BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 66

ABRIL 2019

"Els vegetals són un deure en la dieta" JIM DAVIS

ALIMENTACIÓ

La piràmide alimentària actual s'ha de reformar Pàg. 6

ALIMENTACIÓ I CUINA

Propostes per menjar llegums sense avorrir-te Pàg. 12

MEDI AMBIENT

Agricultura ecològica i pesticides en l'orina Pàg. 28

L'ENTREVISTA

Ramón Llunell, director de EcoSalud Pàg. 40

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual
@bioeco_actual

Primavera Verda

EcoSalud 12, 13 i 14 d'abril - Fira Barcelona - Montjuïc

Natura Málaga 5, 6 i 7 d'abril - FYCMA

123rf Limited© Pierre-Olivier Clement-Mantion

Montse Mulé,
Redactora, redaccion@bioecoactual.com

FIRES

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 51.200 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, Pleneat 100% Organic Food**; 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, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Ángeles Parra, 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

Fires d'abril: EcoSalud Barcelona i Natura Málaga

Aquest mes d'abril, ja en plena primavera, celebrem dos esdeveniments firals de Salut i Sostenibilitat, comencem a la ciutat de Málaga amb Natura Málaga, els dies **5,6 i 7** i tot seguit, els dies **12, 13 i 14** a Barcelona, **EcoSalud**.

©Centipede Films,S.L. Estand d'Alternatur

EcoSalud, 12, 13 i 14 d'abril a Fira de Barcelona-Montjuïc

EcoSalud, Saló de la Salut i els Productes Naturals, en la seva 28ª edició, reuneix professionals de les teràpies naturals, a metges i infermeres, a nutricionistes, a botigues d'alimentació especialitzades, herbolaris, dietètiques, farmàcies, parafarmàcies, botigues gourmet, cooperatives de consumidors i supermercats. Se celebra alternant la seu, un any a Barcelona, un any a Madrid.

La fira està dirigida a productors, fabricants i distribuïdors, però també als prescriptors de producte i al públic en general, a totes aquelles persones interessades en portar una vida saludable, que aquí coneixeran les novetats en complements alimentaris, dietètica, cosmètica natural, alimentació ecològica, teràpies naturals, etc.

La cita és al Palau Firal nº1 de Fira de Barcelona al Recinte Montjuïc els dies divendres 12 i dissabte 13 de 10 a 20 hores i el diumenge 14 de 10 a 19 hores, i s'esperen més de 20.000 visitants, un 80% professionals del sector.

Acord entre EcoSalud i Natexpo

La fira està organitzada per **Interalia**, empresa que des de 1977 es dedica exclusivament a l'organització de fires professionals i congressos, i, en aquesta edició presenta la novetat de l'acord de col·laboració amb **Natexpo**, el Saló Internacional de Productes Ecològics líder del mercat francès, que es celebra un any a París i un any a Lió, organitzat per **SPAS Organisation**, i que en aquesta edició de **EcoSalud** comptarà amb un important espai, **Espai Natexpo**, on es celebraran activitats per donar a conèixer les oportunitats de negoci tant per a proveïdors francesos com distribuïdors i botigues espanyoles. Ramon Llunell, director de EcoSalud comenta al respecte: "Voldria posar en valor que

Eco Salud es consolida com a fira referent dels productes naturals i s'internacionalitza

ALIMENTACIÓ

una fira del prestigi de Natexpo hagi considerat que EcoSalud és el soci ideal per la seva entrada al mercat espanyol" Amb aquest acord, Eco Salud es consolida com a fira referent dels productes naturals i s'internacionalitza, mentre que Natexpo entra al mercat espanyol per la porta que més li convé, la d'un saló reconegut i prestigiós.

Les associacions empresarials i professionals del sector estan presents al Saló: AFEPADI (Associació de les Empreses de Dietètics i Complements Alimentaris), Gremi d'Herbolaris, Apicultors i Alimentació Dietètica i Biològica de Catalunya, COIB (Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona), CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica), Associació Celíacs de Catalunya i ADILAC (Associació de Intolerants a la Lactosa d'Espanya).

Premi EcoSalud d'Innovació en l'Herbolari

L'esdeveniment ha programat múltiples activitats com són conferències i tallers específics per a herbolaris, dietètiques i botigues d'alimentació ecològica, debats sobre la importància de la innovació i el futur del sector, així com la selecció i lliurament del **Premi EcoSalud d'Innovació en l'Herbolari**, que reconeixerà la iniciativa més innovadora en el punt de venda i que es lliurarà a l'espai denominat Zona Tiendas, una zona exclusiva per als punts de venda especialitzats en productes naturals. Ramon Llunell, ens explica la motivació de la creació del premi, "Actualment aquestes botigues afronten reptes importants per adaptar-se als canvis del sector i creiem que la innovació jugarà un paper fonamental perquè aquesta adaptació sigui un èxit. El Premi d'Innovació vol ser un reconeixement als punts de venda que han fet una aposta per desenvolupar el seu negoci."

Natura Málaga, 5,6 i 7 d'abril a Málaga

La Fira de Vida Saludable i Sostenible **Natura Málaga** celebra la seva 11a edició al Palau de Fires i Congressos de Málaga, **FYCMA**, amb l'objectiu de fomentar el consum de productes ecològics i conscienciar els visitants sobre la importància de la cura del planeta i els seus recursos naturals així com el de promoure un estil de vida sostenible i saludable.

Sabor a Málaga és la marca promocional que reuneix i promociona els productes de l'àmbit alimentari de les 13 companyies de la província que s'han adherit a la iniciativa. La marca l'ha impulsat la Diputació Provincial de Málaga per facilitar al consumidor la identificació dels productes de més qualitat de Málaga. A la fira es podran conèixer i degustar.

En aquesta edició de **Natura Málaga** s'espera superar els gairebé 9.000 visitants de l'edició anterior i els més de 150 expositors, entre productors, distribuïdors i firmes especialitzades en la promoció de productes ecològics certificats, gastronomia i alimentació, cosmètica i tècniques complementàries, d'ells més de 40 amb certificació ecològica.

Foto cedida per Fycma-Natura Málaga. Taller d'hort urbà

Activitats paral·leles

Sortejos, degustacions, sessions informatives, tallers... el públic podrà acudir a les més de 120 activitats entre les que hi ha tallers adreçats a pares i mares emmarcats en Natura Bebé; conferències molt atractives anomenades del Benestar, organitzades per el Instituto de estudios del yoga. VI Foro Mi Matrona ha programat les ponències "Que la buena alimentación, les sepa a diversión" a càrrec de Roberto Vidal, Coach Nutricional; i "Derechos en la maternidad y conciliación" per l'advocada María Emilia de Sousa.

Natura Málaga ha programat activitats dirigides als petits, que destaquem pel seu valor educatiu

Natura Málaga ha programat activitats dirigides als petits, que destaquem pel seu valor educatiu, com els tallers infantils i familiars per a nens d'1 a 7 anys acompanyats, en els quals experimentaran amb diferents materials, llums, bombolles de sabó… per estimular la seva curiositat; i una exposició de Bonsais, organitzada per *l'Associació Amigos del Bonsai* Benalmádena. ■

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

Inflamació crònica i aliments

La inflamació és un mecanisme que forma part del nostre sistema immunitari i que es posa en marxa per reparar i curar els nostres teixits i eliminar toxines quan aquests són danyats per diferents causes (bacteris, trauma físic, etc.) Quan aquest procés és agut és útil; sol durar pocs dies fins a la curació.

Però quan s'activa de manera crònica i constant (durant mesos o anys), es torna un mecanisme molt nociu per a la salut, jugant un paper important en la majoria de les malalties cròniques: produeix ferides a les parets arterials que augmenten el risc de malaltia cardiovascular; a nivell cerebral es relaciona amb la malaltia d'Alzheimer i amb demència; en les articulacions amb artritis; al pàncrees amb diabetis tipus 2, pancreatitis i obesitat; i en la gènesi de càncer.

Una dieta alta en proteïna animal augmenta la producció d'interleucines que promouen la inflamació.

123rf Limited©serezniy

Així mateix la proteïna animal augmenta la producció d'un factor de creixement anomenat IGF-1, que promou la inflamació crònica (nivells baixos d'IGF-1 augmenten l'esperança de vida i redueixen el risc de càncer i diabetis). El colesterol ingerit en la dieta (que es troba només en aliments del regne animal) i greixos perjudicials (saturats, hidrogenats i trans), que es troben sobretot en el regne animal, augmenten la inflamació. S'ha vist a més que la **carn, làctics i aliments processats contenen toxines pro-inflamatòries** (pràcticament absents en fruites i verdures).

Per contra, una dieta basada en aliments integrals d'origen vegetal (cereals integrals, llegums, fruites, verdures, algues, llavors i fruita seca), és una dieta que de forma natural és escassa en productes inflamatoris i que a més conté centenars de substàncies que per contra disminueixen la inflamació (fitoquímics, flavonoides). **La majoria de les fruites i verdures són antiinflamatòries, sobretot els nabius, maduixes, les crucíferes (coliflor, cols, col de Brussel·les...), fruits secs, i les verdures de fulla verda**. Els greixos trobats en el regne vegetal (com en la fruita seca), presos en petita quantitat redueixen la inflamació (igual que el te, cafè, cúrcuma o gingebre). Els sucres naturals que es troben en fruites, verdures i cereals sense processar disminueixen la inflamació; per contra els sucres afegits als aliments o els hidrats refinats: pa blanc, sucre blanc... augmenten enormement la inflamació.

La recepta és clara.■

FIRES

FIRES

Mi madre es la luz del sol. Mi padre es el monte. Nazco y maduro gracias a los 187 agricultores de producto ecológico que se ocupan de mí, ofreciéndome todo lo que me hace bien y comprobando con regularidad que no me falte nada. Solo así puedo crecer y convertirme en lo que soy: una manzana de sabor único, con una gran variedad.

Descubre todas las variedades Bio en el sitio web marlene.it marlene

Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

ALIMENTACIÓ

Neus Elcacho,
Dietista integrativa i coach nutricional | hola@neuselcacho.com

La piràmide alimentària actual s'ha de reformar

La piràmide alimentària és una guia gràfica en la que es representen, ordenats des de la base fins a la cresta, els diferents grups d'aliments que hem de prioritzar en la nostra alimentació perquè aquesta sigui equilibrada. L'última actualització d'aquesta pauta a Espanya per la SENC (Societat Espanyola de Nutrició Comunitària) va ser l'any 2017 en la que es van treure els cereals d'esmorzar, es recomana prioritzar els cereals integrals, es separen les carns vermelles de la resta de proteïnes animals, es recomana utilitzar tècniques culinàries més saludables i es parla de la part emocional i l'activitat física.

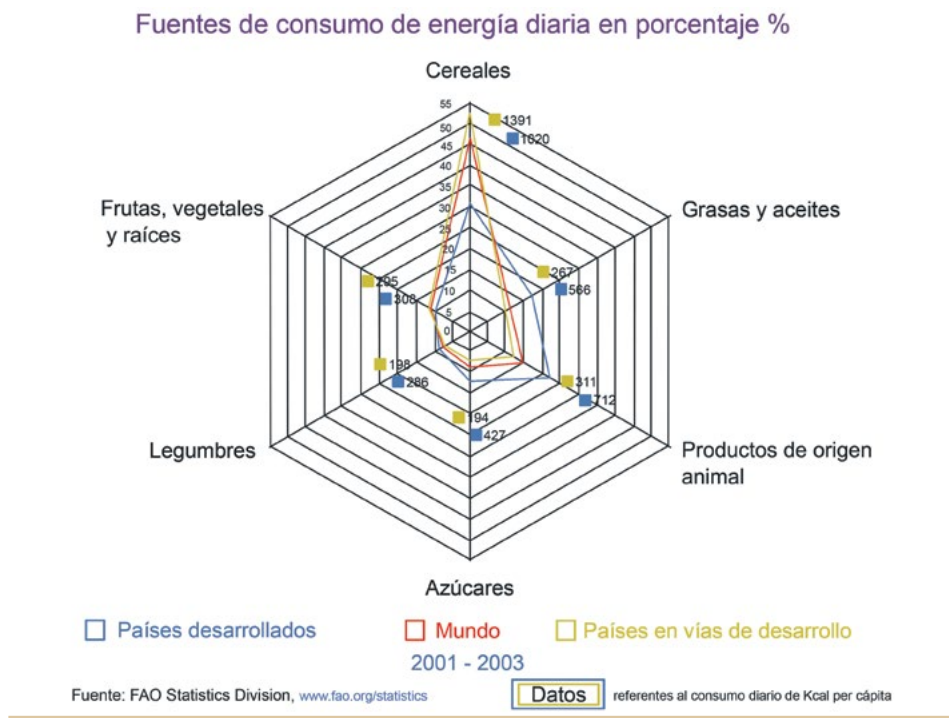
A la base d'aquesta piràmide hi seguim trobant els cereals, després les verdures, les fruites i l'oli d'oliva, després els lactis i les proteïnes (animals o vegetals), i dalt de tot l'embotit, el vi i la cervesa, la mantega, el sucre i la brioixeria i els snacks.

Basant-nos en el fet que aquesta piràmide de recomanacions s'assumeix com a irrefutable i que s'està ensenyant no només als futurs nutricionistes, metges i infermers sinó també i per conseqüència als nens i nenes a les escoles de tot el país... és realment una eina fiable i beneficiosa per a la salut?

Comencem analitzant com està la salut en general de la població i què és el que necessita. En les últimes dècades s'ha vist que cada vegada mengem més quantitat, més processat i ràpid i amb una relació emocional més important; bé doncs s'hauria de incloure a la piràmide la conveniència de treballar la part emocional en relació a la nostra alimentació.

Una de les conseqüències d'aquest progressiu augment de la quantitat de menjar, i de la disminució de l'activitat física diària, és el sobrepès, l'obesitat, i un seguit de patologies cardiovasculars, situant-se com la primera causa de mort, representant el 29,66% del total, el que la situa per sobre del càncer (27,86%). Seria correcte doncs senyalar que cal fer activitat física, i que les begudes alcohòliques i els embotits o carns processades no es que caldria prendre'ls poc, sinó directament treure'ls d'una piràmide en la que parlem del que sí que s'ha de prendre. El mateix passaria amb els aliments processats de brioixeria, que no haurien tampoc d'aparèixer en unes recomanacions saludables ja que el posar-los porta a confusió, i la població pot pensar: "puc consumir dolços ocasionalment, ja que apareixen a la piràmide!".

