BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 27

Octubre 2015

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

Educació

La formació en ecologia i medi ambient

Pàg. 5

Parlem de

Acrilamida! Càncer al nostre menjar

Pàg. 10

L'Entrevista

Manfred Goerg, Fundador de Dr. Goerg GmbH

Pàg. 24

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

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

"Jo també parlo de la tornada a la Natura; encara que aquesta tornada no vol dir anar cap enrere, sinó cap endavant." Friedrich W. Nietzsche

BioCultura Bilbao, Fira del Medi Ambient de Tàrrega i Ecocultura

Tres fires amb un mateix objectiu, "un futur sostenible"

KALE CHIPS | L'alternativa saludable a les patates fregides

RAW - GLUTEN FREE - VEGAN - PALEO - ENVÀS BIODEGRADABLE

Distribuït en exclusiva per La Finestra al Cielo

www.lafinestrasulcielo.es

inspiral VISIONARY FOODS

FIRES

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 30.000 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

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Esther Baena, Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Pablo Chamorro, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Jordi Galisteo, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Karin Heinze, José López Pérez, Ana Llorens, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Pedro Pozas, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola, Eva Roca, 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:

MEDI AMBIENT
Fibra Renovable
Paper reciclable
Materials d'embalatge reciclables

CERTIFICATS
EU Ecolabel FI / 11/002
ISO 14001
ISO 9001
OHSAS 18001
FSC CoC, código de licencia FSC® C015932
PEFC ™ CoC, código de licencia PEFC / 02.31.86

Tres fires amb un mateix objectiu, "un futur sostenible":

BioCultura Bilbao, Fira del Medi Ambient de Tàrrega i Ecocultura. Un canvi que està en marxa.

BioCultura Bilbao: tres edicions amb el bagatge de 30 anys de fires

"La teva paraula, els teus actes, la teva forma de viure ... també compten ..." Amb premisses així, conviden des de l'Associació Vida Sana, organitzadora de **BioCultura Bilbao, a visitar del 2 al 4 d'octubre (al BEC Bilbao Exhibition Centre)** la tercera edició d'una fira que creix. Ens diu **Ángeles Parra,** directora de la fira, *"el pas de BioCultura per una ciutat té molta repercussió en el consum d'aliments ecològics de la zona.* Trenta anys de camí i les seves quatre cites anuals, (cinc per l'any vinent, amb la primera edició de **BioCultura Sevilla),** confirmen la importància d'aquesta fira i com cada vegada són més els productors i els consumidors bio. A Euskadi, en concret, el moment és propici. **L' ENEEK, Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi i el Govern Basc** treballen en un pla de foment de l'agricultura ecològica que pretén duplicar el nombre de productors per al 2016. El nombre d'operadors ecològics va créixer un 12% l'any passat i la superfície de cultiu ecològic un 9%, augmenten les botigues d'aliments ecològics, els restaurants "bio", els supermercats ecològics ... *"el públic basc és molt militant i estima molt els productes de la terra ... sap que l'alimentació ecològica no és més que la punta de l'iceberg i que altres coses estan unides a tot això: relocalització de l'eco-nomia, lluita contra el canvi climàtic, autogestió de la salut, banca responsable, salut natural..."* comenta l'Ángeles.

© Centipede Films,S.L.

En aquesta edició de **BioCultura Bilbao**, la cosmètica ecològica, la bioconstrucció, l'arquitectura bioclimàtica, els efectes de les vacunes com la del papil·loma humà, l'agroecologia, la kinesiologia, l'aigua, l'eficiència energètica a la llar, el ioga o el reiki seran alguns dels temes de les interessants ponències que tindran lloc durant aquests tres dies. Els tallers com "Cuina per a la prevenció de la malaltia renal", "L'etiquetatge d'aliments ecològics" o el de "Maneig manipulació i gestió de fruites i verdures al comerç bio", les taules rodones i les jornades com "Què convé saber abans d'obrir una botiga bio? "," Malalties mentals. Un món de bojos en una societat boja ", conformen aquest ampli repertori d'opcions i informació al que té accés el visitant de **BioCultura**.

El show-cooking eco gastronòmic, ofereix un ampli programa per gaudir en viu en preparar un esmorzar creatiu amb superaliments o una melmelada amb fruits de la regió. Per als nens, el festival Mama Terra, els proposa tallers de ecomaquillatge, compostatge, reciclatge i hort urbà, jocs cooperatius, un mini festival de ecocine i el show cooking kids. Diumenge podrem gaudir amb el concert del cantautor **Jabier Muguruza,** que presentarà les cançons del seu últim disc acompanyat del pianista **Mikel Aspiroz.**

Més info: www.biocultura.org

ALIMENTACIÓ

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

Fira del Medi Ambient de Tàrrega: millorar la qualitat de vida en harmonia amb el medi natural

El mateix cap de setmana, a la capital de la comarca d'Urgell, Lleida, **els dies 3 i 4 d'octubre** podem visitar la **XVI edició de la Fira del Medi Ambient de Tàrrega.** L'ajuntament de Tàrrega, organitza aquesta fira des de fa més d'una dècada i mitja, amb el propòsit de conscienciar sobre el respecte cap a l'entorn natural, la sostenibilitat mediambiental i l'ús de les energies renovables. En ple centre urbà, al **Pavelló Espai MerCAT de Tàrrega,** es donen cita uns 80 expositors dedicats a energies renovables, vehicles elèctrics, construcció sostenible, gestió de residus, productes agroalimentaris ecològics i de proximitat, cosmètica natural, comerç just i entitats dedicades a la protecció del medi natural.

En aquesta edició podem trobar la mostra **"Som gent de profit"** sobre com evitar el malbaratament alimentari.

Entre moltes altres coses, podrem descobrir productes d'alimentació ecològica i de la zona, com la cervesa artesana ecològica, el safrà (conreat a la comarca de **Les Garrigues** i que s'ha convertit en un cultiu de referència a la zona), conserves, formatges, llavors..., aprendre sobre sistemes d'aïllament tèrmic a través de cel·lulosa, sistemes de construcció tradicional com la tàpia (de fang i palla) o sistemes de calefacció amb biomassa.

Els petits de la família podran gaudir de jocs d'aigua gegants realitzats amb elements reciclats, conèixer una curiosa granja amb animals vius o assistir a la ja tradicional desfilada canina, que pretén fomentar adopcions i conscienciar sobre la tinença responsable d'animals de companyia.

