BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 62

DESEMBRE 2018

"L'home que mou muntanyes comença carregant petites pedres" CONFUCI

ALIMENTACIÓ

Bondats del Torró Ecològic Pàg. 6

PARLEM DE

Contaminació d'aliments per olis minerals (MOSH i MOAH) Pàg. 18

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Descobreix el Gingebre. El rizoma per entrar en calor Pàg. 29

L'ENTREVISTA

Adrián López, Director de Nutxes Organic Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual
@bioeco_actual

Els costos ocults del sistema alimentari mundial

123rf Limited©Andrey Shupilo

SOCIETAT

Cristina Fernández,
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog | crifersan@gmail.com

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 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

Els costos ocults del sistema alimentari mundial

Amb pomes, una de les fruites més consumides durant tot l'any, l'organització holandesa ***Soil & More Impacts*** ha denunciat les incoherències del nostre sistema alimentari. El preu que el consumidor paga per una poma al supermercat no cobreix les despeses de la seva producció perquè els efectes dels pesticides i fungicides emprats per cultivar un quilo d'aquesta fruita costen 21 cèntims, segons un estudi de l'entitat holandesa desgranat per l'economista *Otto Scharmer* al ***Huffington Post***.

123rf Limited©bablo

En la mateixa línia, en el treball *El cost ocult del menjar al Regne Unit* de l'organització ***Sustainable Food Trust***, els experts han calculat que el cost real dels aliments produïts convencionalment és el doble del preu de mercat. Són despeses ocultes causades pel model d'agricultura i ramaderia convencional que acaben pagant els consumidors indirectament mitjançant impostos, assegurances mèdiques, subsidis al sector agrícola i ramader, i pèrdua d'ingressos.

El cost real dels aliments produïts convencionalment és el doble del preu de mercat

"Avui dia els plaguicides perillosos s'utilitzen en excés, la qual cosa provoca danys a la salut humana i els ecosistemes de tot el món, i aquesta utilització sembla que augmentarà en els propers anys", detalla en un informe de 2017 la relatora de ***Nacions Unides*** sobre el dret a l'alimentació, *Hilal Elver*. "L'argument promogut per la indústria agroquímica que els plaguicides resulten necessaris per aconseguir la seguretat alimentària no només és inexacte sinó que a més resulta perillosament enganyós", afegeix.

L'organització nord-americana ***Environmental Working Group (EWG)*** elabora anualment un rànquing amb les fruites "més brutes" després d'analitzar mostres dels aliments vegetals frescos cultivats convencionalment més consumits als Estats Units, uns productes que també són exportats i importats a altres països. En 2018, les maduixes encapçalaven el llistat, seguides per els espinacs, les nectarines i les pomes.

A Espanya, ***Ecologistes en Acció*** ha alertat de l'elevada presència de residus de plaguicides en aliments. En l'edició d'enguany de l'informe *Directe a les teves hormones. Guia d'ali-*

ALIMENTACIÓ

Nous pans de motlle Biocop

Et presentem dos NOUS pans de motlle tendres i saborosos, font de fibra, elaborats amb **espelta integral, llevat de massa mare i oli de gira-sol.**
L'espelta és un cereal d'alt valor nutricional i de fàcil digestió, amb més vitamines, minerals i proteïnes que el blat.
Tallats en pràctiques llesques, llestos per consumir i portar a qualsevol part com a esmorzar, en delicioses torrades o per apetitosos entrepans.
Envasats en pràctiques bosses amb clip de tancament per a la seva màxima conservació.

biocop.es

Biocop Agricultura Biològica desde 1975

SOCIETAT

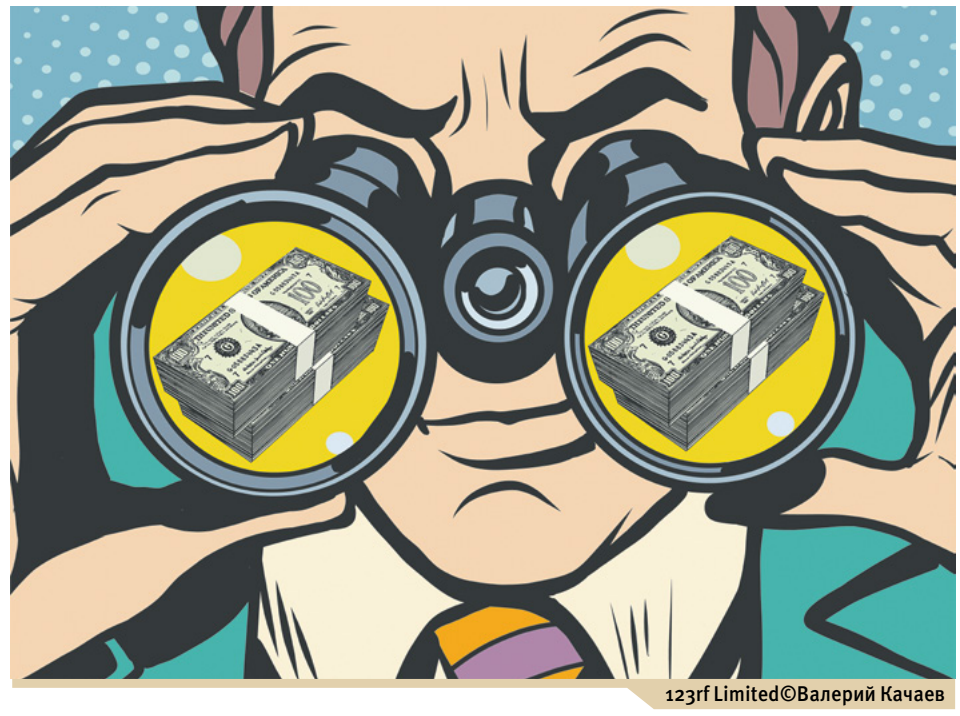
ments disruptors, realitzat amb dades de ***l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN)***, revelen que almenys 38 plaguicides disruptors endocrins (que tenen capacitat d'alterar el funcionament normal del sistema hormonal) contaminaven els aliments espanyols en 2015 , xifra superior als 33 trobats l'any anterior. Els dos aliments amb major nombre de plaguicides van ser els tomàquets i els pebrots, les mostres contenien residus de 37 plaguicides diferents, 16 dels quals són contaminants hormonals.

"L'exposició de la població a aquests tòxics es relaciona amb malalties i danys a la salut, la incidència dels quals ha crescut en les últimes dècades, com la pèrdua de fertilitat, malformacions congènites, diabetis, obesitat, danys en el sistema immune, autisme, síndrome d'hiperactivitat i diversos tipus de càncer com el de mama, pròstata, testicles o tiroide", expliquen.

Espanya és el país europeu que més fitosanitaris consumeix en l'agricultura en termes absoluts: 77.216 tones el 2015, segons dades ***d'Eurostat***. Aquests exposen als treballadors del camp i les seves famílies a substàncies tòxiques, però a més, residus invisibles de pesticides queden en els aliments i arriben directament als consumidors.

A més de danyar la salut dels habitants del planeta, el rocambolesc **sistema de producció d'aliments** és incapaç de satisfer les necessitats nutricionals de tota la població mundial: uns 815 milions de persones pateixen fam mentre que al mateix temps hi ha una epidèmia de sobrepès i obesitat . Per si fos poc, també té conseqüències nefastes per al medi ambient, sent el principal causant del canvi climàtic.

La nostra societat tendeix a no valorar el que consumim ni als que produeixen els aliments: **els camperols**. De fet, molts dels que pateixen inseguretat alimentària són agricultors de subsistència dedicats a tasques agrícoles, sobretot en països en desenvolupament. Als Estats Units, els agricultors i els ramaders són els professionals amb la taxa de suïcidi més alta, segons dades del govern.


123rf Limited©Валерий Качаев

El sistema alimentari mundial està en mans de multinacionals que han construït el seu model de negoci per a perpetuar la dependència que els agricultors tenen dels seus pesticides, herbicides i, en molts casos, llavors transgèniques. Són un grapat d'empreses que controlen cadascun dels trams de la cadena alimentària i decideixen què mengem i a quin preu. No obstant això, cada vegada més veus s'alcen per proclamar la necessitat de posar fi a l'agroindústria i advoquen per un **canvi de model** que passa per **l'agricultura ecològica**.

Un altre punt clau per canviar l'actual model és la dieta: **com menys carn mengem, més persones tindran accés als aliments** -per l'any 2050 s'espera que uns 9.000 milions d'humans poblaran la Terra-. Actualment, un terç de les terres fèrtils del món s'utilitza per a cultius agrícoles destinats a alimentar els animals, mentre que la ramaderia consumeix aigua en una quantitat de 5 a 10 vegades més gran que el cultiu de plantes. Les granges industrials a més de convertir en meres màquines a éssers vius també contribueixen a la contaminació atmosfèrica, la degradació de la terra, del sòl i de l'aigua i la pèrdua de la biodiversitat.

Els ciutadans també podem contribuir a re-formular el sistema modificant els nostres hàbits de consum. En els últims anys, ha augmentat la consciència sobre la responsabilitat del comprador i va *in crescendo* el nombre de persones disposades a pagar un preu just si els aliments es produeixen de forma sostenible. Perquè volen un altre model alimentari i saben que és possible aconseguir-ho.■

Els ciutadans també podem contribuir a re-formular el sistema modificant els nostres hàbits de consum

ALIMENTACIÓ

SOCIETAT

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

Bones idees per regalar amb consciència i sostenibilitat

123rf Limited©123kikovic

Comprar per comprar, regalar per regalar... Són accions perjudicials per a un mateix i per al planeta que hem d'eliminar per sempre dels nostres hàbits. En contra del consumisme atroç i d'arribar a casa amb bosses plenes d'infinitat de regals adquirits sense pensar massa i de forma impulsiva, hi ha una manera molt més amable i responsable de comprar amb consciència regals útils, atractius i sostenibles.

Les possibilitats són moltes i amb elles, tots guanyen: tu et sentiràs bé comprant una cosa que beneficiarà a la persona que rep el regal, però també la societat i el planeta optant per propostes de comerç just, artesania o objectes reciclats, ecològics i vegans. Pots regalar salut, alimentació bio, cosmètica ecològica, oci responsable o cultura enriquidora ... I, tot això, amb originalitat i creativitat.

Aquí van unes pistes que t'ajudaran a l'hora de canviar els teus hàbits consumistes, per altres altament beneficiosos.

Se't menjaran a petons

Si ets dels / les que en aquestes dates no volen prescindir d'un d'aquests regals clàssics i infal·libles com el de la típica "cistella" o lot de productes comestibles, no trenquis amb la tradició, però canvia el seu contingut per articles Bio. Un bonic cistell ple de fruites i verdures de cultiu ecològic, un complet lot de diferents tipus de tofu i seitan, begudes vegetals i sucs naturals o una selecció de diferents superaliments, poden ser excel·lents regals però sobretot molt saludables. I com a cap cistella nadalenca ha de faltar el torró, què tal incloure'n un de quinoa o de xocolata i safrà bio i apte per a vegans? Segur que triomfes!

Una altra idea estupenda és la de crear tu mateix, amb una bonica caixa de cartró reciclat, un original kit d'esmorzar saludable amb diferents mueslis energètics, o per als aficionats als tes, una sofisticada selecció de tes acompanyada d'una tetera.

