BIOECO ACTUAL®

Núm 54

Març 2018

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Les nostres vides no estan en mans dels déus, sinó en mans dels nostres cuiners" Lin Yutang (Escriptor)

Alimentació

Aliments amb més proteïnes que la carn

Pàg. 6 i 7

Medi Ambient

Les quatre accions més efectives per combatre el canvi climàtic

Pàg. 26 i 27

L'entrevista

Dr. Francisco López Valladares, President del Craega

Pàg. 40

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

BioCultura A Coruña

Fira Internacional de Productes Ecològics i Consum Responsable

EXPO Coruña - 2, 3 i 4 de març de 2018

Foto cedida per el CRAEGA

FIRES

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

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

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

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

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

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

BioCultura arriba a Galícia

BioCultura
feria de productos ecológicos y consumo responsable bio

"Galícia necessitava a BioCultura i BioCultura necessitava a Galícia", així d'explícita es mostrava **Angeles Parra**, directora de **BioCultura**, en la presentació d'una nova edició de la prestigiosa fira que té lloc per primera vegada a A Coruña del 2 al 4 de març . BioCultura torna a fer patent el seu imparable creixement en tota la geografia espanyola, estrenant una esperada i merescuda seu gallega.

Foto cedida per el CRAEGA. Reunió del CRAEGA i BioCultura

A Coruña, un nou emplaçament per a la Fira Internacional de Productes Ecològics i Consum Responsable, que va començar a Madrid fa ara 34 anys, es va consolidar a Barcelona a partir del 1993, i que en aquests últims deu anys ha dut a terme una expansió estrepitosa, establint-se també a València, Bilbao, Sevilla i aquest mes de març, a la capital gallega. "La fira creix en aquelles comunitats autònomes que tenen una projecció molt positiva en el sector ecològic, i Galícia el té, sense cap dubte", apunta en aquest sentit la seva directora. Es tracta d'una aposta valenta i ferma, dins de l'estratègia de **BioCultura** de donar suport a qui i on més es necessita perquè hi ha una clara sensibilitat ecològica i una evident tendència cap al consum responsable, i així ho explica **Ángeles Parra**: "Era necessari. El sector "bio" gallec no deixa de créixer però necessita una bona empenta per acabar de consolidar-se. D'altra banda, creixen els ecoemprenedors i agricultors i ramaders ecològics, creix la superfície, augmenten les apostes "eco"... però molts han de vendre la seva producció fora de Galícia perquè el consum intern falla."

> **Els professionals tenen el seu espai important. És el moment ideal per conèixer nous productes i realitzar els seus contactes.**

BioCultura A Coruña, que tindrà un caràcter biennal, se celebra al recinte de **EXPOCoruña** durant tres dies consecutius, reuneix més de 200 expositors i s'espera una afluència de públic que pot superar els 13.000 visitants. La cita gallega acull més de 15.000 referències no només de productes d'alimentació ecològica, que sens dubte és el "plat fort" de la fira, sinó també d'articles d'higiene i cosmètica amb ingredients certificats, moda orgànica, ecomaterials, mobles i decoració per a l'habitatge, energies renovables, teràpies i medicines complementàries, estalvi i reciclatge, ecologia i medi ambient, turisme rural, artesania, cultura, etc.

MamaTerra i ShowCookings, dos clàssics de BioCultura

Ja formen part de l'ADN de la fira: d'una banda, la cita més desitjada

ALIMENTACIÓ

pels més petits, el Festival Ecològic de la Infància **MamaTerra;** de l'altra, les classes magistrals de cuina ecològica en els **ShowCookings**. L'èxit de **BioCultura** es deu principalment i com apunta **Ángeles Parra** al fet que "La fira és molt ambivalent en molts aspectes. Els professionals tenen el seu espai important. És el moment ideal per conèixer nous productes i realitzar els seus contactes. Els visitants, també." Però, indubtablement també gràcies a iniciatives com MamaTerra, que no faltarà a la cita de A Coruña: "També els nens tenen el seu lloc al Festival Ecològic de la Infància **MamaTerra**. La fira és biodiversa com la pròpia vida i com la Natura. Tot tipus de persones troben el seu espai a BioCultura. Són tantes les activitats paral·leles de la fira que cadascú es fa el seu guió per assistir a la fira amb algunes cites ja establertes i poder assistir a les conferències, debats, degustacions i concerts que més li interessen ... Jo crec que l'èxit de la fira es deu, entre altres coses, al fet que ofereix alternatives serioses a la societat de masses, que ja sabem cap a on ens porta. La ciutadania ha despertat", afegeix. Eco-cuina, Hort Ecològic, tallers de Reciclatge i Eco-Maquillatge seran algunes de les activitats amb les que els més petits poden iniciar-se en aquest camí responsable i respectuós amb el planeta.

BioCultura A Coruña se celebra al recinte de EXPOCoruña, reuneix més de 200 expositors i s'espera una afluència de públic que pot superar els 13.000 visitants

A més, durant els tres dies de la fira, a l'espai ShowCookings els més entesos experimentaran en directe amb begudes vegetals, aperitius amb superaliments, amb el coco, la quinoa i el cacau, entre moltes altres exquisideses.

Ponències, Tallers, Concerts i altres Activitats

Les ponències, tallers, xerrades i altres activitats, són un altre punt fort de **BioCultura**. A més d'oferir al públic l'ocasió de descobrir novetats o aprofundir sobre temes apassionants relacionats amb el món de l'ecologia i l'alimentació bio, en aquesta ocasió **BioCultura** presentarà l'interessant "**Cicle Natura, Art i Esperit del Segle XXI**" que s'inaugurarà amb la actuació de **Burruezo & Nur Camerata** sota el suggestiu títol "**Un sufí del segle XXI: Música, paraules i danses d'un boig d'Amor**". Galícia estarà representada amb un tema que malauradament afecta cada dia més a aquesta terra, els devastadors incendis, a través de la xerrada "**al cor d'un arbre: apadrinar un bosc autòcton per prevenir incendis**", organitzat per **l'Associació Ecoloxista Verdegaia**. Tampoc podia faltar la tradició que estarà present gràcies al doctor **Xavier Uriarte** qui parlarà de "**Remeis Populars Gallecs, útils en el dia a dia**".

Els temes sempre controvertits també es debatran a Galícia. D'una banda el dels Menjadors Escolars, als quals estarà dedicada la "**Jornada Menjadors Escolars Sostenibles**" amb experiències concretes de canvi de models alimentaris en diverses escoles gallegues i amb l'organització de **Del Campo al Cole i l'Associació Vida Sana**. La vacunació tornarà a posar-se sobre la taula a la "**Jornada de Reflexió sobre la Vacunació Sistemàtica. Presentació de la nova teoria infecciosa ecològica**", organitzada per la **Lliga per la Llibertat de Vacunació** i promoguda per **l'European Forum for Vaccine Vigilance**.

Bio Eco Actual i Bueno y Vegano estaran activament presents en l'estrena de la nova experiència gallega de **BioCultura**, i com és habitual, seran distribuïdes in situ, al voltant de 4000 exemplars de Bio Eco Actual i 2000 de Bueno y Vegano. També és l'editorial responsable d'organitzar i patrocinar el taller-ponència que tant interès desperta en totes les edicions "**Alimentació Vegetariana a la Infància. Taller per a pares i mares**" a càrrec de **Miriam Martínez Biarge**, metge pediatre especialista en nutrició infantil i col·laboradora de luxe d'ambdues publicacions. ■

Ponencia de alimentación vegetariana en la infancia

Taller para padres y madres

A cargo de **Miriam Martínez Biarge**
Médico Pediatra, especialista en alimentación vegetariana
www.mipediatravegetariano.com

Ponencias 2018 en marzo en **BioCultura A Coruña, sábado 3** a las **12h** Auditorio

Patrocinado por:

BIOECO ACTUAL

Bueno y Vegano

Colabora:

BioCultura
feria de productos ecológicos y consumo responsable

ELS ALIATS ESPORTIUS DE RAAB VITALFOOD

El subministrament perfecte per a cada fase d'entrenament

Raab Vitalfood

PREMIUM VEGAN BIO

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

Totes les substàncies vitals en una sèrie.

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

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

PROTEÏNES
MINERALS
VITAMINES

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

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

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

L'efecte energètic dels aliments

123rf Limited©pitju. Grosella

Sens dubte el concepte més interessant i important que vaig descobrir en estudiar **macrobiòtica** va ser que l'efecte dels aliments en el cos va més enllà del seu contingut nutricional. No vol dir que aquest últim no importi, perquè òbviament importa, però és incomplet per entendre què produeix globalment un aliment quan l'ingerim.

Vivim en una societat acostumada i imbuïda en el pensament analític que va fragmentant la realitat en trossets cada vegada més petits i els va estudiant. Així, en el camp de la nutrició hem arribat a conèixer quantes calories, hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines, minerals, etc. té qualsevol aliment.

Tenim la idea que si dos aliments tenen els mateixos nutrients l'efecte que tenen en el cos serà el mateix, i en realitat l'experiència confirma que això no és així. De vegades en els meus cursos els faig notar als alumnes que més important que veure la taula nutricional d'una etiqueta és mirar quins ingredients té l'aliment. Es que la quantitat d'hidrats de carboni, per posar un exemple, tindrà la mateixa rellevància si l'aliment d'on provenen és sucre o és un cereal integral?. La resposta és NO. El primer expandeix, refreda, desconcentra, i sobretot debilita el sistema immunitari i ens posa hiperactius; mentre que un cereal integral dóna una energia estable, duradora, dóna consistència, resistència, i ajuda a la concentració mental. Com pot ser?

Podem plantejar la idea que la intel·ligència i l'energia que ha creat un aliment li brinda una sèrie de característiques que no només són bioquímiques, sinó també biofísiques; unes qualitats o personalitat pròpies com el seu color, mida, duresa, resistència, velocitat de creixement, lloc de creixement... que tenen un impacte en el nostre cos i la nostra salut.

Així, hi ha aliments que escalfen el cos i altres que el refreden. Hi ha aliments que expandeixen les nostres estructures i d'altres que les contrauen; alguns que debiliten els nostres teixits i sistema immunitari mentre que altres ens donen fortalesa i capacitat de resistència; alguns ens relaxen i altres ens tensen; aliments que ens donen humitat i d'altres que ens assequen. O aliments que tenen tropisme (atracció) per determinats òrgans, de manera que els tonifiquen, i equilibren el seu funcionament.

La visió energètica i l'analítica no són excloents, són complementàries. Et convido a aprofundir en aquesta nova visió de l'alimentació, sobretot mitjançant l'experiència. ■

ALIMENTACIÓ

Unitat de Producció Agrària Ecològica (PAE),
www.pae.gencat.cat/ Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

SAPS QUE...

Sabies quins productes poden certificar-se de producció ecològica?

La producció ecològica i les seves normes, establertes pel Reglament (CE) 834/2007, s'apliquen al següent tipus de productes:

- productes agraris vius o no transformats.
- productes agraris transformats, sempre que vagin destinats a l'alimentació humana.
- pinsos.
- llavors i material de reproducció vegetativa.

Això significa que un producte tèxtil, o cosmètic, per exemple, encara que en la seva elaboració es puguin utilitzar ingredients procedents de producció ecològica certificada, el producte final, com que no entra en l'àmbit d'aplicació de la normativa oficial de la producció ecològica, no es podrà certificar com ecològic ni es podrà utilitzar el logotip dels productes ecològics (l'eurofulla) en el seu etiquetatge. ■

Marta Montmany©Generalitat de Catalunya

Sabies que totes les empreses que participen en la cadena de valor dels productes ecològics estan sotmesos al sistema de control de la producció ecològica?

Cal saber que tant la normativa que regula la producció ecològica, el Reglament (CE) 834/2007, com el seu sistema de control, s'aplica a totes les empreses que participen en activitats que es desenvolupin en qualsevol etapa de la producció, preparació i distribució dels productes ecològics. Això inclou qualsevol persona física o jurídica que participi des de la producció primària d'un producte ecològic fins el seu emmagatzematge, transformació, transport, venda i subministrament al consumidor final, incloent-hi també, quan correspongui, les activitats d'etiquetatge, publicitat, importació, exportació i subcontractades.■

Marta Montmany©Generalitat de Catalunya

ALIMENTACIÓ

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

Aliments amb més proteïnes que la carn

Les proteïnes vegetals han estat injustament tractades com de segona classe pel seu suposadament baix valor biològic. No obstant, això no és cert. Les proteïnes estan compostes per aminoàcids en diferents proporcions de quantitat i nombre. D'aquests, n'hi ha 9 que el nostre cos no sintetitza i han de ser aportats per la dieta, se'ls anomena aminoàcids essencials i són: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptòfan i valina. Han d'estar presents en el nostre organisme en un termini de 24 hores per facilitar que es realitzi la síntesi proteica, perquè cada un guarda una determinada proporció quantitativa amb els altres. A través de la combinació d'aliments amb diferents aminoàcids al llarg del dia es garanteix el seu rendiment, perquè el dèficit de determinats aminoàcids d'un aliment és compensat per l'excés dels mateixos en un altre. Però també hi ha molts aliments vegetals que els contenen tots junts en una proporció molt destacada.

A més, les proteïnes vegetals ens ofereixen una qualitat nutritiva superior a la de les proteïnes animals, perquè no tenen colesterol, hormones o toxines.

Desmitificant les proteïnes de la carn

El percentatge de proteïnes animals no sempre és molt elevat.

- La llet i el iogurt només tenen un 3,3%.
- Els formatges tenen un percentatge mitjà del 20%.
- L'ou només arriba a un 12,5%, i amb un percentatge de colesterol considerable.
- Els peixos estan en una mitjana de 17% de proteïnes.
- Les carns amb prou feines arriben al 20%, de mitjana.
- Els embotits i salsitxes estan en el 15%.
- L'excepció és el pernil, que ascendeix al 30%.

A més tenen diversos inconvenients:

- No tenen fibra.
- Són acidificants del reg sanguini.
- Contenen purines i s'eliminen pitjor.
- Sobrecarreguen el fetge i els ronyons.
- Són difícils de digerir.
- Causen patiment animal.
- Són insostenibles per a la nostra economia i la del planeta.

Grups d'aliments proteics

Llegums

Contenen més d'un 20% de proteïnes, encara que algunes, com els tramussos i la soja, gairebé doblen el percentatge, molt per sobre de la carn. Són molt riques en Lisina i Isoleucina, encara que limitants en Triptòfan pel que combinen molt bé amb cereals, fruits secs i llavors. És el cas de nombrosos plats tradicionals com l'hummus de cigrons i sèsam, les llenties amb arròs, les mongetes amb picada d'ametlles, els fesols amb blat de moro.

