BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 55

ABRIL 2018

"Només podem dominar la natura si la obeïm" FRANCIS BACON

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

La vitalitat dels germinats

Pàg. 6

MEDI AMBIENT

Meat-Calculator. Calcula l'impacte del consum de carn

Pàg. 22 i 23

L'ENTREVISTA

Rafel Muria, Gerent de Mel Muria

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual
@bioeco_actual

Bio Cantabria

II Fira de Productes Ecològics, Vida Sana i Consum Responsable
13,14 i 15 d'abril al Palau d'Exposicions de Santander

123rf Limited©nito500

el Granero integral Plus

Nous aliats Bio en la teva alimentació

No et perdis les nostres VIDEORECEPTES www.elgranero.com

DIP D'ALVOCAT

Ingredients (2 persones)
- 1 cullerada sopera de Supraliment VISIÓ
- 1 alvocat gran
- 50 de parmesà vegà
- 15 cl de crema per cuinar de civada
- Pebre negre
- Tabasco
- 1 tomàquet gran

Preparación
Pelar i picar l'alvocat juntament amb el suc de la llimona, la crema per cuinar i el VISIÓ. Tritureu-ho tot. Afegir el tabasco i el pebre. Servir en un recipient decorar amb el parmesà i el tomàquet picat. A punt per dipejar!

Troba més Supralimentos i videoreceptes a www.elgranero.com

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

Bio Cantabria, Santander torna a ser capital Bio

Per segon any consecutiu **Santander** acull la Fira de productes ecològics, vida sana i consum responsable **BioCantabria. Del 13 al 15 d'abril, el Palau d'Exposicions** de la capital càntabra serà de nou l'escenari d'un esdeveniment que aposta fermament per una forma de produir i consumir més conscient i respectuosa amb el medi ambient. Es tracta d'una trobada entre expositors, comerciants, productors, distribuïdors, institucions, associacions i públic sensibilitzat amb l'alimentació bio i el món ecològic en general.

Miguel Angel Revilla a l'estand de Dispronat

Cantàbria sostenible

La decisió de triar **Santander** com a marc d'aquesta fira no és casual. **La Comunitat de Cantàbria** compta amb un important consum d'aliments ecològics en alça i amb un ampli segment d'habitants cada dia més conscienciats pel consum responsable, a més del fet que cada vegada són més el nombre d'associacions i moviments de suport i promoció de l'alimentació Bio que sorgeixen en aquesta terra, sense oblidar que des de sempre ha estat tot un referent gastronòmic per al conjunt del país. Cantàbria és una suma de terra i mar, és a dir, naturalesa en estat pur, de manera que l'interès i cura per respectar el Medi Ambient cobra aquí especial importància.

Iker Knörr Sierra, promotor i organitzador de **BioCantabria**, explica així els motius que el van portar a posar en marxa aquest ambiciós projecte: "La nostra empresa organitza aquest mateix esdeveniment en altres capitals com Vitòria i Pamplona. Després de l'èxit de **BioAraba** fa ja 5 anys a Vitòria, vam decidir clonar l'esdeveniment a altres ciutats de la zona nord. És evident que a Cantàbria hi ha una preocupació important pel Medi Ambient i hi ha organismes que es dediquen a la promoció d'empreses de producció ecològica, com ODECA, CRAE ... A més són molts els productors que han apostat per aquest sector que creix de forma exponencial. Per aquest motiu la nostra proposta trobés ressò immediat en les administracions locals i especialment en el Govern de Cantàbria".

Després de la seva estrena el passat any amb uns resultats molt satisfactoris, el futur de **BioCantabria** es mostra més que encoratjador, pel que el seu organitzador recolzat per l'Administració Autonòmica, no ha tingut cap dubte en posar en marxa aquesta segona edició que promet convertir-se en el pas definitiu per a la consagració de l'esdeveniment càntabre: "Estem molt satisfets pel suport rebut tant pel Govern de Cantàbria com pel CRAE / ODECA (Certificadora Ecològica de Cantàbria) que van apostar sense dubtar-ho per un esdeveniment que encara no existia", explica Iker Knörr. "En l'edició d'aquest any, aquest suport ha fet possible la presència d'un bon nombre de productors ecològics càntabres de diversos sectors, com l'agrícola, el ramader, el reboster,

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

Certificació ECOCERT, la més reconeguda en el canal especialitzat

Norma COSMOS ORGANIC, la més exigent en cosmètica biològica

Productes testats en pells sensibles

Caducitat 36 mesos

COSMÈTICA Biocop desde 1975 BIOLÓGICA

el viticultor, el conserver, etc. Ja ho van fer en la primera edició i el resultat va ser molt prometedor. Per aquest motiu aquest any el nombre d'empreses càntabres ha augmentat considerablement, comptant amb la presència de 25 productors i empreses. Ha estat clau comptar amb el suport del Govern de Cantàbria".

Des del producte fresc ecològic a la moda responsable

BioCantabria sorgeix amb la vocació de seguir avançant en el camí de la conservació de l'ecosistema i els recursos i d'oferir l'oportunitat a tots els visitants de poder conèixer, adquirir i degustar productes ecològics de la zona i de la resta del territori espanyol. Tal com assenyala el seu organitzador, aquest punt és un dels principals valors de la fira: "En aquesta edició augmenten el nombre d'expositors tant en quantitat com en qualitat. Per descomptat càntabres, però també de la resta de l'Estat, sabent que hi ha un visitant i un professional que busca conèixer productes, informar-se, triar i comprar". Fruites, verdures, aliments bàsics, congelats, delicatessen, productes lactis, olis, vins, sidres, gelats, ous, fleca i rebosteria, seran productes que amb els seus corresponents certificats que avalen que són ecològics, podran adquirir-se i degustar-se a la fira de Santander.

Però més enllà de l'alimentació, la mostra càntabra donarà espai a altres sectors punters com són la cosmètica certificada, les teràpies naturals, l'educació sistema Waldorf, les energies renovables, la bioconstrucció, la salut, la neteja i la higiene, el Comerç Just , el turisme respectuós amb l'entorn o la moda tèxtil més sostenible, entre altres.

Activitats imprescindibles. Cates, tallers, ponències

Paral·lelament a la part expositora i comercial, **BioCantabria** ofereix també un interessant programa d'activitats que es duran a terme al llarg dels seus tres dies de durada. Sobre aquest tema, ***Iker Knörr Sierra*** apunta: "Com a complement hi ha un cicle d'activitats variades i de tallers dirigides a tots els públics que contribueixen a divulgar les bondats d'una forma de vida i consum respectuós amb el Medi Ambient i beneficiós per a la salut". Les

Foto cedida per Mash Media 2005,S.L.

propostes són d'allò més variades i tractaran temes de màxima actualitat en el món de l'ecologia, salut i alimentació responsable: es realitzaran presentacions de teràpies naturals i productes, demostracions in-situ a càrrec d'especialistes, conferències, xerrades i tallers sobre la construcció sostenible, la importància de l'aigua, la relació entre intestí i emocions, la salut psicofísica i el benestar, el poder de les plantes amazòniques, etc. En total seran més de 30 les activitats a les quals poden assistir tant professionals com el públic assistent a **BioCantabria**, i entre les que volem destacar "*L'eliminació definitiva de la humitat per ascensió capil·lar o humitat ascendent de la paret*", a càrrec de Jorge Martínez Merino, de Biodry; "*Usos i beneficis de l'aigua de mar, Què és el Plasma Marí?*" per David Aguado, de Eivissa i Formentera Aigua de Mar; "*La teva pell hidratada i lluminosa*" per Amaya Ruiz, de Taller Madreselva, que tractarà l'efectivitat dels Olis Vegetals i Essencials en la cosmètica; i un tema que sempre resulta d'especial interès, "*Complements alimentaris i Salut*" a càrrec de Rafael Román, de Way Diet. ■

CERTIFICADORES - CRAE- ODECA

Jesús Miguel Oria Díaz, *Conseller de Medi Rural, Pesca i Alimentació Govern de Cantàbria*

La producció ecològica càntabra en expansió

La Conselleria de Medi Rural, Pesca i Alimentació que dirigeixo té una vocació verda i sostenible. Atenent a aquesta premissa, la Producció Ecològica representa per a la nostra Comunitat aquest nexe d'unió que compatibilitza la Qualitat Alimentària amb la Sostenibilitat i la cura dels nostres magnífics entorns naturals.

Al llarg dels tres dies en què es desenvolupa la Fira, el visitant que s'acosti trobarà productes certificats per **l'Oficina de Qualitat Alimentària (ODECA)**, entre d'altres: granges avícoles, productors lactis, mel, semi-conserveres d'anxoves, nabius, orujo, productes hortícoles, i els recentment incorporats a aquest tipus de producció com "sobaos", "quesadas" i gelats, mostrant tots ells la diversitat de la producció ecològica local de la nostra regió, en plena fase d'expansió.

Cantàbria disposa, en l'actualitat, d'una superfície certificada per a l'Agricultura Ecològica de 3.211,88 hectàrees, de les quals 2.988,81 es dediquen a pastures per a la ramaderia ecològica, altres 149,07 hectàrees a cultius permanents i 10,90 hectàrees a cultius de terra arable.

El nombre total d'operadors certificats per la ODECA arriba als 280, dels quals 194 són productors agraris, 72 elaboradors, 4 importadors, 1 exportador, 8 comercialitzadors i 1 aqüicultor.

La ramaderia ecològica de Cantàbria supera els 5.000 caps de bestiar boví; fet que suposa un increment del 10% respecte a l'any passat (Sent una cinquena part aproximadament de bestiar boví per a la producció de llet).

Aquest cens ramader certificat possibilita una producció de 172.955 kg de carn ecològica certificada procedent de 483 animals ecològics sacrificats a Cantàbria durant 2017; així com la producció de 2.117.000 litres de llet (El que suposa un increment d'un 80% aproximadament respecte a la producció de llet ecològica de l'any anterior).

Aquestes dades ens mostren que estem davant d'un sector dinàmic, en constant evolució i en el qual tots els estudis realitzats tant a nivell nacional com comunitari, coincideixen que la demanda de productes ecològics seguirà creixent en els propers anys, convertint-se en una oportunitat per generar nova ocupació en el nostre entorn rural.

Estic segur que **BioCantabria**, es constituirà, a poc a poc, com un referent en el panorama ecològic del nord d'Espanya, contribuint a estendre el coneixement d'aquest tipus d'aliments entre els consumidors, refermant la imatge de la producció agrària ecològica i generant les sinergies necessàries que incrementin la seva demanda.■

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE MEDIO RURAL, PESCA Y ALIMENTACIÓN

ODECA Oficina de Calidad Alimentaria

CONSEJO REGULADOR DE LA AGRICULTURA ECOLOGICA
CRAE CANTABRIA

Càntabria disposa, en l'actualitat, d'una superfície certificada per a l'Agricultura Ecològica de 3.211,88 hectàrees

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Montse Mulé, *Redactora*
montse@centipedefilms.com

Natural&Organic Products Europe 2018

Londres. 22 i 23 d'abril 2018. Al London ExCeL se celebrarà la Fira que acull els quatre sectors econòmics de l'alimentació natural i ecològica, la cosmètica i la cura personal, la salut i els productes per a una llar neta i natural, en els anomenats The Natural Food Show; Natural Beauty & Spa Europe; Natural Living i Natural Health.

Aquesta edició compta amb un 15% més d'espai expositiu i més de 700 expositors. És el punt de trobada professional de la indústria que presentarà les últimes novetats, (més de 1000 productes nous) en menjar, beguda i salut, provinents d'arreu del món i es debatran i posaran en comú en els "Talks" (Xerrades) i debats quines són les oportunitats i els reptes de major impacte en el mercat per al proper any.