Tot i que cada vegada sembla que hi hagi més consciència sobre estils de vida saludables i, a les consultes



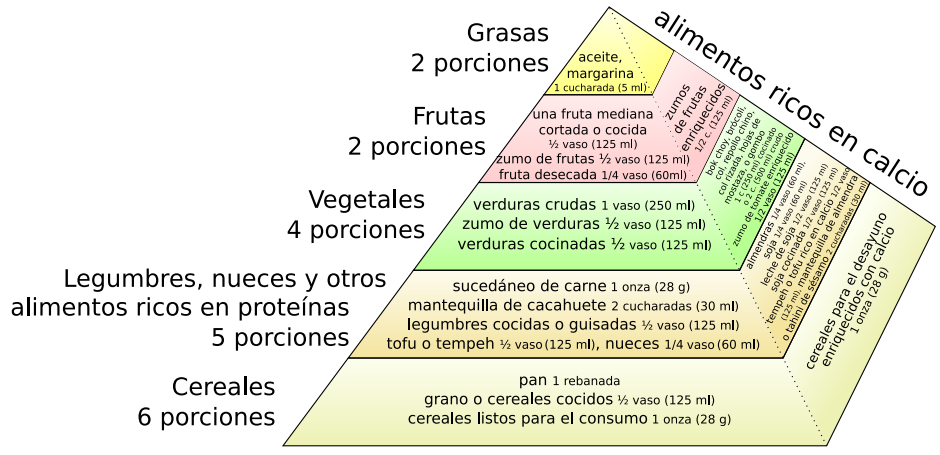
Edward the Confessor©Creative Commons. Fonts de consum d'energia diària (FAO)

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

nutricionals, escoltem cada dia més mares i pares preocupats per la salut dels seus fills i la qualitat dels menús dels seus càterings, o el tipus d'informació que es dóna sobre alimentació a les escoles, seguim veient molta brioixeria i entrepans de carn processada als esmorzars i berenars de les escoles i poca fruita i fruits secs. I ens preguntem: perquè no són més saludables aquestes recomanacions i, perquè no estan ben explicades a fi i efecte de que la societat les pugui portar a la pràctica d'una forma fàcil? Quantes persones hi ha que realment mengin 2-3 peces de fruita al dia i verdures com a plat principal, tant per dinar com per sopar? Creieu que només és un tema de costum? Quantes classes de cuina es donen a les escoles per aprendre a cuinar verdures en lloc de pasta i postres?

I què passa amb els nens i les famílies vegetarianes, veganes o crudiveganes? Però sense anar tan lluny, què passa amb les famílies flexitarianes que, per principis ètics, de salut o de cura del planeta, volen reduir el seu consum de proteïna animal i no veuen reflectides altres formes de proteïna en les recomanacions de la piràmide?



©Creative Commons. Piràmide alimentària vegana (Societat dietètica americana)

Segons la consultora Lantern es calcula que entorn al 8% de la població a Espanya és veggie, percentatge baix comparat amb altres països d'Europa, però que creix cada dia. Tot i que la nova piràmide inclou els llegums com a proteïnes equivalents a la carn, el peix i els ous, seria important crear un mètode o piràmide per a aquest col·lectiu.

Per altra banda, a la piràmide alimentària es parla dels lactis, donant prioritat als desnatats per sobre dels sencers, sense tenir en compte que si es tracta de lactis de molt bona qualitat, en aquest greix que deixem de prendre, també perdem vitamines liposolubles i importants com la vitamina D; tanmateix, tampoc es parla d'altres fonts de calci que podrien substituir els lactis en cas de no voler prendre'ls per salut o ètica.

Revisant altres punts d'aquesta piràmide nutricional veiem que es recomana menjar més quantitats de cereals que de verdures i fruites. Segons l'Enquesta Nacional d'Ingesta Dietètica Espanyola Enide 2011, només el 37,8% dels espanyols consumeix fruita diàriament i pel que fa a les hortalisses només el 43% les consumeix cada dia. L'Organització Mundial de la Salut i l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura recomanen un consum mínim de 400 g de verdures al dia, que podria salvar 1,7 milions de vides l'any. Hauríem de posar les verdures com a aliment prioritari, i ajudar als nens a aprendre a cuinar-les bé i a gaudir d'elles des de ben petits.

Països com Austràlia o Bèlgica tenen actualitzades les seves piràmides alimentàries des de fa anys i posen les verdures a la base. És curiós que al país en el que es va crear la primera piràmide alimentària, Estats Units, i en la que molts professionals la relacionen amb una influència important en aquell moment de les indústries de cereals, ja que n'eren el productor més gran del món, ja s'han actualitzat les recomanacions i s'han tret els cereals com a aliment més important. La Universitat de Harvard va crear ja al 2011, el Mètode del Plat. En aquest gràfic es divideix un plat en 3 grups, un grup ocupa la meitat del plat i equival a verdures, i dos quarts del plat equivalen respectivament a aliments proteics i a cereals.■

ALIMENTACIÓ

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

El mercat dels productes sense gluten a l'alça

123rf Limited©Anton Medvedev

L'univers *gluten free* ha agafat força en els últims anys. L'oferta d'alimentació sense gluten i el seu consum s'ha disparat en menys d'una dècada.

Es parla molt del gluten, però què és exactament? El gluten és una proteïna que es troba en molts cereals com el blat, l'ordi, el sègol i algunes varietats de la civada, però a més està en molts altres productes gens sospitosos com embotits, patates fregides o hamburgueses. És l'additiu més utilitzat en la indústria després del sucre i també s'empra com a conservant.

El gluten és perjudicial per a persones celíaques o intolerants a aquesta proteïna, els qui han de portar una dieta estricta. S'estima que entre l'1% i 3% de la població mundial és celíaca. A Europa, més de 7 milions d'habitants són celíacs –l'1% de la població-, segons dades de l'Associació de Societats Celíaques Europees (AOECS, per les sigles en anglès). A Espanya, el percentatge és similar, amb prop de 450.000 persones afectades, tal com recull la Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya (FACE). El nombre de celíacs augmenta en un 15% cada any i prop del 75% de les persones que pateixen la malaltia estan encara sense diagnosticar.

Els celíacs o intolerants al gluten han de desgranar la llista d'ingredients de les etiquetes i pagar preus més elevats per omplir les seves neveres. Si bé, cada vegada ho tenen més fàcil perquè hi ha més sensibilització sobre la malaltia i el mercat de l'alimentació sense gluten ha crescut significativament.

Fa una dècada els pocs articles sense gluten disponibles es podien trobar exclusivament en botigues de productes naturals, avui en dia els aliments gluten free són molt més comuns i es troben en pràcticament tots els supermercats i restaurants. El sector busca obtenir productes lliures de gluten amb la mateixa qualitat, sabor i textura que la resta, encara que no sempre ho aconsegueix: els experts han trobat més sucres afegits, més greixos saturats i sal en els aliments *gluten free*.

Els productes sense gluten més demandats en els últims anys han estat els cereals per esmorzar, menjars preparats, productes fornejats, la pasta, les galetes i els menjars per a nadons. L'amarant, la quinoa, la melca, el fajol, el mill i el teff s'han posat molt de moda i formen part del desenvolupament de nous productes per a celíacs, tal com explica l'analista de *Euromonitor International* **Maria Mascaraque** al web de **Free From Food**.

Les cinc multinacionals que lideren el sector a nivell mundial són Dr.Schär, Freedom Foods, General Mills, Gruma i Hain Celestial Group, segons un informe de la consultoria d'investigació de mercat Technavio. Brasil, Estats Units i Espanya són els països que més articles lliures de gluten produeixen. A Espanya, el mercat ha crescut entre un 20-25% en els últims cinc anys i factura 80 milions d'euros anuals.

L'oferta per menjar sense gluten fora de casa també s'ha multiplicat. A Madrid, per exemple, prop de 400 restaurants serveixen plats aptes per a celíacs. Recentment, l'Associació de Celíacs i Sensibles al Gluten van presentar la nova versió de sinGLU10, una app amb receptes i un llistat d'establiments específics per a celíacs a tot el món. A Espanya ja hi ha la Primera Destinació Sense Gluten per a celíacs: Cangas del Narcea, a Astúries. En aquesta localitat hi ha tres vegades més celíacs que a la resta del país i més de mig centenar de negocis. Tot un paradís per a les persones celíaques. ■

ALIMENTACIÓ

INVITACIÓ
Registri's Ara!

Fira Barcelona

DE TORNADA A BARCELONA

FREE FROM FUNCTIONAL FOOD EXPO

FREE FROM FUNCTIONAL HEALTH INGREDIENTS

ORGANIC NATURAL VEGAN FUNCTIONAL

FREE FROM • ORGANIC • VEGAN • FUNCIONAL • INGREDIENTS

28-29 MAIG - BARCELONA

MÉS DE 300 EXPOSITORS DE 45 PAÏSOS
Essencial per a professionals de l'alimentació:
Retail, HoReCa, Bio, Botigues d'Alimentació
Saludable i Esportiva

no lactose

WWW.FREEFROMFOODEXPO.COM

Sponsor: Proceli

Media partners: BIOECO ACTUAL, Bueno y Vegano

Partners: FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España, Associació Celiacs de Catalunya, uve Unión Vegetariana Española, proveg International, adilac

L'ESDEVENIMENT MÉS ESPERAT A EUROPA DE LA INDÚSTRIA SENSE/FREE FROM, VEGANS, ECOLÒGIC/BIO, DIETÈTICA I DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Quan poden començar els bebès a menjar maduixes?

123rf Limited©arxont

Estem en plena temporada de maduixes. A Espanya gaudim de maduixes i maduixots de febrer a maig. Si el teu bebè compleix 6 mesos en aquesta època t'estaràs preguntant si és una bona idea incloure maduixes en la seva dieta.

Durant molt temps els bebès han tingut "prohibit" acostar-se a les maduixes fins que complissin un any com a mínim. La raó: la por que produïssin al·lèrgies. No obstant això avui sabem que aquesta recomanació no només no està justificada, sinó que podria ser contraproduent.

A partir dels 5-6 mesos, l'organisme dels bebès es prepara per provar nous aliments. Els seus sistemes digestiu i immunitari ja estan a punt per entrar en contacte amb substàncies noves i s'obre un període de tolerància durant el qual és menys probable que desenvolupin al·lèrgies a nous aliments. A més d'aquest període de tolerància natural podem veure que entre els 6 i 12 mesos els bebès tenen una curiositat natural per provar tot allò que veuen menjar als seus familiars i els sol agradar gairebé tot el que els oferim. Als 12-15 mesos però comença una etapa diferent i els nens rebutjaran qualsevol cosa que no coneguin i que no hagin provat abans. Per tot això és recomanable que entre els 6 i els 12 mesos provin la major part dels aliments que constitueixen la dieta familiar. Això inclou les maduixes i altres fruites del bosc. Les maduixes són riques en vitamina C (4 maduixes en tenen tanta com una taronja mitjana) i per això són uns excel·lent postres, ja que ajudaran els bebès a absorbir el ferro d'altres aliments. Les maduixes són toves i a la majoria dels bebès els agrada menjar-les amb les seves mans des de molt aviat. Per als que preferiu farinetes, unes que portin maduixes, plàtan i una culleradeta de mantega d'ametlles (o d'ametlles finament mòltes) constitueixen un berenar molt nutritiu. Les maduixes poden també fer-se puré i barrejar-se amb un iogurt de soja a mig matí o amb les farinetes de civada de l'esmorzar.

És important que les maduixes siguin de cultiu ecològic, ja que són una de les fruites més susceptibles de retenir pesticides. Els fetus, nounats i nens petits són més vulnerables als efectes tòxics dels pesticides i a més els acumularan durant més temps. Per això les dones embarassades i que estiguin alletant també han d'evitar l'exposició a pesticides, ja que aquests travessen la placenta i passen a la llet materna. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Pilar Rodrigáñez,
Tècnic Superior en Dietètica | rrpilar.bcn@gmail.com

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

RECOMANAT PER

Prepara't per al *reset* primaveral

Cada estació ens ofereix alguna cosa diferent. L'hivern ens convida a recollir-nos i a triar menjar reconfortant, de cullera, amb calories extra per escalfar el nostre cos. La terra, amb la seva saviesa, ens dóna en cada moment aquells aliments que necessitem, i per això en l'època freda abunden les verdures dolces, d'arrel i els tubercles, que ens aporten aquesta energia i abric necessaris.

123rf Limited©dolgachov

En aquests dies donem la benvinguda a la primavera i amb ella arriba una nova possibilitat d'oferir-nos a nosaltres mateixos allò que més necessitem. Si ho fem, estarem aprofitant una de les oportunitats més valuoses de l'any per depurar el nostre organisme dels excessos acumulats i aconseguir vitalitat i alegria.

Què passa a la primavera? Que els nostres òrgans de "neteja" es troben més receptius i aconsegueixen treballar amb més vigor. I la natura ens regala exactament el que necessitem per posar fil a l'agulla: aliments depuratius i amb afinitat pel nostre fetge, que és el gran òrgan transformador de tòxics.

El rebost de la primavera

En aquestes èpoques veurem créixer en els horts espàrrecs, mongetes verdes, espinacs, escaroles, maduixes, les últimes crucíferes i carxofes. I intentarem portar un tipus d'alimentació plant based, que vol dir que prioritzarem aliments d'origen vegetal, incloent verdures, grans sencers, fruits secs, llavors, llegums i fruites. Aquests aliments generen menys residus en el nostre organisme. Els productes d'origen animal, en el cas de menjar-los, en canvi, tindran un lloc secundari en el nostre menú primaveral.

Deixarem de banda tot allò que tendeix a embrutar i entorpir el bon funcionament del nostre cos: lactis, farines, carns processades, sucres. Però també els productes de cosmètica convencional, medicaments i begudes alcohòliques. Tots ells donen molta feina al nostre organisme, que necessita netejar-se.

Durant la primavera, també tindrem a mà espècies com el gingebre, la cúrcuma o el curri i herbes aromàtiques com el julivert, totes elles molt hepàtiques i tan fàcils d'incorporar en els plats. Algunes plantes amargues com el boldo, la carxofera i el card marià (entre altres) igualment poden donar-nos un gran suport, en forma d'infusió que anem bevent al llarg del dia. I la llimona, és clar, serà un altre dels nostres aliments estrella durant aquests mesos.

Per què ens sentim cansats? Què podem fer?

