BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 60

OCTUBRE 2018

"Sense desviar-se de la norma, el progrés és impossible" FRANK ZAPPA (MÚSIC)

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Com superar el mono del sucre Pàg. 4

ALIMENTACIÓ / VERDURES

El Bròquil. Propietats i consells Pàg. 14

AGRICULTURA

Vivificar el sòl Pàg. 28

L'ENTREVISTA

Eva Roger, Directora Comercial de Vegetalia Pàg. 40

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

Alimentació i Salut a la Tardor

Ecocultura Zamora, Fira Alimentació i Salut de Balaguer, Fira del Medi Ambient de Tàrrega

123rf Limited©yarruta

FIRES

Montse Mulé,
Redactora, redaccion@bioecoactual.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 48.000 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, Distribuciones Dietéticas El Labrador**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Quico Barranco, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, 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

Alimentació i Salut en tres fires de tardor

Ecocultura Zamora, Fira del Medi Ambient deTàrrega i Fira Alimentació i Salut de Balaguer

Amb la tardor tornen les fires dedicades a l'agricultura ecològica, l'alimentació conscient, el desenvolupament sostenible, les teràpies naturals, les novetats en vehicles elèctrics, en construcció sostenible, en energies renovables, entre d'altres. Són esdeveniments esperats per tots, pels **productors** per donar a conèixer els seus productes i entaular relació amb nous possibles clients i proveïdors; pels **detallistes** de comerços especialitzats en alimentació orgànica i herbolaris, perquè allà es troben amb la millor oferta directa dels productors, i poden programar les seves reunions concentrades en un sol espai; pels **artesans**, punt de reunió i lloc on mostrar els seus treballs, fruit de molts mesos, i vendre'ls als visitants, per poder així seguir amb la seva forma de vida; pels **visitants**, que descobreixen que en les fires comparteixen inquietuds, idees i ideals amb molts altres, que troben en elles productes d'exquisida qualitat, els tasten i els permeten després demanar-los a les botigues especialitzades. A les fires del sector ecològic es parla i s'escolta sobre els temes que preocupen a tots com la sostenibilitat i la sobirania alimentària. Es protegeix i s'avança cap a una economia local i sostenible, que no minvi la qualitat del sòl, la salut dels consumidors, la puresa de l'aigua i de l'aire. Una economia que potenciï i premiï la vida en nuclis petits, lluny de l'acumulació insostenible de població en grans ciutats, que comporta sistemes alimentaris dominats per uns quants, grans distàncies de transport dels aliments, i despersonalització i distanciament entre la producció i el consum.

© Centipede Films S.L.

Fira del Medi Ambient de Tàrrega

Comença octubre amb la **Fira del Medi Ambient de Tàrrega**, els dies 6 i 7 a l'Espai Fassina, l'Espai MerCAT i a la Plaça de les Nacions sense Estat.

Aquesta és la seva 19ª edició. La Fira del Medi Ambient està dedicada als productes alimentaris ecològics i de proximitat, la qualitat de vida i l'estalvi energètic. Uns 80 expositors dels sectors de l'alimentació ecològica i de proximitat, la salut i el benestar, les energies renovables, els vehicles híbrids i elèctrics, la construcció sostenible, la gestió de residus, la solidaritat i el comerç just, així com entitats de protecció de la biodiversitat, ocuparan Tàrrega per donar a conèixer a tots els que hi s'acostin, les innovacions, propostes i nous models a seguir per portar una vida d'acord amb la seva consciència de respecte al planeta i a la salut, i als seus principis ètics.

ALIMENTACIÓ

Es complementa amb exposicions, xerrades, activitats i ponències dirigides al públic familiar, amb l'objecte de sensibilitzar de la importància de la defensa del medi ambient, divertint. Una bona ocasió també per conèixer Tàrrega, capital de la comarca de l'Urgell, nucli comercial de referència lleidatà, amb porxos gòtics, un palau romànic del segle XIII, i el parc de Sant Eloi, amb passeigs entre pins, alzines i oliveres.

https://www.facebook.com/firamediambient.tarrega/

Ecocultura Zamora

Al recinte firal de Zamora, IFEZA, els dies 12, 13 i 14 d'octubre es celebra la quinzena edició de la **Feria Hispanolusa de Productos Ecológicos**, Ecocultura, que convoca a més de 100 expositors del sector presentant els seus productes i interactuant amb els seus clients professionals, al mateix temps que donant-se a conèixer a tots els visitants consumidors o futurs consumidors de productes d'alimentació ecològica. A ells se sumen les activitats paral·leles que complementen l'esdeveniment i que cada vegada més, desperten l'interès general, com són conferències, taules rodones, tallers, degustacions, tastos, etc.

En l'objectiu de la fira hi ha el dinamitzar les economies locals de mida petita, que tan importants són per a la cohesió del territori i la sobirania alimentària.

Ecocultura va obtenir el premi **Ecoelabora** a la Transferència /divulgació del coneixement i innovació, que atorga la SEAE (Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica).

Ecocultura es podrà visitar des de les 11 a les 21 hores i s'ofereix un servei d'autobús gratuït des del centre de Zamora. La ciutat, situada a la ribera del Duero, al nord-oest de la península, pertany a la Comunitat Autònoma de Castella i Lleó. Per els seus monuments va ser declarada Conjunt Històric-Artístic en 1973.

www.ecocultura.org

Fira Alimentació i Salut Balaguer

Al Pavelló Firal INPACSA de Balaguer, Lleida, els dies 27 i 28 d'octubre arriba la **11a Fira d'Alimentació i Salut.** Organitzada per l'associació **Slow Food Terres de Lleida**, aquesta 11a edició es consagra plenament als sectors de l'alimentació i de les teràpies naturals.

Un valor afegit que aquesta fira aporta als visitants és la participació de metges i nutricionistes de prestigi que comparteixen i divulguen els seus coneixements i experiències en diferents ponències i tallers.

Prop d'un centenar seran els productors expositors, els quals, basant la seva activitat en el respecte al medi ambient, la sostenibilitat i la justícia social, presentaran la seva oferta d'aliments i productes artesanals en l'anomenat Mercat de la Terra. També s'oferiran degustacions i tallers.

La defensa de les teràpies naturals és un dels objectius de la fira i hi té el seu pes específic, el que ha **convertit a La Fira Alimentació i Salut de Balaguer**, amb un creixement exponencial any rere any, en una cita molt interessant per als més de 6000 visitants, arribats de diverses terres, que la visiten.

A les fires del sector ecològic es parla i s'escolta sobre els temes que preocupen a tots com la sostenibilitat i la sobirania alimentària

En la vall del Segre, Balaguer és capital de la comarca de la Noguera a uns 30 km. de Lleida. És nucli comercial, industrial i hortícola. Té una plaça porticada i importants monuments per visitar, com El Palauet de la Muralla o el Castell Formós, castell andalusí i posteriorment Palau dels comtes d'Urgell.

www.alimentacioisalut.com. ■

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

Com superar el *mono* del sucre

És clar que avui en dia estar enganxat al sucre és cada vegada més freqüent. No és casual que utilitzi la paraula "mono" al títol de l'article, ja que el sucre realment crea dependència. És fisiològic que els nostres nivells de glucosa en sang tinguin oscil·lacions suaus; però quan introduïm un hidrat de carboni d'absorció molt ràpida com el sucre, es produeix una pujada molt gran de glucosa en sang, seguida per una baixada de la mateixa intensitat que torna a reclamar un hidrat ràpid, portant-nos a aquesta roda sense fi que ens demana més i més, que exhaureix el nostre cos i la nostra vitalitat, i que tots hem experimentat amb més o menys freqüència.

Per desenganxar-se d'aquesta necessitat de sucre (que no és fàcil) podem fer servir aquestes estratègies:

- Prendre de forma habitual hidrats de carboni complexos o d'absorció lenta. Els trobem en els cereals integrals (l'arròs integral, el mill, la quinoa, la civada, l'ordi, el blat sarraí, etc.), els llegums, i la verdura. Evitar el sucre (obvi!) I altres hidrats ràpids (com els productes refinats, o els sucs de fruites; si prenem fruita millor prendre-la amb pell, mastegada i biològica). I a més introduir de forma habitual el sabor dolç natural que trobem en verdures com les pastanagues, carabasses, cebes o xirivies cuinades.

- Des de la perspectiva energètica un excés d'aliments yang extrems (com la proteïna animal - carn, ous, formatges, peix -, o la sal i productes salats) augmenta l'apetència d'aliments yin extrems (com el sucre), així que resulta evident que disminuir els primers ajudarà en aquest procés de deshabituació.

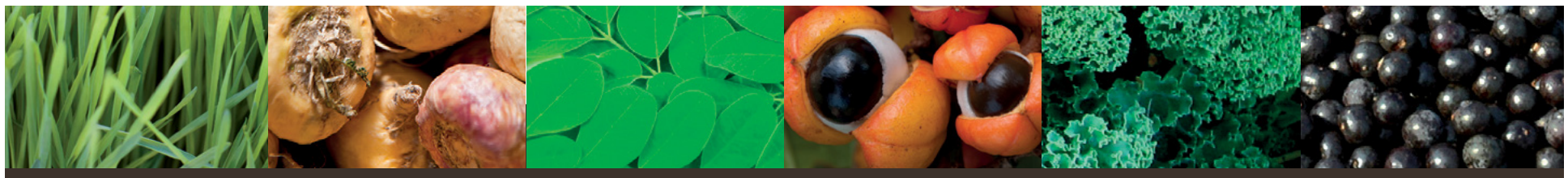
- Evitar menjar de més, encara que sigui equilibrat i biològic, ja que l'excés de menjar produeix fatiga i ensopiment; això fa que el nostre cos demani algun estimulant, com el sucre. En el mateix ordre, saltar-se els àpats o esperar massa a menjar tampoc és recomanable; ens aboca a que quan per fi arriba el moment agafem el primer que trobem, moltes vegades alguna cosa que porta sucre.

123rf Limited©Vadim Yerofeyev

- Evitar sopars copiosos i tardans que ens desperten cansats i fatigats amb el que el nostre cos demana un estimulant -el cafè, el sucre o tots dos- per començar el dia. Molt millor sopars lleugers que ens permeten descansar millor i aixecar-nos amb més energia natural.

- I per acabar, 20-30 minuts al dia d'algun exercici que resulti plaent (caminar, bicicleta, trot suau) ajudarà també a millorar els nivells de glucosa en sang. ■

ALIMENTACIÓ



Súper aliments Premium, Raw i certificats Biològics

Una forma deliciosa de donar-se un impuls saludable diari

Passar el dia *saludable* i amb *més energia* gràcies als Súper Aliments de

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

En les seves coquetes

Afegeixi dues cullerades soperes de Biotona Bio Veggie Protein Raw (cru) a la seva pasta per fer coquetes

- ✓ **Font de proteïnes vegetals**
- ✓ **Aliment ideal a combinar després d'entrenar-se**

En el seu batut

Afegeixi una cullerada sopera de Biotona Bio Maca Raw (cru) al seu batut o smoothie

- ✓ **Manté les prestacions mentals i físiques del cos**

En el seu esmorzar

Combini el seu esmorzar amb una culleradeta de cafè de Biotona Bio Black Chía raw (crues)

- ✓ **Àcids grassos omega-3**
- ✓ **Riques en fibres**

En la seva sopa

Afegeixi un toc de salut a la seva sopa verda amb dues culleradetes de cafè de Biotona Bio SuperGreens Raw (cru)

- ✓ **Ideal per a una cura detox**
- ✓ **Barreja de qualitat superior dels millors aliments verds, bio i frescos**

En el seu iogurt

Combini una culleradeta de cafè de Biotona Bio Superfruits Raw (cru) amb el seu iogurt

- ✓ **Una cullerada sopera de Biotona Superfruits = 150 a 300 gr. de fruita fresca**
- ✓ **Per arribar a la quantitat recomanada de fruites del dia**

☘ 100% purs ☘ "Raw" o "living" food ☘ Certificats biològics ☘ Certificats Vegan® ☘ Sense gluten ni colesterol
☘ Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

Segueix a Biotona a f y — www.biotona.es

100% PURE NATURAL · Vegan®

BEGUDES / INFUSIONS

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

El Te, la beguda universal

123rf Limited©Ben Schonewille

El coneixement tradicional ens ha deixat multitud d'usos d'infusions per a fins curatius o refrescants. Entre elles, la més coneguda és el te, les fulles i brots de la planta *Camellia sinensis*. El seu ús a Àsia ha estat i és omnipresent, i no només amb fins curatius, sinó com a element social. Aquest fet va impressionar de tal manera als colonitzadors anglesos a la Xina que el van assumir com a propi i van estendre el seu ús també per Occident, de manera que en l'actualitat és la beguda més consumida al món, després de l'aigua.

Com a producte procedent de cultures mil·lenàries, el seu procés d'extracció i assecat ha tingut temps d'adquirir diverses formes i característiques, donant lloc a les nombroses varietats i subgèneres que avui coneixem, totes procedents de la mateixa planta. Se solen classificar pel seu grau de fermentació i el color que adquireixen les seves fulles o infusió. Les més conegudes són:

- **Te verd:** El més usat i preferit a Orient. S'escalfa, asseca i fragmenta després de la recol·lecció, sense que s'oxidi. De sabor fresc, color verd i baix en teïna, s'acostuma a prendre sol. Es considera el més beneficiós per a la salut per la quantitat dels seus compostos actius.

- **Te blau Oolong:** La seva oxidació i fermentació és lenta i intermèdia entre el te verd i el te negre. Desenvolupa un aroma a flors i fruites molt subtil i agradable.

- **Te negre:** El més usat a Occident. Té una oxidació i fermentació completa que enfosqueix les seves fulles. La infusió és de color vermellós i rica en teïna. Té al seu torn moltes varietats segons el seu origen com el te de Ceilan o Darjeeling.

- **Te vermell Pu-erh:** És un te que s'ha deixat madurar un mínim de dos anys abans del seu ús. Les fulles tenen un to vermellós, tot i que la infusió és de color fosc.

- **Te blanc:** S'elabora amb brots tendres protegits del sol per evitar la clorofil·la. Es cullen i s'assequen sense fermentació. Les fulles presenten un color blanc o platejat.

- **Kukicha:** És un te del què es recullen les branques i pecíols de la planta, a més de les fulles i brots. De color groc verdós, té un sabor característic al incloure aquestes altres parts de la planta.

- **Te matcha:** És un te verd d'origen japonès que s'utilitza mòlt.

El consum diari de te exerceix beneficis per a la salut a causa de les propietats dels seus elements

L'extensió del te al llarg del planeta no és només a causa del seu agradable sabor lleugerament amarg i astringent, sinó també per les seves qualitats refrescants i saludables. El que el fa característic és la seva acció

ALIMENTACIÓ

D-GALACTOSA I D-MANOSA
DUES GRANS DESCONEGUDES

VEGAN

Raab Vitalfood

PREMIUM
VEGAN
BIO

Anàleg de la glucosa:

D-MANOSA
és capaç d'unir les estructures superficials dels bacteris (E. Coli)

D-GALACTOSA
és transportada pel canal sang-cervell sense dependre de la insulina

PROVA-HO

De venda a: ecobotigues, herbodietètiques i parafarmàcies | Facebook Instagram: **Raab Vitalfood Spain** | **www.raabvitalfood.es**

BEGUDES / INFUSIONS

estimulant gràcies a la teïna, que és una varietat de cafeïna, i pot arribar a constituir un 3% del seu pes en sec, depenent de la varietat. Mentre que en el te negre hi pot haver fins a 40 mg de cafeïna per tassa, el te verd en conté només la meitat. Amb tot, està lluny dels 80 mg que proporciona el cafè.