S'espera la visita de centenars de compradors, detallistes, ***caterers i foodservice mànagers*** de tot el món, a la recerca d'alta qualitat en productes naturals i orgànics. Al voltant d'una quarta part dels exhibidors d'aquest any ho són per primera vegada en aquesta edició 2018. Compta amb pavellons de països com Àustria, Perú, Equador, Itàlia, Grècia, Tailàndia, Espanya i Sri Lanka i la participació individual procedent del voltant de 60 països, entre ells Austràlia, la Xina, República Txeca, Alemanya, Índia, Irlanda, Japó, Polònia i Suècia.

Natural&Organic Products Europe LONDON
The Natural Food Show · Natural Beauty & Spa · Natural Living · Natural Health
22-23 April 2018 ExCeL | London

©Aidan Synnott

Natural Products Talks

En tres escenaris, els visitants podran veure i escoltar alguns dels noms més respectats de la indústria, amb les últimes tendències, investigacions i innovacions que arriben al mercat.

Natural Food Talks. Tendències d'alimentació saludable dirigides per xefs famosos i experts en nutrició.

Natural Beauty Talks. Amb les darreres investigacions, innovacions d'ingredients, tendències de consum, legislació i actualitzacions de normatives per ponents líders en bellesa natural.

Natural Products Talks. Patrocinat per Natural Balance Foods i dut a terme per un grup de ponents amb històries inspiradores i grans investigacions per compartir.

Natural Health Talks. Juntament amb *Natural Products News*, les tendències i desenvolupaments més nous en el món natural i orgànic, presentats pels pioners de la indústria.

Com en anys anteriors, la **Soil Association** també oferirà diverses presentacions exclusives al Natural Products Talks Theatre, en què s'analitzaran les tendències i oportunitats del mercat, inclosa l'última investigació sobre consumidors i una descripció general del comerç de l'Informe sobre el Mercat Orgànic de 2018. ■

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

La vitalitat dels germinats

Ja estem a l'abril, la primavera ha arribat, un any més passem de la foscor de l'hivern a la llum del sol. És un bon moment per incorporar alguns germinats a la teva dieta, si és que no ho feies.

La germinació és un procés pel qual una llavor es transforma en una planta. Quan la llavor es troba amb l'aigua, aire i temperatura apropiats, germina i en aquest procés s'allibera tot un corrent d'energia vital. Aquest estat és com si fos una planta-nadó plena de vida (prendre germinats és prendre un aliment viu). Al germinar, els valors nutricionals de la llavor d'origen augmenten; la concentració de nutrients i d'enzims és major que en cap altre moment del desenvolupament de la planta, d'aquí la seva popularitat.

Encara que són típicament usats en dietes detox, es poden incloure regularment en la nostra alimentació, més a la primavera i estiu o si el nostre cos està saturat pel consum excessiu de carns, làctics, sucre o refinats, per no esmentar el menjar escombraries. Comento a continuació algunes de les seves propietats:

- El seu alt contingut enzimàtic ajuda tant en la digestió com a l'absorció i metabolització de nutrients (aquesta activitat enzimàtica és màxima durant els 7 primers dies de germinació i és 100 vegades més gran que la trobada a fruites i verdures)
- Excel·lent font de vitamines A, C, D, E, B (la producció de vitamines en el procés de germinació s'incrementa entre 3 i 12 vegades), proteïnes (contenen tots els aminoàcids), àcids grassos i carbohidrats (que s'assimilen fàcilment al descompondre el midó en molècules més senzilles).
- Rics en clorofil·la, una de les principals molècules "netejadores" que ens proporciona la natura.
- El seu alt contingut en minerals els fa beneficiosos per ossos, músculs, teixits, i sang.
- Afavoreixen els processos digestius, millorant la inflamació intestinal i activant la regeneració.
- Enforteixen pel seu alt contingut en minerals i vitamines l'acció del sistema nerviós.
- Són antioxidants, és a dir, combaten l'acció dels radicals lliures, responsables de l'oxidació i l'envelliment dels nostres teixits.
- A més les seves parets cel·lulars són primes ¡el que afavoreix l'alliberament de tots aquests nutrients!

123rf Limited©Tatyana Sidyukova. Barreja de lli germinat, pèsols, fesol mungo, gira-sol, blat i llavors de llenties

Se solen germinar cereals i llegums, encara que també algunes verdures; exemples comuns: alfals, soja, créixens, raves, gira-sol, mostassa... Els pots trobar en botigues especialitzades, però també els pots germinar a casa teva sense gaire dificultat. Prova'ls!. ■

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.*

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

iogurt i quefir de cabra, vaca i ovella

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

Fruites dessecades: els millors postres dolços

123rf Limited©monticello

Els millors postres a totes les edats son la fruita fresca, però de vegades ens ve de gust alguna cosa més dolça. Tot i que no passa res perquè ocasionalment prenguem uns "postres" ensucrats, aquests productes no haurien d'estar en l'alimentació diària dels nostres fills. Els postres lactis: iogurts de sabors, crema, flams, gelats, petit suisse... tenen massa sucre i massa greix saturat, i només s'haurien de prendre en ocasions especials. Els preparats amb llet de soja o altres llets vegetals solen tenir tant o més sucre que els elaborats amb llet de vaca, de manera que tampoc són una bona alternativa.

Què prendre llavors quan ens ve de gust alguna cosa dolça després de dinar?

Una bona opció són les fruites dessecades (figues, orellanes d'albercoc, prunes panses, dàtils...), que han estat part tradicional de la gastronomia espanyola i de la dieta mediterrània, però que des de fa anys tenim oblidades. Aquestes fruites són riques en vitamines, fibra i antioxidants i en minerals com el ferro, el calci i el potassi. Tot i que la concentració de sucre és alta (i per això són tan dolces), l'absorció d'aquest sucre es produeix de forma lenta gràcies a la presència de fibra i d'antioxidants.

Tenir una font amb fruites dessecades variades sobre la taula per prendre de postres és una molt bona idea. Encara millor si abans de la fruita deshidratada prenem una peça de fruita fresca o hem menjat una amanida.

Als nens i nenes majors de 5 anys els podem preparar una bosseta amb una barreja de figues seques, dàtils, albercocs, prunes, i fruits secs com nous, avellanes, ametlles ... segons els seus gustos, perquè portin a l'escola i tinguin sempre a mà, ja que són un dels refrigeris més nutritius que poden prendre.

Als nadons i nens petits que encara no masteguen bé els podem afegir aquestes fruites, ben picades o prèviament rehidratades i fetes puré, a les seves farinetes de civada, gofio, o altres cereals. D'aquesta manera les farinetes guanyen en sabor i en nutrients. Quan són una mica més grans podem usar aquestes fruites per enriquir un batut o les farinetes de civada de l'esmorzar.

Sempre que mengem fruites àcides, fruites dolces o altres aliments ensucrats hem de beure uns glops d'aigua després per aclarir-nos la boca i eliminar les restes d'àcid i sucre que poden atacar el nostre esmalt dental. Això cal fer-ho des que el nadó comença a mostrar les seves primeres dents. Sense oblidar per descomptat el raspallat dues vegades al dia.■

Aquestes fruites són riques en vitamines, fibra i antioxidants i en minerals com el ferro, el calci i el potassi

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

Amla, remei ayurvèdic als problemes de salut quotidians

Potser no et soni de res amla o amalaki, la grosella espinosa de la índia, i que sigui per a tu una perfecta desconeguda. Però definir l' amla com un superaliment és un encert, ja que entre els superaliments, aquest ha de ser considerat com un dels millors. La natura ha proporcionat un remei potent per combatre la majoria dels problemes de salut quotidians, que es utilitzada des d'antic per la medicina ayurvèdica per les seves extraordinàries qualitats per millorar la salut.

Amla (*Emblica officinalis*) és un arbre pertanyent a la família de les filantàcies que es troba en les regions tropicals i subtropicals d'Àsia. De grandària mitjana, dóna fruits esfèrics de color groc verdós, molt fibrosos, de gust agre, amarg i astringent. La forma tradicional de consumir-los és macerant-los en aigua amb sal, d'aquesta manera el fruit perd els tanins reduint el sabor agre i astringent del mateix.

La medicina ayurvèdica la utilitza amb la intenció de renovar i enfortir el cos, així com de millorar la digestió i reforçar la resposta del sistema immunològic. L'Ayurveda la fa servir per aconseguir el rejoveniment cel·lular de la pell i vigoritzar el cabell, ja que enforteix el col·lagen i evita l'aparició d'arrugues i taques causades per l'envelliment, i per les seves característiques astringents, és ideal per tractar pells amb tendència grassa.

És una font de vitamines i minerals de primer ordre. Conté vitamina A, C i E, Niacina, vitamina B6, Folat i Àcid pantotènic. Rica en minerals, conté Calci, Crom, Ferro, Magnesi, Fòsfor, Potassi, Sodi, Zinc, Coure, Manganès i Seleni.

Els beneficis per a la salut de la **grosella espinosa india** són múltiples. Per la seva gran capacitat antioxidant redueix el nombre de radicals lliures en el cos i actua frenant el desenvolupament de cèl·lules canceroses. Millora l'absorció dels aliments, del calci, i equilibra els àcids de l'estómac. Enforteix el fetge, els pulmons, la vista, nodreix el cervell i potencia el funcionament mental. Controla la diabetis, el colesterol, les afeccions respiratòries i les rampes menstruals. Ajuda a augmentar el sistema immune i prevé malalties virals i bacterianes, ja que està demostrat que és un antibacterià molt efectiu. Redueix la inflamació en l'artritis i en l'osteoporosi. Elimina les toxines, augmenta la vitalitat i millora el to muscular.

123rf Limited©Thunchanok Tonuang. Suc de Amla

Amla, aquest desconegut superaliment, per les seves propietats beneficioses garanteix una bona salut. No romandrà en l'anonimat gaire temps més. ■

AIXÍ ES FA

Leen Decorte, *Máster en Ciències Biomèdiques*
www.keypharm.com

El Te-Matcha

El te, que és una de les begudes més consumides al món, conté una multitud de substàncies nutritives molt interessants per a la salut. La planta del te o Camellia sinensis en llatí, és un arbust espès de fulla perenne. Originari de la Xina, el seu cultiu es va estendre tot seguit al Japó i l'Índia.

Japó i la seva producció de te verd

Japó és el país del te Matcha. Japó produeix exclusivament te verd, sent així l'únic país del món especialitzat en una única varietat de te. L'agricultura japonesa es caracteritza per petites estructures agrícoles familiars. Els tes verds japonesos són de qualitat premium i responen a les normes més estrictes. Japó produeix anualment 100 000 tones de te verd, de les que només un 1% s'exporta.

El te Matcha es produeix exclusivament a partir de fulles joves fresques de te (Tencha). Durant un període de 14 a 28 dies abans de la recol·lecció, les plantes del te es cobreixen un 90% amb tela. Aquestes plantes ombrejades d'aquesta manera produeixen més clorofil·la, responsable del seu preciós color verd fosc, i aminoàcids, que suavitzen el gust. Com més gran sigui la qualitat del te, majors seran els aminoàcids presents en el te i millor serà el gust.

La recol·lecció

El te verd es recull mecànicament al Japó, però els tes ombrejats premium es recullen encara a mà. Segons la tradició, es recull només la gemma i les dues primeres fulles de cada branca. El te verd es recull 4 vegades a l'any. La primera recol·lecció (Ichi-Ban-Cha, final d'abril, principi de maig) dóna lloc als tes verds de la millor qualitat: Tencha (que serveix igualment per a la producció del te premium Matcha).

