BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 50

NOVEMBRE 2017

"El que pren medicina i rebutja la dieta, malgasta les habilitats del metge" PROVERBI XINÈS

35 ANIVERSARIO 1982 - 2017 Sembrando el futuro

el Granero integral

Tria El Granero Integral
+ Info Pàg. 11

NUTRICIÓ INFANTIL

Què fem si els nostres nens no volen menjar verdures?

Pàg. 10

CONSUM I SALUT

Els productes ecològics i els residus de pesticides

Pàg. 28 i 29

L'ENTREVISTA

Pia Spry-Marqués, escriptora, antropòloga i arqueòloga

Pàg. 48

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

Molt per veure, molt per descobrir

33a Edició de BioCultura Madrid - IFEMA (Pavellons 8 i 10)

Del 9 al 12 de Novembre

123rf Limited©Iakov Filimonov

FIRES

MariaJo López Vilalta/Morocha,
Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail

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 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Quico Barranco, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Javier Guzmán, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Fernando Sánchez Campos, Victor Riverola, Joan Romero Clausell, Maribel Saíz

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.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

BioCultura Madrid segueix creixent

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable bio

La fira estendard del sector ecològic estarà del 9 al 12 de novembre a IFEMA amb un major espai expositiu i amb Galícia com a protagonista.

©Centipede Films, s.l.

Amb l'edició 2017, **BioCultura** compleix 33 anys de presència a **Madrid**. Una gran trajectòria que es fa patent del **9 al 12 de novembre** amb una fira que no deixa de créixer i que en aquesta ocasió s'instal·la en dos pavellons de **IFEMA** al Campo de las Naciones de la capital espanyola. En un moment en què el món de l'ecològic viu una autèntica explosió, la seva cita firal per excel·lència no podia ser menys, pel que en aquesta edició està previst un 56% més d'espai dedicat als expositors, a més d'un major nombre d'activitats i, per tant, també es preveu un augment considerable de públic.

Un moment dolç i amb futur

Mentre molts altres sectors es lamenten i viuen en la seva pròpia pell els estralls de la crisi que sembla no voler perdre's de vista, el sector "bio" no para de pujar esglaons i el que podia semblar ser només un moment dolç, s'està instal·lant com una esperançadora realitat. La XXXIII edició de **BioCultura** s'instal·la a **Madrid** al temps d'aquesta innegable bonança: "*BioCultura és un reflex del sector 'bio' i està clar que el sector ecològic està en plena explosió. Pel que la fira no podia ser menys* –ens diu Ángeles Parra, directora de la fira– *Estem en un punt molt important per al sector orgànic i en plena democratització del consum 'bio', amb les seves virtuts i els seus perills. La fira també es fa ressò d'això amb una jornada dedicada al moment que estem vivint i al pas dels productes ecològics a les grans superfícies*".

L'alimentació ecològica continua sent el gran fort de **BioCultura** i a **Madrid** comptarà amb més de 20.000 referències. Al costat d'ella, sectors com el tèxtil orgànic, els productes per a la higiene, la bioconstrucció i els ecomaterials, les energies renovables, les teràpies i medicines alternatives, el medi ambient, el reciclatge, l'artesania i el turisme rural, són alguns dels molts altres sectors que compten

BioCultura, un gir cap a una nova forma de viure, amb respecte, sostenibilitat i harmonia exterior i interior

ALIMENTACIÓ

amb una presència destacada a **BioCultura** que enguany dedicarà un gran espai a la cosmètica ecològica i a la moda sostenible.

La fira del gran canvi

El lema de **BioCultura** ho deixa ben patent: **Dóna-li un gir a la teva vida**. Un gir cap a una nova forma de viure, amb respecte, sostenibilitat i harmonia exterior i interior. Un canvi de rumb profund en els nostres hàbits de vida respecte als polítics, les institucions governamentals, les grans multinacionals i les entitats internacionals que segueixen ancorades en una visió manipulada de la realitat. Perquè està clar que perquè canvii el món és fonamental donar un gir important a les nostres vides i formes de consum. En aquest sentit, un total de 400 activitats que tindran lloc durant els quatre dies de la cita madrilenya, entre xerrades, debats i tallers, donaran les claus perquè el públic pugui optar per una vida més d'acord amb les seves necessitats i en harmonia amb el planeta.

Un encreuament de camins de professionals i consumidors

Des de fa 33 anys a **BioCultura Madrid** es donen cita els professionals que volen acostar-se al món dels productes ecològics. Empresaris, artesans, ecochefs, nutricionistes, metges, importadors i exportadors, van a aquesta gran trobada per tal de conèixer novetats i poder realitzar les seves transaccions comercials d'una forma senzilla i directa. També, un altre dels principals objectius de la fira és el de promocionar i difondre al màxim els avantatges que comporta l'alimentació i la forma de vida ecològica a la gent, de manera que el paper del consumidor final és vital i la seva presència curiosa i dinàmica és part substancial de BioCultura. Per això el públic té la possibilitat de conèixer lo últim del sector a través d'estands, múltiples activitats, degustacions als showcookings i, els més petits, a l'espai familiar **MamaTerra** que celebra la seva XI edició.

Galícia protagonista

Aquest any la comunitat autònoma protagonista de **BioCultura Madrid** és **Galícia** i, especialment, **CRAEGA -Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galícia-**. El seu vicepresident i un dels homes més reconeguts del sector, **José Antonio Fernández**, es mostra entusiasmat amb la presència destacada de la seva autonomia: "*Apostem per una imatge diferenciadora de la resta de participants. Realitzem diverses activitats per portar el sabor dels productes certificats de Galícia a les milers de persones que es donen cita a IFEMA.*"

El GRAEGA és l'òrgan encarregat de la certificació i control de la producció ecològica a la comunitat gallega, a més de realitzar tasques de formació. Galícia no és aliena a l'expansió nacional de l'agricultura ecològica, i així ho afirma el seu vicepresident: "*L'agricultura ecològica està en fase d'expansió. La seva trajectòria presenta un creixement constant des de la seva creació. Actualment hi ha un total de 797 productors, 216 indústries elaboradores i comercialitzadors i les hectàrees certificades s'han duplicat en els últims 3 anys*".

©Centipede Films, s.l.

Pel que fa a la situació present i futura del sector bio en l'àmbit gallec, **José Antonio Fernández** és optimista: "*Les expectatives són positives tot i que encara hi ha un gran marge de creixement. Creiem fermament en el sector "bio" com a model d'alimentació futur. També és important el mercat internacional ja que cada vegada són més les empreses que exporten i participen en accions en aquest àmbit. També comptem amb que les institucions públiques segueixin donant suport al desenvolupament de l'agricultura ecològica, mostra d'això és el compromís de la* ***Conselleria de Medi Rural*** *per realitzar un pla estratègic del sector que asseguri el seu creixement.*"

Aquest any la comunitat autònoma protagonista de BioCultura Madrid és Galícia

Quant a les seves expectatives a **BioCultura Madrid**, conclou: "*El 2016 van acudir a IFEMA 23 empreses acompanyades pel* ***CRAEGA*** *i un total de 38 representants. Aquest any esperem batre aquest registre. Volem mostrar que Galícia recolza fermament l'alimentació ecològica, promocionant els productes certificats i consolidant les accions de l'edició anterior. També servirà com a aparador per a la propera edició, la primera* ***BioCultura a Galícia***." ■

ESDEVENIMENTS BIO PROFESSIONALS

Mar Molina i Javier Rees
Rees Exports Consulting | www.rees-exportsconsulting.com

The Natural & Organic Food, Drink & Cosmetic Fair

Convocatòria per a Professionals a Madrid, dimecres 8 de novembre 2017

L'Ambaixada Britànica i Rees Exports Consulting anuncien una presentació d'aliments, begudes i cosmètica procedents de Gran Bretanya en la categoria Bio i Salut, adreçada a tots els professionals de la cadena Gran Consum, canal especialitzat i distribuïdors.

Aquest esdeveniment permet a un total d'unes 35 companyies de productors britànics presentar les seves novetats, i una àmplia gamma de productes tradicionals i moderns amb atribut bio, sense gluten, sense lactosa, vegà..., molts d'ells encara no llançats al mercat espanyol, en una categoria tan apassionant, innovadora, dinàmica i en ple creixement a Espanya com és la Bio & Salut.

La indústria britànica sempre ha destacat per la innovació i qualitat en el desenvolupament i llançament de productes, fent de la Gran Bretanya un aparador de tendències. Qui no ha visitat Whole Foods a Londres?

Segons l'últim estudi publicat per la Soil Association (Organisme Certificador bio a UK) al febrer 2017, la Gran Bretanya es consolida com el cinquè mercat ecològic a nivell mundial.

Altres dades rellevants que es desprenen de l'informe de Soil Association inclouen:

- El consum de productes ecològics és de GBP 2,09 Bilions, amb un creixement del 7,1% respecte a l'any anterior. Aquesta xifra pesa ja un 1,5% del total mercat d'alimentació i begudes a Gran Bretanya.
- Les vendes de productes bio van créixer tant al canal de gran consum com a l'especialista, un 6,1% i 6,3% respectivament.
- La venda online amb lliurament a domicili va créixer un 10,5%.
- Les vendes al canal horeca van créixer un 19,1%.
- El mercat de cosmètica bio va créixer un 13% amb un valor de 70 M€.
- Un 39% dels consumidors britànics inclouen almenys un producte bio cada setmana a la cistella de la compra.
- Un 49% de les empreses certificades per Soil Association exporten els seus productes a altres països, per un valor estimat de 250 milions de lliures.
- En 2016 es van incrementar en un 13,5% les sol·licituds de certificació bio per part de fabricants i processadors.

Aprofita aquesta oportunitat per conèixer de primera mà el que la indústria britànica pot oferir!. ■

Per a més informació:
Javier Rees / Mar Molina
Telèfon: 687 054 222 / 659 302 673
Confirmació d'assistència E-mail:
evento@rees-exportsconsulting.com

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

SABER-NE MÉS

Redacció

Burmar Sweets

L'empresa familiar **Burmar Sweets** fa més de quaranta anys que es dedica a la fabricació de llaminadures a Espanya i a vendre-les per tot el món. La qualitat, la innovació, el servei i la internacionalització són els quatre pilars sobre els quals s'assenta aquesta sòlida empresa.

El 1973, un jove emprenedor de 23 anys, **Evaristo Burgueño Martín**, va començar a fabricar al seu poble natal **Talarrubias**, pertanyent a la província de Badajoz, la llaminadura líquida batejada amb el nom de **Burmar Flax**, que va aconseguir un prestigi enorme en els anys 70 i 80 i que segueix sent líder del sector a l'actualitat. Són els inicis de **Burmar Sweets**, que actualment fabrica també caramels de goma i exporta les seves llaminadures adaptant-les als gustos dels diferents públics i oferint productes sense gluten, sense lactosa, sense sal, kosher, halal, sense colorants artificials, amb omega 3, amb te verd, amb te blanc, amb calci, en fi, l'excel·lència en cada línia.

Excel·lència que culmina en el seu últim producte: les **ECO JELLIES**, llaminadures ecològiques i 100% veganes i naturals, que eliminen la gelatina animal i en el seu lloc utilitzen Agar-Agar orgànic, una alga gelificant, i compten amb el certificat europeu, la **Eurofulla**. El sucre que utilitzen és morè de canya integral de cultiu ecològic, en la seva varietat golden light, la coloració l'aconsegueixen amb fruites i verdures procedents de l'agricultura ecològica, els envasos estan lliures de BPA i es poden reutilitzar. "Aquest producte és el primer caramel de goma amb certificat ecològic fabricat a Espanya. Va sorgir de la inquietud per fer un producte diferent, més saludable i natural, després de diversos mesos d'investigació, prova d'ingredients, certificació... fins a aconseguir la recepta perfecta" explica **Eva Burgueño**, directora general. "La nostra és una empresa familiar i nosaltres som consumidors de productes ecològics, així que vam voler aprofitar tota aquesta experiència en desenvolupar un caramel de goma 100% natural amb ingredients ecològics i vegans, lliure de conservants i al·lèrgens."

Els caramels de goma **ECO JELLIES** es presenten en tres varietats:

Mango / Préssec; Poma / Canyella i Regalèssia i Maduixa / Caramel. ■

Les ECO JELLIES, llaminadures ecològiques i 100% veganes i naturals, que eliminen la gelatina animal i en el seu lloc utilitzen Agar-Agar orgànic

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana i filòsofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Oli d'oliva

L'oli d'oliva és el líquid que s'obté del premsat de les olives, els fruits de l'olivera. El seu ús gastronòmic data de les primeres cultures de la conca mediterrània. Les olives es recullen a finals de tardor, quan la qualitat de la seva polpa és millor. Com més madura l'oliva més es suavitzen els sabors i adquireix un color més daurat i ric en carotens.

És un aliment molt beneficiós per a la salut. Conté un 75% de l'àcid gras insaturat oleic Omega 9, vitamines A, D, K, E, i polifenols amb propietats antioxidants. Pel seu origen vegetal no conté colesterol. Té múltiples i provats beneficis sobre l'organisme:

- Salut cardiovascular
- Antioxidant
- Antiglucèmic
- Remineralitzant
- Digestiu
- El seu ús preferent enfront d'altres greixos prevé l'obesitat infantil

Per aprofitar aquestes propietats és recomanable usar-lo com amaniment, en cru. És ideal per a amanides i en salses, amb vinagre, all, llimona i herbes aromàtiques, com julivert o alfàbrega. Amb la calor de la cocció perd aroma, però segueix sent el millor oli per cuinar i fins i tot per fregir, ja que la seva temperatura de saturació és de 207ºC. S'infiltra poc en l'aliment i potencia els sabors dels altres components. No obstant això, s'ha d'evitar que fumegi i re escalfar-lo o re fregir-lo repetides vegades, perquè no només perd les seves qualitats saludables, sinó que es pot tornar potencialment cancerigen.

La classificació dels olis mostra que només mantenen les seves característiques els denominats com verge, ja sigui extra o normal, perquè en la seva extracció no s'ha utilitzat calor:

- **Oli d'oliva verge extra**: S'obté d'olives de la millor qualitat i únicament per procediments mecànics o pressió en fred. La seva acidesa no supera els 0.8º.
- **Oli d'oliva verge**: S'obté amb els mateixos paràmetres. Pot tenir fins a 2º d'acidesa.
- **Oli d'oliva**: És una barreja del refinat per processos químics i tèrmics d'olis de menys qualitat, a la qual s'afegeix un 10-20% d'oli verge perquè adquireixi sabor.
- **Oli d'orujo d'oliva**: És una barreja del refinat de les restes que s'obtenen quan es mol l'oliva, al qual s'afegeix oli verge per donar sabor.

123rf Limited©lsantilli

És ideal per a amanides i en salses, amb vinagre, all, llimona i herbes aromàtiques, com julivert o alfàbrega

L'oli d'oliva també s'usa en cosmètica per a l'elaboració de sabons i de cremes protectores de la pell, pel seu efecte antioxidant i de regeneració cel·lular. S'utilitza en les fórmules magistrals de diversos remeis naturals juntament amb plantes medicinals, per cremades, otitis, durícies de la pell i altres ferides, i com a purgant, laxant i colagog. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Nova gamma de **Productes Refrigerats** 100% ecològics

No OGM • Sense colorants • Sense aromes artificials • Sense conservants

Coneix tota la nostra gamma a **www.elgranero.com**

35 ANIVERSARIO 1982 - 2017 Sembrando el futuro

el Granero integral®

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dra. Eva T. López Madurga, *López Madurga. Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública. Consultora de Nutrició, Macrobiòtica i Salut Integral- www.doctoraevalopez.com*

Et preocupa tenir anèmia?

123rf Limited©Sohel Parvez Haque

Algunes persones quan decideixen fer un canvi cap a una alimentació vegetariana o vegana els sorgeix la por a desenvolupar una anèmia. De fet, és comú sentir al carrer que si un no menja carn tindrà anèmia.

La causa més freqüent d'anèmia és la manca de ferro (mineral que forma part de l'hemoglobina, que s'encarrega de transportar l'oxigen fins a les nostres cèl·lules, d'aquí la seva importància). Avui en dia, amb l'abundància d'aliments disponibles, el problema sol ser més d'absorció que d'ingesta. A més, l'intestí posseeix un sistema d'autoregulació, de manera que quan baixen els nivells puja l'absorció.

Hi ha dues formes de presentació del ferro, la forma **ferrosa** (reduïda), que és com es presenta en la carn i com s'absorbeix i la forma **fèrrica** (oxidada) present en els aliments vegetals i no absorbible. Llavors el ferro present en els vegetals no es pot aprofitar? Si, si que es pot; gràcies a l'acció de la **vitamina C** el ferro vegetal passa de la forma fèrrica a la ferrosa i ja es pot absorbir. Encara que en pensar en la vitamina C un s'imagina directament el suc de taronja, per mantenir uns nivells adequats d'aquesta vitamina no cal ni es recomanable prendre cítrics diàriament, és millor prendre-la de fonts com el **bròquil, les cols o el julivert**, acompanyat també d'algun aliment fermentat com els adobats de verdures, o el **miso**, que mantenen a to i en bona forma la nostra flora intestinal, encarregada també de la síntesi de vitamines.

Hi ha alguns factors que disminueixen l'absorció del ferro i que està bé tenir en compte per evitar-los: l'àcid oxàlic (present per exemple en les bledes o els espinacs fa que aquestes tot i tenir ferro no siguin la millor opció); també l'àcid fosfòric o el carbònic, presents en el cafè, el te, xocolata i begudes carbonades. D'altra banda, un excés de calci (per exemple, pel consum de làctics) dificulta l'absorció de ferro ja que competeix amb ell a nivell intestinal. És important a més evitar els aliments congelats (que tenen disminuïda la seva quantitat de vitamina C) o també els aliments de naturalesa freda (com les fruites, o un excés d'aliments crus). El que si podem fer és augmentar el consum de cereals integrals (millor en la seva forma en gra), llegums, i sal de bona qualitat. I prendre regularment alguns aliments especialment rics en ferro, com les **llenties, el mill, la civada, l'alga nori o l'alga dulse** (que conté 150 mg / 100g). ■

Avui en dia, amb l'abundància d'aliments disponibles, el problema sol ser més d'absorció que d'ingesta

ALIMENTACIÓ

Accés exclusiu per a professionals

Nuremberg, Alemanya
14.-17.2.2018

BIOFACH2018
into organic

Fira líder mundial d'aliments ecològics

IMPRESSIONANT SOSTENIBILITAT.
LA SEVA FIRA LÍDER MUNDIAL.