És un gran hidratant, que calma la set i aporta energia fins i tot en condicions extremes. Alhora, actua contra la retenció de líquids, de manera que desintoxica l'organisme de toxines com l'àcid úric, antibiòtics, excés de colesterol i altres elements perjudicials. Aquesta propietat diurètica s'uneix amb la seva funció estimulant del metabolisme per facilitar la dissolució dels greixos, de manera que és un excel·lent complement en dietes d'aprimament.

Es considera provat que el consum diari de te exerceix beneficis per a la salut a causa de les propietats dels seus elements. És sobretot una planta medicinal amb una sorprenent quantitat de compostos fitoquímics. Conté antioxidants, flavonoides, polifenols i catequines, que li confereixen nombroses propietats, especialment antiinflamatòries, neuroprotectores i calmants. Se li atribueix una acció directa sobre la longevitat de diversos pobles orientals, al retardar l'oxidació cel·lular, evitar la degeneració del sistema nerviós i cardiovascular i protegir enfront de diversos tipus de càncer. De la mateixa manera, els seus flavonoides protegeixen els capil·lars sanguinis i la salut de la vista. Aquestes propietats ancestrals són objecte de nombrosos estudis científics amb resultats prometedors.

La forma de preparació del te varia segons la seva tipologia. En general els tes més negres i forts s'elaboren en aigua gairebé bullint, mentre que els més suaus com el te verd prefereixen una temperatura de l'aigua entre 65 i 90ºC, que manté millor els seus sabors. No s'han de cuinar les fulles, sinó que es posen en infusió, en l'aigua calenta, ja fora del foc. El temps de repòs de 2 a 5 minuts facilita la dissolució dels seus elements. Com més ràpid, serà més alt en cafeïna, i com més lent, més ric en altres polifenols més relaxants. Alguns tes verds japonesos s'elaboren a 50ºC, amb un temps de repòs de 20 minuts. L'anomenat te gelat s'elabora també en calent, i es refreda a posteriori, de manera que és un excel·lent refresc estiuenc.

El te negre s'ha aromatitzat tradicionalment segons la zona amb altres ingredients com pètals de roses, flors de gessamí, baies, llimona o espècies com canyella i cardamom en les preparacions dels chais hindús. També és habitual tallar-l'ho amb llet o soja. El te verd es pren sol, a excepció del seu ús tradicional al Magrib, que és amb menta i ensucrat.

La beguda kombucha s'elabora amb una infusió de te vermell o negre ensucrada que es deixa fermentar durant quinze dies amb el fong kombucha, de manera que genera un procés de fermentació amb nombrosos microorganismes molt beneficiosos per a la flora intestinal. És característica de les zones on el te ha estat un referent cultural.

El te ha suposat, en nombroses cultures, un element d'hospitalitat que s'oferia als visitants, no només per reconfortar-los de les seves fatigues, sinó també com a símbol de pau. Una bona manera de viatjar és coneixent les diverses tipologies de tes i els seus ritus. Més enllà de la beguda pot establir un element de concòrdia global. ■

123rf Limited©rawpixel. Recolectora de te a Sri Lanka

Se li atribueix una acció directa sobre la longevitat al retardar l'oxidació cel·lular, evitar la degeneració del sistema nerviós i cardiovascular i protegir enfront de diversos tipus de càncer

ALIMENTACIÓ

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

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

El Raïm, el regal de Bacus!

La Vinya es considera originària del Caucas i l'Àsia Occidental. Gràcies a prospeccions arqueobotàniques s'han pogut localitzar restes fòssils de vinyes silvestres en sediments del Terciari, les quals indicarien que la vinya ja era present a la Mediterrània abans de les glaciacions del Quaternari, però el clima fred les hauria fet recular cap a Orient. Els éssers humans han recollectat vinya des del Paleolític. Durant el Neolític, fa uns 8000 anys, a la regió del Creixent Fèrtil es va iniciar el seu conreu i amb el pas del temps, es va seleccionar les varietats que donaven els millors fruits, fins a les vinyes actuals.

El raïm és el fruit comestible de la vinya (Vitis vinifera), és una infructescència formada per una agrupació de baies plenes de virtuts: els grans de raïm. Es pot consumir cru: raïm de taula o sucs; deshidratat: panses; cuit: en forma de melmelades o confitures; i fermentat: vi, vinagre, most, etc. La verema és la collita del raïm per a la producció de vi, a l'hemisferi nord transcorre de juliol a octubre. S'atribueixen al vi les propietats de reduir el colesterol, millorar la circulació i prevenir l'infart de miocardi; sempre que se'n faci un consum moderat, una copa al dia com a màxim, perquè abusar del vi és molt perillós. De la premsa en fred de les llavors n'obtenim un oli molt ric en antioxidants, l'extracte del qual, segons diversos estudis, ajudaria a prevenir els càncers de mama, pròstata i còlon gràcies a l'efecte beneficiós del flavonoide resveratrol: un potent vasodilatador que augmenta el flux sanguini i fa que la sang circuli més fluida, reduint el risc de formació de coàguls o trombosis. També és ideal per combatre l'insomni i per a les dietes detox.

A la Península Ibèrica, el cultiu de la vinya va arribar per mar. Al nord, els grecs foceus van introduir la vinicultura a través de la colònia d'Empúries a partir del s.VI aC. Al Sud, des de el VIII aC, els fenicis van fundar diverses factories, la més important fou Gadir (actual Cadis). Des d'aquell moment històric fins als nostres dies, el cultiu del cep ha viscut etapes d'esplendor i de declivi, malgrat que la seva presència al territori ha estat constant i des de la seva introducció ha definit la fisonomia del paisatge rural al nostre país. L'any 1819 va arribar la fil·loxera i va assolar les vinyes i va provocar un èxode massiu del món rural cap els nuclis industrials. La implantació del cep americà, resistent a la plaga, va permetre la recuperació del sector. ■

©Marta Montmany

©Marta Montmany

ACTIVITATS

Setmana Bio
per l'alimentació ecològica

Associació Vidasana

Generalitat de Catalunya

Vols organitzar una activitat durant la Setmana Bio 2018?

Si ets productor, elaborador, botiga, escola, restaurant, divulgador, biblioteca, etc.

Informa't i proposa la teva activitat a:

Setmanabio.cat

Sojade

100% vegetal, 100% ecològic...

100% Mmm!

Ara en el format de 400gr pots compartir les combinacions de soia més bones i que millor et sentin amb qui tu vulguis

Nous

www.sojade-bio.es

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Menjar pipes: un berenar nutritiu entre amics

123rf Limited©Amphawan Chanunpha

Menjar pipes de gira-sol és una tradició que han après i practicat generacions i generacions de nens i adolescents. Seure en un banc, unes roques, la platja o la gespa d'un parc, i xerrar amb els amics mentre trenquen les closques amb les dents i es mengen les llavors és un costum que no s'hauria de perdre o relegar només a la temporada estival. Què millor per a un nen o una nena que gaudir d'una estona d'amistat a l'aire lliure, lluny de mòbils i altres dispositius electrònics.

Però és que a més, les llavors de gira-sol són un aliment molt nutritiu en totes les edats i especialment recomanables en la infància. Són un dels aliments més rics en vitamina E, un potent antioxidant que sol ser deficitari en la dieta dels nens. Un sol grapat de pipes ja pelades (30 grams) aporta tota la quantitat d'aquesta vitamina que necessita al dia una nena de 7 anys. També ens ofereixen les pipes una aportació excel·lent de tiamina (vitamina B1), de minerals, sobretot coure, seleni, fòsfor i magnesi, i de proteïnes (30 grams cobreixen aproximadament un quart de les necessitats diàries dels nens/es de 5- 8 anys).

No hem de donar pipes senceres als nostres fills fins que no estiguem segurs que són ja capaços de mastegar i empassar perfectament - generalment al voltant dels 4 o 5 anys, però cada nen és diferent. Al principi és millor menjar les pipes amb ells i ensenyar-los com es pelen i masteguen, abans que comencin a fer-ho amb els amics.

Els nens més petits també poden aprofitar el valor nutritiu de les llavors de gira-sol, però les hi hem d'oferir ben mòltes. A partir dels 6-7 mesos ja podem introduir aquest aliment en la dieta dels nadons, al principi n'hi haurà prou amb una culleradeta de postres de llavor mòlta barrejada amb el puré de verdures o amb qualsevol plat d'arròs, pasta, cuscús o quinoa. Amb les llavors de gira-sol també es pot preparar mantega, igual que ho faríem amb qualsevol altre fruit sec o llavor, o comprar-la ja preparada. Aquesta mantega es pot untar en pa o en galetes d'arròs inflat, i és una bona base per a un paté vegetal.

Tot i que Espanya produeix molt gira-sol, la meitat de les pipes que s'hi consumeixen són importades dels EUA. És sempre preferible triar varietats locals i de cultiu ecològic. També és important evitar aquelles a les que s'hagi afegit molta sal; idealment haurien de tenir 0,2 g de sal o menys (per 100 grams).■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

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

Esmorzes com un Rei?

De tots és ben coneguda l'expressió "Esmorza com un rei, dina com un príncep i sopa com un captaire". Una frase mil vegades repetida fins a la sacietat per experts nutricionistes i mitjans de comunicació. Però si no es porta a terme no deixa de ser això, una bona frase i res més. La pregunta que ens hem de fer és, jo la segueixo?

Freqüentment, la nostra forma de vida, el nostre fer diari, ens porta a menystenir la importància de l'esmorzar i fer-l'ho lleuger, tan lleuger que consisteix en un cafè o un te que prenem a la carrera perquè ja comencem un nou matí atrafegat. **No considerem l'esmorzar com el que realment és, el menjar més important del dia**. Això implica que l'esmorzar no estigui en la nostra llista de prioritats. Greu error, ja que un bon esmorzar marca la diferència i ens permetrà que encarem el dia de forma òptima.

Esmorzar bé només ofereix beneficis per a la nostra salut. L'esmorzar posa en marxa el metabolisme, i ens aporta l'energia que es necessita per començar la jornada. Un bon esmorzar és sinònim de bona salut, de bona memòria i de millor concentració. I ens alegra i ens posa de bon humor, ja que millora l'estat d'ànim i disminueix els nivells d'estrès. Esmorzar com un rei garanteix nivells baixos de colesterol LDL, el colesterol dolent, i tenir menys possibilitats de desenvolupar diabetis, malalties cardíaques i patir sobrepès.

Acabats de llevar necessitem molta energia. Els nivells de sucre en la sang són baixos, i el cos la necessita, la requereix, perquè músculs i cervell treballin al màxim rendiment. I és missió de l'esmorzar ajudar a reposar-los. Si no s'obté l'energia necessària, ens sentirem cansats, esgotats. El cos recuperarà els nivells d'energia no reposats, menjant en excés al llarg del dia.

L'esmorzar, a més d'energia, aporta nutrients essencials com les vitamines, minerals, proteïnes i fibra.

123rf Limited©Yuliya Lapkovkaya

Després de dormir, el cos necessita d'aquests nutrients, i un cop s'activa el metabolisme, cal reposar-los. Per això és tan important un esmorzar equilibrat basat en grans integrals, fruites i fruits secs. Els grans com el lli, la chia, civada, quinoa, mill i fajol, ens aportaran fibra soluble, lignans, betaglucans i àcids Omega 3. Hem de comptar amb fruites amb propietats antioxidants, com nabius i poma. Necessitem completar l'esmorzar amb figa, plàtan i coco, que ens proporcionaran energia i minerals, i no hem d'oblidar l'energia dels fruits secs com ametlles i panses, i el cacau, ric en polifenols.■

Un bon esmorzar marca la diferència i ens permetrà encarar el dia de forma òptima

CEREALS

Neus Elcacho,
Dietista integrativa i Coach nutricional neuselcachodietista@gmail.com

Integral o refinat

Cada vegada hi ha més comerços que augmenten la seva oferta de cereals integrals, i és que el seu consum ha augmentat en els últims anys. El motiu? Aquests presenten majors beneficis per a la nostra salut comparats amb els cereals blancs o refinats.

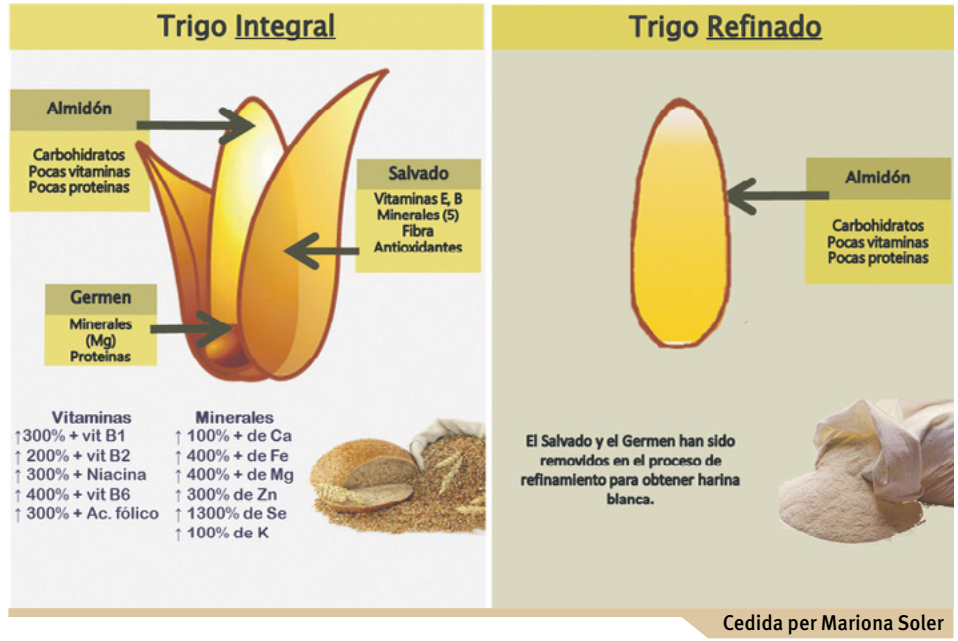
Es considera cereals integrals als cereals tal qual els hem recollit de la natura, també anomenats "sencers" ja que encara conserven la seva closca i no han estat refinats.

Va ser després de la Segona Guerra Mundial quan es van començar a refinar per comercialitzar-los com un producte de luxe. En tenir un sabor més suau, amb el temps s'ha acabat preferint el cereal blanc a l'integral.

Avui dia trobem pa blanc, arròs blanc i pasta blanca en qualsevol establiment, mentre que trobar un pa o pasta fets amb farina integral no és tan fàcil, encara que cada vegada hi hagi més possibilitats de fer-ho.

En l'última dècada els nutricionistes i professionals de la salut insistim més en **tornar a consumir només cereals integrals** pel fet que en aquesta beina o pela que s'elimina al refinar, eliminem la major part de nutrients.

El principal avantatge és el seu contingut en fibra, que alenteix el buidatge gàstric, i això significa un retard en l'aparició de la sensació de fam (generant un menor consum energètic diari i per tant afavorint la pèrdua de pes). D'altra banda, la fibra és essencial per alimentar la flora intestinal. Estudis científics en els últims anys investiguen la relació d'aquests bacteris amb un millor estat del sistema hormonal, sistema nerviós, sistema immune, i dels processos inflamatoris (s'ha vist una reducció del risc de càncer del 21% al 43% quan el consum de cereals integrals era alt comparat a un consum baix) i cardiovasculars (les persones que prenen tres o més racions de productes integrals al dia presenten menor risc (entre un 20% i un 30%) de patir episodis cardiovasculars).