La producció

Un cop recollides, les fulles de te verd japonès són esterilitzades durant 20 a 120 segons en un núvol de vapor a 100°C. Aquesta operació permet desactivar els enzims i aturar totalment qualsevol procés de fermentació. A més de fixar la clorofil·la, el que confereix al te verd japonès el seu color verd "primavera" tan particular, tots els seus preciosos compostos es conserven (polifenols, vitamines, aminoàcids...). El Tencha es redueix immediatament a Matcha, una pols ultrafina de color verd maragda no contenint cap resta de branques o nervis, sinó únicament "la polpa de les fulles"!

Hi ha diferents qualitats de te Matcha. La diferència del sabor s'explica per la durada de l'ombrejat de les plantes, la mida de les fulles i el terreny (condicions climàtiques, sòl, altitud...) així com l'experiència i el saber-fer de l'agricultor. ■

123rf Limited©akiyoko. Recollida de fulla de te en Mitoyo Kagawa, Japó

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

Astènia Primaveral i aliments revitalitzants

A la primavera, floreixen les flors i pugen les temperatures, però també pot acompanyar-nos una sensació de **cansament** i d'estar literalment sense força, és el que es coneix com **Astènia Primaveral**.

Aquesta fatiga pot venir acompanyada **d'alteracions del son i com a conseqüència d'això, alteracions de la gana, canvis d'humor, mals de cap, tristesa i debilitat**, i és que no hi ha dubte que, "la primavera, la sang altera". Per poder entendre-ho, és important adonar-nos també d'on venim, és a dir, situar-nos. Deixem l' hivern enrere, època de poca activitat muscular, de manca de sol i aire pur, d'hibernació i potser, d'algun tipus d'excés d'alimentació de caràcter dens i d'estancament energètic i corporal. El resultat és un cos possiblement **acidificat, intoxicat i baix de defenses**.

Els canvis de temperatura desestabilitzen el nostre cos i esgoten el nostre sistema immunitari i nivells d'energia, d'allí la importància **d'adoptar aliments frescos, revitalitzants i depuratius** que ajuden al nostre fetge i combaten els símptomes de l'astènia primaveral.

Aliments revitalitzants

La Maca, arrel vigoritzant procedent del Perú, és rica en 17 aminoàcids, calci, ferro, i vitamines del grup B i C. Contribueix a augmentar la vitalitat i combatre el cansament sense provocar nerviosisme.

El Cacau és un potent antioxidant, però, per beneficiar-nos de les seves propietats és molt important que el cacau sigui cru. A més, tonifica el sistema nerviós, l'activa, sense exacerbar-lo, i produeix una sensació de benestar.

El Pol·len, un superaliment de gran poder reconstituent, antioxidant, ric en proteïna i en triptòfan, un precursor de la serotonina, la nostra hormona de la felicitat. És ric en fitoesterols, complex B, vitamines reguladores del sistema nerviós, i augmenta les nostres defenses.

La Gelea Reial pura, és revitalitzant i estimula el sistema nerviós. Un gran suport a l'hora de reforçar el sistema immunitari amb funció antioxidant gràcies al seu contingut en vitamines C, E i D (de les que la població pateix dèficit en un alt percentatge a Espanya).

Te verd Matcha, un altre superaliment de poder antioxidant i amb contingut en L-teanina, un aminoàcid que millora la nostra concentració amb funció reguladora del sistema nerviós, d'efecte relaxant alhora de revitalitzant. És capaç d'augmentar els nivells d'energia però de manera gradual i constant al llarg d'unes 6-8 hores.

Germinats bio (de llenties, bròquil, lli, entre d'altres), són el germen de les futures plantes en què es troba tot el poder nutricional, amb alt contingut en proteïnes, vitamines, minerals i enzims. En el cas de ser de llegums o cereals, es disminueix el contingut dels fitats, uns anti-nutrients que contenen naturalment però que ens impedeixen a nosaltres, absorbir els seus beneficis, de manera que són altament nutritius, a més de digestius. Són aliments vius, crus i plens de vitalitat!

123rf Limited©Konstantin Yolshin

Combinacions Depuratives

Zucs de fruites i verdures: especialment de remolatxa amb llimona, gingebre, api, cogombre i poma.

Amanides: amb remolatxa crua, alvocat, llavors, germinats, fruits secs, fulles verdes, endívies per exemple, raves, api, fonoll, col llombarda i maduixes bio.

Brou de verdures: amb all, ceba, api, nap daikon, ortiga, rave negre, pastanaga, fulles de col o kale, amb cúrcuma i pebre negre mòlt, i un rajolí d'oli de coco.

Infusions hepàtiques: amb carxofera, ortigues, fumària, boldo, melissa, dent de lleó, card marià, verdana, arítjol i regalèssia.

Hàbits a tenir en compte

- Sopar i dormir d'hora
- Fer exercici a l'aire lliure
- Finalitzar les dutxes amb aigua freda per activar la circulació. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ DE TEMPORADA

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

Els Calçots

Els *calçots* són una varietat de cebes tendres, allargades i poc bulboses que s'han replantat a la terra per donar un segon brot fresc, dolç i sucós. Es diuen així perquè en el seu cultiu es cobreixen amb un cavalló de terra que els "calça" de manera que la major part roman sota terra i manté el seu color blanc i la seva textura cruixent. Els millors tenen una IPG o Indicació Geogràfica Protegida que els certifica com *Calçots de Valls*, un distintiu de qualitat que cobreix les comarques catalanes de **l'Alt Camp, Baix Camp, Tarragonès i Baix Penedès**. El clima, tipus de sòl i la varietat de ceba utilitzada: "Blanca tardana de Lleida", atorguen a aquests *calçots* el seu sabor característic. La part blanca del *calçot* és d'entre 15 i 25 cm, i el seu diàmetre d'entre 1,7 i 2,5 cm, mesurat a 5 cm de l'arrel.

Les seves propietats nutricionals són similars a les de totes les cebes

Les seves propietats nutricionals són similars a les de totes les cebes, és a dir, aliments molt saludables per la seva riquesa en quercetina, polifenols, antioxidants ensofrats anticancerosos. A més són antibacterians, antiinflamatoris i aliats dels sistemes circulatori i respiratori. Per si mateixos, són diürètics, molt lleugers, depuratius i rics en fibra, encara que se solen menjar acompanyats d'una salsa calòrica i de vegades tenen una digestió pesada. Contenen ferro, calci, fòsfor, potassi, magnesi i vitamines B i C, encara que aquesta última es destrueix en part amb l'acció de la brasa.

Els *calçots* s'han fet famosos per la manera de prendre'ls, en els primers mesos de l'any. Tot i que es podrien fer sofregits o al forn, la tradició indica que s'han de rostir sobre la flama de sarments secs, nets de terra però no rentats, i sense tallar les arrels perquè no perdin humitat. Es rosteixen a la graella o bé enfilats en un filferro, volta i volta fins que estan melosos. A Catalunya són famoses les *calçotades*, banquets festius a l'aire lliure en què els amics i familiars rosteixen i mengen quantitats de quinze o vint calçots per cap i altres aliments rostits, acompanyats de diverses varietats de salsa romesco i vi. En les *calçotades* vegetarianes s'aprofiten les brases per rostir també carxofes i patates. L'element social i festiu és una part fonamental de la cuina del calçot que no es pot obviar. ■

123rf Limited©Hans Geel

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

ESPAI PATROCINAT PER:
Bio Space | El teu Espai Ecològic | www.biospace.es

RECOMANAT PER

A la primavera, fruites i verdures riques en antioxidants

123rf Limited©Elena Elisseeva

A la primavera es produeix un moviment d'ascens i germinació a la natura. És molt important incloure aliments de **naturalesa fresca i de sabor amarg** que creixin cap amunt ja que ens ajudaran a depurar l'organisme i especialment el fetge i la vesícula biliar.

Deixem enrere les coccions llargues i caldoses per incorporar **crus** (al migdia) i **saltats curts** que mobilitzen l'energia dels aliments. Una amanida ideal seria amb verdures de fulla verda amarga com endívies, escarola, fulla de roure, ruca, créixens, pastanaga, raves, germinats i una mica de xucrut sense pasteuritzar.

> **És molt important consumir les maduixes i els gerds d'agricultura ecològica perquè són fruites molt poroses que acumulen molts tòxics i no es poden pelar**

A part dels aliments verds i amargs, la primavera ens regala fruites i verdures d'altres colors i sabors que ens aportaran antioxidants i altres micronutrients molt interessants per a aquesta època de floriment i transició cap a l'estiu.

Fruits ataronjats i vermells

El color ataronjat dels **albercocs** i els **nespres** ens indiquen que són fruites riques en **betacarotens**, antioxidants que ens ajudaran a preparar la pell per a l'estiu i també ens protegeixen la vista. Els **albercocs**, a més, destaquen pel seu contingut en ferro. Tenen efecte astringent, antiinflamatori i protector del fetge. Els **nespres**, per la seva banda, són diürètics, reguladors del trànsit intestinal i útils en cas d'acidesa gàstrica.

També és temps de **maduixes, gerds i cireres** que deuen el seu color vermell a les **antociadines**, un potent antioxidant que supera amb escreix a la vitamina E o la vitamina C. Les **maduixes** tenen un efecte protector sobre el sistema circulatori, especialment influeixen en l'elasticitat dels vasos sanguinis. Els **gerds** són útils en cas d'anèmia o debilitat, ja que afavoreixen la producció de glòbuls vermells. És molt important consumir les maduixes i els gerds d'agricultura ecològica perquè són fruites molt poroses que acumulen molts tòxics i no es poden pelar. Finalment, les **cireres** són molt interessants per mantenir unes articulacions sanes, també milloren la circulació sanguínia i tenen efecte antiinflamatori.

Cebes i pèsols

En la Medicina Tradicional Xinesa, la família de les cebes té afinitat amb el fetge i ens ajudaran a descongestionar-lo. A més, també contribueixen a depurar el ronyó i el sistema digestiu. La naturalesa és sàvia i a la primavera ens ofereix els **calçots i les cebes tendres** riques en antioxidants i en sulfurs (derivats de sofre) amb efecte antisèptic que ens ajudaran a eliminar paràsits i metalls pesats i milloren la circulació sanguínia.

Els **calçots** són rics en aigua i fibra de manera que aporten molt poques calories, però és important no menjar-ne més de 10-15 unitats perquè poden resultar indigestos i flatulents. A part de consumir-los rostits també es poden preparar en una crema tipus vichyssoise, en truita, amanida o base de sofregit.

La **ceba tendra** té les propietats de la ceba seca amb l'avantatge que té un sabor més suau i és apta per a estómacs més delicats. A més, és molt útil per infeccions en les vies respiratòries per les seves propietats antisèptiques.

No ens oblidem dels **pèsols**. Destaquen pel seu contingut en vitamines del grup B, que contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós i de l'estat d'ànim, que en aquesta estació es pot veure afectat per l'astènia primaveral. També ens aporten vitamina C, proteïnes, hidrats d'assimilació lenta i minerals com el ferro, calci i potassi. ■

Pots adquirir tots aquests productes a Bio Space
93 453 15 73
C/ València nº186 (Barcelona)
www.biospace.es || online@biospace.es

ALIMENTACIÓ

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

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*

Brou Oriental amb fideus Soba

© Mareva Gillioz

INGREDIENTS (2 RACIONS)

- 125 gr. de fideus de fajol Soba
- 1 litre de brou oriental Amandín
- 1/3 ceba picada
- 5-6 bolets shiitake bio trossejats a meitats
- 1 pastanaga bio amb pell, trossejada en fines rodanxes
- 1/3 de fonoll bio fresc i trossejat finament
- 1/3 de nap blanc trossejat finament
- 1 didal de gingebre fresc i ratllat, o 1 c. postres en pols
- 1 grapat de nap daikon deshidratat
- 1 grapat d'algues cochayuyo bio
- 1-2 fulles mitjanes de pack choy o col xinesa bio
- oli d'oliva verge bio
- mica de citronella en pols
- mica de cibulet en pols
- 1 c. sopera de shiro miso
- 2 c. soperes de tamari
- 1 rajolí de llimona

Elaboració fideus Soba

1. Posar a bullir aigua, i coure els espaguetis Soba seguint les instruccions del paquet. Sol ser 5-6 minuts de cocció. Colar, passar per aigua freda, i reservar.