123rf Limited©Sharaf Maksumov. Pinxo de seitan

- Soja 36%
- Tramús 36%
- Cacauets 26%
- Llenties 25%
- Mongetes 23%
- Cigrons 22%

La **soja**, mereix un apartat especial, perquè conté un 36% de proteïnes amb tots els aminoàcids essencials. A més aporta isoflavones i lecitina. Convé que sigui sempre de cultiu ecològic, lliure d'OGM. Té nombrosos derivats:

- **Soja texturitzada (53%):** Sol presentar-se en petites boles, o picada. Té un sabor neutre i es pot incloure en nombrosos plats, com pasta, mandonguilles o hamburgueses.
- **Farina de soja (37%):** S'utilitza en rebosteria i panificació per enriquir els pans de cereals. També en l'elaboració de pasta, com macarrons.
- **Brots germinats (36%):** Són especialment útils perquè es fan servir en cru formant part d'amanides, de manera que conserven la major part de les vitamines i oligoelements.
- **Miso (34%):** S'obté per fermentació. De gust molt concentrat, s'usa per elaborar sopes. Conté enzims saludables per a la flora intestinal. El tamari i el soyu són salses semblants, però més diluïdes.

ALIMENTACIÓ

- **Tempeh (19%):** A partir del gra cuit i fermentat. S'utilitza en guisats o bé en filets. Conté enzims saludables per a la flora intestina.
- **Tofu (7%):** Per la seva textura i el seu sabor suau és àmpliament versàtil per enriquir proteicament tot tipus de guisats. També s'usa filetejat o en daus.
- **Beguda o "llet" de soja (3.5%):** Constitueix un aliment idoni per prendre en desdejunis i berenars. Està àmpliament comercialitzada.
- **Postres de soja (3.5%):** S'elaboren a partir de la beguda de soja i se'ls sol afegir fruites o sabors. Si contenen ferments làctics se'ls considera en la categoria de "iogurts".

Llavors i fruits secs

El seu contingut proteic és similar al de la carn. Es caracteritzen pel seu elevat contingut en triptòfan, són limitants en lisina i Isoleucina. Gràcies al seu gust deliciós, s'usen en esmorzars, refrigeris, per enriquir qualsevol amanida, farcit o salsa.

- Pipes de carbassa 30%
- Pipes de gira-sol 27%
- Llavors de cànem 25%
- Llavors de lli 24%
- Pinyons 24%
- Llavors de chia 23% (Conté tots els aminoàcids essencials)
- Ametlles 21%
- Rosella 20%
- Festucs 20%
- Sèsam 19%
- Anacard 17%
- Nous 15%
- Avellanes 14%

Cereals

Tot i que el percentatge és moderat, creix perquè el seu consum i les seves racions són molt elevades. Destaquen la quinoa i l'amarant per tenir proteïna completa i lliure de gluten. D'altres, com la civada i l'arròs integral tenen un percentatge de disponibilitat molt alt, el 65%. El blat, l'espelta i el sègol són rics en triptòfan però limitants en Isoleucina i Lisina, i combinen bé amb llegums, llevat de cervesa, o germen de blat. El seitan és un derivat del gluten del blat o l'espelta.

- Seitan 24%
- Quinoa 18% (Conté tots els aminoàcids essencials)
- Civada, 17%

123rf Limited©Olena Danileiko. Miso amb fideus i tofu rostit amb bolets

- Amarant, 15% (Conté tots els aminoàcids essencials)
- Bulgur 13%
- Fajol 12%
- Blat 12%
- Espelta 11,5%
- Sègol 11,5%
- Mill 10,5%
- Ordi 10%
- Blat de moro 9 %
- Arròs 7,5%

Complements

Son aliments molt nutritius, que s'usen per amanir i complementar els plats:

- Espirulina 70%
- Llevat de cervesa 48%
- Germen de blat 28%
- Algues 25% (de mitja). ■

ALIMENTACIÓ

NOVETAT

NATURSOY®

VEGANO

30 ANNIVERSARI 1988-2018 GRÀCIES!

Nova Gamma de Plats Ètnics Precuinats

Couscous Espelta Mediterrani

Chili Vegetal Tex-Mex

Arròs Integral Coco-Thai

NATURSOY Tel. 938 666 042 - infonatursoy@ns-group.com

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

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

El cacau, el gran regal dels Olmeques

Si entre tota la gamma de fruits comestibles que ens ha regalat Amèrica haguéssim de triar-ne un especialment simbòlic, aquest és sens dubte el cacau. El cacau, permet l'elaboració de la xocolata i ja sabem que aquesta aixeca passions, molts asseguren no poder viure sense ella... però, en l'Edat Moderna, tant a Mesoamèrica com a la vella Europa, la xocolata, que en aquell temps era consumida com una beguda calenta, reconfortant i exquisida, estava restringit a les elits aristocràtiques.

La planta silvestre del cacau creix a les conques de l'Amazones. La primera evidència de domesticació ha estat trobada en restes arqueològiques olmeques d'uns 3.500 anys d'antiguitat.

L'arbre del cacau o cacauer es denomina amb el nom científic Theobroma cacau. És un arbre de fulla perenne pertanyent a la família Malvaceae. El terme compost Theo-broma significa en grec clàssic: aliment dels déus. Els Maies li van atorgar un gran valor, fins i tot van emprar les seves amargues llavors com a moneda, pràctica que es va traslladar posteriorment a l'Imperi asteca. Xocolatl va ser la paraula que van escoltar els primers espanyols arribats a Mèxic per referir-se a la beguda de cacau i el terme es va incorporar al castellà com chocolate.

Després de l'ocupació i espoli d'Amèrica i conseqüent declivi de les cultures precolombines, el cacau va ser embarcat cap a Europa mitjançant el monopoli inicial creat per la Monarquia Hispànica. A Espanya es va canviar la fórmula inicial, afegint sucre de canya i canyella, aconseguint inicialment una gran acceptació entre les classes benestants. Des d'Espanya, va començar l'expansió cap a la resta d'Europa i Àsia, després de l'augment de la demanda es van establir els grans cultius a Àfrica. Avui, aquest continent és el major productor de cacau, conegut com cacau camperol, a diferència del cacau cultivat a Amèrica, cacau crioll. Atès que majoritàriament procedeix de països on encara existeix l'explotació infantil, és important consumir cacau procedent de comerç just.

123rf Limited©Deyan Georgiev

La xocolata va romandre només com a beguda fins a finals del segle XIX, quan sorgeixen com a novetat les primeres elaboracions confiteres de xocolata sòlida: bombons, pralinés, barres de xocolata, etc. En 1840, el suís Rudolf Lindt va barrejar la mantega de cacau amb la pasta de cacau, obtenint una xocolata més dolça. En 1875, un altre suís, Daniel Peter descobreix un nou mètode de condensació de la llet, que un altre suís, Henry Nestlé, aplica a la xocolata el 1905. ■

A Espanya es va canviar la fórmula inicial, afegint sucre de canya i canyella

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur

ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

SABOR SUPERIOR, SABOR ECOLÒGIC

Els nostres iogurts de cabra i d'ovella han obtingut un Reconeixement al seu **sabor superior** atorgat per l'Institut Internacional del Sabor i la Qualitat. Brusel·les.*

iogurt i quefir de cabra, vaca i ovella

*logurt de cabra: Premi Superior Taste dues estrelles, producte excel·lent.
logurt d'ovella: Premi Superior Taste tres estrelles, producte excepcional.

PRODUCTES ECOLÒGICS, SENZILLS I NATURALS

Certificado por SHC GANADERÍA ECOLÓGICA · BIO agricultura ecológica · 25 años

www.elcanterodeletur.com

NUTRICIÓ INFANTIL

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

La fruita: sencera o en suc?

Últimament es repeteix molt que hem de prendre la fruita sempre sencera i que beure'ns un suc de taronja no només no equival a menjar una taronja, sinó que ni tan sols compta com a ració de fruita. És cert que quan obtenim suc d'una fruita, estem malgastant una bona quantitat de la fibra i dels antioxidants que es troben a la polpa. A causa de que l'alimentació occidental actual és tan pobra en fruites i verdures, el consell de no reemplaçar la fruita sencera per sucs té molt sentit. No obstant això l'efecte d'un suc de fruita, pres correctament, no és el mateix en el context d'una dieta vegetariana o vegana, que de per si tenen abundant fibra i antioxidants.

Per això les famílies vegetarianes poden prendre un suc de fruita acabat de fer a casa de tant en tant sense sentir que estan cometent cap crim nutricional. En els nadons, unes cullerades de suc de taronja o mandarina després del menjar del migdia és una pràctica molt interessant, ja que la seva vitamina C els ajudarà a absorbir el ferro de les verdures i llegums. Els nens més grans poden prendre ocasionalment un suc acabat de fer, acompanyant un esmorzar o un berenar.

Aquests consells ens ajudaran a aprofitar millor el potencial dels sucs i a minimitzar els seus efectes adversos:

- El prendrem sempre en petites quantitats: no més de 50 ml els nadons menors d'un any, 100 ml els nens d'entre 1 i 3 anys i màxim 150 ml els nens grans i adults.
- Pren-lo i ensenya als teus fills a prendre-ho a poc a poc, mastegant més que bevent-, i sempre acompanyant a altres aliments. Així aconseguim que la digestió i l'absorció del sucre siguin més lentes.
- Després de prendre un suc de fruita (i de prendre fruita sencera) és convenient esbandir-se la boca amb aigua (nens grans i adults) o oferir al bebè uns glops d'aigua. Això evitarà que el sucre i l'àcid de la fruita danyin l'esmalt dental.

123rf Limited©Daniel Jędzura

Sempre que sigui possible els batuts de fruita són preferibles als sucs, ja que inclouen molta més polpa, però igualment ensenya als nens i nenes a prendre'ls poc a poc, a assaborir-los i mastegar-los. Un batut de fruites pot ser un excel·lent esmorzar per als nens que no tenen molta gana al matí, especialment si afegim fruita seca i / o llavors ben triturats o mantega.

Una alimentació vegetariana o vegana que estigui basada en abundants verdures i fruites, cereals integrals, llegums i fruits secs, i que no tingui aliments ensucrats, pot incloure sucs acabats de fer de tant en tant sense que això suposi cap problema.■

Sempre que sigui possible els batuts de fruita són preferibles als sucs, ja que inclouen molta més polpa

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Biòleg, Especialista en Medi Ambient i Salut

el Granero integral
Alimentació i Complements Ecològics
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Seleni, salut cel·lular i prevenció del càncer

El seleni és un oligoelement que de forma natural es troba al terra, l'aigua i en gran quantitat d'aliments. És essencial per a desenvolupar les funcions bioquímiques del metabolisme de l'organisme, sent un constituent de més de dues dotzenes de selenoproteïnes que exerceixen papers imprescindibles en la **reproducció, la funció de l'hormona tiroïdal, la síntesi d'ADN i la protecció contra el dany oxidatiu i la infecció**.

El podem trobar en forma inorgànica com sals, selenato i selenito, i en forma orgànica com selenometionina i selenocisteína. Les dues formes són bones fonts dietètiques de seleni. El seleni es troba al sòl en forma inorgànica, i són les plantes les encarregades d'acumular-lo i convertir aquestes formes inorgàniques en formes orgàniques, principalment selenocisteína i selenometionina i els seus derivats.

El Seleni actua com a antioxidant defensant les cèl·lules de l'estrès oxidatiu

Actua com a antioxidant defensant les cèl·lules de l'estrès oxidatiu, estant implicat en l'alentiment dels processos d'envelliment cel·lular i propiciant que el sistema immunològic combati el dany dels radicals lliures sobre les cèl·lules. Té efecte sinèrgic amb altres antioxidants com la vitamina E, la qual cosa **permet al cos combatre l'estrès oxidatiu i defensar-se contra els càncers com el de fetge, pròstata, còlon i pulmó**. Una dosi de 200 mil·ligrams per dia de seleni pot ser efectiva per protegir l'ADN, reduint el risc de mutació cel·lular i desenvolupament de càncer.

123rf Limited©Olga Sadovnikova

Augmenta la immunitat, ja que és un oligoelement imprescindible per al correcte funcionament del sistema immunitari i essencial per contrarestar el desenvolupament de virus. Millora el flux sanguini i disminueix la probabilitat de malaltia cardíaca, regula la funció tiroïdal i augmenta la longevitat. El seu consum facilita reduir els símptomes de l'asma, i és fonamental per mantenir una òptima salut reproductiva, ajudant a impulsar la fertilitat.

Entre els aliments vegetals amb alt contingut en seleni es troben els fruits secs, especialment les nous del Brasil, els cereals, grans i llavors, especialment mostassa i gira-sol, però són els aliments integrals les millors fonts de seleni.

El seleni és un complement indispensable per a la nostra dieta. Opta per consumir un seleni ecològic que s'obtingui de manera natural des de grans i llavors, seleni apte per a vegans. ■

RECOMANAT PER

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

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

Fajol

A l'hivern, un dels aliments essencials a tenir en el nostre rebost és sens dubte, el **Fajol**. També anomenat **blat sarraí o blat negre**, es tracta d'un pseudocereal (és una poligonàcia) d'origen asiàtic, amb forma de diamant i amb veritables avantatges enfront de la resta de grans i cereals. De fet, a la cuina russa el trobem pre-torrat, amb el qual s'elabora un plat típic anomenat Kasha (significa "farinetes") com a excel·lent esmorzar, i a Bretanya, en forma de farina amb la qual s'elaboren els deliciosos creps salats.

Segons la medicina tradicional xinesa, la seva naturalesa és yang i **escalfa el nostre organisme** des de dins cap a fora. Es converteix doncs en un "cereal" aliat a l'hora de **combatre el fred**, especialment per a aquelles persones fredoliques o febles que pateixen al llarg de tot l'hivern ... Però també es comporta com excel·lent remei per combatre **la retenció de líquids, edemes** inclosos, traient l'excés cap a fora.

A nivell culinari, és un excel·lent substitut del blat per elaborar pa, pizzes, galetes, magdalenes, pa de pessic i qualsevol massa sense gluten

A nivell nutricional, és un carbohidrat de **baix índex glucèmic i ric en fibra soluble i insoluble, sent aquesta última de caràcter prebiòtic.** Aconseguim així alimentar la nostra microbiota intestinal, responsable de la nostra felicitat, neurotransmissors i qualitat del nostre sistema immune, a més de **controlar la gana i regular el restrenyiment** causa del seu alt contingut en mucílags. Obtenim doncs una **energia estable**, ideal per a esportistes i per a aquests dies d'intens treball, aportant sacietat i satisfacció duradores. El seu consum és apte per a diabètics i per als que pateixen d'obesitat, atès que exerceix una acció de **regulació dels greixos i del sucre en sang**. Un altre component de gran interès és la enterolactona, un tipus de lignà, capaç de protegir-nos del càncer de mama i altres d'origen hormonal.