Gaudiu de la inigualable diversitat de l'oferta de més de 2.700 expositors, que faran que us apassioneu pels seus aliments amb la corresponent certificació bio. Experimenteu la plataforma de networking del sector bio amb el seu congrés especialitzat de primer ordre i submergiu-vos en els seus móns temàtics:

- Novetats i tendències
- Experimentar i descobrir
- Conèixer i aprendre

Informeu-vos-en avui mateix:
BIOFACH.COM

APUNTI DIRECTAMENT LA DATA EN LA SEVA AGENDA.

ORGANITZADOR
NürnbergMesse
T +49 9 11 86 06 - 49 09
F +49 9 11 86 06 - 49 08
visitorservice@
nuernbergmesse.de

INFORMACIÓ
Nuremberg Firal, S.L.
T +34 93. 2 38 74 75
F +34 93. 2 12 60 08
fmoreno@nuremberg-firal.com

en col.laboració amb:
VIVANESS2018
into natural beauty
Fira internacional
de cosmètica natural

NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Metge Pediatre,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

Què fem si els nostres nens no volen menjar verdures?

123rf Limited©stfotograf

Als pares ens angoixa molt que els nostres fills no mengin el que nosaltres pensem que haurien de menjar. Ens preocupa que no mengin suficient quantitat i ens preocupa que no mengin determinats aliments que sabem que són importants per a ells. Aquesta preocupació s'accentua en el cas de les verdures. Les fruites i verdures són un component fonamental d'una alimentació equilibrada, però no és infreqüent que els nens travessin per èpoques en què les rebutgen amb intensitat.

A molts nens i nenes els agraden les verdures des que són nadons. És més fàcil que això passi si en comptes de prendre-les en forma de purés aprenen a assaborir-les senceres (al principi ben cuites i ofertes a trossets) des que comencen l'alimentació complementària, i és també molt més fàcil que els nens desenvolupin gust per les verdures si veuen que els seus pares les mengen regularment i gaudeixen amb elles. Els nens són generalment immunes a les nostres paraules, però ningú els guanya en la seva capacitat per observar i imitar els nostres actes.

Però fins i tot en aquests casos és possible que a una determinada edat mostrin rebuig temporal a algunes o moltes verdures. Quan passi això no ens hem de preocupar ni espantar, i per descomptat no hem d'obligar al nen o la nena a menjar-les. Obligar no només no resol el problema sinó que accentua el rebuig i genera estrès i ansietat en tota la família.

La millor actitud és esperar. Oferir, però sense forçar. És fonamental que els nens comparteixin el moment del menjar amb els seus pares i germans, almenys una vegada al dia, i que ens vegin menjar fruites, verdures, hortalisses i amanides diàriament. També ajuda si els nostres fills ens acompanyen al mercat i ens veuen triar-les i comprar-les i si després les preparen amb nosaltres. Aquests aliments han de seguir estant presents a la taula. Si el nen o la nena no els vol, podrà menjar més quantitat de qualsevol altre aliment dels que hi hagi en aquell moment, però no hem de canviar el menú familiar.

Dins de l'enorme varietat de verdures i hortalisses existent és segur que en trobarem almenys una que al nostre fill li segueixi agradant. En aquest cas sí que podem oferir-li aquesta verdura amb més freqüència, fins i tot cada dia. No importa que un nen o una nena es passin literalment setmanes menjant la mateixa fruita o les mateixes dues classes de verdures. Aquest moment passarà i veurem com a poc a poc ells es van obrint a nous sabors i textures i els tornen a agradar aquests aliments. I aquesta vegada serà per sempre.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez, *Dietètica i dietoteràpia Homo toxicologia,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

35 Aniversario 1982-2017 Sembrando el futuro
el Granero integral
Alimentación y Complementos Ecológicos
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Aliments per potenciar la funció mental i la memòria

Quina relació hi ha entre els aliments que mengem i el bon funcionament del nostre cervell? Hi ha evidències científiques de com el que mengem afecta el nostre cos, i per tant, al nostre cervell.

La nostra alimentació diària influeix de forma directa en la qualitat del son i en la memòria. Si portem una dieta rica en greixos i sucres, pobra en verdures i fruites, tindrem problemes de memòria i alentiment en l'aprenentatge. El consum de greix saturat i colesterol, a més d'obstruir les artèries, s'associa a un elevat risc de desenvolupar Alzheimer. Les persones que segueixen dietes baixes en fruites i verdures tenen més risc de patir trastorns depressius, augmentar l'estrès i l'ansietat. Està demostrat que alts nivells de sucre en la dieta influeixen en el mal funcionament dels neurotransmissors cerebrals.

Els aliments rics en antioxidants, àcids grassos omega-3, vitamines i minerals proporcionen energia al nostre cervell i ajuden en la protecció contra malalties cerebrals. Alguns aliments són veritables potenciadors de les funcions cerebrals, estimulen la memòria, milloren la funció cognitiva i el bon flux sanguini al cervell, i garanteixen el seu òptim funcionament. Són superaliments que nodreixen i protegeixen el cervell, destacant la **lúcuma, l'acerola, el bròquil i el guaranà**.

La **lúcuma**, fruit del lúcumo (Pouteria lucuma), és útil contra la depressió pel seu alt contingut de niacina o vitamina B3, que facilita el metabolisme de les proteïnes i el procés de producció d'energia. Pel seu poder antioxidant destaca **l'acerola** (Malpighia glabra), que combat l'estrès oxidatiu i frena la destrucció de les membranes cel·lulars. El **bròquil** conté en abundància nutrients extremadament beneficiosos per al cervell, com les vitamines D, K, A, i C, beta carotè, àcid fòlic, fitonutrients glucosinolats, flavonoides, fibra soluble i els minerals calci, ferro, fòsfor i potassi. El **guaranà** (Paullinia cupana) és la planta amb major contingut en cafeïna que es coneix i entre els seus components es troben xantines, catequines, flavonols, tanins i saponines. Les xantines actuen sobre el sistema nerviós central amb efectes estimulants i vigoritzants.

123rf Limited©Leporini Stefano

Com veiem la nostra dieta influeix sobre el nostre cervell i el nostre estat psicològic. Ens permet sentir-nos millor físicament i anímicament. Consumir superaliments bio és una bona forma de aconseguir-ho. ■

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana i filòsofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Receptes per a esmorzars

123rf Limited©Brent Hofacker

Pa de pessic o magdalenes vegan

- 1 iogurt de soja (natural o de sabors)
- 150 gr. de llet de soja
- 125 gr. de sucre integral de canya
- 125 gr. d'oli d'oliva suau
- 50 gr. de coco ratllat
- 50 gr. d'ametlla granet
- 200 gr. de farina integral d'espelta
- 1 culleradeta de cafè rasa de bicarbonat sòdic
- Ratlladura de llimona
- Anís verd

Es reserva una cullerada de sucre, una de coco i dues d'ametlla per a la decoració. En un bol es barreja el iogurt i els líquids amb el sucre fins a crear una massa fina. S'afegeix la ratlladura i un polsim d'anís. S'incorpora el coco i l'ametlla i es barreja tot. A banda, es barreja el bicarbonat a la farina i es va tirant a la massa poc a poc, en forma de pluja. Es barreja fins que la massa absorbeixi tota la farina i després es bat una mica més amb força i fermesa, per expandir bé el gluten. S'encén el forn a 170 ºC, es posa la massa en un motlle mitjà o en motlles petits de magdalenes. Es cobreix per sobre amb el coco, l'ametlla i el sucre reservats. Es forneja 40 minuts o 25 si són magdalenes.

Muesli granola

- 3 tasses de flocs de cereals
- 1 tassa de panses sense llavors
- 1.5 tasses de fruits secs triturats i pipes
- 1 tassa de coco ratllat
- 1/3 de tassa de sèsam triturat
- 1/3 de tassa de xarop d'atzavara
- 1/3 de tassa d'oli de gira-sol de 1a pressió

Es col·loquen tots els ingredients a la safata del forn, excepte les panses, el xarop i l'oli. Es deixa torrar al grill, remenant de tant en tant i vigilant que no es dauri massa per cap costat. El seu agradable aroma ens servirà d'advertència. Quan ja està torrat es barreja amb les panses, l'oli i el xarop, remenant tot bé. Un cop fred, es guarda en un recipient sec i hermètic. Se'n posa una cullerada o dues al iogurt o llet vegetal.

Altres models d'esmorzar

- Torrades de pa integral d'espelta amb patés vegetals com tahin, olivada, hummus, guacamole + Suc de fruites a mig matí.
- Llet vegetal amb cacau o malta i rebosteria casolana + plàtan a mig matí.
- Iogurt de soja amb fruita seca i granola + Fruita a mig matí.
- Batut de beguda de civada amb préssec + Entrepà de pa de sègol, ruca i tofu fumat a mig matí.
- Suc d'api i poma amb llevat nutricional + coques d'arròs i sèsam amb melmelada crua de gerds i chia a mig matí. ■

ALIMENTACIÓ

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

Porridge de Civada de Tardor

ESTRIS

- Batedora de got potent (mínim 950 Watts)
- Cassó

INGREDIENTS CREMA DE CASTANYES I CACAU

- 1/2 tassa de castanyes pelades, prèviament remullades durant 20 minuts en aigua
- 1,5 tassa de beguda de civada sense gluten
- 1 c. postres de canyella en pols
- 1 c. sopera plena de sucre de coco
- 1,5 tassa d'aigua mineral
- 2 c. soperes de cacau en pols

INGREDIENTS PORRIDGE DE CIVADA SENSE GLUTEN

- 1 tassa de flocs de civada sense gluten
- 1/2 tassa d'aigua mineral
- 1 tassa de beguda de civada sense gluten
- 1c.sopera de cardamom
- 1 c. sopera de canyella en pols
- toppings: 1 c. postres de nibs de cacau crus, fruits vermells, avellanes trossejades i pol·len

Elaboració Crema de castanyes i cacau

1. Filtrar les castanyes remullades i abocar-les en el cassó, juntament amb la beguda de civada, sucre de coco i canyella. Deixar bullir uns 20 minuts a foc mig.

2. Apagar el foc i abocar tot al vas de la batedora, juntament amb l'aigua. Batre bé fins que quedi una massa homogènia, es pot afegir més beguda de civada o aigua per fer-la menys densa i facilitar la feina a la batedora (anar batent per etapes si cal, per evitar sobreescalfar la batedora).

3. Afegir el cacau en pols i tornar a batre tot fins que quedi tot ben barrejat.

4. Abocar en un pot hermètic de vidre i reservar (es conserva a la nevera fins 5-7 dies).

© Mareva Gillioz

Porridge de civada de tardor

1. En un pot, abocar els flocs de civada juntament amb l'aigua i barrejar bé perquè els flocs vagin absorbint l'aigua.

2. Afegir després la beguda de civada, la canyella i el cardamom, i posar a bullir tot a foc mig durant 5 minuts màxim, fins que quedi una massa tipus puré. Apagar el foc i reservar.

3. En un bol, abocar el porridge acabat de fer. Afegir per sobre 2-3 cullerades de crema de castanyes amb cacau, i escampar després els toppings al gust. ■

ALIMENTACIÓ

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

Helena Escoda Casas, *Llicenciada en Història (UAB), helenaescodacasas@gmail.com*

Els fesols, una de les millors proteïnes d'origen vegetal

El fesol és un ingredient central en la dieta de milions de persones, especialment al continent americà, pel seu alt valor en proteïnes, fibra i carbohidrats. Combinat amb arròs o blat de moro, forma una proteïna completa.

Les mongetes, fesols, o porotos són Phaseolus vulgaris, l'espècie més coneguda del gènere Phaseolus, pertanyent a la família Fabaceae. És una espècie anual oriünda de Mesomèrica. Avui, les seves nombroses varietats es conreen a tot el Planeta per al consum, tant de les seves beines verdes, com de les seves llavors fresques o seques. Actualment, els principals productors mundials de fesols són Brasil, Mèxic, Índia, Birmània, Xina, Estats Units, Tanzània, Kenya, Argentina i Uganda.

El cultiu del fesol va començar en dues àrees diferents de forma independent una de l'altra: el primer focus de domesticació es va originar fa uns 7.000 anys, en el que avui és Mèxic i Guatemala i, el segon, a la Serralada dels Andes, a el que avui és el Perú i Equador. Les dues varietats, mesoamericana i andina, comparteixen una espècie extinta com un ancestre comú que es va diversificar farà uns 11.000 anys.

Sens dubte, és un dels aliments més antics conegut per la Humanitat com a font de proteïna. Quan els invasors de l'Imperi espanyol van arribar a Mèxic, florien diverses varietats de fesols. Cristóbal Colón les va anomenar "faxones" i "faves" per la seva semblança amb les faves del Vell Món. Els asteques les anomenaven "etl", els maies "búul" i "quinsoncho", els inques "purutu", els cumanagots de Veneçuela "caraotas", al Carib les denominaven "cunada" i els chibchas "histe". Els primers exploradors i comerciants van escampar ràpidament les varietats de fesol americà arreu del món, i al principi del segle XVII, els fesols ja eren un cultiu popular a Europa, Àfrica i Àsia, ja que es poden adaptar a climes i sòls diversos.

L'espècie va ser descrita per Carlos Linneo en 1.753, publicada a Species Plantarum, vol II.

Fins fa pocs anys, les hipòtesis de més crèdit en relació a l'origen del fesol indicaven que, a partir d'una àrea en els vessants occidentals dels Andes, el llegum va començar a dispersar-se de forma natural cap al nord del continent, expandint-se per Colòmbia, Veneçuela, Guatemala i Mèxic, i cap al sud, a la resta de Perú, Bolívia i Argentina. Però, recentment, un estudi genètic desenvolupat a la Universitat Politècnica delle Marche, a Ancona (Itàlia), publicat a la revista de l'Acadèmia de Ciències dels Estats Units, Proceedings of the National Academy of Sciences, PNAS, ha conclòs que l'espècie original és nativa de Mesomèrica. Els investigadors van comparar una àmplia col·lecció de varietats de fesols classificats segons la seva distribució geogràfica en les formes silvestres de l'espècie i van analitzar la diversitat dels nucleòtids en cinc posicions d'un gen en un cromosoma que està present tant en les varietats domesticades com en les silvestres . Les diferències entre les dues grans fonts genètiques es basen en variacions en el tipus de proteïna i en l'ADN mitocondrial, entre altres criteris científics.

123rf Limited©stillraining

Sens dubte, és un dels aliments més antics conegut per la Humanitat com a font de proteïna

Determinar l'origen i evolució d'espècies de cultius per produir aliments és un requisit important per a la futura conservació de les mateixes. ■

ALIMENTACIÓ

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute www.marevagillioz.com*

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Crema de pastanaga reforçant amb cúrcuma i farigola

ESTRIS

- Batedora potent de got (mínim 750 Watts)
- Caçó

INGREDIENTS

- 3 tasses de brou de verdures eco
- 5 pastanagues mitjanes eco, sense pelar i tallades a trossos
- 1 ceba tendra trossejada
- 1 didal de gingebre pelat
- 1 c. postres de cúrcuma en pols
- 1 c. postres de farigola seca
- 1 c. postres d'all en pols
- 1 c. postres curulla oli de coco verge ecològic
- 1 c. postres curulla de Shiro miso
- 2 cullerades de llavors de cànem pelades

© Mareva Gillioz

Elaboració

1. En el cassó, posar a bullir el brou juntament amb les pastanagues i la ceba tendra durant 10 minuts.

2. Apagat el foc, abocar tot al vas de la batedora, i afegir la farigola, all, cúrcuma i gingebre. Batre tot fins que quedi una textura homogènia i suau.

3. Afegir l'oli i shiro miso juntament amb les llavors de cànem, i tornar a batre uns pocs minuts més.

4. Servir en un bol i escampar farigola i pebre negre per sobre.

Novembre és un mes ideal per incorporar aquesta **Crema de Pastanaga Reforçant** amb cúrcuma i farigola per **reconfortar la nostra ànima i pujar les nostres defenses**! Ara que hi ha menys llum solar i que l'energia va decrescendo, és important aportar un extra de color als nostres plats, carregat d'antioxidants i poder antiinflamatori.

A més, el millor d'aquesta crema de pastanaga és que es tracta d'una **recepta exprés**, llesta en 15 minuts i que es pot fer en gran quantitat per deixar-la a la nostra nevera, i així tenir a l'abast al migdia o nit, un bol ple de bondats i deliciós sabor.

El **betacarotè** de les pastanagues, un cop **cuites, augmenta la seva biodisponibilitat**, és a dir, que l'assimilem millor, a més de ser precursor de la vitamina A, una vitamina indispensable per a la nostra **salut ocular i sistema immunitari**.

En portar cúrcuma i farigola, potenciem encara més la funció **antioxidant** d'aquesta crema, a més de sumar-li propietats **antiinflamatòries i antiinfeccioses**. El gingebre per altra banda, també exerceix de **termoregulador corporal i d'ajuda digestiva**, així ens assegurem de facilitar la feina als nostres intestins i de no malbaratar la nostra energia vital.

El petit plus d'aquesta crema és també l'ús de shiro miso, un fermentat, que substitueix l'ús de la sal mentre aporta sabor i sobretot un efecte probiòtic, millorant la capacitat i treball del nostre batalló de defenses, els nostres bacteris intestinals.

Una crema natural, vegana i aliada per a la nostra salut i el benestar de tota la família! ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Mai Vives Mora,
Consultora en I+D a Nutrition et Santé

Oli Sacha Inchi

Conegut també pel nom de Cacauet de l'Inca, el Sacha Inchi és una planta originaria de la selva amazònica peruana utilitzada pels nadius d'aquesta zona des de fa centenars d'anys. L'oli s'obté de la llavor i de la primera extracció en fred per a preservar-ne el seus nutrients i beneficis.

L'aspecte més destacable d'aquest oli és el seu altíssim contingut en àcids grassos insaturats (especialment en omega 3), i, pel contrari, el seu baix contingut en greixos saturats. L'oli Sacha Inchi arriba fins a un 93,6% de greixos insaturats, més que l'oli de peix (65-77%). La seva proporció d'omega-3 i d'omega-6 és també el més alt respecte qualsevol altre oli vegetal, tenint, a més, el millor quocient entre l'omega-6 i l'omega-3 de qualsevol oli: 1:1.4-5.

Els àcids grassos insaturats

Hi ha més de setanta àcids grassos insaturats diferents que intervenen en el nostre metabolisme i que, des d'un aspecte nutricional, podem classificar en dos grans grups: **no essencials**, que poden ser sintetitzats per l'organisme, i **essencials**, que necessàriament han de ser aportats per la dieta.

Els àcids grassos essencials més coneguts són els **Omega 3** i els **Omega 6**, i són imprescindibles per a un correcte funcionament de l'organisme. Són elements estructurals vitals de cèl·lules i teixits i participen en la síntesis de prostaglandines, que són substàncies essencials en la regulació de les funcions del sistema immunològic o de la funció arterial, entre d'altres.