Per als menuts i no tant

En els articles per als més petits és on més èmfasi cal fer en cerciorar-se que estiguin realitzats amb components no tòxics. A més a més, és especialment interessant que des d'edats molt primerenques els acostumem a materials que siguin el més naturals possible. Per això és indispensable fugir de les escandaloses ofertes que cada any en època dels Reis es fan des dels mitjans de comunicació, grans superfícies i establiments amb preus exageradament baixos. Un altre factor important és que els regals els permetin "créixer" emocional, física i intel·lectualment. Tots aquests punts s'han de tenir molt en compte a l'hora de triar aquests regals que els fan somiar i els il·lusionen però que al mateix temps els ajuden a desenvolupar les seves habilitats respectant el medi ambient.

Blocs de construcció de cartró, peces de suro i fusta, formes i cubs fets de resines vegetals, ninots de cautxú natural, bicicletes de fusta, llibretes de paper reciclat i ceres i plastilines naturals, són algunes bones opcions per als més petits.

Per als una mica més grans, un kit format de carmanyola inoxidable, coberts de bambú i una ampolla reutilitzable per portar-se el desdejuni o el menjar al col·legi, un kit de cultiu d'herbes culinàries i aromàtiques o per aconseguir "el primer hort a casa", constitueixen alternatives molt atractives que els animaran a introduir-se poc a poc i d'una manera activa en el món de l'ecologia.

Guapos i sans

Les colònies i els sets de bellesa són altres grans clàssics amb els

Pots regalar salut, alimentació bio, cosmètica ecològica, oci responsable o cultura enriquidora...

ALIMENTACIÓ

que els Mags d'Orient solen sorprendre'ns... Per què no fer el canvi també aquí i optar per la cosmètica ecològica? D'aquesta manera no només estarem regalant bellesa, sinó que a més oferirem salut a través d'articles lliures de substàncies químiques tòxiques per a l'organisme, compromesos amb el medi ambient i el consum responsable.

Hi ha una gran oferta al mercat ecològic de cremes hidratants i anti-edat elaborades a partir d'olis vegetals i essencials ja presentades en estoigs regal o que et permeten donar ales a la creativitat i muntar-los un mateix amb una mica d'imaginació. Combinacions com un tònic facial de Malva, una llet netejadora a base d'Oli d'Oliva i d'Ametlles, completats amb una crema regeneradora de Rosa Mosqueta; o bé una regeneradora amb oli de Mango i Avellana, acompanyada d'un sèrum d' Argà i un exfoliant d'Albercoc; sense oblidar els agradables bàlsams labials de Calèndula o uns imprescindibles contorns d'ulls de Gerd...

Al costat de la cosmètica, la higiene també pot protagonitzar la llista de regals per a aquestes festes: un conjunt de pastilles de sabó naturals sense parabens ni sulfats tan originals com els d' Argila Verda, de Murta i Raïm Roig o de Jojoba i Sèsam; o líquids a base d'olis essencials orgànics aptes per a al·lèrgics com el d'Arbre de Te, de Llima i Alfàbrega o de Calèndula i Eucaliptus. Per als homes, un set d' afaitat completament ecològic amb una escuma d'afaitar i un after shave 100% vegans a base de Cafeïna i Acai, junt a una bonica brotxa feta a mà amb fusta d'Olivera, a més d'un sabó de Mantega Karité orgànica , segur que resulta un encert.

Experiències ecològiques

Regalar experiències està molt bé, però si a més aquestes tenen un sentit responsable i ecològic, el regal cobrarà un valor de consciència impagable. Les alternatives són moltes, només cal tenir en compte edat i gustos i aconseguir un regal especial en forma d'experiència única. Des d'un sopar per a dos en un restaurant vegetarià o vegà fins a un cap de setmana en una granja ecològica...

123rf Limited©stokkete

Una opció molt original, ideal tant per a adults com per a joves, és la d'obsequiar amb instructius tallers i cursos monogràfics que s'imparteixen en centres especialitzats, associacions o centres cívics, com tallers d'elaboració de sabons ecològics, de cosmètica natural, de reciclatge de paper, un curs d'aromateràpia, de cuina vegana, d'ornitologia o per aconseguir el teu propi hort ecològic a casa. ■

Una opció molt original, ideal tant per a adults com per a joves, és la d'obsequiar amb instructius tallers i cursos monogràfics

ALIMENTACIÓ

Rubén Lopez,
Director de Jijona, S.A. "El Abuelo" www.elabuelo.es | rlopez@elabuelo.es

Bondats del Torró Ecològic

El Torró de Xixona i Torró d'Alacant estan presents en totes les llars d'Espanya i, cada vegada més, en tot el món, per les seves bondats culinàries, organolèptiques i nutricionals. És el nostre dolç més internacional.

La versió del torró que coneixem neix a la província d'Alacant al voltant del segle XV en època de Carles V. Des de llavors, i segons dades històriques, se situa aquest en La Vila de Sexona (actual Xixona).

El torró ecològic, enfront del convencional, és el retorn a l'origen de com s'elabora un producte honest, de valor

El **torró ecològic**, enfront del convencional, és el retorn a l'origen de com s'elabora un producte honest, de valor, no només per al consumidor o el fabricant, sinó per a tot el circuit. Es comença en l'aigua que regarà l'ametller, perquè ens regali la seva fruita en una espectacular explosió de la seva preciosa flor d'ametller. Del que és recollit de l'arbre per l'agricultor sense elements mecànics on preval la cura del medi enfront de la febre recol·lectora. Des que aquesta ametlla es barreja amb la resta d'ingredients ecològics i tractats de la mateixa manera exquisida i acurada, fins que fem la primera queixalada al torró en família i amb amics.

En els torrons ecològics els ingredients provenen de cultius no intensius, on els nutrients i minerals són aportats a la planta per la terra i per l'aigua de pluja com és en l'ametlla ecològica i en la mel ecològica, on l'apicultor té cura i mima les seves abelles com a veritables fills. En definitiva, tots els ingredients que s'utilitzen són matèries primeres ecològiques de proximitat i provenen del propi equilibri de la natura, per això, el torró ecològic està, al meu entendre, en ple equilibri amb la Terra.

D'altra banda el procés d'elaboració del torró ecològic acostuma a ser artesà. Això deriva directament en una funció social fefaent al necessitar molta mà d'obra i, per tant, molts llocs de treball, directes i indirectes.

En l'àmbit més tècnic de salut i nutricional, el torró ecològic és extremadament net en ingredients. I no només des del punt de vista de ser lliure de pesticides i residus químics, sinó dels pocs ingredients bàsics utilitzats en la seva elaboració.

Els beneficis del Torró de Xixona i Alacant en concret són: alt contingut en proteïnes i fibra, contenen 7 dels 9 aminoàcids que el cos necessita i un alt valor vitamínic. Per l'ametlla, conté magnesi, potassi, ferro i àcids grassos essencials; i per la mel i el sucre de canya sense refinar, s'aporten un bon nombre d'hidrats de carboni.■

Foto cedida per Jijona,S.A.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Accés només per a visitants professionals

Nuremberg, Alemanya

13.-16.2.2019

BIOFACH2019

into organic

Fira líder mundial d'aliments ecològics

ALIMENTS BIO EN TOTA LA SEVA DIVERSITAT

Descobreix en BIOFACH una gran varietat d'ofertes que solament ofereix la fira líder mundial, amb més de 2.900 expositors de tot el món i conseqüentment aliments orgànics certificats. Deixa't apassionar per les xarxes de tota la indústria del sector, un congrés de primera categoria i aquests emocionants mons temàtics:

- Novetats i tendències
- Experimentar i descobrir
- Conéixer i aprendre

Informa't avui mateix:

BIOFACH.COM

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

APUNTI DIRECTAMENT LA DATA EN LA SEVA AGENDA.

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

en collaboració amb:
VIVANESS2019
into natural beauty
Fira Internacional de Cosmètica Natural

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

Vols dormir millor?

En les tradicions de medicina natural, l'habilitat d'adormir-se ràpida i profundament i despertar-se sentint-se lleuger i ple d'energia, és símptoma de bona salut. I és que quin gust dóna quan un es desperta així! Un son d'aquest tipus no només ens dóna energia sinó que és un gran estimulant del sistema immunitari.

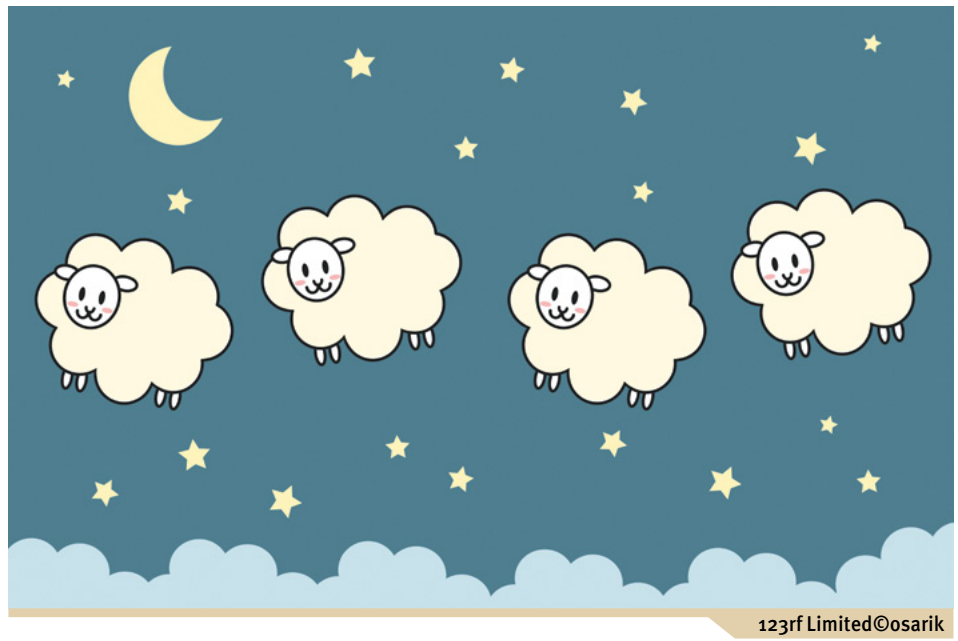
Lamentablement avui és cada vegada més freqüent que l'estrès ens porti a no poder adormir-nos, despertar-nos a meitat de la nit, o aixecar-nos al matí arrossegant-nos i sense gota d'energia. Per fer front a aquesta situació i evitar l'ús cada vegada més freqüent de fàrmacs inductors de la son, podem fer ús de diferents estratègies:

- **Recomanable sopar poc i lleuger**; tots hem experimentat els efectes de sopars copiosos i tardans que ens porten a somiar massa, i aixecar-nos extenuats i amb poca energia. Hi ha persones que tendeixen a menjar molt abans d'anar a dormir pel mateix efecte de somnolència que produeixen les digestions pesades; encara que pugui ser un remei immediat no està exempt dels efectes que acabo de comentar.

- **No prendre proteïna animal a la nit** pel seu efecte excitant sobre el sistema nerviós.

- Utilitza **aliments amb alt contingut en triptòfan** (sèsam, miso), ja que el cervell el converteix en serotonina, neurotransmissor que produeix calma. Aquest ús es veu afavorit si al mateix temps prenem hidrats de carboni (cereals integrals), que afavoreixen, mitjançant la producció d'insulina, que el triptòfan entri amb més facilitat al cervell. Un exemple de sopar relaxant seria sopa de miso i arròs amb llavors de sèsam.

- El **gust dolç natural** també té un efecte relaxant, així que una altra opció per al sopar és menjar cremes de verdures dolces (carbassa, moniato, pastanaga, ceba, amb llavors de sèsam per sobre).



123rf Limited©osarik

- **Evitar estimulants** tipus cafè, te, xocolata..., en les últimes hores del dia i optar per herbes relaxants: valeriana, passiflora, melissa, arç blanc.

