alumini es va començar a reciclar molt aviat i a dia d'avui és una activitat normal, tècnicament resolta i rendible, que aporta importants beneficis mediambientals, econòmics i socials. ■

l'alumini és 100% reciclable sense perdre les seves qualitats

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / EMBOTITS VEGETALS

Passió per la matèria primera de 1a qualitat i una acurada elaboració en tota la gamma de productes de Zuaitzo

El xoriço i la botifarra Zuaitzo, són aliments frescos elaborats amb ingredients vegetals de producció ecològica. Són una excel·lent alternativa als embotits d'origen animal. Amb un excel·lent sabor, són molt saludables: rics en proteïnes d'alta qualitat, tenen menor contingut calòric i de colesterol. Idonis per incloure en diferents tipus de dietes. El xoriço vegetal s'elabora principalment amb seitàn i la botifarra vegetal, en afegir-hi l' azuki, incorpora totes les propietats d'aquest producte mil·lenari.

S'han de conservar en refrigeració entre 2-4 ºC i per al seu consum només cal treure la pell i escalfar-los. Es poden tallar a rodanxes i fregir o cuinar.

Lliures d'OGM (Organismes Genèticament Modificats). No s'empren ni conservants ni colorants en la seva elaboració.

- **Certificat:** Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi (ENEEK).
- **Producció:** Ekosal-Luz, S.L. - www.zuaitzo.com
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentació Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / VEGEBURGUER

Vegeburguer de Seitan i Shiitake de Vegetalia. Possiblement una de les millors vegeburguer del mercat

El seitan és un aliment proteic gairebé complet i d'alta qualitat. Aporta vitamines del complex B i ferro i està exempt de greixos saturats i colesterol. El Shiitake és un bolet que ajuda al sistema immunitari pels polisacàrids que conté. El seu gust, consistent i suau alhora, el fa molt característic i agradable al paladar.

Ingredients: Carbassa * (32%), ceba, seitàn * (25%) (farina de blat, gluten, shoyu, aigua, soja, blat, sal marina i koji), alga kombu, gingebre i all, farina integral d'espelta*, flocs de civada *, pa ratllat *, oli d'oliva verge extra *, oli de gira-sol *

* D'agricultura ecològica

- **Certificat:** Consell Català de Producció Agrària Ecològica - CCPAE
- **Producció i Distribució:** Vegetalia, S.L. - www.vegetalia.com

ALIMENTACIÓ / CEREALS

Fonio Bio de El Granero Integral

El fonio és un tipus de mill (Digitaria exillis) sense gluten, que es cultiva a l'Àfrica occidental. Fins ara era difícil trobar-lo fora de la seva àrea geogràfica, però donades les seves nombroses propietats nutricionals, el seu ràpid creixement i la seva facilitat per adaptar-se a climes àrids, està començant a ser conegut a Europa.

Hi ha moltes maneres d'emprar el fonio a la cuina. Es pot utilitzar en lloc de l'arròs en qualsevol recepta o per realitzar cous-cous. La seva farina és estupenda per elaborar pastissos, pans o farinetes. Consulta la secció de receptes de El Granero Integral www.elgranero.com

- **Certificat:** Ecològic Sohiscert (SHC)
- **Producció i Distribució:** El Granero Integral www.elgranero.com

ALIMENTACIÓ / MELMELADA

Melmelada de taronja amarga de Cal Valls

Melmelada 100% ecològica de suau sabor de taronja amarga on l'equilibri trobat és ideal per a totes les edats, per a esmorzars i berenars. Elaborada amb taronges del país.

Ingredients: Taronja amarga *, sucre integral de canya *, pectina i suc de llimona *.

* D'agricultura ecològica

Sense gluten. Ni en el cultiu ni en l'elaboració s'han utilitzat productes químics de síntesi.