Més info: www.tarrega.cat

© Fira del Medi Ambient de Tàrrega

La micologia, protagonista d'Ecocultura 2015

© Ecocultura

El pont d'octubre pot ser una bona ocasió per apropar-se a **Zamora** i visitar la dotzena edició de **ECOCULTURA**, la Fira hispanolusa de Productes Ecològics que organitza la **Diputació de Zamora** i que reuneix més d'un centenar d'expositors d'Espanya i també de Portugal. Durant els dies **10,11 i 12 d'octubre** al **recinte firal de IFEZA**, productors, elaboradors i distribuïdors de productes ecològics presentaran els seus productes en una fira que, enguany, gira entorn a la **micologia**, sector que s'ha convertit en un dels més importants per a molts municipis de la regió i que, com diuen els seus organitzadors *"situen Castella i Lleó com una de les regions amb major grau de desenvolupament micològic del país i com a model d'inspiració per a altres països".*

Conferències, taules rodones, exposicions, tallers sobre el cultiu i identificació de bolets, sense oblidar els ja tradicionals com els d'empelt de fruiters, extracció de llavors o olis i liniments, etc... No faltaran ***les degustacions i tasts*** de reconeixement de bolets així com les d'altres productes com el vi, l'oli, el formatge o el pa.

Els nens també compten amb tallers d'educació ambiental, hort ecològic i de cuina, com el de "Cuinant contes", en el qual es prepara una recepta i alhora escolten un conte.

També es farà entrega dels **"Premis Ecocultura 2015 sobre la Producció Ecològica"** que reconeixen a aquells que estan contribuint al desenvolupament d'un model agroalimentari ecològic, respectuós amb les persones i amb el medi ambient. L'entrada per al públic és gratuïta.

Més info: www.ecocultura.org

El que tenen en comú aquestes tres fires és que són l'expressió d'un canvi que està en marxa

CERTIFICADORES ECOLÒGIQUES

Etiquetatge i garantia dels aliments ecològics

La certificació de l'activitat de totes les empreses que intervenen en l'elaboració d'un aliment ecològic permet que els consumidors d'aquest tipus d'aliments tinguin totes les garanties de la integritat ecològica dels productes certificats.

El sistema de control i certificació de la producció ecològica s'aplica al llarg de tota la cadena, des del camp i la granja, fins que el producte queda disposat per a la seva venda al consumidor final. Així doncs, el sistema de control específic de la producció ecològica acaba en l'empresa que realitza l'envasament i l'etiquetatge del producte en un envàs no manipulable o, en el cas dels productes que es venen a granel o fraccionats, el control arriba fins a l'empresa o establiment que realitza la venda directa al consumidor final.

Dipòsit legal: B.12598-2013

Què és un aliment ecològic?

La producció agroalimentària ecològica és un sistema de producció d'aliments d'elevada qualitat obtinguts mitjançant les tècniques més respectuoses amb el medi ambient.

Aquest mètode de producció no utilitza substàncies químiques de síntesi, com pesticides o fertilitzants, amb l'objectiu d'obtenir aliments naturals, saludables i amb totes les seves propietats nutritives.

La producció agroalimentària ecològica està regulada per una normativa de la Unió Europea, que estableix les exigències en el camp de la producció vegetal i animal, l'elaboració i comercialització de productes alimentaris, així com el sistema d'inspecció, la certificació i l'etiquetatge. El resultat és que els aliments ecològics estan sotmesos a uns controls molt estrictes, realitzats per entitats de certificació autoritzades i degudament acreditades. A Catalunya, la inspecció i certificació dels aliments ecològics les realitza el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica.

Per reconèixer un aliment ecològic només cal recordar que aquests s'identifiquen mitjançant els termes *ecològic*, *eco*, *biològic*, *bio* i *orgànic*, reservats en exclusiva als aliments obtinguts aplicant aquest sistema de producció.

COM PODEM RECONÈIXER ELS ALIMENTS ECOLÒGICS CERTIFICATS PER PODER-LOS CONSUMIR AMB TOTES LES GARANTIES?

ALIMENTS ENVASATS I ETIQUETATS

Els productes que es venen en un envàs etiquetat que no pot ser modificat o manipulat, com per exemple una ampolla d'oli, una safata de fruita envasada o un pot de melmelada, han de portar una etiqueta en la qual, entre d'altres, hi hagi els següents elements:

- Nom de l'empresa responsable del producte.
- Codi de l'entitat de certificació. En el cas de Catalunya, el codi del CCPAE és ES-ECO-019-CT.

Els comerços o punts de subministrament que només comercialitzen productes que ja els han arribat envasats i etiquetats, no cal que estiguin sotmesos al sistema de control de la producció ecològica, ja que el consumidor final té totes les garanties.

ALIMENTS NO ENVASATS I/O NO ETIQUETATS

Els productes que es venen sense envasar i/o etiquetar han de poder oferir les mateixes garanties que les exigides als productes envasats i etiquetats. Els productes en aquesta situació són:

- Productes en els quals l'envàs original ha estat obert o retirat pel comercialitzador final, ja sigui per vendre'ls a granel o fraccionats. Per exemple, botigues o parades que venen fruita i verdura, fruita seca, etc.
- Productes dins de cistelles o comandes per enviar al consumidor final.
- Productes ecològics que han estat elaborats en el mateix punt de venda i es venen sense envasar i/o etiquetar. Per exemple, pa, pastissos, carn, gelats, etc.

Tots aquests establiments o empreses han de notificar la seva activitat i rebre el control del CCPAE.

Com sabem si un negoci està degudament certificat?

Botigues i punts de venda: han d'exposar els productes ecològics de tal forma que el consumidor pugui identificar perfectament la denominació de venda del producte i la seva qualificació ecològica, i aquests puguin ser diferenciats inequívocament d'altres productes no ecològics. També han de tenir exposat a la vista dels seus clients un certificat vigent emès pel CCPAE, amb la relació actualitzada dels productes ecològics disponibles.

Empreses que confeccionen comandes de productes ecològics destinades a ser enviades al domicili del consumidor final: la comanda ha d'anar acompanyada d'un document dirigit al client, on s'especifica la identificació d'aquesta empresa, la data de confecció, el llistat dels productes i la seva qualificació i quantitat, (diferenciant clarament els productes ecològics dels no ecològics), el codi del CCPAE i el número d'identificació de la comanda.

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació
www.pae.gencat.cat

Jo bio
aliments ecològics

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

EDUCACIÓ

La formació en ecologia i medi ambient:

Una estratègia per a generar ocupació i un futur sostenible

Quasi el 17% de les llars a Espanya, és a dir, més de 7 milions de persones, pateix pobresa energètica. Així ho reflectia l'informe de juny d'aquest any de Greenpeace, *"Radiografia social del Medi Ambient a Espanya"*. Però també trobem dades positives, ja hi ha funcionant models energètics 100% renovables com el de la central Hidro-eòlica "Gorona del viento" de l'illa de El Hierro i molts models empresarials verds que generen milers de llocs de treball com són els que ofereixen les energies renovables.