Tanmateix, l'àcid alfa-linoleic, l'àcid gras omega 3 present en l'oli Sacha Inchi, contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini.

A part dels àcids grassos essencials esmentats, també existeixen altres membres que formen part de la família dels Omegues, com **l'Omega 9**, un àcid gras no essencial que es complementa molt bé amb els dos anteriors, equilibrant la nostra salut. L'oli **Sacha Inchi** conté una barreja del tots tres en bones proporcions.

123rf Limited©Ratchapol Yindeesuk

Oli Sacha Inchi en la salud

Consumir quantitats adequades d'Omega 3 i d'Omega 6 dins de la nostra dieta, en una proporció adequada, contribueix a mantenir els nivells normals de colesterol en la sang. L'efecte beneficiós s'obté amb la ingesta diària (òptimament en dejú) d'una cullerada sopera d'oli Sacha Inchi (l'equivalent a 2g d'àcid alfa-linolènic).

També podem incloure aquest oli com a condiment en amanides i altres menjars, ja que té un gust suau i agradable entre fruit sec i fesol. ■

ALIMENTACIÓ

el Horno de Leña
des de 1981

Productes artesans, del forn a la teva taula

MOTLLE ECOLÒGIC AMB LLAVORS DE SÈSAM

Un veritable regal per al paladar. Les llavors de sèsam aporten aquest sabor agradable i importants beneficis per al nostre organisme, ja que el sèsam és un dels aliments amb major quantitat de calci, un calci molt assimilable que alimenta als nostres ossos.

Conté àcids grassos poliinsaturats que ajuden a millorar els nivells de colesterol. Presenta a més fòsfor, ferro i vitamina E (acció antioxidant).

MOTLLE ECOLÒGIC AMB LLAVORS DE ROSELLA

Les llavors de rosella amb el seu aroma dolç, aporten al coure's un aroma almendrat lleuger i proporcionen un suau efecte sedant, que relaxa el nostre sistema nerviós.

Aquest pa té acció antioxidant, presenta àcids grassos essencials, vitamines del grup B i minerals.

MOTLLE ECOLÒGIC AMB LLAVORS DE LLI

Les llavors de lli són un dels millors reguladors intestinals, tant pel seu contingut en ferro com per la presència de mucíl·lags, que asseguren un trànsit intestinal adequat.

Molt riques en àcids grassos essencials omega-3 i omega-6. Ens ajuda a un bon control dels nivells de colesterol.

El Horno de Leña, S.A. Carrer Lago Carucedo, s / n · naus 3 i 5 · 28947 · Fuenlabrada (Madrid)
t. 91 642 15 37 / 28 · f. 91 642 32 03 · www.elhornodelena.com · info@elhornodelena.com

PRIMÉAL
QUINOA LLAVOR DE LA PASSIÓ
Des de fa 25 anys,
Priméal selecciona les millors llavors de Quinoa i proposa una àmplia gamma de mescles úniques i saboroses.
Un màxim de garanties
Vegan
AFDIAG
*Quinoa blanca, vermella, negra.
Quinoa Real
Red Quinoa
Black Quinoa
Quinoa Duo
Quinoa Trio
Quinori
Quico
Quinama
NOU
Quinoa EXPRESS
Facile! 5MN
SIMPLE HIDRATACIÓ AMB AIGUA BULLINT
INFAL-LIBLE!
QUINOA REAL
QUALITAT PREMIUM
FONT DE PROTEÏNES I FIBRES
5MN
Fàcil
i sense cocció!
VEGAN
LA QUINOA ES PRIMÉAL
Ekibio - France - www.primeal.bio - www.ekibio.fr - Distribuido en España por Nutrition & Santé Iberia, S.L. - www.natursoy.com

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana i filòsofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Berenars fàcils de preparar, per a nens i nenes en edat escolar

Els berenars són fonamentals en una dieta equilibrada, especialment en l'etapa de creixement. Llargues jornades escolars, amb multitud de matèries per assimilar, activitats extraescolars i esportives comporten un important desgast energètic, intel·lectual i emocional. A més, el creixement físic s'incrementa amb noves necessitats després del desenvolupament hormonal de la pubertat.

Habitualment aquestes preses són canals per on entren aliments ultra-processats i poc saludables. No obstant això, hi ha alternatives atractives i sanes al nostre abast. Els berenars ofereixen l'oportunitat de completar la dieta. La millor manera d'assegurar la qualitat nutritiva és elaborar-los a partir de matèries primeres. Una bona idea és preparar-los amb els nens i nenes, perquè comprenguin el valor dels aliments i la màgia de elaborar-los. Es crea un vincle emocional que queda lligat a les persones, el moment i l'aliment.

Fruita

És un element essencial que aporta vitamines C i B, aigua, fibra i antioxidants. S'ha d'escollir ben madura perquè la seva dolçor natural sigui atractiva al paladar. S'ha de prendre diàriament des de nadons.

Pomes, taronges, mandarines o plàtans poden anar a la cartera com a mínim tres vegades per setmana. A casa, els sucs de fruita acabats de liquar són deliciosos, nutritius i avantatgen en tots els sentits als tristos refrescos industrials.

Amb els seus vistosos colors es poden elaborar combinacions com macedònies, broquetes, pomes o melons farcits amb trossos d'altres fruites, ponxs de suc amb fruites trossejades o sorbets gelats de suc.

Begudes vegetals

Aporten els nutrients dels ingredients dels que parteixen, ja sigui civada, arròs, ametlla, soja, avellana, xufla, quinoa ... sempre ecològiques. Es poden prendre tal qual, acompanyant una torrada de pa o unes galetes casolanes. També es poden fer servir com a ingredient essencial d'altres berenars:

Batuts: De begudes vegetals amb fruites com plàtan, maduixes o baies, préssec o fins i tot alvocat.

123rf Limited©annunna1

Gelats: Només cal posar els batuts en motlles al congelador. Són agradables i molt saludables.

Iogurts: La beguda de soja permet la fermentació amb bacteris per quallar en forma de iogurt, que es pot aromatitzar amb vainilla, canyella o melmelada de fruites.

Flams: Amb tofu, suc de fruita i agar-agar, s'elaboren uns flams plens de proteïna i molt fàcils de prendre.

Torrades i entrepans

El pa segueix sent un element fonamental de la nostra dieta, i es fa indispensable reivindicar-lo, quan és de qualitat, com la millor alternativa a la pastisseria industrial desnaturalitzada. Val la pena elaborar el pa a casa amb farines ecològiques o buscar un bon proveïdor de pa que ens ofereixi varietat de cereals d'origen ecològic i integral, com blat, espelta, sègol i també amb llavors, o sense gluten. Permet elaborar berenars molt saludables i consistents que es poden dur a classe, a l'entrenament o d'excursió. Són de les millors opcions per a l'adolescència:

Entrepans: Amb patés vegetals, amb tofu o seitan, amb formatge o

ALIMENTACIÓ

embotit vegetal, amb hamburgueses vegetals diverses. I sempre acompanyats d'unes fulles d'enciam, ruca, brots tendres, tomàquet, alvocat…

Torrades: El mateix que en els entrepans, però per prendre a casa. L'ideal és partir d'un bon pa i torrar-se'l un mateix. A més d'aquests ingredients, es poden posar elements dolços com melmelades o melasses.

Coquetes de cereals: Habitualment són d'arròs o blat de moro, però també de quinoa, amarant o amb sèsam. Són el suport ideal per a dietes sense gluten. Sobre elles es poden estendre patés, salses, melmelades o xocolata. Convé assegurar-se que són ecològiques per evitar el blat de moro transgènic.

Per picar

Hi ha berenars tradicionals sans i molt atractius per moments informals. Són clàssiques les pipes de gira-sol, sempre que no siguin molt salades, les crispetes de blat de moro en paella i amb oli d'oliva, no en microones, o el "foradet" de pa amb olives.

La combinació de fruites dessecades i fruits secs crea un ric paquet nutricional per a excursions i esports: Pa de figues seques amb nous, dàtils amb ametlles, orellanes amb avellanes. El muesli granola, a base de cereals i fruits secs torrats es pot triturar i barrejar amb xarop per fer barretes energètiques.

Rebosteria

Fer melindros, galetes o magdalenes a casa és una de les millors diversions. Escollirem matèries primeres de qualitat com farines integrals ecològiques, olis vegetals, fruits secs i edulcorants naturals. El resultat són aliments nutritius, que es poden portar amb facilitat a l'escola.

*Mercedes Blasco és autora del llibre "Cuina vegetariana per a nens i per a tota la família" Barcelona, Oceano-Ámbar. ■

©Mercedes Blasco

RECEPTA: GALETES CASOLANES

INGREDIENTS

- 140 gr. de farina integral
- 50 gr. de xarop de agave
- 10 gr. d'ametlla rallada
- 10 gr. de coco rallat
- 25 gr. d'oli de gira-sol o sèsam
- 50 gr. de beguda de civada
- 1 mica de bicarbonat (una punta de cullera de postres)

En un bol gran es posa la farina i es barreja amb el bicarbonat, l'ametlla i el coco. Al centre es fa un forat per tirar el xarop, l'oli i l'aigua. Fem una massa, la treballem i l'estirem amb el corró sobre una superfície enfarinada. Retallem divertides formes amb motlles o amb un got. Les posem al forn uns 20 minuts a foc mitjà (170 ºC)

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / SNACKS

nou

Crispetes dolces amb cacau i coco, de Trafo

Elaborades a base d'ingredients procedents de l'agricultura ecològica, i cuites també amb oli de coco, aquestes crispetes combinen el gust intens del blat de moro amb la dolçor del coco, i acaben fusionant-se amb el cacau més pur. Mai abans unes crispetes dolces havien estat tan irresistiblement delicioses! Sense conservants, colorants ni oli de palma.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Trafo www.fzorganicfood.com
- **Distribució:** La Finestra sul Cielo www.lafinestrasulcielo.es

ALIMENTACIÓ / TE

nou

El rei de tots els tes verds, Te Matcha, de Biotona

El Matcha és el més rar, el més preuat i el més refinat te verd de Japó. Es produeix exclusivament a partir de fulles joves fresques de te (Tencha) que, segons la tradició, són encara recollides a mà. Durant un període de 14 a 28 dies abans de la recol·lecció, les plantes del te es cobreixen un 90% amb tela. El Tencha es redueix immediatament a Matcha, una pols ultra fina de color verd maragda, la polpa de les fulles!

- **Certificat:** Euro Fulla, Vegan ISO22000
- **Marca:** Biotona www.biotona.es
- **Fabricant:** KeyPharm www.keypharm.com

ALIMENTACIÓ / SNACKS

nou

Bio Nachos Sense Gluten, de Sol Natural

Una nova gamma de snacks deliciosos i nutritius. En no estar fregits, resulten més lleugers, digestius i saludables. Perfectes per "dipejar" les teves salses favorites.

- 3 sabors: llegums, fajol i blat de moro
- Sense Gluten
- No fregits

- **Certificat:** Euro Fulla | Sense Gluten.
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓ / CEREAL

imprescindible

Gofio de blat de moro Canari, 100% ecològic, de Gofio la Piña

Esmorzars i postres amb gofio de blat de moro, que t'aportaran l'energia de mil camions!

Aliment amb un alt valor energètic, font natural de carbohidrats, proteïnes, fibres i minerals com el calci, magnesi i ferro entre d'altres.

- **Certificat:** Euro Fulla.
- **Marca:** Gofio La Piña www.gofiolapina.es
- **Fabricant:** Gofio La Piña,S.L.

ALIMENTACIÓ / EMBOTITS

nou

Nova gamma d'embotits vegetals refrigerats 100% ecològics, de El Granero Integral

Embotits vegetals refrigerats ecològics elaborats sense ingredients GMO, sense aromes artificials, sense conservants, amb proteïna de midó de blat, o amb proteïna de pèsols o elaborats amb quinoa. Es presenten diferents gammes: Hamburgueses i salsitxes Vegetals, Plats Vegetarians preparats, llescats vegetarians i vegans: Sabor Salami, fines herbes i Mortadel·la.

- **Certificat:** Euro Fulla, Ecocert
- **Marca:** El Granero Integral
- **Empresa:** Biogran,S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / SOPA

nou

Crema de verdures vegana de col, kale i brocoli, de Danival

Una crema de verdures vegana amb la base de kale. Els cuiners de Danival han decidit barrejar aquesta verdura gairebé oblidada que s'està revaloritzant amb col i bròquil per a realitzar una crema de verdures cremosa i deliciosa. Cremes fetes com a casa, sense aromes, ni espessidors i 100% ecològiques.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Danival www.danival.fr
- **Empresa:** Danival (Groupe Hain Celestial) - SAS

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / NUTRICIÓ INFANTIL

nou

Crunchy Snack ecològic mill, de Holle

Els Crunchy Snack ecològics de Holle a base de cereals ecològics sense gluten són perfectes per picar entre àpats o en excursions. Lleugers i deliciosos, es fonen ràpidament a la boca. S'elaboren amb ingredients acuradament seleccionats procedents de l'agricultura ecològica. Sense sucre ni sal afegits (conté sucres naturals) i sense gluten.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Holle | www.holle.ch
- **Distribució:** Cal Valls www.calvalls.com

COMPLEMENTS / AMPOLLA

imprescindible

L'ampolla reutilitzable amb certificat tèxtil BIO, de Emil®

Les ampolles Emil® són líders a Europa al canal BIO especialitzat des de fa gairebé 30 anys. Van néixer a Alemanya com a resposta a l'ús massiu de plàstics d'un sol ús. El seu interior és de vidre d'alta resistència. Conserven la temperatura (fred / calor) fins 6h gràcies al seu got termoaïllant. Hi ha 4 mides disponibles: 0,6L, 0,4 L, 0,3L, i 0,25L (biberó). La funda tèxtil exterior és rentable.

La nansa del tancament es fabrica a partir de materials plàstics reciclats, retirats de l'oceà.

- **Certificat:** GOTS
- **Marca:** Emil Vertriebs-GmbH
- **Distribuidor:** Biactium Vantage, S.L. | www.planetaemil.es

ALIMENTACIÓ / COMPLEMENT ALIMENTARI

imprescindible

Omega 3 Alta Concentració, de Suplementos Solgar

Àcids grassos omega 3 de font de peix. Qualitat sota normes de monografia GOED. DHA i EPA contribueixen a mantenir uns nivells normals de triglicèrids a la sang. L'Omega 3 Alta Concentració de Solgar conté 4.800 mg d'oli de peix d'aigües fredes concentrat, que aporta 1.400 mg d'EPA i 960 mg de DHA.

- **Marca:** Solgar www.solgarsuplementos.es
- **Empresa:** Suplementos Solgar, S.L.

ALIMENTACIÓ / NÈCTAR DE COCO

nou

Nèctar de flor de coco, de COCO NATURE.

El nèctar de flor de coco es produeix a partir del suc dolç de la flor de coco. Ric en potassi, magnesi, zinc i ferro. Font natural de vitamines. És un sucre d'alliberament lent amb un baix índex glucèmic de 35. Natural i molt més saludable! 100% orgànic. Sense refinar. Sense conservants. Lliure d'al·lergògens.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Producció:** Kaskade bvba. www.coconature.be
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

COSMÈTICA / CREMA

nou

Bella tot el dia, de Lavera

La crema hidratant antiarrugues Q10 de Lavera, gràcies a la seva innovadora fórmula a base de jojoba i àloe vera Bio, aporta una intensa hidratació i minimitza les línies d'expressió i petites arrugues. La seva combinació amb el coenzim Q10 natural combat eficaçment els signes de l'envelliment.

El resultat és una pell llisa i amb un aspecte més jove.

- **Certificat:** Natrue (www.natrue.org) i vegà
- **Marca:** Lavera www.lavera.de/es/cuidado-natural
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica S.L. www.naturcosmetika.com

ALIMENTACIÓ / GRANOLA

nou

Granola Premium de gingebre, llimona i albercoc, de TRINCA

Barreja cruixent i exòtica de sabors a base de flocs de civada, llimona, gingebre i albercocs secs. Ideal en el desdejuni amb fruita fresca, llet o iogurt. Combina bé amb amanides o com pica-pica.100% ecològica. Vegana. Rica en fibra. Sense GLUTEN

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Producció:** Trinca Bio Snacks Lda. trinca.tictail.com
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.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

ALIMENTACIÓ / GREIXOS

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana i filòsofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Què són els greixos hidrogenats o greixos trans?

En una dieta equilibrada els greixos aporten entre un 25 i 30% de les calories diàries. Exerceixen importants funcions corporals, com formar part de les membranes cel·lulars, vehicular vitamines o protegir òrgans. Però no tots els tipus de greixos són iguals. Segons la seva composició química es divideixen en:

Insaturats: Romanen líquids a temperatura ambient. La majoria són d'origen vegetal. Exerceixen funcions orgàniques imprescindibles per a l'organisme.

Saturats: Es reconeixen perquè són sòlids a temperatura ambient. La majoria són d'origen animal com mantega, llard, nata, i en formatges o rovell d'ou. Però també n'hi ha vegetals com el greix de palma.

Els greixos dels aliments processats

Tot i que els olis vegetals són els més saludables per al nostre organisme, solen tenir poca estabilitat, justament per ser insaturats. És a dir, que tendeixen a fer-se malbé amb facilitat, a causa de la llum, la calor o l'oxigenació. Això és un problema per a la indústria dels aliments manufacturats, que busca productes que durin molt de temps. Per a això, introdueix artificialment molècules d'hidrogen i així aconsegueix una consistència més sòlida i una major perdurabilitat.

Són els preferits dels fabricants de menjar industrial, per la seva textura, estabilitat i cost competitiu. Trobem greixos trans en multitud de productes. A més molts es fan a partir d'olis de soja i de blat de moro de cultiu transgènic. S'utilitzen amb freqüència en:

- Pastisseria industrial, galetes, biscotes.
- Aperitius salats, crispetes, patates fregides i snacks.
- Plats precuinats o fregits com pastissets, croquetes, canelons.
- Masses de pizza, brisa i pasta de full.
- Xocolates, cremes i margarines.

123rf Limited©dolgachov

És fonamental fer atenció a les etiquetes dels productes. Encara que siguin d'origen vegetal, hem de desconfiar quan posa "greixos vegetals". Només són saludables els que s'anuncien com olis vegetals.