2. Tirar un rajolí d'oli i barrejar bé per evitar que s'enganxin els fideus entre si.

Elaboració Caldo Oriental

1. En el fons d'una olla, tirar un rajolí d'oli d'oliva verge i saltar-hi la ceba, pastanaga, fonoll, els bolets shiitake i el nap-rave blanc juntament amb les herbes i espècies, remenant bé, durant 3 minuts.

2. Tirar el brou per sobre, juntament amb el gingebre, algues i el nap daikon, i deixar bullir a foc mitjà durant 5 minuts.

3. Afegir el pack choy, i deixar coure altres 5 minuts.

4. Apagar el foc i afegir el miso i tamari, així com el rajolí de llimona, barrejar bé.

5. Afegir els espaguetis Soba dins de l'olla, remoure i servir.

Viatjar a Àsia i gaudir d'un **Brou Oriental amb fideus Soba** des de casa, és possible, i a més en res de temps! Amb funció **remineralitzant**, es tracta d'un plat complet i **sense gluten** gràcies a l'aportació de la pasta de fajol, juntament amb vegetals d'alt poder **alcalinitzant**.

Digestiu gràcies al miso i el tamari d'acció probiòtica, aquest brou aporta **confort i sacietat**, ideal per aquesta època de l'any de canvis constants de temperatura amb els seus alts i baixos correspondents.

Prevenció i salut al poder!. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / LLAVORS

nou

Noves Llavors de Cànem Pelat Bio, de El Granero Integral

Es poden consumir crues o cuites ideals per combinar amb gran varietat de receptes. Afavoreixen la digestió, alimenten la nostra flora intestinal, redueixen el risc de patir diabetis (2), disminueixen el risc de malalties cardiovasculars.

- **Certificat:** Euro Fulla, Sohiscert, IFS (International Food Standard)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran, S.L. www.biogran.es

COSMÈTICA / CREMA HIDRATANT

imprescindible

Crema hidratant per a home, de Weleda.

Indicada per a tot tipus de pells, els olis biològics de jojoba i sèsam, la cera d'abella i la cera de carnauba milloren l'elasticitat de la pell protegint-la de les agressions externes, mentre que els extractes de malví la calmen i ajuden a mantenir la seva hidratació.

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

ALIMENTACIÓ / LLAVORS

nou

Llavors de Chia Mòltes, de Sol Natural

La Chia és un superaliment conegut per les seves grans propietats nutritives. Aquest nou format mòlt ens permetrà obtenir una major assimilació, gaudint així de tots els seus beneficis més fàcilment.

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

ALIMENTACIÓ / AIGUA ALCALINA

nou

Aigua natural alcalina 9,5 pH, de Monchique

Aigua saludable i funcional. Absolutament natural i mineral. Guardonada pel seu gran sabor. Amb un pH de 9,5, ajuda a prevenir malalties i tenir vitalitat. Poder antioxidant, augmenta la hidratació i la resistència durant l'exercici físic.

- Monchique 500ml
- Monchique 1,5L
- Monchique 5L

- **Producció:** Trids innovation SL www.trids.eu
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

ETIQUETATGE: EURO FULLA

ALIMENTACIÓ

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Redacció

Cuina vegana per a tota la família

"Però què mengeu?". Aquesta és una de les preguntes més freqüents que se li fan a un vegà. I és normal, ja que vivim en una societat que majoritàriament segueix una dieta omnívora, on qualsevol plat -fins i tot una humil amanida verda- conté una àmplia selecció de productes animals.

A primera vista pot semblar complicat cuinar plats vegans, però la veritat és que resulta molt fàcil veganitzar qualsevol recepta i menjar de forma sana i variada dia a dia.

Brandon Bender i Kate Estivill són els creadors del web Salud Vegana i compten amb una àmplia comunitat a Instagram. Quan es van fer vegans, van descobrir un món enorme i desconegut d'ingredients que mai havien provat, i, fruit de la seva passió per compartir el fàcil que és menjar vegà a casa, neix el seu primer llibre: Cocina vegana para toda la familia, publicat per Diversa Ediciones.

En el llibre comparteixen receptes per a grans i petits, ja que els seus majors crítics són Lyra i Aron, els seus fills de 4 i 2 anys, i per això podem trobar des d'un suc de la pantera rosa o unes varetes màgiques de fruita -que segur que els hi encantarà als més petits-, fins a plats amb influències orientals o britàniques, passant per altres de més tradicionals, com una truita de patates o unes mandonguilles amb tomàquet, però en la seva versió vegana. En total, més de 50 propostes per descobrir el bé que es posa menjar saborós i ètic. ■

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

LA CÀMERA OCULTA

Porcs i dropos

Un programa de televisió ha posat en alerta a tothom sobre les bogeries que es fan a les ramaderies industrials porcines. A la majoria de alarmats els interessa, sobretot, què passarà amb la seva salut si consumeixen productes carnis contaminats i d'animals malalts. Els interessa menys el dolor d'aquests animals, les condicions en què viuen i, menys encara, el mal que pateix la Natura sencera per l'afany de lucre d'alguns empresaris.

123rf Limited©Ittipol Nampochai

Aquests alarmats no entenen alguna cosa... El cosmos és un organisme únic. Quan li fas mal a una de les seves parts... li estàs fent mal a tot l'organisme. I, per tant, maltractar els porcs (de dropos) i a qualsevol altre animal és maltractar-se a un mateix.

El que ha denunciat el conegut programa televisiu ho venim denunciant els activistes "bio" des de fa dècades. No obstant això, ens alegrem que el missatge arribi cada vegada a més persones.

Però no estaria malament fer èmfasi que un animal és un ésser que sent. Si tractes els porcs com si fossin només un número, acabaràs tractant a la teva mare de la mateixa manera. Si menteixes una mica sobre coses sense importància, acabaràs mentint molt sobre coses transcendents. El nostre món està boig i camina cap a l'autodestrucció. Només una visió sagrada (Vandana Shiva dixit) de la vida pot aturar tanta esquizofrènia. L'ecologia profunda és el pas previ fins arribar a veure el món com el que realment és: una teofania. ■

ALIMENTACIÓ

VEGANO

NATURSOY®

30 ANNIVERSARI 1988-2018 GRÀCIES!

NOVETAT

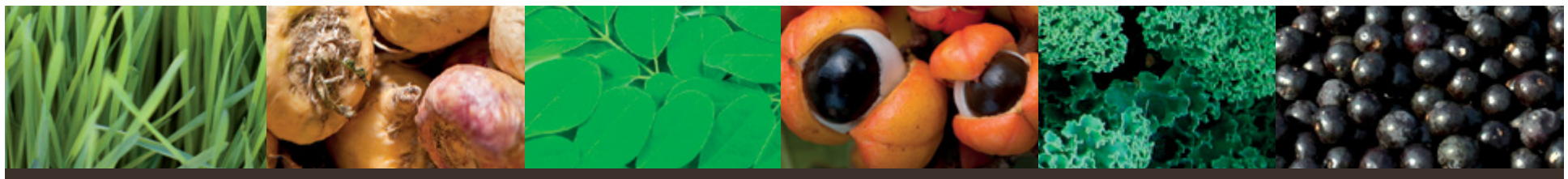
Nova Gamma de Plats Ètnics Precuinats

Couscous Espelta Mediterrani

Chili Vegetal Tex-Mex

Arròs Integral Coco-Thai

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



Súper aliments Premium, Raw i certificats biològics

Una forma deliciosa de donar-se un impuls saludable diari

La gamma de productes de Biotona també és ideal per a tots els que busquen adquirir proteïnes vegetals d'alta qualitat!

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

Pumpkin Protein
65% de proteïnes

Excellents fonts vegetals de proteïnes

✓ Per als esportistes, vegetarians i vegans ✓ En una dieta de proteïnes

Aporta 12-24 g de proteïnes

Hemp Protein
50% de proteïnes

Chlorella+Spirulina
60% de proteïnes

Strawberry Protein

*100g de maduixes · 200 ml de llet d'avena · Suc de 1/2 llimona + una cullerada sopera de **Biotona Bio Veggie Protein***

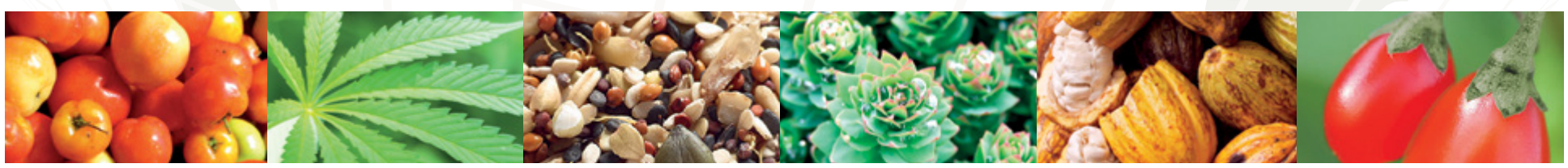
Posi tots els ingredients en un mesclador i barreji fins a obtenir un smoothie untós.

(Endolci'l amb 2 cullerades soperes de xarop de flor de coco, arce, agave o mel)

Veggie Protein
80% de proteïnes

— 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!



PLANETA VIU

Helena Escoda Casas, *Activista pels drets dels Animals,*
helenaescodacasas@gmail.com

El peix de piscifactoria

La producció en piscifactories pot semblar a priori una solució per al consum ecològic de peix, però la realitat no és així de senzilla. Les piscifactories no són ecològiques, són igualment cruels amb els animals i tampoc produeixen un peix de qualitat ric en nutrients com l'omega 3.

El terme piscicultura s'aplica per referir-se a l'agricultura relativa a la criança de peixos per al consum humà. Per descomptat, el terme no és exacte, ja que està basat en la concepció religiosa judeocristiana, la qual no considera els peixos com animals, sinó com a fruits del mar. No obstant això, els peixos són animals tan sensibles com qualsevol au o mamífer, són intel·ligents i formen societats complexes. La seva capacitat per sentir dolor és igual que la dels mamífers i les aus, i el seu desig de viure també.

Les instal·lacions de piscicultura industrial es coneixen com piscifactories, és a dir: les granges intensives de cria de peixos (mol·luscs o crustacis) per produir a gran escala. En resum, són les fàbriques de peixos. L'aplicació dels mètodes de la ramaderia industrial també s'apliquen a aquestes granges aquàtiques... en dipòsits, estanys, gàbies flotants, etc. Són tan **cruels i nocives** com les granges terrestres. Les espècies més afectades a nivell mundial són carpa, salmó, tilapia i peix gat.

Les instal·lacions poden ser gàbies o tanques metàl·liques submergides en aigua dolça (llacs i rius) o en aigua salada (mar endins). En terra ferma poden situar-se en embassaments artificials o en dipòsits de ciment construïts en camps. **Així són criats cada any 120.000 milions de peixos**.