- **Certificat:** Consell Català de Producció Agrària Ecològica - CCPAE
- **Producció i Distribució:** Cal Valls www.calvalls.com

PLANTES MEDICINALS / ALOE VERA

Polpa de Aloe Vera Barbadensis per beure de Fleur Aloe

Els beneficis curatius de la polpa d'Aloe Vera són molts, entre ells és excel·lent per a tractaments d'estómac i intestí, ideal per tractar inflamacions, doncs regula i equilibra la seva funció i n'estabilitza l'acidesa. Recomanada en úlceres d'estómac, càncer de còlon i colitis ulcerosa.

- **Composició**: Aloe Vera Barbadensis (99,7%) *, àcid cítric, ascòrbic, extracte de llavor d'aranja *

* D'agricultura ecològica

- **Certificat:** Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica
- **Producció i Distribució:** Jormart CB (Fleur Aloe) www.fleuraloevera.com

LLIBRES / MUNTANYA I SALUT

La Muntanya Pot Curar, el cim és només la meitat del camí

A través de quatre casos reals, Víctor Riverola i Jordi Salvador ens introdueixen en el fascinant món de l'alpinisme i els esports de muntanya des d'una òptica molt personal, on la motivació, les ganes de viure i els drames humans que ens envolten formen part d'un comú denominador. Els autors també analitzen, al costat de professionals del sector i metges de prestigi, les propietats curatives que la muntanya amaga a les seves entranyes.

- **Títol:** La Muntanya Pot Curar
- **Autors:** Victor Riverola i Morera - Jordi Salvador i Mompart
- **Edita:** Editorial Desnivel, S.L. - www.desnivel.com

LA SELECCIÓ DEL MES / ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit

Bethlem Boronat, *periodista, www.sentidoysostenibilidad.com*

ECO - WEBS

El-recetario.net

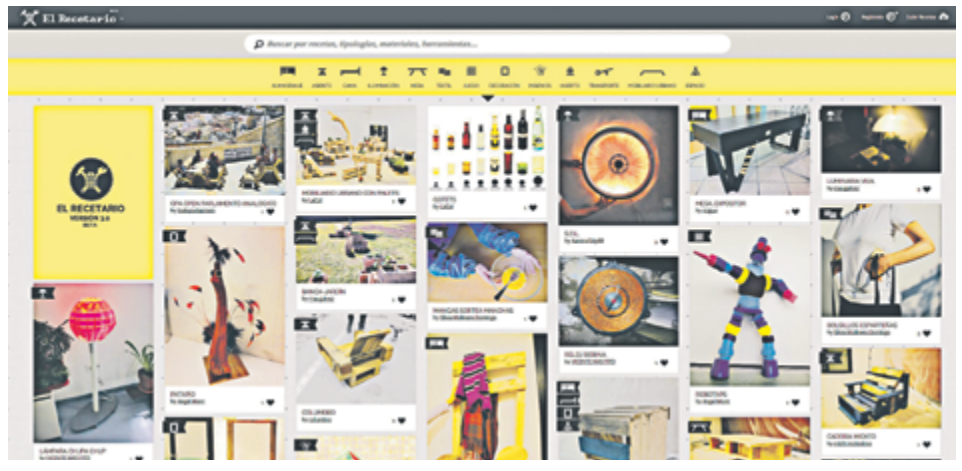
Makea tu vida va néixer al voltant de 2007 per conscienciar els ciutadans sobre el excessos de la societat de consum i demostrar que aquells objectes que rebutgem poden tenir una segona vida, amb una mica d'imaginació.