Cedida per Mariona Soler

A més de la fibra, en la pela trobarem la major part de vitamines i minerals, sobretot de vitamines del grup B, ferro i magnesi. Aquests nutrients són imprescindibles per a regular la funció dels músculs i el sistema nerviós, els nivells de sucre en la sang, i la pressió sanguínia.

És important però, que per consumir cereals integrals sencers i que es digereixin i absorbeixin millor els seus nutrients, es posin en remull durant la nit per reduir els fitats que trobem en la seva closca, i que es consideren irritants i antinutrients. ■

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

Overnight Tardor de Remolatxa i Pastanaga

INGREDIENTS

- 1/2 tassa de beguda de civada sense gluten
- suc de 1/3 remolatxa i 1 pastanaga gran (bio i premsada en fred)
- 1/2 tassa de flocs de quinoa
- 1 c. sopera de llavors de lli mòltes
- 1 c. postres de canyella en pols
- 1 c. postres de gingebre en pols
- toppings: 1 dàtil trossejat sense pinyol, 1 c. sopera de Tahin blanc, 1 c. sopera de poma deshidratada, 1 c. postres de llavors de rosella, i polpa sobrant del suc (al gust).

Elaboració

1. Preparar el suc de remolatxa i pastanaga, reservar el suc d'una banda i part de la polpa sobrant, de l'altra.

2. En un bol, combinar la beguda de civada amb el suc de remolatxa i pastanaga, canyella i gingebre, barrejar tot bé.

3. Afegir els flocs de quinoa juntament amb les llavors de lli al bol, i barrejar bé fins que quedin els flocs ben impregnats. Deixar en repòs a la nevera unes 4 hores mínim, o tota la nit.

4. Servir en un bol i afegir els toppings per sobre al gust, barrejar i mastegar!

Benvinguda Tardor! Celebrem-la amb aquest **Overnight Tardor de Remolatxa i Pastanaga**, antioxidant i ple de colors igual de càlids com els que ens brindes dia rere dia.

Ara que ja baixen les temperatures, res com una bona prevenció i cura. El cos demana ajuda per adaptar-se al canvi, i si és possible, amb un plus **d'energia** per aguantar bé la càrrega i demanda tan anti-natural dels nostres dies...

Així que comencem amb uns **flocs de quinoa** com a excel·lents aliats, **sense gluten i rics en proteïna**, important per al creixement i reparació dels nostres teixits. Apostem també per afegir la **força antiinflamatòria** de les **llavors de lli**, autèntiques cuidadores de la nostra **salut cardiovascular, articular, hormonal i digestiva**.

De fet al remullar els flocs, aquest esmorzar es converteix en un 2 en 1: més digestiu i més fàcil de preparar, ideal per a aquells dies de poc temps i amb necessitat de mimar-se molt però amb poc esforç... I per a això, escollim una deliciosa combinació de beguda de **civada sense gluten, rica en triptòfan i aliada de la nostra salut emocional**, juntament amb la dolçor natural del suc de la remolatxa i pastanagues. Una manera de sumar en sabor, color i antioxidants com són les betacianines,

©Mareva Gillioz

bones per al fetge i sang, i el beta carotè, afavoridor de la nostra pell i ungles, així com per a les nostres defenses, entre altres coses...

Aquesta recepta de Overnight Tardor, accepta una infinitat de combinacions, com per exemple amb tahin i llavors de rosella per aportar un plus de calci, i dàtil fresc per la seva aportació de fibra amiga dels nostres intestins, minerals i funció potenciadora de la nostra immunitat.

Tampoc poden faltar espècies medicinals com la canyella, que ens ajudarà a regular el sucre en sang a més d'aportar un sabor delicat i que combina estupendament amb la poma, la qual fem servir aquest cop deshidratada, amb l'avantatge que té de conservar-se durant més temps que la fresca.

I com a toc final, el fet d'afegir part de la polpa sobrant del suc, suma encara més en fibra, i per tant en salut cardiovascular, colesterol i una bona regulació intestinal i salut digestiva. I quins colors! Pura alegria i cromo-teràpia per començar el dia tal com es mereix el nostre temple.

Un autèntic bol medicinal i regal 100% de tardor!. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ / VERDURES

Mercedes Blasco, *Màster en Nutrició i Salut*
bonavida099.blogspot.com | *Facebook: Sonrisa vegetariana*

El bròquil. Propietats i consells per incloure'l en la nostra dieta

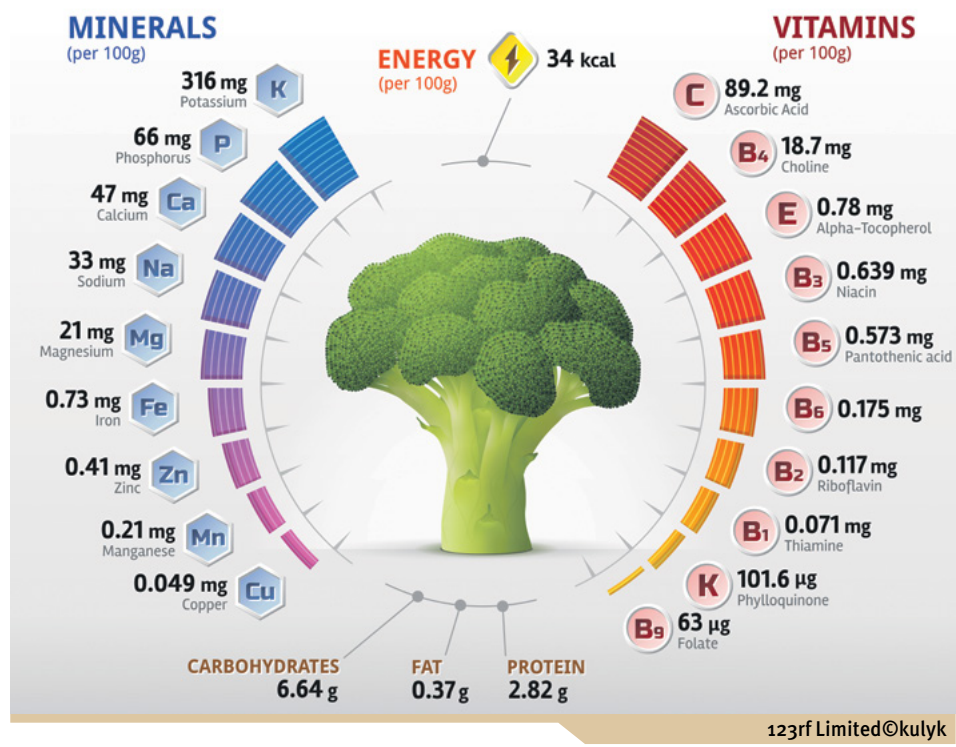
El bròquil, de la família de les crucíferes o brassicàcies, és un dels aliments més valorat per les seves propietats. Sorprèn per la important quantitat de micronutrients que el converteixen en un veritable tresor vegetal. Com hortalissa, posseeix un 90% d'aigua i un 2,6 de fibra. Per això és lleuger, prebiòtic, laxant i molt recomanat pel seu efecte depuratiu, diürètic i aprimant, potenciat pel potassi.

Destaca per les seves vitamines antioxidants A, C i E, que protegeixen del deteriorament de cèl·lules i teixits i reforcen els sistemes immune i nerviós, entre d'altres. La vitamina A en forma de beta-carotens que li confereixen el seu característic color verd o morat. Un altre dels seus carotenoides, la luteïna, protegeix de la degeneració visual en forma de cataractes o presbícia. Les vitamina C i E incrementen les funcions del sistema immunològic i protegeixen la pell, ungles i cabell.

És aconsellable incloure dues o tres racions de bròquil a la setmana

Entre les vitamines B és ric en B1, que facilita la concentració, en B6, que ajuda a la formació d'enzims digestius i en àcid fòlic o B9, indispensable per al desenvolupament del fetus, les etapes de creixement, la salut cardiovascular i la prevenció de l'anèmia. Conté un ampli ventall de minerals com: fòsfor, potassi, magnesi, calci, zinc, iode i ferro. Aquest últim s'assimila amb facilitat a l'estar acompanyat de vitamina C i àcid fòlic. Com a font de calci i magnesi és adequat per a la salut òssia i del sistema neuronal.

El bròquil és realment primordial en l'alta proporció d'elements fitoquímics, d'alt poder antioxidant, que s'han revelat actius en la prevenció de càncers com el de boca o de pulmó. La sinigrina neutralitza les cèl·lules precanceroses que poden generar càncers en el tracte digestiu, a l'estómac i el còlon. Mentre que els indols protegeixen dels de tipus hormonal, com el de mama o pròstata. Altres compostos eliminen nitrosamines i aflatoxines, causants del càncer de fetge.



123rf Limited©kulyk

És aconsellable incloure dues o tres racions de bròquil a la setmana. Se sol prendre bullit o al vapor, però és exquisit cru, en amanida o com a aperitiu, sol o macerat en salsa. La calor i l'aigua del bullit facilita la pèrdua de la vitamina C i els seus agents bioactius, especialment en coccions llargues. Amb una cocció al vapor o un saltat de 3 a 5 minuts es conserven el 80% dels seus components, alhora que es manté un sabor més intens i una textura agradable i cruixent. Una altra forma excel·lent és prendre-l en brots germinats. Es deteriora amb rapidesa, perquè és molt sensible a l'etilè ambiental, s'ha de conservar a la nevera entre 0 i 10ºC, perquè és una verdura freda.

Se sol prendre bullit o al vapor, però és exquisit cru, en amanida o com a aperitiu, sol o macerat en salsa

Per a més informació: http://masbrocoli.com/web/asociacion/. ■

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *Màster en Nutrició i Salut*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

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

RECOMANAT PER

Fruites de Tardor

A la tardor el color es concentra en les fulles i en els fruits. Els antioxidants betacarotens, de colors vermells, ataronjats i daurats es mostren en tot el seu esplendor, com volent guardar a l'interior de les fruites tota l'energia del sol que ja minva per incentivar la nostra salut i protegir-nos del deteriorament estacional. D'altra banda, és el moment en què els fruits secs han arribat al seu punt àlgid i ens ofereixen el seu tresor amagat d'àcids grassos essencials, protectors del sistema cardiovascular. Són superaliments i les seves calories són una gran font de proteïnes i de minerals, i que no podem deixar d'incloure en la nostra dieta.

- **Ametlla**: Rica en proteïnes i en àcids grassos monoinsaturats. Ingredient de moltes salses i guisats.
  - Vitamines: A, E, B1, B2, B3 i B6.
  - Minerals: calci, potassi, ferro, fòsfor i magnesi.

- **Avellana**: Conté més de la meitat del seu pes en àcids grassos insaturats.
  - Vitamines: A, E, B1, B2, B3, B6 i B9 o àcid fòlic.
  - Minerals: calci, fòsfor i magnesi, riquesa en ferro i manganès.

- **Caqui**: Ric en vitamines antioxidants i en tanins que tenen un efecte protector del sistema cardiovascular. Amb propietats antianèmiques. És molt astringent i s'utilitza contra les diarrees i les gastritis.
  - Vitamines: A, C, E, B1, B2, B3, B9 o àcid fòlic.
  - Minerals: potassi, fòsfor, calci, ferro.

- **Castanya**: Rica en hidrats de carboni i amb pocs greixos. Bon tònic muscular en casos de fatiga, convalescència i per a activitats físiques importants.
  - Vitamines: C, E, B1, B2, B3 i B6.
  - Minerals: potassi, magnesi, ferro i fòsfor.

- **Magrana**: Efecte diürètic i depuratiu que facilita l'eliminació de toxines i potencia la salut de la pell i mucoses.
  - Vitamines: C, B2 i B6.
  - Minerals: potassi, manganès.

- **Mandarina**: Els seus flavonoides activen la vitamina C i tenen un poder antioxidant i protector enfront d'infeccions i malalties degeneratives.
  - Vitamines: A, C i B1.
  - Minerals: potassi, ferro, calci, seleni.

- **Codony**: Pel seu poder astringent, s'usa com a remei contra la diarrea, i per afavorir la flora intestinal.
  - Vitamines: A, C, B1 i B2.
  - Minerals: potassi, calci, ferro, fluor, iode.

- **Nou**: Els seus àcids grassos omega 6 i omega 3 prevenen de l'excés de colesterol i són molt beneficiosos per a la salut cardiovascular.
  - Vitamines: A, E, B1, B2, B3, B6 i B9 o àcid fòlic.
  - Minerals: fòsfor, calci, magnesi, manganès, coure, fluor, zinc i ferro.

123rf Limited©Artisticco LLC

- **Raïm**: Energètic i ric en sucres i en inulina que afavoreix la flora intestinal. Els més foscos contenen antocianines, un antioxidant que protegeix de malalties degeneratives i el sistema cardiovascular.
  - Vitamines: C, B1, B2, B6 i B9 o àcid fòlic.
  - Minerals: potassi, ferro, manganès, níquel.

- **Figa**: Molt remineralitzant, prevé l'osteoporosi. Seca, es considera una excepcional font d'energia per a gran activitat.
  - Vitamines: A, C, B1, B2, B3 i B6.
  - Minerals: calci, ferro, magnesi, iode, zinc, fòsfor i coure.

- **Llimona**: Fluïdifica la sang, evitant trombosi i augmentant la quantitat de leucòcits que detenen les infeccions. La alcalinitza i elimina les toxines.
  - Vitamines: C, B1, B2, B6.
  - Minerals: potassi, magnesi, ferro, iode, sofre, zinc i coure.

- **Poma**: Conté pectina, una fibra que actua molt favorablement sobre el sistema digestiu, equilibra la glucosa i redueix el colesterol.
  - Vitamines: A, C, E, B1, B2 i B9 o àcid fòlic.
  - Minerals: potassi, iode, coure, ferro, calci, níquel i zinc. ■

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

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ / LLAVORS

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Llavors de Chia, font nutricional de força

La chia (*Salvia hispanica*) és una planta herbàcia anual de la família de la menta originària de Mèxic i Amèrica central, Costa Rica, El Salvador, Nicaragua i Guatemala. La chia es conrea per les seves llavors, ja que són molt riques en àcid alfa linoleic Omega-3, contenint un dels percentatges més alts d'aquest àcid d'entre totes les espècies vegetals. Igualment són una font important de fibra, el 40% del seu pes ho és, el que fa d'elles una de les millors fonts de fibra al món. És una font de nutrients beneficiosos per a la salut de l'organisme. Tot això fa de les llavors de chia un dels aliments més saludables que tenim al nostre abast.

Les llavors de chia van ser un aliment bàsic en la dieta de les civilitzacions asteca i maia. El seu cultiu, juntament al blat de moro i el fesol, era la base de la seva economia, sent conreada profusament. La paraula chia és el terme maia per designar a la força.

Les llavors de chia són molt riques en fibra, proteïnes, greixos i minerals, com el calci, magnesi, manganès, potassi, fòsfor i zinc. Cada cent grams de llavors contenen 39,6 grams de fibra, 14,4 grams de proteïna, 4,5 grams de carbohidrats i 32,4 grams de greix. És molt rica en vitamines del grup B, especialment en Niacina, Tiamina i vitamina B2. Els 14,4 grams de proteïna fan de les llavors una font de proteïna vegetal, rica en aminoàcids essencials, indispensables en dietes vegetarianes i veganes.