D'altra banda, també té riquesa en **proteïna vegetal**, amb un perfil especialment ric en els aminoàcids **arginina i lisina** a més de **vitamines del grup B** específiques del sistema nerviós, i minerals com el manganès, coure, fòsfor i magnesi, entre d'altres. Millora els nivells **de pressió sanguínia i colesterol**, convertint-lo en un aliat per a la nostra **salut cardiovascular i sistema circulatori**, indicat per a casos de **cames cansades, varius i hemorroides** gràcies a l'acció de dos flavonoides antioxidants i antiinflamatoris anomenats **quercetina i rutina**.

A nivell culinari, és un excel·lent substitut del blat per elaborar **pa, pizzes, galetes, magdalenes, pa de pessic i qualsevol massa sense gluten** a més de trobar-lo en forma d'espagueti, conegut a la cuina asiàtica sota el nom de **Soba**. És per tant apte **també per a celíacs**, tot i que hem d'assegurar-nos-en amb la menció i segell "sense gluten" (espiga) en l'etiquetatge, pel fet que hi pot haver risc d'una contaminació creuada, de la mateixa manera que a la civada, per exemple.

123rf Limited©Mona Makela. Farina de Fajol

És important a l'hora de preparar-ho a casa, **deixar-lo en remull** la nit anterior per **inactivar els anti-nutrients** que conté, i assegurar-nos la bona assimilació de tots els seus beneficis. Una altra opció és germinar-lo durant diversos dies per incrementar la seva digestió i valor nutricional o, sinó, almenys netejar-lo bé abans de bullir-lo i elaborar deliciosos esmorzars cremosos o menges saboroses com paelles, a més de l'ús de la seva farina per creps i masses vegetals per a tota la família.

Un aliat a l'hora de combatre el fred, especialment per a aquelles persones fredoliques o febles que pateixen al llarg de tot l'hivern

A cada estació, la seva alimentació. I per descomptat, no hi ha dieta saludable sense la seva varietat i qualitat de nutrients, llarga vida al fajol!. ■

ALIMENTACIÓ

Sol Natural
Bio Nachos
NO FREGITS I SENSE GLUTEN
CERTIFICATS SENSE GLUTEN
Bio Nachos con LEGUMBRES
Judías
Garbanzos
Maíz
Lentejas
Guisantes
NO FRITO
PROTEÍNA Y FIBRA
Sin Gluten
Bio Nachos de TRIGO SARRACENO
Amaranto
Trigo Sarraceno
Quinoa
MINERALES Y VIT.E
Bio Nachos de MAÍZ
BIO
Format Mini
UN SNACK SALUDABLE, ¡PERFECTE PER UNTAR!
Recepta de Guacamole
INGREDIENTS
3 alvocats madurs
1 tomàquet
1 ceba
coriandre picat
xili al gust (opcional)
suc de llima
oli d'oliva
sal
PREPARACIÓ
1. Talla els alvocats per la meitat vertical, extreu-ne l'os amb l'ajuda d'una cullera i buida-ls.
2. Posa'ls en un bol i xafeu-los. És important fer-ho amb una forquilla i a poc a poc perquè tingui textura.
3. Afegeix el tomàquet i la ceba, talla'ls a dauets i barreja'ls amb els alvocats (Sense aixafar).
4. Posa-hi una mica de coriandre (unes 2-3 cullerades)
5. Treu les llavors del xili (o bitxo), pica'l i barreja'l amb la resta (perquè no quedi massa picant, el millor és afegint a poc a poc i anar provant).
6. Posa-hi el suc de mitja llima (o llimona). Li donarem un toc més fresc i evitarem que s'oxidi.
7. Afegeix sal al gust, un rajolí d'oli d'oliva i llest!
www.solnatural.bio
Tel. 937 566 020
hola@solnatural.bio
Solnaturalbio
Solnatural
SOLIDARI
WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

PARLEM DE / PARAMENT DE CUINA

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

Agafa la paella pel mànec! Però... assegura't que no sigui tòxica

123rf Limited©Kostyantine Pankin. Paella de ferro colat

De poc serveix que ens centrem en consumir aliments bio i lliures de pesticides i transgènics si a l'hora de cuinar-los ho fem amb estris que poden desprendre tòxics i químics perjudicials per a la nostra salut.

Només cal fer una ullada al nostre entorn a la cuina per descobrir fàcilment paelles, cassoles, olles i altres articles de parament que no són tan inofensius com semblen. El problema és que gran part d'ells, quan se sotmeten a les altes temperatures necessàries per a l'elaboració d'un plat, poden convertir-se en perillosos transmissors de substàncies nocives i metalls pesants que van a parar directament als aliments que després ingerirem.

El primer pas per aconseguir un parament no agressiu és evitar el tefló

L'estètica i el preu, dues trampes perilloses

La moda llar està en primer pla i són moltes les temptacions que rebem diàriament a través de catàlegs vistosos, botigues desitjables i preus escandalosos. Massa estímuls que conviden a renovar la nostra cuina de dalt a baix, amb poc pressupost i obtenint un canvi estètic d'allò més suggestiu. No obstant això, val la pena parar especial atenció no només al "bonic i barat", sinó també a la seva composició.

Afortunadament, la consciència ecològica també ha arribat a aquest terreny i són diverses les marques que ofereixen un ampli ventall d'articles que proclamen una cuina sana i sense contaminants, sense renunciar al disseny ni a la modernitat i sense necessitat de pressupostos prohibitius. D'altra banda, mirar enrere i recuperar aquells materials que regnaven en les antigues cuines o en els ambients més rurals, també és una bona opció per aconseguir una cuina molt més conscient i beneficiosa per al nostre organisme.

Adéu tefló, benvingut ferro colat

El primer pas per aconseguir un parament no agressiu és evitar el tefló. Les tan "adorades" paelles de tefló contenen àcid perfluorooctanoic (PFOA), un solvent utilitzat per fixar l'acabat antiadherent i relliscós que quan es comença a desprendre esdevé un evident tòxic per a òrgans com el cervell, la pròstata, el fetge i els ronyons, a més de poder provocar problemes de tiroides i debilitar el nostre sistema immunològic, entre altres coses. Un estudi del Centre de Control i Prevenció de Malalties (CDC) als Estats Units va arribar a detectar PFOA en gairebé un 98% de la població. Un percentatge que fa tremolar sobretot si tenim en compte que en dones embarassades aquesta substància química arriba al fetus a l'úter, i

ALIMENTACIÓ

PARLEM DE / PARAMENT DE CUINA

pot provocar posteriors problemes com la reducció en la talla i en el pes dels nounats.

No obstant això el tefló té una alternativa que cal buscar-la en les cuines de les nostres àvies i besàvies. Es tracta del ferro colat. D'entrada, reemplaçar una paella antiadherent per una de ferro colat permet evitar les emanacions tòxiques que produeixen la major part dels estris de cuina antiadherents. Els avantatges que porten a apostar per aquestes històriques paelles són moltes: les paelles de ferro colat a més d'usar-se en les fonts clàssiques de calor directa com el gas, la vitroceràmica i l'electricitat, són també aptes al forn; aquest tipus de paelles poden ser tan antiadherents com les de tefló; el ferro fos permet una neteja fàcil, simplement desprenent el menjar que s'hagi quedat enganxat, evitant l'ús de detergents; com no es ratlla, es poden utilitzar tranquil·lament culleres de metall sense cap por; permeten una cosa que no és possible amb les paelles de tefló, ¡daurar els aliments! Per si fos poc, en cuinar amb ferro fos hi ha un augment en la ingesta de ferro, un mineral vital per a l'enfortiment del nostre sistema immunitari i que ens permet mantenir un bon nivell d'energia. Tot això amb la seguretat que comptem amb un article resistent i molt durador ja que el ferro fos ha estat usat des de l'antiguitat i pot passar d'una generació a una altra sense perdre cap de les seves propietats.

Estris sense tòxics

Els perills no només resideixen en les paelles, el mercat ofereix moltes alternatives per cuinar de forma sana i ecològica. Alguns bons exemples són les cassoles de ceràmica refractària, les olles antiadherents lliures de PFOA i metalls pesants, els ganivets de ceràmica-zirconi i de bambú o les safates, fonts i bols de ceràmica esmaltada.

Pel que fa a la vaixella, sobretot quan es tracta d'una celebració o reunió amb molts comensals i tendim a l'ús i abús dels plats de "usar i llençar", hi ha opcions de vaixelles biodegradables fetes de bambú que a més de resultar elegants, resistents i pràctiques, són definitivament molt més respectuoses amb el medi ambient.

123rf Limited©tobi. Coberts sol ús de bambú

Un altre dels materials que hem de desterrar d'una vegada per totes dels armaris i prestatges de la nostra cuina és el plàstic tan generalitzat avui en dia en paraments vistosos i coloristes però que poden convertir-se en focus tòxics en contacte amb líquids i aliments. Optar per carmanyoles d'acer inoxidable o de vidre en lloc del típic tuper portador de contaminants hormonals com el Bisfenol, substituir gerres, ampolles i recipients de plàstic per pots i ampolles de vidre reciclat o de vidre borosilicat -molt resistent als canvis de temperatura- , tornar a apostar per les posts de fusta i bambú, o utilitzar bosses de cotó orgànic o embolcalls de cera d'abella com a alternativa al film i l'alumini per conservar els nostres aliments, són altres de les mesures infal·libles a l'hora d'aconseguir una cuina sense rastre de toxicitat, més sana i ecològica. ■

ALIMENTACIÓ

TERRA SANA
positive eating

Cuina saludable amb miso?

Amb el miso pots fer moltes més coses que una sopa de miso. És deliciós en combinació amb les cremes de fruits secs, per preparar adobs o salses. Per donar-li un toc als teus woks o com a substitut dels glaçons en brou. Per a tothom que vulgui donar-li als seus plats un gust responsable!

El miso és un condiment japonès, elaborat a partir de mongetes de soja ecològiques, koji (un fermentador natural) i arròs integral o ordi. El color del miso indica el temps del procés de fermentació i la intensitat del seu sabor. Com més fosc, més llarg ha estat el procés de fermentació i el sabor és més intens.

El miso de TerraSana està fet autènticament per japonesos que continuen fent l'autèntic miso com s'ha fet durant anys, de la manera tradicional. El miso de TerraSana té un temps de fermentació mitjà d'un mínim de 18 mesos. I això ho pots assaborir, se sent.

GLUTEN FREE

genmai miso (soja i arròs)

mugi miso (soja i ordi)

T'agradaria aprendre a preparar una sopa de miso? És molt fàcil! Gustosa i saludable! Pregunta a la teva botiga preferida bio pel llibre de receptes gratuït de TerraSana. Allí t'expliquem com preparar aquesta tradicional sopa japonesa i moltes més receptes delicioses.

bio•organic

TERRASANA.COM

ALIMENTACIÓ / FRUITA

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

La Papaia, un fruit tropical ple de virtuts

La Papaya o Carica papaia és una espècie de planta arbustiva del gènere Carica pertanyent a la família Caricaceae. Va ser descrita pel naturalista suec **Carlos Linneo** en la publicació **Species Plantarum** en 1.753, punt de partida de la nomenclatura botànica. Originària del Sud de Mèxic, va ser domesticada pels pobles nadius prehispànics i el seu cultiu és abundant. El seu fruit es coneix comunament com papaia, i segons el país o regió com: papayón, olocoton, papayo a Canàries, lletosa a República Dominicana i Veneçuela, fruita bomba a Cuba, meló papaia, meló d'arbre, mamón a Paraguai i en gran part d'Argentina. Avui, ha esdevingut un dels fruits tropicals més populars i consumits, sobretot, per les seves beneficioses propietats.

L'etimologia del nom de Papaia deriva de la llengua maia "páapay-ja" que significa zapote jaspiat. En la nomenclatura de Carlos Linneo, Carica procedeix del grec clàssic "karike" que significa figuera.

El primer esment escrit en llengua hispana que es coneix sobre la papaia és en l'obra **História Natural y General de las Indias**, escrita per l'historiador espanyol **Gonzálo Fernández de Oviedo (1478-1557)**, qui al voltant de l'any 1.535, en una carta adreçada als monarques, deia haver vist créixer plantes de papaia en les regions tropicals d'Amèrica Central. Alonso de Valverde, segons diu Fernández de Oviedo, va portar les seves llavors al que és avui Panamà i República Dominicana. A les Antilles, els nadius l'anomenaven papaia.

En els primers temps de la colonització, el cultiu de papaia es va distribuir ràpidament per totes les illes del Mar de les Antilles i sud del continent americà. A principis del segle XV, el cultiu va arribar més lluny i va començar a expandir-se per Hawaii, Filipines, Malàisia, Sud de la Xina i Ceilan, a través dels navegants espanyols i portuguesos. En l'actualitat és àmpliament conreada en diferents regions del planeta tan allunyades com Àfrica, Àsia i Austràlia.

123rf Limited©Kateryna Bibro

A Mesoamèrica, encara creix de forma silvestre, en els altres països tropicals i subtropicals només està present en forma de cultiu. Índia és el primer productor mundial, seguit de Brasil, Indonèsia, República Dominicana, Nigèria i Mèxic, però els 10 països que encapçalen la llista d'exportadors mundials són: Brasil, Mèxic, Indonèsia, Índia, Zaire, Les Filipines, Xina, Perú, Colòmbia, Moçambic i Hawaii. Les dades de l'increment percentual de la producció de Papaia són: al Brasil d'un 6% i a l'Índia d'un 19%.

La papaia es consumeix tant com fruita fresca com deshidratada, en sucs, en batuts, en gelats, en compotes i melmelades, com a part de les amanides, dolços diversos d'elaboració casolana o envasats, tant semi verdes com madures i en la preparació de productes medicinals i de molts remeis casolans, etc. Les seves aplicacions no són exclusivament alimentàries. La saba és de consistència lletosa (d'aquí el seu nom de "lletosa") però és tòxica en estat natural per al consum humà i pot provocar irritacions al·lèrgiques i ulceracions en contacte amb la pell.