Efectes sobre la salut

Són els greixos més perjudicials per a la salut. És convenient evitar-los o reduir al màxim el consum. Augmenten el risc de patir malalties com:

- Cardiovasculars i arteriosclerosi: Eleven els nivells de colesterol nociu i triglicèrids, alhora que disminueixen els de colesterol saludable.
- Càncer: Poden portar a l'organisme a construir hormones i membranes cel·lulars defectuoses.
- Cerebrals: Inhibeixen l'acció dels àcids grassos essencials, retardant el creixement i la maduració del cervell.
- Metabòliques i diabetis. ■

ALIMENTACIÓ

NATURAL - MENT

Pedro Pablo G. May,
escriptor i periodista ambiental,
ppmay@efe.es

ALIMENTACIÓ

Hamburgueses

123rf Limited©David Kadlec

Farà uns vint anys vaig llegir una notícia en un butlletí imprès suposadament seriós que em va fascinar, perquè semblava un relat de ciència ficció, un dels meus gèneres literaris favorits. Assegurava que una coneguda "cadena de restauració ràpida" –llegeixi, de menjar escombraries_ als EUA utilitzava una carn molt peculiar en la preparació de les seves hamburgueses. Per poder atendre la creixent demanda del seu producte, havia posat en marxa unes granges on no es criaven animals normals sinó fruit de la manipulació genètica. Sense potes ni cua, els vedells eren introduïts en tanques on suraven en una solució salina i estaven alimentats amb tubs connectats als seus estómacs a través d'uns caps petits però que encara tenien una boca normal. Així, aquestes criatures s'engreixaven amb molta rapidesa i amb menys óssos -no els necessitaven-, pel que es podia obtenir molta més carn de cada un d'ells.

El butlletí afegia que una universitat havia descobert aquesta criatura monstruosa i la havia denunciat... però la famosa empresa havia sortit indemne dels tribunals per defensar que, en la seva publicitat, en cap moment va dir que venia carn de vaca sinó de res que, en llatí, significa cosa, literalment. Després, s'havia pagat una milionada als grans mitjans de comunicació perquè no en parlessin.

En aquells anys, Internet encara estava en bolquers, almenys a Espanya, i resultava difícil comprovar una informació així tirant de Sant Google. Clar que, avui dia, la xarxa tampoc no garanteix molt, com demostren tantes webs, fins i tot de mitjans de comunicació britànics, que van publicar com si fos certa la bola sobre la suposada denúncia que havia guanyat un conegut xef contra la mateixa cadena de menjar escombraries per venda de carn no apta per el consum humà.

Una anàlisi detallada de la redacció de la notícia i un examen atent de diferents fonts d'informació nacionals i internacionals -avantatges de treballar en una de les agències de notícies més importants del món- va desmuntar tot seguit el conte de les vedelles flotants però em va fer reflexionar sobre el contingut real del que estem menjant.

Fa deu anys, va aparèixer una altra notícia curiosa en relació amb les hamburgueses. Un científic japonès va descobrir que els milers de tones de residus orgànics gestionats pel clavegueram de Tòquio estaven saturats de proteïnes gràcies a les bactèries que es desenvolupen en ells. Se li va ocórrer extreure aquestes proteïnes, afegir soja i colorant alimentari..., i desenvolupar així la primera hamburguesa de caca -sense doble sentit- de la història. Per cert, molt més sana que la de tota la vida, gràcies a la seva composició.

Per allò de tancar el cercle, un dels diaris britànics que va difondre aquesta informació va ser el mateix que havia explicat abans la historieta de les vedelles flotants. Aquest periòdic va citar a diverses persones que havien provat la nova "carn" i deien que estava "deliciosa". L'únic problema, segons l' investigador japonès, era el seu preu més car que el tradicional, encara que confiava reduir-lo en cas de produir-se de forma industrial... Se suposa que aquesta vegada era una notícia real, però la veritat és que la hamburguesa de caca no ha arribat al mercat encara (o potser sí i ningú ha gosat confessar-ho).

Com no hi ha dos sense tres i aquí sembla entrar en joc un ritme de deu anys en deu anys, aquests dies vaig a la caça de la pròxima informació estranya sobre hamburgueses, que ha de ser al caure...■

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Oriol Urrutia, *responsable de l'edició digital de www.bioecoactual.com*
comunicacion@bioecoactual.com

El valor de consumir BIO a l'herbolari de la cantonada

I no, no estic tirant encara més terra sobre del petit botiguer, herbolari de barri o de poble que, des de fa 10, 20, 30 o 40 anys puja cada dia la seva persiana sembrant la seva petita llavor de canvi cada vegada que algú nou que desconeix el món "ecològic" entra a la botiga i adquireix un dels seus productes. Just el contrari: cal protegir a aquests pioners. El seu valor és el seu coneixement: saber escoltar i aconsellar al client.

123rf Limited©dolgachov

En un mercat "boig", que avança molt més ràpid del que ens adonem, i on les grans empreses productores, transformadores, distribuïdores i supermercats convencionals han entrat en joc, alhora que la informació i consciència han fet efecte en milers de nous consumidors "bio" al nostre país, hem de protegir més que mai les botigues independents. L'auge del sector ecològic és evident i no podem deixar d'aprofitar aquesta força i saba nova per donar suport al petit comerciant que ha estat imprescindible perquè consumir ecològic sigui habitual.

Des d'aquesta columna animo al consumidor bio, que pot adquirir ja una àmplia gamma de productes ecològics en grans superfícies, a que visiti els comerços ecològics petits i mitjans que tingui a prop de casa, i que interactuï i s'impregni d'aquesta cultura bio.

Tenim el poder més gran, el poder de consumir el que vulguem on vulguem. No tornem a caure en els errors del passat. Donem suport als que tenen el coneixement més que als que ens enverinen amb una mà i es tatuen la Eurofulla en l'altra. ■

LA CÀMARA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, director de The Ecologist, assessor de BioCultura, hortolà i compositor, redaccion@theecologist.net*

Essaouira mon amour

Vaig ser fa poc a Essaouira. Una població bellíssima de la part atlàntica del Marroc. La ciutat és coneguda per les seves infinites platges, per la seva fresqueta brisa atlàntica i per l'oli d'argan ecològic que manufacturen les dones de les cooperatives de la zona. A més, hi ha un bon nombre de festivals musicals allà i, entre ells, el més conegut és el dedicat als músics gnawas. Músiques trance per a la "Lilah", o cerimònia de purificació nocturna. Una mena de sufisme popular...

El cas és que en no pocs restaurants de la medina es remarca que la carta ofereix la possibilitat d'alguns plats vegetarians i / o ecològics. No és habitual al Marroc. Tampoc en molts altres restaurants de països no europeus. Va ser un gran gust, la veritat. Vam degustar saborosos cous cous vegetals elaborats amb hortalisses orgàniques de les hortes properes i agradables i refrescants amanides típicament magrebines sense proteïna animal. I a ningú calia explicar-li que una amanida amb tonyina no és un plat vegetarià.

Han estat uns dies de pau, relax i passejos interminables. Mires a l'Atlàntic profund i l'ànima troba la pau. T'adones que, per més que un se senti el melic del món, allà fora hi ha una cosa que és immutable, eterna i infinita. Quan aconseguim que això, que és innombrable, estigui dins en comptes de fora, és que hem vençut al nostre pitjor enemic: un mateix. Dit d'una altra manera. Com va dir Rumi: "Tots veuen les gotes del mar. Però, qui veu l'oceà dins de la gota?". ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

VIDA NATURAL

Ruth Alday, *Directora de Vida Natural*
oficina@vida-natural.es
www.vida-natural.es - www.sanoyecologico.es

Digestió Emocional

Dediquem el nostre tema central a la cremor estomacal. Aparentment, un tema menor. Però n'hi ha prou en tractar-lo una mica per veure que no és així.

Segurament hi ha pocs processos dels que realitza el nostre organisme tan sensibles al nostre estat d'ànim com la digestió. L'aparell digestiu és la "porta d'entrada" més notòria al nostre interior, i sempre està alerta. Podem dir que estómac i cervell estan íntimament relacionats, i que normalitat digestiva i equilibri emocional van de la mà.

És fàcil comprovar la relació entre emocions i procés digestiu. Ens disgustem o estressem, i se'ns "tanca l'estómac", sentim necessitat de menjar incontroladament, o patim de mala digestió, cremor, acidesa... Els símptomes que alguna cosa va malament són immediats. I aquest avís ens dóna l'oportunitat d'actuar.

Malauradament, la majoria de les coses que ens fereixen no disparen les nostres alarmes de forma tan directa. O almenys, no fem cas dels senyals fins que és massa tard. El malestar, físic o emocional, sempre té una causa. Només hem de fer atenció al que el nostre cos vol explicar-nos.

Recordem que en la salut, en les relacions personals, i en tots els aspectes de la vida en general, les coses no se solucionen simplement ignorant-les, i els grans problemes no solen generar-se del no-res. Sempre hi ha senyals prèvies... encara que sigui en forma de "innocent" ardor estomacal. Escoltem-les.■

THE ECOLOGIST

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

Tèxtil sostenible. Roba neta

Són ja 71 números de The Ecologist. Hi ha molta feina darrere de tot això. Molta investigació. Molt ecoactivisme. Molt no mirar cap a un altre costat quan es presenta un problema. Molts textos molt sòlids, molt densos. De tant en tant, convé alleugerir. Però sense deixar l'activisme, això sí. En aquesta ocasió, per segona vegada, li toca el torn al tèxtil sostenible. El món de la moda arrasa amb recursos naturals i drets humans. Era necessari un segon monogràfic dedicat al tema, centrat, sobretot, en les alternatives al tèxtil convencional, tan tòxic, en tots els sentits.

Aquest és un número més basat en les propostes, en les alternatives, que en la denúncia del que ja sabem, directament o indirectament. Perquè ja hem dedicat molts números i molts textos a veure de quina manera el món modern corromp la terra i la societat. Es tracta, també, d'aportar alternatives, de donar-les a conèixer. Juan Carlos Moreno, director de la Plataforma Planeta Moda, associada a BioCultura, ha estat l'encarregat de coordinar aquest treball.

Hem entrevistat a moltes persones que són les protagonistes d'aquest nou subsector de tèxtil sostenible que arrisquen els seus diners, el seu temps, les seves energies ... per transformar el món. Som cada vegada més. Arribarà un dia que, amb el tèxtil, passarà el mateix que amb l'alimentació i amb la ecocosmètica. Ara us toca gaudir de la publicació, i, si hi ha una mica de sort, tant de bo, comencem tots a canviar d'hàbits de consum també pel que fa a la moda, el vestir, etc.■

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU / PERMACULTURA

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

Reflexionar, dissenyar i actuar en conseqüència

123rf Limited©Stefano Lunardi

L'evolució de la permacultura com a expressió de la intel·ligència

És intel·ligent destruir el sòl que ens sustenta, permetre que interessos econòmics intoxiquin sòls, persones i animals amb els seus pesticides, els seus fertilitzants, els seus monocultius extensius, les patents i l'acaparament de llavors? No, no és intel·ligent. Cap altre animal fora de l'humà embruta casa seva i, des de sempre, les persones intel·ligents, amb sentit comú, apliquen la saviesa acumulada de tots els temps i arribada de tots els llocs, a la seva manera de viure, al seu balcó, al seu hort, a la cura del seu entorn social. L'aplicació de la Permacultura ha de ser resultat de l'evolució positiva, aprenent dels antics èxits i errors. Per això s'analitza la disponibilitat de recursos i les necessitats i es dissenya la millor manera de satisfer-les.

Disseny és avui la paraula clau de la Permacultura, agricultura permanent, cultura permanent, que perdura, que no s'esgota per sobreexplotació. Treballar a favor de la natura en lloc d'anar en contra. Mirar i entendre el paisatge. Afavorir la salut del sòl a través del respecte. Dissenyar l'actuació més eficient, amb el mínim desgast d'energies per obtenir el necessari per sustentar la vida i per això basar-se en l'observació, la reflexió i la posada en pràctica de les actuacions que es considerin millors. Millors per a les persones, millors per al sòl, millors per als animals i, en definitiva, per al planeta. Els seus resultats seran doncs, diferents, depenent de l'agudesa, sensibilitat i capacitat pràctica dels que l'apliquin.

Tenim referents precursors com Masanobu Fukuoka, nascut al Japó el 1913, el seu sistema consistia a molestar poc a la naturalesa i millorar-la en benefici de tots amb les seves boles de fang amb llavors al seu interior. Els seus principis bàsics eren:

No llaurar: per mantenir l'estructura i composició del sòl.

No fer servir adobs ni fertilitzants: la interacció dels diferents elements botànics, animals i minerals del sòl regenera el terreny com ho fa en els ecosistemes no domesticats.

No utilitzar herbicides: aquests destrueixen els nutrients i microorganismes del sòl, i només es justifiquen en monocultius, que no convenen, ja que la interacció de plantes enriqueix i controla la biodiversitat.

No fer servir pesticides: que també maten la riquesa natural del sòl. La presència d'insectes es pot equilibrar en un cultiu.

No podar: deixar a les plantes seguir el seu curs natural.

A dia d'avui és més necessari que mai que persones intel·ligents dissenyin, recuperin, millorin, tornin la vida als sòls erosionats pel mal tracte rebut en les últimes dècades. I aplicar els principis en què es basa la permacultura és una eina de primer ordre, no només per a l'agricultura i obtenció d'aliment i energia, sinó per a tots els aspectes de relació de l'individu amb el seu entorn. L'expressió plàstica de la permacultura és una espiral que té el seu inici en un mateix, en l'individu, en els seus principis ètics, al llindar de casa seva, i es va ampliant cap a l'exterior. La seva evolució futura haurà de portar els permacultors a prescindir dels "productes" procedents dels altres animals, perquè l'explotació i l'assassinat dels altres no són accions que es portin bé amb la filosofia de respecte en què es basen. Veganisme és doncs la paraula clau del futur permacultor. ■

Els seus resultats seran diferents depenent de l'agudesa, sensibilitat i capacitat pràctica dels que l'apliquin

ALIMENTACIÓ

Premium & Organic Matcha

Una forma deliciosa de concedir-se un estímul saludable diari

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

El Matcha és el més rar, el més preuat i el més refinat te verd de Japó, el rei de tots els tes verds. Es produeix exclusivament a partir de fulles joves fresques de te (Tencha) que, segons la tradició, són encara recollides a mà. Durant un període de 14 a 28 dies abans de la recol·lecció, les plantes del te es cobreixen a un 90% amb tela. El Tencha es redueix immediatament a Matcha, una pols ultrafina de color verd maragda, no contenint cap resta de branques o nervis, sinó únicament «la polpa de les fulles»!

Control de pes ▪ protecció cel·lular ▪ vitalitat

100% purs, procedents d'agricultura biològica controlada Certificats Vegan® Sense gluten ni colesterol Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

Seguir Biotona a — www.keypharm.com

CONSUM I SALUT

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom, bio@bioecoactual.com

Els productes ecològics i els residus de pesticides

Els residus de productes químics perillosos en els aliments, com els plaguicides, poden tenir efectes perjudicials per a la salut dels consumidors, com provocar càncer o comportar conseqüències adverses par als sistemes reproductiu, immunitari o nerviós. Diferents experts adverteixen de la relació entre l'exposició a químics i danys en el desenvolupament cerebral i malalties com la leucèmia.

Els organismes internacionals, com la FAO i l'OMS, estudien els nivells màxims d'ingesta diària d'aquestes substàncies, a partir dels quals s'estableixen el límits màxims de residus (LMR), per a que la quantitat de plaguicides als que estem exposats els consumidors en els aliments que ingerim al llarg de la nostra vida no tinguin efectes perjudicials per a la nostra salut. Aquests estudis es limiten als principis actius presents en la fórmula dels productes i només una petita part d'ells s'han avaluat per l'Agència Internacional d'Investigacions contra el Càncer (IARC) en relació al seu risc cancerigen.

123rf Limited©Suzanne Tucker

Hi ha tota una sèrie de temes importants que qüestionen l'efectivitat d'aquests LMR. Per exemple, l'efecte combinat dels residus de diversos plaguicides presents en un mateix aliment, encara que tots estiguin per sota dels seus límits individuals. També s'hauria de considerar l'efecte de certes substàncies secundàries en les que es degraden aquests residus, o inclús en l'efecte tòxic de certes substàncies que s'inclouen en la composició dels pesticides, diferents del principi actiu, i que a vegades poden resultar molt més tòxiques que aquests. També influeixen els hàbits alimentaris de les persones, en relació al nivell de consum de certs aliments, el seu estat de salut o el seu grau de vulnerabilitat, com per exemple en el cas dels infants.

L'aplicació de plaguicides també pot causar danys a altres organismes que en principi no en són el seu objectiu, incloent aus, abelles i peixos

Els cultius alimentaris tractats amb plaguicides contenen invariablement una quantitat més o menys imprevisible d'aquests productes químics, per tant, és imprescindible utilitzar sistemes per a la seva descontaminació. El rentat amb aigua o remull en solucions de sal i altres productes químics poden ser efectius per reduir el nivell de certs pesticides. Els passos preparatoris com pelar, retallar, etc., eliminen els residus de les porcions externes dels aliments. Diversos tractaments tèrmics, com la pasteurització i altres sistemes, s'han trobat valuosos en la degradació de diversos plaguicides. Per contra, certes tècniques de conservació, com l'assecat i la deshidratació, augmenten el contingut de plaguicides a causa de l'efecte de concentració. Tanmateix, l'efecte de disminució sempre dependrà de la concentració inicial dels pesticides en el moment de la collita.

Per altre banda, l'aplicació de plaguicides també pot causar danys a altres organismes que en principi no en són el seu objectiu, incloent aus, abelles i peixos. Aquests residus també causen danys ambientals, a través de la contaminació del sòl, aigua i plantes, i també contribueixen a generar una major resistència dels organismes que es volen eliminar, sobre els quals cada cop són menys efectius. De fet, només el 0,1% dels pesticides que es tiren als camps i conreus arriben al seu objectiu, el 99,9% restant són residus perillosos que poden acabar a molta distància del lloc on han estat aplicats, fins i tot a milers de kilòmetres.

Tant els residus de plaguicides en els aliments, com la gran quantitat de productes que s'aboquen i queden al medi, combinat amb els seus efectes potencialment negatius, ens haurien de fer pensar sobre la nostra responsabilitat en tant que consumidors, no tant sols pel que fa al medi ambient, que potser el veiem més lluny i potser creiem que és responsabilitat d'altres, sinó per les amenaces directes sobre la nostra pròpia salut, o de la nostra família, que ja és una preocupació que ens toca de més a prop.

Els pesticides són una "amenaça global contra els Drets Humans", responsables de la mort de 200.000 persones cada any, tal i com recull un informe de Nacions Unides, elaborat per la Relatora Especial sobre el Dret a l'Alimentació, Hilal Elver, amb la participació del Relator Especial sobre Productes Tòxics, Baskut Tuncak .

"L'afirmació promoguda per la indústria agroquímica que els plaguicides són necessaris per aconseguir la seguretat alimentària no només és inexacta, sinó que és perillosament enganyosa."