- A última hora, decantar-se per exercicis suaus, com **estiraments, o postures de ioga, acompanyats de respiracions àmplies i profundes** (deixar l'exercici intens per a un altre moment del dia).

- Ficar els **peus i cames en un gibrell d'aigua calenta amb sal** uns deu minuts demostra ser molt efectiu per drenar l'excés d'activitat mental.

- I finalment, **agrair** el bo que el dia ens ha brindat, ens posa energèticament en un estat de calma per a poder deixar les preocupacions i entrar en un somni profund.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, bioleg

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

Latte de superaliment: l'opció més saludable per començar el dia!

123rf Limited©Elena Schweitzer

La paraula latte és italiana i significa llet. S'usa popularment per designar el caffè latte o caffelatte. D'aquesta manera, quan demanem un latte ens estem referint a una beguda barreja de cafè exprés i llet al vapor. Per a nosaltres parlar de latte és referir-nos a la barreja de begudes vegetals de soja, ametlla, o civada amb superaliments com la cúrcuma, el gingebre o la matcha. Aquests preparats estan molt de moda i inclouen variants de tota mena. Se substitueix el cafè per una altra beguda com el cacau o rooibos, i se li poden afegir preparats amb maca, proteïna de cànem i canyella.

Prendre un latte que contingui un superaliment energitzant que ens aporti les seves propietats nutricionals és l'opció més saludable per començar el dia. Són aliments rics en nutrients, amb alts nivells de proteïnes, vitamines, minerals, enzims, antioxidants com les vitamines A, C, E i el betacarotè, greixos saludables i olis grassos essencials, aminoàcids, fibra i fitonutrients, substàncies que protegeixen el nostre organisme de danys cel·lulars i ens ajuden a prevenir la malaltia.

Les possibilitats de barrejar i preparar lattes són infinites, tantes com imaginació tingueu. De tots els que he provat jo em quedo amb el de cúrcuma, el de gingebre i el de matcha.

La cúrcuma *(Curcuma longa)* s'obté de l'arrel de la planta. És àmpliament usada en el menjar asiàtic, i s'utilitza en la medicina tradicional oriental. Conté curcumina, compost químic que li dóna el seu característic color groc. Té propietats enfront de l'artritis, acidesa estomacal, colitis ulcerosa, diarrea, gasos intestinals, icterícia, problemes hepàtics, trastorns de la vesícula biliar i colesterol alt. És un antibacterià potent enfront de gran nombre de patògens.

El gingebre *(Zingiber officinale)* és una planta el rizoma de la qual és apreciat per la seva característica aroma i sabor picant. Un ingredient molt popular a l'Índia i l'Àsia, que també s'utilitza amb fins medicinals. Alleuja nàusees, pèrdua de gana, mareig i dolor. Alleuja la irritació gastrointestinal, estimula la producció de bilis, tripsina i lipasa pancreàtica. Redueix el colesterol i ajuda a mantenir nivells de sucre en sang.

La matcha s'usa al Japó per les seves propietats antioxidants. Literalment vol dir "te en pols", i és el te verd mòlt emprat en la cerimònia japonesa del te. Té tres vegades més quantitat epigalocatequina que el te verd convencional. Té un efecte antiinflamatori i es pensa que és un inhibidor del creixement tumoral.■

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Què els hem de donar de menjar quan estan refredats?

Malgrat totes les nostres precaucions és impossible evitar que els nens tinguin refredats durant l'hivern. Refredar-se no és cap "error" i no vol dir que el nostre fill tingui "les defenses baixes" o que la seva salut general no sigui adequada. Fins als 4-5 anys els nens es refreden una mitjana de 8-10 vegades a l'any, així que si la teva filla o fill té aquest nombre d'episodis, no passa res. El primer any de guarderia o de col·legi sol ser el pitjor, ja que és quan s'exposen a més virus nous.

La majoria dels nens no volen menjar quan estan refredats. Aquest és un fet fisiològic que hem de respectar, ja que ajuda al fet que es recuperin més ràpidament. Tots els animals dejunen quan estan malalts, això els permet concentrar les seves energies en lluitar contra la infecció.

El moniato és un aliment excel·lent per a la fase de recuperació

Cap nen sa deixarà de créixer perquè no mengi o mengi poc durant uns dies, fins i tot encara que en aquests dies perdi pes. El recuperarà un cop passi la fase aguda. Només hem d'assegurar-nos que està ben hidratat.

En el cas dels nadons menors de 6 mesos sí que hem de consultar al pediatre aviat si el refredat els impedeix menjar i veiem que prenen menys llet i sobretot, si mullen menys bolquers. Els nadons tenen menys reserves i no toleren bé el no rebre una aportació continua de nutrients, a més que la llet per a ells és també la seva font d'hidratació.

És freqüent que els nadons més grans rebutgin temporalment els aliments sòlids i només vulguin prendre pit. Això és normal i ha de ser facilitat. La llet els mantindrà ben hidratats i a més els proporcionarà anticossos i altres substàncies que els ajudaran a lluitar millor contra la infecció.

123rf Limited©choreograph

Als nens i nenes més grans podem oferir-los **sucs de cítrics** diluïts en aigua i **batuts de plàtan + altres fruites**, amb o sense iogurt. Una **compota casolana de poma o de pera**, endolcida amb una mica de xarop d'atzavara, també els pot agradar. Si els ve de gust alguna cosa calenta, un **brou de verdures** és la millor opció; podem convertir-lo en una sopa afegint una mica de pasta, d'arròs o de patata quan comencin a tenir gana uns dies després. També podem afegir uns **dauets de tofu** a la sopa, això els aportarà proteïnes fàcils de digerir. Els majors de 2 anys poden prendre 1-2 infusions de plantes medicinals al dia, endolcides amb mel o xarop d'atzavara.

El moniato, amb la seva riquesa en carotens que es converteixen en vitamina A, és un aliment excel·lent per a la fase de recuperació. Oferiu-l'hi cuit al forn i amb unes gotes d'oli d'oliva per sobre. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

Les bondats del sucre de coco

123rf Limited©Elena Schweitzer

El sucre de coco és un endolcidor que s'ha utilitzat tradicionalment a Indonèsia i Filipines. Recentment ha arribat al nostre entorn i **és molt valorat per les seves qualitats nutricionals**. El seu cultiu és sostenible i s'obté a partir d'un nèctar que es recull de la flor del cocoter, no del fruit, de manera que no posseeix el sabor característic del coco. Aquesta saba s'escalfa artesanalment fins a obtenir un xarop i encara més fins que cristal·litza en forma d'un sucre bru de **deliciós aroma torrat**.

La seva principal característica dietètica és que posseeix un índex glucèmic (IG) de 35, molt menor que el d'altres endolcidors, tenint com a referència el de la glucosa que és 100. El sucre blanc te un IG de 68, i la mel de 55. Això vol dir que el nivell de transferència de sucre en la sang del sucre de coco és més lent, sense pics ni baixades, de manera que **permet el seu consum moderat en persones diabètiques**. Millora la secreció d'insulina que regula els nivells de glucosa i greixos en la sang, i no altera el sistema hormonal ni immunitari. Això és degut a que conté més d'un 4,3% d'inulina, una fibra soluble prebiòtica que afavoreix el creixement de la microbiota intestinal benèfica i que retarda l'absorció de la glucosa. Ja que no altera el funcionament del sistema nerviós amb etapes d'excitació i depressió, és molt adequat per al seu consum en etapes de creixement i estudi.

> **És molt adequat per al seu consum en etapes de creixement i estudi**

Està compost en un 71% de sacarosa i conté un 3% de fructosa i un altre quantitat igual de glucosa. Encara que el seu nivell de calories és similar al del sucre blanc, no estan buides de contingut. La seva elaboració integral permet que conservi una interessant porció nutritiva, superior fins i tot al xarop d'atzavara o la mel, amb minerals com fòsfor, magnesi, calci, potassi, ferro, coure i zinc, així com vitamines B1, B2, B3 i B6. Igualment, és ric en polifenols amb funcions antioxidants. La presència de tots aquests components permet que els seus sucres es metabolitzin sense haver de extreure'ls del propi organisme, de manera que **no genera desmineralització òssia**.

Conté petites porcions d'àcids grassos de cadena curta i també de proteïna, amb 16 aminoàcids, entre ells tots els essencials. És especialment ric en glutamina que, juntament amb el coure, inhibeix l'ànsia de menjar aliments dolços, ja que es pot fer servir com a font d'energia. Per això el sucre de coco **permet un consum contingut i sense tendència a l'addicció**, ja que ajuda a mantenir la sensació de sacietat durant més temps.

L'ús del sucre de coco és molt fàcil a la cuina. El seu sabor és deliciós i només ha de incorporar-se de manera similar al del sucre convencional en infusions, postres, batuts o llets vegetals, pel que suposa una alternativa saludable i rica. Igualment serveix d'ingredient en l'elaboració de pa de pessic, galetes o flams, perquè es pot caramel·litzar.

Amb tot, el seu consum ha de ser discret, ja que un excés també pot provocar obesitat i augment dels triglicèrids. El sucre de coco és ideal per a complir una funció puntual dins d'una dieta equilibrada, en la qual els dolços suposen només una petita part del total. ■

ALIMENTACIÓ

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

Chai Latte Porridge

DIFICULTAT: BAIXA
TEMPS: 15 min

INGREDIENTS (1 RACIÓ GRAN)

Per al porridge

- 1 tassa de flocs de fajol
- 1 tassa de beguda d'arròs bio
- ½ tassa d'aigua mineral
- 1 c. sopera de canyella en pols
- 1 c. sopera de cardamom en pols
- 1 c. sopera de gingebre en pols
- 1 c. postres de nou moscada
- 2 estrelles d'anís
- toppings: nibs de cacau, branqueta de canyella, 1 estrella d'anís

Per a les peres caramel·litzades

- 1 pera bio, amb pell i laminada
- 1 c. postres de xarop de coco bio
- 1 c. postres d'oli de coco bio
- 2 c. soperes de beguda d'arròs bio

© Mareva Gillioz

Elaboració porridge

1. Abocar la beguda i l'aigua en un cassó, i posar a bullir juntament amb les espècies.
2. Passats els minuts, abaixar el foc i afegir els flocs i anar remenant fins que es formi el porridge (si es vol menys espès, afegir més aigua o beguda al gust). Reservar.

Elaboració peres caramel·litzades

1. Posar a escalfar l'oli de coco en una paella.
2. Un cop calent, afegir el xarop de coco i la beguda remenant fins a formar un "caramel".
3. Col·locar les làmines de la pera, volta i volta fins que quedin daurades. Reservar.

Muntatge final

1. Servir el porridge en un o dos bols.
2. Afegir les peres caramel·litzades, i els toppings al gust.

Aquest **Chai Latte Porridge** és el nostre aliat per aquells matins en què el cos ens demana alguna cosa que l'escalfi i reconforti, i que ens ajudi a començar bé el dia.

Un esmorzar aromàtic i ràpid de preparar, que desperta els nostres sentits gràcies al poder medicinal de les **espècies**, utilitzades en la cuina **ayurvèdica**, i que tan ricament caracteritzen el famós te Chai. En aquesta ocasió, fem servir només les espècies amb la beguda d'arròs, de les **més digestives**, per obtenir un Chai latte saborós, **sense teïna** i que combinat amb els flocs de fajol, naturalment sense gluten, escalfen el nostre organisme des de dins a més d'activar i posar en marxa tot el nostre **sistema circulatori**.