En alguns països d'Àsia, Àfrica i Oceania es destina el líquid lletós per a l'obtenció de làtex. D'aquest líquid lletós que és abundant en els fruits verds, s'extreu l'enzim papaïna. La papaïna s'usa per les seves propietats digestives, per a l'elaboració de cosmètics i en la clarificació de cerveses i altres begudes així com en la fabricació de cautxú. ■

FIRES

ALIMENTACIÓ

ISWARI
DESPERTAR
de BUDA
BARRITA ENERGÉTICA
Ya Disponible
Snacks
#Love
NUEVO PRODUCTO
DESPERTAR DE BUDA
CACAO CRUDO
40g BIO 148kcal
*SIN AZÚCARES AÑADIDOS
BARRA ENERGÉTICA
ECOLÓGICA Y VEGANA
DESPERTAR DE BUDA
MACA & VAINILLA
40g BIO 146kcal
*SIN AZÚCARES AÑADIDOS
BARRA ENERGÉTICA
ECOLÓGICA Y VEGANA
DESPERTAR DE BUDA
AÇAI & FRESA
40g BIO 149kcal
BARRA ENERGÉTICA
CRUDO
SIN GLUTEN
SIN LACTOSA
INSTANTÁNEO
VEGANO
BILÓGICO
SIN SOJA
EXCLUSIVO ISWARI
PT-BIO-04
Agricultura UE/no-UE
Para obtener más información, como recetas y productos, vaya a:
ISWARI.COM
Iswari Superalimentos España
Iswariofficial
Sabiduría de la Naturaleza
SOLICITA A TU DISTRIBUIDOR
Galivida 684 036 275
Verdisbio 987 100 123
Laket 916 158 109
Sol Natural 937 566 020
Tot Ecologic 965 8211 521
Cadidiet 956 631 510
Aromas Lumier 630 012 098
Natural Cash 971 245 620
Eco Savia Ibiza 971 390 619

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable
ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

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

RECEPTA

Parfait Tropical amb Pinya caramel·litzada

INGREDIENTS (1 RACIÓ)

- Mango petit, madur, pelat i despinyolat
- Suc de ½ llima
- 3 rodanxes de pinya fresca, pelada i madura
- 1 c. sopera de crema d'ametlles
- 1 c. postres de sucre de coco
- 1 c. sopera d'oli de coco verge bio (si està sòlid, mitja cullerada)
- 1 c. postres de Canyella en pols bio
- rajolí de Tamari sense pasteuritzar bio
- 1 Iogurt de coco natural
- 1 c. cafè de gingebre ratllat (fresc, o pols)
- opcional: rajolí de llet de coco bio
- Toppings: fruita de la passió, rodanxa de llimona, pinya i ametlles trossejades (prèviament remullades durant 8 hores)

© Mareva Gillioz

Elaboració Parfait

1. Batre el mango juntament amb el suc de llima, la crema d'ametlles i dues rodanxes de pinya, fins a obtenir una textura homogènia. Reservar.
2. Batre el iogurt de coco amb el gingebre. Reservar

Per a la caramel·lització

1. Trossejar la rodanxa de pinya.
2. En una paella posar a escalfar a foc mitjà, l'oli de coco juntament amb el sucre de coco fins que es formi com un "caramel". (Pocs minuts, vigilar que no es cremi) Afegir la canyella i el rajolí de llet de coco.
3. Afegir la pinya fins que es dauri i caramel·litzi dels 2 costats, i reservar.
4. En el caramel sobrant de la paella, afegir les ametlles remullades i trossejades, fins que es daurin lleugerament i finalitzar amb un rajolí de tamari. Reservar.

Muntatge final

1. En un got transparent, abocar la 1ª capa del batut de mango.
2. Seguir amb la 2ª capa de iogurt de coco i gingebre.
3. Finalitzar amb els toppings caramel·litzats i fruita fresca per sobre.
4. Nota: Conservar el sobrant de la pinya caramel·litzada per afegir a un porridge o de berenar!

A punt per pùjar al paradís assaborint un Parfait Tropical amb Pinya caramel·litzada? Una excel·lent manera de gaudir de la fruita i dels seus poders antioxidants, antiinflamatoris i enzimàtics a través d'uns postres vistosos, exòtics i saludables per a tota la família, en els que se sumen els beneficis probiòtics del iogurt de coco i de la salsa Tamari (un fermentat de la soja).

Aportem també sacietat mentre ens beneficiem del calci i magnesi de les ametlles.

Unes postres completes amb les que ara només queda gaudir-les! ■

ALIMENTACIÓ

HABITATGE / ANTI HUMITAT

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / BEGUDA

nou

Kombutxa: probiòtica, digestiva i desintoxicant, de Mun Ferments

Aigua, te verd i una colònia simbiòtica de bacteris i llevats, són els ingredients bàsics de Kombutxa. Aquest te fermentat, està carregat de probiòtics, vitamines dels grups B i C i àcids orgànics. Té cura de la flora intestinal, reforça el sistema immune. Sabor entre dolç i avinagrat i una fina bombolla natural, Kombutxa es comercialitza envasada en vidre, en dues mides i tres varietats: Ginger (poma i gingebre), Hibiscus (magrana i hibisc) i Flowers (raïm i flors de saüc).

- **Certificat:** Euro Fulla, CCPAE
- **Marca:** Kombutxa www.kombutxa.com
- **Producció i distribució:** Mun Ferments, SL

ALIMENTACIÓ / PA

nou

Nou Pan Tierno de Espelta Integral amb cúrcuma, de Sol Natural

Sol Natural li dóna un toc especial al seu ja conegut Pan Tierno de Espelta Integral, agregant-li cúrcuma, aquesta rica espècie amb tants beneficis per a la salut, que omplirà de gust i color els entrepans. Elaborat sense additius i sense sucres afegits, usant només ingredients ecològics i oli d'oliva, el converteix en una alternativa més saludable, amb una textura molt esponjosa i de llarga conservació.

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

ALIMENTACIÓ / TE

imprescindible

"Ecològic i deliciós", així és el te de Clipper

Des de Clipper consideren tots els aspectes de l'elaboració dels seus tes i infusions, des de l'obtenció de les matèries primeres fins a la forma de empaquetar, mantenint una política de no inclusió d'ingredients artificials.

- **Certificat:** Euro Fulla, Soil Association, Fairtrade
- **Marca:** Clipper www.clipper-teas.com
- **Empresa:** Biogran, S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / OLI

nou

Oli d'oliva verge premium extra ecològic, de Verde Gaién

Elaborat amb olives picual i arbequina, de collita primerenca. Extracció en fred i conservat en celler isotèrmic. Aroma a fulla, llimona i herba recent tallada. Paladar suau i equilibrat picor i amargor, afruitat amb tocs de tomàquet madur i ametlles.

- Ampolla vidre 250ml
- Ampolla vidre 750ml
- Llauna de 2 litres

- **Certificat:** Euro Hoja, CAAE
- **Producció:** Andalusion Olive Juice, SL. www.andalusion.es
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

ETIQUETATGE: EURO FULLA

CURSOS

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

El ratolí de camp i el ratolí de ciutat

El ratolí de ciutat sospira per la vida relaxada i neta del seu cosí el ratolí de camp, pels bons aliments i l'aire pur, el pa fet amb farina de blat o espelta o sègol d'agricultura ecològica, però s'equivoca en algunes coses, en lo del pa, segur, i no m'ho imagino, ho he constatat en la meva visita a la vila de Prades, al cor del Baix Camp, quan vaig entrar a l'única fleca del poble de prop de 600 habitants i el que vaig poder comprar va ser un sol tipus de pa i buit d'ànima. "Hi ha una altra opció, ens va comentar després l'hostaler del local on tristament vam dinar, però és aquell pa precongelat de tan baixa qualitat que ja ve en barres i només cal ficar-lo al forn". El de la fleca és el que servia ell al restaurant, un pa blanquíssim, de molla més que esponjosa, sense gust cap, sense aliment, sense pes, menjar-lo amb sal i oli va ser menjar res amb sal i oli. L'oferta gastronòmica tampoc és tan meravellosa quan no menges carn ja que es limitava a amanida i carxofes a la brasa. Si algun bon forner o un/a bona cuinera pensa en on establir-se, allà hi ha possibilitats d'èxit, per molt acostumats que estiguin els habitants de la zona al pa buit que tenen a l'abast, segur que agrairien un canvi. L'aire net sí que estava, a diferència de moltes altres zones on l'excés de purins residuals de la desmesurada indústria porcina t'entra pel nas i ja no t'abandona. Ah, i el vi, molt bo!. ■

123rf Limited©Sarah Holmlund

LA CÀMERA OCULTA

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

El borni és el rei

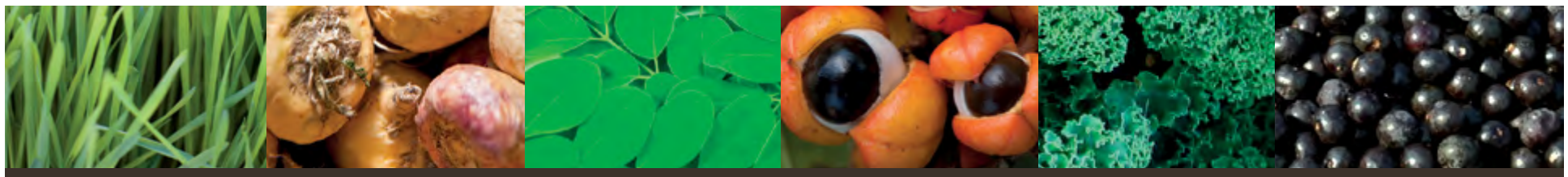
123rf Limited©stylephotographs

Hi ha moltes coses del món modern que no entenc: la democràcia, l'obsessió tecnològica, l'arquitectura funcional... Sóc un membre d'una ordre de cavalleria el cor de la qual viu a l'Edat Mitjana. Tant de bo avui existissin monarques com el Negus d'Etiòpia, la seva ànima estava tan embeguda de compassió i bondat... Tant de bo tinguéssim grans savis reis com els de l'antic Tibet i no mediocres polítics intentant sempre sortir a la foto.

Però el que menys entenc de la societat de masses és l'obsessió per no patir dolor: ni físic ni emocional. La societat contemporània està tan obsessionada amb tot això que els seus ciutadans són lacais de tot tipus de fàrmacs i productes que els facin sentir bé a qualsevol preu. Però si el dolor és necessari en la vida... En el passat van haver-hi idolatries nefastes, però les actuals són més penoses.

El dolor, la malaltia, la mort... estan integrades en totes les societats tradicionals. Fer tot el possible per mantenir l'equilibri de la salut és lícit i bell en la mesura que es fa per respecte a aquesta part del temple còsmic universal, aquest micro-temple, que és el nostre organisme. Però idolatrar la salut és tan vulgar i mesquí com el que idolatra a Messi o a Rita "La Cantaora". Vam ser pols i tornarem a ser-ho. I l'acceptació de les crisis de la vida, siguin quines siguin, és una oportunitat per créixer i per veure amb claredat en aquest país, el món modern, en el qual el borni és el rei. ■

ALIMENTACIÓ



Súper aliments Premium, Raw i certificats biològics

Una forma deliciosa de donar-se un impuls saludable diari

Fatiga, erupcions o símptomes de depressió? És el nostre cos dient-nos que necessita una *cura depurativa*. Una cosa freqüent en els canvis d'estació com *la primavera*, *la temporada de la neteja*.

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

Phyto-Detox®

- ✓ Una barreja sinèrgica de pols de plantes amb **funció desintoxicant** i **depurativa**

Chlorella+Spirulina

- ✓ Una barreja de dues algues
- ✓ Afavoreix el **nivell d'energia** del cos

Milk thistle

- ✓ Un pols de llavors de card marià
- ✓ Dóna suport a la **funció del fetge**

Recepta Green Detox

½ cogombre · 2 grapats d'espinacs · 1 got de suc de pomes natural · Suc de ½ llimona

Talli el cogombre i posi tots els ingredients en un mesclador i barregi fins a obtenir un smoothie.

Afegiu una culleradeta de cafè d'un dels Biotona Super Aliments que prefereixi.

Supergreens

- ✓ Una barreja dels millors súper aliments verds de qualitat superior
- ✓ Cada un aporta una llarga llista de **fito-nutrients** i **substàncies nutricionals**

— www.keypharm.com

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

100% PURE NATURAL · Vegan

MEDI AMBIENT

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

Impostos sobre la carn, una proposta molt saludable

L'economia de mercat té molts inconvenients però també alguns avantatges. Una d'elles, gairebé sempre oblidada, és la possibilitat d'afavorir els bons hàbits a través de taxes i impostos. No sempre és efectiu al 100% però val la pena intentar-ho quan estan en joc la salut de les persones i la del planeta en el seu conjunt.

Exemples com els impostos sobre el tabac o, el més recent, sobre les begudes amb sucre afegit (els mal anomenats 'refrescs') pot ser la referència a seguir per a la carn. Així ho considera un estudi liderat per l'organització internacional FAIRR (Farm Animal Investment Risk & Return).

Aplicar impostos sobre la producció i consum de carn podria ajudar a reduir la comercialització d'aquest tipus d'aliments en benefici de la salut pública i el medi ambient, conclou aquest estudi. No s'ha d'oblidar que, a més dels problemes mèdics associats al consum de carn i els seus derivats, la ramaderia industrial s'ha convertit en els últims anys en una de les principals fonts d'emissió de gasos d'efecte hivernacle (causa del canvi climàtic), la desforestació de zones naturals i el consum excessiu de recursos d'aigua. "El camí cap a la imposició de taxes al consum d'un producte s'inicia generalment quan hi ha un consens sobre els danys que pot provocar a les persones o la societat en el seu conjunt", recorda l'estudi de FAIRR. En el cas de la carn vermella i els processats de carn, el primer pas en aquest sentit podria haver estat la decisió adoptada a l'octubre de 2015 per l'Agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer (IARC, per les sigles en anglès). Com es recordarà, aquella atrevida resolució indicava que "la carn processada queda classificada com a carcinògena per als humans (Grup1), basant-se en evidències suficients en humans que el consum de carn processada causa càncer colo-rectal". el consum de vermella -per altra banda- va quedar classificada per la IARC com producte "probablement carcinogen per als humans (Grup 2A), basant-se en evidència limitada que el consum de carn vermella causa càncer en els humans i sospites sobre el seu efecte carcinogen".

123rf Limited©alexmak72427

Si en l'àmbit de la salut, la IARC hauria de ser la referència a tenir en compte, pel que fa a l'impacte ambiental de la indústria de la carn no hauríem d'oblidar el treball publicat al setembre de 2016 pel Consell Assessor d'Ètica de Dinamarca (Det Etiske Radha), amb un títol més que eloqüent: Aliments Perjudicials per al Clima (Climate Damaging Foods).

Els autors d'aquest estudi no detallen la imposició necessària per aconseguir reduccions significatives en el consum de carn a escala global però indiquen que a Dinamarca podria ser de 2,30 euros per quilo.

El Partit Verd de Suècia ha proposat en diverses ocasions, des de 2012 fins a l'actualitat, la imposició d'una taxa d'aproximadament 2 euros en la venda de carn, amb l'objectiu de reduir el seu consum en favor del medi ambient. En la mateixa línia, els Verds suecs van incloure en el seu programa electoral de 2014 l'obligació que els menjadors de totes les escoles seguissin la norma de, almenys, "un dia a la setmana sense carn". Aquestes propostes tenen el suport dels cada vegada més amplis sectors socials que

ALIMENTACIÓ

aposten pel veganisme en aquest país nòrdic però, fins al moment, no han aconseguit la majoria parlamentària suficient per fer-se realitat.