La consciència de la urgència d'un canvi cap a un futur sostenible i l'aparició de l'anomenada "ocupació verda" es va reflectint també en els últims anys en el panorama educatiu. I és que les empreses s'estan adonant dels avantatges competitius que genera la protecció del medi ambient com a estratègia dins de la seva gestió empresarial i demanen professionals especialitzats en aquests temes. D'aquí la quantitat d'universitats que ofereixen diferents graus relacionats amb el Medi Ambient, la multitud de cursos que s'imparteixen a entitats públiques i privades i la proliferació de centres especialitzats en programes relacionats amb el medi ambient i l'ecologia: energies renovables, gestió de residus, conservació d'espais naturals, sanejament d'aigües...

El grau en Ciències Ambientals es pot estudiar ja en més d'una trentena d'Universitats d'Espanya, la majoria públiques, també algunes privades i altres, a distància, com la Universitat Nacional d'Educació a Distància (UNED), que a més d'un grau de Ciències Ambientals, introdueix assignatures d'ecologia en altres graus com el de Sociologia o el de Ciència Política i de l'Administració.

Portals com ***www.cienciasambientales.com*** o ***www.educaweb.com*** ofereixen molta informació sobre universitats i centres de formació: graus, postgraus, màster i cursos. A més ofereix informació sobre jornades, congressos, voluntariats, viatges... així com ofertes d'ocupació pública i privada.

També el web del CENEAM (Centre nacional d'educació ambiental del MAGRAMA) informació sobre les titulacions oficials universitàries i les de grau superior i grau mitjà, com la de "Tècnic superior en educació i control ambiental", "Tècnic superior en energies renovables" o "Tècnic en Producció Agroecològica".

Conté també informació sobre les Comunitats Autònomes en les que es poden estudiar i els enllaços als centres on s'imparteixen.

Pel que fa a titulacions oficials, a Catalunya, La Universitat de Barcelona i la Universitat Autònoma de Barcelona, a més del grau en Ciències Ambientals, compten amb diverses especialitzacions, dobles graus, màsters, doctorats i cursos d'expert. També la Universitat de Vic i la de Girona compten amb graus en Ciències Ambientals. La Universitat Politècnica de Catalunya (UPC), compta amb diverses especialitzacions en Ciències Ambientals, com el "Màster en Enginyeria de Mines", el "Doctorat en Enginyeria Ambiental" o el "Diploma de Postgrau en Els Sistemes de l'Aigua: les Costes, els Rius, l'Agricultura ".

A la Comunitat de Madrid, la Universitat Complutense i l'Autònoma a més del grau ofereixen doctorats i màsters. L'Autònoma, per exemple, té màster en Ecologia, en Ordenament territorial i Gestió Ambiental i en Espais Naturals Protegits.

A la Comunitat Valenciana, la facultat de Ciències Biològiques de la Universitat de València compta amb un grau en Ciències Ambientals i la Universitat Miguel Hernández d'Elx també. D'altra banda, la Universitat Politècnica de València (UPV) ofereix altres possibilitats com el seu grau en Enginyeria Forestal i del Medi Natural, així com els seus màsters en Aqüicultura, en Avaluació i Seguiment Ambiental d'Ecosistemes Marins i Costaners.

A Andalusia les Universitats d'Almeria, Cadis, Còrdova, Huelva, Jaén, Màlaga o Granada tenen, totes, graus en Ciències Ambientals. Aquesta última és també reconeguda pels seus màsters de "Hidràulica Ambiental", "Educador / a ambiental" i "Condicionants genètics, nutricionals i ambientals".

Universitats com la de La Laguna a Tenerife, la de Saragossa, Navarra, Múrcia, Vigo, Extremadura, Navarra o País Basc són algunes més en les que trobem graus en aquestes matèries.

Altres pàgines per informació sobre màsters i postgraus i altres formacions són:

www.emagister.com
www.cursosypostgrados.com
www.gradomania.com
www.matermania.com
www.voznatura.com

MERCATS

merCAT ECOLÒGIC
A PEDRALBES CENTRE

FRUITA, VERDURA, PA, EMBOTIT, LÀCTICS...
cada divendres de 10 a 21h
Av. Diagonal 609-615 / Joan Güell (Bcn)

ALIMENTACIÓ

nova adreça i noves instal·lacions

ecocentre
consum responsable, cultura ètica

Els Supermercats Vegan & bio test

ara amb més espai i més productes.

*ALIMENTACIÓ 100% VEGANA, VEGETARIANA, BIO.
Av. Diagonal, 329 (a 100 mts. d'on estavem)
(Metro L4 i L5, Pàrquing molt a prop)
08009 Barcelona - telf. 932 075 785
www.ecocentreonline.com www.ecocentre.cat

AIXÍ ES FA

David Aguado Cortés, *Gerent i cofundador de Ibiza y Formentera Agua de Mar S.L. www.ibizayformenteraaguademar.com*

L'aigua de mar, una captació òptima

L'aigua de mar conté tots els minerals i oligoelements necessaris per al bon funcionament de l'organisme.

Hi ha un correcte protocol d'actuació per a cadascuna de les etapes a l'hora d'obtenir un producte de màxima qualitat:

L'aigua de mar s'ha de captar en alta mar - a partir de 100m - per diversos motius, alguns dels quals són molt obvis a primera vista i altres no. Segurament els més obvis són els paràmetres químics.

L'aigua de mar tendeix a mantenir una constància pel que fa a salinitat, pH, composició, etc., però aquesta constància només s'aconsegueix a alta mar, on les condicions són sempre les mateixes. En el moment en què captem l'aigua prop de la costa, d'afluents, rius, ports o prop d'algun lloc on hi hagi una influència humana, aquests paràmetres es veuen modificats d'una manera quantiosa.

Per començar el PH es veurà modificat seriosament, perdent un dels majors atributs de l'aigua de mar, **l'alcalinitat**. S'han trobat una variabilitat del pH de més del 20%.

Un altre paràmetre que varia és la salinitat, que podria variar fins a un 30%, modificant un altre dels atributs de l'aigua de mar, que és **l'aportació de sals minerals.**

Però sens dubte, la diferència més notable és **la bio-disponibilitat iònica dels minerals i oligoelements**, necessària perquè el nostre organisme pugui assimilar-los d'una manera òptima.

© Ibiza y Formentera Agua de Mar,S.L.

