BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 16

Octubre 2014

Imprès en paper ecològic 100% reciclat

"La destrucció de l'hàbitat està sovint vinculada a la cobdícia i el materialisme del món desenvolupat". Dian Fossey

Què Menjar

Què sabem de les proteïnes?

Pàg. 4

Ecoestètica

Que no t'enganyi EL SEGELL

Pàg. 15

L'Entrevista

Javier Mendia, Gerent de Gumiel y Mendia S.L.

Pàg. 16

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

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

La Cultura és BIO

XVI Edició **Ecoviure a Manresa** del 17 al 19 d'octubre i XV **Fira del Medi Ambient a Tàrrega** del 4 al 5 d'octubre

© Fira del Medi Ambient de Tàrrega

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

EDITORIAL

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

L'educació alternativa (2ª part): aprendre a aprendre, una aposta de sentit comú

El terme *educació alternativa* pot conduir a pensar en una cosa nova, desvinculada de la realitat i del sistema oficial. Però no hauria de ser així. Moltes de les propostes d'aquestes pedagogies etiquetades com "alternatives", hi són des de fa més d'un segle, han impregnat molts conceptes bàsics de l'ensenyament i són ja una realitat funcionant en moltes escoles del món, privades i públiques. Com vèiem al número anterior, la pedagogia Waldorf es practica a totes les escoles de Finlàndia des de fa anys. Segons les dades de l'Associació Waldorf a Espanya, hi ha més de 4000 centres a tot el món. Tres milions de nens segueixen la pedagogia Montessori en els 130.000 centres que hi ha arreu del món, segons les dades de l'Associació Montessori espanyola. A Mèxic, un gran nombre d'escoles públiques tenen integrada la pedagogia Montessori. A Espanya, durant la República, hi havien 149 escoles públiques de pedagogia Montessori. No és, per tant, una cosa nova o d' "uns quants" el que, en concret, aquestes pedagogies proposen. La singularitat de cada nen, l'autonomia perquè es converteixi en protagonista del seu aprenentatge i el foment de les relacions socials i de respecte, no sona a nou, però cal recuperar-lo i fomentar-lo dins del sistema educatiu.

Deia Maria Montessori, psiquiatre, filòsofa i pedagoga que, "*l'educació no hauria de ser només impartir coneixement, sinó un nou camí cap a la realització de les potencialitats*" i que "*mai s'ha de deixar que el nen s'arrisqui a fracassar fins que tingui una oportunitat raonable de triomfar*". La que va ser la primera dona metge a Itàlia, va inaugurar el 1907, en un barri deprimit de Roma, la primera "Casa dei Bambini " on va desenvolupar les seves teories sobre la base que **els nens** són els seus **propis mestres** i per aprendre necessiten llibertat i multiplicitat d'opcions.

Montessori diferència diversos *períodes sensibles*, etapes en què el nen està motivat i preparat per adquirir determinades habilitats (lingüístiques, motores, tàctils ...), que han de ser aprofitades al màxim.

A les aules els alumnes tenen **llibertat de moviment i d'accés als materials pedagògics** i a més poden **escollir** la feina que volen fer en cada moment. Hi ha poques normes i molt precises i es fomenta **l'autodisciplina**. A més es barregen **diferents edats** en cada aula i es treballa, tant de forma individual com en grup, per facilitar l'intercanvi d'idees, la **cooperació** i evitar l'excés de competitivitat. Cada nen **té el seu propi ritme d'aprenentatge** i cal respectar-lo.

"*No hi ha un horari específic i s'ofereixen al nen períodes llargs de temps perquè pugui escollir lliurement els treballs de qualsevol àrea i analitzar, raonar, provar, equivocar-se, corregir... per aprendre a crear, decidir i millorar. D'aquesta manera, el nen manté viva la seva motivació innata per aprendre*", ens comenta Montse Julià, directora de Montessori Palau de Girona, el centre més antic d'Europa.

Els diversos materials d'estudi tenen la qualitat de **captar la curiositat dels nens**.

A Montessori, es creen espais on el nen s'equivoqui amb total tranquil·litat. Betzabé Lillo, educadora i directora acadèmica de l'Escola de Formació d'educadors Montessori Canela ens explica "*es tracta de treballar l'error, que sàpiguen que no és dolent, que ningú els castigarà perquè s'equivoquin, al contrari, que com més vegades s'equivoquin més a prop estaran d' aconseguir-ho* ".

El professor ha d'estar format en aquesta pedagogia i compleix el paper **d'observador, motivador i orientador**, per mostrar als alumnes les diferents tasques que poden desenvolupar, però intervenint el menys possible en el seu treball.

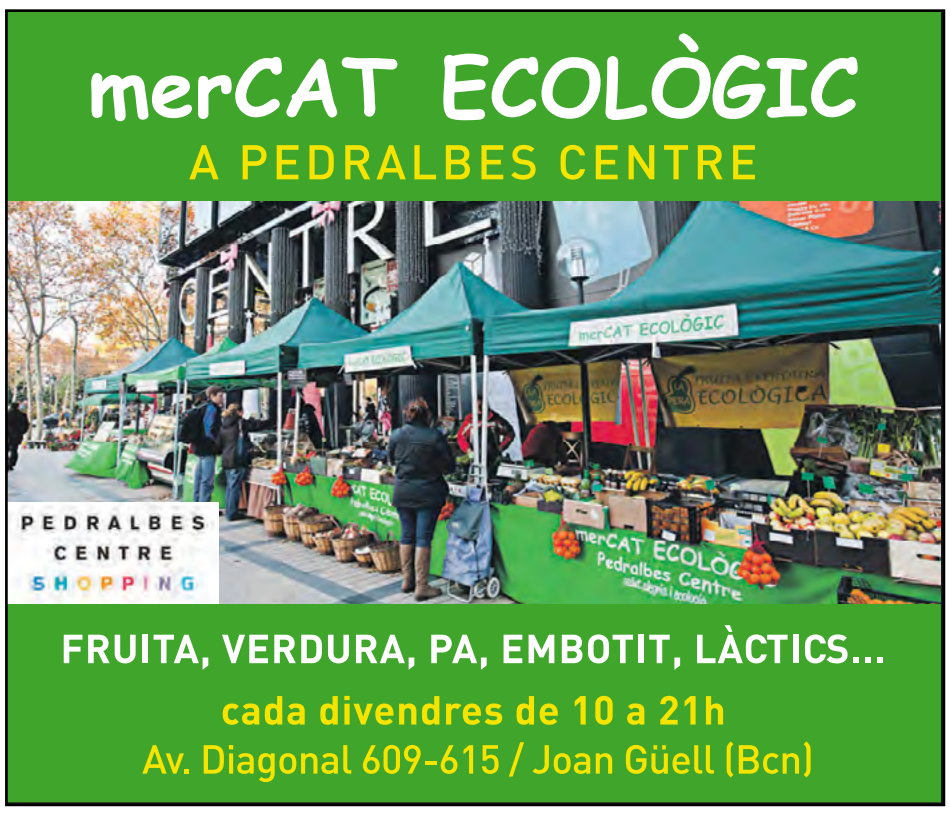
Segons Betzabé Lillo, "*si hagués de resumir el que és Montessori, ho diria en dues paraules: SENTIT COMÚ, aprendre seguint el ritme de la vida i no en sentit contrari. Un exemple seria respectar les necessitats bàsiques i fisiològiques del nen com anar al bany, beure aigua i menjar quan ho necessiti i no quan ho autoritzi un adult... això tots ho podem fer sense invertir diners... és un canvi d'actitud*".

© Wisnu Haryo Yudhanto

Més informació al número anterior de BioEco Actual i a: www.asociacionmontessori.net, www.montessoricanela.es, www.colegioswaldorf.org, www.laeducacionprohibida.com.