Aquest informe senyala com l'agroindústria nega els perills de certs plaguicides, així com l'envergadura de les seves conseqüències, mentre culpa els agricultors per mal ús dels seus productes, en un desplaçament inadequat de la responsabilitat. També expressen la seva preocupació per les tàctiques de màrqueting agressives i poc ètiques, i per les enormes quantitats de diners gastats per la poderosa indústria química per influir en els

ETIQUETATGE: EURO FULLA

responsables polítics i refutar l'evidència científica. Segons els experts, els pesticides són un tema que afecta els drets humans de manera global i la seva mala utilització "afecta el dret a l'alimentació".

La recent publicació dels #PoisonPapers (els documents enverinats) és un exemple ben clar d'aquestes pràctiques agressives i de la connivència que aquesta indústria, en ocasions, troba en els propis responsables de l'autorització i regulació dels pesticides, en aquest cas, de la pròpia Agencia de Protecció Ambiental dels EEUU.

Els mateixos experts de Nacions Unides senyalen l'alternativa a l'ús dels pesticides: la pràctica de l'agroecologia

Els mateixos experts de Nacions Unides senyalen l'alternativa a l'ús dels pesticides: la pràctica de l'agroecologia. Els estudis indiquen que les pràctiques agroecològiques són capaces de proporcionar rendiments suficients per alimentar la població mundial i assegurar-ne la seva adequada nutrició, sense minar els drets de les generacions futures a una alimentació i salut adequada. Els aliments procedents de la producció ecològica tenen tota una sèrie de clars avantatges que cada cop més estan sent posats en evidència per la ciència, entre els quals hi ha el seu menor contingut de residus de pesticides.

123rf Limited©Rene Van Den Berg

Igual que en moltes altres àrees, és més barat prevenir que curar. Efectivament, és més barat i efectiu invertir en desenvolupar les pràctiques agroecològiques que reparar els danys ambientals i sobre la salut causats pels plaguicides perillosos. ■

AGRICULTURA

Juan Gayà, *Periodista ambiental i científic,*
juangaya90@gmail.com

Bancs de Terres Agroecològics: Recuperant el terreny perdut

L'abandonament de terres agrícoles és un dels grans problemes a què s'enfronten moltes regions de la UE. La manca d'incentius i la globalització del mercat impedeixen que els agricultors puguin treure-li rendibilitat a les seves collites. Arran d'aquesta situació, s'estan despoblant les zones agràries, amb el conseqüent desaprofitament i descuit dels seus recursos naturals. Tan sols a Espanya s'han perdut un total de 162.896 hectàrees destinades al cultiu, segons l'enquesta sobre Rendiment i Superfície de Cultius (ESYRCE) publicada pel Ministeri d'Agricultura.

Davant d'aquest fenomen, els Bancs de Terres Agroecològics es presenten com una iniciativa que busca reprendre i revitalitzar els terrenys abandonats a través de pràctiques agràries sostenibles. Una eina que pretén facilitar l'adquisició de terrenys a aquelles persones o empreses interessades en la pràctica de l'agricultura ecològica.

123rf Limited©milacroft. Típic paisatge espanyol - Andalusia

El seu funcionament és senzill. Per una banda els oferents de terreny inscriuen les seves finques, juntament amb les seves dades: localització, superfície, ús actual, tipus de contracte que ofereixen (de cessió o arrendament, ja sigui monetari o en espècies), i altres detalls. I de l'altra, els demandants també es donen d'alta, especificant les característiques i condicions de les parcel·les que busquen. Un cop inscrits, es crea una base de dades a la qual poden accedir tots dos perfils per trobar el terreny o l'arrendatari que millor s'adapti a les seves necessitats.

Una eina que pretén facilitar l'adquisició de terrenys a aquelles persones o empreses interessades en la pràctica de l'agricultura ecològica

Els Bancs de Terres no són una cosa nova, des de fa anys les diferents reformes agràries han inclòs aquestes iniciatives dins dels seus plans. El que és inèdit és que els agroecològics garanteixen el compromís mediambiental de l'usuari, al mateix temps que pretenen satisfer les necessitats socials, culturals i econòmiques dels municipis espanyols.

Entre els seus objectius destaca la promoció de l'autoocupació verda, incentivant els joves a optar per una agricultura sostenible i lucrativa. Per a això, donen suport a emprenedors en el transcurs dels seus projectes, oferint formació sobre el cultiu ecològic i emprenedoria en el sector.

Així mateix, fomenten els productes km 0 amb la intenció de reduir al màxim possible la petjada ecològica en la seva obtenció i distribució. Faciliten el contacte directe entre agricultors i comerços locals, permetent als primers oferir aliments frescos i saludables a bon preu. D'aquesta manera, promouen una Economia Circular que manté el valor econòmic dels recursos naturals durant el major temps possible.

A nivell social, un dels propòsits dels Bancs de Terres és repoblar territoris abandonats o amb risc de serho. Segons la Federació Espanyola de Municipis i Províncies (FEMP) la meitat dels municipis espanyols estan en perill d'extinció. 4.995 municipis d'un total de 8.125 tenen menys de mil habitants i 2.652 localitats en tenen menys de 500. A més, la majoria d'aquestes poblacions estan molt envellides. Per aquest motiu, els bancs donen suport al creixement de comunitats joves al voltant d'un sector primari responsable amb el seu entorn, on es recuperin costums i valors culturals perduts.

COSMÈTICA

Entre els principals Bancs de Terres Agroecològics espanyols, destaca el de l'Associació de Municipis Agroecològics TERRAE. El primer banc d'àmbit estatal que facilita el contacte entre demandants i oferents de terrenys. El seu responsable de comunicació, Manuel Redondo el descriu com "una xarxa de projectes agroecològics que se sumen amb els altres, amb els que després compartim experiències a nivell nacional". El projecte està conformat per diversos ajuntaments i actualment compta amb més de 2000 usuaris.

Els ajuntaments estan duent a terme activitats vinculades a generar ocupació, conservar el paisatge rural i recuperar la seva sobirania alimentària

La xarxa TERRAE treballa des de l'àmbit municipal, la majoria de terrenys que oferta són públics tot i que també n'hi ha de titularitat privada. A través d'aquest espai, col·labora amb els consistoris locals perquè realitzin inventaris dels seus terrenys en desús i dinamitzin activitats agroecològiques.

"La línia de treball actual va vinculada a generar noves ofertes de terrenys" assenyala Redondo, a causa que avui en dia la demanda estatal de parcel·les agroecològiques és més gran que l'oferta. Per satisfer les necessitats dels seus usuaris, l'agrupació va incorporant progressivament més ajuntaments socis a la xarxa. Aquest any ja tenen un conveni signat amb la Junta d'Extremadura, perquè els municipis extremenys incloguin les seves terres al Banc de Terres.

Localitats com la de Carcaboso (Extremadura), Redueña (Madrid) o la Mancomunidad de Municipios Sostenibles de Cantabria, són algunes de les comunitats amb les que el projecte col·labora. En totes elles, els ajuntaments estan duent a terme activitats vinculades a generar ocupació, conservar el paisatge rural i recuperar la seva sobirania alimentària.

123rf Limited©Igor Stevanovic

Així mateix, molts municipis estan creant Bancs de Terres de forma independent. Luciana o El Bierzo, són exemples de com des de l'agroecologia es pot reactivar el sector primari de localitats amb pocs habitants. Fins i tot alguns més grans com el de Palma de Mallorca, també han posat en marxa projectes similars per recuperar els camps abandonats. Independentment de l'àmbit en el qual es duguin a terme aquestes iniciatives, l'actual demanda interna de productes ecològics a Espanya, implica una correcta gestió dels terrenys de producció. Potenciar la creació de Bancs de Terres Agroecològics podria ser una de les eines que garanteixin el desenvolupament equitatiu i sostenible del sector. ■

SOCIETAT

Javier Guzmán, *director de VSF Justícia Alimentària Global*
www.vsf.org.es comunicacion@vsf.org.es

Qui protegeix als nostres fills de l'alimentació insana?

Quan parlem dels nens i nenes tots entenem i sabem que tenen capacitats cognitives diferents i que per això a més compten amb marcs reguladors propis d'especial protecció que a més es recull en la pròpia **Convenció dels Drets de l'Infant de l'ONU**. Aquests drets són independents de la família, i l'Estat té l'obligació de protegir-los.

Doncs bé aquests consensos socials i jurídics desapareixen automàticament quan parlem del dret dels infants a una alimentació saludable.

Les xifres d'obesitat infantil a l'Estat espanyol són exorbitants, sent ja un dels pitjors països d'Europa en taxa de sobrepès i obesitat infantil, afectant ja al 45% dels nens i nenes. Sabem a més que aquest augment d'obesitat està directament relacionat amb l'augment de consums d'aliments processats amb alt percentatge de sucre, greixos i sal, especialment els destinats a la població infantil. A Espanya ja el 70% del que consumim és alimentació processada, i quan parlem de nens encara és superior.

L'administració pública i les grans empreses ens repeteixen fins a la sacietat, que la responsabilitat de l'obesitat infantil és exclusiva dels pares, que no eduquen als nens, que no els alimenten bé, que no fem el que hem de fer.

Es tracta d'una gran mentida, els nens no trien com alimentar-se, a més no tenen capacitat ni elements per prendre una decisió informada sobre les conseqüències de triar un aliment o un altre. Resulta evident que quan hi ha un perill per a la salut de la població infantil, l'Estat ha d'actuar per protegir-los, però no obstant això el buit indecent el trobem quan parlem dels riscos de salut i malalties associades a l'alimentació. En aquest cas, el deure de l'Estat espanyol desapareix, s'esfuma davant dels nostres ulls. Així observem com els nostres fills i filles viuen permanentment envoltats d'un **ambient obesogènic** en creixement, determinat per l'enorme pressió de la publicitat d'alimentació insana que té com a target principal la població infantil. El major estudi realitzat a Espanya sobre la publicitat televisiva d'aliments dirigits als nens, realitzat per **l'Escola Nacional de Salut Pública**, ha conclòs que la majoria dels productes que s'anuncien com a saludables en realitat tenen alts continguts en sucre, greixos o altres ingredients que els fan dolents per a la salut. L'estudi a més constata que els menors reben 7.500 impactes a l'any de missatges que els diuen que mengin un producte que no és saludable. Però seguim per si queden dubtes, la **Gaceta Sanitaria** va publicar recentment un estudi que mostra com els productes d'alimentació menys saludables són els que més es dirigeixen a la població infantil. El 82% dels anuncis d'alimentació processada destinats a nens i nenes publiciten productes amb un contingut elevat de sal, greixos o sucres refinats, enfront del 33% de la publicitat dirigida a la població adulta.

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz

Les preguntes llavors són òbvies Per què a l'Estat espanyol no es prohibeix la publicitat d'alimentació insana adreçada a la població infantil? Quina és la responsabilitat de l'Estat en la creixent epidèmia d'obesitat infantil? Per què a ningú li preocupa que l'Estat incompleixi permanentment el seu deure de promoure, protegir, respectar i garantir els drets humans del nen? Per què les grans empreses d'alimentació tenen dret a promocionar els seus productes processats en el lliure mercat encara que això vulneri els drets dels infants?

Necessitem urgentment una mobilització de la societat civil que obligui el Govern a aplicar i garantir els drets de la Convenció dels drets de l'infant i prohibeixi d'una vegada per totes, la publicitat d'aliments insans dirigits als nostres fills i filles. ■

ALIMENTACIÓ

iogurts i quefirs de cabra, vaca i ovella
Cantero de Letur
ECOLÒGIC
www.elcanterodeletur.com
Benvingut als nous temps
IOGURT de CABRA
Gaudeix-lo!
iiQi 2017
Sabor superior AWARD
Els nostres iogurts de cabra i d'ovella han obtingut un reconeixement al seu gust superior otorgat per l'Institut Internacional del Gust i la Qualitat de Brusel·les.
Fuente natural de calcio
Cantero de Letur
BIO
YOGUR de CABRA
ECOLÓGICO
20% más CALCIO que la leche de vaca
el nostre iogurt en VIDRE
SHC
ES-ECO-002-CM Agricultura UE
BIO agricultura ecológica
25 años
Letur, on neix el nostre iogurt, coneixe'ns!
www.elcanterodeletur.com/turismoletur
20% més CALCI que la llet de vaca
IOGURT de CABRA
Font natural de calci

MEDI AMBIENT

Joaquim Elcacho, *Periodista especialitzat en Medi Ambient i Ciència, jelcacho@gmail.com*

Arbres del món: una riquesa incalculable

La vida en el planeta Terra és un riquesa difícil de valorar. Molt sovint ens referim a les especies d'animals i recordem que moltes d'elles es troben en perill d'extinció però també el món vegetal presenta una immensa diversitat.

Després de dos anys de treball de consulta i recopilació de dades, un equip internacional ha presentat el primer catàleg de les espècies d'arbres que poblen els nostres espais naturals. El projecte **Globlal Tree Search** conclou que els humans coneixem l'existència de 60.065 especies diferents d'arbres, tot i que se sospita que la xifra pot ser molt més gran. Molts científics es dediquen actualment a la recerca de vida en altres planetes però hem de recordar i ser conscients que la Terra encara ens amaga molts secrets.

El treball de recerca ha analitzat més de 500 publicacions científiques (llibres, articles en revistes, tesis doctorals...) amb l'objectiu d'elaborar ara la primera base de dades que unifica el nostre coneixement sobre les 60.065 espècies diferents d'arbres identificats pels humans fins al moment (espècies vives en l'actualitat sense comptar fòssils o varietats considerades extingides).

Els detalls d'aquesta investigació han estat publicats al **Journal of Sustainable Forestry** (revista especialitzada) i estan disponibles al portal a Internet **GlobalTreeSearch**, que coordina l'associació **Botanic Gardens Conservation International** (en la qual s'integren mig miler de jardins botànics i centres de recerca botànica de tot el món).

El **GlobalTreeSearch** és el primer catàleg general que permet conèixer la distribució dels arbres per zones geogràfiques, biomes, famílies, gèneres i espècies. A més, aquesta base de dades indica les espècies endèmiques de cada zona geogràfica o país i el seu estat de conservació.

Un dels objectius d'aquesta complexa tasca de classificació és el millor coneixement científic sobre les espècies d'arbres que es troben en perill d'extinció. Segons aquest nou catàleg, elaborat amb la participació de la **Unió Internacional per a la Conservació de la Natura**, es coneix l'existència d'unes 300 espècies d'arbres en perill "crític" d'extinció (amb menys de 50 exemplars vius en el medi natural).

123rf Limited©Sergey Novikov. Parc Nacional Redwood

Els experts recorden que la base de dades sobre arbres és un instrument en constant actualització i, d'altra banda, calculen que fins a l'any 2020 no podran completar la primera avaluació de l'Estat de Conservació dels Arbres del Món.

L'estudi presentat aquest any indica que, per distribució geogràfica, el país en què existeixen més espècies diferents d'arbres és Brasil (8.715), seguit de Colòmbia (5.776), Indonèsia (5.142) i Malàisia (4.993).

ALIMENTACIÓ

El país en el qual existeixen més arbres endèmics (espècies que només existeixen en un país) també és Brasil (4.333), seguit en aquest cas de Madagascar (2.991), Austràlia (2.584) i Xina (2.149). De fet, gairebé el 58% de les espècies conegudes d'arbres són endèmiques d'un sol país.

Gairebé la meitat de totes les espècies d'arbres (45%) pertanyen a només deu grans famílies, entre les quals destaquen les Leguminosae, Rubiaceae i Myrtaceae. La llarga vida i grans dimensions de moltes especies d'aquests arbres mostren una riquesa biològica realment difícil de calcular.

Els exemplars més alts

El director i productor de cinema James Cameron ha fet molta feina en favor del medi ambient (a banda de ser un reconegut practicant del veganisme, vegeu article a 'Bueno y Vegano' http://www.buenoyvegano.com/2017/06/11/james-cameron-cine-dieta-vegana/). Una de les seves més recents actuacions va ser el patrocini d'una expedició en la que es va descobrir a Borneo l'arbre tropical més alt del món.

Després de mesos de treball, al novembre de 2016, l'equip dirigit per Gregory Asner, de la Carnegie Institució per a la Ciència de la Universitat de Stanford (Estats Units), va presentar fotografies i imatges captades amb làser de mig centenar d'arbres de les selves de Borneo que superen els 90 metres. Segons aquest estudi, el nou rècord mundial d'arbres tropicals correspon a un exemplar localitzat a la vall de Danum, també a la regió de Sabah, que arriba als 94,1 metres d'altura i té una copa de 40,3 metres de diàmetre.

L'equip de Greg Asner va descobrir l'arbre mentre realitzava un vol d'observació en una zona de difícil accés, i va confirmar les dades després d'analitzar diverses imatges captades amb sofisticats sistemes de telemetria làser. L'arbre pertany al gènere Shorea, encara que l'espècie exacta encara ha de ser determinada. El vol del helicòpter que va permetre aquest descobriment va ser finançat pel cineasta **James Cameron i el Programa de Desenvolupament de la ONU**.

"L'arbre tropical més alt del món, i els 49 subcampions, són expressions veritablement fenomenals del poder de la natura", va explicar Asner en una conferència a Kota Kinabalu (Malàisia). "La conservació necessita inspiració, i aquests sentinelles de la selva borneana ens proporcionen això. Aquest descobriment és un regal a la ciència, a la gent de Sabah i Borneo, i al món", ha destacat aquest investigador especialitzat en ecosistemes forestals.

123rf Limited©mihtiander. Baobab verd en dia assolellat. Madagascar

A part de l'arbre tropical descobert ara a Borneo, el rècord absolut dels arbres més alts del món (d'entre els exemplars vius coneguts actualment) correspon a **Hyperion**, una secuoya roja o secuoya de Califòrnia (Sequoia sempervirens), de 115,5 metres localitzada al Parc Nacional Redwood, al nord de San Francisco (Califòrnia, Estats Units).