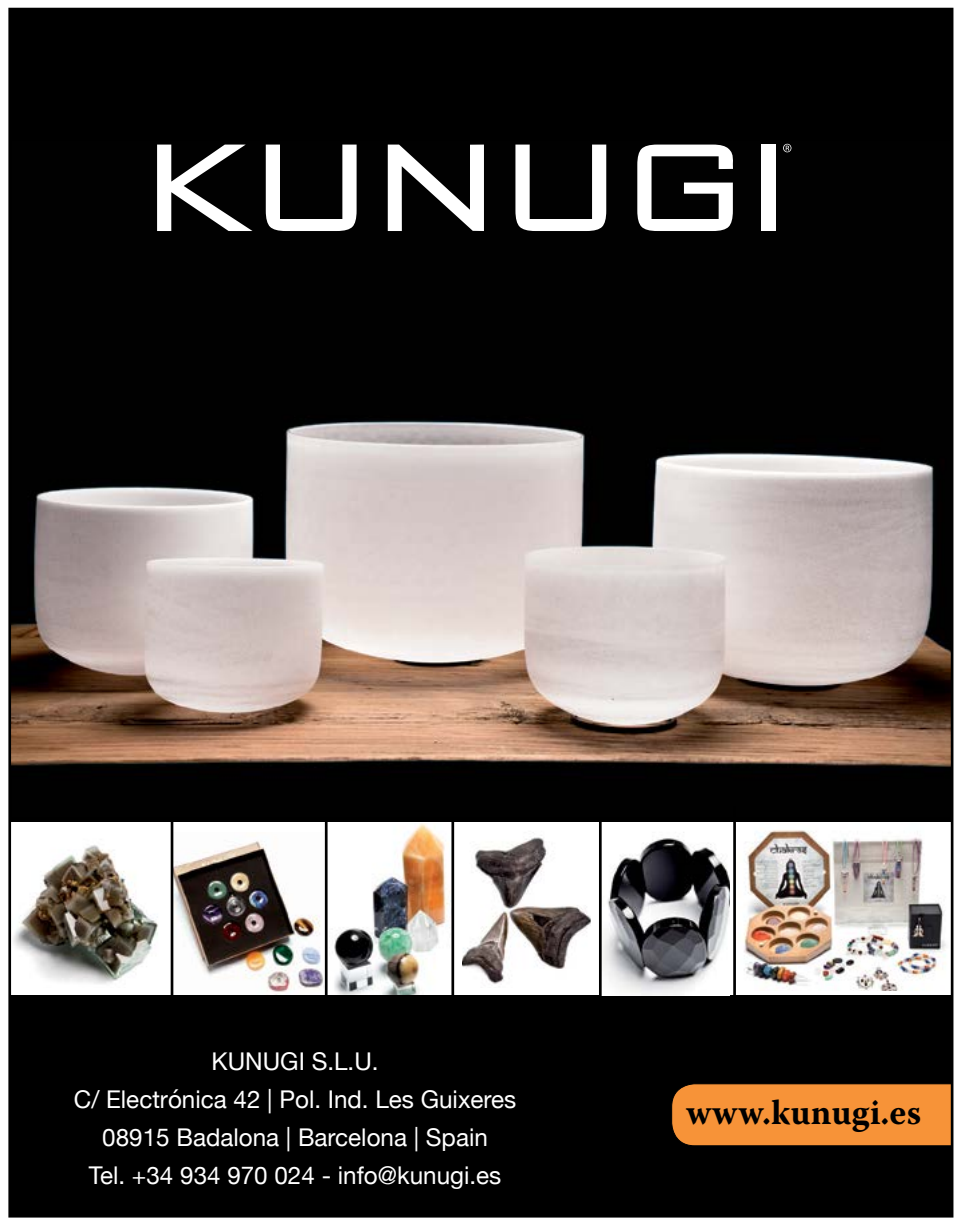
Els minerals que arriben al mar a través de l'erosió de la costa, dels rius etc., es troben de manera inorgànica i no bio-disponible. Perquè el mineral sigui assimilable es necessita un procés anomenat **"biocenosi marina"**, on el plàncton pre-digereix aquest mineral inorgànic i el transforma en bioactiu i biodisponible, és a dir, completament assimilable pel cos humà.

El plàncton es troba a alta mar a certa profunditat, a partir de 15 m aproximadament, i viatja a través d'ell pels corrents marins. Hi ha certs llocs on aquests corrents conflueixen creant un remolí anomenat **"vortex"** i amalgamant una gran quantitat de plàncton. És en aquest lloc on es crea una bossa d'aigua de mar, plasma marí, rica en minerals biodisponibles, molt semblants en la seva composició química al nostre medi intern.

Aquests són els motius pels quals es capta l'aigua de mar a alta mar, per obtenir la màxima qualitat i bio-disponibilitat iònica. ■

ALIMENTACIÓ

MINERALOGIA



Esther Baena, *Dietista, esther@dietistasvegetarianos.com*

Què són els aliments probiòtics?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) els defineix com «microorganismes vius que, quan s'administren en quantitats adequades, confereixen un benefici a la salut del consumidor». Dit d'una altra manera, són aliments que contenen components biològicament actius amb un efecte beneficiós en el cos, per això se'ls considera aliments funcionals cardiovasculars.

Quan hi ha una alteració d'aquests microorganismes en la flora intestinal, es pot produir un desequilibri que pot alterar les funcions de l'intestí i contribuir al desenvolupament de malalties, d'aquí la seva gran importància en la salut.

On es troben?

- En aliments que han passat per un procés de fermentació on, a més de modificar les qualitats organolèptiques de l'aliment com el sabor, l'aroma i la textura, també s'augmenten les seves propietats nutricionals. Són fonts fiables alguns derivats de la soja, iogurt, natto, tempeh, miso, salsa de soja o tamari, etc.

- En les verdures fermentades en miso i en les adobades amb sal com el xucrut, a la pruna umeboshi, al amasake i en begudes com el quefir d'aigua o el te kombucha.

- En suplements o medicaments.

Beneficis

Els probiòtics s'utilitzen com a tractament complementari per a trastorns com l'obesitat i la diabetis. L'evidència científica suggereix que, a més dels hàbits alimentaris i l'activitat física, mantenir una bona flora intestinal és clau per a l'equilibri del cos. També s'ha demostrat que ajuden a reequilibrar l'intestí després de prendre antibiòtics.

Així mateix, juguen un paper molt important en la reducció del risc de patir diabetis gestacional. Les dones embarassades amb sobrepès corren el risc de patir aquest tipus de diabetis que pot afectar tant el fetus com a la mare. Així doncs, prendre probiòtics durant l'embaràs és beneficiós per a tots dos.

Un metaanàlisi realitzat en 1700 pacients per al tractament de la síndrome de l'intestí irritable va mostrar que els probiòtics redueixen significativament els símptomes generals (com el dolor abdominal, distensió abdominal i flatulència) pel que els probiòtics semblen ser beneficiosos per tractar-lo.