...facilitar l'intercanvi d'idees, la cooperació i evitar l'excés de competitivitat

MERCATS



ESTRIS DE CUINA

Redacció, bio@bioecoactual.com

FIRES

La cultura és BIO: Ecoviure a Manresa i Fira del Medi Ambient a Tàrrega

© Fira del Medi Ambient de Tàrrega

Aquest mes d'octubre tenim dues cites imprescindibles dins del món de l'ecologia, el reciclatge i la sostenibilitat, al nostre país. Els dies 4 i 5, es celebra la quinzena Fira del Medi Ambient de Tàrrega, organitzada per la Regidoria de Medi Ambient de l'Ajuntament; i, dels dies 17 al 19, la setzena edició de la mostra Ecoviure a Manresa, organitzada per una comissió formada per entitats, administracions, empreses, sindicats, professionals i consumidors dels diferents sectors implicats.

A l'Espai MerCAT de Tàrrega una nova edició de la **Fira del Medi Ambient** es fa ressò de productes naturals i ecològics, energies renovables, vehicles elèctrics, tecnologia sostenible i serveis ambientals. Tàrrega fomenta cada any la preservació de l'entorn natural amb la celebració d'aquest esdeveniment, potenciant el vessant pedagògic, lúdic i recreatiu amb apartats dedicats a conferències, tallers, demostracions, jocs, teatre, exposicions, animacions i cinema. Així, s'aconsegueix un certamen dinàmic i interactiu on el públic té ocasió de ser partícip d'atractives propostes d'entreteniment sempre vinculades al medi ambient.

La fira exhibeix tecnologia sostenible com ara saunes nòrdiques, bioconstrucció, biomassa i gestió de residus, a més de les entitats dedicades a la protecció del medi natural i també a la inserció social, sense oblidar-nos dels productes ecològics i de proximitat. Combinarà el vessant sectorial (amb estands a disposició de les empreses) i el vessant pedagògic a favor de la conscienciació mediambiental per part de la ciutadania (amb una gran varietat de propostes paral·leles).

D'altra banda les exposicions, un altre atractiu de la fira amb molta acceptació per part dels assistents, exhibirà els Premis Disseny per al Reciclatge 2013, amb la col·laboració de l'Agència de Residus de Catalunya. Uns guardons que promouen el reciclatge com a eina per a prevenir la generació de residus i ajudar a allargar el cicle de vida dels productes. També, la mostra Tibet, el tercer pol en perill, dedicada a la problemàtica d'aquesta regió del Himàlaia. Aquest any es repetirà la desfilada canina de la Protectora d'Animals per promoure l'adopció de gossos.

Al Palau Firal de Manresa torna la fira referent en sostenibilitat des del 1997, **Ecoviure**. L'objectiu de la mostra ha estat des dels seus inicis ser un punt de trobada per a particulars i professionals de diferents sectors que treballen per fer possible el consum responsable. Des del seu naixement aquesta trobada ha experimentat un creixement constant en nombre de professionals, empreses i assistents.

Enguany, Ecoviure vol destacar la importància dels guardons atorgats a les instal·lacions i construccions sostenibles incrementant el primer premi a 1.500€. Els premis aniran destinats a professionals i la seva finalitat és la potenciació i el reconeixement de les bones pràctiques ambientals.

La fira ha reflectit al llarg de la seva trajectòria els canvis de tendències de l'economia verda, la sostenibilitat i l'ecologia: des de l'alimentació i el tèxtil, passant per les energies renovables en l'àmbit domèstic i industrial, fins a la biomassa.

El prestigi amb què compta la fira es deu al rigor a l'hora d'acceptar els productes que s'exposen a la mostra, la utilització únicament d'ingredients naturals, la no experimentació amb animals i la identificació d'una marca de conformitat d'acord amb un sistema de control i certificació ecològica; aquests són alguns dels criteris d'admissió que s'han de complir per poder-hi participar. Per altra banda, el caràcter professional de les jornades tècniques i el Fòrum de l'Energia assoleixen cada any una posició destacada en aquest esdeveniment.

La fira compta també amb activitats paral·leles per a potenciar la interacció dels visitants i fer-los gaudir d'un dia en família ecològic i sostenible, com l'aula gastronòmica. ■

FIRES

QUÈ MENJAR

Esther Baena, *Dietista, esther.dietista@gmail.com*

Què en sabem de les proteïnes?

Són macronutrients formats per cadenes d'aminoàcids, els quals tenen una gran importància biològica, ja que tenen un elevat nombre de funcions en el nostre organisme. Entre les seves funcions destaquen la construcció i reparació del teixit conjuntiu, així com el manteniment de la massa muscular i de la salut òssia, entre d'altres. A més, ajuden a mantenir el sistema immunològic fort i prevenen la fatiga.

Hi ha 20 aminoàcids diferents implicats en la síntesi de proteïnes. L'organisme és capaç de sintetitzar 11 dels aminoàcids que formen part de les proteïnes, però n'hi ha 9 (10 a la infància) que l'organisme necessita obtenir a través de l'alimentació perquè no és capaç de sintetitzar-les per si mateix. Són els anomenats aminoàcids essencials.

¿Quina diferència hi ha entre la proteïna completa i la proteïna incompleta?

Els aminoàcids essencials que contenen els productes animals i els que conté la soja són similars als que tenim al cos humà. És per això que a les proteïnes d'aquests aliments se les considera proteïnes completes o d'alt valor biològic.

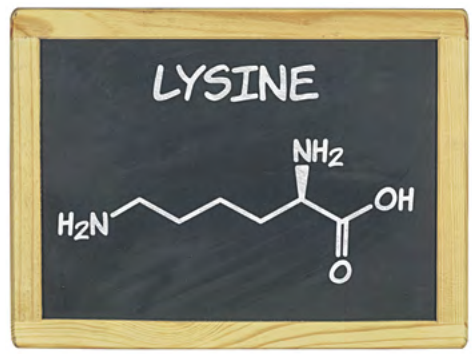
En canvi, els aliments vegetals com els cereals, els llegums i els fruits secs tenen un percentatge baix en, almenys, un dels aminoàcids essencials. Per tant, a aquestes se les considera proteïnes incompletes. Per exemple, els cereals són baixos en lisina però alts en metionina, i al contrari, els llegums són alts en lisina però baixos en metionina.

El cos necessita aminoàcids per formar les seves pròpies proteïnes, independentment de l'origen d'aquests. Per tant, són aminoàcids i no proteïnes el que realment necessitem biològicament. L'important és que el cos rebi tots els aminoàcids essencials durant el dia i no importa si s'aporten a través de proteïnes completes o incompletes.

Llavors, ¿s'han de combinar els aliments?

Tots els vegetals tenen aminoàcids essencials, cadascun en una proporció diferent. El llibre Diet for a small planet (La dieta ecològica), de Frances Moore Lappé, va fer popular l'antiga creença que s'havien de combinar els aliments en un mateix àpat per poder obtenir una proteïna completa. Per exemple, barrejar un cereal amb un llegum, com podria ser l'arròs amb llenties.

Recents investigacions han demostrat que el cos posseeix el seu propi mètode d'emmagatzematge, de manera que pot anar administrant els aminoàcids essencials al llarg del dia. Això tira per terra el pensament que ha mantingut durant dècades que era necessari combinar els aliments en el mateix menjar per poder obtenir tots els aminoàcids essencials.



© Zerbor

La lisina i l'alimentació vegetariana

Actualment a Espanya, l'aminoàcid limitant per a una persona vegetariana és la lisina. Això vol dir que, per causes merament culturals, és l'aminoàcid més difícil d'aconseguir. I és així perquè no estem acostumats a utilitzar aliments vegetarians rics en lisina en el nostre menjar i moltes persones quan deixen de menjar carn no la substitueixen per aliments rics en lisina.

Els aliments d'origen vegetal rics en lisina són principalment els llegums (les llenties, la soja, els cigrons, les mongetes, els pèsols secs, etc.), el tofu, el tempeh, el seitàn, la quinoa, els pistatxos i les llavors de carbassa.

La millor recomanació és que es consumeixin llegums i els seus derivats, cereals integrals, seitàn, verdures, fruits secs, fruites i llavors al llarg del dia de tal manera que si un dels aliments presenta un dèficit de cert aminoàcid essencial, un altre aliment s'encarregarà de aportar-lo. ■

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 31.500 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓ
Comunitat de Madrid/Zona centre:
El Horno de Leña; Euskadi: **Dispronat**;
Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Elena Arjona, Esther Baena, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Pablo Chamorro, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola

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.