Els peixos que podem trobar en mercats i restaurants solen morir de formes molt cruels i les conseqüències per al medi ambient són nefastes. **Cada any, la indústria pesquera mata més individus que tota la indústria ramadera junta**. Als peixos capturats a través dels mètodes de pesca industrial se'ls rebenten els seus òrgans interns quan són trets del mar. Molts moren asfixiats i aixafats dins de les gegantines xarxes que els atrapen i amunteguen. No hi ha cap llei que reguli el sacrifici i benestar dels peixos destinats al consum. A les piscifactories els mètodes de matança no són menys cruels: electrocució, asfíxia o cops. **Quan un peix és tret a la superfície comença a ofegar-se**, la seva agonia pot ser molt llarga. Si l'observem veurem que obre la boca i mostra senyals d'estar patint dolor. Els peixos petits emeten gemecs de dolor, però la nostra oïda no és capaç de percebre'ls. Cada any, la pesca industrial captura globalment a un nombre de peixos equivalent a la població humana de 142 planetes Terra, molts dels peixos capturats per les immenses xarxes no són espècies comestibles o no són valorades comercialment. Totes aquestes morts són considerades deixalles.

123rf Limited©macmackyky

Ecològicament, la producció de peix en piscifactories pot semblar una solució exempta de riscos, però la realitat no és així. Aquestes produccions intensives generen molts residus i tenen repercussions ambientals que poden arribar a ser molt greus. En moltes instal·lacions es fan servir productes químics per al tractament de l'aigua i dels sediments, s'aporten **fertilitzants, desinfectants, substàncies antibacterianes, antibiòtics i altres medicaments, plaguicides, algicides, additius alimentaris, anestèsics i hormones**.

Els peixos són animals tan sensibles com qualsevol au o mamífer, són intel·ligents i formen societats complexes

En termes de Nutrició, els peixos de piscifactoria no aporten omega 3, perquè mengen pinsos i no microalgues, per això, són en realitat una font de greixos saturats. ■

CURSOS

HABITATGE / ANTI HUMITAT

THE ECOLOGIST

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

Biocultura BCN 25 anys

El número 73 de The Ecologist, el que correspon al trimestre de primavera, abril-maig-juny, és un número que surt de la celebració, del 3 al 6 de maig, de l'edició número 25 de BioCultura BCN. A partir d'aquesta efemèride, la revista s'ha centrat en repassar el sector ecològic actual: les seves victòries, els seus perills, les amenaces reals...

Perquè, realment, el sector "bio" està en plena transformació. Està arribant ja, a casa nostra, a grans superfícies. I les grans marques també es llancen al "nínxol" ecològic. I, per si tot això fos poca cosa, a més, algunes empreses orgàniques de tota la vida estan sent adquirides per empreses multinacionals i/o per fons d'inversió. Cal seguir donant suport al petit, a l'artesà i la proximitat, però tampoc li podem donar l'esquena de manera rotunda a un procés que es mostra, ja mateix, imparable.

De fet, The Ecologist ha lluitat des del principi perquè l'aliment ecològic estigués el més accessible possible. Però, és aquesta la manera? La revista, amb els seus articles i entrevistes, planteja els avantatges i els desavantatges. Dins el mateix sector, tampoc hi ha unanimitat. N'hi ha que reneguen d'aquesta transformació i n'hi ha que la aplaudeixen. I nosaltres preguntem: És incompatible que els aliments ecològics estiguin a tot arreu... amb seguir donant suport al petit, al local, a l'artesà? Hi ha preguntes que no tenen una fàcil resposta. Per això ens hem valgut de molts especialistes i que cadascú tregui les seves pròpies conclusions... ■

VIDA NATURAL

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

Per què ens cansem?

Si parléssim únicament del cansament físic, aquesta pregunta seria molt fàcil de respondre. Per realitzar un treball, el nostre organisme fa ús de les reserves immediates de glucogen i líquid de què disposa. Quan aquestes s'acaben, ha de recórrer a l'energia de reserva acumulada en forma de greix, però aquesta no està disponible de forma immediata, i ens quedem "sense piles" durant un temps. Estem cansats.

Aquest mecanisme simple ha servit per explicar l'esgotament en l'espècie humana durant mil·lennis. No obstant això quan avui dia diem "estic cansat", poques vegades ens referim només a l'estat físic. Ens trobem cansats mentalment, emocionalment. Cansats de moltes coses: d'una vida accelerada, d'aguantar situacions injustes, de callar, que ens prenguin el pèl... El cansament com a estar-ne farts.

En aparença el cansament ens incapacita, ens obliga a parar. No obstant això, aquest descans obligat és una oportunitat. Per recuperar energia, per replantejar les nostres accions, per començar de nou. Per això en aquest número de la nostra revista diem STOP al cansament; descansem, recuperem les nostres forces amb l'ajuda de remeis naturals, i comencem de nou... amb moltes més ganes!.■

ALIMENTACIÓ

NATURAL-MENT

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

Els cinc dits de la mà de les ONGs Ecologistes a Espanya

OsvaldoGago©creativecommons. Marxa climática. Amigos de la Terra 29 de novembre de 2015, Madrid

Les organitzacions no governamentals són bàsicament una expressió de la solidaritat de la societat occidental, que es mobilitza a si mateixa davant la insuficiència de l'actuació política i econòmica per enfrontar desigualtats i desequilibris en el nostre planeta. Un estudi de 2016 va codificar en uns 10 milions el nombre d'ONGs a tot el món i calculava que, si constituïen un país, seria la cinquena economia del globus, cosa que dóna una idea lleugera dels recursos que mou i, en conseqüència, la importància d'enfocar bé les seves activitats.

El creixent percentatge de, per dir-ho suaument, "conductes errònies" comeses pel personal d'algunes de les més conegudes com Oxfam, Metges sense Fronteres o Save the Children, ha minat greument el seu prestigi i compromet el seu futur. La decepció generalitzada davant el comportament de tantes persones que havien de ajudar als necessitats, en lloc d'aprofitar-se'n, està fent molt mal a totes les ONGs del planeta.

I això inclou a les mediambientals, que afronten la onada general de desencant, encara que s'han comportat molt millor. A més, les associacions ecologistes suporten un major nivell d'estrès que altres, a causa del nombre limitat de socis i voluntaris en les seves files. Aquesta manca de col·laboradors es deu, entre altres factors, a la precarietat de l'economia (és difícil fer-se donant si no arribeu a final de mes), la sensació que el planeta "encara pot esperar" (mentre que les catàstrofes humanitàries són sempre urgents i no admeten demora) i l'embotiment general alimentat pels dispositius tecnològics (que ens roben cada vegada més temps i ens desactiven com a activistes per convertir-nos en estèrils tertulians).

No està clar quantes ONGs hi ha a Espanya. Un informe de 2003 calculava l'existència de més de 15.000 dedicades a diferents interessos. El 2010, la xifra era encara més incerta: entre 30.000 i 100.000 segons les fonts. Avui Internet ofereix diferents llistes, cap completa, i amb interessos creuats. Una associació dedicada a drogodependència o a la tercera edat no està directament relacionada amb el medi ambient, però les que treballen per impulsar el comerç just o la protecció d'animals es poden incloure com a ambientals?

Aquesta indefinició, sumada a la híperabundància de grups, dificulta la transmissió de missatges i la seva influència real sobre els poders fàctics a l'hora d'impulsar-los a millorar de veritat el món en què vivim. Així, al final, resulta que la mida sí que importa i per això sorgeixen aliances i fusions en estructures més grans. I aquestes, al seu torn, comencen a col·laborar entre si.

A dia d'avui, cinc dits conformen la mà de l'ecologisme militant amb major prestigi a Espanya. De fet, s'anomenen a si mateixes "les 5 grans" i els seus principals representants mantenen contactes i reunions regulars amb els principals responsables de l'Administració. Són aquestes:

WWF o World Wide Fund (Fons Mundial per a la Natura) és l'organització més gran del planeta i el seu logotip, un os panda, s'ha convertit en una icona de l'ambientalisme. Lluita especialment contra la pèrdua de la biodiversitat, pels recursos renovables i contra la contaminació. La seva secció espanyola és hereva de la mítica ADENA (Associació per a la Defensa de la Natura), tan vinculada al naixement del Parc de Doñana i al naturalista més estimat d'Espanya, Félix Rodríguez de la Fuente.

A dia d'avui, cinc dits conformen la mà de l'ecologisme militant amb major prestigi a Espanya

SEO / BirdLife és una altra història de simbiosis exitosa: entre la Sociedad Española de Ornitologia, la NG conservacionista més antiga a Espanya, i la Bird / Life International, amb les aus com a centre d'interès. No només per a elles, sinó per la seva importància com a indicador de la salut ambiental dels ecosistemes que ocupen. El seu últim gran èxit, en companyia de l'Agència EFE, va ser posar d'acord a les institucions europees per crear el Dia Europeu de la Red Natura 2000.

Greenpeace (Pau Verda, literalment) també actua en molts països i toca tots els pals: des del canvi climàtic fins a transgènics, passant per biodiversitat o renovables. És molt coneguda per la seva bel·licositat contra l'energia nuclear i per les seves accions espectaculars amb cartells grocs de denúncia contra interessos polítics i empresarials. De les seves files surt el parlamentari verd més conegut ara mateix: Juantxo López de Uralde.

ALIMENTACIÓ

Amics de la Terra, part d'una altra organització internacional del mateix nom (Friends of the Earth), té ben definit el seu repòquer d'interessos. Es tracta de cinc grans àrees en les que centren les seves campanyes: canvi climàtic i energia, agricultura i alimentació, residus i recursos naturals, justícia econòmica i cooperació.

Ecologistes en Acció és una confederació que agrupa a més de 300 grups locals i regionals de tota Espanya. Amb Theo Oberhuber com a coordinador, basa les seves línies d'actuació en l'ecologia social i publica regularment estudis sobre tot tipus de matèries ambientals. En els últims temps, s'han mostrat molt combatius en assumptes com la salut dels rius i la preservació dels llops.

Les associacions ecologistes suporten un major nivell d'estrès que altres, a causa del nombre limitat de socis i voluntaris en les seves files

OsvaldoGago©creativecommons. Marxa climática. Greenpeace 29 de novembre de 2015, Madrid

Hi ha moltes altres associacions preocupades pel medi ambient i cadascuna amb el seu propi àmbit d'interès: Oceana, Fundació Ecomar, Sociedade Galega d'Història Natural, Fundación Oso Pardo... el més interessant del moviment és que la majoria d'aquestes ONGs han nascut en els darrers 20 anys i ja han constituït una potent corrent d'opinió que està contribuint a qüestionar i canviar la ideologia del consum, el malbaratament i el menyspreu cap a la Terra. És un canvi lent, sí, però són els canvis lents els que produeixen efectes que perduren en el temps. ■