Conclusió

Els estudis demostren que els probiòtics són beneficiosos, ja que estan relacionats amb la reducció de microorganismes nocius, la producció de compostos antimicrobians (substàncies que destrueixen o inhibeixen el creixement de microorganismes) i amb l'estimulació de la resposta immune del cos. Al seu torn, restableixen la flora intestinal i contribueixen tant en la prevenció com en el tractament de malalties, evidenciant la seva importància per mantenir una bona salut.

Important

Si els aliments amb probiòtics se sotmeten a un procés tèrmic de pasteurització o esterilització per reduir o eliminar agents patògens, es redueix significativament la població de bacteris. Per tant, és recomanable mirar atentament l'etiqueta del producte.

Per consultar les fonts podeu visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

Són fonts fiables alguns derivats de la soja, iogurt, natto, tempeh, miso, salsa de soja o tamari

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓ

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

Un càlid moment, l'hora del te

Des de temps immemorials prendre el te sempre ha estat un moment de calidesa on ens podem permetre respirar i prendre'ns un temps per a nosaltres mateixos. Encara que estiguem envoltats de gent, la comunió es genera amb la tassa de te calent entre les dues mans, és abraçar la tranquil·litat i la serenitat per una estona.

Als països orientals, la cerimònia del te es conserva com un ritual mil·lenari sagrat. En països com Anglaterra o Rússia, aquesta reconfortant beguda te una merescuda parada en el ritme diari, formant part de la seva cultura i rutina diària. Davant d'una tassa de te les tensions es relaxen i el món sembla aturar-se.

Les varietats de te són innombrables, des dels més clàssics i estimulants tipus grey, Ceilan al conegut te verd, rei dels antioxidants, tan popular en països àrabs, barrejat amb l 'aromàtica i refrescant menta piperita o amb maria lluïsa.

El te negre tipus Grey el podem trobar pur o bé aromatitzat amb fruites o espècies, amb poma, canyella, fruits del bosc... sempre serà estimulant.

En la cultura xinesa tenim dos tes que simbolitzen la reialesa. En l'antiguitat el te blanc i el te vermell, també anomenat Puerh, eren tes destinats només als emperadors i a les persones d'alt nivell social. Avui en dia els tenim al nostre abast. El te vermell crema greix i ajuda a netejar toxines. És un intens te que, amb un toc de llet d'arròs, i una mica de xarop d'Agave, o mel, ens reconfortarà en dies d'humitat i fred.

Un altre te que ha guanyat popularitat a les nostres llars i teteries és el Rooibos, que en realitat no és te sinó una planta d'origen Africà, amb una infinitat de propietats, però el seu intens aroma amb records al paladar a fusta ens recorda un autèntic te. A més el podem trobar aromatitzat amb vainilla, taronja... o barrejat amb espècies picants de tall oriental.

També podem gaudir d'un te ayurvèdic, excel·lent, on la sàvia barreja d'espècies, sense teïna, totes elles aromàtiques amb propietats terapèutiques, ens donarà escalfor i reconfortarà en moments en què necessitem pujar la nostra energia vital, potenciant la calor interna amb gingebre i arrels que la complementen.

Un bon te resulta perfecte tant en berenars informals i íntims com en tertúlies literàries i altres actes culturals. A més és una excusa perfecta per fer una parada dins de la jornada laboral.

Però el te també és el complement ideal en reunions socials de gran envergadura. En aquests casos s'oferirà un bufet de petits canapès dolços i salats i galetes.

L'element indispensable per presentar dignament el te és la safata. Si volem servir un te amb aire oriental, aquesta serà de bambú o de fusta de teka, amb tetera de ceràmica, porcellana o vidre. Si volem oferir un te a l'estil marroquí necessitarem una safata i una tetera d'alpaca i les tasses es substituiran per gotets de colors, amb incrustacions de color daurat o platejat. Una moderna tetera de vidre i acer inoxidable amb molla colador, també pot ser útil i realment digna.

Sobre la safata col·locarem la tetera, al costat d'una petita gerra lletera de ceràmica amb la llet que escollim ja calenta, una sucrera o bé un endolcidor natural tipus xarop o melassa, o mel, i un petit bol amb fines rodanxes de llimona, per els que els agradi el te amb llimona.

A la primavera i estiu, recomano els endolcidors d'absorció lenta, com la stevia, xarop d'Agave, o melassa d'arròs i a l'hivern una bona mel ben densa, que ens garantirà la seva qualitat.

El te el podem servir ja filtrat, o bé dins d'una boleta dosificadora de metall, o filtrar-lo en el moment amb un colador de bambú, o d'acer inoxidable. Depenent del tipus de te el temps de repòs variarà però mai ha d'estar en contacte amb l'aigua bullint més de 3 minuts, ja que deixaria de ser un te o infusió per ser una decocció, i resultaria excessivament amarg i sobre estimulant. Podem utilitzar bossetes individuals o bé a granel. Aquest per a mi sempre és millor ja que no totes les bossetes estan fetes de materials recomanables per assegurar un bon te.

Prendre un deliciós te sempre servirà per apropar-nos i xerrar tranquil·lament, podent dir que el te és símbol de pau i harmonia. La seva presència sempre serà benvinguda en una trobada íntima o bé quan vulguem propiciar un ambient de pau i serenitat en un grup de persones de la cultura més diversa.■

© Gtranquillity

ALIMENTACIÓ

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

ESPAI PATROCINAT PER:
Zuaitzo | Sabor i Salut | www.zuaitzo.com

Seitan anaïs amb crema d'espinacs i ametlles

INGREDIENTS (4-6 persones)

- 500 gr. de seitàn tallat a làmines
- 500 gr. de xampinyons frescos (laminats)
- 700 gr. d'espinacs frescos nets i trossejats
- 250 ml. de crema de llet de soja
- 2 cullerades de salsa d'ametlles
- 1 manat d'alls tendres (tallats a trossets)
- 5 voltes de molinet de pebre negre
- Una mica de nou moscada acabada de ratllar
- Oli d'oliva extra verge
- Una mica de sal marina
- 2 cullerades de tamari (salsa de soja)

INGREDIENTS per a la salsa d'ametlles

- 100 gr. ametlla marcona torrada i salada
- 1 gra d'all
- 1 culleradeta de postres de pebre vermell fumat (tipus de la vera)
- Una mica de sal
- 1 culleradeta de postres de vinagre de qualitat
- 1 tomàquet vermell (tipus tomàquet en branca)
- 150 ml. d'oli d'oliva

© Estel Boada

Preparació

En una paella amb un fons lleuger d'oli d'oliva saltejarem els alls tendres. Abans que comencin a estar daurats afegirem els xampinyons laminats amb una mica de sal, pebre i un rajolí d'oli. Taparem perquè deixin anar el suc. Quan comencin a deixar anar el suc afegirem els espinacs prèviament rentats i trossejats, condimentarem amb una mica de sal i els courem tapats fins que comencin a deixar anar el seu suc igual que els xampinyons.