L'astènia primaveral no és més que el resultat d'un esforç gran i esgotador del nostre organisme per treure's de sobre els excessos acumulats. En l'inici d'aquesta estació ens sentim cansats i mig apàtics. El primer serà, per tant, acompanyar el procés amb els aliments que ajuden als nostres òrgans netejadors, però també serem especialment curosos amb el tipus de "gasolina" que utilitzem. Si optem per aliments massa rics en sucres simples, com pa o pasta, tindrem energia immediata però també patirem de la conseqüent davallada o hipoglucèmia reaccional, esgotant encara més al nostre organisme. En canvi, si optem per aliments rics en fibra, amb sucres d'absorció lenta, com tubercles i llegums, tindrem energia estable i duradora per donar suport al procés de depuració primaveral.

La primavera, més que cap altra estació, és una bona època per connectar i acompanyar les necessitats del nostre organisme. Si ho fas, el reset primaveral et retornarà una gran vitalitat per fer front a la resta de l'any amb energia i felicitat. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ I CUINA

Estela Nieto, *Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut, i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias,
Expert universitari en Nutrició i Dietètica

Propostes per menjar llegums sense avorrir-te

Fins fa poc temps, els llegums han tingut certa mala fama, immerescuda és clar. Els plats elaborats amb ells solien ser calòrics, pesats i molt densos, encara que això sol ser per l' "acompanyament" ja que és habitual trobar-los en plats amb molt de greix i embotits.

Però per sort això està canviant. Els llegums són una font excel·lent de proteïnes i fibra pel que són una opció molt saludable i dins d'una alimentació vegana són pràcticament indispensables.

El problema pot sorgir quan ens proposem introduir més llegums a la nostra alimentació però ens costa sortir dels 3 o 4 plats que dominem i que mengem més freqüentment.

No obstant això, les possibilitats que tenen a la cuina són gairebé infinites causa de la varietat de classes diferents, preparacions i formats, de manera que si planifiquem els menús amb una mica de cap serà impossible avorrir-se.

Si al consum freqüent de llegums li sumem el consum de verdures crues tindrem un combo perfecte

Primer de tot hem de saber que els llegums són un tipus de lleguminosa que es conrea per obtenir la seva llavor seca. Dins dels més habituals hi ha els cigrons, els pèsols (secs), les llenties o les mongetes (mongetes, fesols,...), però ni les mongetes tendres, ni els pèsols frescos es consideren llegum sinó hortalissa. Tant la soja com el cacauet són llegums però una mica diferents als anteriors ja que contenen més greix, així i tot segueixen sent un aliment molt ric en proteïnes, sobretot la soja.

123rf Limited©Anna Pustynnikova

És important que, si volem consumir llegums de manera freqüent, els cuinem apropiadament. Segons el tipus de llegum i varietat, el tipus d'aigua i la forma de cocció, el temps necessari variarà molt, però més enllà de tot això és necessari un bon remull, d'entre 6 i 12 hores, perquè s'hidratin correctament i eliminin alguns antinutrients que farien que no es digereixin bé. Afegir la sal en els últims minuts de la cocció farà que la pell no es desprengui amb tanta facilitat i quedi adherida per la qual cosa quedarà més sencera. Afegir un trosset petit d'alga kombu durant la cocció dels llegums ajuda a que quedin més tendres i es cuinin millor. Però si et preocupa l'alt contingut en iode d'aquesta alga o tens algun problema de tiroide segurament sigui més convenient utilitzar alga wakame, funcionarà igual però amb molt menys iode que l'anterior.

El més habitual és prendre els llegums en forma de guisat, estofat o potatge, que no està gens malament, però és probable que no et vingui de gust prendre aquest tipus de plats diàriament, sobretot si fa calor. Anem a veure en quins més formats podríem prendre llegums.

- **Saltejats:** Els llegums combinen perfectament amb gairebé qualsevol verdura, de manera que pots provar a afegir cigrons o llenties a un saltat de verdures. Per exemple ceba, api, porro amb uns cigrons i al final donar-li un toc de curri. Es fan molt ràpid i amb algun cereal de guarnició formen un àpat complet i saborós.

- **Fornejats**: És una manera poc freqüent de consumir-los però un cop ho provis segur que repetiràs. Un cop cuits i escorreguts els llegums, adoba'ls amb espècies, sal o una mica de salsa de soja i un toc d'oli, posa-ls en una safata de forn i cuina 10 minuts fins que quedin secs i cruixents per fora. Són perfectes per prendre-ls com snack o aperitiu saludable.

- **Hummus i cremes de llegums:** És la forma més ràpida de prepa-

FIRES

rar qualsevol llegum. Només cal afegir un gra d'all, suc de llimona, oli, sal i tahini, triturar i prendre com més t'agradi, ja sigui en un sandvitx, en torrades, amb crudités o sucant trossets de pa. Prova a afegir al teu hummus remolatxa cuita, espinacs, pebrot rostit, curri ... tindràs versions diferents per a cada ocasió. És una opció perfecta per portar a la feina o fer un pícnic.

- **Amanides:** Si al consum freqüent de llegums li sumem el consum de verdures crues tindrem un combo perfecte. Afegir cigrons, qualsevol mongeta o llenties a una amanida la enriquirà fins al punt de convertir-la en plat únic.

Si el que vols és que el teu plat preferit ascendeixi de categoria, prova a afegir una picada al final

Una altra opció molt divertida de prendre llegums és amb vinagreta. Pica molt petit un pebrot, millor vermell i verd, una mica de ceba, tomàquet i cogombre opcional, adoba amb sal, vinagre i oli i t'asseguro que no et defraudarà. Perfecte com a guarnició, per emportar i deliciós per prendre amb tacs d'enciam.

- **Estofats:** És la forma més freqüent de consumir llegums. Les possibilitats són tan variades com gustos i ingredients. Una forma senzilla per aconseguir un saborós guisat de llegums és afegir a meitat de la cocció, o prop del final, un bon sofregit de verdures (les que més t'agradin) amb un toc de pebre vermell. Però si el que vols és que el teu plat preferit ascendeixi de categoria, prova a afegir una picada al final, quan l'estofat estigui gairebé llest. A més de lligar i espessir una mica el brou, potenciaràs el seu sabor tornant-lo irresistible. Per preparar-la només has de picar bé en un morter un o dos grans d'all, una mica de julivert, unes ametlles torrades i una mica de pa, fregit o torrat. Forma una pasta fina i afegeix-al brou, procurant que es dissolgui bé. Els teus estofats i guisats no tornaran a ser el mateix.

123rf Limited©Supot Suebwongsa

- **Hamburgueses, mandonguilles i croquetes:** Tria un llegum, afegeix flocs de civada, espècies al gust i pasta-ho perquè tot s'integri. Després d'una hora de repòs podràs donar-li forma, cuinar i gaudir d'un plat molt atractiu. És possible que en fregir es desfacin pel que t'aconsello que les cuinis a la planxa, daurant la superfície perquè siguin més fermes.

Per fer més digestius els llegums pots optar per usar espècies carminatives com el clau, el fonoll, l'anís o el comí, o fins i tot prendre una infusió digestiva després del menjar.■

QUÈ MENJAR

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Els beneficis curatius de l'arrel de Kuzu

L'arrel de kuzu, més coneguda com kuzu, és un dels remeis d'ús comú en la medicina tradicional xinesa. Es tracta de la planta *Pueraria montana var. Lobata*, pertanyent a la família Fabaceae. El kuzu és una de les 50 herbes fonamentals usades des d'antic com a remeis medicinals en MTX, on se la coneix com gégen.

Els xinesos la coneixen i fan servir des d'antic. Se sap que les seves arrels són font d'energia i que combat eficaçment problemes de salut, per la qual cosa s'utilitza des de fa més de 2.000 anys. L'arrel de kuzu presenta una potent acció antioxidant a causa de la presència de fitoquímics. Conté en abundància quercetina, genisteïna i els compostos de isoflavona, daidzeïna, tectorigenina i puerarina, tots ells **poderosos antioxidants** que poden ajudar a combatre la inflamació, tractar l'alcoholisme, reduir la pressió arterial, combatre la grip, mitigar els mals de cap, cansament ocular, insomni i reduir els símptomes de la menopausa.

És útil per alleujar dolències relacionades amb l'aparell digestiu, per calmar els nervis i problemes de la pell, com l'erupció cutània al·lèrgica, picor i psoriasi. Regula el sucre en la sang, alleuja les migranyes cròniques i la tensió muscular. Alguns estudis associen el consum de flavonoides amb la reducció de risc de càncer i malalties neurodegeneratives. S'ha demostrat que els flavonoides del kuzu redueixen els nivells de colesterol, disminueixen el risc de coàguls sanguinis i protegeixen contra les malalties cardíaques.

El kuzu el podem trobar en dues formes diferents. La més habitual és en pols, com un midó, que es produeix a partir del tractament de l'arrel. El tractament consisteix a netejar i processar l'arrel per tal d'eliminar les fibres no comestibles. Com a alternativa al midó tenim l'arrel seca sencera sense elaborar. Aporta benefici extra ja que la fibra conté flavonoides solubles en aigua que es perden en part en el procés d'elaboració del midó. Sovint l'arrel seca forma part de tes d'herbes, coneguts com **kakkon**, que porten en la seva composició gingebre, canyella i regalèssia. Al Japó és tradicional beure **Kuzuyu**, que és una beguda dolça i de textura espessa preparada a base de midó de kuzu i aigua calenta.

123rf Limited©Du Jinfu. Arrel de kuzu

El kuzu és una eficaç i natural font d'energia i vigor, alleuja el cansament i ens facilita recuperar la vitalitat, per la qual cosa s'ha de considerar com una alternativa eficaç en la nostra recerca de la salut i el benestar. ■

ALIMENTACIÓ

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

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

Hortalisses verdes depuratives i fruites de colors antioxidants

123rf Limited©Andriy Popov

La primavera és una estació de renovació, obertura i expansió en què els dies s'aniran allargant fins a Sant Joan, la nit més curta de l'any. Hi ha tot un moviment de naixement a la natura amb un color predominant, el verd: del camp, de les fulles dels arbres i dels brots que ascendeixen; sempre combinat amb els colors de les flors. Així ha de ser la nostra alimentació en aquesta època de l'any, amb fruites i verdures verdes i de colors que ens ajudin a depurar els excessos de l'hivern i a preparar el cos per a l'augment de temperatura, fins a la calor de l'estiu.

En la Medicina Tradicional Xinesa, el **verd** és el color de la primavera. Les hortalisses verdes són riques en clorofil·la, un pigment amb efecte depuratiu, reforça el sistema immune i ajuda a prevenir l'anèmia. L'òrgan associat és el **fetge** i la primavera ens ofereix verdures depuratives per donar suport a aquest òrgan emuntori en els seus processos de desintoxicació. El gust de la primavera és **l'àcid**, però ens ajudarem d'aliments de sabor **amarg** que tenen tropisme pel fetge i donen suport a les seves funcions de depuració.

Amargs verds de primavera

Al final de l'hivern ja ens van arribar les **carxofes**, reconegudes per la seva acció depurativa i diürètica. El seu contingut en fibra soluble ajuda a netejar l'intestí, afavoreix el trànsit intestinal i té una acció preventiva de les malalties cardiovasculars. A més, és saciant i és molt útil en dietes d'aprimament. De fet, molts complements depuratius són a base de carxofera ja que la cinarina que contenen ajuda a regenerar les cèl·lules hepàtiques.

També cal incloure hortalisses ascendents com els **espàrrecs**. Rics en fibra prebiòtica, clorofil·la i antioxidants. Són un gran diürètic, gràcies a l'asparagina i estimulen el fetge en els seus processos de depuració.

Els **germinats** són el màxim exponent del despertar de la primavera. Són els embrions de futures plantes i, per tant, encara són vius quan els consumim. Són rics en vitamines, minerals, antioxidants i clorofil·la. A més, contenen fins a 100 vegades més enzims que en la llavor o la planta, que faciliten la digestió dels aliments. Els més coneguts són els d'alfals, però també n'hi ha de llenties, porro, remolatxa, fenigrec, etc. Es poden afegir a amanides o cremes de verdures.

Un clàssic de la primavera són les **amanides a base d'amargs**: escarola, ruca, canonges o endívies amb raves, ceba tendra i germinats. Podem completar l'amanida amb fermentats com el chukrut (probiòtic) i una vinagreta amb oli d'oliva verge i llimona per aportar el sabor àcid. Una combinació perfecta per donar suport a la depuració hepàtica.

També és època de **faves, pèsols i tirabecs**; lleguminoses fresques i primaverals. Els pèsols més tendres, coneguts com tirabecs, són una delícia amb una cocció ràpida al vapor o saltada. Pèsols i faves combinen molt bé el seu sabor amb la menta, que a més les fa més digestives.

Fruites de colors a la primavera

I el color? Doncs de les fruites, especialment vermelles i taronges. És època de **maduixes, maduixots, gerds i cireres**, molt riques en antioxidants gràcies al seu contingut en antociadines. Són molt interessants per afavorir la circulació sanguínia.

Nespres, albercocs i nectarines també amb efecte antioxidant, molt recomanables per la seva aportació en betacarotens, que ens ajudaran a preparar la pell per a l'estiu.■

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

Les salses de soja Biocop. Excel·lents per sabor i tradició.

A Biocop seleccionem i envasem salses de soja des dels anys 70. Elaborades amb el **MÈTODE TRADICIONAL JAPONÈS DE "FERMENTACIÓ LÍQUIDA"**. En bótes obertes, a temperatura ambient. No filtrat, sinó decantat, per conservar les seves característiques (sabor, olor i color).
Disponibles en dues varietats (SHOYU i TAMARI) i amb 3 capacitats: 1 l, 500 ml i 140 ml.

biocop.es

Consumir fermentats Biocop et va bé!

Biocop AGRICULTURA BIOLÒGICA desde 1975

ALIMENTACIÓ

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

Brots germinats. El miracle de la vida

Tot el miracle de la vida es posa de manifest quan una llavor eclosiona. Tot d'una, la potencialitat es torna acció i un tsunami de reaccions bioquímiques permet transformar l'aliment emmagatzemat en el petit gra, en un nou ésser viu que creix i es desenvolupa. D'un brot germinat es pot afirmar que és ple de vida, més que qualsevol altre aliment.