La altura de **Hyperion** va ser determinada el 8 de setembre de 2006, desbancant al gegant conegut pel nom de **Stratosphere**, un altre arbre de la mateixa espècie que, amb una altura de 112,8 metres, era considerat fins llavors com l'arbre més alt del món. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

HORTICULTURA

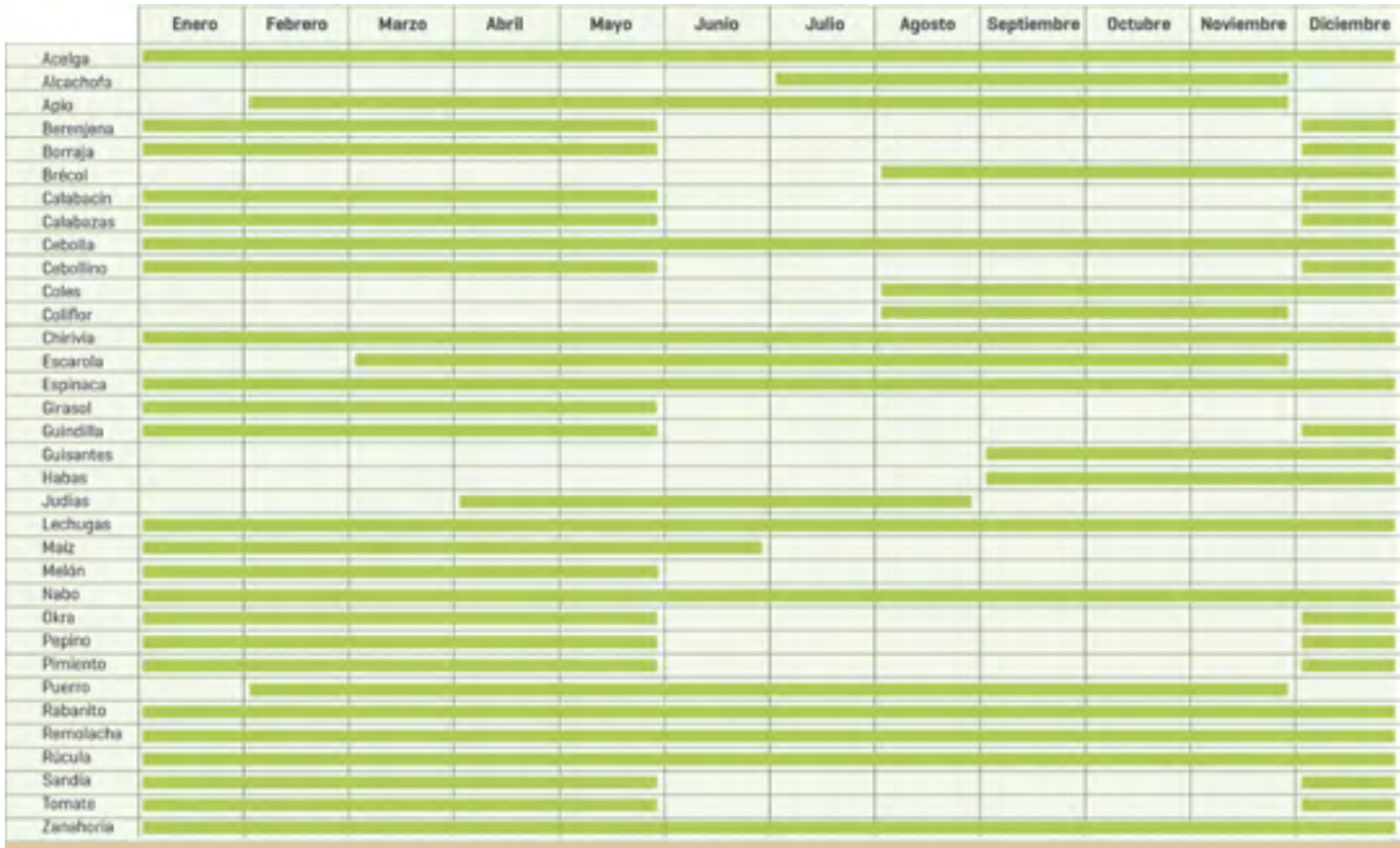
Quico Barranco, *Avi Home-Llavor en el camí Roig. Productor i recuperador de llavors ecològiques*
www.semillasmadretierra.com Facebook: Madre Tierra Semillas Biologicas

Preparant els bio-planters

Una de les tasques fonamentals a l'hort jardí en aquesta època és començar a preparar els bio-planters. Són una peça clau perquè permeten obtenir a temps el planter d'hortalisses, plantes de flor i aromàtiques necessari per a la següent temporada. Convé recordar que és fonamental mantenir el cicle de sembra durant tot l'any, seguint el calendari de les varietats més càlides i més fresques.

Algunes raons per sembrar les nostres plantes en lloc de comprar el planter ja fet són:

- Economia: Podrem aconseguir-les en abundància a un preu molt inferior.
- Varietat: Hi ha catàlegs de llavors biològiques autòctones amb un gran assortit de varietats.
- Planificació: Podrem programar i escalonar la seva germinació per disposar d'elles quan les necessitem, en funció del clima de la nostra zona.
- Aclimatació: Les plantes neixen adaptades al nostre clima, i no pateixen l'estrès del cultiu forçat.
- Sostenibilitat: Podem crear el nostre propi banc de llavors, preservant la biodiversitat, i intercanviant amb els nostres veïns horticultors.



Calendari de sembra hortalisses

Fer un bio-planter no és complicat. De fet la dedicació i la cura que es posa en ell queda àmpliament compensada per la contemplació del miracle de la vida. La fascinació davant el naixement dels brots després d'uns dies d'espera a la terra ens predisposa a la veritable essència del que serà el Cultiu Vibracional, d'acord i en harmonia amb els cicles de la natura.

Aquestes tres maneres són les més usuals per afavorir el naixement de les llavors. Totes elles són vàlides i més o menys adequades en funció de la quantitat d'espai de què disposem en el nostre hort jardí. La seva funció és garantir un mitjà favorable i una temperatura estable per a la germinació de les llavors i el naixement dels plançons, de manera que quedin protegits del fred. Els tacs i les cubetes es col·loquen en un lloc càlid encara que ben ventilat, ja sigui en un hivernacle, o a l'interior de la casa, prop d'una finestra on entri el sol. Quan haguem passat el risc de gelades, podrem aclimatar a la temperatura del lloc on volem plantar-les. En tots els casos, el reg s'ha de fer amb una regadora de roseta fina o un difusor, evitant que caiguin gotes grosses d'aigua sobre les plàntules en creixement.

Bio-planter en tacs

És el més efectiu, perquè afavoreix el 100% d'èxit en cada llavor. La planta creix en el tac fins que no cap i es trasplanta a l'hort-jardí. El millor tipus de tacs és l'orgànic com els de fibra de coco, ideals per a la seva adaptació a la terra, o les oueres de cartró. Tenen l'avantatge que es planten amb el tac inclòs, prèviament mullat. Amb la humitat de la terra i les arrels es rebenta i aporta matèria orgànica i substrat natural a la terra, afavorint l'èxit de la planta. També es poden fer servir recipients reciclats com envasos de iogurts, encara que al ser de plàstic caldrà foradar la base per drenar l'aigua i treure el tac de terra quan es vulguin trasplantar.

Per realitzar correctament la sembra, omplim la meitat del tac amb terra rica en humus, col·loquem la llavor al centre del tac i acabem de omplir-lo. Reguem suaument, donant-li un punt d'humitat. El reg es repeteix segons la humitat de l'ambient.

Bio-planter en cubetes o safates

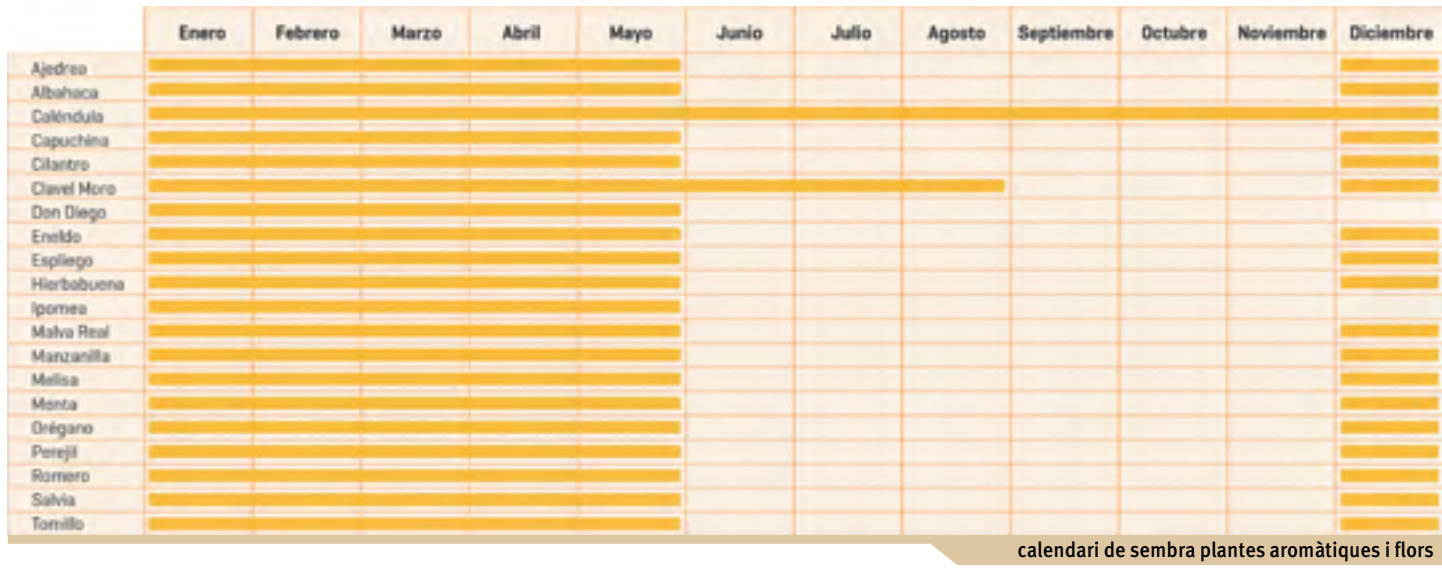
L'avantatge d'aquest mètode és que hi caben més llavors que en els tacs. Podem reutilitzar per exemple, un motlle o safata de forn, foradant la seva base, o fer servir una caixa de fruita. S'omple la cubeta de terra fina rica en humus. Allisarem suaument la superfície amb una

Podem crear el nostre propi banc de llavors, preservant la biodiversitat, i intercanviant amb els nostres veïns horticultors

MERCATS

fusta plana, però sense compactar. S'escampen les llavors per sobre, ben disperses.

Amb un sedàs o un colador tamisarem una prima capa de humus sobre les llavors, el just per cobrir-les. Per evitar les pèrdues d'humitat, es tapa la cubeta amb un vidre o un plàstic, amb orificis per poder ventilar les plàntules quan hagin aparegut. Es fa un reg amb regadora fina o difusor.



calendari de sembra plantes aromàtiques i flors

Bio-planter en calaixera

És una caixa gran que es col·loca en el mateix hort, a l'exterior. Es recomana per a horts de gran producció. S'elabora amb quatre taulons de fusta que es tapen amb un vidre o plàstic rígid. El tauló del darrere és lleugerament més alt que el davanter, perquè la tapa quedi inclinada i dreni l'aigua de pluja. En zones fredes és recomanable posar un "llit calent" de palla humida barrejada amb fems de cavall ben desfets per mantenir la calor, i aïllar de la frescor del sòl de l'hort. Per sobre es posa una altra capa d'uns 20 cm d'humus o terra rica en humus, sobre la qual s'escampen les llavors. Amb un colador, tamisem una prima capa de terra per cobrir-les. Després reguem suaument.

La calaixera ha d'estar orientada cap al sud-oest. Si la temperatura descendeix molt, pot cobrir-se les vidrieres amb estores durant la nit i destapar-les en les hores d'exposició solar. Cal vigilar regularment la temperatura dels llits mitjançant un termòmetre enfonsat en el humus. La temperatura s'ha de mantenir entre 20 i 25º. Si és massa alta, obrirem lleugerament els vidres durant el dia. Si la temperatura és massa baixa, aplicarem la barreja de fem i palla pels costats. S'han d'airejar les calaixeres tots els dies tan aviat com penetra el primer raig de sol, excepte en cas de fred excepcional. Les plantes pateixen més per excés de calor i humitat que per fred, sobretot a la primavera. ■

El millor tipus de tacs és l'orgànic com els de fibra de coco, ideals per a la seva adaptació a la terra, o les oueres de cartró

HORTICULTURA

Montse Escutia, *Enginyera agrònoma especialitzada en agricultura ecològica Plataforma de Formació Cultivabio Associació Vida Sana www.cultivabio.org*

Planificar les rotacions

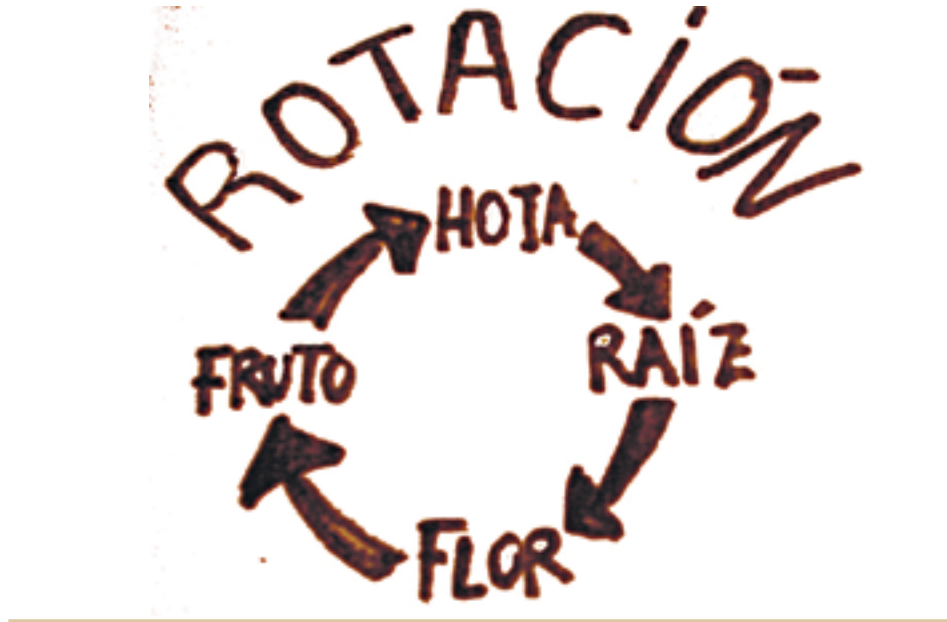
Les rotacions són claus en agricultura ecològica. És una de les principals eines que tenim per a augmentar la biodiversitat i les seves funcions són múltiples: ajuden a aprofitar millor els nutrients del sòl, trenquen el cicle de les plagues, eviten la proliferació de males herbes, fan que el sòl rebi una varietat més gran de restes orgàniques, etc. Cal tenir ben clar que les rotacions no impliquen renunciar a algunes hortalisses si no garantir que no les estem posant sempre al mateix lloc.

L'eina més útil que tenim per a fer-ho és un calendari de sembra adaptat a les nostres condicions climàtiques. Així sabrem quines hortalisses podem cultivar, en quin moment de l'any i quina durada tindrà el seu cicle complert. A partir d'això cal recordar les quatre regles bàsiques: no repetir plantes de la mateixa família botànica, que es consumeixi el mateix tipus d'òrgan (fulla, arrels, flor o fruit), que no tinguin requeriments nutricionals semblants (per exemple que necessitin molt nitrogen o potassi) i introduir sempre una lleguminosa en la rotació perquè aporten nitrogen que pot aprofitar el cultiu següent.

Per tal de fer una bona planificació aquests són els consells:

1. Decidir quins conreus volem conrear al nostre hort. Al menys els més importants. Això no vol dir que no puguem anar adaptant-ho o incorporar un conreu més endavant però si ho tenim planificat amb una certa perspectiva de temps ens serà més fàcil.

2. Buscar informació sobre la millor data de sembra o plantació dels conreus triats a la nostra zona i la duració del conreu al camp. Haurem de triar si volem comprar el planter o si el volem fer nosaltres. En aquest cas caldrà preveure el temps que necessiten les llavors per germinar i per assolir una mida adient per trasplantar. És millor fer els llavorers en una zona a part per no ocupar la zona destinada al conreu.



Huertoparatodos©Creative Commons

3. Buscar informació sobre la climatologia de la nostra zona si no la coneixem. El que ens interessa principalment és el període lliure de gelades per saber quan podem plantar els conreus més sensibles.

4. Fer quatre grups: conreus de tardor-hivern, conreus de primavera estiu, conreus que es poden sembrar tot l'any i conreus que duren més d'un any.

5. Organitzar el puzle tenint en compte les regles de les rotacions i que podem aprofitar algunes associacions per tenir diferents conreus en un mateix espai. Comprovarem sempre que les associacions que proposem siguin favorables o al menys no tinguin efectes negatius. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

MariaJo López Vilalta / Morocha, Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail.com

ECOTURISME

Al cor del Parque Natural de los Alcornocales

Entre les províncies de Màlaga i Cadis, es troba una de les masses d'alzines sureres més extenses del món. Un lloc increïble inundat de boscos, barrancs i balcons amb vistes panoràmiques que miren al mar. És el **Parque Nacional de los Alcornocales**, una de les àrees protegides més importants d'Andalusia -la tercera en extensió-, que ocupa 170.000 hectàrees i acull un total de 17 municipis. Aquí el gran protagonista és **l'alzina surera**, un arbre de mitja alçada, de fulla perenne, originari d'Europa i el Nord d'Àfrica, que es caracteritza per la seva gruixuda i rugosa escorça que, quan arriba a un gruix considerable, es recol·lecta en forma de suro .

El **Parque Nacional de los Alcornocales** és pas obligat de moltes aus migratòries, la majoria rapinyaires, però també l'hàbitat de la meitat dels amfibis i rèptils que hi ha a la Península Ibèrica, juntament a multitud de ratpenats que s'amaguen en les seves coves, i nombroses cabres i cabirols. Fauna i rica vegetació en aquest laberint de recorreguts aptes per al senderista.

Una fortalesa amb vistes a l'Àfrica

A pocs quilòmetres de la costa mediterrània i castigada per vents intensos que arriben de l'Estret de Gibraltar es troba la **Fortaleza de Castellar de la Frontera**, al voltant de la qual es pot gaudir de preciosos senders. Aquesta vila-fortalesa erigida pels Almohades al segle XIII i que es troba en perfecte estat de conservació, acull entre les seves muralles carrers estrets de cases blanques esquitxades de flors en testos al més pur estil andalús. D'una tranquil·litat colpidora, Castellar s'allunya molt dels típics nuclis medievals turístics. Tot just una botiga, un hotel i algunes cases rurals, respecten de forma sostenible l'entorn i acullen bohemis i artesans, convertint-lo en un dels pocs llocs de fortificació d'aquest tipus encara habitat.

El Pantera©Creative Commons. Camino de el Picacho y el Aljibe

La situació elevada i estratègica d'aquest conjunt declarat Monument Històric Artístic el 1963 i que forma part del catàleg general del Patrimoni Històric Andalús, fa que en dies clars pugui albirar-se tota la Bahía de Algeciras, el Peñón i fins i tot la costa africana.

En les seves proximitats paga la pena acostar-se a través de camins empedrats fins a la Fuente Vieja, visitar les tombes antropomorfes o els curiosos Lagares.