Los frutos del sol
AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

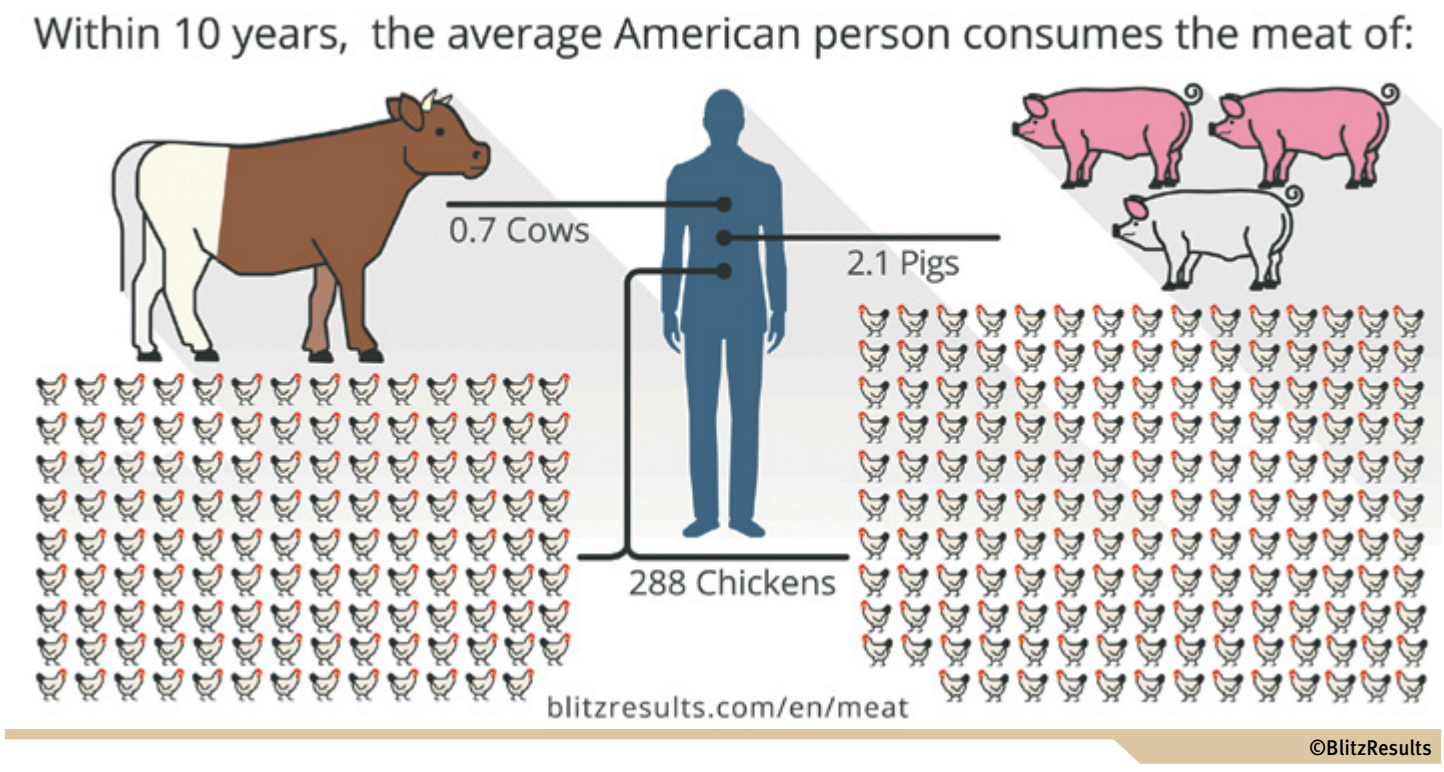
MEDI AMBIENT

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

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

Meat-Calculator. Calcula l'impacte del consum de carn

Quants animals podrien continuar vivint si canviessis a una dieta vegetariana? Com es beneficiaria el medi ambient si deixéssim de menjar carn? Aquestes són les dues preguntes -certament provocadores- amb què es presenta l'aplicació informàtica Meat-Calculator desenvolupada pel portal a internet blitzresults.com



©BlitzResults

Aquesta curiosa calculadora permet tenir una percepció global de l'impacte del consum de carn. En una primera versió disponible on line, el Meat-Calculator està adaptat per als consumidors dels Estats Units, el major consumidor de carn del món (i el segon en consum de carn per càpita) i mostra dades sobre els tipus de carn més consumits (boví, pollastre i porc) i **la relació d'aquesta ramaderia amb el consum d'aigua, les emissions de gasos d'efecte hivernacle (causants del canvi climàtic) i l'administració d'antibiòtics als animals de granja.** Esperem que en breu puguem disposar d'aquest sistema de càlcul també en el nostre idioma i adaptat als consums de carn a casa nostra.

Els responsables del Meat-Calculator destaquen que aquesta aplicació pretén millorar la consciència que tenim els ciutadans sobre el consum de carn

Per tenir una idea dels resultats que s'obtenen amb aquesta calculadora, utilitzant la mitjana de consum de carn als Estats Units, cada persona es menja en deu anys l'equivalent a 288 pollastres, 2 porcs i 0,7 vaques. Si un ciutadà mitjà dels Estats Units decideix reduir a la meitat el seu consum de carn pot aconseguir un estalvi de més de **4,5 milions de litres d'aigua** en 10 anys (l'aigua que s'estalviaria en l'engreix dels animals que no es menjaria). A més, amb només reduir a la meitat la seva dieta carnívora, aquesta persona aconseguiria evitar l'emissió a l'atmosfera de **4.088 quilos de CO_2** i evitaria menjar-se de forma indirecta uns **200 grams d'antibiòtics** que -com a mitjana- haurien estat administrats en aquest període als animals de granja.

Els responsables del Meat-Calculator destaquen que aquesta aplicació pretén millorar la consciència que tenim els ciutadans sobre el consum de carn i les seves diverses implicacions en la salut de les persones, el benestar animal i l'impacte ambiental.

En el cas dels vegetarians, el procés de la calculadora només requereix que es respongui una pregunta: quant temps porta seguint aquesta dieta lliure de carn? Amb aquesta xifra, es

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

calcula l'estalvi d'aigua, emissions de CO2 i antibiòtics, basant-se també en aquest cas a la mitjana de consum de carn de la població dels Estats Units.

La proposta divulgadora que els responsables de Meat-Calculator fan servir en aquest tipus de càlculs és l'estalvi que es pot aconseguir reemplaçant part dels àpats de carn amb una alternativa vegetariana com el tofu; "Probablement el substitut de carn més conegut i estès", indiquen els autors d'aquesta proposta.

"No obstant això, el tofu només es va usar com un exemple per a la nutrició vegetariana. Serveix com una simbolització i com un vehicle per a un "experiment mental", indiquen els responsables de Meat Calculator. En lloc de tofu, també podrien haver estat utilitzats per a un càlcul altres aliments comuns com els cereals, els llegums i altres vegetals.

Els autors també adverteixen de la important quantitat de "carn amagada" en molts dels aliments processats o elaborats que podem trobar en botigues i supermercats. No cal recordar que trobem carn en una gran quantitat de pizzes, salses, amanides preparades, sopes i purés; per no esmentar la gelatina d'origen animal que cada vegada és més freqüent en desenes de productes de gran consum.

Com indicàvem anteriorment, bona part del sistema Meat-Calculator es basa en dades de consum d'Estats Units; i seria desitjable la seva adaptació a la nostra realitat més propera. Mentre aquesta adaptació es produeix, recordem algunes dades oficials d'Espanya i la seva comparació amb els consums de carn en altres països.

El consum mitjà de carn a Espanya és de 50,13 quilos per persona i any, segons l'Informe del consum d'alimentació a Espanya 2016, publicat pel Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. El 74% correspon a carn fresca, amb una ingesta mitjana de 37,11 quilos/persona/any, seguit de carn transformada (11,77 quilos/persona/any) i carn congelada (1,25 k/p/a). Per tipus de carn, les xifres oficials indiquen que, de mitjana, a Espanya es consumeix 5,61 quilos de boví per persona i any; 13,87 quilos de carn de pollastre; i 10,68 quilos de carn de porc per persona i any. Les dades del ministeri indiquen que el consum total de carn a les llars espanyoles registra un lleu descens en els últims anys però el nostre país encara es troba entre els més carnívors del món.

El consum de boví (carn fresca, sense comptar embotits i carn preparada) té en les comunitats autònomes amb major consum relatiu a Galícia, Castella i Lleó, País Basc i Cantàbria; mentre que les menys consumidores són la Regió de Múrcia, Extremadura i Andalusia.

En quant a la carn de pollastre, les comunitats amb major consum per càpita són Castella-la Manxa, Comunitat Valenciana i Aragó; i les de menor consum són Canàries, Cantàbria, Extremadura i País Basc.

La carn de porc -en carn fresca- té els seus majors consums relatius a Castella i Lleó, Galícia, Castella-la Manxa i Aragó. Per contra, Canàries, Madrid, País Basc i Balears se situen entre les de menor consum.

El consum mitjà de carn a Espanya és de 50,13 quilos per persona i any

Segons les dades de la FAO-OCDE esmentats per la revista Forbes, Austràlia encapçala la llista de major consum de carn per càpita del món (93 quilograms/persona/any, és a dir, més de 250 grams de carn per persona al dia). A continuació se situen els ciutadans d'Estats Units (91,1 kg/persona/any), Israel (86,1) i l'Argentina (84,7). En aquest rànquing de carnívors, Espanya ocuparia la desena posició mundial.

Test:

www.blitzresults.com/en/meat. ■

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 II

Seguim enfortint l'hort bio amb plantes aromàtiques i medicinals. En aquesta segona part utilitzem les energies subtils i les essències de les potents parts de les plantes a punt de florir. En aquesta època del calendari, principi de primavera, les essències i fluxos interns de les sabes que flueixen a l'interior de les plantes, estan a punt de materialitzar en forma de floració una força d'energies que podem utilitzar, en petites dosis com preparats essencials, en llocs estratègics de l'hort bio, elevant el sistema immunològic de les plantes i prevenint possibles plagues o malalties.

A la cuina, en utilitzar parts de les plantes que estan a punt d'obrir la floració o les fulles, parts amb un fort sabor i molt tendres, ens sorprendrem que amb molt poca quantitat despertin sentits meravellosos del paladar i aportin una sana menja al nostre cos.

Espígol, Lavanda. (Lavandula agustifolia)

Conreu. Sòls lleugers, poc calcaris, ben drenats, lloc assolellat. En rocalla fa molt bonic. Abonar amb compost madur. Les plàntules les podem iniciar en bio planter, trasplantant-les a l'exterior, a l'abril o maig. Amb distàncies de 40x40 cm. Després de la floració, a les plantes se'ls han de pinçar les puntes una miqueta. En llocs de molt fred s'han de protegir.

Recollida. Les flors blavoses de l'espígol es tallen en rams i s'assequen. Penjades repel·leixen les mosques, i en els armaris espanten les arnes. Les puntes tendres són un bon guarniment en amanides amb seitan.

L'espígol és un bon tranquil·litzant, antiespasmòdic, i enfortidor dels nervis.

Consells biològics. Plantades al costat dels rosers, espanten els pugons.

Estragó. (Artemisa dracunculus)

Conreu. Lloc assolellat i protegit. Sòl humit i ric en humus, abonar amb compost madur. Plantarem l'estragó a partir de març a distàncies de 40 cm. A l'hivern protegim del fred les plantes cobrint-les amb palla o pinassa.

Recollida. Es recullen durant tot l'estiu, les puntes verdes i fresques dels brots. El vinagre d'estragó és una delícia a la cuina. L'estragó és un bon diürètic i un magnífic estimulant de la gana.

Consell biològic. L' estragó i el levístic es desenvolupen molt bé junts.

Hipèric. (Hypericum perforatum)

Conreu. Lloc assolellat, sòl sec i permeable. Per al seu bon desenvolupament, en plantar, afegim una mica de compost o un grapat de calç d'algues.

Recollida. Recollir tota la planta en flor. Amb la planta en flor introduir-la en un recipient amb oli d'oliva i deixant passar 40 dies, obtindrem el famós oli vermell d' hipèric. Aquest oli és boníssim per als dolors reumàtics, cremades, luxacions, cops. La planta en infusions és tranquil·litzant i ajuda a superar les depressions.

Consells biològics. Juntament amb la Lavàndula, formen una parella de sanació per les altres plantes.

Hisop. (Hyssopus officinalis)

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Conreu. Lloc assolellat. Sòl calcari i pedregós. Sembrar a la primavera.

Recollida. Recollir fulles i brots frescos durant tot l'estiu. Per assecar, tallar la planta abans de la floració. Les fulles que són molt aromàtiques, les podem afegir en els guisats de patates, amanides i salses. El hisop afavoreix la digestió i arregla les indisposicions d'estómac.