Les llavors mantenen l'ADN de la planta que serà, en forma dels seus components essencials. I a més, tots els elements que necessita per donar aquest primer pas de creixement, abans d'arrelar i començar a alimentar-se del sòl, el sol, l'aigua i l'aire. Per això són font de nombrosos nutrients, i han significat des de fa mil·lennis, aliments bàsics per a la humanitat. Contenen proteïnes, carbohidrats, vitamines i sals minerals, els mateixos nutrients que requereix el nostre organisme per al seu correcte manteniment i desenvolupament. Són veritables concentrats de vitamines (A, grup B, C, D, E, K) i minerals com calci, ferro, fòsfor, magnesi. Són energètics, rics en aminoàcids, clorofil·la i oligoelements, però lleugers i poc calòrics, gràcies a l'abundant presència de fibra i aigua.

Molts d'aquests components estan latents, protegits per antinutrients, precisament per no malbaratar-se abans d'hora. Només s'activaran després del remull en aigua. El creixement que es produeix en els primers dies després del naixement del brot desencadena una sèrie de reaccions que trenca aquestes barreres i multiplica exponencialment les seves propietats. Aquest procés activa i reduplica els seus nutrients, alhora que els torna més tendres i fàcilment assimilables.

123rf Limited©markstout. Entrepà de vegetals amb alvocat, brots d'alfals, tomàquets i enciam

Al germinar, els enzims activen un procés de predigestió en què els nutrients es redueixen als seus components més elementals, facilitant aquesta feina a l'organisme. S'alliberen tots els nutrients encapsulats en les seves vitamines, i es multiplica el seu valor nutricional.

- El midó es fa fàcilment assimilable perquè es redueix a oligosacàrids.
- Les proteïnes es transformen en aminoàcids simples, alguns essencials.
- Es sintetitzen abundants enzims i vitamines, especialment la C.
- Es multipliquen els minerals com calci, fòsfor, ferro, potassi i magnesi.
- Els oligoelements es tornen altament biodisponibles.
- Els seus greixos, poc abundants, es transformen en àcids grassos essencials.
- Es forma clorofil·la, un bon agent desintoxicant i regenerador de l'organisme.

Tots aquests processos converteixen els brots germinats en veritables aliments funcionals, ja que activen i protegeixen les funcions metabòliques de l'organisme. El regeneren i vitalitzen, estimulant el sistema immunitari, alcalinitzant i mantenint l'equilibri àcid-base de la sang. Gràcies al seu elevat poder antioxidant, ajuden a alentir el procés d'envelliment cel·lular i són molt efectius contra l'estrès, la fatiga i les malalties degeneratives. Pel seu alt percentatge en fibres, afavoreixen la flora intestinal contra el restrenyiment.

Brots domèstics

Actualment és senzill trobar brots germinats en botigues d'alimentació natural i en supermercats. Amb tot, el meravellós fenomen del naixement de les llavors es pot reproduir fàcilment en la nostra llar per obtenir-los més frescos i incorporar-los en la nostra dieta com superaliments plens de vitalitat. Així tenim la seguretat de consumir un producte que no ha estat adulterat ni ruixat amb insecticides o fertilitzants químics. I la garantia que els seus nutrients són d'alta qualitat biològica ja que en cas

ALIMENTACIÓ

contrari la llavor no germinaria. Si compartim aquesta experiència en família, aconseguirem que la tasca sigui educativa i divertida.

És possible fer-los brotar en qualsevol moment de l'any, però la primavera és l'estació que afavoreix millor l'energia del naixement de les petites plantes. Per a això, només hem d'imitar les condicions d'humitat i temperatura que serien originalment idònies perquè el gra germini. La forma més senzilla i eficaç és amb un pot germinador. Si no disposem d'un dels que s'adquireixen al mercat, podem utilitzar senzillament un pot de vidre, una gasa fina de cotó i una goma elàstica. Hem de partir sempre de llavors ecològiques garantides.

- Disposa dues o tres culleres de les teves llavors preferides en el pot de vidre.
- Cobreix-les d'aigua i deixa que s'activin durant 6-8 hores.
- Tapa el pot amb la gasa subjecta amb la goma i escorre l'aigua.

123rf Limited©Ghenadii Boiko. Llavors germinades d'alfals, blat, ceba, gira-sol, rave

- Deixa el pot inclinat sobre un plat, permetent que circuli l'oxigen.
- Mulla les llavors dues vegades al dia, escorre-les i les deixes reposar de nou.
- Mantenim el pot a temperatura ambient i en semifoscor.

Què germinar?

- **Cereals com blat tou o ordi. Oleaginoses com gira-sol o carabassa. Llegums com llenties, adzukis i mongetes mungo (soja verda):** Només es deixen dos o tres dies perquè broti el germen blanc de mig centímetre i quedi tot el potencial del gra.
- **Llavors de verdures o herbes aromàtiques com alfals, rosella, rave, ceba, remolatxa, bròquil, espinacs o mostassa:** Es deixen entre quatre i sis dies fins a obtenir els brots tendres, amb una petita tija de dos o tres centímetres i les primeres fulles plenes de clorofil·la.

Si compartim aquesta experiència en família, aconseguirem que la tasca sigui educativa i divertida

Es consumeixen crus i sencers, incloent les arrels i fulles. Són molt agradables al paladar, pel seu sabor intens o picant, saborós o delicat, en funció de l'espècie o varietat. La cocció destrueix gran part del seu contingut nutricional, i per això són ideals en amanides, liquats, entrepans o tapes. Podem preparar brots diferents i combinar-los en presentacions d'agradable sabor i textures innovadores. Com a guarnició, alegren la vista en un toc fresc i decoratiu. Es conserven de tres a cinc dies a la nevera. ■

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

Risotto de Mill i Remolatxa

DIFICULTAT: Baixa
TEMPS:
10' preparació + 20' cocció

INGREDIENTS (2 RACIONS GRANS)

- ½ ceba
- 3 tasses de brou vegetal bio
- suc de ½ llimona
- 1 tassa de mill en gra, colat després d'estar durant 8 hores en remull
- 2,5 c. soperes d'oli d'oliva verge bio
- 1 c. postres de gingebre en pols
- 1 c. postres de romaní en pols
- 1 c. postres de sal marina sense refinar
- ½ carbassó bio, amb pell, trossejat
- ½ remolatxa gran crua i pelada
- 8 fulles de remolatxa, netes i sense tronc (reservar-ne un per als toppings)
- 1,5 c. soperes de formatge vegà per ratllar
- 1 c. sopera de llevat nutricional
- 1 c. sopera de shiro miso sense pasteuritzar bio
- toppings: extra de formatge vegà ratllat, 1 rodanxa de llimona i 1 mini tronc de la tija de la remolatxa a trossos

Elaboració

1. Escalfar un rajolí d'oli en una paella i abocar la ceba, amb una mica de sal, fins daurar-la.
2. Abocar a la mateixa paella, el mill colat i barrejar bé juntament amb la ceba daurada.
3. Afegir després 2,5 tasses de brou vegetal, juntament amb el romaní i gingebre, i les fulles de remolatxa, remoure tot bé. Deixar que es vagi coent a foc mitjà i que el mill vagi absorbint el brou durant uns 10 minuts. Tapar i anar vigilant que no s'enganxi el mill, remenant de tant en tant.
4. Abocar en el got de la batedora, ½ tassa de brou, el suc de llimona, la mitja remolatxa i 1 cullerada sopera d'oli d'oliva i batre tot junt, fins que quedi una salsa homogènia.
5. Afegir la salsa i el carbassó trossejat a la paella amb el mill, remoure bé i deixar-ho coure, tapat, uns altres 10 minuts a foc mitjà-baix. Anar vigilant i remenant de tant en tant.
6. Barrejar en un mini bol, 1c.sopera d'oli amb el miso, i reservar.
7. Apagar el foc i afegir l'oli de miso, el llevat i el formatge ratllat. Tornar a barrejar tot bé i servir.
8. Decorar amb els toppings al gust..

©Mareva Gillioz

Abril es tenyeix de rosa amb aquest **Risotto de Mill i Remolatxa** fàcil de preparar, i dissenyat per conquerir a tots els paladars més gourmets i healthies del planeta! Un plat reconfortant, ple de color i de múltiples propietats per a la nostra salut digestiva, microbiota i cèl·lules. Ric en proteïnes, saciant i d'alt poder alcalinitzant, el mill agrada fins i tot als més petits i és un autèntic aliat de la nostra felicitat. És ric en triptòfan, en vitamines del grup B i en magnesi, un mineral d'alt poder reparador i molt necessari, amb els ritmes de vida que portem avui en dia.

La combinació del brou de verdures ric en minerals juntament amb el ferro i betaïna de la remolatxa, no fan més que sumar en nutrients antioxidants i energia mentre aprofitem bé tota la màgia d'aquest tubercle, incloent també les seves fulles i tiges, obtenint un plat 100 % d'aprofitament, destacant el valor de tot el que la natura ens ofereix. El gingebre i el miso vénen a oferir un ajut digestiu per afavorir la bona assimilació de tots els beneficis d'aquest plat vegà, sense gluten i afí al nostre cos, a punt per ser compartit.

Menjar amb salut, consciència i plaer és possible, i estàs a punt de fer-ho amb aquesta delícia de plat! Així que bon i feliç profit!.■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / BEGUDES

nou

Beguda probiòtica Organic Kombucha, de KOMVIDA

100% natural, no pasteuritzada. No té gas carbònic afegit. Revitalitzant i font d'antioxidants. Millora la digestió i la flora intestinal. Equilibra la macrobiòtica i el metabolisme. Ecològica, vegana, sense gluten, sense lactosa. Envàs de vidre.

Sabors: Gingebre i Limona / Fruits vermells / Te verd / Poma, Canyella i Vainilla / Pastanaga i Cúrcuma

- **Certificat:** Euro Fulla, IFS
- **Marca:** Organic Kombucha Komvida www.komvida.com
- **Distribució:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com.

COMP. ALIMENTARIS / DOLOR-ANSIETAT

nou

Complements Funcionals Bio, de El Granero Integral

Els Nous complements funcionals Bio de El Granero Integral estan pensats perquè siguin d'ajuda en trastorns concrets. Dolgran ofereix una opció natural, ecològica i vegana en l'alleujament dels dolors musculars i articulars. Tranquilgran contribueix a una òptima relaxació, especialment en períodes de tensió nerviosa, ansietat i ajuda a mantenir el son.

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

ALIMENTACIÓ / SALSES

nou

Quètxup i mostassa sense sucre, de Sol Natural

Les noves salses de Sol Natural són el complement perfecte per aportar sabor a les teves receptes. Elaborades amb ingredients ecològics, totes dues han eliminat el sucre comú de la seva formulació per convertir-se en opcions més saludables.

- Sense gluten
- Vegà
- Sense edulcorants artificials

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

ALIMENTACIÓ / BEGUDA SOLUBLE

nou

Cappuccino de gingebre amb herbes i fruites, de Lombardia Drinks

Barreja d'herbes i fruites 100% extracte pur. Reforços energètics i vitals amb alta concentració de vitamines, minerals, antioxidants i fito nutrients. Beguda holística amb fruites orgàniques, flors, plantes i arrels (crues). Sense gluten. Vegà.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Lombardia Drinks www.lombardiadrinks.com
- **Empresa:** LFC nc

COMP. ALIMENTARIS / INSOMNI-ESTRÈS

nou

Ashwagandha BIO extracte, de Viridian

Alta potència-Full espectre. 300 mg d'extracte d'arrel de Withania somnífera estandarditzat a un mínim del 5% (15 mg) de Withanolides totals. Adaptògen utilitzat per rejovenir el cos i la ment. Procés d'extracció utilitzant "química verda" per la qual cosa l'extracte és certificat 100% orgànic. Sense gluten i apte per a vegans.

- **Certificat:** Euro Fulla | Soil Association
- **Marca:** Viridian www.alternatur.es
- **Empresa:** Alternatur, S.L.

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**

CERTIFICADORA

CCPAE 25 ANYS
certificant l'alimentació ecològica catalana

Consell Català de la Producció Agrària Ecològica CCPAE

Aliments ecològics
Menja futur

Amb la col·laboració de:
Generalitat de Catalunya
Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix a les zones rurals

/ccpae
www.ccpae.cat

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, *Redactora*
redaccion@bioecoactual.com

Tendències en alimentació

Veganisme, Residu zero i Aliments basats en el cànem, són tres tendències del sector, com hem vist a la fira líder mundial BioFach 2019. La conscienciació sobre la relació entre alimentació, salut i contaminació del planeta, va augmentant, i dia a dia es nota el canvi d'hàbits alimentaris dels consumidors en favor de dietes amb menys o amb res de carn. El sector ramader és responsable d'un ús desproporcionat de sòl i aigua, i de la seva contaminació i desforestació, per al cultiu de soja destinada a aliment d'animals. El canvi climàtic és aquí i la transició a una economia baixa en carboni és indispensable per frenar-lo. La població vegana creix a tot el món, s'estima un 315% a UK en aquest any 2019, per tot això, primera tendència: **Veganisme**.

Amb els oceans ofegant-se en plàstics, el **Residu zero** és una prioritat. Els aliments procedents d'agricultura ecològica no poden anar embolicats en tones de plàstics. S'ha avançat en la consciència col·lectiva, sobretot en relació a les bosses de

123rf Limited©Artur Szczybylo

plàstic, s'ha d'avançar ampliant a l'embalatge reciclable i a la compra a granel.

El **cànem** és la planta del passat i del futur. Anar i tornar. Es va carregar en contra del cànem per beneficiar els interessos de la indústria del paper i del petroli. Ha arribat l'hora de revalorar-lo. Aliment de primer ordre, fibra tèxtil excel·lent, regeneradora de sòls on es conrea... un futur prometedor. ■

LA CÀMARA OCULTA

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

Paral·lelismes musicals

En els 80, a principis, una sèrie d'artistes i músics experimentaven molt en els seus locals d'assaig. Buscaven donar sortida a les seves idees musicals. Enrere quedaven altres tendències que, al seu moment, també van ser renovadores, com les peces laberíntiques dels peluts del rock progressiu o les melodies senzilles dels popes de la cantautoría "progre". Calia innovar de totes, totes. Tot allò era per a unes poques minories selectes. Però els DJ de Ràdio 3 i altres mitjans van començar a donar-li llum i taquígrafs a l'assumpte. I la cosa es va convertir en un negoci suculent de la nit al dia. Moltes discogràfiques petites, que havien estat la casa i caserna dels més brillants músics d'aquesta generació, van veure com els seus fills deixaven la casa paterna per abraçar, amb tota alegria, les promeses de les grans multinacionals del sector audiovisual, les mateixes que després els van deixar tirats quan el negoci es va esfumar.