Els àcids grassos Omega-3 són coneguts pels seus efectes antiinflamatoris, així com per millorar la salut del cervell i del cor. L'alt contingut de fibra, per la seva capacitat per retenir aigua, augmenta la sensació de sacietat i redueix la ingesta d'aliments, ajudant en les dietes de pèrdua de pes. La seva gran quantitat de calci i altres oligoelements afavoreix la salut òssia. La fibra, proteïnes i greixos no saturats, ens permeten mantenir un cor saludable i nivells estables de sucre en la sang.

123rf Limited©Elena Shashkina. Esmorzar de nabius, ametlles plàtan i llavors de chía

Les llavors de chia les podem consumir senceres o mòltes, i afegir-les en iogurts, sucs, amanides, etc. Les llavors senceres i remullades formen un gel, que no és altra cosa que la fibra soluble que contenen. S'usen com un agent espessidor per a sopes i guisats. Formen part de la composició de galetes, en hamburgueses vegetals junt amb seitan, formatge i bolets, amb arròs i algues, espinacs, o mill, o en la composició del muesli amb lli, fajol i psyllium.

La seva mida petita enganya, aquestes diminutes llavors amaguen una font nutricional de força. ■

ALIMENTACIÓ

TRACTAMENT D'AIGUA

Cantero de Letur
IOGURTS ECOLÒGICS
DE CABRA AMB
MADUIXES I NABIUS
Tota una experiència per al teu paladar
Amb totes les propietats del iogurt de cabra
i preparats de fruita excepcionals.
Cantero de Letur
Yogur de Cabra
Ecológico con Arándanos
250 g
Yogur de Cabra
Ecológico con Fresa
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
www.elcanterodeletur.com

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

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

RECEPTA

Crema de Moniato i Kale

INGREDIENTS 4 RACIONS

- 1/2 litre de brou vegetal bio de Amandin
- 1/2 tassa de coco ratllat bio de Amandin
- 1 didal de gingebre bio
- ¼ de celeri (api-rave) pelat
- 1 pastanaga bio amb pell
- ½ alvocat sense os
- 2 tasses de kale bio, fulles i tronc separats
- 1 c. sopera d'oli d'oliva verge bio
- ½ ceba bio trossejada
- 1 c. sopera de farigola
- 1 c. postres de cúrcuma en pols
- pessic de pebre negre
- topping: 1 c. sopera de julivert i pebre vermell en pols

© Mareva Gillioz

Elaboració

1. Escalfar el forn a 200 graus, coure el moniato sencer amb la seva pell, prèviament netejat, i amb un rajolí d'oli, durant 45 minuts o fins que quedi ben tendre.

2. Peleu el moniato i reservar (24 h preferiblement per potenciar el seu poder prebiòtic.)

3. En un got de batedora, abocar el brou vegetal amb el coco, pastanaga, celeri, troncs de kale, gingebre i moniato cuit, i batre fins a obtenir una textura homogènia.

4. En el fons de l'olla, escalfar l'oli d'oliva per saltar la ceba, ha de quedar daurada i translúcida.

5. Afegir les fulles de kale fresques, i remoure uns 3 minuts, fins que s'estovin però sense que perdin el seu color.

6. Afegir per sobre el que prèviament hem batut i barrejar bé juntament amb la cúrcuma i pebre.

7. Un cop escalfat tot, servir en un bol i col·locar el julivert, rajolí d'oli d'oliva i pebre vermell al gust..

Cuidar-se és un plaer. I un de gran, amb gust de **Crema de Moniato i Kale**. D'alt poder reconfortant, antioxidant, antiinflamatori i prebiòtic, es tracta d'una veritable poció medicinal per cuidar-nos durant tota aquesta tardor.

Alta en fibra i especialment en una de gran interès per als nostres intestins, el nostre segon cervell, gràcies al **midó resistent** del moniato, que un cop cuit i reposat durant 24 hores, es converteix en fibra aprofitable per a la nostra microbiota, responsable de generar la nostra serotonina, responsable de la nostra felicitat i estat anímic, entre moltes altres coses...

Cremosa i de color intens ataronjat per la seva aportació en **beta carotè**, aportat pel mateix moniato, pastanaga i cúrcuma, necessàries per a la cura del nostre **sistema immune, fetge, pell i mucoses**.

També conté una bona base de verdures **alcalinitzants** gràcies al brou, i al celeri (diürètic i aliat en dietes d'aprimament), a la ceba (antisèptica i antiinfecciosa), i a les fulles kale (riques en calci i en proteïna vegetal).

Una delícia vegetal, amb un toc exòtic gràcies al coco, bo per a nosaltres i els nostres bacteris amics intestinals, feliç digestió!. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / FRUITA TROPICAL

nou

Nova línia de Coco 100%, Bio Qualitat Premium, de El Granero Integral

Assortiment: Coco ratllat, sucre de coco, xips de coco, flocs de coco, farina de coco, oli de coco per cuinar.

Cocos frescos recol·lectats, premsats i envasats en menys de 72 hores. Origen Filipines, de comerç just i qualitat premium. No s'utilitzen animals ni nens per a la recol·lecta. Respecte al medi ambient. Fins a un 51% d'àcid làuric. Obtingut de la primera pressió en fred. Sense refinar, no desodoritzat, sense hidrogenar, sense blanquejar.

- **Certificat:** Euro Fulla | Esmaae
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / SNACKS

nou

Nous Grissoni de Fajol, de Sol Natural

El fajol és un dels pseudocereals amb majors beneficis per a la nostra salut: té un baix índex glucèmic, aporta una gran quantitat de fibra i és ric en antioxidants. Lleugers i sense gluten, els Grissoni de Fajol són l' snack perfecte per picar entre hores, dipejar o acompanyar els teus àpats.

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

ALIMENTACIÓ / CEREALS

nou

Pura espelta cruixent per l'esmorzar, de Bohlsener Mühle

El Crunchy de Bohlsener Mühle prové d'un dels molins més antics d'Alemanya. El gra és subministrat pels agricultors de proximitat amb certificació Bioland i s'enforna a Bohlsener Mühle on es convertirà en aquest deliciós Crunchy 100% d'espelta.

Sense oli de Palma - només el millor Oli de gira-sol orgànic. Endolcit amb sucre de remolatxa - Bioland.

- **Certificat:** Bioland | Euro Fulla
- **Empresa productora:** Bohlsener Mühle GmbH & Co. KG www.bohlsener-muehle.de
- **Distribució:** Alternatur, S.L. www.alternatur.es

ALIMENTACIÓ / SALSA

nou

Alternativa vegetal a la maionesa, de Soria Natural

Soria Natural presenta Vegenesa, una alternativa vegetal a la maionesa. Amb un sabor tradicional amb ingredients seleccionats 100% vegetals. És l'opció perfecta per a persones amb al·lèrgies o intoleràncies: sense ou, sense lactosa i sense gluten. Ideal per acompanyar tot tipus de plats, amb verdures, hortalisses, sandvitxos, hamburgueses ... i per elaborar altres salses.

- **Certificat:** CAECyL | Euro Hoja
- **Productor:** Soria Natural, S.A.
- **Marca:** Soria Natural www.sorianatural.es

ALIMENTACIÓ / PITA

nou

Pita d'espelta, de TerraSana

T'agrada el pa de pita, però prefereixes evitar el blat? Llavors el pa de pita ecològic de TerraSana és el teu producte. Està elaborat de manera artesanal a partir de farina d'espelta integral, llevat i sal marina. Res més. Posa-l a la torradora o al forn i omple'l generosament amb saludables vegetals, delícies de la Mediterrània i salses. ¡Súper deliciós!.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** TerraSana www.terrasana.nl
- **Empresa:** TerraSana Natuurvoeding Leimuiden B.V.

ALIMENTACIÓ / SUC

imprescindible

Suc 100% mandarina espremuda bio sense sucres ni aigua, de Jugoso

Suc obtingut al 100% a partir de fruita ecològica fresca espremuda, recollida de l'arbre i primera premsada en fred. No passa per càmeres. No procedent de concentrats. Sense aigua ni sucres afegits. Font de vitamina C.

Envàs de vidre de 200ml i 750ml.

- **Certificado:** Euro Fulla, CPAEN
- **Marca:** Jugoso | www.bo-q.com
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65

LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES: *és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.* **Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit**

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Enric Urrutia, Director

Mala Llet

Una coneguda marca que comercialitza llet de vaca està portant a terme una campanya de publicitat per diferents TV com si d'una associació de benestar animal es tractés, mostrant al ramader i la vaca en el mateix estatus. Però no s'equivoquin, és un efecte "sensibler" que aplica un màrqueting 5% de veritat i 95% de mentida, aconseguint empatitzar amb els més petits i per descomptat amb mares i pares, els qui se senten identificats psicològicament amb el ramader, que té cura i estima a la vaca com ells ho fan amb els seus fills… Per què? Volen desmentir des de la indústria làctia el que és una evidència, que els animals estan maltractats. Totes les vaques usades per la indústria són inseminades contínuament per optimitzar al màxim la seva producció de llet. En ser inseminades artificialment, el ramader tria a la carta detalls fisiològics que li permetin obtenir major productivitat, especialistes en això el proveeixen amb catàlegs de semen de toro manipulat. Les vaques quasi no

© Anton Starikov

dormen, mengen pinsos i greixos de dubtosa procedència i mai pasturen lliurement, de fet aquests remugants mai mengen herba fresca pel que la seva llet quasi no té vitamina B12 ni altres components, que l'empresa ja afegeix després. Els vedells són separats de la seva mare immediatament per a la seva venda, el mateix dia que la vaca dóna a llum, ja que estan valorats sobre els 3.000 €. Ús i abús de l'animal, sistemàtic i per lucrar-se, en aquest cas amb una "llet" desnaturalitzada i gens ecològica. ■

LA CÀMARA OCULTA

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

De joglars i pallassos

Vinc de participar en la II Trobada Internacional de Joglars, Trobadors i cantadors de contes... a San Martín de Montalbán, Toledo. Doncs sí... La millor cosa, avui, la més políticament incorrecte, no està en els festivals d'estiu a l'ús... massius, deshumanitzats... sinó en històries petites, tranquil·les, serenes... Però no submises. Perquè els pallassos, els trobadors, els joglars, els camperols, els bojos i els còmics, som avui capaços de dir infinites més veritats que qualsevol mitjà d'informació.

Quin plaer escoltar al gran Crispín d'Olot. És un dels pocs joglars que conec que són joglars de veritat. Crispín les canta altes i precises i el públic riu. Però darrere de cada rialla hi ha un lament, el lament d'un món que s'enfonsa. Hi ha professionals del medievalisme i després hi ha gent que aspiren a un món que tingui l'encant del que és pre-tecnològic, que va conservar la nostra capacitat de sorpresa abans que arribessin els nous ídols: màquines, astronautes...

123rf Limited©tunedin123

Hem substituït el diví pel vedell d'or, que avui es manifesta de manera tecnològica. Però aquí hi ha els joglars i els trobadors dient, amb picaresca, el que ningú vol escoltar: que hem venut la nostra ànima massa barata. Avui, més que mai, fermesa en les convicions, encara que patim l'ostracisme de la majoria ningunejant i bonista. Menja bé, no contaminis, no li facis mal a ningú, obra amb serenitat i prudència, mantingues la teva família unida, tingues una eco-nomia realment espiritual al servei de tots... ■

ALIMENTACIÓ

THE ECOLOGIST

Juan Carlos Moreno, *Director tecnic de BioCultura, responsable de la plataforma Planeta Moda*

Sostenibilitat: Moda i Cosmètica en masculí

Un any més tornem amb un número especial sobre moda, però aquest cop hem volgut incorporar la cosmètica eco natural, dos sectors emergents dins de la sostenibilitat, la cura personal i la defensa mediambiental.

Tots dos sectors poden semblar superficials per tot el circ mediàtic que sovint els envolta, però no hem d'obviar que són de les indústries més contaminants a nivell mundial. Per posar una dada, la indústria de la moda és la segona després de la del petroli. Les grans firmes tenen pràcticament tota la seva producció a Àsia, on, a més, no hi ha lleis que protegeixin a l'individu com a treballador, creant societats esclaves.

En aquest número trobareu una diversitat d'articles on podreu posar al dia els coneixements sobre certificació, tant en tèxtil com en cosmètica; veure el creixement que en poc temps ha tingut la cosmètica eco natural; novetat en tints no contaminants que revolucionaran la indústria... Aquest any ens centrem en l'home i li obrim les portes al canvi, oferint-li la informació necessària, tant en roba com en cosmètica.

Com va dir *Vivienne Westwood*: "compra menys i tria bé". Potser és hora de fer un canvi en el consum i triar quin tipus de roba o cosmètic volem utilitzar.■

VIDA NATURAL

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

Amarga dolçor

Els que hagin viscut la seva infància en el segle passat sense dubte recordaran l'eixerida *Mary Poppins* cantant "amb una mica de sucre aquesta píndola que us donen, passarà millor"... ¿No ho recorden?, doncs la indústria alimentària si. De fet és una de les seves màximes; qualsevol producte, afegint-li sucre, es ven més i millor.

Per això és gairebé impossible trobar productes alimentaris processats que no continguin sucres afegits en la composició. El sucre millora el sabor, la textura i la conservació dels aliments, i a més la seva ingesta provoca un "subidón" energètic ràpid al qual l'organisme es fa fàcilment addicte. Com que és un ingredient de baix cost que garanteix sabors "addictius", la indústria s'ha centrat en crear aliments barats i artificialment saborosos, el consum massiu dels quals està darrere de problemes com l'epidèmia d'obesitat, la diabetis tipus 2, i la síndrome metabòlica.

El propòsit de l'article central de Vida Natural d'aquesta tardor és senzill i alhora molt complicat: **menys sucre**. Pautes per localitzar els sucres afegits en l'etiquetatge dels aliments, i una anàlisi de possibles substituts més saludables i amb menor índex glucèmic, ens ajudaran en el nostre propòsit que "el dolç" no acabi per amargar-nos la salut.■

FIRES

MEDI AMBIENT

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

Productes químics perillosos i sense control

Els éssers humans hem creat o sintetitzat durant les últimes set dècades més de 140.000 noves substàncies químiques; elements desconeguts anteriorment en la natura. Una part important d'aquests nous compostos s'estan fabricant a hores d'ara a escala industrial, tot i que molts d'ells no han estat sotmesos a cap estudi previ sobre la seva perillositat i el seu impacte sobre el medi ambient i la salut de les persones.

Així ho explica l'informe publicat el mes d'octubre pel experts que formen la ***Comissió Lancet*** sobre **Contaminació i Salut**. Aquest grup de científics de prestigi internacional, entre els que es troba el professor **Valentí Fuster**, han publicat els resultats del seu treball en el número monogràfic del 18 d'octubre de la revista mèdica ***The Lancet***.

Quan parlem de contaminació sovint ens centrem exclusivament en els fums del cotxes que cremen derivats del petroli. En realitat, el problema té un abast molt més gran i afecta la nostra salud en molts més aspectes del que podríem creure. Els habitants de les grans ciutats no som els únics perjudicats per aquesta alteració ambiental d'abast global.

El primer que cal tenir en consideració és que la contaminació no només es pot trobar a l'aire sinó que també malmet de forma important l'aigua (mar, rius, embassaments, aigües soterrànies) i el terreny.

La falta de control sobre els nous productes químics és un dels motius de la crisi de contaminació que afecta la practica totalitat del nostre planeta, segons indiquen els membres de la Comissió Lancet.