ALIMENTACIÓ

Pablo Chamorro, *Director de Vinum Nature/Ecomundis, info@ecomundis.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Vinum Nature. www.vinumnature.com

ECO-VINUM

Ecològic, natural, sense sulfits afegits, biodinàmic... Quin vi escollim?

Al vi "a seques", lliure d'additius en la seva composició més purista i com a producte elaborat per fermentació del raïm, podríem qualificar-lo com 100% natural si no fos necessària, en la majoria dels casos, l'addició dels sulfits per a la seva millor conservació. Aquesta condició mínima, utilitzada durant més de mil anys en la seva elaboració, ens garanteix la seva preservació davant l'oxidació i l'atac de microorganismes que puguin perjudicar les seves qualitats organolèptiques. Sobretot quan el nivell de sucre, l'acidesa o els alcohols naturals del vi no són suficients per garantir la seva estabilitat des del seu embotellament fins a la nostra copa.

Permès i limitat en la nova reglamentació d'elaboració biològica del vi pel Reglament (UE) núm 203/2012, la concentració d'anhídrid sulfurós dels vins ecològics espanyols es troba habitualment entre els 50 ppm i els 80 ppm (Vinum Nature 2013). Valors molt per sota dels límits establerts i que es redueixen progressivament gràcies a la tasca de viticultors i enòlegs que treballen cada vegada amb millors veremes i amb tècniques de celler més cuidades.

Val a dir que aquesta reglamentació restringeix també algunes pràctiques i processos al celler i estableix una llista d'additius compatibles amb la denominació "Vi Ecològic". S'obre un horitzó per anar a vins cada vegada més naturals i saludables prenent com a referència més restrictiva la regulació americana NOP per als vins "100% Organic".

La certificació ecològica és una garantia comuna i un punt de partida on cada elaborador podrà a més a més imposar una major naturalitat i una menor intervenció en els seus vins. En aquest sentit, trobarem productes identificats com "vi sense sulfits afegits" que fa referència exclusiva a aquest additiu, "vins naturals" o "vins biodinàmics", opcions que tímidament van sorgint al nostre país.

En properes entregues de ECO-VINUM, detallarem aquestes altres dues categories per a les quals a continuació us adjunto un breu resum introductori una mica particular.

VI NATURAL: *Els anomenats vins naturals persegueixen els mateixos principis que el vi ecològic, mancades de regulació específica fins a la data, són molt pocs els que a més disposen del segell "ecològic". Amb un alt nivell d'exigència pel que fa al concepte tradicional de viticultura i vinificació; exempta en la seva totalitat de productes químics afegits, utilitzen llevats indígenes per a la fermentació i no solen aclarir ni filtrar el vi.*

Sense sulfits afegits, molts d'ells són vins singulars que ens ofereixen notes aromàtiques i gustatives intenses de fruita madura, fruits secs i en ocasions cert caràcter de la sèrie vegetal i animal. Els blancs poden patir desviacions oxidatives pel que hem de garantir un exigent estat de conservació i conèixer la procedència dels artesans que els van elaborar.

Com qualsevol vi, el natural no tindrà per què ser saludable o estar mancat de defectes pel simple fet de ser natural.

VI BIODINÀMIC: *Els vins elaborats mitjançant tècniques biològic-dinàmiques afegeixen requisits addicionals pel que fa a l'enriquiment i protecció natural del sòl, de la vinya i del seu entorn. Busquen millorar la qualitat del vi en tot el seu procés, aprofitant els cicles de les forces electromagnètiques o còsmiques que exerceixen els planetes propers a la Terra. La vinya s'integra en el seu ecosistema on el viticultor preserva la biodiversitat de la fauna i flora circumdants, utilitza fertilització orgànica natural, el conreu de tracció animal, la fitoteràpia i altres tècniques basades en les teories postulades pel fundador de l'antroposofia Rudolf Steiner que inclouen la utilització de preparats específics en el cultiu.*

Representen fidelment el terroir i el paisatge on van néixer els ceps, perseguint la perfecta sanitat i equilibri natural en el raïm. Es processen en moments clau de la influència planetària per així garantir un resultat de màxima qualitat vital. Fins i tot, els tastadors experts observen en ells expressions aromàtiques i gustatives diferenciades en funció dels dies de tast del calendari biodinàmic.

Aquests vins són molt escassos en el mercat i es solen denominar comunament Biodinàmics, encara que aquest terme a Espanya és exclusiu de la certificació DEMETER. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

PLANETA VIU

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

Legal o furtiva, la caça sempre és cruel amb els animals

La caça d'animals silvestres és una activitat regulada, es considera legal quan es mata de forma controlada respectant els límits normatius establerts per la legislació de cada Estat i convenis internacionals; és il·legal (o furtiva) quan es practica al marge de les lleis. No obstant això, encara respectant les normes legals, la caça sempre causa innombrables sofriments als animals, danys al medi ambient i per descomptat accidents evitables entre éssers humans.

© Frantisek Czanner

A l'octubre (època de brama o aparellament del cérvol vermell europeu) comença la temporada de caça, la vigilància als parcs naturals augmenta, ja que la caça furtiva encara és una activitat freqüent en zones rurals del nostre país i fins a cert punt socialment tolerada. En molts casos, el caçador furtiu compta amb la comprensió del seu entorn, per això, la majoria de casos mai seran denunciats. La crisi econòmica no ha estat per res un factor innocu pel que fa a la caça, ja que el furtivisme, com a activitat lucrativa il·legal, ha augmentat, fins i tot, en algunes zones, s'ha detectat la presència de grups organitzats. Al mercat negre, el preu de la víctima oscil·la entre els 1.000 i 60.000 euros, depenent de l'espècie, caça major o menor, etc. les espècies protegides en vies d'extinció són les més cotitzades i el gran interès a caçar està en poder dissecar els exemplars per exhibir-los com a element d'ostentació... l'any 2013, el Servei de Protecció de la Naturalesa de la Guàrdia Civil (Seprona) va arribar a detenir per furtivisme a unes 50 persones. En la majoria dels casos, els caçadors furtius només són condemnats a pagar una multa per infraccions i a la retirada de la llicència de caça. No obstant això, el tipus de caça il·legal que ha incrementat més és la d'ocells fringíl·lids, els quals són atrapats amb xarxes, ceps i ballestes per a ser engabiats i venuts en fires. Aquesta modalitat és el tipus de caça que més ha crescut, condemnant a la majoria d'aquestes aus a viure entre reixes la resta de les seves vides.

Legal o il·legal la caça sempre és cruel amb els animals. Tot i que els caçadors vulguin defensar-se a si mateixos amb arguments sobre la conservació de l'equilibri dels ecosistemes, la caça ja ha trencat l'equilibri ecològic de la nostra fauna autòctona eliminant espècies depredadores i introduint híbrids per a benefici dels caçadors, el paradigma més conegut és el problema de superpoblació de senglars. Així mateix, la caça causa danys ocults. Els animals ferits que aconsegueixen fugir dels caçadors poden agonitzar durant hores o dies fins a morir, la mort de femelles per tirs d'escopeta pot comportar la mort per inanició de les cries a les quals se'ls ha arrabassat a la seva mare. La caça no té res en pro de l'ecologia quan milers de cartutxos romanen en l'entorn natural desprenent plom, metall pesat altament contaminant que provoca un greu impacte mediambiental i causa la mort a milers d'aus any rere any. El plumbisme és el fenomen d'enverinament que es produeix quan aus salvatges ingereixen perdigons de plom procedents de cartutxos utilitzats per caçadors. Aquests perdigons queden retinguts en el pedrer de l'au, lloc on es produeix la mòlta o trituració del menjar. El plom es dissol en els sucs gàstrics i és absorbit per l'organisme causant la mort... I les víctimes de la caça encara són més. Els gossos de determinades races considerades eines de caça són sotmesos a cruels entrenaments, viuen tancats en reals la major part de les seves vides i segurament els espera un trist final. El cas més paorós és el del llebrer. La caça amb llebrer està prohibida per llei en la majoria de països de la UE, però a Espanya no i, sobretot al Sud de la Península, aquesta pràctica gaudeix d'una gran popularitat. Com a dada significativa, només a Catalunya més del 60% de gossos que es troben abandonats procedeixen d'activitats relacionades amb la caça.