En aquest moment els destaparem perquè el reabsorbeixin i afegirem el seitàn laminat. Courem uns dos minuts aproximadament i potenciarem el sabor del plat afegint 2 cullerades de salsa d'ametlles que haurem elaborat prèviament de la següent manera:

En un recipient adequat per batre bolcarem en primer lloc les ametlles, després el pebre vermell, l'all, el vinagre, la sal, a sobre el tomàquet pelat i col·locat al centre, sencer. Finalment afegirem l'oli, que ens cobrirà 3/4 parts el tomàquet. És el moment de triturar tots els ingredients amb l'ajuda d'una batedora elèctrica com si féssim una maionesa.

És important no moure la vareta fins a observar que l'oli està emulsionat i integrat amb tots els ingredients, en aquest moment mourem amb delicadesa amb moviments ascendents molt suaus eliminant qualsevol bombolla d'aire que pogués haver-hi, obtenint una crema densa.

Un cop preparada la crema d'ametlla bolcarem 2 cullerades soperes plenes i remenarem amb el seitàn i les verdures per repartir homogèniament tota la salsa d'ametlla. Finalment li donarem un toc extra de cremositat afegint la crema de llet de soja amb una mica de pebre i una mica de nou moscada acabada de ratllar.

Remoure amb precaució per tal d'aconseguir integrar les làmines de seitàn sense que es trenquin, amb la deliciosa crema d'espinacs i ametlles homogèniament repartida.

Servir i gaudir ben calentet.

Nota de l'autora

Aquesta recepta és totalment vegana, de suavitat aparent i onada d'intensitat a la boca que provocarà una sorpresa realment deliciosa. **Energètic, proteic i al mateix temps lleuger,** plat perfecte a la tardor i hivern per a comensals atrevits, que gaudeixen amb els jocs de contrastos a l'estil francès. Els espinacs mai s'han banyat en una crema tan gustosa. Agradarà tant a paladars clàssics com als amants de la innovació culinària. ■

PARLEM DE

Raúl Martínez, *Dietètica i dietoteràpia Homotoxicologia,, raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com*

Acrilamida! Càncer al nostre menjar

Quan mengem aliments processats de forma industrial, o sortim a gaudir d'un dinar o sopar al nostre restaurant preferit, o senzillament cuinem diàriament a casa nostra, no sospitem que el perill ens ronda al plat, que un agent tòxic i letal està present en el nostre menjar, que el risc d'emmalaltir greument pot esdevenir una realitat a causa de la ingesta d'acrilamida. I és tan real el perill que l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) ha informat que l'acrilamida en els aliments augmenta potencialment el risc de patir càncer.

L'acrilamida es forma a temperatures superiors a 120 °C en el procés de daurat dels aliments en un entorn pobre en aigua, bé sigui a través del fregit, rostit o torrat i la quantitat produïda depèn de la recepta, el temps i la temperatura de cocció. Els productes que més acrilamida contenen són les patates xips, patates fregides, cafè, pa torrat, galetes i pastisseria.

L'acrilamida es considera una substància sospitosa de ser cancerígena. També és una substància mutagènica, sent mutàgens les substàncies i preparats que per inhalació, ingestió o penetració cutània puguin produir alteracions genètiques hereditàries o augmentar la seva freqüència.

Els estudis en diferents espècies animals demostren que el principal òrgan diana és el sistema nerviós. L'exposició repetida a acrilamida causa degeneració en àrees del cervell (còrtex cerebral, tàlem, i hipocamp) que són essencials per a la memòria, l'aprenentatge i altres funcions cognitives i la seva acció degenerativa també afecta els nervis perifèrics. En estudis realitzats sobre la incidència de l'acrilamida en la reproducció dels mascles es constata una reducció de la fertilitat, afectant al recompte d'esperma i la morfologia dels espermatozous.

© Pakpong Pongatichat

Com a mesura preventiva, per minimitzar l'exposició a l'acrilamida i els seus riscos derivats, hem de, a l'hora de cuinar els aliments, no cremar-los, simplement daurar-los lleugerament, i adoptar com una bona alternativa l'ús d'altres mètodes de cocció molt més saludables, com són bullir, coure al vapor o saltejar, tres opcions que eviten cremar els aliments, i el que és més important, transformar els hàbits de cuina i consum, sent molt més selectius amb els ingredients que prenem i incloent major varietat de productes i de millor qualitat en la nostra dieta. ■

L'acrilamida es considera una substància sospitosa de ser cancerígena

BOTIGUES - RECEPTA

REk Nutrients Ecològics

Pots trobar aquests productes a les botigues de la xarxa de Bioconsum, consulta-ho a:

Segueix-nos

rel.bio
La web de receptes per menjar sa

Recepta cedida per: Consol Rodríguez

CROQUETONES DE LLAVORS, XAMPINYONS I ALGUES

Ingredients

- 3 tasses de llavors de gira·sol activades
- 1 c. sopera de tamari
- 1/2 tassa de xampinyons laminats
- 1 ceba blanca petita picadeta fina
- 1/2 tassa de flocs d'alga nori
- 2 c. soperes de coriandre fresc ben picadet
- 1 c. petita de pebre negre
- 1 c. petita de nou moscada acabada de moldre
- suc de 1/2 llimona
- 6 c. soperes de llevat nutricional

Temps de preparació: 10 minuts
COMENSALS: 4

Per activar les llavors de gira·sol les rentem i escorrem amb l'ajuda d'un colador. Les passem a un bol i les cobrim amb aigua, les deixem reposar tota la nit o 8 hores. Les esbandim i escorrem un altre cop. L'aigua del remull de les llavors sempre la llencem.
Triturem les llavors de gira·sol activades uns 30 segons en un robot de cuina. També ho podem fer a una batedora de got: batem uns 5 segons, barregem amb una cullera i ho anem repetint fins aconseguir una massa espessa. Si ens queden trocets de llavors no patiu, fins i tot és més agradable a l hora de menjar·les.
Passem les llavors de pipes triturades a un bol i les barregem amb la resta d'ingredients, menys amb el llevat nutricional. Dividim la barreja en 16 porcions iguals i li donem forma de croquetes amb les mans.
En un bol, col·loca el llevat nutricional i arrebossa els croquetones fins que es recobreixin de llevat.

