BIOECO ACTUAL®

Nº 47

Noviembre 2017

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"El que toma medicina y rechaza la dieta, malgasta las habilidades del médico" Proverbio chino

Mucho por ver, mucho por descubrir

33ª Edición de BioCultura Madrid - IFEMA (Pabellones 8 y 10)

Del 9 al 12 de Noviembre

123rf Limited©Iakov Filimonov

35 Aniversario 1982 - 2017 Sembrando el futuro

el Granero integral

Elige El Granero Integral + Info Pág.11

Nutrición Infantil

¿Qué hacemos si nuestros niños no quieren comer verduras? Pág. 10

Consumo y Salud

Los productos ecológicos y los residuos de pesticidas Pág. 28 y 29

La Entrevista

Pia Spry-Marqués, escritora, antropóloga y arqueóloga Pág. 48

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

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

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

FERIAS

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 50.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

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

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

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

BioCultura Madrid sigue creciendo

BioCultura
Feria de productos ecológicos y Consumo responsable

La feria estandarte del sector ecológico estará del 9 al 12 de noviembre en IFEMA con un mayor espacio expositivo y con Galicia como protagonista.

©Centipede Films, s.l.

Con la edición 2017, **BioCultura** cumple 33 años de presencia en **Madrid**. Una gran andadura que se hace patente del **9 al 12 de noviembre** con una feria que no cesa de crecer y que en esta ocasión se instala en dos pabellones de **IFEMA** en el Campo de las Naciones de la capital. En un momento en el que el mundo de lo ecológico vive una auténtica explosión, su cita ferial por excelencia no podía ser menos, por lo que en esta edición está previsto un 56% más de espacio dedicado a los expositores, además de un mayor número de actividades y, por consiguiente, también se prevé un aumento considerable de público.

Un momento dulce y con futuro

Mientras otros muchos sectores se lamentan y viven en su propia piel los estragos de la crisis que parece no querer perderse de vista, el sector "bio" no cesa de subir peldaños y lo que podía parecer ser sólo un momento dulce, se está instalando como una esperanzadora realidad. La XXXIII edición de **BioCultura** se instala en **Madrid** a la par de esta innegable bonanza: "*BioCultura es un reflejo del sector 'bio' y está claro que el sector ecológico está en plena explosión. Por lo que la feria no iba a ser menos* –nos dice Ángeles Parra, directora de la feria- *Estamos en un punto muy importante para el sector orgánico y en plena democratización del consumo 'bio', con sus virtudes y sus peligros. La feria también se hace eco de eso con una jornada dedicada al momento que estamos viviendo y al paso de los productos ecológicos a las grandes superficies*".

La alimentación ecológica sigue siendo el gran fuerte de **BioCultura** y en **Madrid** contará con más de 20.000 referencias. Junto a ella, sectores como el textil orgánico, los productos para la higiene, la bioconstrucción y los ecomateriales, las energías renovables, las terapias y medicinas alternativas, el medio ambiente, el reciclaje, la artesanía y el turismo rural, son algunos de los otros muchos sec-

BioCultura, un giro hacia una nueva forma de vivir, con respeto, sostenibilidad y armonía exterior e interior

ALIMENTACIÓN

FERIAS

tores que cuentan con una presencia destacada en **BioCultura** que este año dedicará un gran espacio a la cosmética ecológica y a la moda sostenible.

La feria del gran cambio

El lema de **BioCultura** lo deja bien patente: **Dale un giro a tu vida**. Un giro hacia una nueva forma de vivir, con respeto, sostenibilidad y armonía exterior e interior. Un cambio de rumbo profundo en nuestros hábitos de vida respecto a los políticos, las instituciones gubernamentales, las grandes multinacionales y las entidades internacionales que siguen ancladas en una visión manipulada de la realidad. Porque está claro que para que cambie el mundo es fundamental dar un giro importante a nuestras vidas y formas de consumo. En este sentido, un total de 400 actividades que tendrán lugar durante los cuatro días de la cita madrileña, entre charlas, debates y talleres, darán las claves para que el público pueda optar por una vida más acorde con sus necesidades y en armonía con el planeta.

Un cruce de caminos de profesionales y consumidores

Desde hace 33 años en **BioCultura Madrid** se dan cita los profesionales que quieren acercarse al mundo de los productos ecológicos. Empresarios, artesanos, ecochefs, nutricionistas, médicos, importadores y exportadores, acuden a este gran encuentro con el fin de conocer novedades y poder realizar sus transacciones comerciales de una forma sencilla y directa. Pero, otro de los principales objetivos de la feria es el de promocionar y difundir al máximo las ventajas que conlleva la alimentación y el modo de vida ecológico a la gente, por lo que el papel del consumidor final es vital y su presencia curiosa y dinámica es parte substancial de **BioCultura**. Para ello el público tiene la posibilidad de conocer lo último del sector a través de stands, múltiples actividades, degustaciones en los showcookings y, los más pequeños, en el espacio familiar **MamaTerra** que celebra su XI edición.

Galicia protagonista

Este año la comunidad autónoma protagonista de **BioCultura Madrid** es **Galicia** y, en especial, **CRAEGA -Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia-**. Su vicepresidente y uno de los hombres más reconocidos del sector, **José Antonio Fernández**, se muestra entusiasmado con la presencia destacada de su autonomía: "*Apostamos por una imagen diferenciadora del resto de participantes. Realizamos diversas actividades para llevar el sabor de los productos certificados de Galicia a las miles de personas que se dan cita en IFEMA.*"

El GRAEGA es el órgano encargado de la certificación y control de la producción ecológica en la comunidad gallega, además de realizar labores de formación. Galicia no está ajena a la expansión nacional de la agricultura ecológica, y así lo afirma su vicepresi*dente: "La agricultura ecológica está en fase de expansión. Su trayectoria presenta un crecimiento constante desde su creación. Actualmente hay un total de 797 productores, 216 industrias elaboradoras y comercializadores y las hectáreas certificadas se han duplicado en los últimos 3 años*".

©Centipede Films, s.l.

Por lo que respecta a la situación presente y futura del sector bio en el ámbito gallego, **José Antonio Fernández** es optimista: "*Las expectativas son positivas aunque todavía hay un gran margen de crecimiento. Creemos firmemente en el sector "bio" como modelo de alimentación futuro. También es importante el mercado internacional ya que cada vez son más las empresas que exportan y participan en acciones en este ámbito. También contamos con que las instituciones públicas sigan apoyando el desarrollo de la agricultura ecológica, muestra de ello es el compromiso de la Conselleria de Medio Rural para realizar un plan estratégico del sector que asegure su crecimiento.*"

Este año la comunidad autónoma protagonista de BioCultura Madrid es Galicia

En cuanto a sus expectativas en **BioCultura Madrid**, concluye: "*En 2016 acudieron a IFEMA 23 empresas acompañadas por el CRAEGA y un total de 38 representantes. Este año esperamos batir ese registro. Queremos mostrar que Galicia apoya firmemente la alimentación ecológica, promocionando los productos certificados y consolidando las acciones de la edición anterior. También servirá como escaparate para la próxima edición, la primera BioCultura en Galicia.*" ■

ALIMENTACIÓN

EVENTOS BIO PROFESIONALES

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

The Natural & Organic Food, Drink & Cosmetic Fair

Convocatoria para Profesionales en Madrid, miércoles 8 de noviembre 2017

REES EXPORTS CONSULTING

Embajada Británica Madrid

La Embajada Británica y Rees Exports Consulting anuncian una presentación de alimentos, bebidas y cosmética procedentes de Gran Bretaña en la categoría Bio y Salud, dirigida a todos los profesionales del canal Gran Consumo, canal especializado y distribuidores.

Este evento permite a un total de unas 35 compañías de productores británicos presentar sus novedades, y una amplia gama de productos tradicionales y modernos con atributo bio, sin gluten, sin lactosa, vegano…, muchos de ellos todavía no lanzados en el mercado español, en una categoría tan apasionante, innovadora, dinámica y en pleno crecimiento en España como es la Bio & Salud.

La industria británica siempre ha destacado por la innovación y calidad en el desarrollo y lanzamiento de productos, haciendo de Gran Bretaña un escaparate de tendencias. ¿Quién no ha visitado Whole Foods en Londres?

Según el último estudio publicado por la Soil Association (Organismo Certificador bio en UK) en febrero 2017, Gran Bretaña se consolida como el quinto mercado ecológico a nivel mundial.

Otros datos relevantes que se desprenden del informe de Soil Association incluyen:

- El consumo de productos ecológicos es de GBP 2,09 Billones, con un crecimiento del 7,1% con respecto al año anterior. Esta cifra pesa ya un 1,5% del total mercado de alimentación y bebidas en Gran Bretaña.
- Las ventas de productos bio crecieron tanto en el canal de gran consumo como en el especialista, un 6,1% y 6,3% respectivamente.
- La venta online con entrega a domicilio creció un 10,5%
- Las ventas en el canal horeca crecieron un 19,1%
- El mercado de cosmética bio creció un 13% con un valor de 70 M€
- Un 39% de los consumidores británicos incluyen al menos un producto bio cada semana en su cesta de la compra.
- Un 49% de las empresas certificadas por Soil Association exportan sus productos a otros países, por un valor estimado de 250 millones de libras.
- En 2016 se incrementaron en un 13,5% las solicitudes de certificación bio por parte de fabricantes y procesadores.

¡Aprovecha esta oportunidad para conocer de primera mano lo que la industria británica puede ofrecer!. ■

Para más información:
Javier Rees / Mar Molina
Teléfono: 687 054 222 / 659 302 673
Confirmación de asistencia E-mail:
evento@rees-exportsconsulting.com

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Redacción

SABER +

Burmar Sweets

La empresa familiar **Burmar Sweets** hace más de cuarenta años que se dedica a la fabricación de golosinas en España y a venderlas por todo el mundo. La calidad, la innovación, el servicio y la internacionalización son los cuatro pilares sobre los que se asienta esta sólida empresa.

En 1973, un joven emprendedor de 23 años, **Evaristo Burgueño Martín**, empezó a fabricar en su pueblo natal **Talarrubias**, perteneciente a la provincia de Badajoz, la golosina líquida bautizada con el nombre de **Burmar Flax**, que alcanzó un prestigio enorme en los años 70 y 80 y que sigue siendo líder del sector en la actualidad. Son los inicios de **Burmar Sweets**, que actualmente fabrica también caramelos de goma y exporta sus golosinas adaptándolas a los gustos de los distintos públicos y ofreciendo productos sin gluten, sin lactosa, sin sal, kosher, halal, sin colorantes artificiales, con omega 3, con té verde, con té blanco, con calcio, en fin, la excelencia en cada línea.

Excelencia que culmina en su último producto: las **ECO JELLIES**, golosinas **ecológicas y 100% veganas y naturales**, que eliminan la gelatina animal y en su lugar utilizan Agar-Agar orgánico, un alga gelificante, y cuentan con el certificado europeo, **la Eurohoja**. El azúcar que utilizan es moreno de caña integral de cultivo ecológico, en su variedad golden light, la coloración la consiguen con frutas y verduras procedentes de la agricultura ecológica, los envases están libres de BPA y se pueden reutilizar. "Este producto es el primer caramelo de goma con certificado ecológico fabricado en España. Surgió de la inquietud por hacer un producto diferente, más saludable y natural, tras varios meses de investigación, prueba de ingredientes, certificación… hasta conseguir la receta perfecta" explica **Eva Burgueño**, directora general. "La nuestra es una empresa familiar y nosotros somos consumidores de productos ecológicos, así que quisimos aprovechar toda esa experiencia en desarrollar un caramelo de goma 100% natural con ingredientes ecológicos y veganos, libre de conservantes y alérgenos."

Los caramelos de goma **ECO JELLIES** se presentan en tres variedades: **Mango/Melocotón; Manzana/Canela y Regaliz y Fresa/Caramelo**. ■

Las ECO JELLIES, golosinas ecológicas y 100% veganas y naturales, que eliminan la gelatina animal y en su lugar utilizan Agar-Agar orgánico

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana y filósofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Aceite de oliva

El aceite de oliva es el líquido que se obtiene del prensado de las aceitunas, los frutos del olivo. Su uso gastronómico data de las primeras culturas de la cuenca mediterránea. Las olivas se recogen a finales de otoño, cuando la calidad de su pulpa es mejor. Cuanto más madura la oliva más se suavizan los sabores y adquiere un color más dorado y rico en carotenos.

Es un alimento muy beneficioso para la salud. Contiene un 75% del ácido graso insaturado oleico Omega 9, vitaminas A, D, K, E, y polifenoles con propiedades antioxidantes. Por su origen vegetal no contiene colesterol. Tiene múltiples y probados beneficios sobre el organismo:

- **Salud cardiovascular**
- **Antioxidante**
- **Antiglucémico**
- **Remineralizante**
- **Digestivo**

Para aprovechar estas propiedades es recomendable usarlo como aliño, en crudo. Es ideal en aderezos para ensaladas y en salsas, con vinagre, ajo, limón y hierbas aromáticas, como perejil o albahaca. Con el calor de la cocción pierde aroma, pero sigue siendo el mejor aceite para cocinar e incluso para freír, ya que su temperatura de saturación es de 207ºC. Se infiltra poco en el alimento y potencia los sabores de los demás componentes. Sin embargo, se debe evitar que humee y recalentarlo o refreírlo repetidas veces, porque no sólo pierde sus cualidades saludables, sino que se puede volver potencialmente cancerígeno.

La clasificación de los aceites muestra que sólo mantienen sus características los denominados como virgen, ya sea extra o normal, porque en su extracción no se ha utilizado calor:

- **Aceite de oliva virgen extra**: Se obtiene de aceitunas de la mejor calidad y únicamente por procedimientos mecánicos o presión en frío. Su acidez no supera los 0.8º.
- **Aceite de oliva virgen**: Se obtiene con los mismos parámetros. Puede tener hasta 2º de acidez.
- **Aceite de oliva**: Es una mezcla del refinado por procesos químicos y térmicos de aceites de menor calidad, a la que se añade un 10-20% de aceite virgen para que adquiera sabor.
- **Aceite de orujo de oliva**: Es una mezcla del refinado de los restos que se obtienen cuando se muele la aceituna, al que se añade aceite virgen para dar sabor.

123rf Limited©lsantilli

El aceite de oliva también se usa en cosmética para la elaboración de jabones y de cremas protectoras de la piel, por su efecto antioxidante y de regeneración celular. Se utiliza en las fórmulas magistrales de diversos remedios naturales junto a plantas medicinales, para quemaduras, otitis, durezas de la piel y otras heridas, y como purgante, laxante y colagogo. ■

Se debe evitar que humee y recalentarlo o refreírlo repetidas veces

FERIAS

VENTA ON-LINE

el Granero integral® Bio

¿A qué esperas para probarlos?

Nueva Gama de **Productos Refrigerados** 100% ecológicos

No GMO • Sin colorantes • Sin aromas artificiales • Sin conservantes

Conoce toda nuestra gama en **www.elgranero.com**

35 ANIVERSARIO 1982-2017 Sembrando el futuro

el Granero integral®

Noviembre 2017 - Nº 47

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

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Dra. Eva T. López Madurga, *Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Consultora de Nutrición, Macrobiótica y Salud Integral- www.doctoraevalopez.com*

¿Te preocupa tener anemia?

123rf Limited©Sohel Parvez Haque

Algunas personas cuando deciden hacer un cambio hacia una alimentación vegetariana o vegana les surge el temor a desarrollar una anemia. De hecho, es común oír en la calle que si uno no come carne tendrá anemia.

La causa más frecuente de anemia es la carencia de hierro (mineral que forma parte de la hemoglobina, que se encarga de transportar el oxígeno hasta nuestras células, de ahí su importancia). Hoy en día, con la abundancia de alimentos disponibles, el problema suele ser más de absorción que de ingesta. Además, el intestino posee un sistema de autorregulación, de forma que cuando bajan los niveles sube la absorción.

Hay dos formas de presentación del hierro, la forma ferrosa (reducida), que es como se presenta en la carne y como se absorbe y la forma férrica (oxidada) presente en los alimentos vegetales y no absorbible. ¿Entonces el hierro presente en los vegetales no se puede aprovechar? Si, si se puede; gracias a la acción de la vitamina C el hierro vegetal pasa de la forma férrica a la ferrosa y ya se puede absorber. Aunque al pensar en la vitamina C uno se imagina directamente el zumo de naranja, para mantener unos niveles adecuados de esta vitamina no es necesario ni recomendable tomar cítricos a diario, es mejor tomarla de fuentes como el brócoli, las coles o el perejil, acompañado también de algún alimento fermentado como los encurtidos de verduras, o el miso, que mantienen a tono y en buena forma nuestra flora intestinal, encargada también de la síntesis de vitaminas.

Hay algunos factores que disminuyen la absorción del hierro y que está bien tener en cuenta para evitarlos: el ácido oxálico (presente por ejemplo en las acelgas o las espinacas hace que éstas a pesar de tener hierro no sean la mejor opción); también el ácido fosfórico o el carbónico, presentes en el café, el té, chocolate y bebidas carbonadas. Por otro lado, un exceso de calcio (por ejemplo, por el consumo de lácteos) dificulta la absorción de hierro ya que compite con él a nivel intestinal. Es importante además evitar los alimentos congelados (que tienen disminuida su cantidad de vitamina C) o también los alimentos de naturaleza fría (como las frutas, o un exceso de alimentos crudos). Lo que si podemos hacer es aumentar el consumo de cereales integrales (mejor en su forma en grano), legumbres, y sal de buena calidad. Y tomar regularmente algunos alimentos especialmente ricos en hierro, como las lentejas, el mijo, la avena, el alga nori o el alga dulce (que contiene 150mg/100g). ■

Hoy en día, con la abundancia de alimentos disponibles, el problema suele ser más de absorción que de ingesta

ALIMENTACIÓN

Acceso exclusivo a profesionales

Núremberg, Alemania
14 - 17.2.2018

BIOFACH2018
into organic

Feria líder mundial de Alimentos Ecológicos

IMPRESIONANTE Y SOSTENIBLE. SU SALÓN LÍDER MUNDIAL.