El nucli del col·lectiu estava format per cinc persones, procedents del món del disseny i de l'arquitectura però, a poc a poc, cada cop més ciutadans conscienciats es van anar afegint i sumant idees o agafant-ne manlleves de la pàgina web que va donar a conèixer aquest moviment ***www.makeatuvida.net***

A través d'aquesta web van començar a arribar a la xarxa infinitat de propostes de reciclatge de materials de rebuig, la major part d'elles, sense fer servir res més que els propis materials, sense dependre d'haver de comprar gairebé res més. Van ser tantes les noves propostes que van anar arribant que, finalment, el col·lectiu va decidir ordenar-les i posar-les en una nova plataforma que permetés, a qui estigués interessat, consultar ràpidament de quina manera podia recuperar els materials que ja no feia servir. I d'aquí va néixer ***www.el-recetario.net***

El-recetario.net (i per extensió Makeatuvida.net) no tracten només de donar sortida i una nova vida als residus. Les "receptes" (les propostes de recuperació), estan plantejades d'una manera molt senzilla, que permet que qualsevol amb ganes pugui portar-les a terme. Una mena de fes-ho-tu-mateix que pretén també donar poder a tots aquells que comencen a interessar-se pel reciclatge.

La web està dividida en seccions, que responen a l'ús final que es donarà al nou objecte creat i que, igual que el nom del col·lectiu, recorden, amb humor, a una coneguda marca de mobles sueca. En realitat, el-recetario.net no és



tan lluny d'un catàleg d'aquesta marca, perquè també ofereix mobles que pot muntar un mateix. Això sí, les instruccions són força més clares i senzilles.

Des de llums fets amb peces de motocicleta, gots o rentadores, fins taules construïdes amb bastons d'esquí o botellers creats amb perxes, qualsevol material, qualsevol ús i qualsevol idea caben en aquest catàleg d'enginy i capacitat de reciclatge.

Òbviament, aquest no és un projecte tancat, sinó col·laboratiu. Qualsevol persona interessada en el reciclatge por registrar-se, obrir un perfil i a partir d'aquí, donar a conèixer les seves pròpies receptes. Només cal una foto i una descripció clara i senzilla de com s'ha fet l'objecte i dels materials necessaris per fer-lo. ■

qualsevol material, qualsevol ús i qualsevol idea caben en aquest catàleg d'enginy i capacitat de reciclatge

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

SALUT GEOAMBIENTAL

Llits que compleixen somnis

Canviar el mon, cada nit, mentre dormim, i millorar la salut, cada nit, mentre dormim, és possible millorant el nostre mataàs.

Els matalassos de materials naturals aporten un ambient sa al nostre descans. Els materials amb els que s'elaboren, es trien en funció de les seves propietats físiques i dels beneficis que aporten al producte final i a la nostra salut. A més de les prestacions ergonòmiques, el mataàs, ha de complir una sèrie de requisits com facilitar la ventilació, regular la humitat i la temperatura.

Actualment trobem una amplia gamma de llits, matalassos, coixins i roba de llit fets amb materials naturals, alguns d'ells inclús amb certificació ecològica. Podríem classificar els matalassos en dos tipus: els monocapa i els multicapa.

Els matalassos monocapa estan elaborats en el seu interior amb un sol material: cotó, llana o làtex, són alguns d'ells.

Els matalassos multicapa estan formats en el seu interior per múltiples capes de diferents materials. Cadascun d'ells ofereix una característica especial a la totalitat del conjunt. La fibra de coco aporta ventilació, evitant condensacions interiors d'humitat. Les algues marines tenen la capacitat d'alliberar iode, de gran ajut contra al·lèrgies y problemes respiratoris. L'espígol té efectes relaxants i terapèutics, i és utilitzat tant en matalassos com en coixins. El cotó, usat com a material interior o com a material exterior, és un material resistent, suau i transpirable. La llana verge natural sense tractar és capaç de regular la temperatura, sigui hivern o estiu, també regula la humitat de la transpiració mentre dormim. El làtex natural aporta elasticitat i durabilitat. Tant el làtex com la llana, ambdós naturals i sense tractar, ofereixen propietats bacteriostàtiques, per el que no necessiten ser tractats amb productes químics.