Consell biològic. El hisop atrau les nostres aliades, les abelles, amb la conseqüent pol·linització. Sent una planta fortament aromàtica, espanta pugons i erugues.

Camamilla. (Matricaria chamomilla)

Conreu. Lloc molt assolellat, terra rica en humus i lleugerament argilosa.

Recollida. Els capítols es tallen amb tisores, durant tot l'estiu i es deixen assecar. Les infusions tenen bons remeis curatius. Infusió temperada per mals dels ulls, per mals de panxa, és antibacteriana, cura infeccions.

Consell biològic. La camamilla es planta entre patates, porros, apis. La camamilla és bona productora d'humus. Entre les llavors les protegeix de paràsits, en infusió aplicada a les plantes, les enforteix.

Marduix. (Origanum majorana)

Conreu. Lloc assolellat, sòl permeable i lleuger, ric en humus. Abonar amb compost madur. Conrear a partir de març el marduix en bio planter o en un llit calent, o en testos petits, sobre la lleixa de la finestra. A partir de maig les llavors que són molt fines, poden sembrar-se en exterior, tapant-les amb una capa molt fina de terra, ja que les llavors germinen molt bé amb la llum.

Recollida. Recollir fulles i puntes tendres, els brots durant tot l'estiu. Abans que s'obrin els botons i capolls, és quan tallem les parts de la planta per assecar. A la nit o al matí d'hora és quan la planta té major contingut en aroma. Hi ha truc, que és no tallar les branques massa baixes, creixerà una segona collita. Amb seitan, o tofu amb patates és molt bona. De provat benefici per als nervis, antiespasmòdic i enforteix l'estómac.

123rf Limited©Nadezda Borisevich. Espígol, Lavanda

Consell biològic. Bona associació amb les cebes. Bon repel·lent dels insectes, però cal protegir-la dels cargols.

Melisa. (Melissa officinalis)

Conreu. Sòl ric en humus i permeable. Lloc assolellat i protegit. Plantar d'abril a maig, abonar amb força compost madur. En llocs de climes molt freds protegir la planta.

Recol·lecció. Recollir les fulles joves i tendres a partir de la floració de primavera. Molt rica en amanides amb tomàquet i mató i en salses d'herbes. És astringent, calma els nervis i el cor.

Consell biològic. És una planta ideal per atreure les abelles, excel·lents aliades del biohorticultor. ■

MEDICINA ALTERNATIVA

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

Hidroteràpia (II). "Prendre les aigües"

L'actual ritme de vida, l'augment de les malalties cròniques i autoimmunes i els efectes secundaris i agressius de moltes terapèutiques, condueixen a un creixent nombre de persones a buscar diferents solucions per a la seva salut i el seu benestar físic i mental. Com esmentàvem en el número anterior, la utilització de l'aigua amb finalitats terapèutiques, la hidroteràpia, es remunta als orígens de la humanitat i és una teràpia natural que no ha deixat d'utilitzar-se. Actualment, sense arribar a l'esplendor del segle XIX, els balnearis s'han tornat a posar de moda. En alguns països d'Europa, com Alemanya, França o Itàlia, "prendre les aigües" és una tradició nacional i el tractament termal es contempla dins de les prestacions del Sistema Sanitari. No obstant això, en altres països europeus, com Espanya, aquesta possibilitat no es dóna i encara que comptem amb l'IMSERSO com finançador d'estades en balnearis per la gent gran, es considera encara més aviat un objectiu social que sanitari.

La cura termal és una medicina holística (global) que integra diversos factors. El principal és l'aigua, però també s'inclouen factors climàtics, higiènic-dietètics, psíquics, socials, exercici físic, repòs, etc, que junts actuen sobre l'organisme tant en estat de salut com en diferents malalties i trastorns.

La Societat Espanyola d'Hidrologia mèdica, en el seu manifest en defensa dels beneficis que aporten els tractaments de balneoteràpia (sempre que estiguin correctament prescrits i aplicats), afirma que "retarden l'evolució de malalties cròniques, amb el que això suposa pel que fa al manteniment de l'autonomia, independència i en definitiva, de la qualitat de vida". D'altra banda, fa referència a la reducció de costos en consum d'altres recursos sanitaris que suposa (consulta mèdica primària i especialitzada, consum de fàrmacs, ingressos hospitalaris, urgències, absentisme laboral, etc). Sense oblidar que el que s'utilitza és un recurs natural i propi del país, com

123rf Limited©dotshock

són les Aigües Minero Medicinals, Aigües Minerals Naturals, Aigües Marines i altres productes derivats (fangs, aerosols, pedres...)

Els diferents estudis evidencien que la hidroteràpia és molt efectiva en la reducció dels dolors osteoarticulars i en la millora de la funció articular, la qualitat de vida física i psíquica, la flexibilitat, a més de reduir l'ansietat i depressió i incrementar l'autoestima.

Aigües mineromedicinals: les diferents propietats i els tractaments personalitzats com a clau per obtenir resultats

És molt important conèixer bé les característiques de l'Aigua Mineromedicinal, els seus efectes sobre l'orga-

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

MEDICINA ALTERNATIVA

nisme, les seves contraindicacions i individualitzar el tractament termal a cada persona que va a un Balneari. A més, el bon art a l'hora d'aplicar les diferents tècniques termals és fonamental per obtenir bons resultats amb la teràpia, per la qual cosa es requereix de personal especialitzat i qualificat amb coneixement d'aquestes tècniques.

Les aigües mineromedicinals gairebé mai es troben en estat pur, més aviat es troben barrejades, en diferent proporció, d'aquí la seva acció polivalent davant els diferents tipus de problemes de salut. Tampoc podem oblidar la climatologia i l'entorn que envolta al propi balneari a l'hora d'entendre els beneficis de la teràpia termal. Els que estan ubicats en zones de muntanya, tenen clima tònic i estimulant i estan indicats, sobretot, per afeccions respiratòries. No obstant això, no són recomanables per a persones amb patologia cardíaca. Els d'altitud mitjana o baixa (per sota dels 400 metres sobre el nivell del mar) amb un clima menys canviant i més suau, en principi estan indicats per a qualsevol persona o malaltia. La presa oral d'aigües (anomenada cura hidropínica), se sol realitzar en dejú seguida d'un passeig tranquil. És útil en processos digestius i renals. El més freqüent és que es compatibilitzi l'ús extern amb l'intern de les aigües mineromedicinals. Les principals són:

- **Aigües sulfatades** (porten sulfats dissolts i tenen un sabor amarg i l'olor associat a "ous podrits") permeten l'absorció de sofre a través de la pell. Són beneficioses per a les articulacions i milloren la vascularització. Solen ser utilitzades com laxants, diürètiques, en alteracions intestinals i gastritis.

- **Aigües clorurades** (porten clorurs) augmenten les defenses de la pell i s'utilitzen en lesions musculars, traumatismes ossis, alteracions ginecològiques i com estimuladores de la funció gàstrica, hepàtica i biliar.

- **Aigües bicarbonatades** (porten bicarbonats que poden ser càlcics o sòdics). S'utilitzen en processos digestius. La major part de les aigües embotellades són bicarbonatades càlciques. Les bicarbonatades sòdiques tenen un origen diferent i presenten freqüentment gas carbònic en la seva composició. Es fan servir també com a aigua de taula i s'utilitzen en afeccions gàstriques, hepàtiques i renals.

123rf Limited©budabar

- **Aigües ferruginoses** (alt contingut en ferro) indicades en casos d'anèmia, trastorns del creixement, obesitat i règims d'aprimament.

- **Aigües radioactives** (poc freqüents, contenen liti, cobalt, níquel, ràdio, etc..., en quantitats molt petites). Estan indicades en l'estrès, l'ansietat, la depressió i alteracions nervioses. També per reuma, afeccions musculars, ginecològiques (no tuberculoses ni tumorals), èczemes, psoriasi. A més afavoreixen la producció de certes hormones.

En propers números seguirem parlant de les diferents tècniques i els seus beneficis. Més informació a:

www.hidromed.org
www.balnearios.org ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ECOTURISME

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

El Maestrat sorprèn

A cavall entre les províncies de Castelló i Terol es troba un dels racons més sorprenents de la nostra geografia. Terra de camins del Cid, però també del temut pirata Barba-rossa, que va travessar el Maestrat a la recerca d'un tresor tan preuat com és la llana, sense oblidar els Càtars, que fugint de la Inquisició des de França, van trobar aquí refugi. El Maestrat és un marc ideal per a pobles pintorescos i per a una abrupta i sorprenent naturalesa de la que la vessant castellonenca s'estén des de la Costa Daurada a l'altura de Benicarló, fins al nucli càtar per excel·lència, Morella.

Racons de visita obligada

A la part costanera, el Baix Maestrat, la Serra d'Irta convida els senderistes a recórrer la seva bellesa salvatge de cales i penya-segats. Una ruta que pot iniciar-se en la població de Peníscola i en la qual durant uns 12 km. podem gaudir d'un entorn natural en estat pur amb altures de fins a 600 metres sobre el nivell del mar, com a la Torre Badum, punt més alt de la Serra d'Irta, amb excel·lents vistes sobre la Mediterrània.

Una altra de les joies que mereix una excursió és El Parc Natural del Desert de les Palmes. Situat en una regió muntanyenca litoral de la comarca de la Plana Alta castellonenca, aquest parc no té ni desert ni palmeres. La nominació de "desert" prové d'una denominació històrica dels monestirs carmelites a la recerca d'un retir espiritual perfecte, com el que convida a viure aquesta zona. Pel que fa a vegetació, no són precisament les palmeres les que cobreixen aquest parc, sinó suredes, pinedes i abundants bruguerars i timonedes.

Per descomptat no es pot marxar d'aquesta zona sense visitar la bonica localitat de Sant Mateu del Maestrat, enclavament imprescindible en la ruta dels Càtars de Castelló on es va refugiar Guilhèm de Belibasta, un dels últims càtars.

123rf Limited©Carlos Soler Martinez. Ares del Maestre, comarca de l'Alt Maestrat

Escapada "eco-romàntica"

Al cor de la província de Castelló (Vilar de Canes), Aldea Ecorural ofereix una proposta molt singular, això sí, ha de ser en parella ja que es tracta de tres cases rurals només per a dos. Aquests confortables allotjaments en construccions típiques de la comarca de l'Alt Maestrat, amb murs de pedra de 60 cm. totalment rehabilitades amb sistemes i materials autòctons i ecològics i situades entre 4 serres muntanyoses de l'interior castellonenc, compten amb jacuzzi o terma romana i estufa de llenya. A l'estiu a més ofereixen una piscina d'electròlisi salina i 'les mascotes són molt benvingudes!

http://www.aldeaecorural.com/

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Respirar bé a la primavera, amb aromateràpia

La primavera porta l'augment de pol·len a l'ambient. En l'actualitat, se sap que les petites partícules de pollen, poden formar complexos, amb contaminants ambientals, donant lloc a una major incidència d'al·lèrgies respiratòries, associades a aquesta estació. Hi ha doncs una relació entre la contaminació ambiental i la prevalença de les al·lèrgies, especialment a les ciutats. També se sap que la contaminació pot a més sensibilitzar el sistema respiratori, augmentant la seva susceptibilitat als al·lèrgens.

L'aromateràpia pot ajudar-nos a respirar bé durant l'estació primaveral. Existeixen olis essencials amb propietats antihistamíniques i antiinflamatòries, capaços de potenciar el nostre benestar durant la floració i ajudar-nos a aclarir el nas, gairebé de manera immediata. L'aromateràpia actua disminuint l'alliberament d'histamina, la inflamació i la congestió de les cavitats nasals. La seva aplicació ja sigui a través del massatge i / o la inhalació atenua els símptomes del degoteig nasal i la picor associada al procés al·lèrgic estacional o perenne.