Al Regne Unit, una proposta similar de taxes sobre la carn ha estat analitzada per l'equip que lidera Marc Springmann, investigador del programa sobre Futur dels Aliments a l'Oxford Martin School.

"Imposar una taxa a la carn amb finalitats ambientals o sanitàries podria ser un primer i important pas per abordar aquests dos desafiaments [el medi ambient i la salut], i transmetria un senyal inequívoc a la societat cap a una dieta millor", ha explicat el professor Springmann en declaracions recollides per The Independent.

Als Estats Units, on la indústria de la carn té un pes econòmic i polític inqüestionable, un equip d'investigadors de la Tufts University va plantejar el problema de manera molt més subtil. En un estudi publicat a la revista BMC Medicine al novembre de 2017, aquest grup liderat per José L. Peñalvo calculava primer les morts registrades cada any als Estats per malalties cardiovasculars, diabetis i infart cerebral. A continuació relacionava aquestes morts amb els hàbits d'alimentació i, finalment, indicava els beneficis que es podrien aconseguir introduint taxes sobre els productes més perjudicials i beneficis fiscals per als aliments més saludables.

En concret, aquest interessant estudi indicava que alterant en només un 10% el preu de set grups de productes clau es podria aconseguir una reducció de la mortalitat de 23.000 casos l'any. Si els canvis en els preus fossin del 30% l'estimació seria de 63.000 morts prematures menys cada any als Estats Units.

123rf Limited©Olena Kachmar

L'estudi liderat pel professor Peñalvo, un expert en estudis sobre control de preus i salut pública, analitzava els impactes de set grups d'aliments. Entre els productes que haurien de tenir una taxa al consum es trobaven la carn vermella (sense processar), els derivats de la carn (embotits i altres carns processades) i el sucre (incloent les begudes amb sucre afegit) .En l'apartat dels aliments que haurien d'estar subvencionats, l'estudi dels experts de la Universitat Trufts incloïa els vegetals, els fruits secs i els cereals integrals. ■

Com saber més sobre aquest tema? Articles científics de referència:

- Climate damaging foods. DET ETISKE RÅD, 13 september 2016. http://www.etiskraad.dk/english/publications/climate-damaging-foods
- Modelling The Relationship Between The Food System And Health, Development, And The Environment. http://www.futureoffood.ox.ac.uk/project/modelling-relationship-between-food-system-and-health-development-and-environment
- The potential impact of food taxes and subsidies on cardiovascular disease and diabetes burden and disparities in the United States, BMC Medicine (2017). José L. Peñalvo et al, DOI: doi.org/10.1186/s12916-017-0971-9 http://now.tufts.edu/news-releases/price-changes-seven-foods-could-save-thousands-lives-year-study-says

ENTREVISTA

Joan Gayà, *periodista ambiental i científic,*
juangaya90@gmail.com

Entrevista a Celia Ojeda, responsable de l'Àrea de Consum de Greenpeace

***Celia Ojeda, (Valladolid, 1979).* doctora en Biologia Marina, porta més de 15 anys defensant el medi ambient com a activista de Greenpeace, principalment combatent la sobrepesca i treballant en la protecció dels oceans.**

Ara, com a Responsable de l'Àrea de Consum de la mateixa organització, el seu objectiu és frenar el consumisme inconscient, que segons ella, és responsable dels majors desafiaments mediambientals i socials als quals ens enfrontem.

Què feu des de Greenpeace per combatre el consumisme?

Principalment realitzem campanyes de conscienciació per alertar les persones sobre el que hi ha darrere del consumisme: sobrepesca, desforestació, explotació laboral, o la seva relació amb el canvi climàtic. I oferim alternatives perquè realitzin un consum sostenible en diversos àmbits, a més de fomentar el desconsum del que es innecessari. També treballem amb governs i empreses perquè donin suport a un model de consum alternatiu.

Els consumidors són conscients que tot el que compren té una repercussió sobre el medi ambient, la societat i l'economia?

El repunt dels últims anys en la compra de menjar o roba ecològica reflecteix el compromís de cada vegada més persones per consumir de forma sostenible. No obstant això, la majoria de la societat segueix sense plantejar-se aquestes qüestions i compra de manera compulsiva coses que no necessita.

Quin paper juga la política en l'actual model de consum?

Té un paper crucial, i no està fent res per frenar-lo. A dia d'avui, fem servir un 50% més dels recursos que fa 10 anys, i les solucions polítiques que es plantegen, com la llei d'economia circular, s'emmarquen en un model de consum que no fomenta la reducció.

Necessitem que la política es deixi anar de la mà de les grans empreses i incentivi un model de consum que prioritzi les necessitats del medi ambient i les persones, en comptes de la seva degradació.

Quines alternatives té una persona que vol alimentar-se de forma més sostenible, però no es pot permetre comprar productes ecològics?

El preu dels aliments ecològics és un tema controvertit. És cert que a les grans superfícies, els preus d'aquests productes poden no sempre estar a l'abast de tothom. No obstant això, hi ha alternatives més econòmiques, com anar a una cooperativa, on, en no haver-hi intermediaris, els preus són més assequibles. Si aquesta opció tampoc no és viable, els consumidors poden apostar pel consum de proximitat, que evita totes les emissions de CO_2 implicades en el transport dels aliments i fomenta una economia de proximitat.

L'etiquetatge ecològic sempre garanteix que un producte és sostenible?

Els productes ecològics certificats estan regulats per una normativa molt estricta que assegura la seva forma de producció. El problema ve quan l'ecològic xoca amb la globalització. És sostenible menjar-se un alvocat ecològic que ha creuat l'oceà? Evidentment no. Sempre cal procurar que els aliments que comprem, a més d'ecològics, siguin de proximitat i de temporada.

Podem combatre el canvi climàtic amb la nostra dieta?

Sí. El 14,5% dels gasos d'efecte hivernacle (GEH) emesos a l'atmosfera provenen de la ramaderia, de tal manera que reduint el consum de carn i reprenent la dieta mediterrània podem reduir la nostra petjada de carboni. Apostar pel consum local, també és una altra forma de reduir les emissions de GEH.

Tenint en compte l'escassa vida útil dels plàstics d'un sol ús i el greu impacte ambiental que suposen, ha arribat el moment d'apostar per mesures restrictives?

Per descomptat. Cal acabar amb la producció de plàstics d'un sol ús perquè literalment ens els estem menjant. La majoria no es reciclen i acaben al mar convertint-se en l'aliment dels peixos que després ens mengem. A més, disposem d'envasos molt més sostenibles que compleixen la mateixa funció. És una qüestió de màxima urgència, no podem seguir així.

Com ens podem vestir de forma més sostenible?

Amb la roba que tenim al nostre armari i no comprant peces que no necessitem. En el cas que ens faci

El repunt dels últims anys en la compra de menjar o roba ecològica reflecteix el compromís de cada vegada més persones per consumir de forma sostenible

ALIMENTACIÓ

falta renovar la vestimenta és recomanable evitar el polièster i apostar per teixits que siguin 100% de cotó o comprar en botigues de roba sostenible.

També és fonamental tenir en compte la part social. Cada vegada hi ha més marques que aposten per emprar materials sostenibles, però no per millorar les precàries condicions en què es troben els seus treballadors.

Hem d'abandonar les modes?

Més que acabar amb les modes caldria disminuir la seva freqüència i donar-les-hi un enfocament positiu: incentivar la roba de disseny amb materials sostenibles, de qualitat i duradora.

S'ha d'acabar amb la producció de plàstics d'un sol ús perquè literalment ens els estem menjant

Cal una legislació per combatre l'obsolescència programada?

Sí, no pot estar permès que els aparells elèctrics es trenquin tan ràpidament. Necessitem lleis que garanteixin la 'reparabilitat' d'aquests productes i que els usuaris tinguin accés a peces de recanvi. També seria interessant reduir l'IVA dels reparadors, com proposa una campanya d'Amics de la Terra, per abaratir i fomentar la seva tasca.

Podem ser igual de feliços 'desconsumint'?

Tot i que suposa un gran canvi en el nostre estil de vida, no tinc cap dubte que podem seguir sent feliços. Personalment fa nou anys vaig començar a canviar els meus hàbits de consum i no considero que vesteixi malament, que visqui en una cova o que sigui diferent a la resta de persones.

Em fa feliç pensar que quan pago per un article sostenible disminueixo el meu impacte sobre el canvi climàtic o la pèrdua de biodiversitat, i que darrere de la meva compra hi ha una persona que ha treballat dignament.

©Greenpeace

Poso el meu exemple perquè en aquest tema és important parlar des de l'experiència. No podem demanar-li a la gent que redueixi el seu consum si des de Greenpeace no ho fem. Un cop hem comprovat les conseqüències de viure així treballem perquè més persones prenguin consciència del seu consum. ■

MEDI AMBIENT

Joan Gayà, *periodista ambiental i científic,*
juangaya90@gmail.com

Les quatre accions més efectives per combatre el canvi climàtic

El canvi climàtic és el resultat, en part, de les emissions de gasos d'efecte hivernacle (GEH) de bilions d'accions individuals. És per això que, més enllà dels compromisos polítics i acords internacionals de caràcter mediambiental, cada vegada més ciutadans intenten minimitzar la seva petjada de carboni per lluitar contra aquest desafiament.

Reciclar, comprar bombetes de baix consum, no emprar l'assecadora o fer un ús responsable de l'aigua són algunes de les mesures més comuns entre els més conscienciats amb aquesta problemàtica. No obstant això, i malgrat ser positives, no són les més efectives.

Tenir un fill menys, viure sense cotxe, evitar viatjar amb avió i adoptar una dieta vegetariana són les mesures personals més transcendents per minimitzar les emissions de GEH en països desenvolupats

Les accions de major impacte exigeixen canvis en l'estil de vida occidental

Tenir un fill menys, viure sense cotxe, evitar viatjar amb avió i adoptar una dieta vegetariana són les mesures personals més transcendents per minimitzar les emissions de GEH en països desenvolupats, segons un estudi publicat a la revista Environmental Research Letters.

Decidir no augmentar la mida de la família és la més efectiva amb una àmplia diferència, i evitaria l'emissió de 58 tones de CO2 (tCO2), de mitjana, per cada any de vida dels progenitors.

Però les conseqüències de prendre aquesta decisió són diferents a cada país: no és el mateix optar per tenir menys fills a Qatar, que té un índex d'emissions per càpita de 45,5 tCO2, que a Espanya, on la mitjana és de 5 tones. I menys encara, si la comparació és amb un país subdesenvolupat com Etiòpia, on les emissions de CO2 de 50 etíops equivalen a les d'un espanyol.

Desplaçar-se sense cotxe és la següent acció de més repercussió, i suposaria expulsar 2,4 tCO2 menys cada any a l'atmosfera. A més, comportaria múltiples beneficis: menys trànsit, més independència del petroli i evitaria els problemes mediambientals que comporten la fabricació i el manteniment dels vehicles. A aquesta li segueixen estalviar-se un vol transatlàntic d'anada i tornada (1,6 tCO2) i fer-se vegetarià (0,8 tC02 cada any).

123rf Limited©Tommaso Altamura

Tenir un cotxe elèctric i contractar un proveïdor d'energia verda per a la llar, també evitarien emetre quantitats elevades de GEH. Però, com els nivells d'emissió d'aquestes accions depenen dels recursos amb què es produeixi l'energia, no apareixen entre les més recomanades.

"Som conscients que aquestes decisions són profundament personals. No obstant això, no podem ignorar els efectes del nostre estil de vida sobre el clima", assenyalen els autors de la investigació.

La diferència, en termes d'efectivitat, entre aquestes mesures i les que realitzen a dia d'avui la majoria de persones és significativa: canviar totes les bombetes d'un habitatge per altres de baix consum és vuit vegades menys efectiu que deixar de menjar carn. Rentar la roba amb aigua freda i assecar-la a l'aire lliure (durant un

PRODUCTES DE NETEJA

any), els dos hàbits més efectius a la llar, només equivalen a mig viatge d'anada en un vol transatlàntic. I el reciclatge de 684 persones durant tota la seva vida tindria la mateixa repercussió que decidir tenir un fill menys als EE. UU.

Tanmateix, els investigadors consideren que val la pena continuar realitzant les accions de menor impacte: "Totes elles són positives per abordar l'escala de canvi climàtic a què ens enfrontem, però hem de ser realistes: no són suficients", sostenen.

Els governs no fomenten les mesures més efectives

L'estudi també ha analitzat les recomanacions dels governs de la Unió Europea, EE. UU, Canadà i Austràlia per combatre al canvi climàtic, i destaca que la majoria no promouen les accions de major impacte. Cap esmenta els beneficis ambientals de tenir un fill menys. I només el d'Austràlia aconsella desplaçar-se sense cotxe, i la UE reduir la ingesta de carn.

En 2050, la temperatura mitjana del planeta no hauria de superar 2°C pel que fa als nivells preindustrials, segons el principal compromís al qual van arribar 195 països en l'Acord de París. El que significa que cada persona hauria d'emetre com a màxim 2,1 tones anuals de CO2. Però tenint en compte les estimacions de la investigació, només amb realitzar un vol transatlàntic d'anada i tornada a l'any i menjar carn, ja se superaria aquesta quantitat.

Així, els investigadors reclamen a les administracions que orientin la seva política mediambiental no només cap a una transformació tecnològica i energètica, com fins ara, sinó també a informar la ciutadania sobre estils de vida més sostenibles. "Som partidaris de donar poder a les persones perquè adoptin els comportaments més efectius a l'hora de reduir les seves emissions personals", expliquen.

I posen el punt de mira en els adolescents: "En trobar-se en edats prèvies a prendre decisions importants, com tenir una família, comprar-se un cotxe o començar a viatjar, cal que coneguin les conseqüències mediambientals dels seus actes". També asseguren que són un sector influent que ajudarien a promoure aquests estils de vida entre els seus familiars i altres adults, que ja tenen hàbits establerts.

123rf Limited©Natchapon Nilsonti

"No volem llançar un missatge de sacrifici, només pretenem fomentar accions que garanteixin una atmosfera més neta. A més, molts dels canvis que proposem impliquen un estil de vida més saludable", subratllen els autors. Per exemple, alimentar-se a base de productes vegetals reduiria els problemes de salut vinculats a l'elevat consum de carn en països desenvolupats. Desplaçar-se en un transport més 'net' disminuiria la pol·lució de l'aire, i fer-ho a peu o amb bicicleta, la creixent obesitat. ■

No podem ignorar els efectes del nostre estil de vida sobre el clima

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ECO FILOSOFIA

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

Jesús Mosterín, el filòsof que estimava i defensava als animals

Autor: Jelens-Domini Públic. Jesús Mosterín a Barcelona el 18 Octubre 2008

Per coincidències de la vida, **Jesús Mosterín**, un dels intel·lectuals que més s'ha significat en els darrers anys en la defensa dels drets dels animals, va morir a Barcelona el passat 4 d'octubre, jornada en què se celebra a escala internacional el Dia dels Animals.