En les seves conclusions, els autors d'aquest estudi recorden que la contaminació de l'aire, l'aigua i el sòl provoca cada any 9 milions de morts prematures en el conjunt del planeta. Al conjunt d'Espanya, els experts calculen que la contaminació -en les seves diverses formes- provoca cada any unes 24.000 morts prematures (23.987 morts amb les xifres analitzades en aquest estudi, corresponents al 2015).

123rf Limited©ximagination

Els autors del nou estudi publicat per ***The Lancet*** recorden que des de mitjans del segle XX fins als nostres dies, els humans hem creat en laboratoris "més de 140.000 noves substàncies químiques i plaguicides". D'aquest total, existeixen unes 5.000 substàncies que es segueixen produint a escala industrial, amb una dispersió en l'entorn i una exposició humana gairebé universal.

Malgrat això, indica la Comissió, "menys de la meitat d'aquests productes químics amb un volum de producció elevada han estat objecte d'algun examen de la seva seguretat o toxicitat, i només en la darrera dècada ha passat a ser obligatòria la rigorosa avaluació prèvia a la comercialització de noves substàncies químiques en tan sols uns quants països d'ingressos alts". És a dir, més de 2.500 substancies químiques de nova creació s'estan fabricant a escala industrial sense haver passat els necessaris estudis de

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

seguretat, indiquen els experts de la Comissió Lancet.

La conseqüència d'això és que existeixen moltes substàncies químiques que estan causant episodis de malaltia, mort i degradació del medi ambient, indiquen textualment els autors d'aquest informe científic.

A més de problemes ambientals i sanitaris coneguts com la contaminació per plom, asbests (amiant), DDT, PCB i clorofluorocarburs, la Comissió Lancet adverteix que en les últimes dues o tres dècades s'han introduït en els mercats mundials substàncies químiques de síntesi que, "com els seus predecessors, han estat objecte d'una escassa avaluació prèvia a la comercialització; i que amenacen amb repetir aquests fets.

El resum executiu d'aquest informe és molt eloqüent:

"Entre ells es troben substàncies tòxiques per al desenvolupament neurològic, alteradors endocrins, herbicides químics, nous insecticides, residus farmacèutics i nanomaterials. Les dades proves existents respecte a la capacitat d'aquests contaminants químics emergents de causar un dany en la salut humana i en l'entorn, s'estan fent cada vegada més evidents".

"Aquests productes químics emergents són motiu de gran preocupació, i aquesta preocupació s'acreix amb el desplaçament cada vegada major de la producció de substàncies químiques als països d'ingressos baixos i mitjos en els quals la protecció de la salut pública i del medi ambient és amb freqüència escassa".

El nou informe de la **Comissió Lancet** ha estat elaborat no només per recopilar dades sobre l'impacte social, econòmic i ambiental de la contaminació, en les seves diferents modalitats, sinó sobretot per **proposar polítiques** que facin front de forma decidida a aquest tipus de problemes. Un dels elements bàsics d'aquest informe és que la lluita contra la contaminació no només és una exigència moral i una necessitat social sinó també una solució que pot comportar beneficis econòmics per al conjunt de la humanitat.

La mitigació i prevenció de la contaminació -indica l'informe de la Comissió Lancet- poden aportar beneficis importants, no només per al medi ambient i la salut de les persones sinó també per a l'economia. De fet, com s'ha pogut comprovar en alguns països avançats, la millora de la qualitat de l'aire no sols ha reduït les morts per malalties cardiovasculars i respiratòries, sinó que també ha produït guanys econòmics substancials a les empreses i les administracions públiques. En Estats Units, per exemple, s'ha calculat que per cada dolar invertit en el control de la contaminació s'ha aconseguit un benefici de 30 dòlars per al conjunt de l'economia.

En el conjunt del planeta -i molt especialment en els països més pobres- "el control de la contaminació farà avançar cap a l'assoliment de molts dels objectius de desenvolupament sostenible (ODS), és a dir, els 17 objectius establerts per les Nacions Unides com a guia per al desenvolupament mundial en el segle XXI", destaca l'estudi de la Comissió Lancet sobre Contaminació i Salut. ■

Resum de l'informe (versió en castellà): http://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/stories/commissions/pollution-2017/spanish_translation.pdf

MEDI AMBIENT

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Pesticides disruptors endocrins en els nostres rius

Un dels greus problemes que afecten a nivell global a les àrees desenvolupades del món és la contaminació de les aigües, tant superficials com subterrànies, per pesticides. Els pesticides es detecten de forma habitual en l'anàlisi de les aigües superficials de rius i en els pous d'aigua potable i de reg. L'ús massiu d'aquests contaminants té un **efecte negatiu sobre la fauna aquàtica de rius i mars**, però no només, ja que també **afecta les poblacions humanes** que s'abasteixen i la utilitzen per beure, cuinar, la higiene diària, o en activitats lúdiques i d'esbarjo com les piscines.

La principal i més important font d'entrada de pesticides al medi ambient és l'agricultura convencional. Els pesticides són molècules químiques dissenyades per actuar com verins letals sobre els organismes diana, però a causa de la seva toxicitat, poden també fer mal a altres organismes vius. Així, gran nombre d'insecticides són també tòxics per als mamífers o peixos. Això ha portat a que un ampli nombre de pesticides hagin estat prohibits per la seva letalitat, en causar danys i malalties en animals i éssers humans. I aquest ús massiu té com a resultat la presència de molècules de pesticides, o de restes d'aquestes, en els aliments i en el medi ambient.

Desenes de pesticides s'associen amb trastorns endocrins. Són coneguts com a **disruptors endocrins**, terme que va ser encunyat per la comunitat científica en 1991. Els investigadors van descobrir que les dones que menjaven peix contaminat per PCB, encara que fos en tan poca quantitat com dues vegades al mes, donaven a llum nadons més petits i de menor pes, nadons que presentaven dèficit i deteriorament de memòria, d'intel·ligència, i problemes de falta d'atenció.

Els disruptors endocrins interfereixen amb els sistemes de senyalització hormonal del cos. Són compostos que entorpeixen amb la natural producció, alliberament, transport, metabolisme, unió, acció o eliminació d'hormones en el cos. Les hormones regulen el creixement i el desenvolupament, la resposta a l'estrès, el metabolisme, la reproducció i altres funcions orgàniques fonamentals. Se sospita que els disruptors endocrins causen disminució del nombre d'espermatozoides, provoquen infertilitat, retard en el desenvolupament sexual, obesitat, diabetis i càncer. S'associen al càncer de mama i al càncer de pròstata.

123rf Limited©industryandtravel. Aigües residuals al port d'Anvers, Bèlgica

La funció endocrina és tremendament sensible, de manera que petites alteracions durant certes etapes del cicle de vida poden conduir a efectes perdurables. Hi ha evidència que l'exposició, sobre poblacions d'invertebrats, peixos, aus, rèptils i mamífers, a pesticides disruptors del sistema endocrí actua desfavorablement sobre el seu desenvolupament reproductiu.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

MEDI AMBIENT

Es produeix feminització de peixos, retard i diferenciació sexual anormal en calamars exposats a plaguicides organoclorats, presència simultània d'ambdós òrgans reproductius masculins i femenins en diferents espècies de gasteròpodes marins. Hi ha una àmplia i contrastada evidència científica de problemes endocrins associada als disruptors hormonals.

Està demostrat, com a conseqüència de l'aportació en el cabal de compostos estrogènics, de canvis en els òrgans reproductius de peixos i mol·luscs en els rius d'Europa i Amèrica del Nord. Els canvis anatòmics i fisiològics que es produeixen en la fauna són la feminització de les gònades masculines.

La situació dels rius espanyols no és bona. De les dades oficials dels Programes de Vigilància de la Qualitat de les Aigües duts a terme per les confederacions hidrogràfiques espanyoles, s'observa la presència de plaguicides tòxics en totes les conques analitzades, majoritàriament insecticides i herbicides, sent les conques hidrogràfiques més contaminades aquelles amb una agricultura més intensiva, especialment la del Xúquer, que és la més afectada. Plaguicides molts d'ells disruptors hormonals endocrins, capaços d'afectar el sistema endocrí d'éssers humans i espècies animals.

Els plaguicides detectats en les aigües majoritàriament no estan autoritzats a la UE. Crida l'atenció que segueixin presents en les aigües plaguicides prohibits fa anys per la seva elevada toxicitat ambiental i persistència a la degradació, altament perillosos per al medi ambient. És el cas del DDT, el lindà, l'atrazina o el endosulfan. Totes aquestes substàncies poden actuar de forma sinèrgica amb altres contaminants, variant la seva potencial toxicitat, la seva dosi letal, i la manera d'actuació sobre els diferents organismes exposats. Els compostos detectats pertanyen a diferents grups químics, com organofosforats, (clorpirifos, diazinon), organoclorats (dieldrina, hexaclorobenzè, DDT i els seus metabòlits DDE i DDD, lindà i els seus isòmers i metabòlits alfa i beta-HCH), clorotriazinas (atrazina, terbutilazina), fenilureas (diuron i isoproturon), cloroacetanilidas (alacloro).

123rf Limited©Narongchai Pimvilai. Agricultor ruixant pesticides

S'ha identificat en les aigües analitzades **plaguicides reconeguts com a disruptors endocrins**, o que se sospita que ho són, en un percentatge elevat, ja que el 50% dels plaguicides detectats estan dins d'aquesta categoria. Com les hormones, aquestes substàncies actuen a dosis molt baixes causant efectes adversos sobre els organismes exposats. I depenent del moment del desenvolupament en el que l'organisme es troba els problemes varien. Si es produeix durant els primers estadis de la vida es poden produir lesions irreversibles, ocasionant patologies o malalties, que poden no manifestar-se fins l'etapa adulta.

Es necessari aplicar com més aviat millor el Reglament 1107/2009 de plaguicides pel que fa a la prohibició d'utilitzar substàncies actives amb capacitat d'alterar el sistema endocrí. ■

ALIMENTACIÓ

AGRICULTURA

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

El pas de l'agricultura tradicional a l'agricultura mercantil

123rf Limited©kenishirotie. Verdures hidropòniques que creixen en hivernacle a Cameron Highlands

Des del Neolític, el progrés i els canvis relatius a l'agricultura han estat la clau per al transcurs de la Història. Una qüestió purament vital, ja que és l'aliment de l'ésser humà. L'aprenentatge de tècniques que han permès millorar la productivitat agrària s'ha dut a terme al llarg de milers de segles.

El model agrícola emprat en les societats preindustrials es fonamentava en els sistemes planificats per al proveïment de la comunitat, practicant la **policultura: la varietat de collites en una mateixa àrea**. D'aquesta manera, la comunitat podia obtenir diferents productes per a una alimentació variada (autosuficiència), sense necessitat de dependre de la importació procedent d'altres regions. A més, la rotació de collites oferia múltiples avantatges per a la terra, ja que al assemblar-se més a la diversitat dels ecosistemes naturals, la transformació dels paisatges no alterava completament l'entorn, permetent la supervivència dels animals autòctons: aus, rosegadors, insectes, etc. Aquesta **biodiversitat** prevé la susceptibilitat a les plagues. Per exemple, un estudi realitzat a la Xina, divulgat per la revista Nature, va demostrar que si es plantaven diferents varietats d'arròs en els mateixos camps, les produccions creixien en un 89% més, gràcies a una disminució del 94% de la incidència de plagues i feia que els plaguicides no fossin necessaris. Una altra important avantatge que ofereix la rotació de collites és l'enriquiment de la terra, ja que no es desgasten els nutrients fins esgotar-se i es pot evitar el període de guaret o ús de fertilitzants artificials.

Els policultius poden comprendre combinacions de collites anuals, anuals amb perennes o perennes amb perennes i completar-se entre si. Els cereals es poden conrear associats a lleguminoses i els cultius d'arrels associats a fruiters. Els policultius es poden sembrar en forma espaiada, des de la combinació simple de dos cultius en fileres intercalades fins a associacions complexes de dotze o més sembres barrejades. Els components d'un policultiu poden sembrar-se en la mateixa data o a posteriori (cultius de relleu); les collites dels diferents cultius poden ser simultànies o a intervals.

El policultiu és un dels principis de la permacultura: un sistema de principis de disseny agrícola, social, polític i econòmic basat en les característiques de l'ecosistema natural per garantir l'abastament i el benestar general. El concepte "permacultura" (com un mètode sistemàtic) va ser encunyat el 1978 pels biòlegs australians *Bill Mollison i David Holmgren*. Entre les seves tècniques s'inclouen el disseny i l'enginyeria ecològica, la construcció i la gestió integrada dels recursos hí-

ALIMENTACIÓ

drics, per desenvolupar una arquitectura sostenible i uns sistemes agrícoles modelats des dels ecosistemes naturals.

L'etimologia del terme "permacultura" és una contracció composta per dues paraules "permante" i "cultura" o "cultura permanent". Des dels seus inicis, la permacultura s'ha definit com una resposta positiva per donar solució a les crisis ambientals i socials que assolen el nostre Planeta.

No obstant això, en el nostre Planeta el que cada dia guanya més terreny és el sistema de **monocultius:** grans extensions de terra sembrades per una sola espècie, sota els mateixos patrons, resultant en una similitud genètica, utilitzant els mateixos mètodes de cultiu per a tota la plantació (control de plagues, fertilització i alta estandardització del producte), amb l'objectiu de fer més eficient la producció a gran escala. Una planificació agrícola que permet aplicar els criteris industrials per al mercat i l'exportació. Els paradigmes més freqüents de monocultius són: l'eucaliptus (per a la indústria paperera), cereals (fins i tot per a biocombustibles), cacau, cafè, soja (pinsos per a bestiar) ... D'aquesta manera es requereix menys treball i menys treballadors, ja que la estandardització a gran escala permet una major mecanització i homogeneïtzació dels agroquímics. A curt termini hi ha negoci assegurat.

Una important avantatge que ofereix la rotació de collites és l'enriquiment de la terra

Durant anys ens han fet creure que la **macroagricultura** era el millor model agrícola, per ser el que permetia major productivitat, però, aquest sense fre de l'avanç dels monocultius compromet la seguretat alimentària del futur, atès que **la base de tots els ecosistemes és la diversitat i una pràctica com el monocultiu comporta un important desequilibri**. Si disminueix la diversitat vegetal, disminueix la diversitat de fauna. Els insectes i animals que abans s'alimentaven d'altres espècies vegetals desapareixen i per tant també els seus depredadors. Això afavoreix la propagació de plagues i que es requereixi un major ús d'agrotòxics juntament amb un desgast dels nutrients del sòl fins a esgotar-los i causant una devastadora erosió i contaminació ambiental. En qüestió de dècades cultius com el cacau podrien deixar de ser viables.

Llavors de pèsols i fesols plantades a terra en cultiu de permacultura

El monocultiu s'ha estès molt a Llatinoamèrica i Àfrica, sota promeses per mecanitzar l'agricultura i aconseguir un major desenvolupament tecnològic i benestar econòmic per a les poblacions locals. Els casos del cafè, la soja, el cacau, la canya de sucre ... són paradigmàtics. La realitat ha comportat l'encariment d'aliments bàsics per falta de cultius bàsics, una major precarització del treball (explotació laboral de treballadores), contaminació ambiental per major ús d'agroquímics (i exposició directa dels treballadors a aquests) i la desaparició de comunitats autòctones i destrucció de la seva cultura (generant èxodes a grans ciutats). ■

AGRICULTURA

Juana Labrador Moreno, *Dra. En Biologia i professora d'Agroecologia a l'Escola d'Enginyeries Agràries de la Universitat d'Extremadura*

Vivificar el sòl (I)

Des d'un punt de vista més funcional que descriptiu, el sòl és un complex sistema altament organitzat, amb les seves pròpies lleis d'organització, en el qual interactuen minerals, vegetals, macro i microorganismes en cooperació, a més de gasos i aigua en diferents estats.