La caça no té res en pro de l'ecologia

Com no podia ser d'una altra manera, la caça també es cobra víctimes humanes. Espanya, França i Itàlia són els tres països europeus amb més risc de morir d'un tret de caçador. Els senderistes són les víctimes més vulnerables, però entre caçadors no hem tampoc d'ocultar les xifres. Segons Mutuasport, cada any moren de mitjana 44 caçadors i 2,585 resulten ferits com a resultat d'aquesta afició, cosa que no pot deixar dubtes de que sense escopetes estaríem tots més segurs. ■

SAPS QUE...

Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural

Saps com s'obté la mel ecològica?

Per a la producció de mel ecològica, la primera cosa que s'ha de tenir en compte és la ubicació dels abellars: els llocs on es posen els ruscos de les abelles han de disposar d'un radi de 3 quilòmetres de terreny en què fonamentalment hi hagi cultius ecològics, vegetació silvestre o cultius de baix impacte ambiental.

Els ruscos han de ser de materials naturals i la cera, ecològica.

La lluita contra les malalties de les abelles ecològiques s'ha de basar en mètodes preventius i només es poden fer tractaments veterinaris quan les colònies quedin infectades. A més, en el cas del tractament per a l'àcar Varroa destructor, tan sols es poden fer servir alguns àcids orgànics i el mentol, timol, eucaliptol i la càmfora.

Maria Pilar Ibern "Gavina", *Assessora nutricional i escriptora , lacuinadegavina.blogspot.com.es*

RECEPTA

Pastís de patata amb proteïna de soja i algues

INGREDIENTS (4-6 persones)

- 1 kg de patates tipus Kennebec o Red Pontiac
- 1 albergínia (tallada a daus)
- 100 g proteïna de soja
- Unes fulles d'alga dulse
- Una cda. d'alga nori
- 1 pebrot vermell a daus
- 1 ceba tallada a làmines
- ½ kg tomàquet triturat
- 100 ml d'allioli
- 1 branca de julivert fresca per al decorat
- Sal marina, nou moscada i pebre

PREPARACIÓ

En primer lloc, courem la patata pelada i tallada a daus al vapor. Mentre es cou, tallarem l'albergínia i la deixarem reposar en un escorredor amb una mica de sal, tapada, per tal que deixi anar el suc (Solanina).

També deixarem en remull la proteïna de soja amb les algues i una mica de tomàquet triturat.

Per preparar el farciment del rotllo, saltarem la ceba amb un lleuger fons d'oli i sal, tapada, perquè es caramel·litzi lentament. Un cop daurada, li afegirem el pebrot i uns minuts més tard, l'albergínia. Courem uns 5 minuts més, lentament. Finalment bolcarem la proteïna de soja que teníem reservada amb les algues, una mica de pebre i nou moscada acabada de ratllar.

Courem uns 2 minuts i finalment donarem un toc de salsa afegint la meitat del tomàquet triturat, barrejant bé tots els ingredients, obtenint una salsa ben espessa.

Un cop cuita la patata, la convertirem en un puré fi i la estendrem sobre un paper d'enfornar formant un quadrat de 25 cm per 25 cm aproximadament. Bolcarem la salsa formant un petit rectangle en un extrem del quadrat.

Pastís de patata amb proteïna de soja i algues

Recollir el rotllo amb l'ajuda del paper formant un cilindre farcit de salsa d'hortalisses, el col·locarem en una safata de forn i cobrirem de salsa d'allioli. Enfornar a 200 ºC gratinant uns 8 minuts.

Finalment retirar el rotllo del forn i acabar el decorat amb unes fulles de julivert.

Servir ben calent! ■

ALIMENTACIÓ

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ECO-ITINERARIS A PEU

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

Refugi d'Ulldeter - Coll de la Marrana -Pic de Bastiments

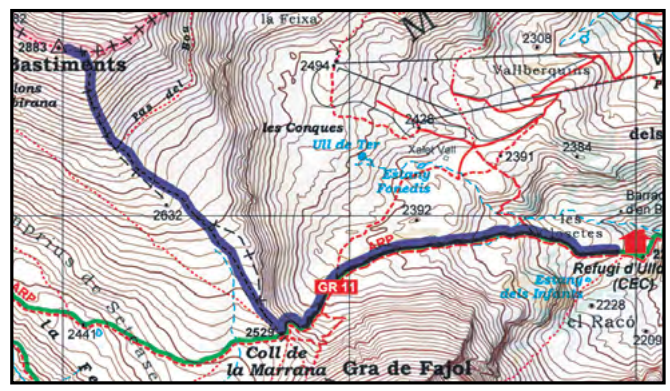
FITXA TÈCNICA

- **Màxima altitud:** Pic de Bastiments 2.883 m
- **Nivell de dificultat familiar:** 5.
- **Desnivell:** Pujada: + 648 m Baixada: - 648 m
- **Temps:** Entre 4 i 5 h (itinerari circular)
- **Cartografia:** Ed. Alpina 1: 25.000 Puigmal-Vall de Núria, Ulldeter.
- **Edat recomanada:** A partir dels 5 anys.

Descripció del recorregut

Seguint les marques vermelles i blanques del GR-11, guanyarem alçada pel petit corriol que segueix el curs del Ter, creuarem el riu i en uns vint minuts arribarem fins a la porta del refugi, visible en tot moment. La cuina d'en Willy, el guarda, és excel·lent. Recomano pernoctar almenys una nit, per gaudir de la seva hospitalitat i de l'atmosfera d'alta muntanya que envolta el refugi.

Sortirem del refugi d'Ulldeter de matinada. Seguirem les marques del GR-11, que puja cap a l'O. Un cop deixem enrere les pistes d'esquí, el naixement del riu Ter i les restes del vell refugi, el camí enfila tranquil·lament cap al Coll de la Marrana, ben visible entre el Gra de Fajol i el Pic de Bastiments. L'ample collada s'aconsegueix després de superar una última part on el desnivell s'accentua lleugerament, aprofitant les amplies ziga-zagues que ens marca el camí. Un cop ens situem al Coll de la Marrana (2.529 m - 50 min), podem pujar i baixar en una hora i quart al Gra de Fajol, que s'aixeca cap al sud. El GR-11 segueix avançant cap a l'oest per enfilar el Coll de Tirapits, però nosaltres deixarem enrere el Coll de la Marrana i seguirem pujant per un marcat sender que puja suaument cap al N seguint la immensa lloma del Pic de Bastiments, guanyant altitud gradualment fins a arribar als seus dos cims bessons (2.883m, 2.882 m, 1 h - 20 min). El panorama en dies clars abasta des del Canigó fins a la Pica d'Estats, passant pel Puigmal, el Carlit i el Puigpedrós. L'itinerari és un dels grans clàssics del Pirineu català, i per tant, del Pirineu de Girona, que és considerat com una de les grans escoles d'alpinisme de Catalunya. ■



© Editorial Alpina, S.L.

Des de Camprodon agafarem la carretera que puja fins a l'estació d'esquí de Vallter 2000. Travessarem Setcases i seguirem pujant. Just en l'últim quilòmetre, abans d'iniciar les últimes corbes en zig-zag que pugen al nucli de les pistes, deixarem el nostre vehicle a l'aparcament (2.080 m), on un cartell ens indica la pujada al refugi.

ALIMENTACIÓ

WAY DIET natural products

yemiprop

El millor de les plantes concentrat en les seves gemmes

Les gemmes són els principis embrionaris de les plantes, i contenen tots els factors de creixement, potència i vigor de la planta futura.

La YEMOTERAPIA es basa en les propietats concentrades en aquests primers brots, i ens ajuda a regular i equilibrar l'organisme quan aquest es debilita.

yemiprop de WAY DIET és una línia de complements alimentaris a base de EXTRACTES DE GEMMES DE PLANTES, PRÒPOLI I MEL DE FLORS SALVATGES, pensats per ajudar-nos enfront dels rigors de l'hivern.

yemispray

Amb gemmes de Groseller, Pi i Pollancre i olis essencials de Eucaliptus i Farigola.