Jesús Mosterín va néixer a Bilbao el 1941 i va estudiar filosofia a la Universitat Complutense de Madrid. Després de doctorar-se en la Universitat de Barcelona, va completar la seva formació i va realitzar tasques de recerca a la Universitat de Münster (Alemanya), on es va especialitzar en lògica matemàtica; a MIT (Estats Units) i en diverses universitats de França.

De tornada a Espanya, va obtenir la càtedra de Lògica i Filosofia de la Ciència a la Universitat de Barcelona i des de 1996 fins a la seva jubilació va ser professor d'Investigació de l'Institut de Filosofia del CSIC.

A més de la seva llarguíssima bibliografia, entre la qual s'inclouen mig centenar de llibres publicats entre 1974 i 2016, **Jesús Mosterín** va destacar per ser l'introductor a Espanya de la filosofia analítica. Aquest corrent de pensament desenvolupat a mitjans del segle XX per autors com Bertrand Russell o George Edward Moore té com a fonaments les ciències naturals, la lògica matemàtica i l'anàlisi del llenguatge; i el seu propòsit és aclarir els conceptes filosòfics i científics. Mosterín ha tingut també un paper essencial en la introducció i desenvolupament de la lògica matemàtica i la filosofia de la ciència a Espanya i Amèrica Llatina.

> **Jesús Mosterín defensa la necessitat d'acabar amb les formes més atroces de maltractament als animals, incloent la ramaderia intensiva**

Jesús Mosterín va ser cofundador -en 1999- i president honorífic de l'associació Proyecto **Gran Simio**, una de les entitats més destacades a escala internacional en la protecció i reconeixement dels drets d'aquestes espècies estretament emparentades amb els éssers humans (ximpanzés, bonobos, goril·les i orangutans). Mosterín va dedicar molts esforços a la defensa dels animals i, a més del seu compromís amb els grans simis, es va convertir durant anys en un activista en contra de les curses de braus. És autor de diversos llibres sobre aquesta temàtica, entre els que es troben 'Visca els animals!', 'A favor dels toros', 'El triomf de la compassió', 'El regne dels animals' i 'El dret de els animals'; així com nombrosos articles, i va participar activament en molts esdeveniments en defensa dels animals i va impartir conferències sobre la qüestió.

En diverses de les seves obres, Mosterín defensa la necessitat d'acabar amb les formes més atroces de maltractament als animals, incloent la ramaderia intensiva.

ALIMENTACIÓ

Un aspecte poc conegut de la seva trajectòria va ser el seu treball editorial, especialment en els grups Salvat i Hachette. Sense anar més lluny, l'Enciclopèdia Salvat de la Fauna, que va fer mundialment famosa el naturalista **Félix Rodríguez de la Fuente**, va tenir com a director editorial a **Jesús Mosterín**.

En una nota difosa poc després de conèixer-se la mort, el Proyecto Gran Simio ha destacat que valora el "llegat enorme" que deixa Mosterín en el món ambientalista i assegura que la seva absència deixarà "una gran empremta" entre els defensors dels animals.

"La seva saviesa filosòfica en defensa dels grans simis, dels animals i de la vida en general, ens ha quedat marcada en la nostra lluita pels no humans. Sempre que l' hem necessitat, ens ha donat la mà i els seus savis consells. El món perd a un gran defensor dels animals, un exemple a seguir; Proyecto Gran Simio perd un amic, un mestre i els grans simis perden una veu, un company evolutiu en la defensa dels seus drets", va explicar el director executiu del Proyecto Gran Simio a Espanya, **Pedro Pozas**, poc després de conèixer-se la mort del filòsof i ambientalista.

Jesús Mosterín va morir a causa d'un mesotelioma bifàsic, un tipus de càncer produït per l'exposició a l'amiant. Va conèixer l'existència del seu tumor de forma fortuïta en 2014 i va explicar la dramàtica experiència en un article publicat al diari El País el 25 de març de 2015 amb el premonitori títol de 'Una cita amb la parca'.

A partir del diagnòstic d'aquesta malaltia, va repassar els seus records i només va poder localitzar dos moments molt concrets en els que va estar en contacte fortuït i efímer amb l'amiant. Durant la seva adolescència, va passar dos estius al barri bilbaí de Begoña on existia una petita empresa que utilitzava amiant per a la fabricació d'aïllants. D'altra banda, entre 1992 i 1993, recorda haver estudiat en un edifici de MIT, prop de Boston (Estats Units), les parets del qual estaven cobertes d'amiant.

En qualsevol d'aquestes oportunitats, podria haver estat en contacte amb les fibres de material contaminant que, molts anys més tard, van derivar en l'aparició del càncer mortal. En aquest article periodístic de 2015, i després d'uns primers mesos en què semblava plenament recuperat de la malaltia, va escriure. "Tots els éssers vius som configuracions efímeres de les partícules de les que estem fets, bombolles de sabó, esclats fugaços, onades en l'oceà immens de la realitat." No deixa de ser una paradoxa que aquest filòsof compromès amb la vida a la Terra hagi mort prematurament per culpa de la contaminació.

Autor: Alfonso Gutiérrez-Domini Públic. Jesús Mosterín, Hugo van Lawick i Félix Rodríguez de la Fuente en Àfrica (1969)

La professora **Marta Tafalla**, coordinadora del grau de Filosofia de la Universitat Autònoma de Barcelona, va escriure una emotiva necrològica al diari La Vanguardia en què resumia el pesar col·lectiu per la mort prematura de Jesús Mosterín. "En temps de catàstrofe ecològica i temptacions totalitàries, el coneixement científic i el pensament filosòfic són més necessaris que mai. Tant de bo que els seus llibres siguin llavors i fructifiquin en les següents generacions". ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

HORTICULTURA

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

Les Herbes Aromàtiques i Medicinals. Al bio-hort i la Cuina. Part I

Un Hort-Jardí biològic sense plantes aromàtiques i medicinals és impensable per al bio-horticultor. Cal tenir en compte que aquestes plantes són indispensables per fer preparats medicinals que curen les altres plantes, a més d'abonaments líquids i macerats per a la fertilització. En cultiu mixt, l'associació de certes plantes medicinals al costat d'altres cultius, ajuda a restablir l'equilibri de les seves companyes amb el seu poder d'energies espirituals. I per descomptat que el biohorticultor rebrà una aportació de salut per mitjà de les plantes aromàtiques en l'elaboració a la cuina.

Alfàbrega (Ocimun basilicum)

Conreu. Exigent en calor es criarà bé en lleixes o finestres, les plantetes germinen ràpidament, cal trasplantar-les per grups en testos petits. A partir de la primera setmana de maig, es planten directament a l'hort o jardí. Lloc assolellat i protegit. Sòl solt i calent, ric en humus o compost madur. Reg abundant, en èpoques de calor.

Recol·lecció. Les fulles d'alfàbrega es poden recollir durant tot l'estiu mentre estiguin tendres. Utilitzar-les en amanides i amb les picades de tomàquet. L'alfàbrega calma els nervis i relaxa l'intestí.

Consell biològic. L'alfàbrega és bona sanadora i reforça el sistema immunitari, plantada al costat de tomàquets, pebrots, albergínies, cogombres, rosers, clavells moro.

H. Zell©GNU Free Documentation License. Alfàbrega (Ocimun basilicum)

Sajolida de Jardí (Satureja hortensis)

Conreu. Emplaçament assolellat, sembra a partir de maig directament a l'exterior. Les llavors es cobreixen lleugerament amb terra, perquè la llum les faci germinar. Compost madur serà suficient com abonat. Suporta bé la sequera, regar més intensivament en les setmanes de més calor.

Recol·lecció. Disposem de fulles verdes durant tot l'estiu. El major poder aromatitzant el posseeix abans i després de la floració. Tallar en manats i deixar-los assecar. Separem les fulles de les tiges i guardem en pots de vidre ben tancats. Són ideals per amanir d'olives. La sajolida és un bon anti espasmolític, afavorint les digestions.

Consell biològic. La sajolida manté allunyat al pugó negre de les mongetes nanes i rosers.

Absenta Major (Artemisa absinthium)

Conreu. Lloc assolellat, terra sorrenca lleugerament calcària i permeable. A l'absenta se la ha de situar en lloc extra apartat de les altres plantes aromàtiques, ja que abasta molt terreny i desprèn molt forta olor.

Recol·lecció. Recollir les fulles fresques i per assecar i guardar tallar l'herba abans de floració.

Afegint fulles seques als guisats de llegums o rostits, farem els àpats més digestius.

L'absenta alleuja els dolors d'estómac, desequilibris en el fetge i la vesícula.

Consell biològic. Al costat de la grosella protegeix de la Roya.

Caputxina (Tropaeolum)

Conreu. Aquesta bella planta no ha de faltar en cap hort-jardí biològic. És sensible a les gelades, lloc assolellat. Criem algunes plantes al bio-planter, i floriran abans, d'aquesta manera a partir de maig, podem plantar en exterior directament. El sòl ha de ser ric en humus, però sense excessos, perquè les plantes siguin riques en floració, fertilització amb compost. Línies separades de 30 cm solcs de 3 cm de profunditat, una llavor cada 10 cm.

Recol·lecció. Són comestibles les flors, els brots tendres, les fulles, les llavors. Acabades de collir en les amanides són exquisides i amb mató són una delicia.

La caputxina té efectes laxants i és enfortidora.

Consell biològic. És bona companya de patates, mongetes, tomàquets, rosers, cirerers. Repèl els pugons, cotxinilles, erugues. Formigues i ratolins.

ALIMENTACIÓ

Consolda Major (Sympytum officinalis) / Consolda Menor (Sympytum peregrinum)

Conreu. Sòls rics en nutrients i humits. Aquesta planta es desenvolupa molt bé entre la llum dels arbustos o dels fruiters. Hi ha altres llocs molt bons per al seu creixement, com les ribes de fem madur o el compost.

Recol·lecció. Les fulles fresques i seques.

Les fulles fresques es poden ofegar i amb les seques s'elaboren infusions. Les infusions de consolda, ajuden contra el reuma, tumors intestinals.

On resideix el major poder curatiu és en les arrels. Com cataplasma per contusions, ferides i distensions reumàtiques, la al·lantoïna, que és un component d'aquesta planta, activa la formació cel·lular.

Consell biològic. Les fulles s'utilitzen, juntament amb l'ortiga, per macerats o abonaments rics en potassa i també en encoixinats.

Borratja (Borago offinalis)

Conreu. Sòl solt permeable, humit. El lloc on es desenvolupi ha de ser ampli, doncs aconsegueix mides considerables, amb espais per al creixement és menys susceptible a agafar pugó o míldiu. El compost madur i fins i tot una mica d'abonament líquid de ortigues o consolda li van de meravella.

Recol·lecció. Recol·lectem contínuament les fulles joves vellutades. Les flors són comestibles, en amanides són una delícia, bullides amb patates són supremes, deixant el famós brou de borratja. Les borratges cal consumir-les sempre fresques. No es poden conservar. La borratja actua com a enfortidora del cor i d'efectes calmants sobre el reuma.

Consell biològic. Les arrels de la borratja airegen els sòls pesats. Espanten els paràsits de les cols, bona veïna amb les Cucurbitàcies com els carbassons.

Anet (Anehtum graveolns)

Conreu. Lloc molt assolellat, bon compost, humitat uniforme i bon encoixinat.

Recol·lecció. Les fulles tendres durant tot l'estiu. Les llavors es recullen quan els grans comencen a estar marrons. Va molt bé com amaniment en amanides, acompanyat de cogombres en vinagre. L'anet és un bon tranquil·litzant i antiespasmòdic i productor de calor.

Forest&Kim Starr©GNU Free Documentation License. Caputxina (Tropaeolum)

Consell biològic. L'anet afavoreix positivament sobre pastanagues, enciams, cogombres, cols, remolatxes i cebes. Unes quantes llavors d'anet sembrades entre les faves foragitaran els pugons. ■

MEDICINA ALTERNATIVA

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

Hidroteràpia (I): El poder curatiu de l'aigua

L'aigua constitueix més de les tres quartes parts de la Terra i cobreix un 70% de tota la seva superfície. Però no només el nostre planeta, també el nostre cos reflecteix la importància de l'aigua per a la nostra existència: som un 70% d'aigua, el cervell també conté un 70% d'aigua, la sang un 80% i els pulmons un 90%. L'aigua és font de vida i font de salut i des dels primers assentaments en els orígens de la humanitat, ja trobem evidències de la seva capacitat curativa.

Precisament aquest "estímul natural" que suposa l'aigua és la base de la Hidroteràpia, és a dir, la utilització de l'aigua amb finalitats terapèutiques.

Una mica d'història

Ja en el Papir d'Ebers, (un dels més antics tractats mèdics que es coneix, redactat a l'antic Egipte, prop de l'any 1500 abans de la nostra era) es recull que els metges egipcis recomanaven, per a un bon estat de salut, diverses mesures higièniques entre les quals figuraven aplicacions d'hidroteràpia. També en l'Antiga Grècia, les dones dels macedonis es banyaven en aigua freda després de donar a llum als seus fills. Això no només era una mesura de neteja, també era un mètode per evitar les hemorràgies postpart, ja que l'aigua freda té una acció vasoconstrictora.

Pitàgores recomanava banys freds i dieta vegetariana per enfortir cos i esperit i Hipòcrates, el gran naturista de la història i el pare de la medicina, considerava la Hidroteràpia com un mètode terapèutic de primer ordre i la pell com la gran desintoxicadora de l'organisme.

123rf Limited©Guillermo Avello. Spa geotèrmic amb nedadors Islàndia Llacuna Blava

Als segles XVII i XVIII, els doctors Sigmund i Johann Hahn van establir les bases dels tractaments amb aigua freda i de com els contrastos tèrmics activen l'eliminació de substàncies tòxiques a través de la pell. Van continuar la seva tasca, Priessnitz que va fundar un institut hidroteràpic a Gräfenberg, i Kneipp, al qual devem la possibilitat de personalitzar i dosificar individualment les aplicacions segons constitució, edat i malaltia. Però és William Winternitz, considerat com el fundador de la medicina naturista científica i de la hidroteràpia en particular, el primer a ensenyar-la en una Universitat, concretament a la de Viena el 1892. Ell va descobrir que l'aigua, en actuar en les terminacions nervioses de la pell, fa que aquesta transmeti missatges directament fins a un òrgan proper, o indirectament mitjançant "arcs reflexos".