A un nivell de major complexitat, la edafosfera, fa referència al món dels sòls; a aquesta capa que constitueix la coberta de la superfície terrestre, la "pell del nostre planeta", que ens convida a imaginar-la com una geomembrana del modelatge terrestre, amb certes analogies a les biomembranes dels éssers vius, la qual cosa li permet actuar com un sistema obert a l'intercanvi de matèria, energia i informació.

El sòl és el responsable de molts dels serveis ambientals que fan possible el benestar humà

El sòl, com a component integrador de la biosfera, no és només un substrat productiu, sinó també és el responsable de molts dels serveis ambientals que fan possible el benestar humà: és mitigador del canvi climàtic, receptor i recol·lector del carboni, receptacle de l'aigua dolça, aixopluc d'una enorme biodiversitat, filtre regulador de plagues i malalties, medi per subministrar oxigen a l'atmosfera a través de les plantes que sosté, és font de salut i de benestar i és, al cap i a la fi, el substrat sobre el qual desenvolupem la nostra existència.

A més, com a gran transmutador, el sòl converteix la matèria inert en matèria viva; en rebre les restes orgànics en forma de necromassa i convertir-les en múltiples formes de vida, sense oblidar-nos que a través dels cicles biogeoquímics fa biodisponibles els elements minerals, en el seu viatge per la biosfera.

123rf Limited©Andrey Kryuchkov. Exemple de rizosfera

Si ens centrem en el seu maneig productiu, el marc teòric agroecològic és el que més s'ha aproximat al coneixement global del sòl i de la millora de la seva funcionalitat traduïda en fertilitat, producció i conservació.

Per a l'agroecologia i els models

FIRES

ALIMENTACIÓ

agraris més holístics sorgits sota el coneixement d'aquesta ciència integradora, el sòl de cultiu és un sistema vivent que reflecteix la naturalesa agroambiental i la cosmovisió de cada territori i considera com aspectes reeixits a tenir en compte a l'hora del seu maneig: la memòria del sòl, reflectida en la seva gènesi i en la seva història agrària i l'obligació de mantenir en la gestió productiva la vida del sòl, en totes les seves formes i manifestacions, però no només mantenir-la en relació a la quantitat, sinó en relació a la seva funcionalitat.

Per tant, un dels reptes per aconseguir sistemes productius veritablement sostenibles, anirà enfocat a vivificar el sòl.

Vivificar el sòl convida a recuperar, a través d'activar mitjançant un coneixement i un maneig precís, els mecanismes bioquímics i energètics que permeten la recuperació de la seva funcionalitat.

La comprensió del terme de partir d'una visió integral dels sistemes productius que ens dirigeixi a treballar el sòl com un ecosistema vivent on tots els seus components estan interconnectats; un sistema en què la cooperació és la base de l'evolució; un medi en el qual lleis precises permeten l'expressió de la seva vitalitat en les manifestacions més pròximes per a l'agricultura com són la qualitat i la fertilitat.

El coneixement de l'ecologia de sistemes i la imitació dels processos que en ells ocorren ens facilita el treball agrícola enfocat a vivificar el sòl.

Així sabem, que els sòls en condicions naturals mantenen en el seu si un enorme "capital natural" representat per totes les varietats de macro i microorganismes i per les seves interaccions intra i interespècies, a més de les que ocorren amb el seu medi.

El sòl de cultiu és un sistema vivent que reflecteix la naturalesa agroambiental i la cosmovisió de cada territori

En relació al món vegetal, el sòl viu és el suport d'un gran nombre d'espècies vegetals i d'una enorme diversitat de sistemes radiculars, el que condueix a la millora i formació de complexes estructures agregacionals, i a una enorme complexitat metabòlica mantinguda per les xarxes tròfiques, pròpies de cada sòl, ja que, igual que l'intestí animal, el sistema radicular, està poblat i envoltat per una comunitat microbiana complexa coneguda com microbioma de l'arrel.

123rf Limited©Noppharat Manakul. Erosió produïda per les tempestes on s'aprecien les capes de terra i roca

A la rizosfera -capa de sòl de mil·límetres de gruix que envolta íntimament a l'arrel-, les comunitats microbianes són diferents de les de la resta del bioma edàfic. En aquest espai, el microbioma radicular exerceix un paper fonamental en la nutrició de la planta i en la defensa contra patògens edàfics. I tot això a canvi majoritàriament d'hidrats de carboni que la planta subministra a la seva biota edàfica i que són produïts en la fotosíntesi, i d'altres materials residuals productes de les transformacions cel·lulars que ocorren en la fisiologia radicular.

Tal és la importància i l'especificitat de l'ecosistema rizosfèric que alguns autors consideren que el microbioma arrel és un "genoma secundari" que proporciona a les plantes hostatgeres alguns trets de la funcionalitat microbiana.

Tornant al maneig agrari, la forma més sensata de vivificar el sòl és a través dels coneixements i les tècniques que permeten optimitzar l'estabilitat de l'estructura i l'agregació; la quantitat i qualitat de l'aigua edàfica, la presència i disponibilitat dels nutrients minerals i de les substàncies fitoactivadores, així com facilitar les sinergies produïdes entre la vida vegetal, macro i microorganismes, traduïdes en múltiples «diàlegs» bioquímics i en respostes d'adaptació i millora productiva.

En aquest context, el disseny de la finca amb bases ecosistèmiques; les aportacions orgàniques i minerals de qualitat; les cobertes permanents, les associacions i rotacions adequades en el temps i en l'espai, el no conreu o mínim conreu, l'ús de la línia clau, el maneig holístic del bestiar, la incorporació de l'arbrat, etc., són algunes pràctiques d'interès per vivificar el sòl que veurem en el proper article. ■

ALIMENTACIÓ

COMERÇ JUST

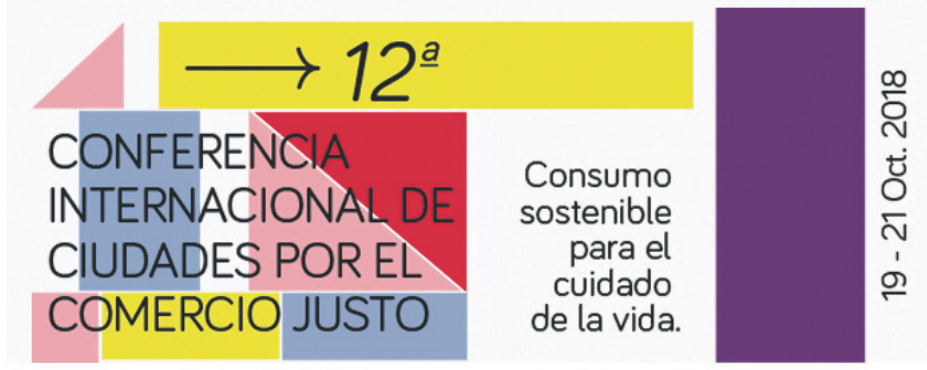
Paula Mª Pérez Blanco, *Responsable Comunicació Fairtrade Ibèrica*
Periodista Especialitzada en Periodisme Cultural | @ Sellofairtrade / www.sellocomerciojusto.org

Madrid acull la XII Trobada Internacional de Ciutats pel Comerç Just

El Comerç Just engloba tota la cadena de producció en la qual el consum responsable és clau per contribuir a un món millor. Cada vegada són més les ciutats que fomenten un consum responsable, ètic i sostenible i aposten pel Comerç Just com a principal model econòmic i estil de vida. Són molts els llocs repartits per tot el món que participen i promouen el moviment del Comerç Just juntament amb tots els agents socials i tenen com a objecte impulsar un model productiu més respectuós i posant per davant els Drets Humans i els Objectius de Desenvolupament Sostenible.

El moviment del Comerç Just integra més de dos milions de productors i treballadors a tot el món

Com a conseqüència directa d'aquest necessari i favorable moviment, aquest mes se celebra una cita molt important com és la **XII Trobada Internacional de Ciutats pel Comerç Just** que per primera vegada es celebra a Madrid els pròxims dies 19, 20 i 21 d'octubre. Cal destacar que cada any s'organitza una trobada internacional entre les ciutats participants que serveix per a crear i compartir objectius comuns, impulsar propostes, generar sinèrgies i feedback, intercanviar idees i sobretot enfortir i donar visibilitat al necessari moviment del Comerç Just. Sens dubte, tot un interessant espai i plataforma de generació i intercanvi de coneixement en el qual intervenen diversos agents socials, tant protagonistes del sector públic, com empresarial i social, a més de donar l'oportunitat a la ciutadania de poder



ser partícips i ajudar que el Comerç Just sigui una forma i estil de vida.

La part de l'organització de la trobada està desenvolupada per la Cooperativa IDEAS que treballa com a coordinadora de la campanya estatal, amb l'Ajuntament de Madrid i amb la col·laboració del Comitè Internacional de la Campanya de Ciutats pel Comerç Just. A Espanya, IDEAS va començar a coordinar la campanya fa ja més d'una dècada i actualment hi ha divuit localitats espanyoles amb el títol de ***Ciutats pel Comerç Just*** i uns altres vint municipis treballant per aconseguir-ho. Entre ells es troben Bilbao, Burgos, Córdoba, León, Madrid, Málaga, Zaragoza o Oriola, entre d'altres.

Aquesta trobada es desenvoluparà en espais municipals accessibles a tothom que s'inscrigui prèviament i s'espera una alta participació de persones de tot el món. A més la cita compta amb una important representació mundial del moviment del Comerç Just, destacant la presència de ***Darío Soto***, Director Executiu de ***Fairtrade International, Rudi Dalvai,*** President de

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

l'Organització Mundial de Comerç Just (WFTO), *Merling Preza*, presidenta de la Junta Directiva de la CLAC (*Coordinadora de productors d'Amèrica Llatina i el Carib*), *Isabelle Durant*, Secretària General Adjunta de la UNCTAD (*Conferència de les Nacions Unides sobre Comerç i Desenvolupament*).

El moviment del Comerç Just integra més de dos milions de productors i treballadors a tot el món, i al nostre país a més de tres mil persones, voluntàries i professionals, que ens ajuden a recordar que és possible garantir una vida digna per a tots els habitants del planeta, aconseguir una societat més justa i frenar la degradació mediambiental. La *Conferència Internacional de Ciutats pel Comerç Just* camina en aquesta línia i com cada història, té un principi, en aquest cas l'origen de la campanya va néixer de la mà d'unes persones voluntàries a Anglaterra que volien que al seu poble es visqués de forma propera i intensa el Comerç Just i que les botigues i empreses locals fomentessin i impulsessin la venda de productes de Comerç Just. La iniciativa va ser tan reeixida que va anar creixent per altres ciutats fins a estendre's per països de tot el món, i, després de rebre suport del Parlament Europeu, la campanya es va internacionalitzar i es va estendre per tots els continents. Així que podem dir amb entusiasme que el Comerç Just és un moviment mundial, global i que ens uneix en comunitat al mateix temps que contribueix a assolir els desitjats *Objectius de Desenvolupament Sostenible* també coneguts com a reptes mundials.

Entre els objectius d'aquesta trobada internacional hi ha els de posar en marxa campanyes conjuntes per a totes les ciutats

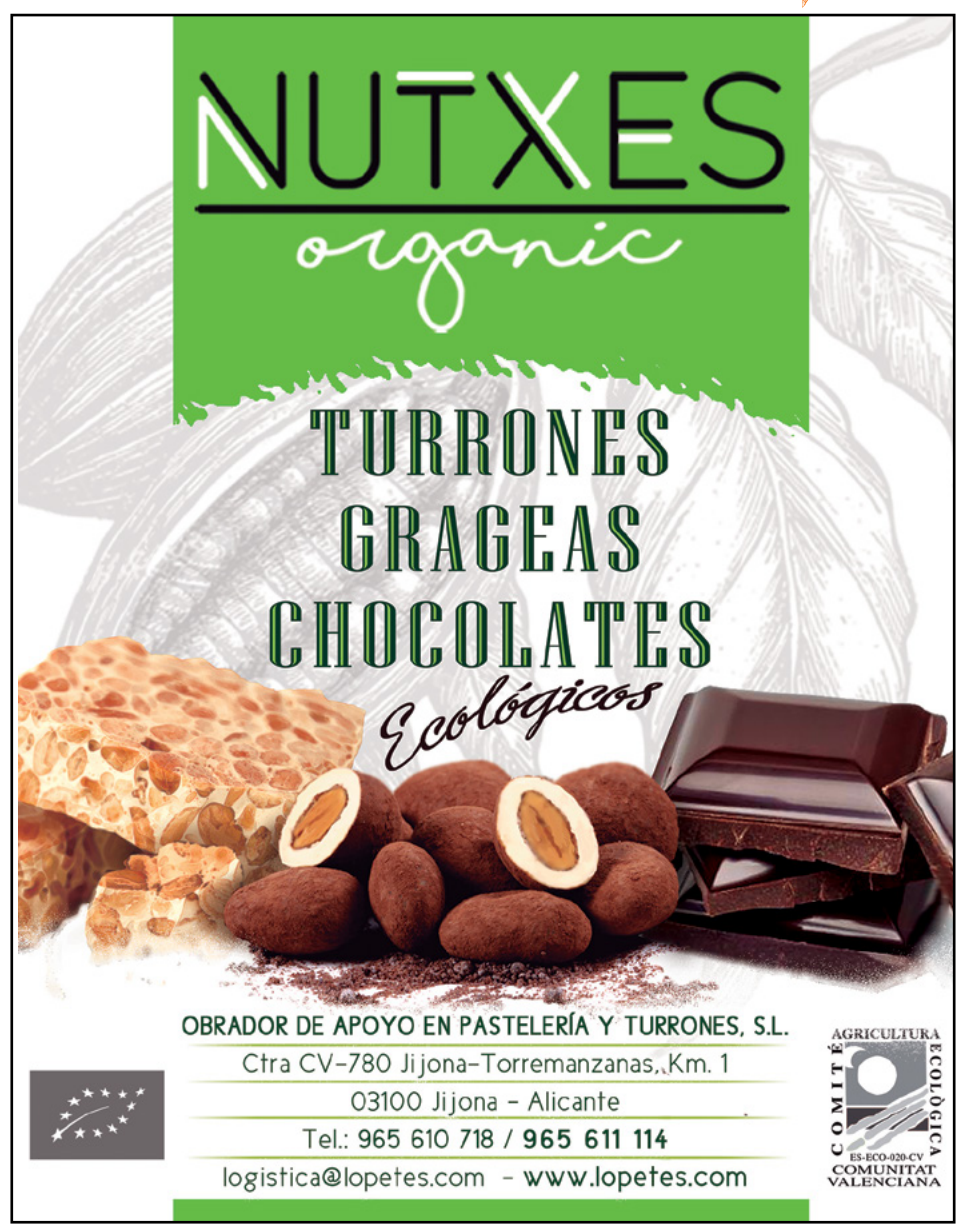
És molt important saber i conèixer que una *Ciutat pel Comerç Just* és un model de localitat que apropa els productes de Comerç Just a la ciutadania a través de les administracions, comerços, empreses i associacions. La campanya de *Ciutats pel Comerç Just* és

un moviment mundial en diversos i diferents països. A dia d'avui n'hi ha més de mil a tot el món, entre elles Londres, Brussel·les, Roma, San Francisco i ciutats espanyoles com Córdoba, Valladolid i Madrid. Cal destacar que entre els objectius d'aquesta trobada internacional hi ha els de posar en marxa campanyes conjuntes per a totes les ciutats, com la Declaració Institucional a favor del Comerç Just i de lluita contra el canvi climàtic, signada per l'alcaldessa de Madrid el 2015, al mateix temps que compartir bones pràctiques per impulsar accions a nivell municipal i formar els agents participants per aconseguir augmentar el seu impacte entre tots els sectors.