Una cosa semblant està passant

123rf Limited©Vector

avui en el món "bio". Les grans companyies transnacionals del sector agroalimentari han vist el seu nínxol de mercat en el món "bio". I l'estan assaltant. De vegades, per les bones. Altres vegades, amb mètodes menys ètics. El cas és que no sempre és veritat que "pagant Sant Pere canta"... però gairebé. Aquells cantants que van voler matar el pare van acabar sense públic, sense vendes i sense discos. Passarà el mateix en el sector ecològic? Jo espero que no. Però la Història no sempre ens fa més intelligents i previnguts… ■

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

COMERÇ JUST

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

Els consumidors com a agents del canvi

El 15 de març s'ha celebrat el Dia Mundial dels Drets dels Consumidors, una data que es commemora des de 1983 i que té com a objecte visibilitzar i vetllar pels drets dels consumidors. El seu origen rau en l'any 1963 quan el president dels Estats Units, John F. Kennedy va pronunciar un discurs en el qual per primera vegada es parlava dels drets dels consumidors, cosa que fins al moment resultava impensable.

A partir d'aquí i en virtut de les reivindicacions que van sorgir, els consumidors van establir aquest discurs com a bandera per salvaguardar i protegir que fossin respectats tots els seus drets i que els consumidors tinguessin coneixement. Però en l'actualitat els enormes reptes mundials a què ens enfrontem ens fan avançar més en la consecució i abast cap a un món més responsable i sostenible, necessitant urgentment apostar per un nou model de consum.

Foto cedida per Comerç Just

Ja no només es tracta d'exigir respecte pels drets que tenim sinó anar un nivell més, i impulsar un altre tipus de consum més d'acord amb el benestar real del planeta en el qual vivim. Per això portar accions que visibilitzin la importància d'apostar per un model de consum més ètic i d'acord amb les necessitats del medi ambient és imprescindible per poder contribuir i aconseguir una societat més justa i socialment responsable. Hem de tenir molt present que com a consumidors tenim un paper de gran protagonisme i un paper molt actiu per a ser generadors i impulsors del canvi que volem.

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible i les seves metes integren les aspiracions universals de progrés humà, econòmic, social i ambiental. L'agenda dels ODS que s'ha de complir en 2030, constitueix una oportunitat única i molt positiva per a assentar les bases d'una transformació global que condueixi cap a models d'economia i consum ètics i sostenibles. En aquest sentit, el marc dels ODS fa referència a factors essencials per aconseguir aquest model de consum, com són; **l'educació, les ciutats sostenibles, la protecció del medi ambient, les pautes de consum i producció sostenibles i la promoció de societats justes i responsables**.

Hem de recordar que canviar el model de consum massiu actual per un altre més responsable és a les nostres mans i en el nostre entorn. I no hem d'oblidar que són els petits grans gestos els que ajuden a promoure una societat desitjada i que el Comerç Just és una eina clau per arribar a aquesta realitat social somiada. ■

FIRES

THE ECOLOGIST

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

Literatura

La literatura de Natura, fa uns anys, era un gènere realment marginal. Avui, però, alguns dels seus autors més coneguts... publiquen best-sellers milionaris. Hi ha editorials que només es dediquen a aquest estil, sorgeixen subgèneres, neixen llibreries especialitzades, festivals, congressos... El número 77 de The Ecologist dóna a conèixer aquest gènere al públic amb una anàlisi exhaustiva.

Henry David Thoreau va ser el pioner. Però no l'únic. I, ara mateix, sorgeixen escriptors de la Natura per tot arreu. A Espanya, el nostre Thoreau particular és el gran Joaquín Araujo, però també n'hi ha d'altres. I cada vegada són més. Novel·listes, poetes... Escriptores com Sy Montgomery i Sue Hubell ens han animat, respectivament, a veure els pops i els tigres, i a les abelles i a les aranyes sota altres prismes. Annie Dillard, Robert Macfarlane, Phillip Hoare, J. A. Baker... Són molts els autors i autores que treballen en un gènere en el qual la Natura és la veritable protagonista. Molts d'ells són activistes ambientals convençuts.

Hem donat veu a tots els protagonistes del gènere: també als editors, als llibreters, als directors de festivals... És evident que l'ésser humà modern viu amb angoixa la separació que pateix del món natural. Per això, triomfen aquests llibres que ens acosten a la Naturalesa, encara que sigui a través de la mirada aliena.■

VIDA NATURAL

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

Sensibilitat a flor de pell

Es calcula que al voltant de 300.000 persones a Espanya pateixen SQM: Sensibilitat Química Múltiple. La també anomenada "malaltia bombolla".

Els seus organismes no poden suportar la saturació de components químics als quals ens exposem diàriament, a través dels aliments, els productes d'higiene, la roba, i la pròpia contaminació ambiental. Els símptomes, moltes vegades incapacitants, van des mal de cap, fatiga, marejos i nàusees, fins a problemes respiratoris, dolors musculars, erupció cutània, i dificultat per concentrar-se. De difícil diagnòstic i tractament, moltes vegades l'única solució és evitar el contacte amb els desencadenants del problema, i els productes d'higiene i cosmètica carregats de químics són els primers de la llista.

Sense arribar a l'extrem de la SQM, cada vegada són més habituals els casos de pells sensibles o reactives a determinats agents, que requereixen d'una cura especial a l'hora d'escollir els productes amb els quals les tractem. Afortunadament, la cosmètica econatural ha recuperat en tota la seva puresa -sense químics ni derivats del petroli- ingredients com la calèndula o l'àloe vera, que són idonis per a tractar les pells delicades. Dediquem l'article central d'aquest número de Vida Natural a desgranar les propietats naturals d'aquesta cosmètica, que és l'opció idònia per a qui té pell sensible, i també per als que tenim sensibilitat cap al medi ambient.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Consum de l'alvocat i el seu impacte en el planeta

El consum de l'alvocat no para de créixer. Té una demanda mundial a l'alça. En els últims anys l'alvocat s'ha posat al capdavant dels fruits més populars i consumits a nivell global. En 2016 el mercat de l'alvocat va aconseguir la xifra rècord de 5.788.000 de tones produïdes. La producció mundial creix motivada per una demanda que podem qualificar com insaciable, pel fet que és una fruita que té una magnífica acollida per part del consumidor. La seva cremositat i els seus beneficis per a la salut han disparat la demanda als Estats Units, Europa i la Xina. La demanda d'alvocat en 2017 va créixer un 350% comparada amb l'aconseguida el 2016. L'expectativa de creixement de la demanda del producte en els mercats internacionals s'estima d'un creixement anual del +3% en el període de 2016 a 2025, arribant a un màxim de 7,6 milions de tones per al 2025.

El major productor d'alvocats a nivell mundial és Mèxic, que va produir aproximadament 2.028.886 tones el 2017, representant el 33% de la producció mundial total. El segueixen de lluny la República Dominicana i Perú, amb 637.688 i 466.758 tones respectivament. Espanya, únic país productor i exportador d'alvocats a Europa, aconsegueix una producció de 52.000 tones el 2017.

I és que l'alvocat és bo, sa i nutritiu, per la qual cosa s'ha convertit en l'última tendència en la dieta del món occidental. Té un sabor suculent i gustós, presenta beneficis per a la nostra salut, i millora la nostra dieta. Totes aquestes característiques fan que el consumidor busqui aquesta fruita amb afany per posar-la en la seva taula.

L'alvocat, *Persea americana*, és una espècie arbòria pertanyent a la família *Lauraceae*. És originari de Mèxic i Amèrica Central, i s'ha plantat àmpliament en altres països d'Amèrica que presenten clima tropical i subtropical, així com als Estats Units d'Amèrica del Nord, centrant la producció en els estats de Florida i Califòrnia.

Selecció d'alvocat de Michoacán (Mèxic)

El seu ús per part de l'home ve de lluny. Existeixen evidències arqueològiques del seu consum a la vall de Tehuacán, a Puebla (Mèxic), que es remunten a un període comprès entre els 9.000 i 10.000 anys d'antiguitat. El seu cultiu va començar a realitzar-se en Mesomèrica al voltant de l'any 5.000 a. C. i al voltant de l'any 3.000 a. C. s'havia difós fins a Amèrica del Sud, tenint constància del seu consum a Caral, en l'actual Perú.

L'alvocat és una fruita d'os amb una textura cremosa i increïblement abundant en greixos saludables. És molt nutritiu, conté proteïnes, fibra, vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K i E, quantitats altes de potassi, dues vegades més quantitat que el plàtan, i molt significatives de magnesi, manganès, coure , ferro, zinc, fòsfor. L'alvocat és un aliment ric en greix, ja que un 77% de les calories que conté procedeixen d'aquesta substància, sent, per tant, un dels aliments ve-

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

getals més grassos. Però el greix en l'alvocat és àcid oleic, un àcid gras monoinsaturat que és responsable de grans beneficis per a la salut. Presenta alts continguts en antioxidants, que inclou els carotenoides luteïna i zeaxantina, que són totalment necessaris per a la salut ocular. Ens ajuda a cuidar la nostra salut i prevenir malalties. Així, permet mantenir la pell saludable, protegeix la salut del fetge evitant malalties hepàtiques, redueix el risc de malalties cardiovasculars, col·labora a mantenir estables els nivells de colesterol, facilita la correcta digestió i el control de pes. Tota aquesta abundància nutricional fa de l'alvocat un **extraordinari superaliment**.

Es poden consumir de múltiples i diverses formes. Des del guacamole fins a la torrada d'alvocat, els diferents plats en què es troba com a farciment, l'amanida d'alvocat, en dolços i en gelat. A tota hora, en l'esmorzar, el dinar o sopar l'alvocat pot ser un plat extraordinari. És una fruita increïble.

Però anem una mica més enllà de l'aliment i les seves propietats nutricionals. Tractem de conèixer i valorar quina és la problemàtica que envolta la seva producció i cultiu. Hem de començar a considerar l'impacte que el cultiu de l'alvocat té sobre les persones que el produeixen i sobre les zones del planeta en què el cultiu es localitza.

Selecció d'alvocat de Michoacán (Mèxic)

L'impacte ambiental de la producció d'alvocat, igual que la d'altres cultius tropicals com cafè, oli de palma o sucre, té condició de monocultiu. Els monocultius necessiten d'una transformació del medi natural de forma dràstica per tal de poder produir en massa. Pot semblar interessant des del punt de vista econòmic, però no ho és tant des del punt de vista mediambiental. L'alvocat necessita assentar-se en un territori durant anys abans de començar a produir en grans quantitats, però durant aquest període transforma el medi on s'assenta. No pot coexistir amb flora natural, de manera que aquesta s'ha d'eliminar sistemàticament causant desforestació. La producció a llarg termini exhaureix els sòls, els esgota tots els nutrients, de manera que cal l'aportació de nutrients en forma d'adobs químics. Per ser un monocultiu està subjecte a plagues i malalties, que requereixen l'ús de pesticides, que al seu torn contaminen el sòl i els aqüífers, danyant a la flora i fauna natural circumdant, com és el cas del declivi de la papallona monarca en les zones alvocateres de Mèxic.

Tota aquesta abundància nutricional fa de l'alvocat un extraordinari superaliment

L'impacte social ve donat perquè els cultivadors no reben la part justa dels beneficis econòmics pel seu treball. És un lucratiu negoci controlat cada vegada més pels càrtels de la droga.

Hem de buscar fruits emparats sota l'etiqueta de Comerç Just, que garanteixi que les condicions de treball i els salaris dels agricultors són equitatius, així com de cultiu ecològic, que garanteix que el medi ambient està protegit. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Proteïna vegetal o animal?

La de la proteïna vegetal o animal és una qüestió que em segueixo trobant amb freqüència; així com també ho és l'avidesa que hi ha avui dia pel consum proteic (dietes hiperproteiques, suplements de tots tipus, etc.) Per començar diré que les proteïnes són molècules complexes i molt més sofisticades que els hidrats de carboni i que són importantíssimes per a l'organisme.

La seva funció estructural està clara: constitueixen el material de què estem fets (ossos, músculs, teixit conjuntiu, etc.), però també tenen funcions reguladores molt importants: anticossos, hormones, enzims, molècules de transport en sang, tenen estructura proteica.

Però sent que són essencials, l'únic que aporta un excés de les mateixes és una sobrecàrrega als nostres òrgans d'eliminació, sobretot el fetge i els ronyons. Segons l'organització mundial de la salut, la quantitat de proteïnes no hauria de ser més del 15% de la dieta; en els països desenvolupats se'n consumeix més del doble i fins i tot el triple... A aquest excés cal sumar un altre factor: el tipus de proteïna que consumim.

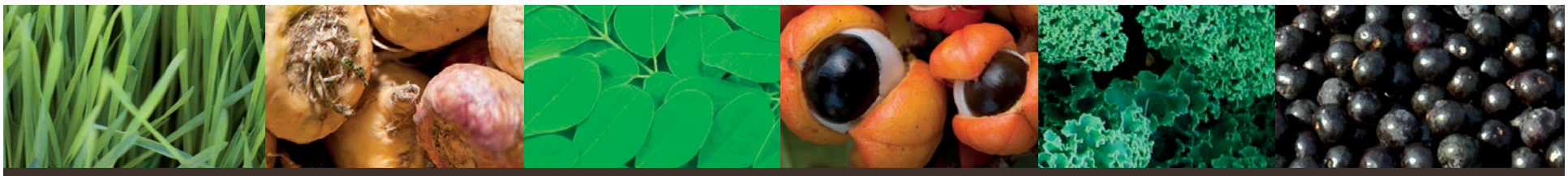
Les d'origen animal (carn, peix, ous i lactis) tenen en el cos un efecte molt diferent a les d'origen vegetal (llegums, fruits secs, algues...) per què? Perquè les proteïnes d'origen animal són més acidificants, contenen moltes purines que exciten el cor i el cervell, produeixen urea, que en excés produeix àcid úric, es podreixen a l'intestí, alterant la flora, la majoria vénen acompanyades de colesterol, són escasses en vitamines, minerals, antioxidants o fibra, estan plenes d'hormones i antibiòtics (les no orgàniques), i a més, són més cares i menys sostenibles. En contrapartida les proteïnes d'origen vegetal són menys acidificants (contenen més minerals), amb menys purines (que s'eliminen millor en tenir més potassi i menys sodi), a l'intestí fermenten però no es podreixen, s'acompanyen de menys greixos, (que a més són insaturats) així com de vitamines, minerals i oligoelements.