Un altre punt important a l'hora d'escollir un equip de descans que afavoreixi la nostra salut és que els materials no hagin estat sotmesos a tractaments químics, normalment agressius per la salut. Des de la dècada de 1960 s'utilitza la espuma de poliuretà en la fabricació de matalassos. L'ús de molts materials sintètics i algunes normatives han portat als fabricants a usar els anomenats retardants de flama, els quals estan considerats com a disruptors hormonals o disruptors endocrins. L' Institut NIEHS (National Institute of Environmental Health Sciences) recolza i difon nombrosos estudis que relacionen les exposicions a dosis baixes de disruptors endocrins amb problemes en la salut humana. Els PBDEs són un del tipus de retardants més utilitzat, i està associat amb problemes en la glàndula tiroides, problemes de infertilitat, i baixos nivells de IQ (intelligent quotient), coeficient intel·lectual. A més, aquestes substàncies són altament persistents en l'ambient, afectant els ecosistemes.

La majoria de materials naturals són més resistents al foc, en especial la llana. I en la seva combustió no alliberen gasos tòxics, en cas d'incendi, com sí que ho fan els materials sintètics i els seus corresponents tractaments químics.

Hem de recordar que mentre dormim es realitzen nombrosos processos biològics per reparar el nostre cos i el nostre sistema immunològic. Crear un ambient òptim i saludable ens ajudarà a aixecar-nos renovats, amb optimisme i plens d'energia vital. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Soraya García, *esteticista i terapeuta emocional integrativa - Membre de la Xarxa Ecoestética, www.ecoestetica.org, info@ecoestetica.org*

L'adolescent: pell i emocions

En la cultura actual, hi ha la creença incerta que la pell de l'adolescent no requereix cura pel sol fet de ser jove.

Passem d'una cura exhaustiva de la pell d'un nadó on l'asèpsia es torna una obsessió, netejant i perfumant a aquesta pell verge, d'una manera gairebé compulsiva, a la deixadesa total pel que fa a la cura de la pell de l'adolescent.

La pell de l'adolescent està sotmesa a una sèrie de canvis físics i emocionals. Les emocions en l'adolescent estan a flor de pell. Hi ha una gran influència hormonal. La secreció sebàcia augmenta la seva producció i es modifica la composició. Es produeix una proliferació patològica de la flora bacteriana pròpia dels fol·licles sebacis. Aquestes hormones juguen un paper important en el desenvolupament de barbs, punts negres i acne. En general el procés d'envelliment de la pell comença al voltant dels 25 anys. És complex i paradoxal, ja que comença a envellir en plena joventut.

Les cures que requereix una pell jove són bàsiques. El primer pas consisteix en netejar-la amb un producte adequat que respecti el mantell hidrolipídic al matí i a la nit. En segon lloc, s'ha d'hidratar, també matí i nit, per aportar a la pell l'aliment necessari per regenerar-se i mantenir els nivells d'hidratació en òptimes condicions.

Quan aquests passos no són regulars, la pell s'altera i comença a segregar les seves pròpies reserves de greix per mantenir la hidratació.

Es té la falsa creença que una pell greixosa necessita molta neteja i productes astringents per assecar-la. Els tractaments més comuns per alteracions acneiques o greixoses, tendeixen a assecar la pell, agreujant considerablement el problema en qüestió.

La manera correcta de tenir cura de la pell és fer-ho amb la mateixa lògica amb què ens alimentem. Quan mengem malament, ràpid i a deshores ens sentim malament. Quan ingerim els nutrients bàsics i saludables i li dediquem una rutina i una dedicació a aquest acte, ens sentim saludables. L'alimentació cosmètica ha de ser igual, buscar els nutrients més saludables i mantenir una rutina.

És important també comprendre que totes les emocions que sentim es poden traduir en desequilibris i alteracions en el nostre organisme.