Venga a disfrutar de la diversidad única de más de 2700 expositores que le inspirarán con alimentos ecológicos consecuentemente certificados. Asista a la plataforma de creación de redes para toda la industria ecológica con su reputado congreso y sumérjase en los mundos temáticos:

- Novedades y tendencias
- Experimentar y descubrir
- Saber y aprender

Infórmese hoy ya:
BIOFACH.COM

ANOTE YA LA FECHA EN SU CALENDARIO.

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

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

junto con
VIVANESS2018
into natural beauty
Salon International
des Produits Cosmétiques Naturels

NUTRICIÓN INFANTIL

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

¿Qué hacemos si nuestros niños no quieren comer verduras?

A los padres nos angustia mucho que nuestros hijos no coman lo que nosotros pensamos que deberían comer. Nos preocupa que no coman suficiente cantidad y nos preocupa que no coman determinados alimentos que sabemos que son importantes para ellos. Esta preocupación se acentúa en el caso de las verduras. Las frutas y verduras son un componente fundamental de una alimentación equilibrada, pero no es infrecuente que los niños atraviesen por épocas en las que las rechazan con intensidad.

A muchos niños y niñas les gustan las verduras desde que son bebés. Es más fácil que esto ocurra si en vez de tomarlas en forma de purés aprenden a saborearlas enteras (al principio bien cocidas y ofrecidas en trocitos) desde que empiezan la alimentación complementaria, y es también mucho más fácil que los niños desarrollen gusto por las verduras si ven que sus padres las comen regularmente y disfrutan con ellas. Los niños son generalmente inmunes a nuestras palabras, pero nadie los gana en su capacidad para observar e imitar nuestros actos.

Pero incluso en estos casos es posible que a una determinada edad muestren rechazo temporal a algunas o muchas verduras. Cuando ocurra esto no hay que preocuparse ni asustarse, y por supuesto no hay que obligar al niño o a la niña a comerlas. Obligar no solo no resuelve el problema sino que acentúa el rechazo y genera estrés y ansiedad en toda la familia.

La mejor actitud es esperar. Ofrecer, pero sin forzar. Es fundamental

123rf Limited©stfotograf

que los niños compartan el momento de la comida con sus padres y hermanos, al menos una vez al día, y que nos vean comer frutas, verduras, hortalizas y ensaladas a diario. También ayuda si nuestros hijos nos acompañan al mercado y nos ven elegirlas y comprarlas y si luego las preparan con nosotros. Estos alimentos deben seguir estando presentes en la mesa. Si el niño o la niña no los quiere, podrá comer más cantidad de cualquier otro alimento de los que haya en ese momento, pero no debemos cambiar el menú familiar.

Dentro de la enorme variedad de verduras y hortalizas existente es seguro que encontraremos al menos una que a nuestro hijo le siga gustando. En este caso sí podemos ofrecerle esta verdura con más frecuencia, incluso todos los días. No importa que un niño o una niña se pasen literalmente semanas comiendo la misma fruta o las mismas dos clases de verduras. Este momento pasará y veremos cómo poco a poco ellos se van abriendo a nuevos sabores y texturas y les vuelven a gustar estos alimentos. Y esta vez será para siempre.■

ALIMENTACIÓN

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

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

Alimentos cerebrales: potencia tu función mental y la memoria

123rf Limited©Leporini Stefano

¿Qué relación hay entre los alimentos que comemos y el buen funcionamiento de nuestro cerebro? Existen evidencias científicas de como lo que comemos afecta nuestro cuerpo, y por consiguiente, a nuestro cerebro.

Nuestra alimentación diaria influye de forma directa en la calidad del sueño y en la memoria. Si llevamos una dieta rica en grasas y azúcares, pobre en verduras y frutas, tendremos problemas de memoria y ralentización en el aprendizaje. El consumo de grasa saturada y colesterol, además de obstruir las arterias, se asocia a un elevado riesgo de desarrollar Alzheimer. Las personas que siguen dietas bajas en frutas y verduras tienen mayor riesgo de padecer trastornos depresivos, aumentar el estrés y la ansiedad. Está demostrado que altos niveles de azúcar en la dieta influyen en el mal funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales.

Los alimentos ricos en antioxidantes, ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales proporcionan energía a nuestro cerebro y ayudan en la protección contra enfermedades cerebrales. Algunos alimentos son verdaderos potenciadores de las funciones cerebrales, estimulan la memoria, mejoran la función cognitiva y el buen flujo sanguíneo al cerebro, y garantizan su óptimo funcionamiento. Son superalimentos que nutren y protegen el cerebro, destacando la **lúcuma, la acerola, el brócoli y el guaraná**.

La **lúcuma**, fruto del lúcumo (Pouteria lucuma), es útil contra la depresión por su alto contenido de niacina o vitamina B3, que facilita el metabolismo de las proteínas y el proceso de producción de energía. Por su poder antioxidante destaca la **acerola** (Malpighia glabra), que combate el estrés oxidativo y frena la destrucción de las membranas celulares. El **brócoli** contiene en abundancia nutrientes extremadamente beneficiosos para el cerebro, como las vitaminas D, K, A, y C, beta caroteno, ácido fólico, fitonutrientes glucosinolatos, flavonoides, fibra soluble y los minerales calcio, hierro, fósforo y potasio. El **guaraná** (Paullinia cupana) es la planta con mayor contenido en cafeína que se conoce y entre sus componentes se encuentran xantinas, catequinas, flavonoles, taninos y saponinas. Las xantinas actúan sobre el sistema nervioso central con efectos estimulantes y vigorizantes.

Como vemos nuestra dieta influye sobre nuestro cerebro y nuestro estado psicológico. Nos permite sentirnos mejor físicamente y anímicamente. Consumir superalimentos bio es una buena forma de conseguirlo. ■

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana y filósofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Recetas para desayunos

123rf Limited©Brent Hofacker

Bizcocho o madalenas vegan

- 1 yogur de soja (natural o de sabores)
- 150 gr de leche de soja
- 125 gr de azúcar integral de caña
- 125 gr de aceite de oliva suave
- 50 gr de coco rallado
- 50 gr de almendra granillo
- 200 gr de harina integral de espelta
- 1 cucharadita de café rasa de bicarbonato sódico
- Ralladura de limón
- Anís verde

Se reserva una cucharada de azúcar, una de coco y dos de almendra para la decoración. En un cuenco se mezcla el yogur y los líquidos con el azúcar hasta crear una masa fina. Se añade la ralladura y una pizca de anís. Se incorpora el coco y la almendra y se mezcla todo. A parte, se mezcla el bicarbonato en la harina y se va echando en la masa poco a poco, en forma de lluvia. Se mezcla hasta que la masa absorba toda la harina y luego se bate un poco más con fuerza y firmeza, para expandir bien el gluten. Se enciende el horno a 170º C, se pone la masa en un molde mediano o en moldecitos de madalenas. Se cubre por encima con el coco, la almendra y el azúcar reservados. Se hornea 40 minutos o 25 si son madalenas.

Muesli granola

- 3 tazas de copos de cereales
- 1 taza de pasas sin pepitas
- 1.5 tazas de frutos secos triturados y pipas
- 1 taza de coco rallado
- 1/3 de taza de sésamo triturado
- 1/3 de taza de sirope de ágave
- 1/3 de taza de aceite de girasol de 1ª presión

Se colocan todos los ingredientes en la bandeja del horno, excepto las pasas, el sirope y el aceite. Se deja tostar al grill, revolviendo de vez en cuando y vigilando que no se dore demasiado por ningún lado. Su agradable aroma nos servirá de advertencia. Cuando ya está tostado se mezcla con las pasas, el aceite y el sirope, revolviendo todo bien. Una vez frío, se guarda en un recipiente seco y hermético. Se echa una cucharada o dos en el yogur o leche vegetal.

Otros modelos de desayuno

- Tostadas de pan integral de espelta con pates vegetales como tahin, olivada, hummus, guacamole + Zumo de frutas a media mañana.
- Leche vegetal con cacao o malta y repostería casera + plátano a media mañana.
- Yogur de soja con frutos secos y granola + Fruta a media mañana.
- Batido de bebida de avena con melocotón + Bocadillo de pan de centeno, rúcula y tofu ahumado a media mañana.
- Zumo de apio y manzana con levadura nutricional + tortas de arroz y sésamo con mermelada cruda de frambuesas y chía a media mañana. ■

ALIMENTACIÓN

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

ESPACIO PATROCINADO POR:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR

Porridge de Avena Otoñal

UTENSILIOS

- Batidora de vaso potente (mínimo 950 Watts)
- Cazo

INGREDIENTES CREMA DE CASTAÑAS Y CACAO

- 1/2 taza de castañas peladas, previamente remojadas durante 20 minutos en agua
- 1,5 taza de bebida de avena sin gluten
- 1 c. postre de canela en polvo
- 1 c. sopera colmada de azúcar de coco
- 1,5 taza de agua mineral
- 2 c. soperas de cacao en polvo

INGREDIENTES PORRIDGE DE AVENA SIN GLUTEN

- 1 taza de copos de avena sin gluten
- 1/2 taza de agua mineral
- 1 taza de bebida de avena sin gluten
- 1c.sopera de cardamomo
- 1 c. sopera de canela en polvo
- toppings: 1 c. postre de nibs de cacao crudos, frutos rojos, avellanas troceadas y polen

Elaboración crema de castañas y cacao

1. Filtrar las castañas remojadas y verterlas en el cazo, junto con la bebida de avena, azúcar de coco y canela. Dejar hervir unos 20 minutos a fuego medio.

2. Apagar el fuego y verter todo en el vaso de la batidora, junto con el agua. Batir bien hasta que quede una masa homogénea, se puede añadir más bebida de avena o agua para hacerla menos densa y facilitar el trabajo a la batidora (ir batiendo por etapas si necesario, para evitar sobrecalentar la batidora).

3. Añadir el cacao en polvo y volver a batir todo hasta que quede todo bien mezclado.

4. Verter en un tarro hermético de vidrio y reservar (se conserva en nevera hasta 5-7 días).

© Mareva Gillioz

Porridge de avena otoñal

1. En un cazo, verter los copos de avena junto con el agua y mezclar bien para que los copos vayan absorbiendo el agua.

2. Añadir luego la bebida de avena, la canela y el cardamomo, y poner a hervirlo todo a fuego medio durante 5 minutos máximo, hasta que quede una masa tipo puré. Apagar el fuego y reservar.

3. En un bol, verter el porridge recién hecho. Añadir por encima 2-3 cucharadas de crema de castañas con cacao, y esparcir luego los toppings al gusto. ■

ALIMENTACIÓN

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN

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

Los frijoles, una de las mejores proteínas de origen vegetal

El frijol es un ingrediente central en la dieta de millones de personas, especialmente en el continente americano, por su alto valor en proteínas, fibra y carbohidratos. Combinado con arroz o maíz, forma una proteína completa.

Las judías, alubias, habichuelas, frijoles o porotos son Phaseolus vulgaris, la especie más conocida del género Phaseolus, perteneciente a la familia Fabaceae. Es una especie anual oriunda de Mesoamérica. Hoy, sus numerosas variedades se cultivan en todo el Planeta para el consumo, tanto de sus vainas verdes, como de sus semillas frescas o secas. Actualmente, los principales productores mundiales de frijoles son Brasil, México, India, Birmania, China, Estados Unidos, Tanzania, Kenia, Argentina y Uganda.

El cultivo del frijol comenzó en dos áreas distintas de forma independiente una de la otra: el primer foco de domesticación se originó hace unos 7.000 años, en lo que hoy es México y Guatemala y, el segundo, en la Cordillera de los Andes, en lo que hoy es Perú y Ecuador. Ambas variedades, mesoamericana y andina, comparten una especie extinta como un ancestro común que se diversificó hará unos 11.000 años.

Sin duda, es uno de los alimentos más antiguos conocido por la Humanidad como fuente de proteína. Cuando los invasores del Imperio español llegaron a México, florecían diversas variedades de frijoles. Cristóbal Colón les llamó "faxones" y "favas" por su semejanza con las habas del Viejo Mundo. Los aztecas los llamaban "etl", los mayas "búul" y "quinsoncho", los incas "purutu", los cumanagotos de Venezuela "caraotas", en el Caribe les denominaban "cunada" y los chibchas "histe". Los primeros exploradores y comerciantes esparcieron rápidamente las variedades de frijol americano por todo el mundo, y a principios del siglo XVII, los frijoles ya eran un cultivo popular en Europa, África y Asia, pues se pueden adaptar a climas y suelos diversos.

La especie fue descrita por Carlos Linneo en 1.753, publicada en Species Plantarum, vol II.

Hasta hace pocos años, las hipótesis de más crédito en relación al origen del frijol indicaban que, a partir de un área en las laderas occidentales de los Andes, la legumbre empezó a dispersarse de forma natural hacia el norte del continente, expandiéndose por Colombia, Venezuela, Guatemala y México, y hacia el sur, al resto de Perú, Bolivia y Argentina. Pero, recientemente, un estudio genético desarrollado en la Universidad Politécnica delle Marche, en Ancona (Italia), publicado en la revista de la Academia de Ciencias de Estados Unidos, Proceedings of the National Academy of Sciences, PNAS, ha concluido que la especie original es nativa de Mesoamérica. Los investigadores compararon una amplia colección de variedades de frijoles clasificados según su distribución geográfica en las formas silvestres de la especie y analizaron la diversidad de los nucleótidos en cinco posiciones de un gen en un cromosoma que está presente tanto en las variedades domesticadas como en las silvestres. Las diferencias entre las dos grandes fuentes genéticas se basan en variaciones en el tipo de proteína y en el ADN mitocondrial, entre otros criterios científicos.

123rf Limited©stillraining

Sin duda, es uno de los alimentos más antiguos conocido por la Humanidad como fuente de proteína

Determinar el origen y evolución de especies de cultivos para producir alimentos es un requisito importante para la futura conservación de las mismas. ■

ALIMENTACIÓN

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

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Crema de zanahoria fortalecedora con cúrcuma y tomillo

UTENSILIOS

- Batidora de vaso potente (mínimo 750 Watts)
- Cazo

INGREDIENTES

- 3 tazas de caldo de verduras eco
- 5 zanahorias medianas eco, sin pelar y troceadas
- 1 cebolleta troceada
- 1 dedal de jengibre pelado
- 1 c. postre de cúrcuma en polvo
- 1 c. postre de tomillo seco
- 1 c. postre de ajo en polvo
- 1 c. postre colmada aceite de coco virgen ecológico
- 1 c. postre colmada de Shiro miso
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo peladas

© Mareva Gillioz

Elaboración

1. En el cazo, poner a hervir el caldo junto con las zanahorias y la cebolleta durante 10 minutos.

2. Apagado el fuego, verter todo en el vaso de la batidora, y añadir el tomillo, ajo, cúrcuma y jengibre. Batir todo hasta que quede una textura homogénea y suave.

3. Añadir el aceite y shiro miso junto con las semillas de cáñamo, y volver a batir unos pocos minutos más.

4. Servir en un cuenco y espolvorear tomillo y pimienta negra por encima.

Noviembre es un mes ideal para incorporar esta **Crema de Zanahoria Fortalecedora** con cúrcuma y tomillo para **reconfortar nuestra alma y ¡subir nuestras defensas!** Ahora que hay menos luz solar y que la energía va decrescendo, es importante aportar un extra de colorido a nuestros platos, cargado de antioxidantes y poder antiinflamatorio.

Además, lo mejor de esta crema de zanahoria es que se trata de una **receta exprés**, lista en 15 minutos y que se puede hacer en gran cantidad para dejarla en nuestra nevera, y así tener al alcance a mediodía o noche, un bol lleno de bondades y delicioso sabor.

El **beta-caroteno** de las zanahorias, una vez **cocidas, aumenta su biodisponibilidad**, es decir, que lo asimilamos mejor, además de ser precursor de la vitamina A, una vitamina indispensable para nuestra **salud ocular y sistema inmunitario**.

Al llevar cúrcuma y tomillo, potenciamos aún más la función **antioxidante** de ésta crema, además de sumarle propiedades **antiinflamatorias** y **antiinfecciosas**. El jengibre por otro lado, también ejerce de **termoregulador corporal y de ayuda digestiva**, así nos aseguramos de facilitar el trabajo a nuestros intestinos y de no malgastar nuestra energía vital.

El pequeño plus de ésta crema es también el uso de **shiro miso**, un fermentado, que **sustituye el uso de la sal** mientras aporta sabor y sobre todo un **efecto probiótico**, mejorando la capacidad y trabajo de nuestro batallón de defensas, nuestras bacterias intestinales.

¡Una crema natural, vegana y aliada para nuestra salud y el bienestar de toda la familia! ■

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

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

Aceite de Sacha Inchi

Conocido también con el nombre de Maní del Inca, el Sacha Inchi es una planta oriunda de la selva amazónica peruana utilizada por los nativos de esta zona desde tiempos inmemoriales. El Aceite se obtiene de la semilla de la primera extracción en frío a fin de preservar sus nutrientes y sus beneficios.