123rf Limited©Vector

Potser algú s'estigui preguntant, però és suficient l'aportació de proteïnes que ve del regne vegetal? la resposta és sí; és cert que la rendibilitat de la proteïna vegetal és menor que la de la animal (és a dir de la que mengem s'aprofita menys), però és igual de cert que és més que suficient. Així que si vols fer-te vegetarià o vegà pots estar tranquil; i si ja ho ets, tingues en compte el que comentava al principi, un excés de proteïnes, l'únic que fa és saturar el nostre cos.■

HABITATGE ANTI-HUMITAT

TRACTAMENT D'AIGUA



Súper aliments Premium, Raw i certificats biològics

Una forma deliciosa de donar-se un impuls saludable diari

Comença el dia ple d'energia i vitalitat amb els super aliments de Biotona!

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

Superfruits

✓ Barreja de pols crues de **16 fruites i baies** ✓ Fruites i baies riques ple de **fitonutrients** ✓ Goji, mirtils, maqui, acai, magrana, ...

✓ vitamines A, C y E

Superboost

✓ Barreja de pols orgàniques de **12 súper aliments** ✓ Una aportació nutricional extra de diversos **fitonutrients** ✓ Maca, ginseng, guaranà, goji, Matcha, ...

Maca

✓ Pols crua (que procedeix) de l'arrel de **maca del Perú** ✓ Dóna suport a les **prestacions físiques** com **mentals**

Batut Energia

*150 ml suc de pastanaga · Suc de dos taronges · Suc de 1 llima · 1 culleradeta de cafè d'oli d'alvocat (o d'un altre oli vegetal) · 1 culleradeta de cafè **Biotona Superboost***

Poseu tots els ingredients en un mesclador o shaker i barregi fins obtenir un suc untuós.

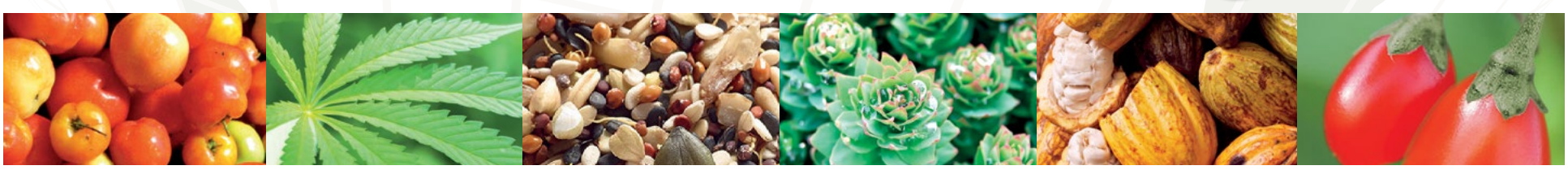
Afegiu una culleradeta de cafè d'un dels Biotona super aliments que prefereixi.

Camu camu + Acerola

✓ Barreja de 2 pols crues de **Camu Camu** i **Atzerola** ✓ 2 fruites riques en **vitamina C**

— www.keypharm.com

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



MEDI AMBIENT

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

Agricultura ecològica i pesticides en l'orina

La presència de productes químics nocius en el nostre cos és cada vegada més evident i preocupant, segons confirmen diverses investigacions dutes a terme en els últims anys a tot el món.

Els resultats d'un dels estudis més significatius publicats en els últims mesos en aquest camp han estat difosos a la revista *Environmental Research* (edició impresa d'abril de 2019, disponible a internet des del 12 de febrer). En aquest article científic, l'equip que encapçala Carly Hyland, del Centre d'Investigacions Ambientals i Salut Infantil de l'Escola de Salut Pública de la Universitat de Califòrnia a Berkeley (Estats Units), conclou que, en base a les anàlisis realitzades, es pot afirmar que una dieta basada en aliments de producció ecològica redueix significativament la presència de diversos pesticides en l'orina de les persones estudiades. "Aquest estudi se suma a la creixent quantitat de bibliografia en la qual s'indica que una dieta orgànica [amb aliments de producció ecològica] pot reduir l'exposició a una notable varietat de pesticides en nens i persones adultes", indiquen els autors.

L'objectiu de l'estudi era determinar si la introducció d'una dieta orgànica en persones que habitualment s'alimenten de productes d'agricultura convencional pot reduir la presència al seu cos dels insecticides, herbicides i fungicides més comuns.

123rf Limited©Felipe Caparros Cruz

Per posar a prova aquesta hipòtesi, els autors van analitzar 158 mostres d'orina de 16 persones de quatre zones diferents d'Estats Units. És a dir, es va analitzar l'orina de persones mentre s'alimentaven amb productes d'agricultura convencional i, després, es va tornar a analitzar l'orina d'aquestes persones uns dies després de convertir-se en consumidors de productes ecològics.

El resultat va ser que en l'orina analitzada després del canvi de dieta "observem reduccions significatives" dels nivells de 13 metabòlits (substàncies derivades) o compostos primaris d'insecticides i herbicides, destaquen els autors.

Els descensos més significatius corresponien a la presència de clotianidina, un insecticida de la família dels neonicotinoides (el grup de substàncies involucrades en la mort massiva d'abelles), i dos metabòlits del malation (un insecticida organofosforat sintètic d'ampli ús en agricultura) i del clorpirofós (un insecticida organofosforat que alguns estudis relacionen, en exposició crònica, amb efectes neurològics i trastorns del desenvolupament i autoimmunes en humans).

En la introducció d'aquest nou estudi, els autors recorden que la dieta és una part important de l'exposició de la població general a determinades substàncies químiques. En una investigació prèvia, liderada el 2016 per l'Administració d'Aliments i Medicaments dels Estats Units (FDA per les seves sigles en anglès) s'indicava que aproximadament el 47% dels aliments elaborats als Estats Units i el 49% dels importats d'altres països contenien residus de pesticides. Les mostres de control realitzades també per organismes oficials dels Estats Units, entre els quals destaca el Departament d'Agricultura, indiquen que els aliments procedents de l'agricultura ecològica "contenen menys residus de plaguicides en comparació amb els d'agricultura convencional", recorden els autors del estudi publicat ara a *Environmental Research*.

Després d'aquestes dades bàsiques, l'equip encapçalat per Carly

ALIMENTACIÓ

CURSOS

Hyland, esmenta quatre estudis científics previs en els quals es relaciona l'exposició als pesticides amb diversos problemes de salut; especialment, una menor puntuació en capacitats cognitives, asma, càncer i els sistemes reproductiu i endocrí.

Per acabar d'exposar la relació entre pesticides, agricultura ecològica i salut, els autors recorden la publicació a l'octubre de 2018 a l'European Journal of Nutrition d'un estudi liderat per Julia Baudry (investigadora del Centre d'Epidemiologia i Estadístiques de la Universitat de París a Bobigny) en el qual s'indica que les persones amb dietes basades en aliments de producció ecològica tenen una baixa probabilitat de presentar l'anomenat síndrome metabòlica (grup d'afeccions que augmenten el risc de desenvolupar una malaltia cardíaca i diabetis tipus 2). Els resultats d'aquest últim estudi es basen en l'historial mèdic de gairebé 70.000 persones.

L'estudi publicat ara a *Environmental Research* està signat per sis investigadors de quatre centres de reconegut prestigi científic i per Kendra Klein, membre de l'equip científic especialitzat en Agroecologia i Salut Ambiental de l'organització Amics de la Terra als Estats Units.

La presència de Klein en l'equip d'autors d'aquest estudi ha estat utilitzat per alguns mitjans de comunicació dels Estats Units i col·lectius de científics per intentar desprestigiar els resultats, tot i que la publicació a la revista científica *Environmental Research* ja hauria de ser motiu de reconeixement.

Així, en un article periodístic publicat a la pàgina web de la revista Forbes (especialitzada en economia i grans empreses), Jenny Splitter critica durament l'estudi científic difós en *Environmental Research*. Splitter afirma que els investigadors "només han analitzat la presència dels pesticides permesos en l'agricultura convencional i no [han buscat] els pesticides permesos en l'agricultura de producció ecològica"; en una afirmació que sembla voler comparar la utilització de productes químics en aquestes dues formes tan diferents de practicar l'agricultura.

123rf Limited©Vadim Ginzburg. Inspecció d'aliments al laboratori

Més desconcertant resulta el paràgraf en el qual s'afirma textualment que "l'estudi [de la revista *Environmental Research*] tampoc diu res sobre si hi ha algun risc per a la salut associat amb els residus de pesticides convencionals, ja que la simple presència d'un químic en l'orina no és necessàriament un signe poc saludable o perillós". En aquest cas, sobren els comentaris perquè sembla obvi que ningú amb enteniment es pot sentir segur a l'ingerir i orinar pesticides sintètics.■

MEDI AMBIENT

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biólogo

Els perills dels fertilitzants químics

Un dels temes més polèmics del que podem tractar és el dels fertilitzants químics i el seu ús per a la producció d'aliments. Els efectes dels fertilitzants químics sobre el medi ambient estan àmpliament provats i són inqüestionables, estant demostrat que el seu ús comporta un risc elevat de danys ambientals, com són la contaminació de les aigües subterrànies i del sòl sobre els quals s'apliquen. Del que no es parla tant és del risc que sobre la salut de les persones poden implicar els fertilitzants químics. Sabem quins riscos comporta el seu ús sobre el medi ambient però encara no estem del tot segurs dels riscos que suposa per a la nostra pròpia salut.

Conèixer i comprendre els efectes dels fertilitzants químics sobre la salut humana i el medi ambient ens fa ser conscients dels perills que comporten i ens permet actuar en conseqüència per protegir la nostra salut i la del planeta

Per entendre objectivament aquest assumpte necessitem conèixer el que és un fertilitzant químic i com actua la fertilització química. Per fertilitzant es coneix qualsevol substància que és utilitzada per aportar nutrients al sòl, i l'objectiu és augmentar la concentració dels mateixos que afavoreixi i potenciï el creixement de les plantes. Aquest és l'únic objectiu d'un fertilitzant, independentment de com repercuteixi sobre el sòl o la resta de factors ambientals sobre els quals incideixi. Ni tots els fertilitzants actuen igual, ni tots els fertilitzants són saludables per al sòl i el medi ambient.

La salut del sòl està basada en un balanç complex entre macronutrients, micronutrients i la flora microbiana, el conjunt de bacteris i fongs del sòl que li aporten fertilitat i actuen com a consumidors de CO_2. És un procés natural molt més complicat que purament aportar nitrogen, fòsfor i potassi (NPK) al terra en les dosis i concentracions recomanades per cultiu i superfície. I és que la ciència encara no coneix completament els processos i requeriments nutricionals del sòl. Els tècnics encarregats de la producció agrícola s'han centrat gairebé exclusivament en NPK des del seu descobriment a mitjans del segle XIX. És aquesta visió reduccionista tan estesa la que porta a pensar que entenem al 100% la química del sòl i la que únicament vol abordar la fertilització del sòl per a la producció vegetal amb l'aplicació intensiva de fertilitzants químics.

123rf Limited©Aleksei Iasinskii. Unitats de producció d'àcid nítric

Però és evident que conforme les pràctiques agrícoles no sostenibles van en augment el nostre sòl està sent despullat de la seva salut, els nostres aqüífers s'estan contaminant, i els nostres cultius depenen d'aportacions cada vegada més grans de químics. I aquestes pràctiques agrícoles basades en l'ús de fertilitzants químics comporten efectes molt negatius. El major problema a què ens enfrontem és la contaminació de l'aigua subterrània produïda pel nitrogen que s'afegeix en forma de nitrats. Els nitrats aportats al sòl es mouen fàcilment a través d'ell, i pel fet que són molt solubles en aigua, passen a les aigües subterrànies i romanen en elles durant anys, i el que és pitjor, l'aportació de nitrogen al llarg del temps té un efecte acumulatiu. Un altre fertilitzant d'ampli ús, la urea, allibera amoníac en el seu procés de descomposició. Una part de l'amoníac passa a l'atmosfera contribuint a la pluja àcida i una altra part contamina l'aigua subterrània. I lluny de disminuir, són problemes que es veuran augmentats en les pròximes dècades.

La contaminació de l'aigua subterrània per nitrogen té efectes greus i perniciosos sobre la salut humana. S'ha relacionat amb el càncer gàstric, el goll, les malformacions de naixement, la hipertensió i el càncer de testicle. Encara que l'efecte millor conegut que sobre la salut té el consum d'aigua contaminada per nitrats és la *metahemoglobinèmia*. La *metahemoglobinèmia* és un trastorn sanguini pel qual es produeix una quantitat

ALIMENTACIÓ

anormal de metahemoglobina, una forma d'hemoglobina que té una enorme afinitat per l'oxigen i que no el cedeix en els teixits. L'hemoglobina és la proteïna dels glòbuls vermells que transporta i distribueix l'oxigen al cos.

Amb la *metahemoglobinèmia* l'hemoglobina pot transportar l'oxigen, però és incapaç d'alliberar-lo de manera efectiva als teixits corporals. És un trastorn especialment pernicios per als lactants, que produeix el conegut síndrome del nadó blau, i la causa és la disminució de l'oxigen a la sang que li produeix cianosi. El risc de patir-lo augmenta exponencialment quan els lactants prenen biberó fet amb aigua contaminada amb nitrats.

El segon element en importància per al creixement de les plantes és el fòsfor, que s'usa principalment en forma de fosfats. La seva manca limita el creixement de les plantes i impedeix l'absorció d'altres elements indispensables per al seu desenvolupament. El problema ambiental dels fosfats és que passen del sòl a l'aqüífer, com el cas del N, produint un fenomen que es coneix com eutrofització de les aigües. L'increment de la concentració de fòsfor en les aigües superficials té com a conseqüència el creixement exponencial de les algues, que són organismes molt dependents del fòsfor. La presència massiva d'algues consumeix grans quantitats d'oxigen i provoca el seu dèficit o la seva absència en els rius, llacs i embassaments, contribuint a la creació d'àmplies zones mortes. Conèixer i comprendre els efectes dels fertilitzants químics sobre la salut humana i el medi ambient ens fa ser conscients dels perills que comporten i ens permet actuar en conseqüència per protegir la nostra salut i la del planeta. És, per tant, necessari utilitzar la quantitat mínima de fertilitzants químics en l'agricultura, horts, jardins i altres instal·lacions que ho requereixin, i buscar alternatives naturals a aquests compostos. Alternatives naturals com són els fertilitzants orgànics, garantia de salut i sostenibilitat. ■

123rf Limited©newgena

La contaminació de l'aigua subterrània per nitrogen té efectes greus i perniciosos sobre la salut humana

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

PARLEM DE

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

Els beneficis del cànem

El cànem ens ha acompanyat des de temps prehistòrics pel seu ús industrial i les seves propietats nutritives i beneficioses per a la salut. No obstant això, a partir de la dècada dels 70 del passat segle, després de l'aprovació d'estrictes regulacions i l'aparició de fibres sintètiques, el cànem va quedar relegat a un segon pla. En els últims anys, s'ha produït un ressorgiment del cultiu del cànem industrial al nostre país.