Energia estable i duradora, amb un toc llaminer, que l'aporta la pera caramel·litzada, fruita de temporada i aliada del nostre **sistema respiratori**, i que no pot faltar en aquesta època de l'any!

Sens dubte un esmorzar vegà, que ens farà més suportables els dies intensos i ja més foscos de Desembre. ■

ALIMENTACIÓ

Mojito de magrana

UN COMBINAT *sense alcohol* DELICIÓS PER A BRINDAR PER L'*Any nou*

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL

Sense SUCRES *refinats*

Mojito de magrana

RECEPTA PER A 2 COMBINATS

Una recepta de Biotona

¼ de llima · 2 cullerades soperes de suc de llima · 230 ml d'aigua amb gas · 1 grapat de glaçons de gel · 1 magrana fresca o 3 cullerades de llavors de magrana seques Biotona · 8 fulles de menta · 2 cullerades soperes de SuperSweet

Barregi el SuperSweet i el suc de llima en un got de combinat. Afegeixi algunes fulles de menta, la polpa de la llima i l'aigua amb gas. Serveixi amb glaçons de gel, llavors de magrana i una branqueta de menta. Es pot beure com un combinat sense alcohol o afegint-hi rom.

Biotona 100% nature Fuel For Life!

100% purs · 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 i — www.biotona.bio

AIXÍ ES FA

Hilario Chiné Labrador,
Director comercial de Granovita SAU | www.granovita.com

Fruits secs mòlts en pedra

123rf Limited©monticello

Composició dels fruits secs

Fins fa alguns anys, es creia que els fruits secs oleaginosos eren desaconsellats per a la salut cardiovascular a causa del seu contingut gras, però avui en dia, són moltes les investigacions que confirmen les seves moltes bondats per a les artèries i el cor, destacant especialment el seu efecte favorable "anti-colesterol". A més, s'ha demostrat que el greix dels fruits secs està format per àcids grassos monoinsaturats o poliinsaturats, els quals en ser fàcilment metabolitzats, no tenen tendència a dipositar-se en el nostre organisme. És a dir, que a igual quantitat de calories consumides, els fruits secs engreixen menys que altres aliments com els lactis, el peix, els carnis, o els dolços refinats. També són molt ben tolerats pels diabètics i no produeixen àcid úric. Els fruits secs, a més a més, aporten proteïnes gairebé completes i en major percentatge que la carn, ous, peix o cereals. En contrast amb els aliments d'origen animal, els fruits secs contenen abundants substàncies fitoquímiques i antioxidants com l'àcid elàgic, flavonoides, compostos fenòlics, fitosterols i isoflavones que ens protegeixen de l'arteriosclerosi, l'osteoporosi i el càncer. Pel que fa a minerals, són molt rics en calci (l'ametlla especialment), ferro (pistatxo i cacauet), magnesi i fòsfor; a més de zinc, manganès, coure i seleni. Són una bona font de colina i de vitamina E, folats, àcid pantotènic i vitamines B1, B2 i B6 (el 75% de la vitamina B1, es destrueix quan se li aplica calor intensa o al torrat).

> Es tracta d'un procés lent, a una temperatura relativament baixa

Com elaborar una crema de fruits secs que sigui saludable

Amb la industrialització excessiva dels aliments, podem trobar-nos amb cremes de fruits secs molt poc recomanables a causa del procés de producció que destrueix gran part dels seus nutrients en aplicar temperatures excessives al producte, bé en el procés de torrat, o bé en la mòlta, en realitzar-la amb molins i fulles metàl·liques. A més, la indústria convencional sol afegir olis i greixos hidrogenats així com sucre, minvant els seus valuosos beneficis. Per tot això recomanem les cremes de fruits secs suaument deshidratats o lleugerament torrats i elaborades amb només 100% fruits secs, i mòlts en molí de pedra, per mantenir les propietats nutricionals i organolèptiques de sabor i textura. Pel que fa a la pell dels fruits secs, és recomanable consumir-los sense, pel fet que aquesta resulta indigesta.

Beneficis d'utilitzar molí de pedra

Menor temperatura, menor enranciment, menor destrucció de nutrients, i una textura més lleugera i cremosa.

Descripció del procés de la mòlta en pedra dels fruits secs

Apliquem un mètode artesà i tradicional en què la matèria primera prèviament deshidratada o lleugerament torrada es mol entre dues pedres poroses gràcies al seu moviment rotatori i unes ranures situades al mig de les pedres.

Es tracta d'un procés lent, a una temperatura relativament baixa, pel fet que no hi ha fricció entre metalls, alliberant d'aquesta forma els olis naturals dels fruits secs, evitant el seu enranciment i aconseguint una textura molt lleugera i cremosa.

Posteriorment són envasats al buit en pots de vidre, per a preservar al màxim les seves qualitats i frescor i són distribuïts per les millors botigues d'alimentació eco i saludable.

Durant tot el procés s'apliquen els més estrictes controls de qualitat e higiene, segons les més altes exigències i estrictes requeriments de la certificació IFS. ■

CURSOS

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / BASES DE PIZZA

nou

Noves Bases de Pizza Ecològiques i veganes, de Sol Natural

Les noves bases de pizza Sol Natural són una opció ideal per a crear les teves pròpies receptes. De massa fina i veganes, tens 2 varietats per triar.

- **Sense Gluten: perquè tothom pugui gaudir.**
- **D'Espelta Integral:** una opció digestiva i saludable, ja que conté més fibra, nutrients, vitamines i minerals que els cereals refinats.

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

ALIMENTACIÓ / PA DE MOTLLE

nou

Nous pans de motlle tendres i sabrosos, de Biocop

Elaborats amb espelta integral, llevat de massa mare i oli de gira-sol. Una font de fibra! Tallats en llesques, llestos per consumir i portar a qualsevol lloc com a esmorzar, en delicioses torrades o per apetitosos entrepans. Envasats en pràctiques bosses amb clip de tancament per la seva màxima conservació. Apte per vegans.

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** Biocop | www.biocop.es
· **Distribució:** Biocop Productos Biológicos, S.A.

ALIMENTACIÓ / INFUSIONS

nou

Infusions "5 moments del dia", de Shoti Maa

Línia d'infusions de Shoti Maa per afavorir el benestar en cada moment del dia. Una combinació d'espècies i herbes ayurvèdiques, 100% orgàniques. En bossetes individuals, sense grapes metàlliques ni cola.

5 Infusions: Rise (matí), Shine (mig matí), Move on (migdia), Flow (tarda), Unwind (nit).

· **Certificat:** Euro Fulla
USDA Organic
· **Producció:** Hari's Treasure
· **Distribuïdor:** BO-Q Alimentació Natural S.L. 93.174 00 65
www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / PROTEÏNES

nou

Proteïnes Vegetals, de El Granero Integral

Les proteïnes vegetals són ideals per els qui segueixen una dieta vegana, sense lactosa o sense soia. Suposen una font de proteïnes versàtils i fàcils d'usar en batuts, granissats o fins i tot productes fornejats. Gamma: Proteïna de Carabassa torrada 60%, Proteïna d'Ametlla 45%, Proteïna de Cànem 50% i *Mix de Proteïnes (Pèsol, Arròs, Carabassa i Cànem) 75%.

· **Certificat:** Euro Fulla, Sohiscert
· **Marca:** El Granero Integral
www.elgranero.com
· **Distribució:** Biogran S.L.
www.biogran.es

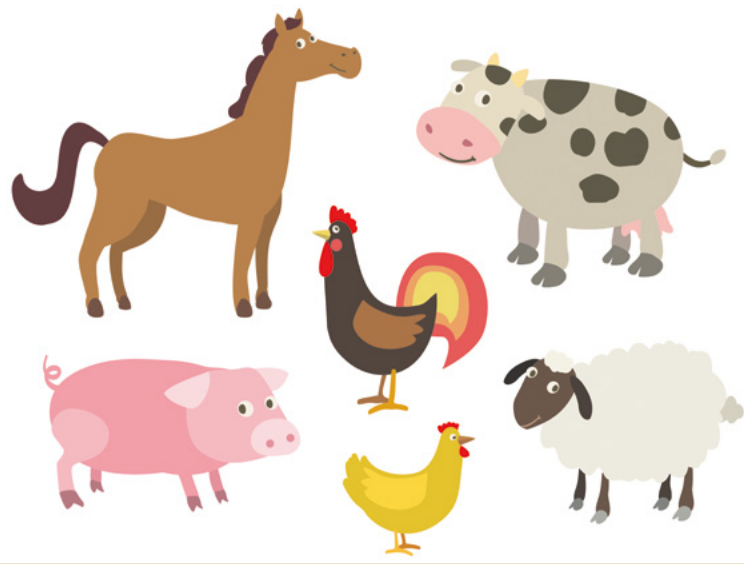
ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, Redactora, redaccion@bioecoactual.com

Desbordats



123rf Limited©Natalia Pascari

Encara hi ha persones que creuen que si no ens mengéssim als animals, els carrers anirien plens de porcs, vaques i pollastres, corrent d'un costat a un altre, procreant sense parar, menjant a les escombraries o colant-se pel jardí a les cuines de les cases. Dic creuen, que no pensen, perquè si pensessin s'adonarien que sí que és veritat que es maten milions d'animals anomenats de carn, o de consum, però que no hi eren per ells mateixos, sinó que se'ls cria expressament, constantment, amb els mètodes més eficaços que la investigació i desenvolupament de la indústria càrnia és capaç d'aconseguir, i que si s'abandonés la cruel costum de menjar els seus cossos després de sacrificar-los, s'abandonaria també la cria intensiva i amb això la major part de la seva població.

Menjar bé, quelcom tan necessari per a la vida, per mantenir o recuperar la salut, i encara tan poc evolucionat. Som el que mengem, el que pensem, el que fem. La nostra opció d'aliment influeix en la nostra salut però també en la del medi ambient. Es malbaraten els béns comuns com l'aigua i el cereal per alimentar animals que després serviran d'aliment, quan podem alimentar-nos directament, gustosament, variadament, d'aliments basats en plantes: cereals, llegums, fruits secs, fruites i verdures, bolets, algues... Ens desborden els residus d'una mala opció alimentària i ho paguem tots. ■

LA CÀMARA OCULTA

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

Nadal, Nadal, dolç Nadal...

123rf Limited©Svetlana Ivanova

Sóc musulmà, aspirant a sufí. Un musulmà una mica atípic, ecologista, artista, rebel... Però musulmà al cap i a la fi. He deixat el meu tadbir, o destí, en les mans de l'Estimat. En teoria, no hauria de celebrar la nit de Nadal. Però tota la meva família, fa ja molts anys que vénen a casa a celebrar la vetllada. Nadal ovolactovegetarià, sense porc, sense alcohol. I, en la mesura del possible, tot "bio". Ens esforcem per mantenir vives les brases de la família. Doncs, entre altres coses, la família és la unitat ecològica de l'espècie humana.

Sense família, no hi ha res. Sense família, encara més, res no val la pena. Està molt bé, i cal, protegir els animals, els boscos, els recursos hídrics... Però no oblidem que la família és la veritable espècie en extinció de la nostra era. L'esquerra se l'ha carregat d'una manera. I la dreta... d'una altra. Així, el món modern camina alegrement cap a l'autodestrucció, destruint la Natura i allò que ens ha fet humans. Les nostres famílies, quan existeixen, són cada vegada més petites i atomitzades. Si els nostres avantpassats aixequessin el cap... els cauria la cara de vergonya... alienа. Perquè la família és sagrada. Atemptar contra ella és atemptar contra l'ordre gaià i còsmic, contra el que és diví, i, per tant, contra nosaltres mateixos.