Aquest any a més, en ser Madrid l'amfitriona de l'esdeveniment, tenim més motiu i una gran oportunitat per potenciar, visibilitzar i difondre el Comerç Just i generar la màxima incidència possible sobre els governs, associacions, empreses i ciutadans perquè donin suport als grups productors i s'aconsegueixi un canvi en el model social i comercial en el qual els drets, la justícia, el benestar de les persones i el bé comú, sigui l'essencial i prioritari. Perquè cada vegada més... Som Comerç Just!. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ



MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas,
Periodista, martagandarillas@hotmail.com

Odontologia holística

Les dents i les seves estructures de sosteniment, estan en constant interacció amb moltes altres àrees del cos. Això ja es coneixia a l'antic Egipte i així ho testifiquen diversos passatges del papir *d'Edwin Smith*, primer document de caràcter mèdic científic de la història i també el primer tractat de cirurgia conegut. En ell es relaciona l'anatomia de les estructures dentàries amb els músculs de la masticació i l'articulació temporomandibular.

En la línia de les teràpies i de la medicina que anem tractant en aquesta secció de **Bio Eco Actual, l'Odontologia Holística** considera l'ésser humà, no com la suma de les parts individuals sinó com un tot ("Holos") físic, emocional, energètic i espiritual, de manera que la cavitat oral es converteix en el punt de partida d'una teràpia que dirigeix la seva mirada a tot l'ésser humà. El dentista holístic considera la salut bucal i com aquesta involucra tot l'organisme, de manera que el té en compte en el seu diagnòstic i recomanacions terapèutiques.

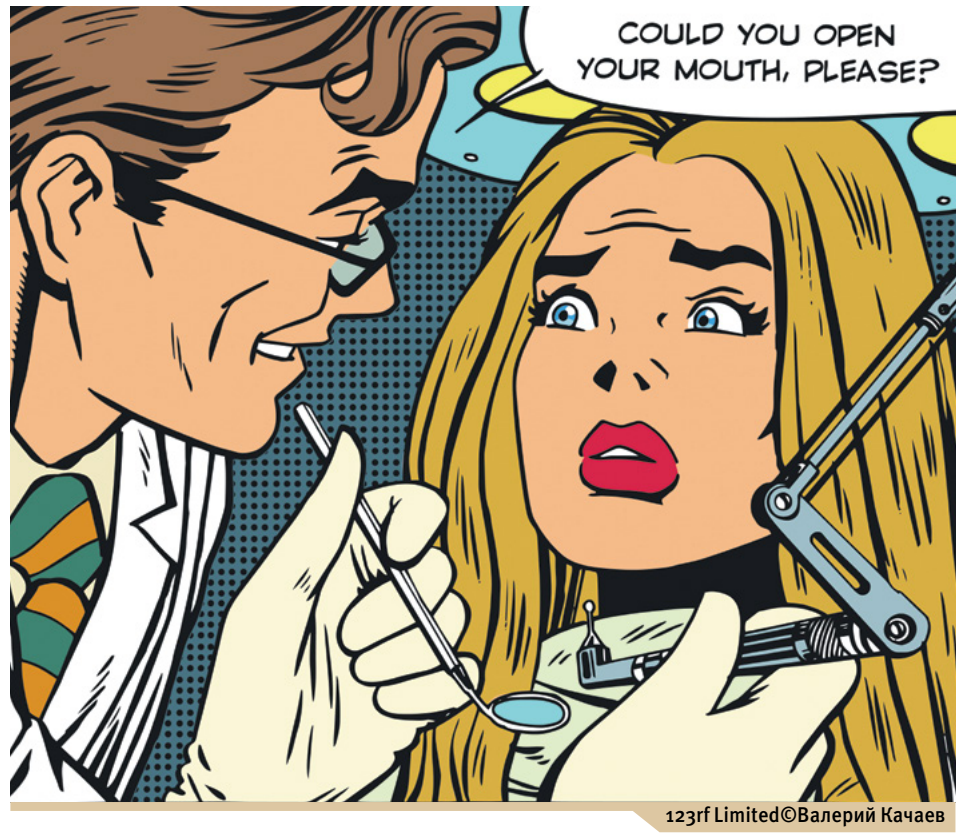
Les dents constitueixen la part mineralitzada més dura del nostre cos i conserven cèl·lules només a l'interior, en el que es diu polpa dental, comunament coneguda com nervi.

Igual que els ossos i altres òrgans, les dents estan en contínua transformació i subjectes a l'homeòstasi (és a dir, l'equilibri) general del nostre cos. Moltes malalties i trastorns de salut manifesten **símptomes** en la **cavitat oral** i viceversa.

Maria Judith Gelfo Flores, odontòloga, pionera en l'impuls de la formació en Odontologia Holística a Espanya, directora del Centre d'Odontologia Holística i presidenta de GEODA (Grup d'Estudi d'Odontologia antroposòfica), ens explica, des d'aquesta visió global, com "*els meridians que esmenta la Medicina Tradicional Xinesa, passen també per les dents i això explicaria (junt a la fisiologia i la neurologia) com una infecció severa en una dent, pot afectar el funcionament de l'òrgan que sigui depenent d'aquest meridià o comprometre altres estructures*".

A la consulta **d'Odontologia holística** es considera al pacient com a únic i singular. Darrere de la malaltia, hi ha una història heretada amb component genètic i psicològic, uns hàbits de vida, alimentaris, i uns costums, que cal explorar. D'aquesta manera, l'odontòleg holístic no tracta solament una periodontitis, una càries, una infecció .... sinó al pacient en la seva totalitat, buscant l'origen i la relació, per orientar-lo cap a la prevenció.

A més d'emprar algunes de les últimes tecnologies en diagnòstic i tractament, l'odontologia holística es recolza en altres teràpies com l'acupuntura, l'aromateràpia, la fisioteràpia, la fitoteràpia, la isoteràpia, l'osteopatia, la kinesiologia, integrant tot un equip multidisciplinari. Així ens ho explica la doctora ***Maria Judith Gelfo***, que és també sòcia fundadora de la Societat Espanyola de Mèdica Odontològica (SEKMO) i organitzadora a Espanya dels primers cursos d'acupuntura odontològica, homeopatia per odontòlegs, teràpia neural per odontòlegs i la primera formació completa de Kinesiologia mèdica-odontològica, entre d'altres.



123rf Limited©Валерий Качаев

Les bases de treball de l'odontologia holística es podrien resumir en el següent:

- **L'alimentació**, com a primera mesura higiènica que permeti la prevenció de malalties bucodentals.
- **Control de creixement i desenvolupament**, per verificar hàbits correctes o la instauració dels mateixos.
- **Prevenció i tractament de la mala oclusió dental**, (és a dir, tots els problemes de la mossegada i els desequilibris físics relacionats).
- **Prevenció i tractament** de les malalties de les **genives**.
- **Restauracions lliures de metalls**.
- **Valoració de sensibilitat a materials de restauració**.

Durant molts anys, les amalgames

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

van ser l'únic material utilitzat per als empastaments. Les amalgames són aliatges de mercuri líquid (un 50%) amb plata (un 35%), estany, coure i zinc.

Afortunadament, Espanya s'ha posat en línia amb altres països pel que fa a la limitació en la utilització d'amalgames dentals i a la cura durant la seva retirada i substitució.

El mercuri és un metall pesat aliè a l'organisme humà, amb unes característiques de bioacumulació i persistència que fan que la seva eliminació de l'organisme sigui molt complicada. Existeixen evidències clares de la seva neurotoxicitat i es vincula a malalties neurodegeneratives com esclerosi múltiple, Alzheimer, trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat, fibromiàlgia, lupus, etc.

L'odontòleg holístic tracta al pacient en la seva totalitat, buscant l'origen i la relació, per orientar-lo cap a la prevenció

Com indica la doctora ***Gelfo Flores***, "*és fonamental la forma d'eliminació i aquesta ha de ser curosa amb el pacient, amb el personal que el porta a terme i amb el medi ambient, sent de rigor utilitzar tots els mitjans i tècniques que estiguin al abast per impedir la ingesta i aspiració durant el procés de retirada de l'amalgama. En cas contrari, estaríem posant en risc la salut de totes les persones implicades. Per aquest motiu s'ha de garantir l'aïllament absolut*".

Aquest tipus de empastaments estan prohibits a Suècia des de 1978 i a Noruega, les amalgames estan totalment prohibides des de 2008. A l'antiga Unió Soviètica ho estan des de 1975 i al Japó, des de 1982, només es fan servir empastaments de plàstic. A Alemanya i alguns estats dels EUA porten anys obligant a col·locar cartells d'advertència sobre l'amalgama en les clíniques dentals. L'any passat la Unió Europea va aprovar una normativa per eliminar de forma progressiva l'amalgama de mercuri dental d'ara a 2030. Des del passat mes de juliol està prohibit l'ús de empastaments de mercuri en els tractaments de dents de llet, menors de 15 anys i dones embarassades o en període de lactància. La normativa també recull l'obligació per als dentistes d'utilitzar dispositius que impedeixin que el pas de mercuri acabi contaminant l'aigua.■

123rf Limited©Rika Nakamura

Més informació a: http://odontologia-holistica.com ; https://www.sekmo.es/ http://odontologia-antroposofica.com/

ENTREVISTA

Marta Gandarillas,
Periodista, martagandarillas@hotmail.com

Entrevista a Judith Gelfo, Odontòloga Holística

Judith Gelfo Flores, directora del Centre d'Odontologia Holística, és pionera a Espanya en l'impuls i la difusió de la formació en odontologia holística. Porta gairebé 30 anys treballant des de la perspectiva d'entendre al pacient com un tot, amb les seves característiques físiques, psíquiques i emocionals i utilitzant, a més de les últimes tecnologies odontològiques, diferents medicines complementàries amb l'objecte de fer una consulta d'odontologia que abordi l'origen dels problemes i que doni un paper més protagonista al pacient.

El procés per digerir els aliments i absorbir els nutrients és llarg i complex, podries explicar-nos una mica la importància del primer contacte amb l'aliment?

El primer contacte amb l'aliment és visual, a través de l'ull, d'aquí passa a la mà, en un acte de voluntat, i així es produeix un altre nivell d'acostament a través del sentit del tacte. Amb el tacte es comença a jugar a la memòria una sensació que ens evoca una olor i automàticament ens portem l'aliment al nas, en el qual intervé el tercer dels nostres sentits, l'olfacte i aquest connecta a nivell del tàlem amb el gust. Per tant, una primera evocació cerebral a través de la vista desenvolupa tota una cascada a nivell fisiològic que es transmet a través de l'olfacte i del tacte per arribar al gust. A la boca, a través d'una correcta masticació, que és l'únic acte de tot el procés digestiu en el qual intervé la voluntat, iniciem el procés. Per això és fonamental insistir moltíssim en la importància de la correcta masticació. La saliva és la primera baula en el procés digestiu gràcies als seus enzims.

> **És fonamental insistir moltíssim en la importància de la correcta masticació**

Què passa doncs amb els batuts verds o els sucs que estan tan de moda?

Doncs efectivament, amb la moda actual de fer-se molts batuts, no es té en compte que si s'empassen directament sense ensalivar-los prèviament, com si es fes un moviment de masticació, no s'estarien absorbint tots els nutrients. Insistim molt en consulta en què l'aliment sòlid ha de ser begut (però abans transformat en líquid a la boca) i l'aliment líquid (sucs, batuts, brous, sopes ...) ha de ser mastegat, és a dir, que ha de romandre a la boca el temps suficient com perquè es barregi amb saliva i s'iniciï el procés digestiu abans de baixar a estómac.

I, aproximadament quant de temps hauria de romandre a la boca l'aliment líquid i quantes masticacions serien les aconsellables per l'aliment sòlid?

El nombre de vegades depèn de la consistència de l'aliment i de la capacitat masticatòria. Cal prendre consciència de convertir-ho en pastetes en boca abans d'empassar.

Un altre tema que s'associa a la masticació és el de tenir una dentadura més forta i sana, és així?

Si, en aquest sentit cal destacar l'aspecte de la consistència dels aliments. Actualment tenim una dieta massa tova i la nostra constitució estructural i esquelètica és mediterrània i no està adaptada, per la nostra morfologia òssia, a una dieta tan tova com altres races, cultures o civilitzacions. Per tant, hem de mastegar aliments més sòlids. L'aliment ha d'oferir resistència, se li ha de donar una raó d'existir a les dents i als ossos maxil·lars. Si no utilitzem la boca per realitzar una correcta masticació s'atrofien les nostres estructures, és a dir, començaríem a tenir problemes de genives i d'os periodontal, que és l'os que subjecta les dents. En altres casos, de vegades per compensació de no utilitzar les dents i la boca en l'acte de masticació, el cos busca un estímul extra i comença a grinyolar les dents durant la nit.

Com es contemplen les fèrules de descàrrega des de l'odontologia holística?

Les fèrules són un recurs per evitar el dany de les estructures dures de la boca, i alleujar en alguns casos, la part muscular, l'ideal seria no dependre d'elles. Per aquesta raó, convidem als que ens consulten, a realitzar exercicis de propiocepció i posició mandibular, fent més

CURSOS

HABITATGE / ANTI HUMITAT

L'aliment sòlid ha de ser begut i l'aliment líquid ha de ser mastegat

conscient aquesta part del cos: de quin costat es mastega més, quin és el moviment de la llengua, com és el ritme de respiració, si està o no coordinat amb masticació. A més d'altres tècniques que ens permetin posar a una articulació com a tal, en el camí de la salut.

Quins aliments consideres especialment saludables per a una bona salut bucal? Es contemplen dietes d'alimentació segons les afeccions de cada pacient a la consulta d'odontologia holística?

En línies generals es podrien donar recomanacions com: reduir gluten i làctics si es tenen dificultats respiratòries o inflamacions gingivals, i respiració bucal. Millorar la consistència dels aliments que es masteguen o realitzar exercicis masticatoris si a nivell radiogràfic s'observés dèficit de densitat òssia, que no sigui conseqüència d'una malaltia sistèmica.

Recomanar en funció de la qualitat de l'esmalt, el control de ph i dietes que portin cap a un ph alcalí, encara que moltes d'elles recomanen llimona, en aquest cas prendre-la amb palletes.

Una poma i una pastanaga al dia, són excel·lents mitjans d'entrenament per a la masticació i un bon sistema d'estimulació dels teixits circumdants a la dent.

Considerar consistències que ofereixin resistència a la masticació per facilitar l'estimulació del lligament periodontal.

De quina manera pot ser la boca una via de prevenció de la salut?

A la boca queden reflectits, moltes vegades, els problemes a nivell d'absorció de certs nutrients com la vitamina B o el ferro. Es pot intuir un desequilibri a nivell del metabolisme del sucre i altres situacions d'estrès. Tot això converteix a l'odontòleg en un promotor de salut, que encara que no tracti directament aquestes malalties, pot recomanar i orientar al pacient perquè consulti a l'especialista pertinent.■

123rf Limited©Antonio Guillem

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

COSMÈTICA / AROMATERÀPIA

Olis essencials ecològics ideals per aromateràpia, de Kimera Biocosmetics

Relax: Amb Bergamota, Llimona i Lavanda. Els seus ingredients han estat especialment escollits per crear ambients relaxants. La lavanda ajuda a relaxar i la llimona i la bergamota aporten una mica d'alegria a la combinació. Perfecte per afegir unes gotes a la banyera després d'un dia difícil, relaxar-se i desconnectar.