Hidroteràpia, Hidrologia, Balneoteràpia, Talassoteràpia: diferents conceptes en la teràpia amb aigua

A Espanya, existeix des de 1955 una especialitat mèdica coneguda com "Medicina Termal" o "Hidrologia Mèdica" que es dedica a l'estudi de les aigües mineromedicinals, marines i potables ordinàries i a les accions que aquestes tenen sobre l'organisme humà, tant en estat de salut com de malaltia. No obstant això, des del "decret de troncalitat" de 2014, a Espanya ja no es convoquen places MIR d'aquesta especialitat, i això malgrat que, en aquest any, 208.500 persones es podran beneficiar del Programa de Termalisme Social de l'IMSERSO.

Amb més de 300 fonts i 23 balnearis, Galícia és un important referent en turisme de salut de Espanya

Com dèiem, la Hidroteràpia consisteix en la utilització de l'aigua amb finalitats terapèutiques. Però segons els diferents orígens de l'aigua diferenciem entre:

- Hidroteràpia: empra aigua dolça, procedent de la xarxa general d'abastament.

TRACTAMENT D'AIGUA

- Hidrologia, Crenoteràpia o Balneoteràpia: fan servir aigua de deu mineromedicinal.

- Talassoteràpia: utilitza aigua de mar.

La Hidrologia Mèdica és el terme que s'utilitza a Espanya, mentre que a França se la denomina Crenoteràpia i a Alemanya i la majoria de països de l'Est d'Europa, Balneoteràpia. Tots ells es refereixen a l'aplicació d'aigües mineromedicinals juntament amb les circumstàncies ambientals pròpies del lloc de la cura. Es realitzen en instal·lacions especialitzades (balnearis) que asseguren els majors efectes característics de les aigües, ja que es troben al costat de la deu del qual emergeixen.

La Talassoteràpia utilitza l'aigua de mar i tots els altres factors que l'acompanyen: algues, llims, sorres, llum solar, com a agents terapèutics.

Galícia, terra de Balnearis

Precisament aquest mes en què es presenta la primera edició de BioCultura Galícia, ens trobem en una de les principals destinacions termals d'Espanya. Amb més de 300 fonts i 23 balnearis, Galícia és un important referent en turisme de salut d'Espanya. Les propietats de les aigües de les deus gallegues són conegudes des de temps anteriors a la conquesta romana. La Toja, Mondariz, Cuntis, O Carballiño, Guitiriz, Baños de Molgas..., els balnearis gallecs reben a uns 150.000 usuaris cada any.

Superant els 4 milions de litres d'aigua mineromedicinal al dia, Ourense és considerada la segona ciutat d'Europa en cabal termal només superada per Budapest. Les aigües termals de Ourense són aigües bicarbonatades, sòdiques, fluorades, litíniques i sulfurades, de mineralització mitjana, que estan especialment indicades per a tractaments reumàtics, afeccions de músculs, ossos o vies respiratòries, malalties de la pell, al·lèrgies... A més, la Ruta Termal del Miño està inclosa dins la Ruta Europea del Patrimoni Termal, reconeguda en 2010 pel Consell Europeu.

123rf Limited©goodluz

En el proper número parlarem de les diferents aplicacions d'aquesta terapèutica que és a més una teràpia global, ja que abasta una part curativa, una altra preventiva i una altra rehabilitadora. I és una teràpia respectuosa amb el medi ambient, que permet un desenvolupament sostenible i re-distribuïdor de la riquesa. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Salus

Suc directe de fruita fresca

Granada BIO

RIC EN POLIFENOLS

Aquest suc procedeix de cultiu ecològic i s'obté per premsat de la fruita fresca en el seu òptim punt de maduració, per la qual cosa ofereix l'espectre complet de principis actius, tal com es troben en la fruita fresca, sense cap alteració.

Polifenols totals: Per dosi diària de 10 ml ➡ 170 mg
Per dosi diària de 15 ml ➡ 260 mg

✓ Vegetarians
✓ Vegans
✓ Sense OMG
✓ Sense gluten
✓ Sense lactosa
✓ Sense proteïna de llet
✓ Sense alcohol
✓ Sense conservants
✓ Sense colorants

✗ Embaràs/lactància

producte alemany

Segueix-nos a
facebook.com/salus.es
www.salus.es
Truca'ns i t'aconsellarem
965 635 801

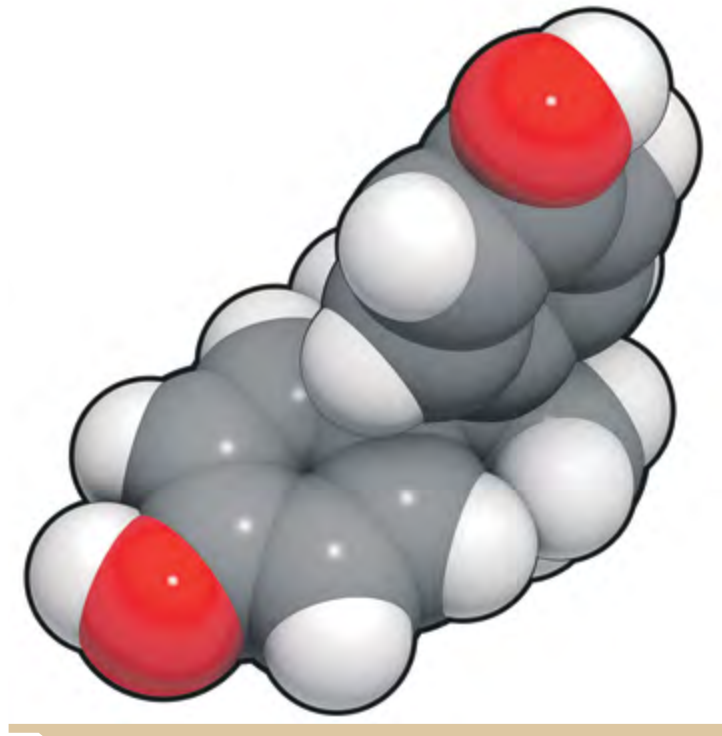
PARLEM DE

Raúl Martínez
Biòleg, Especialista en Medi Ambient i Salut

Xenoestrògens: Què són i com evitar-los

La majoria dels productes de cura personal com el xampú, cremes i desodorants contenen en abundància xeroestrògens en forma de ftalats o parabens, que són afegits pels fabricants perquè suavitzen la pell, els donen una major vida útil i permeten que les aromes siguin persistents i duradors. Els aliments van empaquetats en plàstics que els contaminen amb substàncies químiques estrogèniques. Els productes de neteja de la llar, especialment els que tenen poder antibacterià, contenen ingredients estrogènics com el triclosan que és un disruptor hormonal conegut. Els efectes nocius sobre el sistema endocrí d'aquestes substàncies químiques s'han posat en evidència en innombrables estudis científics, i, no obstant això, segueixen sense estar regulades i són utilitzades per la indústria.

Els xenoestrògens són anomenats de diferents formes. Es coneixen com a productes químics disruptors endocrins (EDCs), disruptors endocrins, hormones disruptives químiques, disruptors hormonals, xenobiòtics, falsos estrògens o metaloestrògens. La seva característica fonamental és que interrompen l'equilibri hormonal natural. Per això es coneixen com a disruptors endocrins, ja que són substàncies químiques que alteren la funció normal de les hormones estrogèniques. **El estrogen és una hormona natural que és fonamental per al creixement i la reproducció**. El cos regula la quantitat necessària d'hormona a través de complexes vies bioquímiques. El nostre sistema endocrí allibera hormones que indiquen als diferents teixits orgànics com han de funcionar i què és el que han de fer. Els xeroestrògens són substàncies que imiten les funcions dels nostres estrògens naturals, i quan ingressen al cos s'uneixen als receptors hormonals de les nostres cèl·lules, unint-s'hi i bloquejant-los. La conseqüència és que es produeix una interrupció de les funcions dels estrògens, la funció dels quals és controlar el creixement i el desenvolupament dels teixits, i la capacitat reproductiva. Això és particularment perjudicial per als òrgans sensibles a les hormones com l'úter i la mama, els sistemes immunològic i neurològic, així com per al desenvolupament. Els xenoestrògens no són biodegradables, de manera que s'emmagatzemen en les nostres cèl·lules de greix. L'acumulació de



123rf Limited©molekuul. Molècula de bisfenol A, present en els plàstics de policarbonat que té efectes estrogènics alteradors

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

xenoestrògens pot estar implicada en patologies diverses com el càncer de mama, pròstata i testicular, obesitat, infertilitat, endometriosi, pubertat d'inici avançat, avortaments espontanis i diabetis.

En la nostra vida diària estem exposats de manera constant a aquestes substàncies, tenim contacte amb elles en productes diversos d'ús quotidià com les fruites i verdures tractades amb pesticides, els plàstics de transport i emmagatzematge d'aliments, l'esmalt d'ungles, perfums, productes de bellesa i cura del cos... La llista de xeroestrògens és extensa, i només cito aquells compostos més habituals. A les locions i cremes trobem el 4-Methylbenzylidene càmfora (4-MBC), la benzofenona, i els parabens, metilparabé, etilparabé, propilparabé i butilparabé, que són utilitzats normalment com a conservants. Entre els plàstics destaquen el bisfenol A, ftalats, DEHP, els èters de bifenil polibromats (PBDE), i els bifenils policlorats (PCB). **En el menjar els ingerim en forma de colorants i conservants**, com la eritrosina, la fenosulfotiazina, i el hidroxibutilanisol, o **a través dels aliments tractats amb insecticides i herbicides**. En la nostra llar els trobem en forma de biocides, de conservants de la fusta, en adhesius, pintures, lubricants, com són el pentaclorofenol i els bifenils policlorats. Estan presents en els detergents, com el alquilfenols, o a la píndola anticonceptiva oral, en forma d'etinilestradiol, estrogen derivat de l'estradiol que és usat en les seves fórmules.

Els efectes nocius sobre el sistema endocrí d'aquestes substàncies químiques s'han posat en evidència en innombrables estudis científics, i, no obstant això, segueixen sense estar regulades i són utilitzades per la indústria

Llavors, què podem fer per evitar aquestes substàncies químiques tan comuns? Cal prevenir l'exposició als xeroestrògens, tant en la nostra alimentació, com en productes de neteja, de salut i bellesa, o en els plàstics que usem diàriament a la llar o lloc de treball. En el menjar hem d'evitar tot aliment que tingui contacte amb pesticides, herbicides i fungicides, sempre optant per aliments orgànics. Si són d'origen animal hem d'optar per carns i productes lactis lliures d'hormones i pesticides, i si fem servir fruites i verdures no orgàniques cal pelar-les per evitar la contaminació. Els productes de neteja de la llar, de salut i bellesa són una altra via d'entrada d'aquests compostos. Hem de fer servir productes de neteja biodegradables lliures de químics, lliures de clor i si pot ser, hem de filtrar l'aigua potable. Cal evitar productes cosmètics i cremes que continguin químics i ingredients estrogènics, com els parabens i el clorur de estearalconi, ingredient antiestàtic amb una gran varietat d'aplicacions en xampú, detergents, desinfectants, tèxtils i paper, esmalts d'ungles i dissolvents. S'han d'usar fragàncies naturals a base d'olis essencials, i sabons i pastes dentals lliures de químics. Pel que fa als plàstics d'ús domèstic, una mesura preventiva és reduir el seu ús sempre que sigui possible, evitar escalfar menjar en aquests recipients, i no fer servir embolcalls de plàstic per cobrir els aliments al emmagatzemar-los. Substituïm el plàstic pel vidre.

123rf Limited©Stacey Lynn Payne

Es necessari prevenir la exposició als xeroestrògens, tant en la nostra alimentació, com en productes de neteja, de salut i bellesa

Coneguem on es troben aquestes substàncies químiques nocives i rebutgem aquells productes que els contenen. Visquem lliures de disruptors endocrins. ■

COSMÈTICA

Descobreix la nova gamma de xampús i gels Biocop

Ampliem el nostre assortit en la categoria higiene personal amb 5 varietats de xampús i 2 de gels. Tots ells amb la certificació ECOCERT i COSMOS ORGANIC, la de major reconeixement a Espanya i la norma europea més exigent per a productes ecològics de cura personal.

biocop.es

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

COSMÈTICA / CREMA

Crema de mans, protegeix, hidrata i nodreix, de Corpore Sano

La crema de mans de Corpore Sano amb extractes biològics de Fulles d'Olivera i Mantega de Karité, protegeix, hidrata i atenua les taques de la pell. La seva fórmula és natural i no conté conservants parabens, silicones ni olis minerals. Compta amb vitamines C i E i filtres de protecció solar, una combinació excel·lent per cuidar i protegir les mans en aquesta estació de l'any especialment freda.

- **Certificat:** Extracte bio certificat - Cruelty Free
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Disna,S.A

COSMÈTICA / OLI

Oli Regenerador de Magrana, de Weleda

Tractament antioxidant intensiu a base d'oli pur de llavors de magrana biològica que protegeix la pell dels radicals lliures. La seva fórmula combat la sequedat, manté l'elasticitat i estimula la renovació cel·lular prevenint els signes de l'envelliment. Per sentir a la pell la suavitat i l'aroma sensual i femení a taronja, davana i vainilla.

Aplicar unes gotes sobre la pell humida després de la dutxa o del bany.

- **Certificat:** Natrue www.natrue.org
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Distribució:** Weleda, SAU

COSMÈTICA / CREMA

Crema facial ecològica, de Saper

Crema especial per a pells mixtes i grasses formulada amb olis vegetals BIO (avellana, jojoba i argan) que restauren l'equilibri natural de la pell, i regulen la producció de greix. Textura lleugera que s'absorbeix amb rapidesa i manté una bona hidratació. Pell més lluminosa gràcies a la barreja d'olis essencials de taronja, cedre i anís badiana.

- **Certificat:** BioVidasana Bio-Inspecta
- **Marca:** Såper | www.saper.es
- **Distribuïdor:** Såper | Victoria Sánchez Campos

COSMÈTICA / XAMPÚ & GEL

Quatre nous xampús i dos gels de bany, de Biocop

La nova línia de cosmètica biològica vegana, rica en vitamines i sals minerals. Testats dermatològicament en pells sensibles, s'adapten a les necessitats dels consumidors segons el seu tipus de cabell i pell. Els productes estan elaborats a partir d'ingredients procedents d'agricultura ecològica i d'origen natural com l'àloe vera, la calèndula, la rosa de Damasc i la camamilla, entre d'altres.

- **Certificat:** Ecocert Cosmos Organic
- **Marca i Distribució:** Biocop www.biocop.com
- **Distribució:** Biocop Productos Biológicos, S.A

COSMÈTICA

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

Nodreix la teva memòria

Les capacitats de memoritzar, concentrar-se i de recordar, exigeixen que les cèl·lules del cervell estiguin perfectament nodrides i a més disposin d'un plus d'energia quan les sotmetem a situacions que requereixen sobreesforç i alt rendiment.