El aspecto más destacable de este aceite es su altísimo contenido de ácidos grasos insaturados, (especialmente en omega 3) y por el contrario, su bajo contenido en grasas saturadas. El aceite de Sacha Inchi llega hasta un 93,6% de grasas insaturadas, más que el aceite de pescado (65–77%). Su porcentaje en Omega-3 y Omega-6 es también más alto que cualquiera de los aceites vegetales, poseyendo además el mejor cociente entre el omega 6 y el omega 3 de cualquier aceite: 1:1.4-5.

Los ácidos grasos insaturados

Hay más de setenta ácidos grasos diferentes que intervienen en nuestro metabolismo y que desde un aspecto nutricional podemos clasificarlos en dos grandes grupos: no esenciales, que pueden ser sintetizados por el organismo, y esenciales, que necesariamente deben ser aportados por la dieta.

Los ácidos grasos esenciales más conocidos son los Omega 3 y los Omega 6 y son imprescindibles para un correcto funcionamiento del organismo. Son elementos estructurales vitales de células y tejidos y participan en la síntesis de prostaglandinas, que son sustancias esenciales en la regulación de las funciones del sistema inmunitario o la función arterial, entre otras.

Así mismo, el ácido alfa-linoleico, el ácido graso Omega-3 presente en el aceite de Sacha inchi, contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Además de los ácidos grasos esenciales citados, también existen otros miembros pertenecientes a la familia de los Omegas, como el Omega-9, un ácido graso no esencial que se complementa muy bien con los anteriores, equilibrando nuestra salud. El aceite de Sacha Inchi contiene una mezcla de los tres en buenas proporciones.

123rf Limited©Ratchapol Yindeesuk

Aceite Sacha Inchi en la salud

Consumir cantidades adecuadas de Omega 3 y Omega 6 dentro de nuestra dieta, en una proporción adecuada, contribuye a mantener los niveles normales de colesterol en la sangre. El efecto beneficioso se obtiene con la ingesta diaria (óptimamente en ayunas) de una cucharada sopera de aceite de Sacha Inchi (de 2g de ácido alfa-linolénico).

También podemos incluir este aceite como aliño en ensaladas y comidas puesto que tiene un sabor suave y agradable entre fruto seco y frijol. ■

ALIMENTACIÓN

el Horno de Leña
desde 1981

Productos artesanos, del horno a tu mesa

MOLDE ECOLÓGICO CON SEMILLAS DE SESAMO

Un verdadero regalo para el paladar. Las semillas de sésamo aportan ese sabor agradable e importantes beneficios para nuestro organismo, ya que el sésamo es uno de los alimentos con mayor cantidad de calcio, un calcio muy asimilable que alimenta a nuestros huesos.

Contiene ácidos grasos poliinsaturados que ayudan a mejorar los niveles de colesterol. Presenta además fósforo, hierro y vitamina E (acción antioxidante).

MOLDE ECOLÓGICO CON SEMILLAS DE AMAPOLA

Las semillas de amapola con su olor dulce, aportan al cocerse un aroma almendrado ligero y proporcionan un suave efecto sedante, que relaja nuestro sistema nervioso.

Este pan tiene acción antioxidante, presenta ácidos grasos esenciales, vitaminas del grupo B y minerales.

MOLDE ECOLÓGICO CON SEMILLAS DE LINO

Las semillas de lino son uno de los mejores reguladores intestinales, tanto por su contenido en fibra como por la presencia de mucilagos, que aseguran un tránsito intestinal adecuado.

Muy ricas en ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6. Nos ayudan a un buen control de los niveles de colesterol.

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

PRIMÉAL

QUINOA SEMILLA DE LA PASIÓN

Desde hace 25 años,

Priméal selecciona las mejores semillas de Quinoa y propone una amplia gama de mezclas únicas y sabrosas.

Un máximo de garantías

*Quinoa blanca, roja, negra.

NUEVO

SIMPLE REHIDRATACIÓN CON AGUA HERVIDA

IN-FA-LI-BLE !

QUINOA REAL
CALIDAD PREMIUM
FUENTE DE PROTEÍNAS Y FIBRAS

5MN Fácil y sin cocción !

LA QUINOA ES PRIMÉAL

Ekibio - France - www.primeal.bio - www.ekibio.fr - Distribuido en España por Nutrition & Santé Iberia, S.L. - www.natursoy.com

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana y filósofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Meriendas fáciles de preparar, para niños y niñas en edad escolar

Las meriendas son fundamentales en una dieta equilibrada, especialmente en la etapa de crecimiento. Largas jornadas escolares, con multitud de materias que asimilar, actividades extraescolares y deportivas conllevan un importante desgaste energético, intelectual y emocional. Además, el crecimiento físico se incrementa con nuevas necesidades tras el desarrollo hormonal de la pubertad.

Habitualmente estas tomas son canales por donde entran alimentos ultra-procesados y poco saludables. Sin embargo, existen alternativas atractivas y sanas a nuestro alcance. Las meriendas ofrecen la oportunidad de completar la dieta. La mejor manera de asegurar la calidad nutritiva es elaborarlas a partir de materias primas. Una buena idea es prepararlas con los niños y niñas, para que comprendan el valor de los alimentos y la magia de elaborarlos. Se crea un vínculo emocional que queda ligado a las personas, el momento y el alimento.

Fruta

Es un elemento esencial que aporta vitaminas C y B, agua, fibra y antioxidantes. Debe escogerse bien madura para que su dulzor natural sea atractivo al paladar. Se ha de tomar a diario desde bebés.

Manzanas, naranjas, mandarinas o plátanos pueden ir en la cartera como mínimo tres veces por semana. En casa, los zumos de frutas recién licuados son deliciosos, nutritivos y aventajan en todos los sentidos a los tristes refrescos industriales.

Con sus vistosos colores se pueden elaborar combinaciones como macedonias, pinchitos, manzanas o melones rellenos con trozos de otras frutas, ponches de zumo con frutas troceadas o sorbetes helados de zumo.

Bebidas vegetales

Aportan los nutrientes de los ingredientes de los que parten, ya sea avena, arroz, almendra, soja, avellana, chufa, quínoa… siempre ecológicas. Pueden tomarse tal cual, acompañando una tostada de pan o unas galletas caseras. También se pueden usar como ingrediente esencial de otras meriendas:

Batidos: De bebidas vegetales con frutas como plátano, fresas o bayas, melocotón o incluso aguacate.

123rf Limited©annunna1

Helados: Sólo hay que poner los batidos en moldes en el congelador. Son agradables y muy saludables.

Yogures: La bebida de soja permite la fermentación con bacterias para cuajar en forma de yogur, que se puede aromatizar con vainilla, canela o mermelada de frutas.

Flanes: Con tofu, zumo de fruta y agar-agar, se elaboran unos flanes llenos de proteína y muy fáciles de tomar.

Tostadas y bocadillos

El pan sigue siendo un elemento fundamental de nuestra dieta, y se hace indispensable reivindicarlo, cuando es de calidad, como la mejor alternativa a la bollería industrial desnaturalizada. Merece la pena elaborar el pan en casa con harinas ecológicas o buscar un buen proveedor de pan que nos ofrezca variedad de cereales de origen ecológico e integral, como trigo, espelta, centeno y también con semillas, o sin gluten. Permite elaborar meriendas muy saludables y consistentes que se pueden llevar a clase, al entreno o de excursión. Son de las mejores opciones para la adolescencia:

Bocadillos: Con patés vegetales,

ALIMENTACIÓN

con tofu o seitan, con queso o embutido vegetal, con hamburguesas vegetales diversas. Y siempre acompañados de unas hojas de lechuga, rúcula, brotes tiernos, tomate, aguacate…

Tostadas: Lo mismo que en los bocadillos, pero para tomar en casa. Lo ideal es partir de un buen pan y tostarlo uno mismo. Además de estos ingredientes, se pueden poner elementos dulces como mermeladas o melazas.

Tortitas de cereales: Habitualmente son de arroz o maíz, pero también de quínoa, amaranto o con sésamo. Son el soporte ideal para dietas sin gluten. Sobre ellas se pueden extender pates, salsas, mermeladas o chocolate. Conviene asegurase de que son ecológicas para evitar el maíz transgénico.

Para picar

Hay meriendas tradicionales sanas y muy atractivas para momentos informales. Son clásicas las pipas de girasol, siempre que no sean muy saladas, las palomitas de maíz en sartén y con aceite de oliva, no en microondas, o el "hoyito" de pan con olivas.

La combinación de frutas desecadas y frutos secos crea un rico paquete nutricional para excursiones y deportes: Pan de higos secos con nueces, dátiles con almendras, orejones con avellanas. El muesli granola, a base de cereales y frutos secos tostados puede triturarse y mezclarse con sirope para hacer barritas energéticas.

Repostería

Hacer bizcochos, galletas o madalenas en casa es una de las mejores diversiones. Escogeremos materias primas de calidad como harinas integrales ecológicas, aceites vegetales, frutos secos y edulcorantes naturales. El resultado son alimentos nutritivos, que se pueden llevar con facilidad a la escuela.

*Mercedes Blasco es autora del libro "Cocina vegetariana para niños y para toda la familia" Barcelona, Oceano-Ámbar. ■

©Mercedes Blasco

RECETA: GALLETAS CASERAS

INGREDIENTES

- 140 gr de harina integral
- 50 gr de sirope de agave
- 10 gr de almendra rallada
- 10 gr de coco rallado
- 25 gr de aceite de girasol o sésamo
- 50 gr de bebida de avena
- 1 pizca de bicarbonato (una punta de cuchara de postre)

En un bol grande se pone la harina y se mezcla con el bicarbonato, la almendra y el coco. En el centro se hace un hueco para echar el sirope, el aceite y el agua. Hacemos una masa, la trabajamos y la estiramos con el rodillo sobre una superficie enharinada. Recortamos divertidas formas con moldes o con un vaso. Las horneamos unos 20 minutos a fuego medio (170ºC)

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / SNACKS

nuevo

Palomitas dulces con cacao y coco, de Trafo

Elaboradas a base de ingredientes procedentes de la agricultura ecológica, y cocidas también con aceite de coco, estas palomitas combinan el sabor intenso del maíz con el dulzor del coco, y terminan fusionándose con el cacao más puro. ¡Nunca antes unas palomitas dulces habían sido tan irresistiblemente deliciosas! Sin conservantes, colorantes ni aceite de palma.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Trafo
  www.fzorganicfood.com
- **Distribución:** La Finestra sul Cielo www.lafinestrasulcielo.es

ALIMENTACIÓN / TÉ

nuevo

El rey de todos los tés verdes, Té Matcha, de Biotona

El Matcha es el más raro, el más preciado y el más refinado té verde de Japón. Se produce exclusivamente a partir de hojas jóvenes frescas de té (Tencha) que, según la tradición, son todavía recogidas a mano. Durante un periodo de 14 a 28 días antes de la recolección, las plantas del té se cubren un 90% con tela. El Tencha se reduce inmediatamente a Matcha, un polvo ultra fino de color verde esmeralda, ¡la pulpa de las hojas!

- **Certificado:** Euro Hoja, Vegan ISO22000
- **Marca:** Biotona
  www.biotona.es
- **Fabricante:** KeyPharm
  www.keypharm.com

ALIMENTACIÓN / SNACKS

nuevo

Bio Nachos Sin Gluten, de Sol Natural

Una nueva gama de snacks deliciosos y nutritivos. Al no estar fritos, resultan más ligeros, digestivos y saludables. Perfectos para "dipear" tus salsas favoritas.

- 3 sabores: legumbres, trigo sarraceno y maíz
- Sin Gluten
- No fritos

- **Certificado:** Euro Hoja | Sin gluten.
- **Marca:** Sol Natural
  www.solnatural.bio
- **Distribución:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓN / CEREAL

imprescindible

Gofio de maíz Canario, 100% ecológico, de Gofio la Piña

Desayunos y postres con gofio de maíz, que te aportarán ¡la energía de mil camiones!

Alimento con un alto valor energético, fuente natural de carbohidratos, proteínas, fibras y minerales como el calcio, magnesio y hierro entre otros.

- **Certificado:** Euro Hoja.
- **Marca:** Gofio La Piña
  www.gofiolapina.es
- **Fabricante:** Gofio La Piña,S.L.

ALIMENTACIÓN / EMBUTIDOS

nuevo

Nueva gama de embutidos vegetales refrigerados 100% ecológicos, de El Granero Integral

Embutidos vegetales refrigerados ecológicos elaborados sin ingredientes GMO, sin aromas artificiales, sin conservantes, con proteína de almidón de trigo, o con proteína de guisantes o elaborados con quinoa. Se presentan distintas gamas: Hamburguesas y Salchichas Vegetales, Platos Vegetarianos preparados, Loncheados vegetarianos y veganos: Sabor Salami, finas hierbas y Mortadela.

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

ALIMENTACIÓN / SOPA

nuevo

Crema de verduras vegana de col, kale y brocoli, de Danival

Una crema de verduras vegana con la base de kale. Los cocineros de Danival han decidido mezclar esta verdura casi olvidada que se está revalorizando con col y brócoli para realizar una crema de verduras cremosa y deliciosa. Cremas hechas como en casa, sin aromas, ni espesantes y 100% ecológicas.

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

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / NUTRICIÓN INFANTIL

nuevo

Crunchy Snack ecológico mijo, de Holle

Los Crunchy Snack ecológicos de Holle a base de cereales ecológicos sin gluten son perfectos para picar entre comidas o en excursiones. Ligeros y deliciosos, se derriten rápidamente en la boca. Se elaboran con ingredientes cuidadosamente seleccionados procedentes de la agricultura ecológica. Sin azúcar ni sal añadidos (contiene azúcares naturales) y sin gluten.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Holle | www.holle.ch
- **Distribución:** Cal Valls www.calvalls.com

COMPLEMENTOS / BOTELLA

imprescindible

La botella reutilizable con certificado textil BIO, de Emil®

Las botellas Emil® son líderes en Europa en el canal BIO especializado desde hace casi 30 años. Nacieron en Alemania como respuesta al uso masivo de plásticos de un solo uso. Su interior es de cristal de alta resistencia. Conservan la temperatura (frío/calor) hasta 6h gracias a su vaso termoaislante. Hay 4 tamaños disponibles: 0,6L, 0,4L, 0,3L, y 0,25L (biberón). La funda textil exterior es lavable.

-El asa del cierre se fabrica a partir de materiales plásticos reciclados, retirados del océano.

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

ALIMENTACIÓN / COMPLEMENTO ALIMENTICIO

imprescindible

Omega 3 Alta Concentración, de Suplementos Solgar

Ácidos grasos omega 3 de fuente de pescado. Calidad bajo normas de monografía GOED. DHA y EPA contribuyen a mantener unos niveles normales de triglicéridos en la sangre. El Omega 3 Alta Concentración de Solgar contiene 4.800 mg de aceite de pescado de aguas frías concentrado, que aporta 1.400 mg de EPA y 960 mg de DHA.

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

ALIMENTACIÓN / NÉCTAR DE COCO

nuevo

Néctar de flor de coco, de COCO NATURE.

El néctar de flor de coco se produce a partir del jugo dulce de la flor de coco. Rico en potasio, magnesio, zinc y hierro. Fuente natural de vitaminas. Es un azúcar de liberación lenta con un bajo índice glucémico de 35. ¡Natural y mucho más saludable! 100% orgánico. Sin refinar. Sin conservantes. Libre de alérgenos

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Kaskade bvba. www.coconature.be
- **Distribución:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

COSMÉTICA / CREMA

nuevo

Bella todo el día, de Lavera

La crema hidratante antiarrugas Q10 de Lavera, gracias a su innovadora fórmula a base de jojoba y aloe vera Bio, aporta una intensa hidratación y minimiza las líneas de expresión y pequeñas arrugas. Su combinación con la coenzima Q10 natural combate eficazmente los signos del envejecimiento.

El resultado es una piel lisa y con un aspecto más joven.

- **Certificado:** Natrue (www.natrue.org) y vegano
- **Marca:** Lavera www.lavera.de/es/cuidado-natural
- **Distribución:** Naturcosmetika Ecológica S.L. www.naturcosmetika.com

ALIMENTACIÓN / GRANOLA

nuevo

Granola Premium de jengibre, limón y albaricoque, de TRINCA

Mezcla crujiente y exótica de sabores a base de copos de avena, limón, jengibre y albaricoques secos. Ideal en el desayuno con fruta fresca, leche o yogurt. Combina bien con ensaladas o tentempié.100% ecológica. Vegana. Rica en fibra. Sin GLUTEN

- **Certificado:** Euro hoja
- **Marca:** Trinca Bio Snacks Lda. trinca.tictail.com
- **Distribución:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.* **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana y filósofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

¿Qué son las grasas hidrogenadas o grasas trans?

123rf Limited©dolgachov

En una dieta equilibrada las grasas aportan entre un 25 y 30% de las calorías diarias. Ejercen importantes funciones corporales, como formar parte de las membranas celulares, vehicular vitaminas o proteger órganos. Pero no todos los tipos de grasas son iguales. Según su composición química se dividen en:

Insaturadas: Permanecen líquidas a temperatura ambiente. La mayoría son de origen vegetal.

Saturadas: Se reconocen porque son sólidas a temperatura ambiente. La mayoría son de origen animal como manteca, mantequilla, nata, y en quesos o yema de huevo. Pero también las hay vegetales como la grasa de palma.

Las grasas de los alimentos procesados

A pesar de que los aceites vegetales son los más saludables para nuestro organismo, suelen tener poca estabilidad, justamente por ser insaturados. Es decir, que tienden a estropearse con facilidad, a causa de la luz, el calor o la oxigenación. Esto es un problema para la industria de los alimentos manufacturados, que busca productos que duren mucho tiempo. Para ello, introduce artificialmente moléculas de hidrógeno y así consigue una consistencia más sólida y una mayor perdurabilidad.