Tot això, sense perdre de vista les belles alzines sureres que segueixen donant a la zona un dels materials més sostenibles i reciclables, el suro. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

PLANETA MODA

Montse Mulé, *Llicenciada en Art i Tècnica del vestir,*
montse@centipedefilms.com

Moda sostenible. Disseny, tall i confecció

Disseny, tall i confecció són tres paraules que engloben un univers, el del vestit, que des de la Prehistòria ha acompanyat l'ésser humà abrigant-lo, decorant-lo, diferenciant-lo o uniformant-lo.

Disseny

Comencem amb **el disseny** ja que és la mare; el tall i la confecció dependran totalment del patró i aquest és el fruit del disseny. El per què es crearà una peça, per a quin ús, quin tracte haurà de suportar, quina imatge es vol transmetre amb el color i la forma que se li doni...

El dissenyador/a pensa en tot això abans de començar i quan ho sap busca el **teixit adequat** per a tal obra. Encertar en l'elecció del teixit, per a l'ús i la forma que es persegueix, ja és una bona part de l'èxit.

Tall

El tall és l'acció de dibuixar i tallar els patrons, que són el reflex en dues dimensions del que s'ha dissenyat per tal de que, una vegada confeccionada la peça, aquesta adquireixi la forma desitjada. La presa de mesures és el primer pas, i amb elles es dibuixa un patró bàsic que correspon al cos que es va a vestir. Fins aquí és bastant tècnic i senzill coneixent les regles, a partir d'aquest patró base es realitzaran les modificacions amb l'objectiu d'aconseguir la peça dissenyada. Un bon tall és el que marca la diferència. Els grans modistes ho són principalment per la seva mestria en el tall. El tall és l'arquitectura del vestir, i la seva gràcia expressa l'ànima d'un vestit.

Confecció

Una peça tallada ja es pot confeccionar i això significa la unió mitjançant el cosit de les parts que formaran la peça, coll, mànigues, butxaques, botons i tota la resta que formi part del disseny com poden ser l'aplicació de lluentons, brodats, puntes, miralls, o qualsevol altre tipus de grans o vidrets. La sastreria i la modisteria són un art i com a tal cada autor té el seu segell.

Futur previsible i futur desitjat

Tradicionalment no es vesteix igual en una part del món que en una altra, el vestir-se depèn de la cultura i el clima, però en les últimes dècades la globalització ha anat uniformant la forma de vestir de milions de persones. Els interessos de les grans marques han influït també en això. Les avingudes comercials de les grans ciutats s'assemblen molt les unes a les altres i les peces de molts aparadors s'han dissenyat en un país, tallat i confeccionat en un altre, viatjat milers de quilòmetres en contenidors en grans vaixells, per finalment arribar al consumidor. El cotó base de molts articles ha crescut ràpidament amb pesticides, insecticides i fertilitzants químics que la nostra pell absorbirà... se'ls haurà pagat malament als cultivadors que moltes vegades no poden comprar les llavors de la nova collita per què se'ls han venut llavors modificades genèticament i sota patents i les plantes obtingudes no produeixen noves llavors. La moda sostenible no és aquesta... **la moda sostenible neix i creix a prop i amb criteris mediambientals clars**: neteja des del seu inici en el cultiu, justícia social en la seva elaboració, respecte animal a la matèria primera. I tot això no té preu... el jersei teixit a mà per un mateix o per la mare o l'avi, a més de ser únic i singular té el valor afegit de l'afecte que s'ha posat en fer-lo. El futur és el resultat de les nostres accions, si pensem d'una manera i actuem d'una altra, acabem pensant de la manera en què actuem. Si volem un futur lliure de contaminació i esclavitud (humana i animal) no adquirim productes contaminants o fruit de l'explotació i l'abús. ■

123rf Limited©rgb

La moda sostenible neix i creix a prop i amb criteris mediambientals clars: neteja des del seu inici en el cultiu, justícia social en la seva elaboració, respecte animal en la matèria primera

COSMÈTICA

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

ECO - ITINERARIS EN BICI

L'aventura de fer el camí del Cid en BTT

A nivell esportiu i turístic s'estan recuperant rutes, itineraris i camins per on ha passat part de la història d'Espanya. La fusió entre història, senderisme i art ha donat excel·lents fruits, i un d'ells el trobem en el camí del Cid, una aventura extraordinària, apta per a totes les edats. Juntament amb el senderisme, el trail-running i l'alpinisme, la BTT (bicicleta tot terreny) s'ha convertit en un element indispensable a l'hora de parlar d'esports de muntanya.

El camí del Cid neix amb una clara vocació senderista, però molt aviat els seus promotors es van adonar del potencial cicloturista que oferia, degut en gran part a la riquesa de paisatges que podem descobrir en creuar la península de nord a sud. En comprovar que molts ciclistes de muntanya utilitzaven l'itinerari senderista, els promotors del Camí del Cid van decidir buscar alternatives als trams més complicats. Avui, els aficionats a la BTT compten amb un itinerari ininterromput de gairebé 1.500km amb un extrem a Burgos i un altre a Oriola. Una aventura fascinant per als que disposin d'una setmana i mitja per a organitzar unes vacances sobre dues rodes.

El Camí del Cid per a BTT segueix en gran mesura la ruta ideada pels senderistes, evitant els trams més difícils amb una trentena de variants que discorren per camins rurals o per carreteres secundàries. La ruta dissenyada per a BTT s'ha senyalitzat utilitzant les senyals homologades per la IMBA a Espanya (International Mountain Bicycling Association); marques fàcilment identificables que s'utilitzen en molts dels centres BTT instal·lats al nostre país. A més, el Consorci del Camí del Cid va instal·lar panells informatius a l'inici de cada etapa i, ja en ruta, a l'inici del tram BTT.

La versió cicloturista consta de deu etapes, algunes són curtes i d'altres més llargues que ens tindran tot el dia en el camí. Naturalment, la càrrega històrica, monumental i paisatgística és diferent d'una província a una altra.

L'itinerari BTT es creua o corre paral·lel a la ruta cicloturista del Camí del Cid, que utilitza carreteres secundàries generalment amb poc trànsit. ■

El Camí del Cid per a BTT segueix en gran mesura la ruta ideada pels senderistes, evitant els trams més difícils

©Victor Riverola y Juanjo Garbizu

- Etapa 1: Burgos - Santo Domingo de Silos
- Etapa 2: El Burgo de Osma - Berlanga de Duero
- Etapa 3: Jadraque - Sigüenza
- Etapa 4: Maranchón - Arcos de Jalón
- Etapa 5: Daroca – Gallocanta - Daroca
- Etapa 6: Molina de Aragón - Checa
- Etapa 7: Checa - Albarracín
- Etapa 8: Puebla de Arenoso - Navajas
- Etapa 9: Xàtiva - Banyeres de Mariola
- Etapa 10: Banyeres de Mariola – Novelda

ALIMENTACIÓ

ELS ALIATS ESPORTIUS DE RAAB VITALFOOD
El subministrament perfecte per a cada fase d'entrenament

Raab Vitalfood
PREMIUM VEGAN BIO

Nova sèrie dissenyada per acompanyar els esportistes durant tota la rutina d'entrenament i competició.

Totes les substàncies vitals en una sèrie.

ABANS DE L'ENTRENAMENT:
Reconstitució i reforç per al màxim rendiment.

DURANT I DESPRÉS DE L'ENTRENAMENT:
Minerals i proteïnes per reabastir els dipòsits .

PROTEÏNES
MINERALS
VITAMINES

De venda a: ecobotigues, herbodietètiques i parafarmàcies | Facebook Instagram: **Raab Vitalfood Spain** | **info@raabvitalfood.de**

HABITATGE SOSTENIBLE

Joan Romero Clausell, *Soci cooperativista en Okambuva. Gestió i execució de projectes de bioconstrucció - joan@okambuva.coop | www.okambuva.coop*

La pedra seca

La pedra seca és una tècnica de construcció ancestral que utilitza un sol material, la pedra. S'anomena "en sec" per l'absència de morters d'unió entre les seves peces i, en conseqüència, d'aigua. L'adequada col·locació d'unes pedres respecte a les altres tenint en compte els coeficients de fregament i la força de gravetat, principals factors de cohesió entre elles, permet construir una gran varietat d'elements constructius, sense la necessitat de aparellar-les amb morters d'unió.

Les primeres construccions en la història de la humanitat que es van erigir van ser en sec, els dòlmens. De forma intuïtiva i instintiva, es va col·locar una llosa pètria sobre dos pilars, donant lloc així a la primera construcció creada per l'home, un recer en el seu sentit més pur.

Aquesta tècnica és el resultat de la creativitat, enginy i constant experimentació de milions de mans, per tal de satisfer necessitats bàsiques de l'època: el refugi, la gestió de bestiar i l'agricultura. Seguint una sèrie de premisses bàsiques com col·locar la pedra sobre altres dues o buscar sempre un mínim de tres punts de suport, s'aconsegueixen construccions duradores que mantenen un equilibri isostàtic permanent entre tots els seus components.

Com és lògic, en l'arquitectura vernacla s'usava el material local per incorporar-lo en les construccions. Per això, depenent del lloc la tècnica de pedra seca varia segons les qualitats formals, mecàniques o pictòriques de la roca mare, tenyint així el nostre medi rural amb una carta de color molt variada, des del vermell o roig del gres al blanc clar de la calcària.

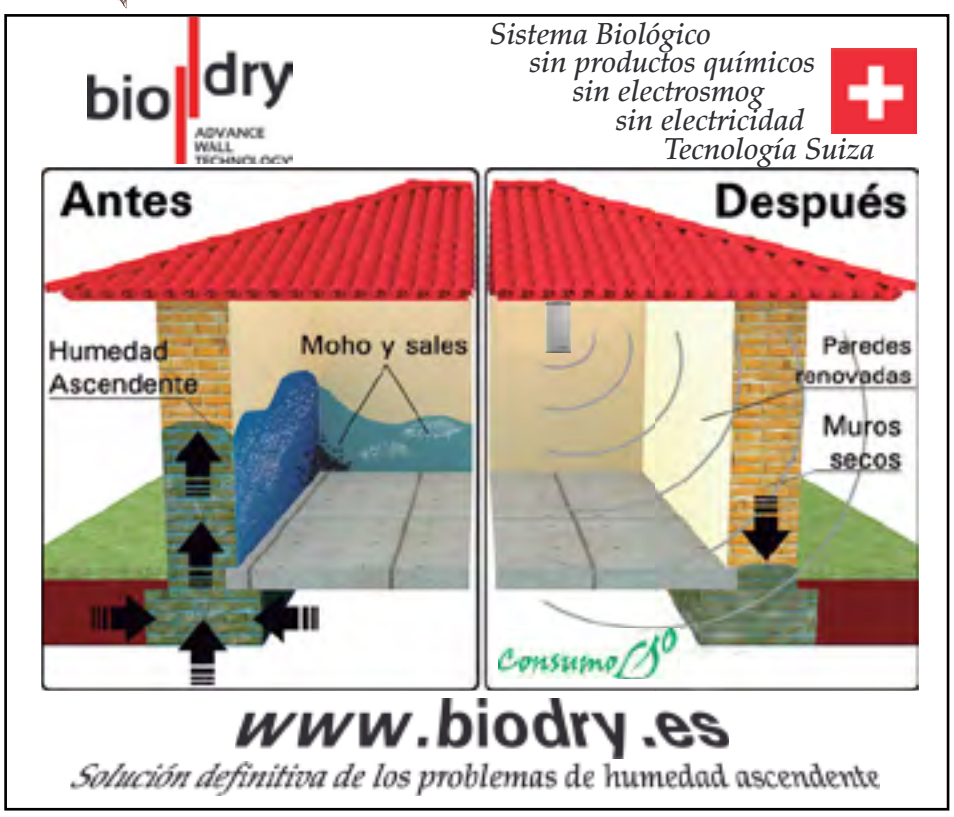
Un especialista en pedra seca pràcticament no talla o modela les peces, sinó que busca i tria la pedra l'indeleble destí de la qual l'emplaça en la seva ubicació exacta. Llegint mitjançant tempteig la facia de la pedra com si fos un escrit braille, aconsegueixen entendre quina és la posició justa que necessita la peça. No hi ha mala pedra, totes tenen el seu lloc en el trencaclosques, com se sol dir: "Tota pedra fa paret".

Aquestes construccions camperes, de caràcter sobri, auster i autoria anònima, testifiquen el passar del temps i reflecteixen la imatge d'un èxode rural contemporani, que va deixar a aquesta tècnica en una situació fràgil però el seu renéixer és latent.

"Barraques de pedra en sec que coroneu el Maestrat dels Castells, seguiu, seguiu amb el missatge silenciós de la santedat. I no us detureu perquè creiem en totes vosaltres, i perquè ens heu donat defensa i ens la doneu encara." Jaume Rolíndez Fonollos a Cercant l'ànima del Maestrat dels Castells.■

©Joan Romero Clausell

HABITATGE / ANTI HUMITAT



ALIMENTACIÓ

WAY DIET natural products

yemiprop

El millor de les plantes concentrat en les seves gemmes

Les gemmes són els principis embrionaris de les plantes, i contenen tots els factors de creixement, potència i vigor de la planta futura. La YEMOTERAPIA es basa en les propietats concentrades en aquests primers brots.

yemiprop de WAY DIET és una línia de complements alimentaris a base de EXTRACTES DE GEMMES DE PLANTES, PRÒPOLI, OLIS ESSENCIALS I MEL DE FLORS SALVATGES.

yemitus
Amb gemmes de Figuera, Carpí Blanc i Vern
PER LA TOS IMPRODUCTIVA I REBEL. FLUIDIFICA I AJUDA A EXPULSAR LA MUCOSITAT.
Xarop BIO

yemipeque
Con yemas de Grosellero, Pino y Álamo Negro
PEL SEU CONTINGUT EN PRÓPOLIS, MEL I ATZEROLA, ESTIMULA EL SIS. IMMUNITARI.
Xarop BIO

yemibalsam
Con yemas de Álamo Negro y Pino
SUAVITZA I CALMA LA IRRITACIÓ DE LES VIES RESPIRATÒRIES.
Xarop BIO

YEMIPROP de WAY DIET es una marca de Laboratorios J.M.NAT -Cantabria- **www.waydiet.com**

AIXÍ ES FA

Javier Gómez, *CEO deTerpenic Labs, Fitoaromaterapia Científica*
www.terpenic.com | terpenic@terpenic.com

El Procés de la Destil·lació de Plantes Aromàtiques

Recordem amb afecte quan érem nens la lliçó que narrava el cicle d'evaporació de l'aigua. El sol escalfant l'aigua del mar convertint-la en vapor, condensació en l'atmosfera i per fi: pluja a la terra. Amb aquest mateix principi es construeix **l'alambí**, aquest dispositiu semblant a una olla dissenyat per destil·lar. Hi ha infinitat d'alambins i usos. En el cas de la destil·lació de plantes aromàtiques la diferència més notable és el tamís; quan l'aigua bulli formant vapor, topará amb un tamís que ha de travessar. Aquest **tamís** alberga plantes aromàtiques que, avivades pel vapor d'aigua, alliberaran les molècules aromàtiques al seu pas. Aquest vapor ja aromàtic pujarà pel coll de l'alambí cada vegada més estret fins arribar a un punt de màxima altura on baixarà convertint-se en un **serpentí** per començar la **condensació**. I aquí comença la màgia de la **destil·lació** per arrossegament de vapor. El líquid resultant és una barreja d'oli essencial i d'aigua floral anomenada també hidrolat. Haurem d'esperar un temps a que l'oli essencial s'ordeni sobre o sota del hidrolat segons la seva densitat. Passat aquest temps el líquid tindrà dues fases clarament marcades que separarem per decantació: **l'oli essencial i l'hidrolat**. Aquests dos elements, tot i procedint del mateix lloc, poden diferir a nivell organolèptic (olor, color, sabor, densitat...). Així i tot, és més que recomanable saber apreciar-los en la mesura del seu ús: a característiques diferents, usos diferents.

Estem vivint un autèntic auge del desig de descobrir productes que ens aportin noves experiències i resultats. Amb el redescobriment des de la aromateràpia dels olis essencials i els hidrolats en els seus usos més tradicionals, com la bioquímica, medicina o la bromatologia, han sorgit altres activitats no menys interessants on poder aplicar aquestes experiències: alta cuina, cosmètica natural, perfumeria o rebosteria són

123rf Limited©server. Destil·lador, Grasse, Francia

només algunes possibilitats. Això sí, sempre és més que recomanable, per no dir necessari, que aquests productes a consumir siguin d'una qualitat certificada basada en criteris científics que avalin diferents consideracions: que siguin substàncies 100% pures, naturals, íntegres, de cultiu biològic o convencional i nomenant la seva varietat botànica. Finalment i no menys important: en el cas dels olis essencials ha d'aparèixer el seu **quimiotip**, obtingut a través de la seva **cromatografia i espectrometria** que ens definirà la seva **anàlisi molecular** concreta. ■

AROMATERÀPIA

MINERALOGIA

Maribel Saíz Cayuela,
Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

La GEMMOTERÀPIA que ajuda al teu sistema respiratori i a combatre les infeccions

La **Gemmoteràpia** és un mètode terapèutic, d'àmbit fitoterapèutic, que utilitza els teixits vegetals frescos en estat embrionari, com són les gemmes i brots d'arbres i arbustos. Els teixits vegetals, recollits en l'estat embrionari es preparen seguint el procediment descrit per la farmacopea Francesa i Europea, per finalment obtenir un macerat glicerinat concentrat de brots o gemmes fresques.

Segons els principis de la **Gemmoteràpia**, en la gemma trobem la informació potencial de tota la planta (fulles, arrels, flors i fruits), és per això que s'entén que la gemma és un "tot", amb un espectre ampli d'acció, major a si prenguéssim cadascuna de les parts de la planta per separat, la combinació amb extractes de planta fresca i pròpolis, permeten obtenir òptims resultats per a combatre les afeccions hivernals.

Les gemmes i brots, aporten a més compostos específics com les fito-hormones, factors de creixement (auxina, giberalina, citoquines...), aminoàcids essencials, minerals, oligoelements i flavonoides.

Els extractes de gemmes fresques més adequats per tractar les afeccions del sistema respiratori són: Les gemmes fresques de **groseller negre, rosa salvatge, avellaner i lantana**.

Les **gemmes de groseller negre**, posseeixen un efecte antiinflamatori ràpid, de fet ha estat denominada, pels especialistes en aquesta teràpia, la "cortisona natural"; demostrant eficàcia en diversos sistemes: respiratori, genitourinari i digestiu. Conté a més proantocianidines, que contribueixen també a disminuir la inflamació de les mucoses.