TRACTAMENT DIRECTE PER BOCA I GOLA.

ALLEUJAMENT EN IRRITACIÓ DE GOLA, AFONIA, GINGIVITIS I AFTES BUCALS.

Spray BIO

yemitus

Amb gemmes de Figuera, Carpí Blanc i Vern

FLUIDIFICA LA MUCOSITAT I CONTRIBUEIX A ALLEUJAR LA CONGESTIÓ.

Xarop BIO

yemipeque

Con yemas de Grosellero, Pino y Álamo Negro

PEL SEU CONTINGUT EN PRÓPOLIS, MEL I ATZEROLA, ESTIMULA EL SIS. IMMUNITARI. **Xarop BIO**

yemibalsam

Con yemas de Álamo Negro y Pino

CALMA LA TOS REBEL I MILLORA LES VIES RESPIRATÒRIES.

Xarop BIO

Extractes per a la protecció hivernal:

pomelobio **própolisbio** **própolis** SENSE ALCOHOL

Equinàcea

Format càpsules Microgrànuls

Infusions BIO:

tisanapreventis

Farigola, Equinàcia, Hisop i Gavarrera.

tisanabalsamis

Orenga, Regalèssia, Malva, Plantatge, Blenera i Saüc.

YEMIPROP de WAY DIET és una marca de Laboratoris J.M.NAT -Cantabria- **www.waydiet.com**

ECOLOGISTES HISTÒRICS

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

Dian Fossey (1932-1985)

Zoòloga, primatòloga, naturalista, **Dian Fossey** va néixer a San Francisco, Califòrnia, el 16 de gener de 1932. En acabar la secundària es va matricular en economia sense estar-hi interessada i el 1950 va passar a veterinària a la Universitat de Califòrnia encara que també ho va deixar per finalment graduar-se en teràpia ocupacional el 1954. Va treballar uns mesos com interna en un hospital a Califòrnia fins traslladar-se a Louisville, Kentucky, on va dirigir el departament de teràpia ocupacional de l'Hospital de Nens Lisiats Kosair el 1955.

El seu primer viatge a l'Àfrica va ser al 1963. Va visitar Kenya, Tanzània, Zimbabwe i El Congo i va conèixer als científics *Mary Leakey*, paleoantropòloga, i al seu marit Louis Leakey, arqueòleg, i al cap de poc a Joan i Alan Root, parella de fotògrafs especialitzats en animals. Mary i Louis la van convidar a acompanyar-los en un dels seus viatges a la recerca dels primats i ja es va enamorar dels goril·les per sempre, per "*la seva barreja d'individualitat i timidesa en el seu comportament*", segons les seves pròpies paraules del seu llibre autobiogràfic "**Gorilas en la Niebla**", que va escriure uns anys més tard, el 1983, i que és doblement conegut a l'haver estat portat al cinema. Tot i que va tornar als Estats Units, ja tenia la certesa que tornaria a l'Àfrica per aprendre més sobre aquests grans simis de les muntanyes.

A Kentucky va retrobar a *Louis Lackey* qui li va oferir desenvolupar un estudi sobre els costums i comportament dels goril·les en perill d'extinció de la selva. Va acceptar de seguida. Per les seves investigacions va prendre com a base i guia el treball de camp del zoòleg *George Schaller* i va posar en pràctica molts dels mètodes que Jane Goodall va utilitzar en els seus estudis dels ximpanzés. Va viure amb els goril·les a la República Democràtica del Congo fins que la guerra civil la va obligar a fugir a Rwanda on es va instal·lar entre la Muntanya Karisimbi i la Muntanya Visoke, prop de les fronteres de Zaire i Uganda. Allí va fundar el **Karisoke Research Center**, el 1967, i va alternar el seu treball de camp allà amb les seves estades a Cambridge University per obtenir el seu doctorat el 1976. Es va guanyar la consideració mundial com a primera autoritat en fisiologia i comportament dels goril·les de muntanya, entre els que va viure durant dues dècades fins a la seva mort.

La lluita de **Dian Fossey** per protegir als goril·les dels riscos ambientals i humans va ser molt intensa. Els seus reportatges, publicats a la revista **National Geographic**, van causar un gran impacte i van servir per conscienciar la gent de la necessitat de preservar aquesta espècie que Dian mostrava com les criatures dignes, altament socials, amb personalitats individuals i amb relacions familiars fortes que són. Els humans compartim amb els goril·les un 98% d'ADN i el mateix llinatge evolutiu. El seu activisme conservacionista per salvar-los dels guardes de caça, els caçadors furtius, i els funcionaris del govern que volien convertir els seus hàbitats en terres agrícoles li va comportar enemics i un tràgic final.

Els seus reportatges van causar un gran impacte i van servir per conscienciar la gent de la necessitat de preservar aquesta espècie

El 26 de desembre de 1985, **Dian Fossey** va ser trobada morta, assassinada a cops de matxet, presumiblement a mans dels caçadors furtius, a la seva casa del Volcanoes National Park a Rwanda. Ningú va ser processat per la seva mort. ■

ALIMENTACIÓ

Maria Cacheda, *Divulgadora Científica, mariacacheda@hotmail.com*

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo
ESPAI PATROCINAT PER:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

El malbaratament alimentari

Quan parlem de malbaratament alimentari ens referim al menjar que es perd o es llença al llarg de tota la cadena alimentària destinada al consum humà. La FAO el defineix com el descarti d'aliments aptes per al consum. El Parlament Europeu amplia aquesta definició i parla del conjunt de productes alimentaris descartats de la cadena agroalimentària pe raons econòmiques, estètiques o per la proximitat de la data de caducitat, sent perfectament comestibles i adients per al consum humà i que per falta d'usos alternatius acaben eliminats com a residus.

Segons l'ONU, per l'any 2050 la producció mundial d'aliments s'haurà d'incrementar en un 70% per abastir l'augment previst de la població de 7.000 a 9.000 milions d'habitants. La Comissió Europea estima que a l'any es desaprofiten més de 1.300 milions de tones d'aliments (1/3 de la producció mundial) en bon estat, que equivaldrien aproximadament a la meitat de la collita mundial de cereals. D'aquests aliments el 42% prové de les llars, el 39% dels processos de fabricació, el 5% de la distribució i el 14% dels serveis de restauració i càtering.

En l'Estat Espanyol es malbaraten 8 milions de tones d'aliments l'any convertint-se en el sisè país que més menjar desaprofita darrere Alemanya, Holanda, França, Polònia i Itàlia.

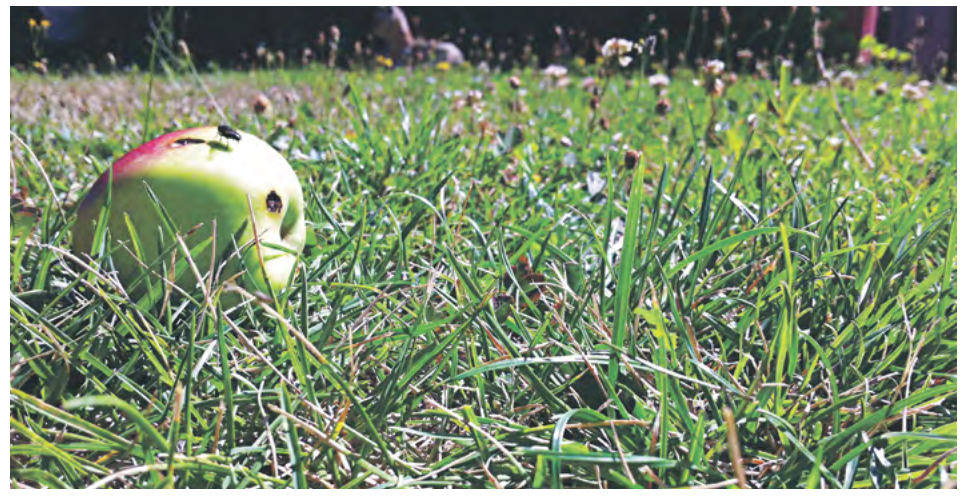
El malbaratament alimentari representa una oportunitat desaprofitada d'alimentar a una població mundial que creix i seria un pas per combatre la fam i millorar el nivell de nutrició de les poblacions més desafavorides. Aquestes pèrdues a més a més del problema ètic i nutricional, plantegen qüestions econòmiques i ambientals en termes de quantitat de recursos naturals finits i residus biodegradables, que contribueixen al canvi climàtic.