Son las preferidas de los fabricantes de comida industrial, por su textura, estabilidad y coste competitivo. Hallamos grasas trans en multitud de productos. Además muchas se hacen a partir de aceites de soja y de maíz de cultivo transgénico. Se utilizan con frecuencia en:

- Bollería industrial, galletas, biscotes.
- Aperitivos salados, palomitas, patatas fritas y snacks.
- Platos precocinados o fritos como empanadillas, croquetas, canelones.
- Masas de pizza, brisa y hojaldre.
- Chocolates, cremas y margarinas.

Es fundamental prestar atención a las etiquetas de los productos. Aunque sean de origen vegetal, debemos desconfiar cuando pone "grasas vegetales". Sólo son saludables las que se anuncian como aceites vegetales.

Efectos sobre la salud

Son las grasas más perjudiciales para la salud. Es conveniente evitarlas o reducir al máximo su consumo. Aumentan el riesgo de padecer enfermedades como:

- Cardiovasculares y arterioesclerosis: Elevan los niveles de colesterol dañino y triglicéridos, al tiempo que disminuyen los de colesterol saludable.
- Cáncer: Pueden llevar al organismo a construir hormonas y membranas celulares defectuosas.
- Cerebrales: Inhiben la acción de los ácidos grasos esenciales, retrasando el crecimiento y la maduración del cerebro.
- Metabólicas y diabetes. ■

ALIMENTACIÓN

NATURAL - MENTE

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

ALIMENTACIÓN

Hamburguesas

123rf Limited©David Kadlec

Hará unos veinte años leí una noticia en un boletín impreso supuestamente serio que me fascinó, porque parecía un relato de ciencia ficción, uno de mis géneros literarios favoritos. Aseguraba que una conocida "cadena de restauración rápida" –léase, de comida basura- en EE.UU. utilizaba una carne muy peculiar en la preparación de sus hamburguesas. Para poder atender la creciente demanda de su producto, había puesto en marcha unas granjas donde no criaba animales normales sino fruto de la manipulación genética. Desprovistos de patas y cola, los terneros eran introducidos en tanques donde flotaban en una solución salina y eran alimentados con tubos conectados a sus estómagos a través de unas cabezas diminutas pero que aún poseían una boca normal. Así, estas criaturas engordaban con mucha rapidez y con menos huesos –no los necesitaban-, por lo que se podía obtener mucha más carne de cada una de ellas.

El boletín añadía que una universidad había descubierto esta crianza monstruosa y la había denunciado…, pero la famosa empresa había salido indemne de los tribunales al defender que, en su publicidad, en ningún momento decía que vendiera carne de vaca sino de res que, en latín, significa cosa, literalmente. Luego, había pagado una millonada a los grandes medios de comunicación para que no hablaran de ello.

Por entonces, Internet estaba todavía en pañales, al menos en España, y resultaba difícil comprobar una información así echando mano de San Google. Claro que, hoy día, la red tampoco garantiza mucho, como demuestran tantas webs, incluso de medios de comunicación británicos, que publicaron como si fuera cierto el bulo sobre la supuesta denuncia que habría ganado un conocido chef contra la misma cadena de comida basura por vender carne no apta para consumo humano.

Un análisis detallado de la redacción de la noticia y un examen atento de distintas fuentes de información nacionales e internacionales -ventajas de trabajar en una de las agencias de noticias más importantes del mundo- desmontó enseguida el cuento de las reses flotantes pero me hizo reflexionar sobre el contenido real de lo que estamos comiendo.

Hace diez años, apareció otra noticia curiosa en relación con las hamburguesas. Un científico japonés descubrió que las miles de toneladas de desechos orgánicos gestionados por el alcantarillado de Tokyo estaban saturados de proteínas gracias a las bacterias que se desarrollan en ellos. Se le ocurrió extraer esas proteínas, añadirles soja y colorante alimentario…, y desarrollar así la primera hamburguesa de caca –sin doble sentido- de la historia. Por cierto, mucho más sana que la de toda la vida, gracias a su composición.

Por aquello de cerrar el círculo, uno de los diarios británicos que difundió esta información fue el mismo que había contado antes la historieta de las reses flotantes. Este periódico citaba a varias personas que habían probado la nueva "carne" y decían que estaba "deliciosa". El único problema, según el investigador nipón, era su precio más caro que el tradicional, aunque confiaba en reducirlo en cuanto se produjera de forma industrial… Se supone que esta vez era una noticia real, pero la verdad es que la hamburguesa de caca no ha llegado al mercado todavía (o a lo mejor sí y nadie ha osado confesárnoslo).

Como no hay dos sin tres y aquí parece entrar en juego un ritmo de diez años en diez años, estos días ando a la caza de la próxima información rara sobre hamburguesas, que debe estar al caer.■

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Oriol Urrutia, *Responsable de la edición digital de www.bioecoactual.com comunicacion@bioecoactual.com*

El valor de consumir BIO en el herbolario de la esquina

Y no, no estoy tirando aún más tierra encima del pequeño tendero, herbolario de barrio o de pueblo que, desde hace 10, 20, 30 o 40 años sube cada día su persiana sembrando su pequeña semilla de camBIO cada vez que alguien nuevo que desconoce el mundo "ecológico" entra en la tienda y adquiere uno de sus productos. Justo lo contrario: hay que proteger a estos pioneros. Su valor es su conocimiento: saber escuchar y aconsejar al cliente.

123rf Limited©dolgachov

En un mercado "loco", que avanza mucho más rápido de lo que nos damos cuenta, y donde las grandes empresas productoras, transformadoras, distribuidoras y supermercados convencionales han entrado en juego, a la vez que la información y conciencia han surtido efecto en miles de nuevos consumidores "bio" en nuestro país, debemos proteger más que nunca las tiendas independientes. El auge del sector ecológico es evidente y no podemos dejar de aprovechar esta fuerza y savia nueva para respaldar al pequeño comerciante que ha sido imprescindible para que consumir ecológico sea habitual.

Desde esta columna aliento al consumidor bio, que puede adquirir ya una amplia gama de productos ecológicos en grandes superficies, a que visite los comercios ecológicos pequeños y medianos que tenga cerca de casa, y que interactúe y se empape de esta cultura bio.

Tenemos el poder más grande, el poder de consumir lo que queramos dónde queramos. No volvamos a caer en los errores del pasado. Respaldemos a los que tienen el conocimiento más que a los que nos envenenan con una mano y se tatúan la EuroHoja en la otra. ■

LA CÁMARA OCULTA

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

Essaouira mon amour

Estuve recientemente en Essaouira. Una población bellísima de la parte atlántica de Marruecos. La ciudad es conocida por sus infinitas playas, por su fresquita brisa atlántica y por el aceite de argán ecológico que manufacturan las mujeres de las cooperativas de la zona. Además, hay un buen número de festivales musicales allí y, entre ellos, el más conocido es el dedicado a los músicos gnawas. Músicas de trance para la "lilah", o ceremonia de purificación nocturna. Una especie de sufismo popular…

El caso es que en no pocos restaurantes de la medina se hace hincapié en que la carta ofrece la posibilidad de algunos platos vegetarianos y/o ecológicos. No es habitual en Marruecos. Tampoco en otros muchos restaurantes de países no europeos. Fue un gustazo, la verdad. Degustamos sabrosos cous cous vegetales elaborados con hortalizas orgánicas de las huertas cercanas y agradables y refrescantes ensaladas típicamente magrebíes sin proteína animal. Y a nadie había que explicarle que una ensalada con atún no es un plato vegetariano.

Han sido unos días de paz, relajo y paseos interminables. Miras al Atlántico profundo y el alma se sosiega. Te das cuenta de que, por más que uno se sienta el ombligo del mundo, ahí afuera hay algo que es inmutable, eterno e infinito. Cuando conseguimos que eso, que es innombrable, esté dentro en vez de fuera, es que hemos vencido a nuestro peor enemigo: uno mismo. Dicho de otra manera. Como dijo Rumi: "Todos ven las gotas del mar. Pero, ¿quién ve el océano dentro de la gota?". ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

VIDA NATURAL

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

Digestión Emocional

Dedicamos nuestro tema central al ardor estomacal. Aparentemente, un tema menor. Pero basta tratarlo un poco para ver que no es así.

Seguramente hay pocos procesos de los que realiza nuestro organismo tan sensibles a nuestro estado de ánimo como la digestión. El aparato digestivo es la "puerta de entrada" más notoria a nuestro interior, y siempre está alerta. Podemos decir que estómago y cerebro están íntimamente relacionados, y que normalidad digestiva y equilibrio emocional van de la mano.

Es fácil comprobar la relación entre emociones y proceso digestivo. Nos disgustamos o estresamos, y se nos "cierra el estómago", sentimos necesidad de comer incontroladamente, o sufrimos de mala digestión, ardores, acidez... Los síntomas de que algo va mal son inmediatos. Y ese aviso nos da la oportunidad de actuar.

Desgraciadamente, la mayoría de las cosas que nos lastiman no disparan nuestras alarmas de forma tan directa.O al menos, no hacemos caso de las señales hasta que es demasiado tarde. El malestar, físico o emocional, siempre tiene una causa. Solo tenemos que prestar atención a lo que nuestro cuerpo quiere contarnos.

Recordemos que en la salud, en las relaciones personales, y en todos los aspectos de la vida en general, las cosas no se solucionan simplemente ignorándolas, y los grandes problemas no suelen generarse de la nada. Siempre hay señales previas... aunque sea en forma de "inocente" ardor estomacal. Escuchémoslas.■

THE ECOLOGIST

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

Textil sostenible. Ropa limpia

Son ya 71 números de The Ecologist. Hay mucho trabajo detrás de todo esto. Mucha investigación. Mucho ecoactivismo. Mucho no mirar hacia otro lado cuando se presenta un problema. Muchos textos muy sólidos, muy densos. De vez en cuando, conviene aligerar. Pero sin dejar el activismo, eso sí. En esta ocasión, por segunda vez, le toca el turno al textil sostenible. El mundo de la moda arrasa con recursos naturales y derechos humanos. Era necesario un segundo monográfico dedicado al tema, centrado, sobre todo, en las alternativas al textil convencional, tan tóxico, en todos los sentidos.

Este es un número más basado en las propuestas, en las alternativas, que en la denuncia de lo que ya sabemos, directa o indirectamente. Porque ya hemos dedicado muchos números y muchos textos a ver de qué forma el mundo moderno corrompe la tierra y la sociedad. Se trata, también, de aportar alternativas, de darlas a conocer. Juan Carlos Moreno, director de la Plataforma Planeta Moda, asociada a BioCultura, ha sido el encargado de coordinar este trabajo.

Hemos entrevistado a muchas personas que son las protagonistas de ese nuevo subsector de textil sostenible que arriesgan su dinero, su tiempo, sus energías… para transformar el mundo. Somos cada vez más. Llegará un día que, con el textil, pasará lo mismo que con la alimentación y con la ecocosmética. Ahora os toca disfrutar de la publicación y, si hay un poco de suerte, ojalá, empecemos todos a cambiar de hábitos de consumo también en lo que respecta a la moda, el vestir, etc.■

ALIMENTACIÓN

PLANETA VIVO / PERMACULTURA

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

Reflexionar, diseñar y actuar en consecuencia

La evolución de la permacultura como expresión de la inteligencia

¿Es inteligente destruir el suelo que nos sustenta, permitir que intereses económicos intoxiquen suelos, personas y animales con sus pesticidas, sus fertilizantes, sus monocultivos extensivos, las patentes y el acaparamiento de semillas? No, no es inteligente. Ningún otro animal fuera del humano ensucia su casa y, desde siempre, las personas inteligentes, con sentido común, aplican la sabiduría acumulada de todos los tiempos y llegada de todos los lugares, a su modo de vida, a su balcón, a su huerto, al cuidado de su entorno social. La aplicación de la Permacultura debe ser resultado de la evolución positiva, aprendiendo de los antiguos logros y errores. Para ello se analiza la disponibilidad de recursos y las necesidades y se diseña la mejor manera de satisfacerlas.

Diseño es hoy la palabra clave de la Permacultura, agricultura permanente, cultura permanente, que perdura, que no se agota por sobreexplotación. Trabajar a favor de la naturaleza en lugar de ir en contra. Mirar y entender el paisaje. Favorecer la salud del suelo a través del respeto. Diseñar la actuación más eficiente, con el mínimo desgaste de energías para obtener lo necesario para sustentar la vida y para ello basarse en la observación, la reflexión y la puesta en práctica de las actuaciones que se consideren mejores. Mejores para las personas, mejores para el suelo, mejores para los animales y, en definitiva, para el planeta. Sus resultados serán pues, diferentes, dependiendo de la agudeza, sensibilidad y capacidad práctica de quienes la apliquen.

Tenemos referentes precursores como Masanobu Fukuoka, nacido en Japón en 1913, y cuyo sistema consistía en molestar poco a la naturaleza y mejorarla en beneficio de todos con sus bolas de barro con semillas en su interior. Sus principios básicos eran:

No arar: para mantener la estructura y composición del suelo.

No usar abonos ni fertilizantes: la interacción de los diferentes elementos botánicos, animales y minerales del suelo regenera el terreno como lo hace en los ecosistemas no domesticados.

No utilizar herbicidas: éstos destruyen los nutrientes y microorganismos del suelo, y sólo se justifican en monocultivos, que no convienen, ya que la interacción de plantas enriquece y controla la biodiversidad.

No usar pesticidas: que también matan la riqueza natural del suelo. La presencia de insectos se puede equilibrar en un cultivo.

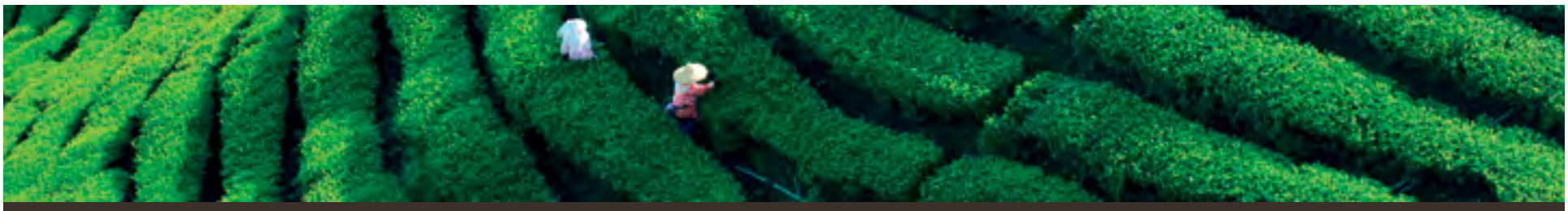
123rf Limited©Stefano Lunardi

No podar: dejar a las plantas seguir su curso natural.

A día de hoy es más necesario que nunca que personas inteligentes diseñen, recuperen, mejoren, devuelvan la vida a los suelos erosionados por el mal trato recibido en las últimas décadas. Y aplicar los principios en los que se basa la permacultura es una herramienta de primer orden, no sólo para la agricultura y obtención de alimento y energía, sino para todos los aspectos de relación del individuo con su entorno. La expresión plástica de la permacultura es una espiral que tiene su inicio en uno mismo, en el individuo, en sus principios éticos, en el umbral de su casa, y se va ampliando hacia el exterior. Su evolución futura deberá llevar a los permacultores a prescindir de los "productos" procedentes de los demás animales, porque la explotación y el asesinato de los demás no son acciones que se lleven bien con la filosofía de respeto en que se basan. Veganismo es pues la palabra clave del futuro permacultor. ■

Sus resultados serán diferentes dependiendo de la agudeza, sensibilidad y capacidad práctica de quienes la apliquen

ALIMENTACIÓN



Premium & Organic Matcha

Una forma deliciosa de concederse su estímulo saludable diario

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

El Matcha es el más raro, el más preciado y el más refinado té verde de Japón, el rey de todos los tés verdes. Se produce exclusivamente a partir de hojas jóvenes frescas de té (Tencha) que, según la tradición, son todavía recogidas a mano. Durante un periodo de 14 a 28 días antes de la recolección, las plantas del té se cubren a un 90% con tela. El Tencha se reduce inmediatamente a Matcha, un polvo ultrafino de color verde esmeralda, no conteniendo ningún resto de ramas o nervios, sino únicamente «la pulpa de las hojas»!

Control de peso ▪ protección celular ▪ vitalidad

100% puros, procedentes de agricultura biológica controlada Certificados Vegan®
Sin gluten ni colesterol Sin conservantes, aditivos, potenciadores del sabor, colorantes, edulcorantes o agentes de carga!

Seguir Biotona en — www.keypharm.com

CONSUMO Y SALUD

Isidre Martínez,
Ingeniero Agrónomo, bio@bioecoactual.com

Los productos ecológicos y los residuos de pesticidas

Los residuos de productos químicos peligrosos en los alimentos, como los plaguicidas, pueden tener efectos perjudiciales para la salud de los consumidores, como provocar cáncer o acarrear consecuencias adversas para los sistemas reproductivo, inmunitario o nervioso. Diferentes expertos advierten de la relación entre la exposición a químicos y daños en el desarrollo cerebral y enfermedades como la leucemia.

Los organismos internacionales, como la FAO y la OMS, estudian los niveles máximos de ingesta diaria de estas sustancias, a partir de los cuales se establecen los límites máximos de residuos (LMR), para que la cantidad de plaguicidas a los que estamos expuestos los consumidores en los alimentos que ingerimos a lo largo de nuestra vida no tengan efectos perjudiciales para nuestra salud. Estos estudios se limitan a los principios activos presentes en la fórmula de los productos y sólo una pequeña parte de ellos se han evaluado por la Agencia Internacional de Investigaciones contra el Cáncer (IARC) en relación a su riesgo cancerígeno.