La planta va arribar a Espanya des de la Xina de la mà dels àrabs fa uns 1.500 anys. Des de llavors, es va desenvolupar una gran tradició del seu cultiu. Per exemple, en els vaixells amb els quals Cristòfol Colom va arribar a Amèrica hi havia unes 80 tones de cànem entre cordes, espelmes, xarxes, etc. La ciutat de Callosa de Segura, a la Comunitat Valenciana, es considera la capital del cànem. Va ser centre d'una potent indústria de fils, cordes i xarxes ja des de l'Edat Mitjana. Les diverses conjuntures mundials i l'especialització dels seus habitants, van fer de Callosa de Segura un referent dels treballs i de la indústria d'aquesta fibra durant el segle XX. Actualment, la història de la població lligada a aquesta planta es pot conèixer al Museu del Cànem de la localitat.

Del cànem s'obtenen tres matèries primeres: llavors, fibra i polpa. Les fibres són resistents, suaus, aïllants i absorbents, i s'empren en el sector tèxtil per a la confecció de vestimenta, xarxes, cordes, etc.; la polpa s'utilitza per a l'elaboració de cel·lulosa i paper; i les llavors per fer biocombustibles, lubricants, bioplàstics, aliments i cosmètics.

El cànem prové de la mateixa planta que la marihuana (*Cannabis sativa*), una planta anual de ràpid creixement, originària de les serralades de l'Himàlaia, a Àsia. El 1937 Estats Units va prohibir el seu ús amb l'objectiu d'afavorir el cotó i les fibres sintètiques, un veto que es va estendre pel món. Les Nacions Unides van introduir al cànem en el llistat de substàncies estupefaents de la Convenció Única de 1961, encara avui vigent.

123rf Limited©El Roi. Oli de cànnabis CBD

Després d'anys de selecció genètica durant el segle XX, científics francesos van desenvolupar varietats amb un contingut de THC (tetrahidrocannabinol, també conegut com delta-9-tetrahidrocannabinol, el principal constituent psicoactiu del cànnabis) molt baix, i gràcies a aquestes aportacions es van introduir noves regulacions . Les esmentades varietats són les que es destinen a l'ús industrial i alimentari, i és a les què ens referim en parlar de cànem industrial.

Els valors límit de THC específics per al cànem industrial es van establir per primera vegada l'any 1984 a la Unió Europa per "protegir la salut pública": un límit del 0,5% fins a 1987 i del 0'3% després d'aquest any. Des de llavors, el valor límit de THC del 0,3% per al cànem industrial s'ha utilitzat internacionalment. No obstant, la UE va reduir el límit al 0,2% el 1999, una mesura que no va agradar gens a l'Associació Europea de Cànem Industrial (EIHA, per les sigles en anglès), que

COSMÈTICA

demana augmentar de nou el límit al 0,3 % perquè els països de la UE no tinguin un desavantatge competitiu. "Des d'un punt de vista científic, no hi ha cap raó per a un límit de THC del 0,2%. De fet, 0,2% és tan segur com el 0,3%", detallen al seu web.

A Espanya, el cultiu de cànem industrial està regulat des de fa 20 anys pel Reial Decret 1729/1999, de 12 de novembre que autoritza 25 varietats de cànem industrial amb un contingut de THC per sota del 0,2% i estableix les normes per a la concessió de les ajudes al lli tèxtil i al cànem.

Els cinc països del món que actualment produeixen més cànem en el seu territori són la Xina -no va prohibir el seu cultiu com en molts altres països i ara és el principal productor-, Corea del Sud, França -és el líder pel que fa a la producció de llavors- , Xile i Holanda.

Les llavors de cànem industrial, que, com hem dit no contenen THC ni altres cannabinols de la marihuana, són un dels anomenats superfoods (superaliments, en català) que tant s'han posat de moda en els últims anys -com les llavors de chia o de lli-. Per què? Per la seva alta aportació proteica i per ser una **proteïna completa que aporta tots els aminoàcids essencials**. També destaca la seva aportació en magnesi i ferro, en vitamines del grup B i vitamina E, i en els àcids grassos omega 3 i 6.

123rf Limited©Teri Virbickis. Cogollos de marihuana medicinal

Les llavors de cànem, se solen trobar ja pelades i llestes per menjar. Es poden utilitzar per a elaborar beguda o llet de cànem o per complementar plats de pasta, amanides, cremes, salses i batuts o també per afegir a iogurts i cereals. Les fulles es consumeixen crues, en sucs o infusions, i serveixen fins i tot per fer sabons. L'oli es pot usar, sempre en fred, com amaniment o en l'elaboració de salses, i la farina de cànem per fer pa de pessic o pans.

Entre els seus beneficis per a la salut, destaca que tenen un **efecte protector davant malalties cardiovasculars, ajuden a regular el sucre en sang, contribueixen a retardar l'envelliment cel·lular i milloren la funció del sistema immunològic**. Així mateix, les llavors de cànem són **beneficioses per a combatre el cansament i la fatiga, prevenen artritis i reumatisme, milloren la síndrome premenstrual i la menopausa, i regulen el trànsit intestinal**.

En els últims anys, s'ha produït un ressorgiment del cultiu del cànem industrial al nostre país

I encara més, el cultiu de cànem també comporta beneficis per al medi ambient com la protecció del sòl contra l'erosió. No necessita productes químics per al seu creixement i cura i, en ser un substitut de la fusta, evita la desforestació. És, per tant, un cultiu mil·lenari amb un gran potencial que ha estat oblidat durant molts anys. ■

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas,
Periodista especialitzada en Salut Natural, martagandarillas@hotmail.com

La Kinesiologia: Dialogar amb el cos per recuperar la salut

123rf Limited©Javier Sanchez Mingorance. Electroestimulació en fisioteràpia

Deia Aristòtil que "el tot és més que la suma de les parts". L'ésser humà és un sistema complex i perfecte que la ciència ha dividit per poder-lo entendre i explicar, però no hem de perdre aquest concepte de que tot està interrelacionat. Tot i que l'especialització de la medicina condueix, moltes vegades, a aquesta pèrdua de la visió global i única de la persona, sembla que la que alguns han anomenat, la medicina del futur, s'encamina en una altra direcció i ja hi ha una nova branca anomenada Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE), de la qual parlarem en propers articles, que estudia **les interrelacions entre la Psique, el Sistema Nerviós, l' Immune i l' Endocrí, és a dir, entre ment i cos**.

El nostre cos expressa constantment de manera externa el que li passa internament. De la mateixa manera el que li passa externament té una repercussió interna.

El 1993, les investigacions científiques en el camp de la neurologia, van demostrar que cada vegada que estimulem un múscul, estem estimulant simultàniament al seu òrgan corresponent. Però d'aquest descobriment relativament recent de la neurociència, va ser ja precursor en 1964, el quiropràctic nord-americà, George J. Goodheart, en desplegar la kinesiologia aplicada. I és que aquesta demostració de la neurociència, és la base i el principi de l'anomenat "Test Muscular" de la Kinesiologia Aplicada.

La **Kinesiologia**, que prové de la paraula grega "kinesis" significa, literalment, "estudi del moviment". En els seus orígens es va utilitzar per descriure un camp de la ciència que estudiava el funcionament de les articulacions i els músculs.

Francisca Nieto Barreda, pionera de la kinesiologia aplicada a Espanya, la defineix a la seva web com "un mètode que utilitza test musculars per descobrir desequilibris energètics i corregir-los. El test muscular és l'art d'establir un diàleg amb el cos / ment de dins a fora i d'accedir a tot un arxiu d'informació conscient e inconscient".

La kinesiologia integra aspectes de la Medicina Tradicional Xinesa, els punts reflexos nerviosos i circulatoris, les teràpies manuals, la neurologia, la psicologia, la medicina energètica, la nutrició, la bioquímica, etc. i permet treballar amb l'ésser humà de manera integral, mostrant el canal d'informació més adequat a cada persona.

Molt més que una teràpia reflexa

El conegut llibre "Touch for Health" (Toc per a la salut) escrit en els anys 70 per John Thie, deixeble de Goodheart, anava dirigit al públic en general. La seva expansió va permetre que es popularitzés i també que sortissin moltes branques en la Kinesiologia. Avui dia, molts tipus diferents de professionals (metges

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

MEDICINA INTEGRATIVA

de diferents especialitats, educadors, psicòlegs, entrenadors, massatgistes, etc.), han inclòs i adaptat aquesta teràpia als seus mètodes de treball de tal manera que avui dia hi ha la kinesiologia esportiva, la kinesiologia de la salut, la kinesiologia educativa, etc... i hi ha també diferents branques a més de l'aplicada (la holística, l'energètica). Actualment s'imparteixen formacions reglades d'aquestes disciplines en molts països, com EUA, Canadà, Austràlia , Nova Zelanda, Suïssa, Suècia, Alemanya, Corea, Japó...

La Kinesiologia entén el cos com un sistema global que al seu torn està format per diferents sistemes relacionats entre si que conformen a la persona tal com és. Qualsevol canvi en un dels sistemes afectarà l'equilibri global. Des que naixem, aquest sistema global que som està en continu canvi per mantenir-se en equilibri. Tenim formacions tumorals, virus, tòxics... que poden provocar bloquejos en el nostre organisme i contínuament s'està buscant aquest equilibri del que ja hem parlat en ocasions (l'homeòstasi) i compensant els desequilibris dels que no som conscients. El que anomenem malaltia no és més que el símptoma, ja visible per a nosaltres, que l'organisme està intentant compensar un desequilibri o bloqueig però ja ens està també avisant perquè ens fem conscients de que és necessari un canvi.

La kinesiologia permet identificar aquests bloquejos i les seves compensacions en els diferents sistemes i al mateix temps aportar la informació necessària per tornar a un funcionament equilibrat.

En un sentit ampli la Kinesiologia constitueix una forma de comunicació amb tots els nivells que "conformen" l'ésser humà: físic, químic, electromagnètic, emocional i espiritual que permet comprendre, tant el que està passant, com el camí per ajudar a l'organisme a recuperar l'equilibri perdut.

- La part **física o estructural** fa referència a ossos, articulacions, músculs. La kinesiologia permet localitzar i reequilibrar problemes d'esquena com ciàtiques, lumbàlgies, contractures, hèrnies discals.

123rf Limited©Andriy Popov

- La part **bioquímica** té a veure amb les intoleràncies, al·lèrgies, infeccions, mancances nutricionals, intoxicacions... Per exemple les intoleràncies i al·lèrgies alimentàries provoquen una sèrie de respostes en el cos que un kinesiòleg pot descodificar. També permet avaluar la necessitat o manca de vitamines, minerals, oligoelements.

- La part **electromagnètica** es refereix a les geopaties (la kinesiologia facilita la localització de línies de Curry i Hartmann, les vetes d'aigua... i permet detectar el grau d'afectació que causen en l'organisme de la persona i la forma més indicada de tractar-les), els meridians d'energia, els ritmes de la son.

- La part **emocional**: conflictes psicològics, bloquejos emocionals, etc.

- La part **energètica**: els músculs també estan relacionats amb els meridians d'acupuntura. Per tant, si es detecta un desequilibri energètic en algun meridià, es poden pressionar manualment els punts d'acupuntura relacionats amb cada àrea o òrgan.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

¡Primavera, amb energia i vitalitat!

Moltes persones tenen una especial sensibilitat als canvis d'estació i se senten cansats, fatigats, amb apatia, irritabilitat i fins i tot desànim. Aquest conjunt de símptomes es coneix com **astènia** i és més freqüent sentir-la a la primavera. També pot anar acompanyada de pèrdua de gana, mal de cap, molèsties musculars, trastorns del son i, en conseqüència, un esgotament general que fa difícil suportar el dia a dia.

Tot el floriment de la natura que es dóna a la primavera comporta també un despertar en el nostre cos per adaptar-se als dies més llargs i canvis de temperatura (fred a primera hora del matí i calor al migdia). Sentir-se fatigat pot ser a causa d'una mala adaptació al canvi d'estació i pot comportar una baixada de defenses, de manera que cal reforçar el sistema immune i evitar malalties oportunistes. També cal tenir en compte que venim del recolliment de l'hivern amb una alimentació més calorífica per fer front al fred i el cos pot estar treballant dur per desfer-se de les toxines acumulades.

Aprofita les bondats d'aliments-medicament, plantes i suplements a base de vitamines i minerals per a sentir-te amb energia i vitalitat aquesta primavera.

Aliments medicinals per a la primavera

- **Espirulina**: és una alga molt rica en clorofil·la que nodreix la sang, millora el rendiment físic i afavoreix l'eliminació de tòxics. A més, ajuda a combatre l'anèmia.
- **Pol·len:** conté una gran quantitat de nutrients que li atorguen un efecte reconstituent i vigoritzant físic i mental. És una gran ajuda per a l'astènia i augmenta les defenses.
- **Gelea reial pura:** equilibra el sistema nerviós i estimula el sistema immunitari gràcies a l'aportació de vitamines antioxidants C, E i D. És un gran reconstituent mental i físic.
- **Reishi:** és un fong medicinal immunomodulador (augmenta les defenses i el nombre de cèl·lules del sistema nerviós) i adaptògen (estimula l'organisme i modula el cortisol -hormona del estrès- per adaptar-nos als canvis).
- **Ginseng siberià (Eleuterococo)**: estimula el sistema immunològic i millora el rendiment, però sense accelerar-nos.

Suplements*

Viridian té una àmplia gamma de suplements indicats especialment per a restablir l'energia i vitalitat incidint en alguns dels desajustos més típics que es poden donar amb l'astènia:

Vitamines del grup B amb magnesi i ascorbat (vitamina C): tenen un efecte calmant i relaxant del sistema nerviós, reduint el cansament i la fatiga i millorant el rendiment mental. La vitamina C intervé en la regulació de l'activitat hormonal derivada en estats d'estrès i el funcionament del sistema immunitari. El magnesi dóna suport al grup B a la salut del sistema nerviós.