Els aliments es perden al llarg de tota la cadena de subministrament alimentari, des de la producció agrària fins al consum final a les llars o en establiments de restauració. En els països més pobres els aliments es perden en les etapes de producció i processament. En canvi en els països més rics les pèrdues són generades per hàbits de consum inadequats.

En la fase de gestió, manipulació i emmagatzematge, de la cadena alimentària, l'eliminació dels productes té en compte criteris de qualitat comercial exigits pel mercat com ara el calibre, el color, el pes, els defectes, etc.

En la fase de transformació industrial es produeixen pèrdues com a conseqüència del deteriorament de matèries primeres o per pes, forma o aparença no adequada, envasos en mal estat, sense que la iniquitat, el gust o el valor nutricional d'aquests aliments es vegi afectat.

En la fase de distribució, comercialització i venda, a més del deteriorament del producte, destaquen els residus generats lligats a les dates de caducitat i consum preferent, les baixes per la manipulació del producte del consumidor en els autoserveis, l'existència d'estàndards comercials i els canvis en les preferències del consumidor.



© Maria Cacheda

En l'última fase, la de consum, els hàbits dolents a l'hora de planificar i fer la compra i una gestió inadequada dels aliments, com la falta de comprensió de la informació en l'etiquetatge en vers la conservació o caducitat, porta al fet que es produeixin residus en quantitats importants que podrien evitar-se.

El principal objectiu de les polítiques de prevenció ha de ser reduir el malbaratament al llarg de tot el cicle alimentari, des del camp fins a la taula. Segons el Parlament Europeu, les accions concretes a emprendre han de fonamentar-se en dos reptes clau: per una banda, recuperar el valor de l'aliment i conèixer la importància econòmica, social i ambiental que n'implica l'obtenció i, per altra banda, prendre consciència que les restes alimentàries són un recurs, no un residu.

En l'Estat Espanyol es malbaraten 8 milions de tones d'aliments l'any

Per acabar, arribem a la conclusió com hem vist al llarg de tot l'article, de què no actuar contra el malbaratament alimentari té un cost econòmic, social i ambiental molt elevat. Es pot ignorar aquesta premissa, però el context actual exigeix responsabilitat i que s'utilitzin els recursos alimentaris amb seny. ■

SALUT GEOAMBIENTAL

Alba Cànovas, *Arquitecta, bluearch.bioarquitectura@gmail.com*

Sobreexposició a la llum blava i problemes oculars

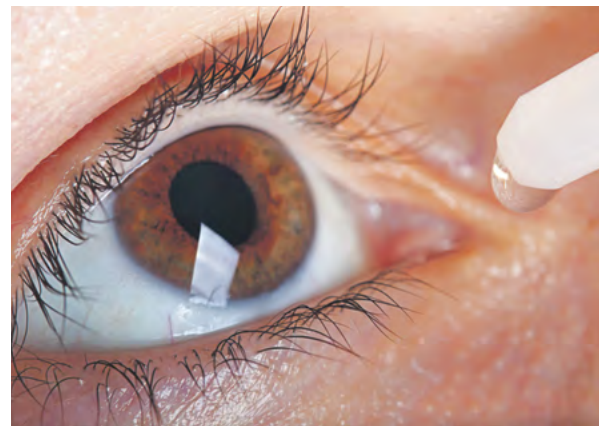
Quantes hores al dia passem mirant aparells lluminosos com la pantalla de l'ordinador, el televisor, el Smartphone, ...etc.? Aquests objectes emeten llum directa i al final del dia sentim fatiga visual, vermellor, coïssor d'ulls i fins i tot mal de cap. Segons un article del "Boston Globe" els metges del Massachusetts Eye and Ear Infirmary a Boston, afirmen rebre un flux regular de pacients amb aquests mateixos símptomes causats per l'ús excessiu dels smartphones.

L'ull humà no està preparat per mirar directament la llum, i és perquè a la natura gairebé no trobem objectes o fenòmens lluminosos: el sol, un llamp, el foc i algun més. Els nostres ulls capten la llum reflectida per els objectes per transformar les seves ones electromagnètiques en un senyal electroquímic que finalment el cervell interpreta en el procés visiu. Igualment, la llum i la variabilitat de les freqüències del seu espectre al llarg del dia, captades per l'ull, ajusten els ritmes circadians, els quals influeixen en molts processos biològics. Així doncs, la llum en si mateixa no es perillosa ans necessària, però sí la sobreexposició a la mateixa.

La sobreexposició podria venir per la llum natural (exposició solar, reflex en el mar o la neu), però també per la llum artificial: els LEDs que emeten llum blanca presenten com a principals problemes encara sense resoldre, un alt contingut de radiacions de la banda dels blaus (la més energètica) i una alta luminància. Anomenem alguns dels seus possibles efectes:

Un desajust en els ritmes circadians, es a dir, en nombrosos processos biològics.

A més, segons la AMDF "American Macular Degeneration Fundation", podria ser uns dels factors en la Degeneració Macular. També adverteixen que els pacients operats de cataractes, en extraure el cristal·lí de l'ull, perden part de la capacitat natural de filtrar la llum blava, per tant, els aconsellen evitar la exposició i protegir-se, per exemple amb una lent intraocular amb filtre de llum blava.



© Ilya Andriyanov

Recentment, un equip de reconeguts científics de la Universitat Complutense de Madrid, dirigit per la Dra. Celia Sánchez-Ramos, van realitzar una sèrie d'experiments en els quals s'exposaven cèl·lules de l'epiteli pigmentari de la retina de donants humans a la llum LED directa. Els resultats van ser contundents: el 93% de les cèl·lules morien quan no tenien protecció.

Per prevenir la degeneració macular, la AMDF proposa potenciar la salut del nostres ulls amb els següents consells: dieta rica en vegetals de fulla verda rics en carotenoides tals com la luteïna i la zeaxantina, vitamines antioxidants i zenc, dieta baixa en greixos, exercici i no fumar.

Per protegir els nostres ulls dels possibles danys de la llum blau/ violada i ultraviolada, els experts recomanen limitar la exposició a aquest tipus de llum i usar protecció ocular: per exteriors, ulleres de sol amb filtres per les anomenades freqüències. I per als interiors, també existeixen ulleres amb filtre per als blaus, i adhesius per a col·locar en les pantalles de tablets, smartphones o televisors. ■

L'ull humà no està preparat per mirar directament la llum

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / MELMELADA

Melmelades de fruites ecològiques Valle del Taibilla

Les melmelades Valle del Taibilla destaquen pel seu intens sabor natural i únic. Elaborades artesanalment amb fruites recollides en el seu just punt de maduració a través de receptes tradicionals i saboroses. Tots els ingredients són de producció ecològica controlada i certificada, sense conservants químics i lliures de substàncies tòxiques. Sense gluten.

Amb més de 15 anys d'experiència en l'elaboració de productes ecològics, Valle de Taibilla ofereix un ampli assortiment de melmelades de primeríssima qualitat:

- 6 sabors: Nabius, Fruits del Bosc, Gerds, Mora, Maduixa i Taronja dolça.
- 2 varietats: edulcorades amb sucre de canya ecològica i edulcorades amb xarop d'atzavara ecològic.
- Formats envàs: 260g, 330g, 800g.

· **Certificat:** CAAE Castilla-la Mancha (Espanya) - AB Agriculture Biologique (França) - Bio nach EG-Öko-Verordnung (Alemanya) - EU Bio Logo

· **Producció:** Agrícola y Forestal de Nerpio S.C.C.M. www.valledeltaibilla.com

· **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / BEGUDA

Cervesa artesana d'agricultura ecològica Montseny Ecolupulus, rossa i d'alta fermentació

Estil cerveser: IBER ALE. Cervesa rossa d'alta fermentació, molt refrescant i suau. La Ecolupulus està elaborada amb maltes i llúpols procedents de l'agricultura ecològica.