La aplicación de plaguicidas también puede causar daños a otros organismos que en principio no son su objetivo, incluyendo aves, abejas y peces

Hay toda una serie de temas importantes que cuestionan la efectividad de estos LMR. Por ejemplo, el efecto combinado de los residuos de varios plaguicidas presentes en un mismo alimento, aunque todos estén por debajo de sus límites individuales. También se debería considerar el efecto de ciertas sustancias secundarias en las que se degradan estos residuos, o incluso en el efecto tóxico de ciertas sustancias que se incluyen en la composición de los pesticidas, diferentes del principio activo, y que a veces pueden resultar mucho más tóxicas que estos. También influyen los hábitos alimenticios de las personas, en relación al nivel de consumo de ciertos alimentos, su estado de salud o su grado de vulnerabilidad, como por ejemplo en el caso de los niños.

123rf Limited©Suzanne Tucker

Los cultivos alimentarios tratados con plaguicidas contienen invariablemente una cantidad más o menos imprevisible de estos productos químicos, por lo tanto, es imprescindible utilizar sistemas para su descontaminación. El lavado con agua o remojo en soluciones de sal y otros productos químicos pueden ser efectivos para reducir el nivel de ciertos pesticidas. Los pasos preparatorios como pelar, cortar, etc., eliminan los residuos de las porciones externas de los alimentos. Varios tratamientos térmicos, como la pasteurización y otros sistemas, se han encontrado valiosos en la degradación de diversos plaguicidas. Por el contrario, ciertas técnicas de conservación, como el secado y la deshidratación, aumentan el contenido de plaguicidas debido al efecto de concentración. Sin embargo, el efecto de disminución siempre dependerá de la concentración inicial de los pesticidas en el momento de la cosecha.

Por otro lado, la aplicación de plaguicidas también puede causar daños a otros organismos que en principio no son su objetivo, incluyendo aves, abejas y peces. Estos residuos también causan daños ambientales, a través de la contaminación del suelo, agua y plantas, y también contribuyen a generar una mayor resistencia de los organismos que se quieren eliminar, sobre los que cada vez son menos efectivos. De hecho, sólo el 0,1% de los pesticidas que se tiran a los campos y cultivos alcanzan su objetivo, el 99,9% restante son residuos peligrosos que pueden acabar a mucha distancia del lugar donde han sido aplicados, incluso a miles de kilómetros.

Tanto los residuos de plaguicidas en los alimentos, como la gran cantidad de productos que se vierten y quedan en el medio, combinado con sus efectos potencialmente negativos, nos deberían hacer pensar sobre nuestra responsabilidad como consumidores,

COSMÉTICA

CONSUMO Y SALUD

no sólo por lo que respecta al medio ambiente, que quizás lo vemos más lejos y quizás creemos que es responsabilidad de otros, sino por las amenazas directas sobre nuestra propia salud, o de nuestra familia, que ya es una preocupación que nos toca más de cerca.

Los pesticidas son una "amenaza global contra los Derechos Humanos", responsables de la muerte de 200.000 personas cada año, tal y como recoge un informe de Naciones Unidas, elaborado por la Relatora Especial sobre el Derecho a la Alimentación, Hilal Elver, con la participación del Relator Especial sobre Productos Tóxicos, Baskin Tuncak.

"La afirmación promovida por la industria agroquímica que los plaguicidas son necesarios para lograr la seguridad alimentaria no sólo es inexacta, sino que es peligrosamente engañosa."

Este informe señala como la agroindustria niega los peligros de ciertos plaguicidas, así como la envergadura de sus consecuencias, mientras culpa a los agricultores por mal uso de sus productos, en un desplazamiento inadecuado de la responsabilidad. También expresan su preocupación por las tácticas de marketing agresivas y poco éticas, y por las enormes cantidades de dinero gastado por la poderosa industria química para influir en los responsables políticos y refutar la evidencia científica. Según los expertos, los pesticidas son un tema que afecta a los derechos humanos de manera global y su mala utilización "afecta el derecho a la alimentación".

La reciente publicación de los #PoisonPapers es un claro ejemplo de estas prácticas agresivas y de la connivencia que esta industria, en ocasiones, encuentra en los propios responsables de la autorización y regulación de los pesticidas.

Los mismos expertos de Naciones Unidas señalan la alternativa al uso de los pesticidas: la práctica de la **agroecología**. Los estudios indican que las prácticas agroecológicas son capaces de proporcionar rendimientos suficientes para alimentar a la población mundial y asegurar su adecuada nutrición, sin minar los derechos de las generaciones futuras a una alimentación y salud adecuada. Los alimentos procedentes de la producción ecológica tienen toda una serie de claras ventajas que cada vez más están siendo puestas en evidencia por la ciencia, entre las que está su menor contenido de residuos de pesticidas.

123rf Limited©Rene Van Den Berg

Igual que en muchas otras áreas, es más barato prevenir que curar. Efectivamente, es más barato y efectivo invertir en desarrollar las prácticas agroecológicas que reparar los daños ambientales y sobre la salud causados por los plaguicidas peligrosos. ■

Los expertos de Naciones Unidas señalan la alternativa al uso de los pesticidas: la práctica de la agroecología

ALIMENTACIÓN

EKIBIO - FRANCE - www.lepaindesfleurs.bio - www.ekibio.fr - Disponible en tiendas ecológicas

AGRICULTURA

Juan Gayá, *Periodista ambiental y científico,*
juangaya90@gmail.com

Bancos de Tierras Agroecológicos: Recuperando el terreno perdido

El abandono de tierras agrícolas es uno de los grandes problemas al que se enfrentan muchas regiones de la UE. La falta de incentivos y la globalización del mercado impiden que los agricultores puedan sacarle rentabilidad a sus cosechas. A raíz de esta situación, se están despoblando las zonas agrarias, con el consecuente desaprovechamiento y descuido de sus recursos naturales. Tan solo en España se han perdido un total de 162.896 hectáreas destinadas al cultivo, según la encuesta sobre Rendimiento y Superficie de Cultivos (Esyrce) publicada por el Ministerio de Agricultura.

Frente a este fenómeno, los Bancos de Tierras Agroecológicos se presentan como una iniciativa que busca retomar y revitalizar los terrenos abandonados a través de prácticas agrarias sostenibles. Una herramienta que pretende facilitar la adquisición de terrenos a aquellas personas o empresas interesadas en la práctica de la agricultura ecológica.

123rf Limited©milacroft. Típico paisaje español - Andalucía

Su funcionamiento es sencillo. Por una lado los ofertantes de terreno inscriben sus fincas, junto con sus datos: localización, superficie, uso actual, tipo de contrato que ofrecen (de cesión o arrendamiento, ya sea monetario o en especies), y otros detalles. Y por el otro, los demandantes también se dan de alta, especificando las características y condiciones de las parcelas que buscan. Una vez inscritos, se crea una base de datos a la que pueden acceder ambos perfiles para encontrar el terreno o el arrendatario que mejor se adapte a sus necesidades.

Los Bancos de Tierras no son algo nuevo, desde hace años las diferentes reformas agrarias han incluido estas iniciativas dentro de sus planes. Lo inédito es que los agroecológicos garantizan el compromiso medioambiental del usuario, al mismo tiempo que pretenden satisfacer las necesidades sociales, culturales y económicas de los municipios españoles.

Entre sus objetivos destaca la promoción del autoempleo verde, incentivando a los jóvenes a optar por una agricultura sostenible y lucrativa. Para ello, apoyan a emprendedores en el transcurso de sus proyectos, ofreciéndoles formación sobre el cultivo ecológico y emprendimiento en el sector.

Asimismo, fomentan los productos Km 0 con la intención de reducir al máximo posible la huella ecológica en su obtención y distribución. Facilitan el contacto directo entre agricultores y comercios locales, permitiéndoles a los primeros ofrecer alimentos frescos y saludables a buen precio. De esta manera, promueven una Economía Circular que mantiene el valor económico de los recursos naturales durante el mayor tiempo posible.

A nivel social, uno de los propósitos de los Bancos de Tierras es repoblar territorios abandonados o con riesgo de serlo. Según la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) la mitad de los municipios españoles están en peligro de extinción. 4.995 municipios de un total de 8.125 tienen menos de mil habitantes y 2.652 localidades tienen menos de 500. Además, la mayoría de estas poblaciones están muy envejecidas. Por este motivo, los bancos apoyan el crecimiento de comunidades jóvenes alrededor de un sector primario responsable con su entorno, en las que se recuperen costumbres y valores culturales perdidos.

Entre los principales Bancos de Tierras Agroecológicos españoles, destaca el de la Asociación de Municipios Agroecológicos TERRAE. El primer

> **Una herramienta que pretende facilitar la adquisición de terrenos a aquellas personas o empresas interesadas en la práctica de la agricultura ecológica**

COSMÉTICA

banco de ámbito estatal que facilita el contacto entre demandantes y ofertantes de terrenos. Su responsable de comunicación, Manuel Redondo lo describe como "una red de proyectos agroecológicos que se suman unos con otros, con los que después compartimos experiencias a nivel nacional". El proyecto está conformado por diversos ayuntamientos y actualmente cuenta con más de 2000 usuarios.

La red TERRAE trabaja desde el ámbito municipal, la mayoría de terrenos que oferta son públicos aunque también hay de titularidad privada. A través de este espacio, colabora con los consistorios locales para que realicen inventarios de sus terrenos en desuso y dinamicen actividades agroecológicas.

Los ayuntamientos están llevando a cabo actividades vinculadas a generar empleo, conservar el paisaje rural y recuperar su soberanía alimentaria

"La línea de trabajo actual va vinculada a generar nuevas ofertas de terrenos" señala Redondo, debido a que hoy en día la demanda estatal de parcelas agroecológicas es mayor que la oferta. Para satisfacer las necesidades de sus usuarios, la agrupación va incorporando progresivamente más ayuntamientos socios a la red. Este año ya tienen un convenio firmado con la Junta de Extremadura, para que los municipios extremeños incluyan sus parcelas en el Banco de Tierras.

Localidades como la de Carcaboso (Extremadura), Redueña (Madrid) o la Mancomunidad de Municipios Sostenibles de Cantabria, son algunas de las comunidades con las que el proyecto colabora. En todas ellas, los ayuntamientos están llevando a cabo actividades vinculadas a generar empleo, conservar el paisaje rural y recuperar su soberanía alimentaria.

Asimismo, muchos municipios están creando Bancos de Tierras de forma independiente. Luciana o El Bierzo, son

123rf Limited©Igor Stevanovic

ejemplos de cómo desde la agroecología se puede reactivar el sector primario de localidades con pocos habitantes. Incluso algunos más grandes como el de Palma de Mallorca, también han puesto en marcha proyectos similares para recuperar los campos abandonados.

Independientemente del ámbito en el que se lleven a cabo estas iniciativas, la actual demanda interna de productos ecológicos en España, implica una correcta gestión de los terrenos de producción. Potenciar la creación de Bancos de Tierras Agroecológicos podría ser una de las herramientas que garanticen el desarrollo equitativo y sostenible del sector. ■

bio•organic

¿Snacks saludables?

TERRA SANA

positive eating

GLUTEN FREE!

- ✓ Deliciosos crackers crujientes
- ✓ Bajos en grasas
- ✓ Gluten-free
- ✓ Elaborados con ingredientes típicos japoneses como tamari, hiziki, mirin y judías mungo
- ✓ ¡Deliciosos junto con un té japonés o sake!

Té verde japonés

**¿Quieres saber más acerca de los auténticos productos japoneses de TerraSana?
¡Pregunta por tu libro gratuito de recetas en tu tienda favorita!**

TERRASANA.COM

Distribuidores: Natureco www.natureco.cat | Aikider www.aikider.bio | Biomundo www.biomundo.eu | Natureplant www.natureplant.com | Cadidiet www.cadidiet.com | Disgadiet www.disgadiet.com | Insular www.insulardietetica.com | Natimel www.masquebio.es

SOCIEDAD

Javier Guzmán, *Director de VSF Justicia Alimentaria Global*
www.vsf.org.es comunicacion@vsf.org.es

¿Quién protege a nuestros hijos de la alimentación insana?

Cuando hablamos de los niños y niñas todos entendemos y sabemos que tienen capacidades cognitivas distintas y que por ello además cuentan con marcos regulatorios propios de especial protección que además se recoge en la propia **Convención de los Derechos del Niño de la ONU**. Estos derechos son independientes de la familia, y el Estado tiene la obligación de protegerlos.

Pues bien estos consensos sociales y jurídicos desparecen automáticamente cuando hablamos del derecho de los niños y niñas a una alimentación saludable.

Las cifras de obesidad infantil en el Estado español son exorbitantes, siendo ya uno de los peores países de Europa en tasa de sobrepeso y obesidad infantil, afectando ya al 45% de los niños y niñas. Sabemos además que este aumento de obesidad está directamente relacionado con el aumento de consumos de alimentos procesados con alto porcentaje de azúcar, grasas y sal, especialmente los destinados a la población infantil. En España ya el 70% de lo que consumimos es alimentación procesada, y cuando hablamos de niños aún es superior.

La administración pública y las grandes empresas nos repiten hasta la saciedad, que la responsabilidad de la obesidad infantil es exclusiva de los padres, que no educan a los niños, que no los alimentan bien, que no hacemos lo que debemos.

Se trata de una gran mentira, los niños no eligen como alimentarse, además no tienen capacidad ni elementos para tomar una decisión informada sobre las consecuencias de elegir un alimento u otro. Resulta evidente que cuando existe un peligro para la salud de la población infantil, el Estado ha de actuar para protegerlos, pero sin embargo el vacío indecente lo encontramos cuando hablamos de los riesgos de salud y enfermedades asociadas a la alimentación. En este caso, el deber del Estado español desaparece, se esfuma ante nuestros ojos. Así observamos como nuestros hijos e hijas viven permanentemente rodeados de un **ambiente obesogénico** en crecimiento, determinado por la enorme presión de la publicidad de alimentación insana que tiene como target principal la población infantil. El mayor estudio realizado en España sobre la publicidad televisiva de alimentos dirigidos a los niños, realizado por la **Escuela Nacional de Salud Pública**, ha concluido que la mayoría de los productos que se anuncian como saludables en realidad tienen altos contenidos en azúcar, grasas u otros ingredientes que los hacen malos para la salud. El estudio además constata que

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz

los menores reciben 7.500 impactos al año de mensajes que les dicen que coman un producto que no es saludable. Pero seguimos por si quedan dudas, la **Gaceta Sanitaria** publicó recientemente un estudio que muestra cómo los productos de alimentación menos saludables son los que más se dirigen a la población infantil. El 82% de los anuncios de alimentación procesada destinados a niños y niñas publicitan productos con un contenido elevado de sal, grasas o azúcares refinados, frente al 33% de la publicidad dirigida a la población adulta.

Las preguntas entonces son obvias ¿Por qué en el Estado español no se prohíbe la publicidad de alimentación insana dirigida a la población infantil? ¿Cuál es la responsabilidad del Estado en la creciente epidemia de obesidad infantil? ¿Por qué a nadie le preocupa que el Estado incumpla permanentemente su deber de promover, proteger, respetar y garantizar los derechos humanos del niño? ¿Por qué las grandes empresas de alimentación tienen derecho a promocionar sus productos procesados en el libre mercado aunque esto vulnere los derechos de los niños?

Necesitamos urgentemente una movilización de la sociedad civil que obligue al Gobierno a aplicar y garantizar los derechos de la Convención de los derechos del niño y prohíba de una vez por todas, la publicidad de alimentos insanos dirigidos a nuestros hijos e hijas. ■

ALIMENTACIÓN

¡PARA GRANDES HÉROES,
GRANDES DESAYUNOS!
PEQUEÑO BUDA

ISWARI
SABIDURÍA DE LA NATUREZA

VEGANOS
CRUDOS
ECOLÓGICOS
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
INSTANTÁNEOS
SIN GLUTEN

*La gama Pequeño Buda se recomienda para niños con más de **3 años**

ISWARI.COM ISWARIOFFICIAL ISWARI.SUPERALIMENTOS.ESPANA

SIN GLUTEN

MEDIO AMBIENTE

Joaquim Elcacho, *Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com*

Árboles del mundo: una riqueza incalculable

La vida en el planeta Tierra es una riqueza difícil de valorar. Muy a menudo nos referimos a las especies de animales y recordamos que muchas de ellas se encuentran en peligro de extinción pero también el mundo vegetal presenta una inmensa diversidad.

Después de dos años de trabajo de consulta y recopilación de datos, un equipo internacional ha presentado el primer catálogo de las especies de árboles que pueblan nuestros espacios naturales. El proyecto **Globlal Tree Search** concluye que los humanos conocemos la existencia de 60.065 especies diferentes de árboles, aunque se sospecha que la cifra puede ser mucho mayor. Muchos científicos se dedican actualmente a la búsqueda de vida en otros planetas pero debemos recordar y ser conscientes de que la Tierra todavía nos esconde muchos secretos.

El trabajo de investigación ha analizado más de 500 publicaciones científicas (libros, artículos en revistas, tesis doctorales...) con el objetivo de elaborar ahora la primera base de datos que unifica nuestro conocimiento sobre las 60.065 especies diferentes de árboles identificados por los humanos hasta el momento (especies vivas en la actualidad sin contar fósiles o variedades consideradas extinguidas).