A nivell emocional, la pell és l'òrgan que ens permet connectar el nostre interior amb l'exterior, de manera que qualsevol problema que té a veure amb la pell es refereix al nostre contacte amb els altres. En el cas de l'adolescent, pot relacionar-se amb la vergonya o la no acceptació d'un mateix, així com ràbia acumulada o frustració quan el que es presenta és un acne infeccións.

Són molts els tòpics que rep un adolescent que poden influir en la seva imatge: "només els guapos i populars triomfen", "ets del grup

dels rucs", "els que porten ulleres són menys populars" ... Pel que l'aspecte físic es pot convertir en l'autèntic motor de la seva vida.

Ajudar a aquest adolescent a augmentar la seva autoestima, a cuidar la seva pell i a confiar en ell, és el millor tractament que podem aportar. ■

ALIMENTACIÓ

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

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Wangari Maathai (1940-2011)

Wangari Muta Maathai va néixer a Tetu, Kenia, l'1 d'abril de 1940.

Activista pels drets humans i el medi ambient, líder eco feminista. Va estudiar biologia als Estats Units, a Alemanya i a Anglaterra (Oxford), va tornar a Kènia, a la Universitat de Nairobi, on es va doctorar en medicina veterinària. Va ser la primera dona de l'Àfrica Oriental en rebre el títol de Doctor. Va exercir primer de professora i després de cap en el departament d'anatomia veterinària d'aquesta universitat.

L'any 1977 funda el Green Belt Movement (Moviment del Cinturó Verd), sota l'auspici del Consell Nacional de Dones de Kenia, entitat que presidiria entre el 1981 i el 1987,amb el que va portar a terme una grandiosa tasca de plantament de més de 30 milions d'arbres per tal d' evitar l'erosió del sòl, combatre la desforestació i millorar la qualitat de vida de les persones que hi prenien part, la majoria dones, empoderant-les, capacitant-les per la silvicultura, la apicultura, el processament d'aliments i promocionant l'eco turisme i el desenvolupament econòmic de les zones rurals on vivien. L'anomenaven afectuosament Tree Woman (Dona Arbre).

Sota el règim de Daniel Arap Moi, president de Kènia del 1978 al 2002, va ser atacada i empresonada diverses vegades pel seu activisme polític en exigir eleccions amb pluralitat de partits i que s'acabés la corrupció i les polítiques tribals.

Més tard, amb el govern presidit per Mwai Kibaki l'any 2003, va ser nomenada Ministra de Medi Ambient, Recursos Naturals i Vida Salvatge i va fundar el Mazingira Green Party of Kenya, partit polític ecologista que va arribar a tenir milers de seguidors. Va ser membre electa al parlament. L'any següent, el 2004 va rebre el Premi Nobel de la Pau per "les seves contribucions al desenvolupament sostenible, a la democràcia i a la pau". Va tornar a ser la primera dona africana, en aquest cas en guanyar el Premi Nobel de la Pau per el seu treball en el GBM (Green Belt Movement).

Destaquem els seus llibres:

- *The Challenge for Africa* (New York: Pantheon, 2009; Vintage/Anchor, 2010)
- *The Green Belt Movement: Sharing the Approach and the Experience* (New York: Lantern Books, 2003)
- *Unbowed: A Memoir* (New York: Alfred A. Knopf, 2006; Vintage/Anchor, 2008)
- *Replenishing the Earth: Spiritual Values for Healing Ourselves and the World* (New York: Doubleday Image, 2010)
- *The Canopy of Hope: My life Campaigning for Africa,Women, and the Environment* (New York: Lantern Books, 2002)

Wangari Maathai i el Greenbelt Movement van ser el tema del guardonat documental "Taking Root: The Vision of Wangari Maathai" de Lisa Merton i Alan Dater (Marlboro Productions, 2008).