Així que siguin tots benvinguts per Nadal i en qualsevol altra data de l'any. Però, això sí, que no em vulguin convèncer de que m'he d'emborratxar per ser feliç... ■

ALIMENTACIÓ

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
Cantero de Letur
Yogur de Cabra
Ecológico con Fresa
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
www.elcanterodeletur.com

PARLEM DE

Raúl Martínez,
Biòleg, especialista en Medi Ambient i Salut

Contaminació d'aliments per olis minerals (MOSH i MOAH)

©Aecosan. Test analítics

Un percentatge elevat d'aliments que d'habitual trobem en els supermercats i incloem en la cistella de la compra, aliments tan comuns com són els cereals, olis vegetals, pasta, arròs, cafè o xocolata, són susceptibles de veure's contaminats per impureses o restes d'olis minerals. Els responsables són dos hidrocarburs, els coneguts com MOSH i MOAH. Aquests olis minerals són una barreja d'hidrocarburs saturats i d'hidrocarburs aromàtics derivats del petroli, substàncies contaminants i impureses tòxiques derivades d'ells, productes químics que quan entren en contacte amb els aliments els contaminen de forma irreversible.

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària EFSA té sota vigilància aquests compostos pel seu potencial risc per a la salut. Per tant, cap dels dos compostos ha de trobar-se en els aliments, i donat que els hidrocarburs aromàtics són els més perillosos, mai han d'aparèixer. Però no hi ha límits oficials de la presència de MOSH i MOAH en els aliments, per la qual cosa convé limitar-los a nivell europeu. Els aliments que presenten major risc de contaminació són els cereals i els seus derivats (pastes, fleca, brioixeria i confiteria), l'arròs, el cafè, les fruites i verdures, i la xocolata.

Els olis minerals es classifiquen atenent a la seva estructura química, distingint entre els hidrocarburs saturats, coneguts com MOSH (Mineral Oils Saturated Hydrocarbons), i els hidrocarburs aromàtics, MOAH (Mineral Oils Aromatic Hydrocarbons).

La contaminació alimentària per aquests hidrocarburs es porta a terme per causes i formes diverses. La primera causa de contaminació és a través dels envasos que estan protegint els aliments. Quan l'aliment entra en contacte amb el paper o cartró reciclats dels envasos o amb les tintes d'impressió que s'usen en ells es contamina. També es contamina pels additius que s'afegeixen als plàstics en el procés de fabricació, o als estris de recollida i transport de matèries primeres, per exemple, els cistells on es recull el cacau, el cafè o l'arròs, que estan contaminats per aquests hidrocarburs que formen part de la composició dels impermeabilitzants usats en els mateixos. Una segona via de contaminació és a través dels contaminants ambientals i de la indústria. Les matèries primeres entren en contacte amb olis i combustibles de maquinària agrícola, amb els lubricants i productes del petroli que es fan servir en la maquinària industrial en els diferents processos de preparació, transformació i envasat dels productes.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

També es contaminen amb pesticides que porten en la seva composició additius amb aquests hidrocarburs, o en la producció, en entrar en contacte amb els productes de neteja industrial. La tercera via de contaminació són els additius alimentaris. Poden contenir aquests contaminants els olis per desemmotllar usats en fleca, les ceres usades en fruites i verdures per protegir-les de l'atac de fongs, els antiespumants usats en processos de producció, i els additius usats per impedir l'aixecament de pols en manipular cereals.

Pel cartró reciclat es contaminen els cereals de l'esmorzar, ja que els hidrocarburs localitzats en el cartró es filtren i travessen les borses contenidores. El mateix passa amb la pasta seca, envasada en caixes que poden contenir olis minerals com a conseqüència del tipus de cartró o de les tintes que s'usen en el seu disseny. Els cereals també es poden contaminar d'origen durant el procés de collita. És el cas de l'arròs basmati, que és susceptible de contaminar-se per contacte amb les cistelles en què es recull, o bé pel tractament anti pols al qual se sotmet, ja que es ruixa la seva superfície a fi d'evitar que s'aixequi pols al manipular-se.

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària coneix les repercussions sobre la salut d'aquests compostos, i sap que les substàncies nocives presents en els MOSH tenen efectes adversos sobre la salut humana. Els MOSH s'acumulen en teixits, nòduls limfàtics, melsa i fetge i poden arribar a ocasionar microgranulomes. Els MOAH són considerats com a possibles substàncies carcinògenes i mutagèniques, que poden actuar com a carcinògens i s'han identificat com a potencials disruptors endocrins. A causa de la seva potencial perillositat, l'EFSA recomana limitar la presència d'aquestes substàncies en els productes alimentaris. És la via per reduir l'impacte que sobre la salut té l'exposició dels aliments a aquests agents nocius.

L'EFSA estima que ingerim entre 0.03 i 0.3 mg d'hidrocarburs saturats per quilogram de pes corporal amb el nostre menjar diari, però els nens poden ingerir-ne encara més. Calcula que la ingesta d'hidrocarburs aromàtics és aproximadament el 20% dels valors de MOSH, és a dir entre 0,005 i 0,06 mg per quilogram de pes corporal. Per a un nen que pesa 10 kg, això implica una ingesta diària de fins a 3 mg de MOSH i 0,6 mg de MOAH.

©Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

Aquestes substàncies tòxiques han d'estar absents dels aliments. S'han d'adoptar solucions tècniques que passin per la detecció dels nivells de contaminants MOSH i MOAH en els materials d'embalatge fabricats amb paper i cartró reciclat, i el que és inevitable, les autoritats sanitàries europees han d'actuar i legislar per prevenir la migració de l'oli mineral des del paper i cartró reciclat als aliments. Amb aquestes mesures s'impedirà la presència d'aquests hidrocarburs nocius en els aliments que consumim. ■

PLANETA VIU

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

Els animals anomenats mascotes

De manera oficial, la definició de mascota és animal de companyia; una classificació d'una espècie no humana com "companya" que fa a la funció que l'animal humà li ha atribuït. Però aquesta atribució aparentment privilegiada, no els lliura de ser considerats béns de consum i ser víctimes del maltractament i la deixadesa.

Les mascotes o animals de companyia tradicionalment comprenien gossos i gats, però avui aquesta definició s'ha ampliat a espècies diverses, incloent-hi les més exòtiques.

La domesticació del gos podria haver començat fa entre 15.000 i 40.000 anys aproximadament, en el període Paleolític, per això, el registre arqueològic conservat és molt escàs. L'únic que podem intuir és que, en algun moment de la Prehistòria, cànids i humans van començar a conrear una relació. Llavors el gos es va convertir en el millor amic de l'home, però aquesta amistat va esdevenir molt perillosa per als cànids.

Els recents estudis semblen indicar que les actuals races de gos (*canis lupus familiaris*) descendeixen dels mateixos ancestres que els llops (*canis lupus*) però també d'altres espècies de cànids com el xacal i el coiot. Les estadístiques indiquen que actualment hi ha uns 400 milions de gossos en tot el món. Alguns viuen molt ben atesos, però altres estan explotats i maltractats per a la caça, la vigilància, sobreviuen com poden als carrers de les ciutats, viuen en refugis esperant una segona oportunitat o seran exterminats en gosseres municipals, això si abans no han estat rebutjats per la pròpia indústria que cria animals per a la venda... com amics. Els éssers humans hem fallat.

La domesticació del gat és més recent, lligada a la Revolució Neolítica i a la creació dels primers graners derivats dels assentaments estables d'agricultors humans, els emmagatzematges de gra atreien en massa a rosegadors, però gràcies a l'acostament dels gats van poder salvar-se moltes collites. Sense la intervenció d'aquests felins, potser avui no seríem aquí. Els gats domèstics actuals (*Felis Catus*) descendeixen de cinc espècies diferents de gats salvatges, la més propera de les quals és *Felis Silvestris Lybica*, el gat del desert del Nord d'Àfrica. No obstant això, la domesticació del gat no ha estat completa, els gats encara mantenen certa independència.

En el món d'avui, la indústria i el mercat relatiu a la mascota mou grans quantitats de diners: menjar, higiene, productes veterinaris, joguines, etc. Aquest mercat ha crescut encara més amb la incorporació de la moda de les noves espècies com a mascotes: fures, ocells, rèptils, amfibis, etc. Molts d'aquests animals mai podran viure amb dignitat sent mascotes d'un ésser humà… doncs amb el nostre *modus vivendi* no podem oferir-los una vida adequada a les necessitats de la seva espècie... però el que és més trist, el mateix animal considerat mascota és una mercaderia. La compra venda d'animals d'espècies molt diverses és un gran negoci... per això, cal recordar que no hem de comprar-los, sinó adoptar-los. Les gosseres són centres on s'extermina als no desitjats, si en un període de temps determinat ningú els reclama, procediran a matar-los. Les protectores intenten donar refugi als animals i trobar-los una nova llar. L'abandonament d'espècies exòtiques ha generat un greu problema ecològic, ja que la introducció de fauna al·lòctona ha comportat un desequilibri en els ecosistemes que amenaça la fauna autòctona... cal un canvi de paradigma respecte al que entenem com a animal de companyia. ■

123rf Limited©Eric Isselee

ALIMENTACIÓ

PINSO ECOLÒGIC

EL MILLOR
PER A LA TEVA MASCOTA

- Sense sabors artificials
- Sense colorants
- Sense sucres afegits

Distribuït per Sol Natural

EKO BIO ORGANIC

YARRAH
BIO-ORGANIC SINCE 1992

www.yarrah.com info@yarrah.com

MEDI AMBIENT

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

El canvi climàtic i la manca d'aliments

Els humans continuem sent incapaços d'aprofitar la nostra intel·ligència i la nostra capacitat tecnològica per fer front a un dels pitjors problemes que ens afecten com a espècie: la fam. Uns 821 milions de persones (un de cada nou habitants del planeta) estan subalimentats i els danys provocats per les activitats humanes en el clima amenacen amb incrementar la inseguretat alimentària en els propers anys, especialment en països els sistemes agrícoles dels quals són extremadament sensibles a la variabilitat de les precipitacions, l'augment de les temperatures i els llargs episodis de sequera.

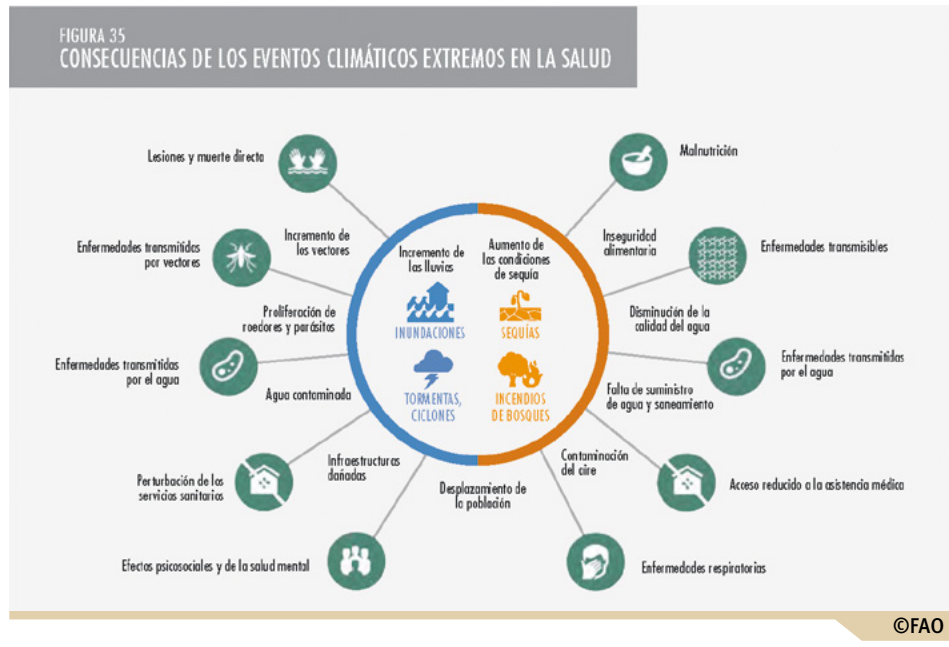
El canvi climàtic es presenta, en aquest context, com el principal impediment per aconseguir reduir la fam al món, per davant fins i tot dels conflictes militars i la violència, segons destaca l'informe ***'L'estat de la seguretat alimentària i la nutrició en el món. 2018*** 'presentat aquesta tardor per ***l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO)***.