Los detalles de esta investigación han sido publicados en el **Journal of Sustainable Forestry** (revista especializada) y están disponibles en el portal de Internet **GlobalTreeSearch**, que coordina la asociación **Botanic Gardens Conservation International** (en la que se integran medio millar de jardines botánicos y centros de investigación botánica de todo el mundo).

El **GlobalTreeSearch** es el primer catálogo general que permite conocer la distribución de los árboles por zonas geográficas, biomas, familias, géneros y especies. Además, esta base de datos

123rf Limited©Sergey Novikov. Parque Nacional Redwood

indica las especies endémicas de cada zona geográfica o país y su estado de conservación.

Uno de los objetivos de esta compleja tarea de clasificación es el mejor conocimiento científico sobre las especies de árboles que se encuentran en peligro de extinción. Según este nuevo catálogo, elaborado con la participación de la **Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza**, se conoce la existencia de unas 300 especies de árboles en peligro "crítico" de extinción (con menos de 50 ejemplares vivos en el medio natural).

Los expertos recuerdan que la base de datos sobre árboles es un instrumento en constante actualización y, por otra parte, calculan que hasta el año 2020 no podrán completar la primera evaluación del Estado de Conservación de los Árboles del Mundo.

El estudio presentado este año indica que, por distribución geográfica, el país en el que existen más especies diferentes de árboles es Brasil (8.715), seguido de Colombia (5.776), Indonesia (5.142) y Malasia (4.993).

El país en el que existen más árboles endémicos (especies que sólo existen

ALIMENTACIÓN

en un país) también es Brasil (4.333), seguido en este caso de Madagascar (2.991), Australia (2.584) y China (2.149). De hecho, casi el 58% de las especies conocidas de árboles son endémicas de un solo país.

Casi la mitad de todas las especies de árboles (45%) pertenecen a sólo diez grandes familias, entre las que destacan las Leguminosae, Rubiaceae y Myrtaceae. La larga vida y gran tamaño de muchas especies de estos árboles muestran una riqueza biológica realmente difícil de calcular.

Los ejemplares más altos

El director y productor de cine James Cameron ha hecho mucho trabajo en favor del medio ambiente (aparte de ser un reconocido practicante del veganismo, véase artículo en 'Bueno y Vegano' http://www.buenoyvegano.com/2017/06/ 11 / james-cameron-cine-dieta-vegana /). Una de sus más recientes actuaciones fue el patrocinio de una expedición en la que se descubrió en Borneo el árbol tropical más alto del mundo.

Después de meses de trabajo, en noviembre de 2016, el equipo dirigido por Gregory Asner, de la Carnegie Institución para la Ciencia de la Universidad de Stanford (Estados Unidos), presentó fotografías e imágenes captadas con láser de medio centenar de árboles de las selvas de Borneo que superan los 90 metros. Según este estudio, el nuevo récord mundial de árboles tropicales corresponde a un ejemplar localizado en el valle de Danum, también en la región de Sabah, que alcanza los 94,1 metros de altura y tiene una copa de 40,3 metros de diámetro.

El equipo de Greg Asner descubrió el árbol mientras realizaba un vuelo de observación en una zona de difícil acceso, y confirmó los datos tras analizar varias imágenes captadas con sofisticados sistemas de telemetría láser. El árbol pertenece al género Shorea, aunque la especie exacta todavía debe ser determinada. El vuelo del helicóptero que permitió este descubrimiento fue financiado por el cineasta **James Cameron y el Programa de Desarrollo de la ONU**.

"El árbol tropical más alto del mundo, y los 49 subcampeones, son expresiones verdaderamente fenomenales del poder de la naturaleza", explicó Asner en una conferencia en Kota Kinabalu (Malasia). "La conservación necesita inspiración, y estos centinelas de la selva borneana nos proporcionan esto. Este descubrimiento es un regalo a la ciencia, a la gente de Sabah y Borneo, y al mundo", ha destacado este investigador especializado en ecosistemas forestales.

123rf Limited©mihtiander. Baobab verde en día soleado. Madagascar

A parte del árbol tropical descubierto ahora en Borneo, el récord absoluto de los árboles más altos del mundo (de entre los ejemplares vivos conocidos actualmente) corresponde a **Hyperion**, una secuoya roja o secuoya de California (Sequoia sempervirens), de 115,5 metros localizada en el Parque Nacional Redwood, al norte de San Francisco (California, Estados Unidos).

La altura de **Hyperion** fue determinada el 8 de septiembre de 2006, desbancando al gigante conocido por el nombre de **Stratosphere**, otro árbol de la misma especie que, con una altura de 112,8 metros, era considerado hasta entonces como el árbol más alto del mundo. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Noviembre 2017 - Nº 47

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

HORTICULTURA

Quico Barranco, *Abuelo Hombre-Semilla en el camino Rojo. Productor y recuperador de semillas ecológicas*
www.semillasmadretierra.com Facebook: Madre Tierra Semillas Biológicas

Preparando los biosemilleros

Una de las tareas fundamentales en el huerto jardín en esta época es empezar a preparar los biosemilleros. Son una pieza clave porque permiten obtener a tiempo el plantel de hortalizas, plantas de flor y aromáticas necesario para la siguiente temporada. Conviene recordar que es fundamental mantener el ciclo de siembra durante todo el año, siguiendo el calendario de las variedades más cálidas y más frescas.

Algunas razones para sembrar nuestras plantas en vez de comprar el plantel ya hecho son:

- Economía: Podremos conseguirlas en abundancia a un precio muy inferior.
- Variedad: Existen catálogos de semillas biológicas autóctonas con un gran surtido de variedades.
- Planificación: Podremos programar y escalonar su germinación para disponer de ellas cuando las necesitemos, en función del clima de nuestra zona.
- Aclimatación: Las plantas nacen adaptadas a nuestro clima, y no sufren el estrés del cultivo forzado.
- Sostenibilidad: Podemos crear nuestro propio banco de semillas, preservando la biodiversidad, e intercambiando con nuestros vecinos horticultores.

Calendario de siembra hortalizas

Hacer un biosemillero no es complicado. De hecho la dedicación y el cuidado que se pone en él queda ampliamente compensada por la contemplación del milagro de la vida. La fascinación ante el nacimiento de los brotes tras unos días de espera en la tierra nos predispone a la verdadera esencia de lo que será el Cultivo Vibracional, en consonancia y armonía con los ciclos de la naturaleza.

Estos tres modos son los más usuales para favorecer el nacimiento de las semillas. Todos ellos son válidos y más o menos adecuados en función de la cantidad de espacio de que disponemos en nuestro huerto jardín. Su función es garantizar un medio favorable y una temperatura estable para la germinación de las semillas y el nacimiento de los plantones, de modo que queden protegidos del frío. Los tacos y las cubetas se colocan en un lugar cálido aunque bien ventilado, ya sea en un invernadero, o en el interior de la casa, cerca de una ventana donde entre el sol. Cuando hayamos pasado el riesgo de heladas, podremos aclimatarlas a la temperatura del lugar donde deseamos plantarlas. En todos los casos, el riego se ha de hacer con una regadera de roseta fina o un difusor, evitando que caigan gotas gordas de agua sobre las plántulas en crecimiento.

Podemos crear nuestro propio banco de semillas, preservando la biodiversidad, e intercambiando con nuestros vecinos horticultores

Biosemillero en tacos

Es el más efectivo, porque favorece el 100% de éxito en cada semilla. La planta crece en el taco hasta que no cabe y se trasplanta al huerto-jardín. El mejor tipo de tacos es el orgánico como los de fibra de coco, ideales para su adaptación a la tierra, o las hueveras de cartón. Tienen la ventaja de que se plantan con el taco incluido, previamente mojado. Con la humedad de la tierra y las raíces se revienta y aporta materia orgánica y sustrato natural a la tierra, favoreciendo el éxito de la planta. También se pueden usar recipientes reciclados como envases de yogures, aunque al ser de plástico será necesario agujerear la base para drenar el agua y sacar el taco de tierra cuando se quieran trasplantar.

Para realizar correctamente la siembra, llenamos la mitad del taco con tierra rica en humus, colocamos la semilla en el centro del taco y acabamos de rellenarlo. Regamos suavemente, dándole un punto de humedad. El riego se repite según la humedad del ambiente.

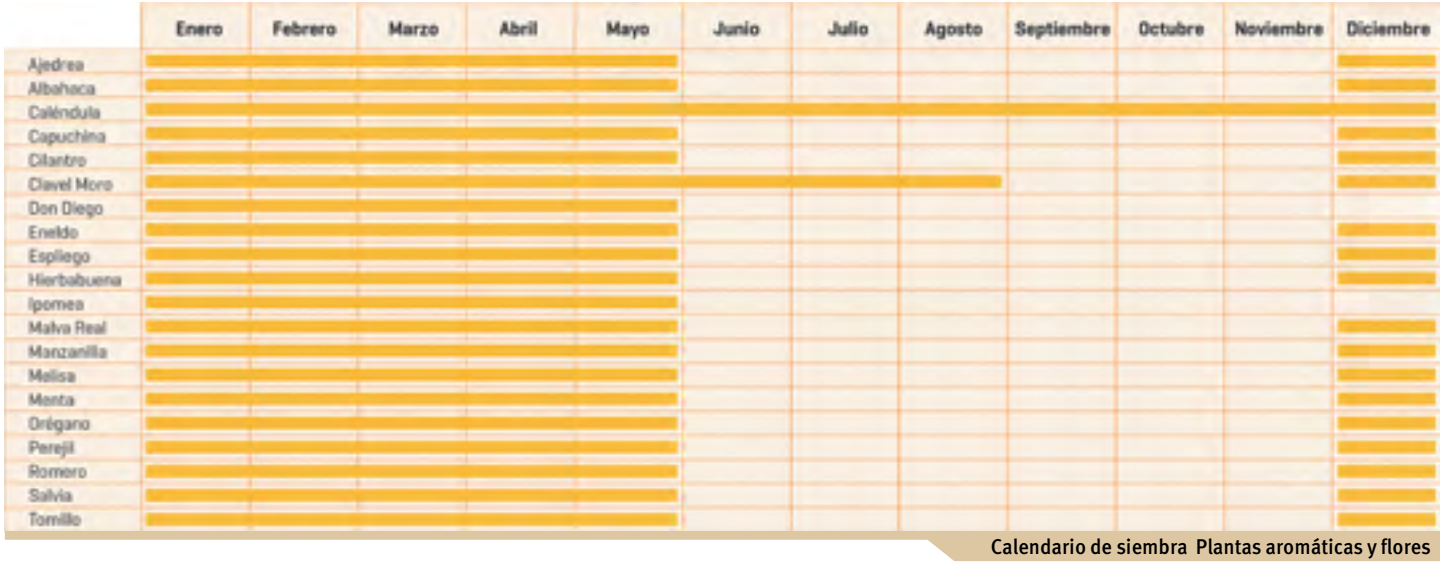
Biosemillero en cubetas o bandejas

La ventaja de este método es que caben más semillas que en los tacos. Podemos reutilizar por ejemplo, un molde o bandeja de horno, agujereando su base, o usar una caja de fruta. Se llena la cubeta de tierra fina rica en humus. Alisaremos

ALIMENTACIÓN

suavemente la superficie con una madera plana, pero sin compactarla. Se esparcen las semillas por encima, bien dispersas.

Con un cedazo o un colador tamizaremos una delgada capa de mantillo sobre las semillas, lo justo para cubrirlas. Para evitar las pérdidas de humedad, se tapa la cubeta con un cristal o un plástico, con orificios para poder ventilar las plántulas cuando hayan aparecido. Se hace un riego con regadera fina o difusor.



Calendario de siembra Plantas aromáticas y flores

Biosemillero en cajonera

Es una caja grande que se coloca en el mismo huerto, en el exterior. Se recomienda para huertos de gran producción. Se elabora con cuatro tablas de madera que se tapan con un cristal o plástico rígido. La tabla trasera es ligeramente más alta que la delantera, para que la tapa quede inclinada y drene el agua de lluvia. En zonas frías es recomendable poner una "cama caliente" de paja húmeda mezclada con estiércol de caballo bien deshecho para mantener el calor, y aislar del frescor del suelo del huerto. Por encima se pone otra capa de unos 20 cm de mantillo o tierra rica en humus, sobre la que se esparcen las semillas. Con un colador, tamizamos una delgada capa de tierra para cubrirlas. Después regamos suavemente.

La cajonera debe estar orientada hacia el sur-oeste. Si la temperatura desciende mucho, puede cubrirse las cristaleras con esteras durante la noche y destaparlas en las horas de exposición solar. Hay que vigilar regularmente la temperatura de las camas mediante un termómetro hundido en el mantillo. La temperatura debe mantenerse entre 20 y 25º. Si es demasiado alta, abriremos ligeramente los cristales durante el día. Si la temperatura es demasiado baja, aplicaremos la mezcla de estiércol y paja por los lados. Se deben airear las cajoneras todos los días tan pronto como penetra el primer rayo de sol, salvo en caso de frío excepcional. Las plantas sufren más por exceso de calor y humedad que por frío, sobre todo en primavera. ■

El mejor tipo de tacos es el orgánico como los de fibra de coco, ideales para su adaptación a la tierra, o las hueveras de cartón

DANIVAL
CUISINE GOURMANDE

¡Dale luz a tu vida con nuestras nuevas cremas de verduras !

Una gama de 5 cremas de verduras **listas para consumir**.
Elaboradas como en casa con ingredientes locales
sin espesantes ni conservantes.

Encuentra tu felicidad entre estas recetas :

- Crema de coliflor, col kale y brócolis
- Crema de patata dulce y jengibre
- Crema de 5 verduras verdes
- Crema de calabaza y calabaza dulce
- Crema de calabaza y quínoa

Par contactarnos :

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran
47 170 ANDIRAN (FRANCIA)
Tel : +33 (0)5.53.97.00.23
mail : infos@danival.fr

Danival es una marca 100% ecológica.
Se distributye exclusivamente en las tiendas especializadas.

Todos los productos Danival se fabrican en Francia desde 1990.

HORTICULTURA

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

Planificar las rotaciones

Las rotaciones son claves en agricultura ecológica. Es una de las principales herramientas que tenemos para aumentar la biodiversidad y sus funciones son múltiples: ayudan a aprovechar mejor los nutrientes del suelo, rompen el ciclo de las plagas, evitan la proliferación de malas hierbas, hacen que el suelo reciba una variedad más grande de restos orgánicos, etc. Las rotaciones no implican renunciar a algunas hortalizas sino garantizar que no las estamos poniendo siempre en el mismo sitio.

La herramienta más útil que tenemos para hacerlo es un calendario de siembra adaptado a nuestras condiciones climáticas. Así sabremos qué hortalizas podemos cultivar, en qué momento del año y qué duración tendrá su ciclo completo. A partir de esto hay que recordar las cuatro reglas básicas: no repetir plantas de la misma familia botánica, que se consuma el mismo tipo de órgano (hoja, raíces, flor o fruto), que no tengan requerimientos nutricionales similares (por ejemplo que necesiten mucho nitrógeno o potasio) e introducir siempre una leguminosa en la rotación porque aportan nitrógeno que puede aprovechar el cultivo siguiente.

Para hacer una buena planificación estos son los consejos:

1. Decidir qué cultivos queremos cultivar en nuestro huerto. Al menos los más importantes. Esto no quiere decir que no podamos incorporar un cultivo más adelante pero si lo tenemos planificado nos será más fácil.
2. Buscar información sobre la mejor fecha de siembra o plantación de los cultivos elegidos en nuestra zona y la duración del cultivo en el campo. Tendremos que elegir si queremos comprar el plantel o si lo queremos hacer nosotros. En este caso habrá que prever el tiempo que necesitan las semillas para germinar y para alcanzar un tamaño adecuado para trasplantar. Es mejor hacer los semilleros en una zona aparte para no ocupar la zona destinada al cultivo.
3. Buscar información sobre la climatología de nuestra zona si no la conocemos. Lo que nos interesa principalmente es el período libre de heladas para saber cuándo podemos plantar los cultivos más sensibles.
4. Hacer cuatro grupos: cultivos de otoño-invierno, cultivos de primavera verano, cultivos que se pueden sembrar todo el año y cultivos que duran más de un año.
5. Organizar el puzle teniendo en cuenta las reglas de las rotaciones y que podemos aprovechar algunas asociaciones para tener diferentes cultivos en un mismo espacio. Comprobaremos siempre que las asociaciones que proponemos sean favorables o al menos no tengan efectos negativos. ■

Huertoparatodos©Creative Commons

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

En el corazón del Parque Natural de los Alcornocales

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

Entre las provincias de Málaga y Cádiz, se encuentra una de las masas de alcornoques más extensas del mundo. Un lugar increíble inundado de bosques, barrancos y balcones con vistas panorámicas que miran al mar. Es el Parque Nacional de los Alcornocales, una de las áreas protegidas más importantes de Andalucía –la tercera en extensión-, que ocupa 170.000 hectáreas y acoge a un total de 17 municipios. Aquí el gran protagonista es el alcornoque, un árbol de media altura, de hoja perenne, originario de Europa y el Norte de África, que se caracteriza por su gruesa y rugosa corteza que, cuando alcanza un grosor considerable, se recolecta en forma de corcho.

El Parque Nacional de los Alcornocales es paso obligado de muchas aves migratorias, la mayoría rapaces, pero también el hábitat de la mitad de los anfibios y reptiles que hay en la Península Ibérica, junto a multitud de murciélagos que se esconden en sus cuevas, y numerosas cabras y corzos. Fauna y rica vegetación en este laberinto de recorridos aptos para el senderista.