Nota de tast: Bon equilibri entre la dolçor de la malta pilsen i els llúpols utilitzats. El resultat és una cervesa realment suau i refrescant.

Temperatura de consum entre 4 º i 8ºC.

Ingredients de la recepta: Aigua del Montseny, malta pilsen orgànica, flor dels llúpols: sovereign, first gold i pacific gem ecològics. Llevat.

· **Certificat:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)

· **Producció i Distribució:** Companyia Cervesera Del Montseny, S. L. www.ccm.cat - Facebook: https://es-es.facebook.com/cervesamontseny

ESTRIS DE CUINA

El més actual i eficaç extractor de sucs a baixes revolucions ha arribat a Espanya! - Extractor de sucs Versapers

Per gaudir a casa dels millors sucs, extrets a baixes revolucions i amb el conservador mètode de premsa i filtrat dels extractors. D'aquesta manera tots els nutrients romanen intactes, ja que no hi ha oxidació ni escalfament. Sucs en els quals pots combinar fruites, verdures, herbes, llavors, fruits secs. Els sucs amb Versapers contenen part de la polpa (més o menys segons el filtre que triïs utilitzar), mantenen el color i el sabor és intens i deliciós. Per una alimentació per enriquir la nostra salut de manera vibrant i vital.

· **Fabricant:** Versapers (Holanda) www.versapers.nl

· **Distribució:** Conasi vive la cocina natural, S.L. (Espanya) www.conasi.eu www.versapers.es

ALIMENTACIÓ / PA

Pa cruixent Espelta i Ceba de Natursoy, deliciós a qualsevol hora, sol o untat amb formatge, patés vegetals, cremes, etc. Amb un alt contingut en fibra. Producte Vegà

Ingredients: Farina d'espelta integral* (74%), ceba* (4,4%), llavors de lli marró*, llavors de lli daurat*, margarina* (oli de palma*, oli de gira-sol*, aigua, emulsificant: lecitina de gira-sol, suc de pastanaga concentrat*, suc de llimona concentrat*, sal), sal marina, llevat*, farina d'espelta* (1%), farina pre gelatinitzada d'espelta* (1%), farina d'ordi maltat*, suc de atzerola en pols*.

* Cultiu Ecològic Certificat.

· **Certificat:** BCS Öko-GarantieGmbH (Alemanya), EU Bio-Logo

· **Marca:** Natursoy www.natursoy.com

· **Producció i Distribució:** Nutrition & Santé Ibéria,S.L. Facebook:https://es-la.facebook.com/NutritionetSanteIberia

MATERIAL DE MUNTANYA / LLANTERNA

Llanterna Mini Maglite LED 2AAA ideal de pes i dimensions per a les nostres excursions

Model basat en la seva antecessora la Mini MAG Lite AAA amb 25 anys de recorregut, aquest nou model és capaç de generar una llum de gran intensitat, el que és sorprenent en una llanterna que és només una mica més gran que un bolígraf.

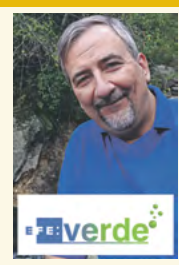
Mag Instrument manté el compromís de màxima qualitat en cada component i cada etapa del procés de fabricació.

· **Característiques:** Pes 49,04 gr - Dimensions llarg: 12,9 cm - Diàmetre lent: 19 mm - Diàmetre empunyadura: 12,70 mm - Autonomia: 5h 45 min - Abast: 116 metres - Bateria: 2 piles alcalines

· **Fabricant:** MAG Instrument, Inc (USA) - www.maglite.com

· **Distribuïdor:** J. Esteller S.L. (Espanya) - www.magliteiberia.com/linterna-mini-maglite-led-2aaa/

MASS MEDIA / RÀDIO



EFEverde. Acostar al gran públic el medi ambient, la Red Natura 2000 i els hàbits de vida sostenible són els objectius de Mangas Verdes, un programa conduït per Pedro Pablo G. May, mitjançant Eferadio

Biodiversitat, reciclatge, energies renovables, desenvolupament sostenible i altres sectors relacionats amb la informació "verda" són objecte d'anàlisi, reportatges i entrevistes en aquest espai setmanal que podem escoltar tots els dimecres a partir de les 20:30 a les emissores abonades al servei de Eferadio i també a través de iVoox, la plataforma d'àudio a Internet.

· **Ràdio:** Eferadio (EFEverde)

· **Programa:** Mangas Verdes - Twitter: @enmangasverdes

· **Canal:** http://www.ivoox.com/escuchar-efe-radio_nq_32154_1.html

· **Conductor:** Pedro Pablo G. May

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

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

L'ULL CRÍTIC

Alberto Díez Michelena, *Director de l'Associació Nacional per a la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org*

Producció ecològica i benestar animal

© Judit Contreras

La qüestió de la producció ecològica com a sinònim d'alts nivells de benestar animal és un dilema que amaga significatius matisos que convé aclarir. En principi la producció ecològica respon a un sistema global que inclou unes formes de gestió i producció d'aliments en què es combinen les millors pràctiques mediambientals i climàtiques, mesures de conservació dels recursos naturals, la introducció d'alts estàndards de benestar animal i la recerca d'activitats econòmicament viables i sostenibles que arrelin la població local generant riquesa en entorns desfavorits, recuperant a la vegada pràctiques agràries tradicionals més concordants amb els condicionaments físics de l'espai.

La teoria és senzilla de definir però difícil d'aplicar. Sobretot quan en la consecució dels objectius que hem plantejat intervenen diverses legislacions europees: L'Estratègia de la Biodiversitat; Infraestructura Verda; Directiva per a la Protecció del Sòl i altres legislacions de caràcter mediambiental com les Directives de Protecció d'Aus i Hàbitats; Directives sobre l'ús de nitrats i pesticides o sobre l'aprofitament hídric, i la Directiva sobre l'emissió de gasos.

El gran desafiament de les institucions comunitàries ha estat el desenvolupar un sistema d'etiquetatge per als productes ecològics que, certificant el compliment dels principis que alimenten i justifiquen la producció ecològica, complissin amb la ingent normativa que se'ls aplica, generant confiança en el consumidor que els demanda, proveint un mercat en expansió i, a la vegada, assegurant unes regles de competència justes i homogènies per a un creixent nombre de productors ecològics que necessita d'un ambient de lliure competència equitativa sense intrusismes ni farses. Difícil tasca d'enginyeria que la Unió Europea va intentar arbitrar a través del Reglament 834/2007 sobre producció orgànica i etiquetatge de productes orgànics. Encara que en el seu moment va poder incidir positivament per aclarir el concepte i acordar un camí a seguir, amb el temps ha resultat insuficient per assolir els objectius buscats.

Per aquest motiu ens trobem tots immersos en una reforma d'aquest Reglament que, sobre l'experiència acumulada, millori la seva eficàcia. Dic tots perquè ANDA també està immersa en aquest procés ja que per a nosaltres l'aplicació d'alts estàndards de benestar animal no quedava garantida en la legislació existent i esperem veure'ls inclosos en la versió actual. Fonamentalment són tres els aspectes millorables que inevitablement s'han d'incloure en qualsevol procés de producció ecològica. En primer lloc s'ha d'assegurar que només s'utilitzen animals de races adaptades a les condicions físiques i mediambientals del lloc on es localitzi la granja. L'ús de races híbrides o foranes no adaptades al terreny ha de quedar eliminat sense excepcions. En segon lloc certes pràctiques permeses fins ara com lligar els animals o practicar certes mutilacions com la castració també s'han de prohibir. Finalment la producció ecològica ha de considerar el benestar animal en tota la cadena productiva i no limitar-se a la granja de manera que també ha de limitar el temps de transport, sacrificant als animals a l'escorxador més proper i assegurar que les condicions tècniques dels camions són capaces de mantenir els mateixos nivells de benestar que els animals han gaudit a la granja. Així mateix ha de garantir que en els escorxadors tots els animals són correctament atordits segons la seva espècie, sense excepcions, i que les condicions dels escorxadors pel que fa a molls i corrals d'estades permeten gestionar i mantenir els mateixos amb alts índexs de protecció animal.