Uns 821 milions de persones (un de cada nou habitants del planeta) estan subalimentats

En moltes ocasions, quan parlem de canvi climàtic ens centrem exclusivament en l'augment de les temperatures. De fet, l'indicador essencial de l'últim informe del Panell Intergovernamental d'Experts sobre Canvi Climàtic destaca la importància d'evitar que se superi el llistó de 1,5 graus d'augment de la temperatura mitjana global (en relació a la temperatura anterior a l'era industrial), seguint l'objectiu marcat per ***l'Acord de París***.

Això no obstant, el nou informe de la FAO destaca que el pitjor problema del canvi climàtic en relació als recursos alimentaris no és la temperatura mitjana sinó **"la variabilitat i les condicions extremes del clima"**. Els països de l'àrea mediterrània hem tingut l'oportunitat de conèixer en directe la variabilitat climàtica a la qual es refereix la FAO amb una de les tardors més tràgiques com a conseqüència de les inundacions i l'arribada d'un huracà o tempesta tropical (Leslie).

La creixent variabilitat i les condicions extremes dels fenòmens meteorològics, prevista en molts dels models de canvi climàtic, afecta puntualment als països industrialitzats, però en les regions en desenvolupament - on les infraestructures són precàries i la capacitat econòmica és molt limitada-, *"està afectant negativament a totes les dimensions de la seguretat alimentària"*, indica la FAO;



©FAO

des de la disponibilitat de terres de cultiu fins a la pèrdua de collites, morts de bestiar, deteriorament dels canals de distribució o la seguretat sanitària dels productes finals.

"El risc d'inseguretat alimentària i malnutrició és més gran avui dia perquè els mitjans de vida i els actius connexos, especialment els dels pobres, estan més exposats i són més vulnerables a la variabilitat i les condicions extremes d'un clima canviant", conclou l'informe de la FAO.

Durant la primera dècada d'aquest segle, diversos indicadors apuntaven que el problema de la subalimentació semblava disminuir a escala global. Per contra, les xifres de 2016 i 2017 mostren que torna a créixer el nombre de persones que no pot accedir a l'alimentació suficient per garantir el seu benestar i desenvolupament equilibrat. En 2016 es calculava que la fam afectava 804 milions de persones mentre que el 2017 va arribar als 821 milions (10,9% de la població global). De fet, 2018 està sent el tercer any consecutiu en què creix la població total amb *"un consum insuficient d'energia alimentària"*, segons l'expressió utilitzada per la FAO.

A aquest ritme sembla molt difícil, per no dir impossible, aconseguir l'objectiu número 2 de l'agenda de l'ONU per al desenvolupament sostenible. Com es recordarà, ODS número 2 indica en el seu primer apartat: *"Per 2030, posar fi a la fam i assegurar*

ALIMENTACIÓ

l'accés de totes les persones, en particular els pobres i les persones en situacions vulnerables, inclosos els lactants, a una alimentació sana, nutritiva i suficient durant tot l'any".

En un altre dels apartats destacats de l'informe de la FAO es recorda que *"un escàs accés als aliments i, especialment, a aliments saludables, contribueix a la desnutrició, així com al sobrepès i l'obesitat. Fa que s'incrementi el risc de baix pes en néixer, emaciació (aprimament extrem) en la infantesa i anèmia en les dones en edat reproductiva, i està relacionat amb el sobrepès en nenes d'edat escolar i l'obesitat en les dones, especialment en països d'ingressos mitjans alts i alts".*

El pitjor problema del canvi climàtic en relació als recursos alimentaris no és la temperatura mitjana sinó "la variabilitat i les condicions extremes del clima"

El magnífic treball de la FAO recorda en aquest sentit, que en moltes ocasions el problema no és només de manca d'aliments, sinó que *"el preu elevat dels aliments de qualitat, l'estrès que significa viure amb inseguretat alimentària i les adaptacions fisiològiques a la restricció d'aliments ajuden a explicar per què les famílies que enfronten inseguretat alimentària tenen un risc més alt de sobrepès i obesitat".*

Per si l'informe de la FAO fos poca cosa, un estudi internacional publicat el 22 d'octubre a *Nature Climate Change* adverteix que la regió de la **Mediterrània** és una de les zones que es veurà més greument afectada per fenòmens associats al canvi climàtic com les **precipitacions torrencials , els episodis de sequera i les onades de calor**. En conseqüència, el conjunt de condicions previstes pels models climàtics incrementaran les pèrdues en la producció agrícola, tot i que en el nostre cas no produeixin de forma directa problemes de fam a la població. També en aquest cas, la solució global passa per reduir l'emissió de gasos d'efecte hivernacle (causants del canvi climàtic) i mesures pal·liatives immediates com adoptar sistemes agrícoles més respectuosos amb el medi ambient i més resistents a la variabilitat climàtica.■

©FAO

L'estat de la seguretat alimentària i la nutrició en el món. 2018 (Descàrrega del document complet, en castellà): http://www.fao.org/3/I9553ES/i9553es.pdf

Climate change and interconnected risks to sustainable development in the Mediterranean: https: //www.nature.com/articles/s41558- 018-0299-2

COMERÇ JUST

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

La importància de promoure una economia justa i sostenible

Foto cedida per Comerç Just

Amb l'arribada de l'hivern es comencen a percebre els impulsos consumistes que van condensant cada aparador, botiga o comerç, independent de la tipologia. I així passats octubre i novembre arribem al final de l'estació de tardor amb rampells de consum gairebé irremeiables. En aquest punt, la campanya de Nadal és el preescalfament per assolir les festes amb ànsies irrefrenables de comprar una quantitat ingent de productes que, en la majoria dels casos no necessitem i que comprarem moguts per l'efecte del màrqueting, amb l'únic objectiu de consumir.

En l'àmbit publicitari hi ha un model clàssic molt conegut anomenat AIDA, enunciat en l'any 1998, per **Elias St Elmo Lewis**, un nord-americà defensor de la publicitat, que va definir el model AIDA en: **Atenció, Interès, Desig i Acció**. Aquest exemple és molt interessant perquè descriu a la perfecció els efectes que produeix seqüencialment un missatge publicitari i caracteritza la conducta i reacció més típica dels consumidors, ja que són quatre els graons que ascendim de forma progressiva fins a arribar a prendre la decisió de compra d' un producte, ja sigui un bé o un servei. L'acció de compra en moltes ocasions es produeix de forma irracional encara que gairebé sempre sol apel·lar a les emocions, per això la importància de connectar la compra i el consum al sentiment de l'origen mateix del producte i donar-li una història i un bagatge a aquest bé que desitgem adquirir. I aquí és on el **Comerç Just** té molt a dir.

A tot el món i durant segles, les persones han desenvolupat relacions econòmiques i comercials basades en el **benefici mutu**. Per això necessitem fomentar un **consum responsable** que sigui **respectuós amb les persones, el medi ambient i la societat**. El Comerç Just està basat en una producció i comercialització que anteposa a les persones i el planeta davant els beneficis econòmics. Precisem un sistema comercial més just basat en la protecció i millora dels béns comuns, que aconsegueixi l'objectiu de **posar fi a la pobresa i promoure la prosperitat** compartida de manera sostenible a tot el món. És una imperiosa necessitat arribar a una economia equitativa, justa, sostenible i solidària. Però no oblidem que la veritable transformació la realitzem els consumidors, amb les nostres decisions, criteri, reflexió i accions responsables de compra. Som els que tenim l'última paraula. Consumint local, de manera justa i responsable.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

NOVA FIRA PROFESSIONAL

organic food IBERIA

IFEMA | Madrid
6-7 Juny 2019

100% ECOLÒGIC PROFESSIONAL

Organic Food Iberia és la primera Fira Professional i Internacional del Sector Ecològic a Espanya i Portugal.

El teu éxit és el nostre compromís: per això t'assegurem total accés a la nostra cartera de contactes internacionals. Com organitzadors de fires internacionals tenim una llarga experiència en el sector ecològic i un fort portfoli de compradors VIP. Afiança la teva marca i els teus productes amb aquesta gran oportunitat que et brindem.

Som el teu nou soci ecològic! Pregunta'ns pel nostre programa "Hosted Buyer VIP " i per la increible campanya de marketing que hem dissenyat exclusivament per a tu.

Estem aquí per ajudar-te. Vine i uneix-te a la revolució ecològica!

"Ha arribat l'hora a Espanya de tenir un punt de trobada entre producció, indústria i comercialització per respondre a l'increment del petit, mitjà i gran consum. "Organic Food Iberia" ens facilitarà aquestes relacions a Madrid 2019. Aquesta fira serà una aposta segura pel futur."

ÁLVARO BARRERA. PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ VALOR ECOLÒGIC, CAAE (ECOVALIA)

Truca'ns al 919 018 162 o al 687 050 300
www.organicfoodiberia.com

Unint el món ecològic

Natural & Organic Products Europe LONDON
Natural Products Scandinavia
nordic organic food FAIR Malmö/Mässan | Sweden
CO-LOCATED WITH eco living IBERIA IFEMA Madrid

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas,
Periodista, martagandarillas@hotmail.com

La teràpia cranial (II), una tècnica subtil amb una gran resposta curativa

123rf Limited©sunlight19

A primers d'aquest any, la revista científica "Journal of Fluid Mechanics", de l'editorial de la Universitat de Cambridge, publicava un estudi realitzat a la Universitat de Jaén que permet comprendre com s'estableix el moviment del líquid cefaloraquidi (LCR) a través de la medul·la espinal. L'estudi (elaborat per un equip d'investigadors i experts enginyers i neuroradiòlegs d'aquesta Universitat juntament amb les Universitats de Califòrnia i de Wisconsin-Madison, als EUA) revela els mecanismes físics que regulen el moviment del líquid cefaloraquidi, que ha estat objecte de controvèrsia dins de la comunitat científica mèdica en els últims 70 anys.

I és que la ciència va avançant per tots aquells que, en algun moment van imaginar o es van anticipar al que encara no es podia explicar: Copèrnic, Galileu, Newton, Servet...