Una fortaleza con vistas a África

A pocos kilómetros de la costa mediterránea y azotada por vientos intensos que llegan del Estrecho de Gibraltar se encuentra la Fortaleza de Castellar de la Frontera, alrededor de la cual puede disfrutarse de preciosos senderos. Esta villa-fortaleza erigida por los Almohades en el siglo XIII y que se encuentra en perfecto estado de conservación, acoge entre sus murallas calles estrechas de casas blancas salpicadas de flores en macetas al más puro estilo andaluz. De una tranquilidad sobrecogedora, Castellar se aleja mucho de los típicos núcleos medievales turísticos. Apenas una tienda, un hotel y algunas casas rurales, respetan de forma sostenible el entorno y acogen a bohemios y artesanos, convirtiéndolo en uno de los pocos lugares de fortificación de este tipo aún habitado.

La situación elevada y estratégica de este conjunto declarado Monumento Histórico Artístico en 1963 y que forma parte del catálogo general del Patrimonio Histórico Andaluz, hace que en días despejados pueda divisarse toda la Bahía de Algeciras, el Peñón e incluso la costa africana.

En sus proximidades merece la pena acercarse a través de caminos empedrados hasta la Fuente Vieja, visitar las Tumbas Antropomorfas o los curiosos Lagares.

Todo ello, sin perder de vista a los bellos alcornoques que siguen dando a la zona uno de los materiales más sostenibles y reciclables, el corcho. ■

Alpenkraft®

El jarabe Alpenkraft está elaborado a base de un destilado de 8 plantas como tomillo, manzanilla, tila, anís, hinojo y centinodia que contribuyen a la salud de las vías respiratorias. Además contiene una selección de aceites esenciales de hierbas alpinas.

✓ Vegetarianos
✓ Sin OMG
✓ Sin lactosa
✓ Sin proteína de leche
✓ Sin alcohol
✓ Sin conservantes
✓ Sin colorantes

✗ Embarazo/lactancia
✗ Veganos
✗ Con gluten

producto alemán

www.salus.es

Síguenos en
facebook.com/salus.es

PLANETA MODA

Montse Mulé, *Licenciada en Arte y Técnica del vestir,*
montse@centipedefilms.com

Moda sostenible. Diseño, corte y confección

Diseño, corte y confección son tres palabras que engloban un universo, el del vestido, que desde la Prehistoria ha acompañado al ser humano abrigándolo, decorándolo, diferenciándolo o uniformándolo.

Diseño

Empecemos con el diseño pues es la madre; el corte y la confección van a depender totalmente del patrón y este es el fruto del diseño. El por qué se va a crear una prenda, para qué uso, qué trato va a tener que soportar, qué imagen se quiere transmitir con el color y la forma que se le dé…

El diseñador/a piensa en todo ello antes de empezar y cuando lo sabe busca el tejido adecuado para tal obra. Acertar en la elección del tejido, para el uso y la forma que se persigue, ya es una buena parte del éxito.

Corte

El corte es la acción de dibujar y cortar los patrones, que son el reflejo en dos dimensiones de lo que se ha diseñado para que, una vez confeccionada la prenda, esta adquiera la forma deseada. La toma de medidas es el primer paso, y con ellas se dibuja un patrón básico que corresponde al cuerpo que se va a vestir. Hasta aquí es bastante técnico y sencillo conociendo las reglas, a partir de este patrón base se van a realizar las modificaciones cuyo objetivo será conseguir la prenda diseñada. Un buen corte es lo que marca la diferencia. Los grandes modistos/as lo son principalmente por su maestría en el corte. El corte es la arquitectura del vestir, y su gracia expresa el alma de un vestido.

Confección

Una prenda cortada ya puede confeccionarse y esto significa la unión mediante el cosido de las partes que formarán la prenda, cuello, mangas, bolsillos, botones y todo lo demás que forme parte del diseño como pueden ser la aplicación de lentejuelas, bordados, puntillas, espejos, o cualquier otro tipo de abalorios. La sastrería y la modistería son un arte y como tal cada autor tiene su sello.

Futuro previsible y futuro deseado

Tradicionalmente no se viste igual en una parte del mundo que en otra, el vestirse depende de la cultura y el clima, pero en las últimas décadas la globalización ha ido uniformando la forma de vestir de millones de personas. Los intereses de las grandes marcas han influido también en ello. Las avenidas comerciales de las grandes ciudades se parecen mucho unas a otras y las prendas de muchos escaparates se han diseñado en un país,

123rf Limited©rgb

cortado y confeccionado en otro, viajado miles de kilómetros en containers en grandes barcos, para finalmente llegar al consumidor. El algodón base de muchos artículos ha crecido rápidamente con pesticidas, insecticidas y fertilizantes químicos que nuestra piel absorberá… se les habrá pagado mal a los cultivadores que muchas veces no pueden comprar las semillas de la nueva cosecha porqué se les han vendido semillas modificadas genéticamente y bajo patentes cuyas plantas no producen nuevas semillas. La moda sostenible no es esa,…la moda sostenible nace y crece cerca y con criterios medioambientales claros: limpieza desde su inicio en el cultivo, justicia social en su elaboración, respeto animal en la materia prima. Y todo esto no tiene precio… el jersey tejido a mano por uno mismo o por la mamá o el abuelo, además de ser único y singular tiene el valor añadido del cariño que se ha puesto al hacerlo. El futuro es el resultado de nuestras acciones, si pensamos de una manera y actuamos de otra, acabamos pensando de la manera en la que actuamos. Si queremos un futuro libre de contaminación y esclavitud (humana y animal) no adquiramos productos contaminantes o fruto de la explotación y el abuso. ■

La moda sostenible nace y crece cerca y con criterios medioambientales claros: limpieza desde su inicio en el cultivo, justicia social en su elaboración, respeto animal en la materia prima

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

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

ECO – ITINERARIOS EN BICI

La aventura de recorrer el camino del Cid en BTT

A nivel deportivo y turístico se están recuperando rutas, itinerarios y caminos por donde ha pasado parte de la historia de España. La fusión entre historia, senderismo y arte ha dado excelentes frutos, y uno de ellos lo encontramos en el camino del Cid, una aventura extraordinaria, apta para todas las edades. Junto con el senderismo, el trail-running y el alpinismo, la BTT (bicicleta todo terreno) se ha convertido en un elemento indispensable a la hora de hablar de deportes de montaña.

El camino del Cid nace con una clara vocación senderista, pero muy pronto sus promotores se percataron del potencial cicloturista que ofrecía, debido en gran parte a la riqueza de paisajes que podemos descubrir al cruzar la península de norte a sur. Al comprobar que muchos ciclistas de montaña utilizaban el itinerario senderista, los promotores del Camino del Cid decidieron buscar alternativas a los tramos más complicados. Hoy, los aficionados a la BTT cuentan con un itinerario ininterrumpido de casi 1.500km con un extremo en Burgos y otro en Orihuela. Una aventura fascinante para quienes dispongan de una semana y media para organizar unas vacaciones sobre dos ruedas.

El camino del Cid para BTT sigue en gran medida la ruta ideada para los senderistas, evitando los tramos más difíciles con una treintena de variantes que discurren por caminos rurales o por carreteras secundarias. La ruta diseñada para BTT se ha señalizado utilizando las señales homologadas por la IMBA en España (International Mountain Bicycling Association); marcas fácilmente identificables que se utilizan en muchos de los centros BTT instalados en nuestro país. Además, el Consorcio del Camino del Cid instaló paneles informativos al inicio de cada etapa y, ya en ruta, al inicio del tramo BTT.

La versión cicloturista consta de diez etapas, algunas son cortas frente a otras que nos llevarán todo el día en el camino. Naturalmente, la carga histórica, monumental y paisajística es diferente de una provincia a otra.

El itinerario BTT se cruza o corre paralelo a la ruta cicloturista del Camino del Cid, que utiliza carreteras secundarias generalmente con poco tráfico. ■

El camino del Cid para BTT sigue en gran medida la ruta ideada para los senderistas, evitando los tramos más difíciles

©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: Xátiva - Banyeres de Mariola
- Etapa 10: Banyeres de Mariola - Novelda

ALIMENTACIÓN

LOS ALIADOS DEPORTIVOS DE RAAB VITALFOOD

El suministro perfecto para cada fase del entrenamiento

Raab Vitalfood

PREMIUM VEGAN BIO

Nueva serie diseñada para acompañar a los deportistas durante toda la rutina de entrenamiento y competición.

Todas las sustancias vitales en una serie.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO:
Reconstitución y refuerzo para el máximo rendimiento.

DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO:
Minerales y proteínas para reabastecer los depósitos.

PROTEÍNAS
MINERALES
VITAMINAS

De venta en: ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias | Facebook Instagram: **Raab Vitalfood Spain** | **info@raabvitalfood.de**

VIVIENDA SOSTENIBLE

Joan Romero Clausell, *Socio cooperativista en Okambuva. Gestión y ejecución de proyectos de bioconstrucción - joan@okambuva.coop | www.okambuva.coop*

La piedra seca

La piedra seca es una técnica de construcción ancestral que utiliza un sólo material, la piedra. Se denomina "en seco" por la ausencia de morteros de agarre entre sus piezas y, en consecuencia, de agua. La adecuada colocación de unas piedras respecto a las otras teniendo en cuenta los coeficientes de rozamiento y la fuerza de gravedad, principales factores de cohesión entre ellas, permite construir una gran variedad de elementos constructivos, sin la necesidad de aparejarlas con morteros de agarre.

Las primeras construcciones en la historia de la humanidad que se erigieron fueron en seco, los dólmenes. De forma intuitiva e instintiva, se colocó una losa pétrea sobre dos pilares, dando lugar así a la primera construcción creada por el hombre, un cobijo en su sentido más puro.

Esta técnica es el resultado de la creatividad, ingenio y constante experimentación de millones de manos, con el fin de satisfacer necesidades básicas de la época: el refugio, la gestión de ganado y la agricultura. Siguiendo una serie de premisas básicas como colocar la piedra sobre otras dos o buscar siempre un mínimo de tres puntos de apoyo, se consiguen construcciones duraderas que mantienen un equilibrio isostático permanente entre todos sus componentes.

Como es lógico, en la arquitectura vernácula se usaba el material local para incorporarlo en las construcciones. Por esto, dependiendo del lugar la técnica de piedra seca varía según las cualidades formales, mecánicas o pictóricas de la roca madre, tiñendo así nuestro medio rural con una carta de color muy variada, desde el rojo de la arenisca o rodeno al blanco claro de la caliza.

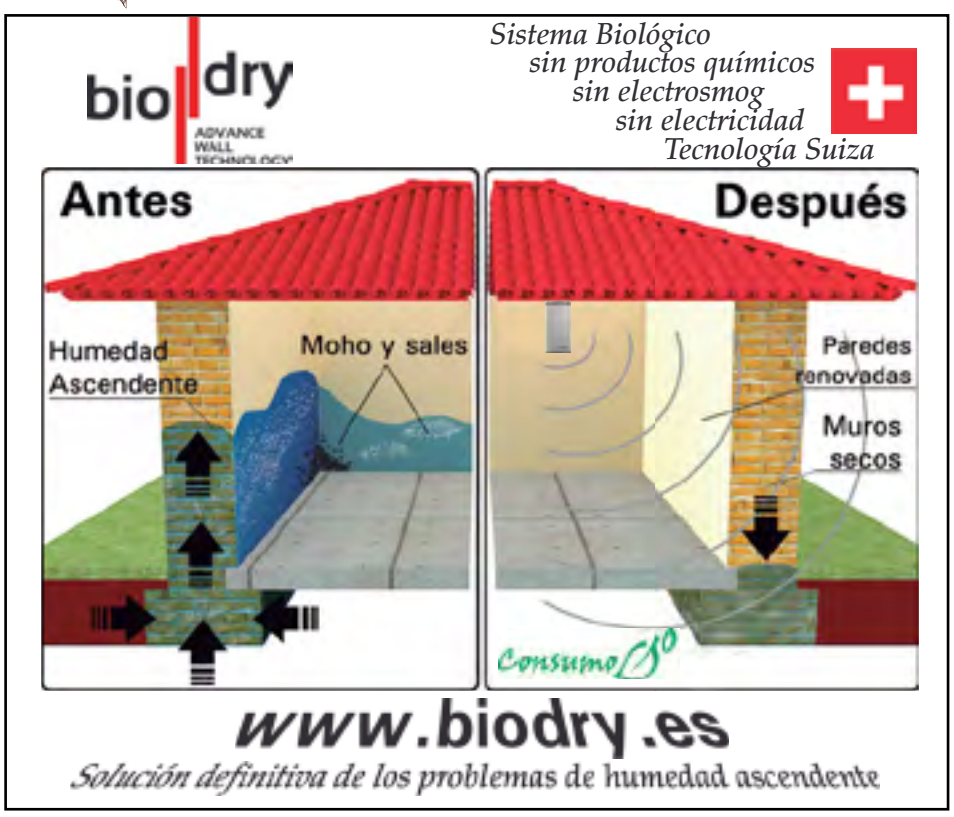
Un especialista en piedra seca apenas talla o moldea las piezas, sino que busca y escoge la piedra cuyo indeleble destino la emplaza en su ubicación exacta. Leyendo mediante tanteo la facia de la piedra como si fuese un escrito braille, consiguen entender cuál es la posición justa que precisa la pieza. No existe mala piedra, todas tienen su sitio en el puzzle, como se suele decir: "Toda piedra hace pared".

Estas construcciones camperas, de carácter sobrio, austero y autoría anónima, atestiguan el pasar del tiempo y reflejan la imagen de un éxodo rural contemporáneo, que dejó a esta técnica en una situación frágil pero cuyo renacer es latente.

"Barracas de piedra en seco que coronáis el Maestrat dels Castells, seguid, seguid con el mensaje silencioso de la santidad. Y no os detengáis porque creemos en todas vosotras, y porque nos habéis dado defensa y aún nos la dais." Jaume Rolíndez Fonollos en Cercant l'ànima del Maestrat dels Castells.■

©Joan Romero Clausell

VIVIENDA / ANTI HUMEDAD



ALIMENTACIÓN

WAY DIET natural products

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS ECOLÓGICOS

NOVEDADES 2017

Innovación y Calidad en Fitoterapia, Oligoterapia y Complementos Alimenticios

www.waydiet.com

ASÍ SE HACE

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

El Proceso de la Destilación de Plantas Aromáticas

Recordamos con cariño cuando éramos niños la lección que narraba el ciclo de evaporación del agua. El sol calentando el agua del mar convirtiéndola en vapor, condensación en la atmósfera y por fin: lluvia en la tierra. Con ese mismo principio se construye el alambique, ese dispositivo parecido a una olla diseñado para destilar. Existen infinidad de alambiques y usos. En el caso de la destilación de plantas aromáticas la diferencia más notable es el tamiz; cuando el agua hierva formando vapor, topará con un tamiz que debe atravesar. Ese tamiz alberga plantas aromáticas que, avivadas por el vapor de agua, liberarán las moléculas aromáticas a su paso. Ese vapor ya aromático subirá por el cuello del alambique cada vez más estrecho hasta llegar a un punto de máxima altura donde bajará convirtiéndose en un serpentín para comenzar la condensación. Y ahí comienza la magia de la destilación por arrastre de vapor. El líquido resultante es una mezcla de aceite esencial y de agua floral llamada también hidrolato. Deberemos esperar cierto tiempo a que el aceite esencial se ordene encima o debajo del hidrolato según su densidad. Pasado ese tiempo el líquido tendrá dos fases claramente marcadas que separaremos por decantación: el aceite esencial y el hidrolato. Estos dos elementos, aun procediendo del mismo sitio, pueden diferir a nivel organoléptico (olor, color, sabor, densidad…). Aun así, es más que recomendable saber apreciarlos en la medida de su uso: a características diferentes, usos diferentes.

Estamos viviendo un auténtico auge del deseo de descubrir productos que nos aporten nuevas experiencias y resultados. Con el redescubrimiento desde la aromaterapia de los aceites esenciales y los hidrolatos en sus usos más tradicionales, como la bioquímica, medicina o la bromatología, han surgido otras actividades no menos interesantes donde poder aplicar esas experiencias: alta cocina, cosmética natural, perfumería o repostería son

123rf Limited©server. Destilador, Grasse, Francia

solo algunas posibilidades. Eso sí, siempre es más que recomendable, por no decir necesario, que estos productos a consumir sean de una calidad certificada basada en criterios científicos que avalen distintas consideraciones: que sean sustancias 100% puras, naturales , íntegras, de cultivo biológico o convencional y nombrando su variedad botánica. Por último y no menos importante: en el caso de los aceites esenciales deberá aparecer su quimiotipo, obtenido a través de su cromatografía y espectrometría que nos definirá su análisis molecular concreto. ■

AROMATERAPIA

MINERALOGÍA

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

La YEMOTERAPIA que ayuda a tu sistema respiratorio y a combatir las infecciones

La **Yemoterapia** es un método terapéutico, de ámbito fitoterapéutico, que utiliza los tejidos vegetales frescos en estado embrionario, como son las yemas y brotes de árboles y arbustos. Los tejidos vegetales, recogidos en el estado embrionario se preparan siguiendo el procedimiento descrito por la farmacopea Francesa y Europea, para finalmente obtener un macerado glicerinado concentrado de brotes o yemas frescas.

Según los principios de la **Yemoterapia**, en la yema encontramos la información potencial de toda la planta (hojas, raíces, flores y frutos), es por ello que se entiende que la yema es un "todo", con un espectro amplio de acción, mayor a si tomáramos cada una de las partes de la planta por separado, la combinación con extractos de planta fresca y propóleo, permiten obtener óptimos resultados para combatir las afecciones invernales.