- **Magnesi:** és un relaxant muscular adequat per a casos d'estrès en què hi ha molta tensió i també contribueix a la regulació de la son. A més evita rampes i tics nerviosos.
- **Vitamina C:** implicada en la síntesi de serotonina (hormona de la felicitat) a partir del triptòfan. Participa a la desintoxicació hepàtica i també té activitat antihistamínica, que serà útil en persones que tenen al·lèrgies primaverals.
- **Ferro líquid:** si el cansament i la fatiga vénen per una deficiència de ferro, aquest suplement de ferro líquid et pot ajudar a resoldre-ho. Conté vitamines i minerals que faciliten la seva absorció.

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

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

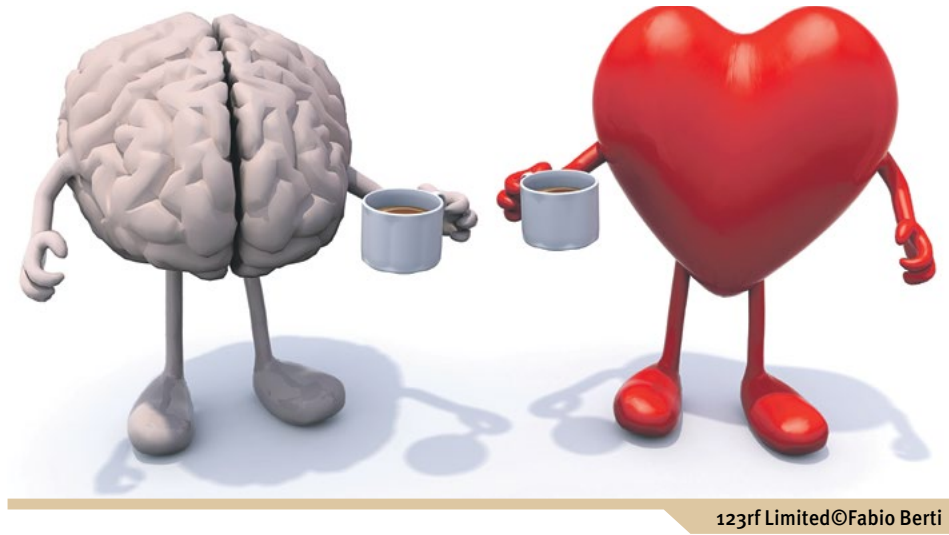
L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Polifenols per a la protecció de la memòria i la salut cognitiva

La ingesta dietètica de polifenols específics, principalment flavonoides, està directament relacionada amb la prevenció del deteriorament cognitiu relacionat amb l'edat i la millora de les funcions cognitives. Només els flavonoides biodisponibles, tenen un impacte positiu en les funcions cognitives.

Certs aspectes relacionats amb l'estil de vida augmenten el risc de perdre la memòria, entre els quals destaquen, el tabac, l'alcohol, una dieta desequilibrada, la manca d'activitat física i l'estrès. Els estudis han demostrat que es pot ajudar a prevenir el deteriorament cognitiu mantenint uns bons hàbits de salut.

Mantenir el cervell sa amb una bona alimentació és una de les estratègies fonamentals que pot ajudar a reduir el risc de patir deteriorament cognitiu. Els estudis mostren un menor risc de perdre la memòria en persones que segueixen una dieta mediterrània, i especialment que inclogui **fruits vermells**, amb alt contingut en antioxidants.



123rf Limited©Fabio Berti

L'evidència científica avaluada en assajos epidemiològics indica que el consum de polifenols, especialment de flavonoides, pot protegir contra el deteriorament cognitiu relacionat amb l'edat i potenciar la funció cognitiva. Investigacions recents han revelat alguns dels mecanismes que expliquen els efectes sobre la memòria i la prevenció del deteriorament cognitiu. Entre ells destaquen els beneficis sobre el flux sanguini cerebral i els patrons d'activació cerebral que poden ser mesurats amb metodologies de la imatge. En conjunt, les evidències suggereixen que els polifenols, juntament amb canvis en l'estil de vida, poden ajudar a contrarestar la demència, l'envelliment cognitiu, a més de potenciar les habilitats cognitives també en persones joves i adults actius.

Obtinguts a través d'un procés d'extracció tradicional, que garanteixi la més alta concentració en polifenols s'obté un concentrat de polifenols, format per l'associació entre monòmers de flavonols i estilbens seleccionats del **raïm francès** *(Vitis vinifera)* i flavonols, àcids fenòlics i antocianines específiques del **nabiu silvestre** *(Vaccinium angustifolium)*.

Els quatre compostos actius del nabiu (quercetina glucurònid, àcid clorogènic, petunidin-3-O-glucòsid i malvidina-3-glucòsid) han demostrat; quan s'administren en la mateixa dosi; absorbir-se de 3 a 6 vegades millor quan es combinen amb monòmers de flavonol de l'extracte de raïm silvestre.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

COSMÈTICA / XAMPÚ

Xampú Anticaspa Calmant, de Corpore Sano

El Xampú Anticaspa Calmant de Corpore Sano conté extracte biològic certificat de Zizyphus Joazeiro. Aquest extracte és capaç de prevenir i combatre la caspa de forma eficient i duradora. Fórmula de triple acció: regula la producció de sèu del cuir cabellut. Alleuja les picors. Gran poder de neteja.

- **Certificat:** Ecocert | Vegan
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Distribuidora de Productos Naturales, S.A.

COSMÈTICA / CREMA

Crema regeneradora, de PielSana

Aquesta crema calma i nodreix profundament totes les capes internes de la pell. Específica per descamacions, psoriasi, i amb picors.

- **Certificat:** BIO Inspecta VidaSana
- **Marca:** PielSana Pilar Ruiz www.cosmeticapielsana.com
- **Empresa:** PielSana S. Coop. Mad

COSMÈTICA / CREMA

Crema Hydro Effect, de Lavera

La crema de dia Hydro Effect de Lavera, amb complex antipol·lució, ajuda a enfortir la barrera protectora de la pell i a contrarestar l'envelliment prematur provocat per l'impacte mediambiental. La seva fórmula innovadora a base d'oli d'abisinia natural ajuda a reduir la pèrdua d'aigua i a mantenir la pell flexible. La seva textura és fluïda i de ràpida absorció. Adequada per a tot tipus de pell.

- **Certificat:** Natrue www.natrue.org
- **Marca:** Lavera www.lavera.de/es/cuidado-natural
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica SL www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA / PASTA DENTÍFRICA

Pasta de dents per a nens, de Weleda

Especialment formulada per a les dents de llet, aquest dentifrici elimina la placa bacteriana i prevé la càries. És suau i fresca, però no massa dolça per no acostumar els nens als sabors artificials i ensucrats. L'extracte de calèndula ajuda a protegir les genives. Sense risc en cas d'ingestió accidental.

- **Certificat:** Natrue | Vegan Society
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Distribució:** Weleda, S.A.U.

CERTIFICADORA

BIOVIDASANA COSMÉTICA CERTIFICADA

¿Conoces la norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las pequeñas y medianas empresas españolas?

bio VIDA SANA · bio VIDA SANA · ECOPlus · nat VIDA SANA · CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana

VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA

Con la garantía de la Asociación Vida Sana entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública

Más información: biovidasana@vidasana.org || http://vidasana.org/cosmetica-biovidasana

Clara Bosch, *Enginyera i Màster en cosmètica i dermofarmàcia*
comunicacion@naturcosmetika.com | www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA

Rutina natural de cura corporal

La pell és l'òrgan més extens que tenim, recobreix la totalitat del cos i actua com a barrera protectora enfront de les agressions externes. La seva cura és summament important ja que està en constant renovació.

Mantenir l'equilibri intern és la clau per aconseguir un aspecte saludable de la pell. Tenir una bona rutina de cura corporal també ajuda a mantenir-la amb aspecte sa. Hi ha una oferta molt àmplia de productes per a la cura corporal com exfoliants, locions, olis o cremes.

El primer pas ideal d'un tractament corporal complet és la exfoliació que ajuda a eliminar les cèl·lules mortes que es queden a la capa més superficial de la pell. Podem utilitzar un peeling corporal casolà amb algun agent exfoliant com el sucre, la sal o la civada mòlts, juntament amb l'ajuda d'un guant de crin. Una manera de simplificar seria utilitzar un gel de bany amb partícules exfoliants (hem d'assegurar-nos que aquestes partícules no siguin de plàstic). Una bona exfoliació millorarà la penetració dels principis actius d'un tractament posterior.

Una altra recomanació important a l'hora de hidratar el cos és utilitzar únicament olis o locions hidratants naturals, ja que les locions corporals convencionals solen contenir parafines o silicones. Aquestes en el primer moment de la seva aplicació deixen una agradable sensació d'hidratació i suavitat a la pell perquè creen una capa invisible similar a posar un film de plàstic. No obstant això, aquesta sensació de tenir una pell uniforme i fina no incrementa la hidratació, ans al contrari, tapona els porus i evita que la pell respiri deixant-la més deshidratada. Al mercat es troben olis no naturals, l'ingredient majoritari dels quals en lloc de ser un oli vegetal és un oli mineral (per exemple la parafina). Per tenir una garantia que és un producte natural cal llegir el INCI o comprar productes amb certificat Bio com Cosmos, Natrue o Biovidasana.

Els productes hidratants naturals no contenen ingredients derivats del petroli i permeten que la pell respiri. Aquests contenen olis, mantegues o ceres vegetals que nodreixen i hidraten la pell des de la base i prevenen la seva deshidratació. Pot aplicar-se un únic oli o un producte que combini diversos olis en funció del benefici buscat.

Un dels productes de cura corporal més buscats en aquesta època de l'any són els productes reafirmants, amb efecte reductor i que combaten la cel·lulitis.

La cel·lulitis és un terme comunament usat per a denominar la pell de taronja a conseqüència de la distribució anormal dels dipòsits de greix localitzat. Aquesta es concentra majoritàriament en cuixes, malucs i natges. Els productes anticel·lulítics contenen ingredients actius que acceleren el metabolisme intern de la pell, millorant i activant la circulació, deixant la pell més ferma i llisa. Actius com el cafè o el te verd, amb presència de cafeïna, actuen de forma focalitzada sobre els dipòsits de greixos i ajuden a reduir la cel·lulitis. A més tenen un efecte estimulant sobre les cèl·lules que eliminen les reserves de greixos.

123rf Limited©akz

La combinació d'olis com el argan, macadàmia o sèsam, de propietats nutritives i regeneradores, juntament amb extractes d'algues, de gingebre o de pebre rosa, d'efecte reductor i reafirmant, ens ajudarà a millorar visiblement els resultats a la zona. Aquests ingredients d'origen natural serveixen d'exemple per tractar aquest problema amb una fórmula senzilla i eficaç. ■

Els productes hidratants naturals no contenen ingredients derivats del petroli i permeten que la pell respiri

COSMÈTICA

Oriol Urrutia, Co-Editor
comunicacion@bioecoactual.com

L'ENTREVISTA

Ramón Llunell va néixer a Barcelona el 1968. És director de Desenvolupament i Comunicació a **Interalia**, empresa organitzadora de fires professionals. Des de l'any 2018 és també director de **EcoSalud, el Saló de la Salut i els Productes Naturals**, punt de trobada per a professionals del sector de la salut, la cura personal i l'alimentació ecològica des de 1986. La propera edició de la fira se celebra aquest any en el **Recinte Montjuïc de Fira Barcelona del 12 al 14 d'abril**, amb energia renovada i una aposta més decidida per l'alimentació ecològica, amb novetats com el *partnership* internacional de Natexpo -fira bio líder a França- que sumarà interès per als visitants locals i els professionals rellevants del món ecològic gal. Parlem amb ell.

Ramón Llunell,
Director de EcoSalud

ecosalud BARCELONA 2019

"La certificació ecològica cada vegada té més pes en la decisió de compra."

Amb un enfocament holístic de la salut, EcoSalud reuneix professionals de diferents branques. Quines són?

D'una manera general, podem distingir dos grans grups de visitants professionals. En primer lloc, distribuïdors i punts de venda de productes naturals, especialment les botigues que formen el canal tradicional d'aquests productes: herbolaris, dietètiques, botigues d'alimentació ecològica, de productes naturals. En segon lloc, els professionals de la salut que són prescriptors dels productes que s'exposen a la fira: metges, infermeres, dietistes, professionals de les teràpies naturals, quiropràctics, osteòpates...

En què consisteix El Premi EcoSalud d'Innovació en el punt de venda?

El Premi s'emmarca dins d'un conjunt d'iniciatives específicament dedicades a les botigues de productes naturals. Actualment aquestes botigues afronten reptes importants per adaptar-se als canvis del sector i creiem que la innovació jugarà un paper fonamental perquè aquesta adaptació sigui un èxit. El Premi d'Innovació vol ser un reconeixement als punts de venda que han fet una aposta per desenvolupar el seu negoci. Les candidatures més interessants es mostraran a la Zona Tiendas de EcoSalud com a casos d'èxit i la que es consideri la millor iniciativa serà distingida amb el guardó.

La medicina integrativa està regulada i reconeguda en molts països, no encara a Espanya. Què aporta EcoSalud a la seva normalització?

Tot i que les teràpies complementàries i naturals no estan regulades, no m'atreviria a dir que no estan normalitzades. Tot i que no estan regulades, les estadístiques revelen que el seu ús i difusió si que està normalitzat entre la població. Com fira no ens competeix influir en la regulació del sector, simplement som un reflex d'aquesta realitat social. El que fem és oferir un fòrum als sectors implicats i un entorn professional per a la dinamització de les relacions comercials relacionades amb els productes naturals.

Què li aporta al visitant de EcoSalud la presència de la fira líder a França, Natexpo?

La col·laboració amb Natexpo reforça dos aspectes molt importants per a EcoSalud: la professionalització i la internacionalització. L'Àrea Natexpo oferirà noves oportunitats de negoci tant a distribuïdors com a productors espanyols que estiguin interessats en importar o exportar al mercat francès. Voldria també posar en valor que una fira del prestigi de Natexpo hagi considerat que EcoSalud és el soci ideal per la seva entrada al mercat espanyol.

És vostè consumidor de productes ecològics? I de medicina natural?

El consum de productes ecològics a casa ha augmentat molt en els últims anys i la certificació ecològica cada vegada té més pes en la decisió de compra. També hem adoptat mètodes naturals de cura de la salut com els complements alimentaris o la cosmètica natural. ■

ALIMENTACIÓ