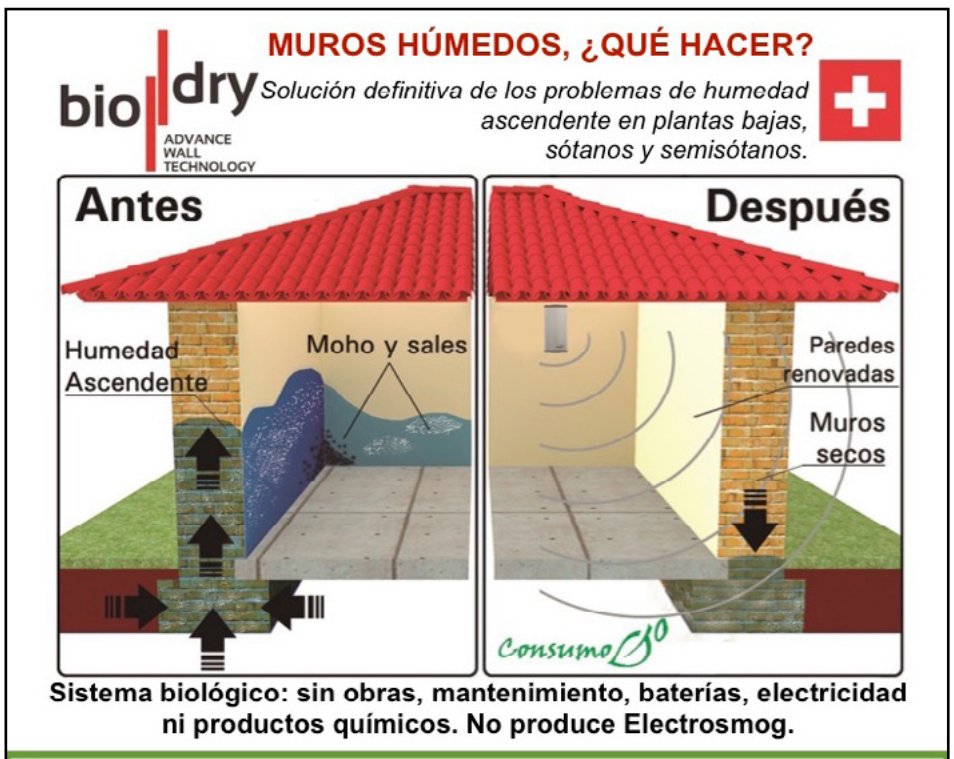
De la mateixa manera, com explicàvem al número anterior de Bio Eco Actual, **Willian Gamer Sutherland**, pare de l'Osteopatia Cranial, es va dedicar a estudiar en profunditat els ossos del crani, amb la idea d'un crani mòbil, dissenyat per la natura per moure o articular un os contra un altre. Això xocava amb els conceptes anatòmics i biomecànics del moment i ha continuat sent motiu de controvèrsia entre els diferents sectors de la ciència mèdica. Però els diferents estudis que s'han anat fent van confirmant des dels paràmetres científics, el que ja Sutherland apuntava. El crani és flexible i té un cert grau de deformació en la seva estructura. A més, entre el cervell i els ossos del crani es troben uns embolcalls que envolten el cervell, la medul·la espinal i desemboquen en el sacre i per l'interior hi circula el líquid cefaloraquidi. Perquè aquest líquid circuli, el cervell es contrau i es dilata de forma rítmica. A aquest mecanisme de contracció-expansió rítmica del cervell, Sutherland li va donar el nom de "moviment respiratori primari". Respiratori perquè consta de dues fases, com la respiració pulmonar, i primari, perquè existeix des que som embrions, abans que es formin els pulmons.

Un altre ritme que parla de nosaltres, la nostra salut i les nostres emocions

Sutherland considerava que el moviment del líquid cefaloraquidi té el seu origen en l'energia que ell va anomenar "Alè de la Vida" és a dir, el que seria comparable al "Ki o Qi", de la medicina tradicional xinesa o el "prana" de la Medicina ayurvèdica.

Segons **Eva Guerra**, osteòpata i coordinadora del departament d'Os-

HABITATGE / ANTI - HUMITAT



Sistema biológico: sin obras, mantenimiento, baterías, electricidad ni productos químicos. No produce Electrosmog.

La humedad no solo resulta un problema estético en nuestra casa sino que también repercute en nuestra salud diaria incidiendo sobre todo en:

- Agravamiento de los síntomas de reuma y otras enfermedades óseas
- Enfermedades pulmonares
- Problemas de alergias
- Infecciones respiratorias
- Problemas de asma

El 80% de pacientes asmáticos son también alérgicos a los ácaros. Los ácaros viven preferentemente en ambientes entre 70% y 80% de humedad.

BIODRY protege la salud con una casa sin moho ni bacterias que causan alergias y enfermedades.

www.biodry.es - info@biodry.es **945 198 480 - 659 226 836**

TRACTAMENT D'AIGUA

teopatia de Philippus Thuban *"l'alè de vida per Sutherland és com l'espurna de la qual sorgeix tot, és quelcom que dirigeix el funcionament de tot el cos, el que ens impulsa a seguir endavant..."*.

La teràpia cranial ha demostrat ser eficaç en una àmplia gamma de trastorns vinculats amb el dolor i a diversos desordres neurològics i sensorials. A més dels esmentats a l'article anterior, la teràpia cranial pot ser útil per corregir cifosi, escoliosi i asimetries pèlviques, també en malalties respiratòries i en problemes digestius, trastorns d'atenció i hiperactivitat, d'aprenentatge i algunes alteracions psicològiques, com les fòbies.

Avui dia la teràpia cranial es pot aprendre dins dels estudis d'Osteopatia com una eina més a utilitzar en el tractament dins de la seva visió holística del pacient, o bé com una teràpia independent de l'osteopatia, com és el cas de la teràpia biodinàmica craneosacral, que se centra més en aquesta part subtil del moviment de vida. Segons explica **Javier de Maria**, president de ***l'Associació Espanyola de Teràpia Biodinàmica Craneosacral***, *"no es dóna tanta càrrega a les tècniques com a la quietud, la relaxació, l'escolta... per facilitar que la persona connecti amb els seus propis recursos curatius"*.

Escoltant el ritme de la vida

La sessió de teràpia sacrocraneal es porta a terme en una llitera per a massatges i en un lloc tranquil. És recomanable portar roba còmoda i folgada.

"Com terapeuta, el més important per a mi en una sessió de Cranial", comenta **Eva Guerra**, *"és saber quan i a qui aplicar-lo. És clar que a tots ens ve bé, igual que ens ve bé un massatge o una sessió d'acupuntura, però potser no és el més apropiat per al problema que en aquest moment presenta la persona. El terapeuta ha de saber identificar quin tipus de pacient té a la llitera. Hi ha pacients per als quals la teràpia cranial no seria el primer tipus de teràpia a aplicar. Per exemple, si és una persona molt estructural, potser li vagi millor un tractament on noti més el treball físic, si li fas cranial s'ha d'adaptar o potser utilitzar-lo en posteriors consultes.*

123rf Limited© Karel Joseph Noppe Brooks

A part d'això, és important saber crear un ambient adequat per al pacient, amb llum tènue, sense massa estímuls externs (olors intenses o música molt alta) I que el terapeuta sigui empàtic, perquè cal aconseguir que el pacient es relaxi a la llitera".

Per **Javier de Maria**, *"tradicionalment la teràpia craneosacral al·ludeix a l'escolta profunda com el seu substrat principal. Cal crear un ambient acollidor i respectuós que propicïi una profunda relaxació. La teràpia normalitza el sistema nerviós i redueix l'estrès. El terapeuta requereix tenir una comprensió científica del cos humà, de l'embriologia, l'anatomia, la fisiologia..., però al mateix temps la pròpia pràctica de la teràpia potencia la introspecció i la intuïció. L'escolta empàtica permet comprendre el nucli de la dificultat (...) "És important incidir en el fet que a diferència d'altres teràpies manuals, la pressió que realitza un terapeuta craneosacral amb les seves mans en practicar la teràpia és de 5 gr, amb la qual cosa, difícilment pot tenir contraindicacions. Es tracta d'un contacte manual suau i delicat, gens invasiu".*■

Per més informació: http://www.asociacioncraneosacral.com, www.philippusthuban.com/titulaciones/osteopatia-sacrocraneal/, http://institutoupledger.com

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Rafel Muria,
Director de Mel Muria, www.melmuria.com | info@mielmuria.com

La Gelea Reial

Què és la gelea reial?

La gelea real és la secreció d'unes glàndules especials del cap de les abelles joves, menors de 15 dies. És l'aliment exclusiu de les seves cries nounades, fins al 3r dia, i de la seva reina durant tota la seva vida.

És un aliment molt especial, ja que conté proteïnes, hormones, i totes les substàncies necessàries per proporcionar a les abelles nounades els principals elements constructius del seu organisme, per tenir un creixement ràpid i segur, amb salut.

Quin paper juga en les abelles?

A efectes comparatius podríem dir que s'assembla als calostres, la primera secreció de les glàndules de llet dels mamífers, que alimenten i protegeixen a les nostres cries en els seus 2-5 primers dies de vida.

La reina, que la consumeix com a únic aliment durant tota la seva vida, viu més (3 anys enfront dels 45 dies de les obreres), té un cos més desenvolupat, i es desenvolupa més ràpidament (en 13 dies, les obreres en 18). Durant la seva llarga vida activa pot arribar a posar fins a 2.000 ous en un dia.

Com s'obté?

Produir gelea real és una especialització d'alt nivell tecnològic en apicultura. Qualsevol apicultor pot produir uns quants grams per a autoconsum, però per produir quantitats comercials s'ha d'adaptar el desenvolupament i comportament de les abelles en el rusc, separant a la reina, perquè les obreres produeixin més quantitat de gelea per alimentar les larves durant tot el seu desenvolupament, per convertir-les en reines.

Aquest excedent de gelea real és collit pels apicultors especialitzats, després es deixa descansar al rusc i recuperar-se.

El rusc destinat a la producció de gelea reial ha d'estar ben alimentat i en una bona floració, perquè pugui tenir un gran nombre d'abelles joves amb les seves glàndules de gelea reial actives.

123rf Limited©Jean-Paul CHASSENET

El seu ús per la humanitat

El que va fer la gelea reial cèlebre va ser que en 1954, el metge del papa Pius XII, Dr. Galleazzi, va aconseguir que aquest es recuperés de la seva malaltia subministrant-li en la dieta.

Des de llavors s'han generalitzat les publicacions del seu ús com a element de la dieta que ajuda a millorar la salut en diversos fronts: com bio estimulant i antienvelliment, amb efectes moduladors del sistema immunològic, del cardiovascular, i altres.

La manera d'ús més generalitzada per a adults és en dosis diàries de 500 mg, sublingual, i millor de gelea reial fresca; tot i que també es presenta en el mercat liofilitzada i estabilitzada en barreges amb mel i altres components.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Descobreix el Gingebre. El rizoma per entrar en calor

123rf Limited©Peter Zsuzsa. Te de gingebre amb menta i llimona

El Gingebre és una planta herbàcia i vivaç pertanyent a la família de les zingiberàcies. Creix en zones tropicals, te un port que pot arribar als 2 metres d'altura, es caracteritza per tenir un rizoma que es ramifica horitzontalment en un sol pla, és gruixut, carnós i d'un clàssic color beix pàl·lid, l'interior presenta un color groc i una aroma picant i especiat. És una planta tradicionalment utilitzada per la medicina Ayurvèdica i la Xinesa, en les malalties del sistema digestiu i com a **tònic reconstituent, calorífic, anti-fatiga** i per **combatre les malalties respiratòries** en l'esfera broncopulmonar, també **musculars i reumàtiques, la migranya, la febre**, la infecció i per promoure la vitalitat i la longevitat. També és un clàssic de la cuina asiàtica, es tracta d'un condiment que forma part de nombroses preparacions culinàries, conferint una aroma i un sabor característics.

En la medicina tradicional xinesa, s'ha utilitzat des de l'antiguitat, per defensar el cos de la humitat i el fred. Estimula el Yang, escalfa el pulmó. Tonifica l'energia amb una afinitat per l'estómac, melsa, cor, pulmó i el ronyó.