Si volem tenir un efecte global sobre els símptomes de la rinitis associada al canvi estacional i / o perenne, hem d'utilitzar olis essencials que combinin les propietats **antial·lèrgica, antihistamínica, descongestiva i antiinflamatòria**. Triar la combinació correcta d'olis essencials pot ajudar-nos a reduir els símptomes de forma.

Descobreix els 5 olis essencials que poden ajudar-te

Si hagués de triar, basant-me en eficàcia i sinergia, em quedaria amb els 5 olis essencials que sumen valor i eficàcia. Tots ells uneixen propietats antihistamíniques, antial·lèrgiques, antimicrobianes, descongestives i antiinflamatòries. **La família dels Helicrisos** (En llatí: Helichrysum), brillen pels seus inefables efectes. Hi ha dues espècies úniques **la d'origen Còrsega i la de Madagascar**. Realment es tracta d'espècies complementàries que uneixen les propietats antial·lèrgiques i antihistamíniques del Helichrysum italicum, a les descongestives, expectorants i mucolítiques del procedent de Madagascar. **La Camamilla romana** treballa la inflamació de fons i posseeix també propietats antimicrobianes i calmants de la picor. **L'oli essencial del pi de les landes o pi marítim**, una joia, que ha demostrat sobradament la seva eficàcia. Finalment, **l'oli essencial de Farigola** qumiotip trans-tuyanol, específic per contrarestar els símptomes de l'al·lèrgia, que ens ajudarà a més a potenciar les nostres defenses naturals. ■

123rf Limited©Andrey Kobylko

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / COSMÈTICA

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

El polyquaternium en el xampú

123rf Limited© alexlmx

En aquesta ocasió estudiarem un dels ingredients més utilitzats en el xampú i en els condicionadors convencionals, és a dir aquells que no compten amb cap certificació de cosmètica natural. Ens referim al polyquaternium, un ingredient àmpliament utilitzat pels grans laboratoris en aquest tipus de productes.

Què és el polyquaternium?

És un condicionador per al cabell, concretament un líquid blanc i inodor, format per un amoni quaternari, i per acrilamida, que és un compost orgànic de tipus amida, catalogat segons l'Agència Internacional d'Investigació del Càncer, com un "probable carcinogen".

S'empra en el xampú i en els condicionadors per donar suavitat al cabell i facilitar el seu pentinat, deixant el cabell més solt i amb més brillantor, però de forma artificial i potencialment perillosa per a la salut.

Problemes

Un bon motiu per passar-se a la cosmètica natural, és que aquest ingredient sintètic, en ser un compost quaternari, és bioacumulable en el cos humà, i a més destrueix els àcids grassos que es produeixen en les glàndules sebàcies per protegir el cabell. No hi ha estudis concloents que demostrin la seva toxicitat, encara que cada vegada està més qüestionat, de manera que hauríem d'aplicar el principi de precaució i no utilitzar-lo.

Alternatives

Sempre recomanem "donar la volta al pot" per llegir els ingredients. Hem d'evitar xampús i condicionadors amb ingredients sintètics com el polyquaternium. La millor opció és utilitzar productes amb un certificat natural (BioVidasana, Soil Association, BDIH, Ecocert, Natrue, etc.). Els productes Econaturals certificats no contenen polyquaternium, ja que aquest es substitueix per altres ingredients naturals.

Hem de saber que el poder netejador del xampú i els condicionadors naturals ha millorat molt, però és cert que encara no aconsegueixen facilitar el pentinat tan ràpid com els sintètics, encara que cada dia es millora en la seva formulació. Per això aconseguir un cabell brillant i suau amb productes naturals, és un procés més llarg, però que val la pena.

D'altra banda, com més gran sigui el percentatge d'ingredients ecològics en els teus productes certificats, millor resultat tindrà, i a més ajudarem encara més a preservar el medi ambient i la nostra salut.

Finalment cal destacar que el polyquaternium sol anar acompanyat de silicones sintètiques, un altre ingredient perjudicial que té diversos noms, però que pot identificar-se fàcilment, ja que solen acabar en siloxane.■

COSMÈTICA

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

Com tractar la Diabetis tipus 2

La diabetis tipus 2 es coneix com una de les malalties de l'opulència del segle XXI, lligada a **mals hàbits dietètics i sedentarisme**. En els últims anys, s'han triplicat els casos de diabetis tipus 2 i representa el 90% dels casos de diabetis. Afecta principalment a persones adultes de més de 50 anys, però la tendència actual és que es doni en edats més primerenques, fins i tot en nens i adolescents.

En la diabetis tipus 2 hi ha una **incapacitat per gestionar correctament la insulina** i mantenir uns nivells de glucosa estables en sang (entre 70 a 140 mg / dl). Si no es tracta adequadament, pot derivar en altres problemes de salut ocasionant alteracions en òrgans i teixits.

Es relaciona directament amb la temuda síndrome metabòlica en la qual també hi ha obesitat central, dislipèmies i hipertensió: el còctel perfecte per estar en el punt de mira del risc cardiovascular. El problema és que és una malaltia silenciosa, que en moltes ocasions es diagnostica quan ja té uns anys d'evolució i han aparegut complicacions.

Dietoteràpia

La diabetis tipus 2 es vincula a una alimentació inadequada i falta d'exercici físic. Per tant, incidint en aquests aspectes es pot prevenir o revertir i així reduir o evitar l'ús de fàrmacs.

Com ja es feia abans que existís un tractament farmacològic, la millor estratègia nutricional és una **dieta baixa en carbohidrats**, augmentant el consum de greixos saludables i situant a la base de l'alimentació les hortalisses, sense oblidar l'aportació proteica.

Estem davant d'una intolerància a la glucosa i, òbviament, hem de **limitar els aliments que tenen una càrrega glucèmica més elevada** com els cereals refinats, especialment el pa blanc, la pasta, les galetes, les pastes i, en general, els processats.

Ens decantarem per cereals integrals en gra. Els més interessants a tenir en compte són els **flocs de civada**, ja que tenen una càrrega glucèmica baixa. A més, ens aporten betaglucans, vitamines del grup B i minerals que ens ajuden a prevenir el risc cardiovascular.

Pel que fa a les **hortalisses**, prioritzarem les crucíferes (tota la família de les cols), mongetes tendres, espàrrecs, carxofes, ceba, carbassó, albergínia, cogombre i fulla verda (enciams, espinacs, bledes, etc.) Altres que són més dolces com la carabassa, pastanaga, moniato o remolatxa sempre les combinarem amb una mica de greix (oli d'oliva verge, llavors o alvocat) per evitar un pic de glucosa. La mateixa estratègia seguirem en cas d'ingerir **fruites**. Una combinació perfecta és una peça de fruita sencera amb un grapat de fruits secs.

Alguns **aliments específics** que milloren la diabetis tipus 2 i que hem d'incloure en la nostra dieta són: llavors de fenigrec, de sèsam, de carbassa o de lli mòlt i llevat de cervesa. També les espècies com la canyella i gingebre en altes quantitats o en suplementació.

123rf Limited©Kseniia Badorina

Suplementació i fitoteràpia

- **Picolinat de crom**: ajuda a controlar l'ansietat pel dolç i a regular els nivells de glucosa en sang.
- **Canyella en comprimits**: activa els receptors de la insulina i ajuda a regular els nivells de glucosa en dejú.
- **Gingebre en comprimits:** ajuda a regular els nivells de glucosa en sang.
- **Fulles de estevia**: l'estèvia redueix els nivells de glucosa després dels àpats. A més, és un gran endolcidor.
- **Vitamina C**: millora la sensibilitat a la insulina i protegeix de l'estrès oxidatiu.

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

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director bio@bioecoactual.com*

Rafel Muria,

Gerent de Mel Muria

Gerent de l'empresa S.A.T Limitada Apícola El Perelló 1363-CAT, amb la denominació comercial Mel Muria, de prestigi internacional. És l'hereu de 5 generacions que treballen amb abelles, hi ha constància escrita de la seva activitat des de 1810. Apassionat en la seva tasca, Rafel Muria continua la tradicional transhumància seguint les diferents floracions del nostre territori per aconseguir productes naturals de màxima qualitat com la mel, el pol·len, el pròpolis i la gelea reial, produint, envasant i comercialitzant mels de romaní, taronger, farigola, mil flors, entre d'altres. Actualment compta amb més de 2000 ruscs.

Per què l'any 1999 creeu un museu apícola?

Per agrair la feina feta pels nostres avantpassats apicultors, el seu esforç i dedicació per l'empresa, i per ensenyar-nos la forma de cuidar les abelles i preservar la seva espècie. Sense ells Mel Muria no seria el que és avui.

Què diferencia la mel de producció ecològica de la convencional?

Els productes per a tractar les malalties poden ser químics o naturals, quan parlem d'apicultura ecològica sempre seran naturals, això implica un valor afegit al producte, hores de treball de l'apicultor.

La situació dels ruscs ha d'estar en zones separades almenys 3 quilòmetres de cultius intensius, on no s'ofereixin tractaments abusius, híbrids i transgènics.

Per tal cosa, si les persones no canviem, ens quedaran pocs llocs per ubicar ruscs ecològics. Però si volem apreciar veritablement la importància de les abelles no podem valorar només els productes que extraiem del rusc, no hem d'oblidar el seu valor fonamental per a tots, la pol·linització.

Quins són els principals enemics de les abelles?

Principalment el canvi climàtic, la urbanització dels camps, l'ús de pesticides i la introducció de noves espècies. Però també té un paper important la poca conscienciació dels éssers humans, hem de conscienciar-nos del paper que té l'abella al món. Hem d'apostar per una agricultura més ecològica, que no sigui tan agressiva per a aquests insectes tan beneficiosos.

Els famosos magatzems Harrods de Londres comercialitzen Mel Muria. Com va sorgir la demanda?

La història d'una família de 5 generacions, un *packaging* únic al món, en el seu moment i la selecció de les nostres millors collites, va comportar que uns supermercats tan importants com *Harrods* acudissin a degustar el nostre producte a la fira de Sial 2015. A partir d' allà, ens va obrir camí per posicionar-nos en altres llocs com *Globus, Kadewe, Le Printemps*, entre molts més.

Premi BioCultura 2016, quins altres premis heu rebut últimament?

El premi a la millor mel de romaní i de bosc d'Espanya, al *VIII Congrés Nacional d'Apicultura de Granada*. També vam obtenir dues estrelles al gust superior, amb la mel de romaní i la mel de bosc amb all negre, atorgades per *l'International Taste & Quality Institute*, de Brussel·les. Medalla de plata per a la mel d'Alta Muntanya, en el concurs *Biolmiel* d'Itàlia. I el més recent, la mel de bruc considerada la millor mel fosca d'Espanya per la Asociación Española de Apicultores, al *III Concurso Nacional de Mieles*, a Azuqueca de Henares.

Les nostres mels han estat escollides com a producte de l'any per la *Guia Gourmand*, i també es troben dins de la selecció de les millors mels d'Espanya per la *Guia Repsol*.

Quin és l'objectiu del Centre d'Interpretació Apícola Muria?

Divulgar la cultura i la tradició del món de la mel i les abelles, a través de les noves tecnologies que permeten al visitant aprofundir de manera interactiva i didàctica en el món de l'apicultura, a més de conèixer els processos que passa la mel per arribar fins el pot. També poden descobrir en plena natura l'hàbitat on viuen les abelles i les seves diferents característiques.

Sempre buscant la sensació de viure en primera persona aquest apassionant món. ■

ALIMENTACIÓ