La producció ecològica ha de considerar el benestar animal en tota la cadena productiva i no limitar-se a la granja

Quan un consumidor compra, i paga, un producte ecològic, en la seva ment el benestar animal és un factor bàsic en la seva decisió de compra. No podem defraudar-lo ja que, en cas contrari, el consumidor abandonarà la seva fe en l'etiqueta i perdrem tots, ell, nosaltres i els animals.. ■

SAPS QUE...

Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural

Saps que el compost obtingut d'una bona recollida selectiva de matèria orgànica es pot fer servir com adob en l'agricultura ecològica?

En agricultura ecològica, la fertilitat dels sòl s'ha d'incrementar o mantenir mitjançant la rotació de cultius amb lleguminoses i adobs verds i l'aplicació de matèria orgànica i fems ecològics.

Però també es poden fer servir altres fonts de matèria orgànica i fems no ecològics sempre que es compleixin unes determinades condicions.

En aquest sentit, es pot utilitzar la matèria orgànica provinent de recollida selectiva dels municipis sempre que el compost resultant no superi unes concentracions màximes de metalls pesants establertes en l'annex I del reglament (CE) 889/2008, que coincideix amb el que s'anomena compost de qualitat A.

Marga Roldán, *Coordinadora Projecte Ecoestética, www.ecoestetica.org, info@ecoestetica.org*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Que no t'enganyi EL SEGELL

Quan comprem un cosmètic econatural certificat realment sabem el que estem comprant? Podem tenir clar que un cosmètic econatural certificat ens ofereix un producte que compleix amb unes normatives concretes i que ha passat per un control?

En general quan veiem un segell en un envàs ¿sabem el que hi ha darrere? Avui dia podem trobar tot tipus de segells en els nostres cosmètics econaturals i a vegades podem arribar a confondre'ns.

Els segells i la publicitat enganyosa també són a la cosmètica convencional que aprofita per posar en llocs destacats dels seus envasos paraules com SENSE PARABENS, SENSE SILICONES, SENSE FTALATS... tants SENSE com se'ls ocorre, però quan mirem el INCI (la llista d'ingredients) apareixen una llarga llista d'ingredients amb noms no tan coneguts però de vegades molt més perillosos que els ingredients que no porten.

Les normes sota les quals es certifiquen els cosmètics són totes privades ja que no existeix cap tipus de regulació a nivell oficial. Moltes vegades són les mateixes certificadores que també certifiquen alimentació ecològica les que decideixen elaborar normes sobre cosmètica per donar un servei més al consumidor i en aquest cas, els cosmètics també se sotmeten a un estricte control mitjançant una auditoria i el posterior procés d'avaluació que porta a la concessió del certificat per al fabricant del producte cosmètic.

En existir tantes normes en el mercat els consumidors podem sentir-nos perduts. Cada norma té les seves peculiaritats i en ocasions cal llegir el que diu cada norma per tenir tota la informació del que hi ha darrere d'un segell.

Encara que podem estar segurs que tots compleixen uns mínims vàlids per a tots els que consumim cosmètics econaturals, algunes normes són més estrictes i algunes certificadores tenen més prestigi que altres.

Com se sap que un producte cosmètic està certificat correctament? Ens hem de fixar en els logotips o indicacions de la norma que segueix el producte per a la seva certificació, però igualment important o fins i tot més, és saber qui la certifica. En algun lloc de l'etiqueta ha de posar qui és la certificadora "Certificat per ..." o un terme similar i hem de fixar-nos també en què l'entitat que diu certificar el producte sigui una certificadora acreditada, per assegurar-nos que el procés d'auditoria i emissió del certificat l'ha portat a terme amb totes les garanties.

De vegades es confon un aval de qualitat, atorgat sense haver passat un control per una certificadora acreditada, amb un segell de qualitat de certificació. En els productes certificats sempre ha d'aparèixer qui ha realitzat el control i emès el certificat que garanteix que aquest producte compleix amb la normativa a què fa referència el segell que veiem en l'envàs.

SEGELL BIOVIDASANA: Quan en un cosmètic trobem aquest segell vol dir que el producte compleix amb la Norma BioVidaSana creada per l'Associació Vida Sana. El segell en si no tindria cap valor si no hi hagués al darrere una certificadora acreditada.

El producte estarà certificat per la certificadora internacional amb seu a Suïssa bio.inspecta, encarregada de certificar les empreses de cosmètica i els seus productes, que són inspeccionats anualment pels seus inspectors col·laboradors a Espanya. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Javier Mendia

Gerent de Gumiel y Mendia S.L. Alimentos Ecológicos Gumendi, productors i distribuïdors de fruites i hortalisses ecològiques certificades, especialitzats en la recuperació de varietats autòctones.

Javier Mendia, Tafalla, Navarra (1955). Perit agrícola, recorda de la seva infantesa estar amb tota la família desgranant llavors per tenir-les a punt per a la seva sembra. El 1992 inicia al costat del seu soci i pagès de vocació Pere Gumiel, l'aventura de dedicar-se a l'agricultura ecològica, a contra corrent en aquells temps, creant un magatzem frigorífic per a les seves produccions i les d'altres agricultors. Després de vint anys, Alimentos Ecológicos Gumendi gestiona 53 hectàrees pròpies de fruiters (pera 42 Ha., poma 77 Ha., préssec 1 Ha., oliveres 1,9 Ha. i hortalisses 1,2 Ha.) més 100 hectàrees d'agricultors col·laboradors, tot això des d'unes instal·lacions de 5000 m2, amb una capacitat frigorífica de 6.350 m3 (7 càmeres).

Què us empeny a recuperar llavors autòctones?

És una qüestió de conscienciació. Veiem com varietats autòctones s'estan perdent a una gran velocitat i són substituïdes per altres de pitjor qualitat al valorar únicament motius estètics i productius. La recuperació de llavors suposa una forma d'obtenir productes vegetals excel·lents sense haver de pagar a cap multinacional.

En què consisteix la vostra tasca en la selecció de llavors per recuperar varietats autòctones desaparegudes com les del tomàquet "Udagorri" i les del préssec de "Sartaguda"?

Amb el tomàquet el que es fa és anar seleccionant diferents varietats, i anar reproduint-les fins aconseguir els resultats desitjats. A partir d'aquí, per millorar la varietat, se seleccionen de les millors plantes els millors tomàquets, i és a partir d'aquests dels quals s'obtenen les llavors futures. És un procés de millora contínua de la varietat.

En el cas del préssec, consisteix a reunir una població suficient de la varietat, conrear i fer un procés de selecció, multiplicant-los per via sexual

Què va motivar la desaparició d'aquestes varietats?

Sens dubte, l'aparició i promoció d'altres varietats més productives i potser més vistoses des del punt de vista estètic. Hi ha un gran interès per part de les multinacionals en què aquestes varietats desapareguin, ja que per a elles és un gran negoci el comerç de llavors.

El Parlament Europeu està elaborant un projecte de llei de Material Reproductiu de plantes, que va iniciar l'any 2007 amb el clar propòsit de controlar encara més qualsevol material vegetal propagat gairebé sense ampliar el "registre de varietats de llavors". Com afecta aquesta situació a l'agricultor hortofructícola acostumat a intercanviar llavors?

Aquesta mesura és una forma encoberta de promocionar i desenvolupar les llavors industrials monopolitzades per multinacionals, és més del mateix. L' alternatiu és la producció, intercanvi i selecció des del punt de vida de l'agricultor. Això és el que volem promocionar i desenvolupar.

Ja no tenen gust de res, tot és mercaderia adúltera, només compta l'economia basada en "jo guanyo, tu perds" Per què dominen el mercat les fruites i hortalisses mal anomenades convencionals a baix preu?

Perquè estem tots garratibats des del punt de vista econòmic i el que és barat es ven simplement per barat. La gent ja no es planteja el bo, sinó el barat. També cal dir que hi ha persones amb poder adquisitiu alt que tenen l'esquema de prioritats alterat i prefereixen menjar producte deficient o dolent, però portar un cotxe d'últim model o tenir una casa caríssima. ■

ALIMENTACIÓ