Las yemas y brotes, aportan además compuestos específicos como las fito-hormonas, factores de crecimiento (auxina, giberalina, citoquinas…), aminoácidos esenciales, minerales, oligoelementos y flavonoides.

Los extractos de yemas frescas más adecuados para tratar las afecciones del sistema respiratorio son: Las yemas frescas de **grosellero negro, rosa salvaje, avellano y lantana**.

Las yemas de grosellero negro, poseen un efecto antiinflamatorio rápido, de hecho ha sido denominada, por los especialistas en esta terapia, la "cortisona natural"; demostrando eficacia en varios sistemas: respiratorio, genitourinario y digestivo. Contiene además proantocianidinas, que contribuyen también a disminuir la inflamación de las mucosas.

Las yemas de rosa salvaje, son uno de los remedios principales para el tratamiento de las afecciones otorrinolaringológicas, y para las inflamaciones a repetición de vías altas y bajas respiratorias, de tipo alérgico y no alérgico. Recomendado en personas de terreno alérgico. Contribuye a prevenir las recaídas.

123rf Limited©Yakov Oskanov. Grosellas negras o Ribes nigrum

Las yemas de avellano, se han utilizado en la medicina herbal tradicional para el drenaje del pulmón y por su efecto sobre el sistema circulatorio. Ayuda a favorecer una buena oxigenación. Por lo que este extracto de yemas se recomienda cuando los resfriados afectan a las vías bajas respiratorias.

Las yemas de lantana, son muy útiles para drenar la mucosidad de los bronquios y por su efecto antiespasmódico bronquial, relajan los bronquios y contribuyen además con un efecto antioxidante y antimicrobiano. ■

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Fernando Sánchez Campos, *Socio y co-fundador de Saper, cosmética ecológica fsanchez@saper.es*

¿Qué significa Ecológico en cosmética?

Existe la creencia generalizada de que **la cosmética certificada, con un sello oficial, es siempre ecológica, pero no es correcto**. Si, es sorprendente, pues de tanto repetirse en webs, catálogos, etc. parece que es cierta, pero no es así. La cosmética certificada puede ser tan solo natural, quizás con ningún ingrediente procedente de la agricultura ecológica e incluso con aceites refinados.

En alimentación es sencillo, si lleva el sello europeo, el 100% de los ingredientes que proceden de la agricultura y la ganadería son ecológicos, basta con buscar el sello. Esto se debe a que existe una directiva europea alimentaria, trasladada a cada país miembro, y cuando un producto está certificado con la hoja verde Europea, no tenemos que leer más.

En cosmética no es así. No existe legislación que regule la cosmética ecológica, sino que existen varios sellos/certificadoras para ello. **Todos los sellos son muy similares y garantizan cosmética natural**, sin ingredientes nocivos para la salud, pero ninguna obliga a que todos los ingredientes procedan de la agricultura ecológica o sean de primer prensado. Veamos las **3 categorías de certificación** que existen:

- Categoría 1: con más del 90 o 95% de ingredientes ecológicos
- Categoría 2: entre el 10 y el 90% de ingredientes ecológicos
- Categoría 3: entre 0 y 10% de ingredientes ecológicos

Por lo tanto si queremos ser consumidores conscientes, y elegir cosmética ecológica auténtica, certificada en Categoría I, debemos leer la etiqueta y buscar:

- **El % de ingredientes ecológicos**, suele estar detallado, pero si no lo está, buscaremos

123rf Limited©Robert Przybysz

- **Los asteriscos** que identifiquen los ingredientes ecológicos

Ingredientes: Prunus amygdalus dulcis (aceite de almendras dulces)* Rosa canina fruit oil (aceite de rosa mosqueta)

*: Ingrediente procedente de la agricultura ecológica

En este caso el aceite de Almendras procede de la agricultura ecológica, mientras que el aceite de Rosa mosqueta no es ecológico. Esta diferenciación es la clave para poder distinguir entre cosmética natural y ecológica, ya que:

- **Los ingredientes ecológicos** (con un asterisco), proceden de agricultura ecológica sin pesticidas, cuidan el medio ambiente y son casi siempre de primer prensado en frío, manteniendo todas sus propiedades.

- **Los ingredientes naturales** (sin el asterisco) que todas las certificadoras permiten, proceden de la agricultura convencional con pesticidas, y suelen ser refinados, perdiendo casi todas sus propiedades. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR®
Desde 1947

70 SOLGAR 1947•2017
25 SOLGAR ESPAÑA 1991•2016

Keep a healthy heart, enjoy your daily rhythm(1)

Omega-3 Alta Concentración de Solgar aporta 1.200 mg de aceite concentrado de pescado de aguas frías con aporte de EPA y DHA.

Unlock the power of nature from within

USA 3004329138 EEC

De venta en los mejores establecimientos especializados en productos saludables

www.solgarsuplementos.es ■ www.elblogdesolgar.es

@SolgarSpain @solgar_ES

(1) EPA y DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón.

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

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

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

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Hipertensión arterial. Definición y Síntomas I

La tensión arterial es la **presión necesaria en los vasos sanguíneos para llevar la sangre hacia los órganos**. Se considera normal una tensión que oscile entre 13-15 mm de Hg de máxima (a la que se denomina sistólica) y 7-8 de mínima (llamada diastólica). Cuando **la presión máxima supera los 15 y/o la diastólica los 8,5, entonces hablamos de una Hipertensión Arterial**.

La Hipertensión puede constituir una patología en sí misma sin conocerse el mecanismo que la provoca, se denomina **hipertensión esencial o primaria**; no obstante se ha demostrado que diversos factores genéticos, nutricionales y ambientales son sus máximos responsables. Por otro lado, la Hipertensión llamada **secundaria** es la que aparece como un síntoma de otras enfermedades.

Dado que la hipertensión se asocia con un aumento de la enfermedad cardiovascular, el control de la presión arterial es un método de diagnóstico preventivo y no invasivo de gran valor.

Factores asociados con un resultado desfavorable de la HTA:

- Raza negra.
- Genético.
- Sexo masculino.
- Presión arterial diastólica persistente superior a 11,5 mm Hg.
- Tabaquismo.
- Diabetes mellitus.
- Niveles elevados de colesterol en sangre.
- Obesidad.

Nota importante: la presión sistólica también es importante sobre todo a partir de los 50 años de edad. Los hombres con una presión diastólica normal (inferior a 8mm Hg) pero con la **presión sistólica elevada** (superior a 15,8 mm Hg) presentan una tasa doble de mortalidad por causa cardiovascular que los hombres que tienen la presión sistólica normal.

Causas dietéticas, ambientales y de comportamiento

- Desnutrición, no por cantidad sino por calidad de los nutrientes en la dieta. Cuantos más procesados, más números tenemos de estar consumiendo elementos poco naturales y desfavorecedores de nuestra salud.
- Sobrepeso, provocando un aumento del gasto cardíaco, del sodio corporal y alteraciones de los sistemas hormonales y nerviosos. La pérdida de peso normaliza la presión arterial tanto en los hipertensos como en los hipotensos.
- Alcohol (aumenta la secreción de adrenalina).
- Bebidas carbonatadas ricas en cola.
- Sodio.
- Exceso de grasas saturadas.
- Tabaquismo por su contenido en nicotina, sodio, plomo y cadmio. Incluye a los fumadores pasivos.
- Estrés crónico.

123rf Limited©enzodeber

- Sedentarismo.
- Metales pesados especialmente en el agua y tabaco.
- Carácter nervioso, se tensa con facilidad, irritable, impaciente.
- El entorno social, cultural y laboral desfavorable.
- La edad, ya que el número de fibras de colágeno en las paredes arteriales aumenta, haciendo que los vasos sanguíneos se vuelvan más rígidos. Al reducirse así la elasticidad, el área seccional del vaso se reduce, creando resistencia al flujo sanguíneo y como consecuencia compensadora, se aumenta la presión arterial.
- Apnea durante el sueño al exigir un esfuerzo añadido a los pulmones y corazón.

Síntomas asociados

- Dolores de cabeza.
- Insomnio.
- Mareos.
- Disminución del rendimiento.
- Sofocos.
- Trastorno en la visión.
- Palpitaciones.
- Acufenos.

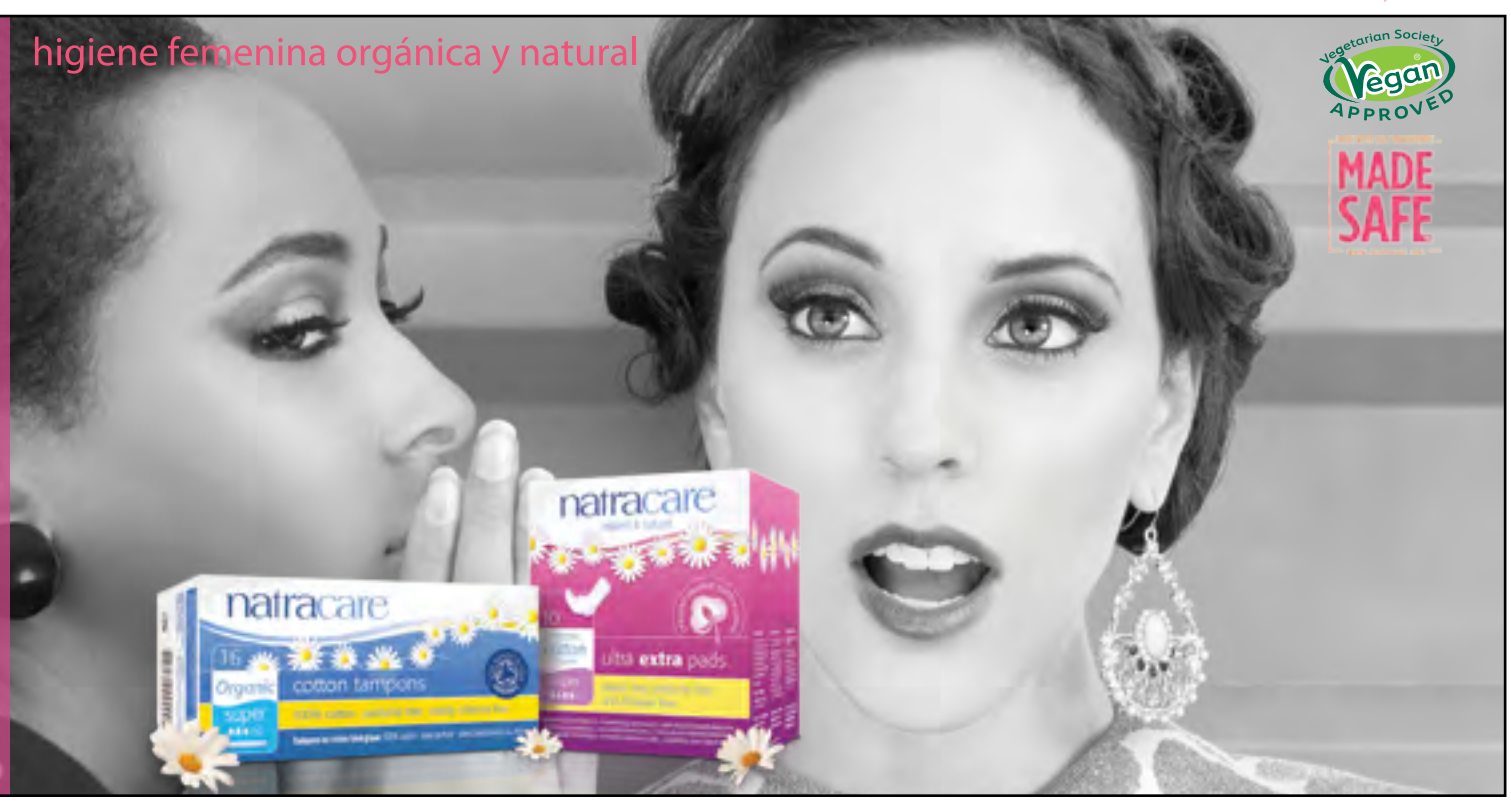
La hipertensión es una enfermedad en sí misma pero además es un factor de riesgo porque los órganos pueden verse afectados si no les llega bien la sangre y, por tanto, provocar distintas patologías; especialmente las de carácter cardiovascular.

Por lo tanto, se hace indispensable llevar a cabo un seguimiento regular de sus niveles y controlar cualquier desviación con rapidez. Sin embargo, lo mejor -como siempre- es la **prevención**, apartado que trataremos en el siguiente número en Diciembre, respecto a qué pautas alimentarias y tratamiento natural se pueden adoptar. ■

HIGIENE FEMENINA

Los tampones sintéticos y cargados de plástico, las compresas y las toallitas, no son sólo malas noticias para nuestro planeta, sino también para nuestra salud y bienestar.

Natracare está diseñado para reducir la carga corporal, ya que está hecho de algodón orgánico certificado y libre de transgénicos, materiales vegetales renovables y sostenibles, libre de todos los productos químicos que las marcas convencionales no quieren que las mujeres conozcan; cloro, plásticos, colorantes, fragancias y pesticidas.



LA ENTREVISTA

Joaquim Elcacho, *Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia, jelcacho@gmail.com*

Pía Spry-Marqués

"Detrás de un yogur hay una vaca preñada a la fuerza y ordeñada hasta el colapso"
La investigación y el conocimiento científico llevaron a Pía Spry-Marqués a la decisión personal -y fundamentada- de dejar de consumir carne y otros productos derivados de los animales, como la leche de vaca. Nacida en Ginebra (Suiza), de padre inglés y madre española, Pía vivió de los 2 a los 16 años en Madrid y más tarde completó sus estudios en Inglaterra.

¿Cómo se le ocurrió escribir un libro sobre el cerdo?

Había oído hablar de que la gran obsesión por el cerdo en la gastronomía española tenía algo que ver con la Inquisición y el hecho de que este alimento es tabú para las religiones judías y musulmanas, ambas perseguidas. Me interesa mucho el papel que juega la comida en las relaciones humanas (mi tesis doctoral se centró en las dietas de los cazadores recolectores en el Adriático durante la última era glacial) así que decidí indagar un poco más sobre este tema histórico. No solo aprendí muchísimo sobre este período de la historia de España, sino que además esto me llevó a aprender sobre muchos otros aspectos del cerdo desconocidos para mí hasta ese momento. Esa colección de datos han acabado siendo Pig/Pork, un libro sobre el cerdo y nuestra relación con este bello e inteligente animal.

Desde el punto de vista científico y antropológico, ¿que ha descubierto al escribir el libro Pig/Pork?

¡Muchísimo! Y todo muy interesante y, muchas veces, realmente sorprendente. Por ejemplo, los mini-cerdos, inicialmente se desarrollaron a finales de los 1940 para agilizar los experimentos con animales. Y de 'mini' tienen bien poco. La mayoría llegan a ser, como mínimo, tan grandes como un perro Labrador, lo cual da pie a su abandono masivo ya que la gente pronto se da cuenta de que no son animales para tener en casa.

Un animal que utilizamos sin ningún reparo...

Al escribir Pig/Pork también me he dado cuenta del gran número de usos que se hacen de los animales en productos que, por lo general, no pensaríamos contienen sustancias de origen porcino/animal. Por ejemplo, en 1997, en Grecia, una empresa tabacalera lanzó al mercado unos cigarrillos con 'biofiltros' a base de hemoglobina porcina.

Desde el punto de vista personal, ¿qué ha descubierto o qué ha cambiado en su vida desde que empezó a escribir este libro? ¿Es cierto que decidió hacerse vegana al conocer a fondo la historia del consumo de carne de cerdo?

Pig/Pork y mi hijo se gestaron más o menos a la misma vez. El aprender y escribir sobre la industria ganadera al mismo tiempo que daba de amamantar a mi hijo me hicieron reflexionar mucho sobre nuestro consumo de la leche y de otros productos de origen animal. Aunque como experiencia la lactancia es única, también es dura y fue ésta, junto a toda la información a la que me vi expuesta a través de la escritura del libro, las que hicieron que se me encendiese una bombillita que me hizo verlo todo desde otra luz. Un yogur ya no era un yogur, sino una vaca preñada a la fuerza y ordeñada hasta el colapso, sin su cría, para que yo pudiese merendar. Yo, como consumidora, no quería ser partícipe de esto y decidí, de la noche a la mañana, dejar de tomar este tipo de productos y de contribuir a este tipo de sufrimiento innecesario.

¿Qué beneficios aporta a su vida y su salud la dieta vegana?

Cuando decides dejar de consumir productos de origen animal te das cuenta de lo mucho que dependes de ellos a la hora de cocinar. El beneficio que me ha aportado el ser vegana es que me he vuelto mucho más creativa a la hora de comprar y cocinar verdura, legumbres, frutos secos…

¿También pone usted en duda la bondad de la leche?

Pongo en duda la bondad de la leche de vaca/cabra/oveja… para los humanos. La leche de vaca, por ejemplo, está diseñada para que un ternero engorde alrededor de un kilo ¡al día! Eso representa unas 40 veces el ritmo normal de crecimiento de un niño.

No es doctora en medicina pero usted sigue estando relacionada con el conocimiento científico que afecta a los alimentos y la salud...

Sí, desde hace unos meses colaboro con la traducción al castellano de la página NutritionFacts.org, del Dr. Michael Greger. A través de mis traducciones y leyendo su libro, How Not to Die, soy mucho más consciente de que lo que nos llevamos a la boca en muchos casos tiene una relación directa con el desarrollo de la diabetes, ciertos cánceres, etc. y de que el deterioro global de nuestra salud está directamente relacionado con nuestro menor consumo de verdura, fruta, legumbres… y nuestra mayor dependencia de los productos procesados. ■

ALIMENTACIÓN