Nombrosos estudis han demostrat la importància de determinats nutrients fonamentals per al bon desenvolupament del cervell, com són els fosfolípids (fosfatidilcolina, fosfatidilserina), determinats àcids grassos com el EPA i el DHA, el complex B, els aminoàcids essencials, els oligoelements, el fòsfor i determinats antioxidants. Tots ells compleixen diferents funcions que contribuiran a mantenir i maximitzar les nostres capacitats cognitives.

Per potenciar les nostres capacitats cognitives i protegir la nostra memòria, s'ha referenciat també l'ús de l'extracte de Ginkgo biloba

Hi ha nutrients que poden ajudar-nos, entre ells destaquen els fosfolípids, i el fòsfor d'origen orgànic, com són els que procedeixen de la lechaza de peix; que a més de ser una font natural d'aquests nutrients indispensables per tenir una bona memòria; ens aporta també altres nutrients com el magnesi, potassi, zinc, seleni, vitamina-E, complex- B i àcids grassos de cadena llarga com el DHA i el EPA; constituint a més un veritable concentrat d'aminoàcids essencials. La presa d'aquest suplement nutricional assegura un còctel de micronutrients de fàcil assimilació i gran biodisponibilitat, el que permet notar els seus efectes de forma gairebé immediata.

123rf Limited©lightwise. Tractament de la demència i l'Alzheimer memòria del cervell, concepte de teràpia de la malaltia

D'altra banda, els antioxidants que procedeixen del concentrat de fruits d' arç groc, ens aporten diferents molècules de quercitina, carotenoides i vitamina-C, i ha demostrat científicament el seu efecte neuroprotector, que protegeix les cèl·lules neuronals de l'estrès oxidatiu o radicals lliures oxigenats, gràcies a la seva poderosa acció antioxidant, el que contribuirà a protegir la nostra memòria i en definitiva la nostra salut cognitiva.

Per potenciar les nostres capacitats cognitives i protegir la nostra memòria, s'ha referenciat també l'ús de l'extracte de Ginkgo biloba, conegut per les seves propietats sobre el sistema circulatori, que s'extrapolen també a la circulació cerebral. L'extracte d'aquesta planta ens ajudarà a optimitzar el reg sanguini cerebral i ens proporcionarà també la seva acció neuroprotectora, capaç de millorar la memòria i el procés cognitiu en persones sanes. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / COSMÈTICA

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

Els micro-plàstics en cosmètica i productes d'higiene personal

123rf Limited©Attila Toro. Codi d'identificació de reciclatge de plàstic

El problema

Aboquem cada any a l'oceà, mars, rius i llacs, tones de micro-plàstics, és a dir, de minúscules partícules (menors de 5 mm) de plàstic, procedents de les nostres llars en consumir alguns productes cosmètics i d'higiene personal que els tenen en la seva formulació. La petita fauna marina ingereix aquestes microesferes i altres animals més grans s'alimenten d'aquesta. És així com entren en la cadena alimentària, acumulant-se en el cos humà, que no és capaç d'eliminar-los. A més, els impactes en el medi ambient són molts, principalment la intoxicació o mort de la fauna marina.

Origen

Els micro-plàstics es fabriquen amb un procés de refinat de petroli. Es troben principalment en exfoliants, gels de bany, pastes de dents i detergents. Els seus noms són principalment:

- Polypropyleno (PPG)
- Polyethylene (PE)
- Polycarbonate (PC)
- Polypropylene (PP)
- Nylon (PA)
- Polyvinylidene chloride (PVDC)
- Polyethylene terephthalate (PET)
- Polyester (PES)
- Polyestireno

La situació actual

Institucions com Nacions Unides, estan instant a governs de tot el món a la seva prohibició. La Comissió Europea està estudiant el seu veto, i tot apunta a això en un futur pròxim. Alguns països ja han legislat per eliminar el seu ús: Regne Unit, França i Nova Zelanda han aplicat la seva prohibició en aquest any 2018. Estats Units va ser pioner, impedint el seu ús gradualment des de 2017 a 2019.

Altres països com Canadà, Àustria, Suècia, Luxemburg i Holanda, entre d'altres, estan també estudiant la seva exclusió.

La solució

- A nivell legislatiu, la seva prohibició seria la millor opció, però el Govern d'Espanya encara no ha començat un procés per fer-ho. Per tant ens queda actuar com a consumidors conscients i informats.

- A nivell de consumidors podem col·laborar evitant comprar en general productes de plàstic (mobles, roba amb fibres sintètiques com el poliès-ter, envasos, etc.). Pel que fa a cosmètica i productes per a la cura de la pell i higiene, la millor opció és utilitzar productes amb un certificat natural (BioVidasana, Soil Association, BDIH, Ecocert, Natrue, etc.). Els productes naturals i certificats no contenen micro-plàstics, ja que es substitueixen per micronitzats naturals de llavors i fruits. A més, com més gran sigui el tant per cent d'ingredients ecològics en els productes certificats, més ajudarem a preservar el medi ambient i la nostra salut. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Lluca Rullan, *periodista especialitzada en nutrició i salut natural.*
Dietista amb perspectiva Integrativa llucarullan@gmail.com

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Tens anèmia ferropènica? Compte amb la inflamació

L'anèmia ferropènica es deu a un dèficit de ferro i té una incidència elevada entre la població. Els símptomes són cansament, falta de concentració, mal de cap, ungles trencadisses, caiguda de cabell, marejos, mal humor o cara pàl·lida.

El primer que cal esbrinar és la causa per poder anar a l'arrel del problema i solucionar-lo. Moltes vegades s'apunta a una aportació insuficient de ferro en la dieta o dèficit proteic, però avui dia és poc probable. Per tant, prendre un suplement de ferro no solucionarà el quadre. Encara que es segueixi una dieta vegetariana, els estudis revelen que hi ha una incidència similar d'anèmia ferropènica respecte als que tenen una dieta no vegetariana.

Què més pot passar? Problemes d'absorció de ferro o hemorràgies. En el cas de les dones és molt comú la pèrdua de ferro abundant en cada menstruació, però també hi podria haver alguna úlcera interna.

Anèmia i inflamació

En els últims anys s'ha descobert que un estat inflamatori també pot ser motiu d'anèmia ferropènica. Com que no hi ha mecanismes actius per eliminar el ferro, la seva absorció està molt controlada per la hepcidina, una hormona que s'allibera al fetge davant diversos senyals: quan la reserva de ferro està elevada i en casos d'inflamació o infeccions (encara que els dipòsits no estiguin plens no s'absorbeix).

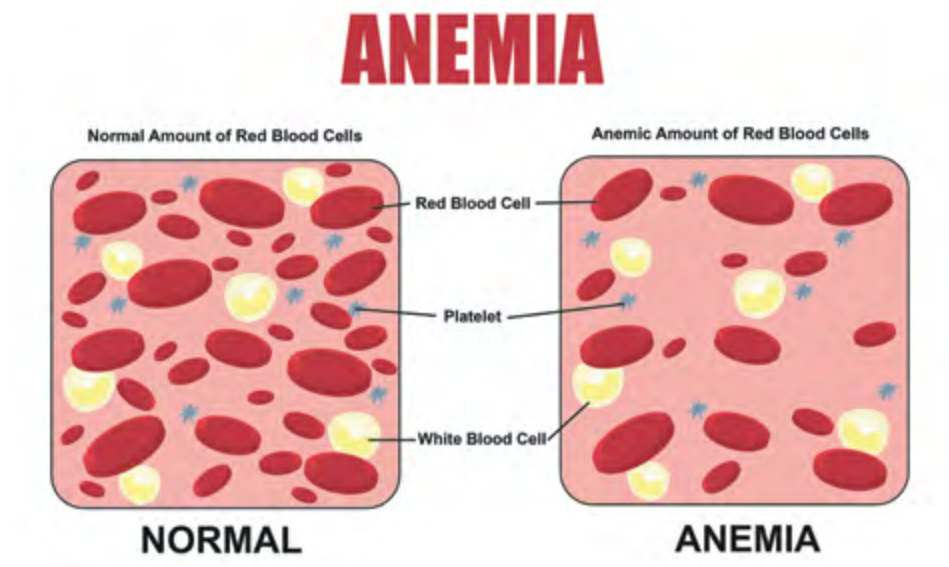
El 80% de la població pateix inflamació crònica i no n'és conscient. Hi pot haver alguna molèstia o patologia digestiva, però també altres dolències que potser no relacionem com infeccions recurrents o migranyes.

És molt important evitar els aliments inflamatoris: gluten (especialment, blat), sucre (inclou farines refinades) i greixos de mala qualitat (olis refinats i trans). A més, hem d'evitar tòxics, fàrmacs i estrès. D'altra banda, potenciarem aliments antiinflamatoris com l'omega 3 i la cúrcuma amb pebre. Les verdures també són antiinflamatòries gràcies al seu efecte antioxidant. Prioritzarem les de color verd (riques en clorofil·la) i de color vermell (riques en betalaïna, com la remolatxa) perquè també estimulen la formació de glòbuls vermells:

Com millorar l'absorció del ferro

Per augmentar l'absorció i optimitzar les ingestes del ferro no hemo de llegums o vegetals recomanem: afegir vitamina C (julivert, llimona o pebrot), beta carotens (pastanaga o carbassa) o àcids orgànics (xucrut o vinagre de poma).

D'altra banda, hi ha factors que dificulten l'absorció de ferro que s'han d'evitar:



123rf Limited©Balint Roxana

Antiàcids tipus omeoprazol; àcid fític (els cereals, llegums o llavors s'han de remullar unes 10 hores per a disminuir-lo); consumir just després dels àpats cafè o te molt reposat, i l'aigua de cocció de verdures de fulla verda com els espinacs o les bledes, per evitar els oxalats.

Suplementació

És recomanable prendre suplements de ferro fora dels àpats per afavorir l'absorció

- Multi-vitamínic de ferro: interessants els que van acompanyats d'altres micronutrients implicats en el metabolisme del ferro com la vitamina C, vitamina B9 o B12.
- Ferro Bisciglinat: especialment indicat per a persones que pateixen restrenyiment.
- Alga espirulina: rica en clorofil·la, té una estructura molecular similar a l'hemoglobina i estimula la formació de glòbuls vermells.
- Verd d'alfals: recomanat en cas d'anèmia per menstruacions abundants.

(*) La suplementació ha de ser prescrita i supervisada per un professional de la salut. ■

COSMÈTICA

SALUD Y BELLEZA NATURAL
CORPORE SANO

OLIS 100% PURS
OLIS NATURALS
De primera premsada en fred
Cultiu biològic certificat
Argan, Rosa Mosqueta, Jojoba i Aloe Vera

EXTRACTO BIO CERTIFICADO · vegan · CRUELTY FREE · CO2 neutral

www.corporesano.com

Envàs de vidre amb degotador de màxima precisió per preservar les propietats del producte i evitar el seu desaprofitament.

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director bio@bioecoactual.com*

Francisco López Valladares, President del Consello Regulador Agricultura Ecològica de Galícia (Craega)

Quins productes ecològics produïts a Galícia destacaries?

Atenent al seu volum de certificació, destacaríem els productes lactis, productes carnis procedents d'avicultura i boví, aqüicultura i conserves de peix. Però per Craega, tots els productes són igualment importants.

Quina importància té el suport institucional en el creixement bio a Galícia?

Les conselleries de Medi Rural i de Mar s'estan bolcant amb el sector, tant amb ajudes directes a productors, com per a promoció i certificació a través de Craega. Ara mateix s'està treballant en el Pla Estratègic d'Agricultura Ecològica, que es presentarà pròximament.

Quins productes certificats van cap a l'exportació?

A exportació, tant a Europa com a altres països, fonamentalment conserves de peix, algues, productes apícoles, vins, sidres i castanyes.

El creixement del 25% anual és causa de la major conscienciació del consumidor?

El creixement de la producció ve donat per la major demanda de producte. Una empresa o productor no inicia la comercialització d'un producte si no veu una demanda del mateix per part del mercat i els consumidors. I en aquest moment, el consumidor està informat pel que a productes alimentaris es refereix, i demanda productes més sans i respectuosos amb el medi ambient.

Consell Regulador: públic o privat?

Des de sempre apostem perquè la certificació sigui pública, que no rebi pressions per part dels productors i que sigui el més autònoma possible. Craega és una corporació de dret públic sense ànim de lucre, i creiem que això ha de continuar sent així.

Com pot afectar el nou reglament ecològic europeu als productors a Galícia?

En principi es valorarà però no creiem que calgui fer canvis molt grans, i en tot cas tots ens hi haurem d'adaptar. ■

CRAEGA, 20 aniversari

El passat 20 de desembre el Craega va reunir els operadors certificats en ecològic a Palas de Rei, així com a diversos representants de l'Administració pública, per commemorar el vintè aniversari de l'entitat. Van assistir a l'acte prop de 300 persones, en el qual es va fer referència al passat, però, sobretot, es va posar el focus en els desafiaments per al futur del sector.

La granja Arqueixal (complex ecoagroturístic), situada a la parròquia de Albà, Palas de Rei (Lugo), va ser el lloc escollit per a la celebració, en què van estar presents, entre altres, la consellera de Medi Rural, Ángeles Vázquez; la directora general de Medi Rural, Belén do Campo; la directora general de Pesca, Aqüicultura i Innovació Tecnològica, Mercedes Rodríguez; el delegat del Govern a Galícia, Ramón Carballo; el president de la Diputació de Lugo, Darío Campos; i el president del Craega, Francisco López.

Durant la cerimònia, el president del Craega va emfatitzar les excel·lents xifres del 2017 "S'espera arribar als 50 milions d'euros en facturació" i va aprofitar l'oportunitat per lloar la feina de l'anterior president i dels treballadors del Consello, perquè ha assenyalat que "aquest sector no només beneficia els consumidors, sinó també al medi ambient ".

El delegat del Govern a Lugo, Ramon Carballo, va posar èmfasi en els beneficis d'aquests productes, que "tenen garanties del futur, com demostra aquest aniversari, el qual suposa una excel·lent oportunitat per reflexionar sobre la tasca d'aquells que aposten per l'agricultura ecològica".

D'altra banda, el president de la Diputació, Darío Campos, va començar amb un discurs a favor del rural: "Crec en el rural, defensant-lo com a valor diferencial de la província de Lugo". Seguidament, va felicitar el Consello i va ratificar el suport de la Deputación per seguir promovent l'agricultura ecològica per tal d'aconseguir que sigui el més productiva possible.

La ronda d'intervencions va ser tancada per la consellera de Medi Rural, Ángeles Vázquez, que va destacar el bon estat de salut del Craega. Vázquez va assenyalar que "el rural no és una ONG, és economia", d'aquí la necessitat de seguir treballant per ser cada vegada més rendibles. "La millor herència que li puguem deixar als nostres fills és una bona alimentació".

ALIMENTACIÓ