- **Certificat:** BioVidaSana
- **Marca:** Kimera Biocosmetics
- **Empresa:** Taller Madreselva,S.L.

COSMÈTICA / OLI

Oli pur d'Argan, de Corpore Sano

La pell del nostre rostre, després de llargues hores d'exposició solar, necessita recuperar elasticitat, hidratació i fermesa. L'oli 100% Pur d' Argan, de Corpore Sano és un potent antioxidant, capaç de combatre els radicals lliures per retardar l'oxidació i degeneració dels teixits. És un gran aliat contra l'envelliment prematur, garantint una gran eficàcia antiedat.

- **Certificat:** AB
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Distribuidora de Productos Naturales S.A.

COSMÈTICA / XAMPÚ

Recupera el teu cabell després de l'estiu!, de Logona

El xampú volum amb mel Bio i cervesa, de Logona, està especialment indicat per a cabell sec, fi i fràgil. Li aporta hidratació, brillantor i volum sense endurir-lo. Amb proteïnes de la seda que revitalitzen l'estructura capil·lar. Adequat per a ús diari. El resultat és un cabell saludable i ple de vitalitat. Sense silicones, parabens ni sulfats. Sense colorants ni fragàncies sintètiques. Sense olis minerals.

- **Certificat:** Natrue www.natrue.org
- **Marca:** Logona | www.logona.de
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica, S.L www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA / OLI

Línia facial de Rosa Mosqueta, de Weleda

Línia enfocada a combatre els primers signes de l'edat i en retornar a la pell la vitalitat i frescor que perd amb el pas del temps. El seu principal ingredient és l'oli de rosa mosqueta, ric en àcids grassos essencials, que afavoreixen la regeneració cutània prevenint els primers símptomes d'envelliment.

- **Certificat:** Natrue www.natrue.org UBT www.ethicalbiotrade.org
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Distribució:** Weleda, S.A.U

COSMÈTICA

Maribel Saíz Cayuela, *Llicenciada en Ciències biològiques, PGD. Dietètica i nutrició, bio@bioecoactual.com*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Chlorella, l'alga desintoxicant

El nom **Chlorella** prové de la paraula grega *chloros* (Χλωρός), que significa verd. És una microalga verda unicel·lular que creix en aigua dolça i ha estat present a la Terra des del període pre-Cambrià, i al llarg de tot aquest temps la seva integritat genètica s'ha mantingut constant.

Chlorella vulgaris posseeix una llarga història d'ús com a font d'aliment i té una composició única i diversa en macro i micronutrients, que inclou: proteïnes, glucans, àcids grassos omega-3, àcids grassos poliinsaturats, carotenoides, àcids nucleics, minerals i oligoelements. Conté a més una àmplia varietat de compostos antioxidants que inclouen: β-carotè, luteïna, clorofil·les (a i b), tocoferols, vitamina-C, licopè, luteïna, astaxantina, i oligoelements com el zinc, el coure i el magnesi que són crucials per al exercici de la funció antioxidant.

L'alga Chlorella és un desintoxicant natural

L'organisme humà ha de tractar amb diferents tipus de toxines; les procedents del medi ambient i les que produeix el cos humà durant el seu funcionament normal. Per a l'eliminació d'aquests compostos tòxics, el cos està dotat de vies metabòliques específiques que processen aquests productes, no desitjats, conduint-los cap als òrgans encarregats de la seva eliminació. Quan els sistemes naturals d'eliminació no estan funcionant bé, o es troben sobrecarregats, les toxines poden acumular-se al cos comportant efectes potencialment nocius per a la salut.

L'alga **Chlorella** s'ha utilitzat tradicionalment a Àsia per la seva capacitat per unir-se a alguns contaminants i eliminar-los de forma natural, constituint un reforç natural per als mecanismes de desintoxicació.

Diferents estudis mostren que és una eficient descontaminant d'aigües residuals contaminades amb metalls pesants com el mercuri, el cadmi, el níquel o el zinc. Per al consum humà és fonamental consumir Chlorella que provingui de cultius monitoritzats lliures de contaminants.

Els estudis realitzats en models animals han demostrat que Chlorella pot contribuir a la prevenció de l'absorció gastrointestinal i a potenciar l'excreció fecal del plom. També pot augmentar l'eliminació del mercuri a través de la femta i l'orina en 24 hores, i en el transcurs de tres setmanes, el que redueix l'acumulació de metalls pesants en els teixits, afavorint la seva eliminació via fecal i urinària. ■

123rf Limited©Ekaterina Kondrateva

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Yolanda Muñoz del Águila, *Coordinadora i professora de Xarxa Ecoestética*
www.ecoestetica.org | aromaterapia@yolandamunozdelaguila.com

Cosmètica econatural per a homes (I)

123rf Limited©budabar

Partim de la base que la pell de l'home, com la de la dona, s'estructura en:

- Epidermis: la capa més superficial de la pell i la que està en contacte directe amb l'exterior.
- Dermis: on trobem les terminacions nervioses, les glàndules sudorípares, els vasos sanguinis, el col·lagen, l'elastina...
- Hipodermis: la capa més interna de la pell, on es troben els vasos sanguinis, el sistema limfàtic... i els lipocits, que són els encarregats de produir el greix que ajuda a protegir l'organisme de l'exterior, li dóna consistència a la pell ...

El que diferencia la pell de l'home és que sol ser més gruixuda, tenir els porus més dilatats, major quantitat de greix, un PH més àcid, sol ser menys sensible als estímuls de l'exterior...

Així doncs, haurem de tenir en compte les característiques generals, així com les característiques particulars, per tenir cura de la pell masculina. Seguint el protocol bàsic de tractament de la pell, però adaptant els productes a les característiques individuals:

- Neteja. Netejar tots els dies al matí i a la nit amb el producte adequat o més còmode, normalment un sabó econatural de saponificació en fred.
- Exfoliació. Cada mes farem una exfoliació adequada per eliminar les cèl·lules mortes de l'epidermis. Podem realitzar-la amb micronitzats de plantes (ortiga per a pells molt grasses, taronja per a pells més sensibles ...) o amb sal i unes gotes d'oli vegetal d'oliva, aplicar en petits cercles a la pell sense irritar-la.
- Purificar. Després de l'exfoliació aplicar una màscara que ajudi a purificar la pell des de l'interior, per a homes jo recomano fer una mascareta amb argila verda i si es té la pell sensible amb alginats.
- Tonificar. Tots els dies després de la neteja tonificar la pell, amb un tònic facial adequat que ajudi a regular el greix o amb un hidrolat de xiprer, farigola o menta.
- Nodrir. Amb un sèrum adequat a cada un nodrir la pell en profunditat, de manera que ajudi a regular el greix i que penetri en profunditat per aportar els nutrients suficients a la pell que li donin l'equilibri d'elasticitat i consistència.
- Hidratar. Recordeu que la millor hidratació comença des de l'interior, amb la ingesta d'aigua, sucs, infusions. Hidratarem la pell amb una crema o loció, que penetri ràpidament i aporti la frescor i la hidratació que es necessita. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

COSMÈTICA

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

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Alimenta les teves defenses a la tardor

Acaba l'estiu i amb ell els dies llargs i calorosos. La tardor ens convida al recolliment i a la introspecció. Tal com passa en la natura, l'energia va cap a dins per protegir-nos del fred i preparar-nos per a l'hivern. Per això, és molt important enfortir les nostres defenses.

La millor manera per nodrir el nostre sistema immune és beneficiar-nos dels aliments de la temporada i sotmetre'ls a les coccions adequades.

D'acord amb el canvi d'estació i de temperatures, prioritzarem els aliments cuits sobre els crus. Podem mantenir una amanida crua o temperada al migdia, però a la nit apostarem per cremes de verdures o coccions al vapor (mantenen millor els nutrients), planxa o forn. En general, tornarem a recuperar els plats de cullera i ens hidratarem amb brous vegetals i infusions calentes.

D'una banda, és important mantenir la calor corporal, i d'una altra, incloure aliments que augmentin l'energia defensiva.

Hortalisses i fruites de tardor

Deixem enrere les verdures i les fruites d'estiu que aporten hidratació, per combatre la calor i reposar líquids, per aliments més densos nutricionalment, com els tubercles, les arrels o les hortalisses dolces. La tardor és època de carabassa, moniato, pastanaga, xirivia i nap. Les combinarem amb verdures de fulla verda com les bledes o els espinacs que ens aporten lleugeresa.

També tornen al camp les **crucíferes** com la coliflor, el bròquil, la col llombarda, la col o la kale. Són una autèntica bomba terapèutica. Tenen propietats antioxidants, depuratives, antibacterianes, antivirals, antiinflamatòries i protectores contra el càncer.

Una altra família a tenir en compte són els **bolets**. Especialment, els considerats medicinals: shiitake, maitake i reishi, gràcies a les seves propietats immuno-estimulants, antivirals i anti-cancerígenes.

Entre les espècies, destaquem el **gingebre**, un rizoma picant amb propietats antiinflamatòries. El podem fer servir en infusions o brous per donar-nos escalfor i alleujar els símptomes del refredat i la grip.

Les fruites de tardor són un regal de la naturalesa: **caquis**, magranes, xirimoies, castanyes, cítrics, peres i pomes.

Els caquis ens preparen per al fred gràcies als betacarotens, que tenen cura del nostre sistema immunològic i la pell després de l'estiu.

La **pera** és ideal per a la tardor perquè té gran afinitat amb el sistema respiratori. Ajuda a fluïdificar la mucositat i que surti més ràpid.

123rf Limited©tibanna79. Enfortir el sistema immunològic amb aliments naturals

Sense oblidar les fruites riques en vitamina C com les mandarines, el kiwi, l'aranja o la taronja. Ens aporten antioxidants que influeixen el sistema immune.

Salut intestinal

És molt important tenir cura de la salut intestinal, perquè és on s'allotgen la majoria de les nostres defenses, i el que passa a l'intestí afecta la salut global. Segons la medicina tradicional xinesa, la tardor té afinitat amb l'intestí gros i els pulmons.

Una bona manera de cuidar-los a tots dos és amb el **kuzu**, una arrel d'origen xinès, que pots afegir al teu brou de verdures. El kuzu restableix el funcionament de l'intestí gros, regenera la **microbiota**, neutralitza l'excés de tòxics i desinflama els intestins. També és molt útil per tractar grips i refredats. Una preparació molt terapèutica és el kuzu amb mitja culleradeta de pasta de pruna umeboshi, per tonificar el sistema digestiu i aportar probiòtics.

Altres probiòtics interessants per tenir una microbiota diversa i sana són el **xucrut, el quefir d'aigua i el te kombutxa.** ■

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director, bio@bioecoactual.com*

Entrevista a Eva Roger,
Directora Comercial de Vegetalia

Eva Roger, (1969 Castellterçol-Barcelona), llicenciada en Ciències de la Informació, forma part de l'apassionant món de l'alimentació ecològica des de fa 25 anys. Persona de tracte amable i serè i de ferms principis, acaba d'iniciar una nova etapa en la seva trajectòria professional com a Directora Comercial en una de les principals marques pioneres de l'alimentació ecològica a Espanya, "Vegetalia", que té cura de la nostra dieta amb l'eslògan "Alimentant la Vida" des de fa 30 anys.

Què et va atreure del nou projecte de Vegetalia?

Que tot i formar part d'un gran grup, conserva la flexibilitat i el tracte al producte de la producció artesanal; el coneixement i les possibilitats de desenvolupament d'un producte tan especial com el tempeh; el poder conèixer altres empreses ecològiques del grup com Celnat; treballar amb nous companys, que sempre és enriquidor... En definitiva, l'oportunitat de no deixar d'aprendre i de tenir nous reptes cada dia... A més de treballar en un entorn envejable i molt bonic, que és tot un luxe.

Parla'ns de la diferència entre aliments vius i aliments processats.

Els aliments vius serien aquells que mengem tal i com els obtenim de la natura, sense modificar-los de cap manera. Els processats serien aquells que passen per un procés d'elaboració i, evidentment, hi ha molts tipus i diferents nivells de processament dels aliments que van des de la formulació, a la tècnica productiva, el mètode d'envasat, de conservació... Segons el procés d'elaboració, conservaran més o menys les seves propietats naturals o en tindran d'altres, com en el cas dels productes fermentats. El Tempeh, per exemple, és un aliment fermentat. La fermentació de la llegum (soja o cigró, per exemple) la fa més digerible, neutralitza l'àcid fític facilitant que els minerals siguin absorbits pel cos degudament i forma compostos antibacterians actius.

Les matèries primeres dels vostres productes són de certificació ecològica?

Sí. A més de la certificació ecològica, que en el nostre cas és imprescindible, l'origen també és important i intentem, en la mesura del possible, que procedeixin de zones properes. Actualment la soja prové del sud de França i una part de la farina que fem servir (l'any passat van ser 18 tones, varia segons la collita de cada any), l'obtenim de blat cultivat a Castellcir.

Per la salut, la sostenibilitat i el futur alimentari hauríem de reeducar-nos i replantejar-nos la piràmide nutricional?

Jo crec que sí. Per què no incloure a la piràmide nutricional les proteïnes vegetals completes com el tofu, el tempeh i el seità? O altres aliments, com les algues o les llavors. S'hauria d'informar molt més dels problemes de salut que genera l'excés de determinats productes en la nostra alimentació, com el sucre, els làctics o la carn. L'alimentació influeix en el nostre estat d'ànim, en les nostres emocions, la nostra salut i, conseqüentment, en el nostre benestar general. Però de molts aliments desconeixem de quina manera hi influeixen, estaria bé que s'hi treballés a les escoles, es podria repensar l'educació física, podria plantejar-se com un tema d'educació física i emocional, destinar-hi més temps i englobar l'exercici físic, l'alimentació, les emocions...

Què aportem a la societat consumint aliments ecològics?

Col·laborem en minimitzar la contaminació del sòl, l'aigua i l'aire, afavorim la conservació de la biodiversitat i, per tant, aportem el nostre gra de sorra per viure en un món més sostenible.

Productes vegetarians i vegans, però ecològics?

Sí, i tant! Els productes vegetarians i vegans ens permeten alimentar-nos respectant la vida animal i el medi ambient. Però el respecte al medi ambient també passa per evitar l'ús de fertilitzants, pesticides i herbicides en els cultius, que acaben contaminant i modificant el nostre entorn. De la mateixa manera és millor evitar aliments que contenen additius químics, presents en molts productes elaborats no ecològics, i que al cap del dia acaben al nostre cos sense que en siguem conscients. I ara per ara, la certificació ecològica n'és la millor garantia.

Amb que ens sorprendrà Vegetalia aquesta tardor?

Amb una gama de plats preparats ecològics que presentarem en dues etapes, amb l'hamburguesa vegetal Deluxe, que us animo a tastar, i amb la reformulació dels nostres patés amb una recepta que intensifica i millora el seu gust notablement. També presentem una gama de begudes vegetals de les que destacaria el sabor, i ens centrarem en potenciar la línia infantil Vegebaby, uns productes elaborats com a casa per tal de conservar el gust i les propietats nutricionals de la fruita i les verdures. ■

ALIMENTACIÓ