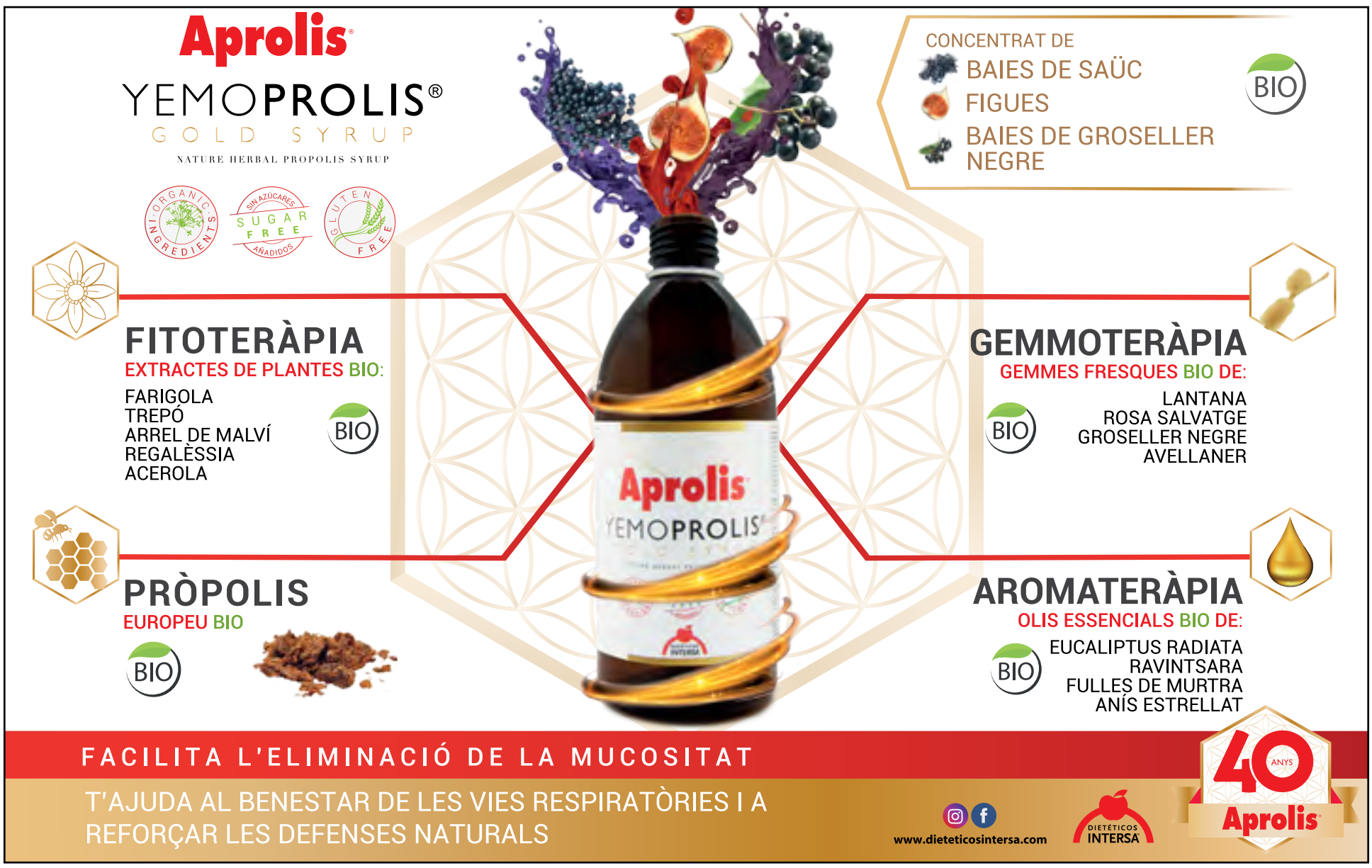
Les gemmes de rosa salvatge, són un dels remeis principals per al tractament de les afeccions otorrinolaringològiques, i per a les inflamacions a repetició de vies altes i baixes respiratòries, de tipus al·lèrgic i no al·lèrgic. Recomanat en persones de terreny al·lèrgic. Contribueix a prevenir les recaigudes.

123rf Limited©Yakov Oskanov. Groselles negres o Ribes nigrum

Les gemmes d'avellaner, s'han utilitzat en la medicina herbal tradicional per al drenatge del pulmó i pel seu efecte sobre el sistema circulatori. Ajuda a afavorir una bona oxigenació. Pel que aquest extracte de gemmes es recomana quan els refredats afecten les vies baixes respiratòries.

Les gemmes de lantana, són molt útils per drenar la mucositat dels bronquis i pel seu efecte antiespasmòdic bronquial, relaxen els bronquis i contribueixen a més amb un efecte antioxidant i antimicrobià. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Fernando Sánchez Campos, Soci i cofundador de Saper, cosmètica ecològica fsanchez@saper.es

Què significa Ecològic en cosmètica?

Hi ha la creença generalitzada que la cosmètica certificada, amb un segell oficial, és sempre ecològica, però no és correcte. Si, és sorprenent, doncs de tant repetir-se en webs, catàlegs, etc. sembla que és certa, però no és així. La cosmètica certificada pot ser tan sols natural, potser amb cap ingredient procedent de l'agricultura ecològica i fins i tot amb olis refinats.

En alimentació és senzill, si porta el segell europeu, el 100% dels ingredients que procedeixen de l'agricultura i la ramaderia són ecològics, només cal buscar el segell. Això es deu al fet que hi ha una directiva europea alimentària, traslladada a cada país membre, i quan un producte està certificat amb la fulla verda Europea, no hem de llegir més.

En cosmètica no és així. No existeix legislació que reguli la cosmètica ecològica, sinó que hi ha diversos segells / certificadores per a això. Tots els segells són molt similars i garanteixen cosmètica natural, sense ingredients nocius per a la salut, però cap obliga que tots els ingredients siguin procedents de l'agricultura ecològica o siguin de primer premsat. Vegem les 3 categories de certificació que existeixen:

- Categoria 1: amb més del 90 o 95% d'ingredients ecològics
- Categoria 2: entre el 10 i el 90% d'ingredients ecològics
- Categoria 3: entre 0 y 10% d'ingredients ecològics

Per tant si volem ser consumidors conscients, i triar cosmètica ecològica autèntica, certificada en Categoria I, hem de llegir l'etiqueta i cercar:

- **El % d'ingredients ecològics**, sol estar detallat, però si no ho està, buscarem.
- **Els asteriscs** que identifiquin els ingredients ecològics

123rf Limited©Robert Przybysz

Ingredients: Prunus amygdalus dulcis (oli d'ametlles dolces) * Rosa canina fruit oil (oli de rosa mosqueta)

* Ingredient procedent de l'agricultura ecològica

En aquest cas l'oli d'ametlles procedeix de l'agricultura ecològica, mentre que l'oli de Rosa mosqueta no és ecològic. Aquesta diferenciació és la clau per poder distingir entre cosmètica natural i ecològica, ja que:

- **Els ingredients ecològics** (amb un asterisc), procedeixen d'agricultura ecològica sense pesticides, tenen cura del medi ambient i són gairebé sempre de primer premsat en fred, mantenint totes les seves propietats.
- **Els ingredients naturals** (sense l'asterisc) que totes les certificadores permeten, procedeixen de l'agricultura convencional amb pesticides, i solen ser refinats, perdent gairebé totes les seves propietats. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia - www.marevagillioz.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Hipertensió arterial. Definició i Símptomes I

La tensió arterial és la pressió necessària en els vasos sanguinis per portar la sang cap als òrgans. Es considera normal una tensió que oscil·li entre 13-15 mm de Hg de màxima (a la qual es denomina sistòlica) i 7-8 de mínima (anomenada diastòlica). Quan la pressió màxima supera els 15 i / o la diastòlica els 8,5, llavors parlem d'una Hipertensió Arterial.

La Hipertensió pot constituir una patologia en si mateixa sense conèixer el mecanisme que la provoca, es denomina hipertensió essencial o primària; no obstant s'ha demostrat que diversos factors genètics, nutricionals i ambientals són els seus màxims responsables. D'altra banda, la Hipertensió anomenada secundària és la que apareix com un símptoma d'altres malalties.

Atès que la hipertensió s'associa amb un augment de la malaltia cardiovascular, el control de la pressió arterial és un mètode de diagnòstic preventiu i no invasiu de gran valor.

Factors associats amb un resultat desfavorable de la HTA:

- Raça negra.
- Genètic.
- Sexe masculí.
- Pressió arterial diastòlica persistent superior a 11,5 mm Hg.
- Tabaquisme.
- Diabetis mellitus.
- Nivells elevats de colesterol en sang.
- Obesitat.

Nota important: la pressió sistòlica també és important sobretot a partir dels 50 anys d'edat. Els homes amb una pressió diastòlica normal (inferior a 8 mm Hg) però amb la pressió sistòlica elevada (superior a 15,8 mm Hg) presenten una taxa doble de mortalitat per causa cardiovascular que els homes que tenen la pressió sistòlica normal.

Causes dietètiques, ambientals i de comportament

- Desnutrició, no per quantitat sinó per qualitat dels nutrients en la dieta. Com més processats, més números tenim d'estar consumint elements poc naturals i desfavoridors de la nostra salut.
- Sobrepès, provocant un augment de la despesa cardíaca, del sodi corporal i alteracions dels sistemes hormonals i nerviosos. La pèrdua de pes normalitza la pressió arterial tant en els hipertensos com en els hipotensos.
- Alcohol (augmenta la secreció d'adrenalina).
- Begudes carbonatades riques en cola.
- Sodi.
- Excés de greixos saturats.
- Tabaquisme pel seu contingut en nicotina, sodi, plom i cadmi. Inclou els fumadors passius.
- Estrès crònic.
- Sedentarisme.
- Metalls pesants especialment en l'aigua i tabac.
- Caràcter nerviós, es tensa amb facilitat, irritable, impacient.
- L'entorn social, cultural i laboral desfavorable.
- L'edat, ja que el nombre de fibres de col·lagen a les parets arterials augmenta, fent que els vasos sanguinis es tornin més rígids. En reduir-se així l'elasticitat, l'àrea seccional del vas es redueix, creant resistència al flux sanguini i com a conseqüència compensadora, s'augmenta la pressió arterial.
- Apnea durant el son en exigir un esforç afegit als pulmons i cor.

123rf Limited©enzodeber

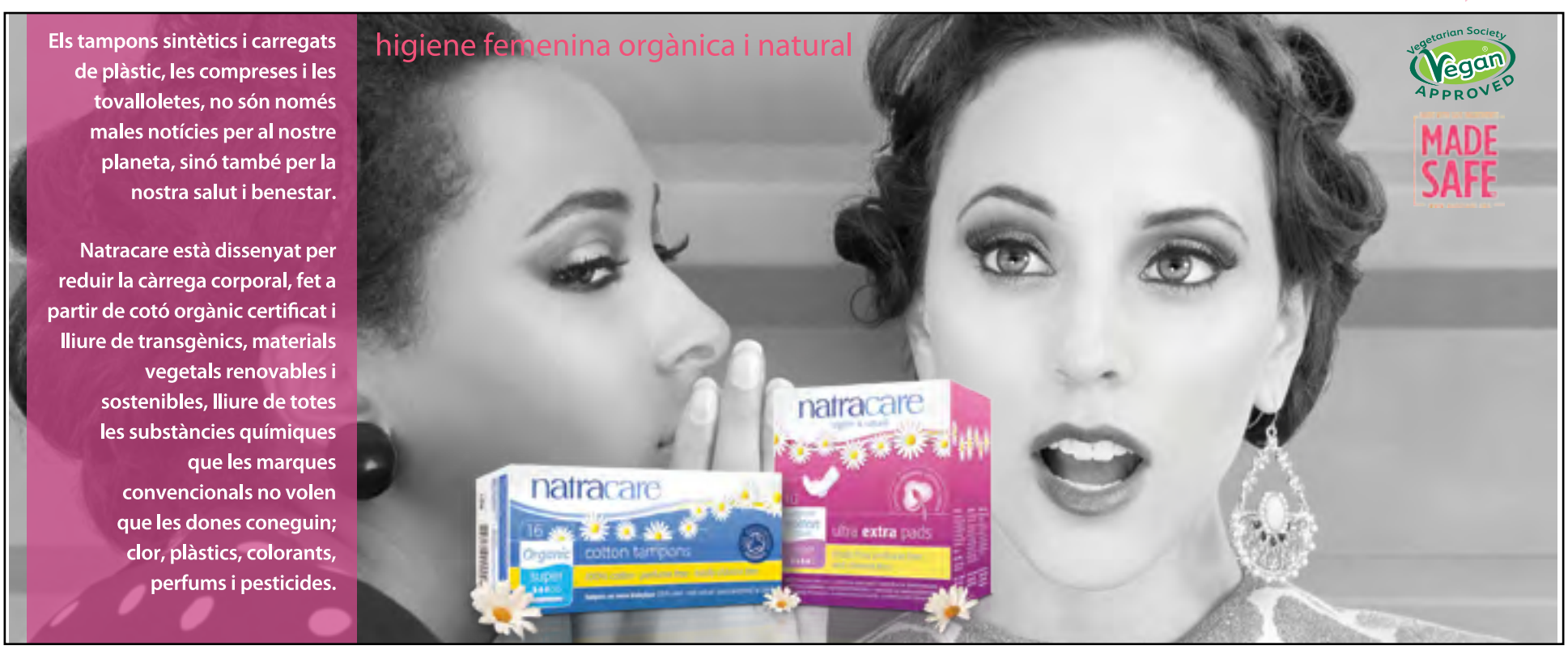
Símptomes associats

- Mals de cap.
- Insomni.
- Marejos.
- Disminució del rendiment.
- Sufocacions.
- Trastorn en la visió.
- Palpitacions.
- Acúfens.

La hipertensió és una malaltia en si mateixa però a més és un factor de risc perquè els òrgans es poden veure afectats si no els arriba bé la sang i, per tant, provocar diferents patologies; especialment les de caràcter cardiovascular.

Per tant, es fa indispensable dur a terme un seguiment regular dels seus nivells i controlar qualsevol desviació amb rapidesa. No obstant això, el millor -com sempre- és la prevenció, apartat que tractarem en el següent número al desembre, respecte a quines pautes alimentàries i tractament natural es poden adoptar. ■

HIGIENE FEMENINA



L'ENTREVISTA

Joaquim Elcacho, *periodista especialitzat en Medi Ambient i Ciència, jelcacho@gmail.com*

Pía Spry-Marqués

"Darrere d'un iogurt hi ha una vaca prenyada a la força i munyida fins al col·lapse"
La investigació i el coneixement científic van dur a Pía Spry-Marqués a la decisió personal -i fonamentada- de deixar de consumir carn i altres productes derivats dels animals, com la llet de vaca. Nascuda a Ginebra (Suïssa), de pare anglès i mare espanyola, Pía va viure dels 2 als 16 anys a Madrid i més tard va completar els seus estudis a Anglaterra.

Com se li va acudir escriure un llibre sobre el porc?

Havia sentit a dir que la gran obsessió pel porc en la gastronomia espanyola tenia alguna cosa a veure amb la Inquisició i el fet que aquest aliment és tabú per a les religions jueves i musulmanes, ambdues perseguides. M'interessa molt el paper que juga el menjar en les relacions humanes (la meva tesi doctoral es va centrar en les dietes dels caçadors recol·lectors a l'Adriàtic durant l'última era glacial) així que vaig decidir indagar una mica més sobre aquest tema històric. No només vaig aprendre moltíssim sobre aquest període de la història d'Espanya, sinó que a més això em va portar a aprendre sobre molts altres aspectes del porc desconeguts per a mi fins aquell moment. Aquesta col·lecció de dades han acabat sent Pig/Pork, un llibre sobre el porc i la nostra relació amb aquest bell i intel·ligent animal.

Des del punt de vista científic i antropològic, que ha descobert en escriure el llibre Pig/Pork?

Moltíssim! I tot molt interessant i, moltes vegades, realment sorprenent. Per exemple, els mini-porcs, inicialment es van desenvolupar a la fi dels 1940 per agilitar els experiments amb animals. I de 'mini' tenen ben poc. La majoria arriben a ser, com a mínim, tan grans com un gos Labrador, la qual cosa dóna peu al seu abandonament massiu ja que la gent aviat s'adona que no són animals per tenir a casa.

Un animal que utilitzem sense cap objecció...

En escriure Pig/Pork també m'he adonat del gran nombre d'usos que es fan dels animals en productes que, en general, no pensaríem contenen substàncies d'origen porcí/animal.

Des del punt de vista personal, què ha descobert o què ha canviat en la seva vida des que va començar a escriure aquest llibre? És cert que va decidir fer-se vegana en conèixer a fons la història del consum de carn de porc?

Pig/Pork i el meu fill es van gestar més o menys al mateix temps. L'aprendre i escriure sobre la indústria ramadera alhora que alletava el meu fill em van fer reflexionar molt sobre el nostre consum de la llet i d'altres productes d'origen animal. Encara que com a experiència la lactància és única, també és dura i va ser aquesta, juntament amb tota la informació a la qual em vaig veure exposada a través de l'escriptura del llibre, les que van fer que se'm encengués una bombeta que em va fer veure-ho tot des d'una altra llum. Un iogurt ja no era un iogurt, sinó una vaca prenyada a la força i munyida fins al col·lapse, sense la seva cria, perquè jo pogués berenar. Jo, com a consumidora, no volia ser partícip d'això i vaig decidir, de la nit al dia, deixar de prendre aquest tipus de productes i de contribuir a aquest tipus de sofriment innecessari.

Quins beneficis aporta a la seva vida i la seva salut la dieta vegana?

Quan decideixes deixar de consumir productes d'origen animal t'adones del molt que depens d'ells a l'hora de cuinar. El benefici que m'ha aportat l'ésser vegana és que m'he tornat molt més creativa a l'hora de comprar i cuinar verdura, llegums, fruits secs…

També posa vostè en dubte la bondat de la llet?

Poso en dubte la bondat de la llet de vaca/cabra/ovella... per als humans. La llet de vaca, per exemple, està dissenyada perquè un vedell engreixi al voltant d'un quilo al dia! Això representa unes 40 vegades el ritme normal de creixement d'un nen.

No és doctora en medicina però vostè segueix estant relacionada amb el coneixement científic que afecta els aliments i la salut...

Sí, des de fa uns mesos col·laboro amb la traducció al castellà de la pàgina NutritionFacts.org, del Dr. Michael Greger. A través de les meves traduccions i llegint el seu llibre, How Not to Die, sóc molt més conscient que el que ens posem a la boca en molts casos té una relació directa amb el desenvolupament de la diabetis, certs càncers, etc. i que el deteriorament global de la nostra salut està directament relacionat amb el nostre menor consum de verdura, fruita, llegums... i la nostra major dependència dels productes processats. ■

ALIMENTACIÓ