Allibera a l'exterior la síndrome de vent-fred, en cas de refredats en els seus primers estadis. Transforma la flegma freda, mucositats degudes al vent-fred i tos. Té un efecte **descongestiu i antiinflamatori** natural, molt útil en el tractament de refredats, i en les afeccions respiratòries.

La part medicinalment utilitzada és el rizoma, conegut per la seva capacitat d'estimular els sucs gàstrics, fonamentalment per al tractament de la dispèpsia, les flatulències i les nàusees, a més té una acció protectora del sistema respiratori, especialment quan aquest afecta l'esfera bronco- pulmonar. La composició del rizoma de gingebre destaca pel seu contingut en oleoresina formada per una fracció d'oli essencial (0,25-3%) rica en monoterpens i sesquiterpens (Zingibereno) ... i una fracció resinosa (4-7,5%), en la qual destaca els seus principis picants com els ***gingerols*** responsables del seu característic sabor. Als gingerols se'ls atribueix també les seves propietats antipirètiques, analgèsiques i antioxidants. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Montse Escutia, *Co-fundadora del Projecte Xarxa Ecoestética Associació Vida Sana www.ecoestetica.org*

Els meus productes de neteja fan olor de pi

Les fragàncies que recorden a la naturalesa són arguments de venda de molts productes de neteja per a la llar: a pi, a llimona o a brisa del mar. Però ¿Són necessàries aquestes fragàncies? Com s'aconsegueixen? L'olor d'un producte de neteja s'aconsegueix amb un **còctel de substàncies químiques** que poden ser d'origen natural o sintètiques. Una aroma complex pot contenir fins a 200 ingredients dels més de 3.000 disponibles al mercat.

El principal problema de les fragàncies és el seu potencial al·lergènic. Són comuns les irritacions de la pell després d'entrar en contacte amb aquestes substàncies manifestant-se en forma de vermellor, inflor i vesícules. Aquesta irritació també pot produir-se en les vies respiratòries. **El Comitè Científic de Seguretat dels Consumidors de la Comissió Europea** va realitzar en 2012 una avaluació de les fragàncies i va detectar 82 substàncies, de les quals 28 són extractes naturals, amb efecte demostrat en humans. Si se li sumen les que es consideren probables al·lergògens s'arriba fins a una llista de 127. Però actualment només és obligatori indicar en les etiquetes la presència de 26 fragàncies.

L'exposició a fragàncies es produeix a través de moltes vies. La indústria de la cosmètica utilitza el 80% de les fragàncies produïdes a Europa i la resta correspon a altres usos entre els quals s'inclouen els productes de neteja de la llar.

Actualment vivim bombardejats per essències. La seva volatilitat i capacitat d'arribar fins a nosaltres per moltes vies les converteix en substàncies molt reactives i amb alta capacitat de provocar una resposta immune. S'estima que un terç de la població en països desenvolupats experimenta efectes adversos per les fragàncies com **mals de cap, afeccions respiratòries, irritacions de les mucoses** i a la llarga poden desencadenar **asma** i fins i tot **Sensibilitat Química Múltiple** (SQM). Quan es tracta de compostos sintètics, el còctel utilitzat pot fins i tot contenir substàncies amb efecte de **disruptor hormonal**.

123rf Limited©antarts

La nostra millor opció són els productes de neteja amb algun tipus de certificació ambiental. Això ens garanteix que les fragàncies utilitzades són naturals que, tot i que també poden produir al·lèrgies, són fàcilment biodegradables, de manera que no s'acumulen en el medi ambient.

Realment són necessàries les fragàncies? L'aire pur no fa olor de res. Les aromes dels productes de neteja serveixen per emmascarar altres olors. ■

FIRES

COSMÈTICA

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

ESPAI PATROCINAT PER:
VIRIDIAN | www.viridian-nutrition.com

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

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Ajudes digestives per pal·liar els excessos nadalencs

S'apropen les festes de Nadal amb molts dies seguits de tiberis familiars on és fàcil caure en excessos. Si ets l'amfitrió pots introduir uns senzills tips a la teva proposta de menú per fer-la més digestiva i saludable. Si vas de convidat o en un restaurant et pots beneficiar d'ajudes naturals com suplements, plantes medicinals o aliments-medicaments per suportar la marató de celebracions que poden acabar en empatx o molèsties digestives.

Consells nutricionals

Que no falti l'amanida. A base d'amargs com l'escarola, endívies, ruca o raves. Per fer-la més saborosa, acolorida i festiva es pot afegir magrana, cogombre, pastanaga i ceba macerada un parell d'hores amb vinagre de poma. Els ingredients d'aquesta amanida ens ajudaran a digerir els greixos i proteïnes, i compensaran la resta del menjar que pugui ser més fort.

Vinagreta digestiva. Afegeix nap cru picant o gingebre ratllat a la teva amanida. L'oli d'oliva verge ens aportarà greixos saludables (omega 9) i el vinagre de poma no pasteuritzat conté enzims que ens ajudaran a digerir millor. Evita el vinagre balsàmic perquè conté molt sucre.

Chukrut. Una cullerada sopera de col fermentada afegida al plat principal facilita la digestió pels enzims que conté.

Fonoll ratllat. El fonoll ajuda a evitar els molestos gasos o flatulències. Es pot afegir a l'amanida, sopa o en infusió.

Postres sense sucre. En època de torrons i polvorons carregats de sucre cal organitzar-se per prendre dolços saludables. Poden ser fruites digestives com ara la pinya o la papaia fresca a la planxa amb gingebre ratllat o en una gelatina d'agar-agar de fruites (molt vistosa i refrescant). Si tens temps, pots cuinar un torró de xocolata sense sucre o boletes energètiques a base de dàtils, nous i cacau pur. Unes postres que no requereixen preparació son les de xocolata negra (mínim 85% de cacau) amb fruits secs.

I en l'altre àpat... compensa. És interessant compensar en l'altre àpat del dia, ja sigui dinar o sopar, amb una proposta lleugera. Pot ser una crema de verdures amb llavors de gira-sol, un brou de verdures amb un ou poché o unes verdures al vapor amb sèsam triturat per sobre.

123rf Limited©Aleksashka Berzhets. Chucrut amb nabius i cebes

Ajudes naturals per millorar la digestió

Enzims digestius: a base d' amilases, proteases i lipases.

Umeboshi o umebol: Si sovint tens cremor o acidesa d'estómac pren mitja cullerada de pasta umeboshi ben insalivada abans del menjar. Si vas fora de casa, és més còmode portar un comprimit de umebol.

Lecitina de soja: Una cullerada sopera ajuda a digerir els greixos.

Card marià: Una de les plantes depuratives hepàtiques per excel·lència, útil per donar suport al fetge en el seu treball de detoxificació i contrarestar possibles excessos d'alcohol.

Infusió digestiva: Emporta't una bosseta, perquè tant en un restaurant com a casa d'algun familiar et poden escalfar l'aigua perquè te la preparis. Molt recomanable és una barreja a base d'anís, menta, fonoll i camamilla.

Kuzu - umeboshi: Un remei per alleujar la sensació d'empatx molt fàcil de preparar. Dilueix una cullerada sopera de kuzu (*pueraria lobata*) en un got d'aigua freda. Posa-ho al foc, remenant tota l'estona fins que quedi transparent. Afegeix mitja cullerada de pasta umeboshi.

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

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

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

Entrevista a Adrián López,
Expert en Torró Ecològic

Adrián López (1968, Xixona, Alacant) és Director de Nutxes Organic, especialista en la fabricació de torrons, xocolates, massapans, polvorons i altres especialitats. En 1942 els seus avis van fundar l'obrador de torrons i especialitats "Productos López", i Adrián ha heretat "un saber fer" del qual molt pocs poden presumir. A Xixona, coneguda arreu del món per ser on es produeix el genuí torró.

A part d'alegrar-nos la vida, és saludable menjar torró?

La paraula torró en la nostra cultura mediterrània i llatina ens transporta al Nadal. L'ingredient principal del torró és el que normalment li dóna el seu nom: d'Ametlla, de Rovell, de Xocolata, de Coco, etc. No cal dir que si els ingredients del torró en qüestió són naturals i saludables, el torró que mengem també ho serà. De manera contrària, si els ingredients no ho són, el torró tampoc.

A Lopetes Artesans SL, comercializadora de la marca Nutxes Organic, som una empresa artesana i tradicional que cuidem moltíssim tant els ingredients com el procés de fabricació. Nosaltres quan parlem de torrons, parlem dels clàssics com són el de Xixona, el d'Alacant, el de Pedra, el turronico i el de Xocolata amb ametlles. Els principals ingredients són ametlles i mel ecològica. Són matèries primeres molt nobles i molt saludables. El consumir torró és molt saludable, sempre que no es consumeixi en excés, és clar.

Quines són les principals diferències entre el torró ecològic i el convencional?

Les principals diferències es troben tant a nivell d'ingredients com de procés.

Pel que fa als principals ingredients: ametlla i mel, dir-vos que la mel ecològica, orgànica, o bio, segons el meu bon amic Rafael Muria, "és aquella que s'ha obtingut d'unes floracions de camps certificats com a ecològics i amb el protocol que l'apicultura ecològica exigeix." Els controls que l'empresa que certifica fa sobre les abelles, l'entorn, la mel i la cera, assegura que la mel que obtenim d'aquests ruscs és mel Certificada. La mel que utilitzem per a l'elaboració de torrons Nutxes Organic, és de tarongina o de romaní ja que son les que millor sabor aporten.

Respecte a les ametlles ecològiques hem de dir que tot i que Espanya és el tercer país del món en producció d'ametlla, per darrere dels Estats Units i Austràlia, els cultius d'ametlla ecològica no són tan productius. En el cultiu d'ametllers ecològics, hem de conservar en el màxim possible les condicions pròpies del sòl. És a dir, conservar la seva estructura, la seva porositat i el seu contingut en microorganismes. Hi ha diverses tècniques que ajuden a obtenir bons nivells de fertilitat, com el encoixinat o el bancal profund, però finalment la productivitat dels camps d'ametllers ecològics és molt més reduïda que la dels de convencional. La certificació ens garanteix la no utilització de químics i ens assegura un consum d'ametlles molt més saludable.

Hi ha diversos estudis que ens permeten afirmar que com a conclusió "els torrons ecològics presenten major concentració en proteïnes, major contingut vitamínic, major contingut mineral i major nivell de substàncies antioxidants".

Pel que fa al procés podem també concloure que els nostres processos són completament artesanals i se segueixen fent de la mateixa manera que s'han fet des de fa més d'un segle: Torrat de les ametlles, mòlta, cocció de les mels, refinat amb molins de pedra, " boixets", etc. Les tècniques que utilitzem i els processos prenen el temps que necessiten.

Quins factors hem de tenir en compte en triar els nostres torrons?

Som una empresa artesana que ens agrada ensenyar el producte que venem. No ho amaguem amb cartró. Així podem mostrar la quantitat i la varietat d'ametlla que utilitzem, com l'aspecte final del producte, dos condicionants molt importants en l'elecció entre un o altre torró.

A més a l'estar situats a Xixona, fabriquem torró ecològic de Xixona i Alacant amb denominació d'origen, que és garantia de qualitat i de bon saber fer.

A les elaboracions clàssiques de torrons d'ametlla, xocolata o coco, van apareixent novetats. Canvien les preferències del consumidor?

En el món ecològic, les principals novetats de torrons vénen determinades pels edulcorants utilitzats: Stevia, xarops d'atzavara, d'arròs, de sucre de coco, etc. Són tendències i modes que van canviant amb el temps, però els torrons clàssics són els més consumits amb diferència. ■

ALIMENTACIÓ