Wangari Maathai va morir el 25 de setembre de 2011 als 71 anys a Nairobi víctima d' un càncer. ■

Spirit of america / Shutterstock.com

"Quan plantem arbres, plantem les llavors de la pau i l'esperança"

Wangari Maathai

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Armando Ducazcal

Responsable de la cadena "bio" de Triballat Noyal España que agrupa les marques Sojade, Bergerie, Beee i Tante Hèléne

Armando Ducazcal, Madrid (1975), Llicenciat en Comerç Internacional i Diplomat en Turisme és un gran coneixedor de l'alimentació ecològica al nostre país que recorre freqüentment donant a conèixer a distribuïdors i botigues, productes naturals procedents de l'agricultura biològica i certificada, iogurts, postres i formatges, que sorgeixen d'una cultura empresarial basada en valors solidaris, el respecte a les persones i al medi ambient i la serenitat per compartir i créixer. Gaudir de la vida és també lema d'Armando, i el creure en el que fa cada dia, la motivació d'aprendre i avançar, li permeten desenvolupar una visió de la vida en harmonia.

En els vostres inicis, catorze anys enrere, com reaccionaven els teus clients quan vas començar a parlar de productes biològics?

La majoria de consumidors, els associaven exclusivament a l'absència de productes químics en el seu procés d'elaboració. Va ser un període d'intensa activitat comercial però també pedagògica.

A França, l'empresa es va llançar a l'agricultura Biològica fa més de 35 anys, convençuda que calia plantejar-se la necessitat d'una alimentació respectuosa amb la Natura i l'Home.

Triballat Noyal França és símbol de tradició i innovació des de l'any 1951, animant productors a aplicar l'agricultura ecològica mitjançant suport tècnic i legislatiu. Practiqueu la compra de matèria primera procedent del Comerç Just?

Si, a Triballat treballem amb ingredients procedents del comerç just com el plàtan, el cacau, el sucre..., i en la mesura que sigui possible, el pes d'aquests ingredients en el producte anirà sens dubte en augment.

Creus que hi ha cabuda per al Comerç Just dins d'aquesta societat tan competitiva?

Per descomptat que sí. D'una banda, crec que cada vegada més consumidors mostren una major sensibilitat, de l'altra, això suposa una oportunitat i un valor afegit per a les empreses que el practiquen. Jo crec que el problema no és que la societat sigui competitiva sinó el "per què" de la competició ... si competim per fer les coses cada vegada millor, de manera més justa, més sostenible i més ètica ... BENVINGUDA SIGUI!

Què tenen els vostres iogurts per ser marca de referència a Europa?

Els millors ingredients:

-Soja amb garantia d'origen (França) i arròs (Europa)
-Fruites biològiques "casolanes", elaborades al nostre atelier d'Alta Savoia, especialitzat en la transformació de fruites ecològiques: s'escullen, seleccionen i preparen seguint receptes pròpies.
- I un "saber fer" de més de 25 anys.

Creus que els productors a Espanya estan prou motivats per produir productes lactis ecològics d'alta qualitat? Parla'ns de Beee

I tant que sí! Només puc dir que quan l'empresa es va trobar en el camí amb Juan Luis Amor i el seu projecte Beee de fermentats frescos de llet de cabra (iogurt, quefir) i de formatge, la sorpresa no va poder ser més grata ...

És un cicle tancat agrícola i ramader amb 200 Has de pastura de muntanya i 40 Has de cultiu de cereals i farratges al voltant d'una deu d'aigua. Ubicats a Moratalla, treballem amb una raça autòctona d'alt valor lleter, la cabra Murciano-Granadina.

Part d'una base tècnica agro ramadera molt moderna i professional, que ha considerat el BIO com una aportació cap a la qualitat i el respecte ambiental. És la veritable motivació que ha de buscar un emprenedor.

Les condicions geogràfiques espanyoles beneficien un desenvolupament del sector bio, especialitzat, modern, professional i compromès. És qüestió de temps, d'experiències i iniciatives exemplars, de suport a l'articulació del sector, des del consumidor al científic i el productor-elaborador, i d'una política amb una visió més àmplia. ■

ALIMENTACIÓ