Eva Roca, *Cuinera, nutricionista holística i professora de ioga, www.crudivegania.org*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓ

Detox postvacances

Sovint, els excessos de les vacances d'estiu ens trenquen els bons hàbits alimentaris, ens omplen de toxines i, fins i tot, ens porten algun quilet de més. Aquest embrutiment corporal ens debilita el sistema immunitari i ens portarà malalties a l'hivern. Per això és important, després de l'estiu, regalar un descans als intestins, fer una bona depuració i instaurar de nou hàbits saludables.

El batut verd, elaborat amb fulles verdes, fruita i aigua conté grans quantitats de minerals essencials, vitamines i aminoàcids, alhora que neteja els intestins gràcies a la fibra i a la clorofil·la de les fulles verdes. En la majoria de varietats, la fulla verda és la part més nutritiva de la planta. Per exemple, les fulles de la remolatxa tenen més quantitat dels mateixos nutrients que la remolatxa. Per tant, prenent la fulla, ingerim més nutrients i menys calories.

La fibra de les fulles verdes té la capacitat d'arrossegar i eliminar el doble del seu volum en toxines acumulades al còlon. És genial! Per això recomano el batut millor que el suc alhora de fer un detox, tot i que el suc també neteja en alleujar l'activitat intestinal, factor clau per a desintoxicar l'organisme.

L'inici de la tardor és ideal per depurar l'organisme. Però cal tenir en compte que les depuracions requereixen descans, ja que un dels símptomes de la desintoxicació de l'organisme és el cansament, migranyes i irritabilitat. Per tant, amb el síndrome postvacances i la incorporació a la feina, el millor és fer una depuració progressiva i això ho aconseguim substituint l'àpat de l'esmorzar per un o dos gots de batut verd, mastegant cada glop, fer un dinar saludable i equilibrat a base de fulles, arrels, verdures i germinats frescos i ecològics, berenar fruita i sopar una sopa o crema de verdures abans de les 19h.■

© Margouillat

Recepta de Batut Detox Postvacances

- 3 fulles de col Kale sense la branca
- 1 poma
- 1/2 magrana (a la tardor)
- 1 cullerada de postre d'alga clorel·la en pols (efecte netejador extra)
- 1 tros de gingebre al gust
- El suc d'una llimona o mitja llimona sencera
- 1/2 got d'aigua

Sojade ofrece
una nueva gama de productos
vegetales refrigerados

Délice de Cañamo

Sojade

Sojade, no es sólo una gama productos a base de soja o arroz.
Sojade innova en el mercado vegetal y te ofrece los primeros productos refrigerados elaborados a partir de cáñamo. Descubre los nuevos Délice de cáñamo y déjate seducir por su ligero sabor a avellana, con el irresistible **postre de chocolate** o la refrescante alternativa al yogur con **fresas y frambuesas** en trozos. **Sin lactosa** y **fuente de Omega 3**, los nuevos **Sojade** Délice de cáñamo son bajos en grasas saturadas, para contribuir al mantenimiento de tu colesterol.

Bienvenidos al mundo de productos vegetales.

Descubre más sobre nuestros productos en
www.sojade.es

Vegan®

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

En defensa pròpia

La mort no és el pitjor que li pot passar a un ésser viu. Fins i tot per a aquelles persones sensibles al patiment dels altres, el dolor i la mort d'altres éssers passa desapercebuda, i més encara quan no ho veiem ni ens ho expliquen.

La crueltat humana no té límits. Ho veiem cada dia en guerres i conflictes de tot el món, crueltat cap al vençut, explotació d'homes, nens i dones en nom d'interessos econòmics o amb el pretext de mentides religioses. Els mateixos interessos que porten a la indiferència cap als altres animals i provoquen el seu tancament, inseminacions continuades o cops, com els que rep el pop.

© Mycteria

Alimentar-se d'animals comporta en sí el matar-los, clar; alguns amb el benefici de l'atordiment previ, encara que no tots, per desgràcia de peixos, cargols, gambes, musclos i molts altres, que moren amb l'agonia de l'ofec o llançats al foc com Joana d'Arc.

Tant dolor se'ns torna en contra, per descomptat. Primer amb la pèrdua de la nostra salut en menjar patiment juntament amb les proteïnes, els antibiòtics, les restes de pinsos de blat de moro i soja modificats genèticament amb què han alimentat als animals, etc. Segon, amb la minva de salut del planeta Terra, el nostre, amb els quilos i litres de femta i orina de tants milions d'animals, contaminant aigües subterrànies i accelerant el canvi climàtic.

La tradició de menjar carn no és un paràmetre fix, pot evolucionar cap a formes d'alimentar-se més respectuoses amb els altres i més netes, també més ètiques.

Tot això pensava en aixafar un mosquit contra el meu braç, rebentant de sang el pobre, la meva. En defensa pròpia, m'he dit.■

LA CÀMERA OCULTA

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

La càpsula...

Recentment, vaig haver de viatjar a Madrid per donar una conferència sobre ecologia i espiritualitat. Quan viatjo, acostuma a alterar-se'm la son... Així que, per si de cas, vaig buscar una farmàcia on em donessin unes píndoles relaxants elaborades a base d'herbes medicinals. En el lloc on em trobava no vaig trobar cap botiga de productes ecològics i vaig haver de visitar una farmàcia a l'ús. D'una banda, les herbes amb les que estaven elaborades les píndoles no eren ecològiques, però això era un mal menor en aquell moment. No obstant això, arribem a una qüestió crucial: De què estava feta la càpsula que envoltava el contingut? La noia de l'establiment farmacèutic no va saber aclarir-me si estava facturada de gelatina de porc o no. L'etiqueta era molt ambigua.

Després, m'he assabentat que, generalment, quan les etiquetes són tan poc aclaridores ... és que no falla mai: efectivament, la càpsula és de gelatina de porc. No t'ho diuen clarament, t'ho diuen per omissió. Si desconfies, encertes. Tot i que no sóc estrictament vegà, la veritat és que no ve de gust en absolut menjar gelatina de porc. Entre altres coses, perquè és perfectament evitable. Aquesta gelatina es pot fer de moltes coses, completament orgàniques i sanes, que eviten el patiment animal i l'haver de ingerir alguna cosa d'un ésser que sent, per a aquells que, per les raons que siguin, prefereixen no ingerir res que vingui d'animals. A mi em sembla molt bé.

El que no em sembla tan bé és que les etiquetes siguin com són. Per què, per encertar, s'ha de desconfiar? Per què els fabricants no diuen les coses com són? A qui volen enganyar? Si tot fos així en aquesta vida, l'existència seria insuportable. Algunes tradicions espirituals situen la fi dels temps en una època en la què ningú caminarà amb la veritat per davant. Serà el temps de l'eufemisme, de la mentida, de la veritat a mitges, del succedani... Doncs escolti, li sona? Una de les característiques essencials de la nostra era és que, cada cinc segons, a TV, per exemple, escoltem dosi infinites de veritats a mitges i mentides truculentes, per part de polítics, empreses, exèrcits, agents de màrqueting, publicistes... A casa meva, procurem fugir de la mentida sigui com sigui. La mentida ho acaba podrint tot... ■

DISTRIBUCIÓ

Rosa Fernández, *Periodista bio@bioecoactual.com*

Què menja el que mengem? Pinso per tant existeixo

La cabanya ramadera espanyola està composta per més de 300 milions d'animals que engoleixen prop de 20 milions de tones de pinso cada any. I en aquest pinso està l'essència de la carn que finalment acabarà arribant al plat dels consumidors, pel que la seva composició és vital per a la cadena alimentària.

Segons l'últim informe de la Confederació Espanyola de Fabricants d'Aliments Composts per a Animals (Cesfac), el pinso que menja el bestiar espanyol està elaborat a base de cereals (66%), soja transgènica (20%), greixos (5%) i altres productes com vitamines, sals, espessidors, additius i potenciadors del sabor (10%).

Malgrat que hi ha molts tipus de pinso, la soja transgènica està present en la immensa majoria. Des de la Facultat de Veterinària de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) afirmen que "és molt difícil trobar soja que no sigui transgènica, però no cal tenir dubtes perquè és molt segura".

A excepció dels ramaders ecològics que respecten la dieta dels animals i lluiten per preservar una cadena alimentària de qualitat, les dades constaten que la cabanya ramadera espanyola no està lliure de transgènics, el que repercuteix de ple en la ingesta dels consumidors, a qui se'ls amaga bona part de la informació. Les lleis europees obliguen a etiquetar la presència de transgènics si suposen més d'un 0,9% de la composició d'un aliment, una normativa esmunyedissa en el cas dels aliments d'origen animal. Especificar l'alimentació que ha seguit un porc, un pollastre o una vaca no és necessari, de manera que el consumidor desconeix si aquests animals han estat alimentats amb pinso transgènic.

Juntament amb els productes transgènics, també arriben al plat altres substàncies polèmiques com els antibiòtics. Si bé és cert que a la Unió Europea estan prohibits des de 2006 per estimular el creixement dels animals, se segueixen usant per motius terapèutics. A més, estan molt estesos als Estats Units, on no hi ha cap prohibició i des d'on s'importen nombrosos aliments i animals, el que eleva el risc i dilueix fronteres. Aquest fenomen es disparará amb el polèmic Tractat de Lliure Comerç entre els Estats Units i la Unió Europea (TTIP), que rebaixarà la ja insuficient protecció europea dels animals en la seva criança, transport i sacrifici, i facilitarà l'entrada de productes que no garanteixen una protecció mínima del bestiar.

Al còctel de transgènics i antibiòtics s'han de sumar les dioxines. Amb un enorme poder cancerigen i molt nocives per a la salut i el medi ambient, les dioxines han protagonitzat nombroses crisis alimentàries. Una de les que han tingut més repercussió és la que es va produir a Bèlgica el 1999, quan es van detectar milions d'aus contaminades amb dioxines, que conseqüentment s'havien traslladat a multitud de productes de consum humà, com sopes, aliments infantils i ous. Una crisi semblant es va repetir a Alemanya el 2011, el que va tornar a evidenciar el mal funcionament dels controls de les dioxines en els pinsos dels animals de consum.■

© 4 Barres Produccions Audiovisuals

CONSUM SOSTENIBLE

Ana Llorens, *Periodista d'Economia i Consum, anallorens@msn.com*

Del frigorífic a la galleda de les escombraries

Obres el frigorífic i en un ràpid recorregut visual trobes una llauna de blat de moro per la meitat, un pot de pebrots del piquillo on comença a treure el cap una mica de floridura i un paquet de galetes al fons del tot que ja ni te'n recordaves que hi era . Són aliments que, amb gairebé total seguretat, acabaran al cubell de les escombraries engrossint així la xifra de menjar desaprofitat a tot el món. Segons la FAO, al voltant d'un terç de la producció d'aliments destinats al consum humà es perd o malbarata en el nostre planeta o el que és el mateix 1.300 milions de tones a l'any. És una quantitat que serviria per evitar la mort per malnutrició de mil milions de persones. Això sí, tampoc es doni fuetades i vagi corrent a la cuina a preparar receptes d'aprofitament (que també pot fer-ho!) Perquè el malbaratament d'aliments es produeix en tota la cadena alimentària. Des del camp a la taula, una infinitat d'adversitats, distraccions, falta de planificació,

© Romano23

inclemències del temps etc... provoquen aquesta pèrdua. Llavors, què podem fer? Deia Mahatma Gandhi "Sigues el canvi que vols veure al món" així que, com a consumidors, el nostre petit granet de sorra pot suposar molt. El primer és planificar setmanalment els àpats (tant el dinar com el sopar, l'esmorzar i fins i tot el berenar) Tampoc es tracta de tornar-se esclau d'un menú tancat i no poder improvisar allò que ens vingui de gust sopar en un moment donat, però és bo tenir un menú de referència i fer la compra setmanal d'aliments en funció del mateix. Una altra bona idea és recuperar les receptes d'aprofitament de l'àvia: les croquetes o els plats combinats (la meva àvia els anomenava "plats de retalls" perquè hi havia una mica de tot el que havia anat sobrant al llarg de tres dies) La nostra aportació no reduirà a 0 la xifra de menjar desaprofitat però, almenys deixarem de sentir (no sé a vostès, però a mi em passa) una fiblada a l'estómac cada vegada que premem el pedal de la galleda de les escombraries per tirar el contingut de la llauna de blat de moro, el pot de pebrots del piquillo i el paquet de galetes.■

És bo tenir un menú de referència i fer la compra setmanal d'aliments en funció del mateix

ALIMENTACIÓ

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

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

Fusta i paper responsables

© Taina Sohlman

El ritme de consum de productes forestals com el paper i la fusta, actualment és insostenible. Si som consumidors preocupats i informats i optem per reduir el consum, reciclar i escollir la fusta o el suro en lloc d'altres productes menys ecològics, donarem suport a models de vida sostenibles en el medi rural i la possibilitat que els boscos ens continuïn donant bens materials i serveis ambientals.

El paper: el paper i el cartró encara representen entre el 30 i el 40% de la bossa de les escombraries dels europeus; llencen una matèria primera valuosíssima. Reciclar paper ajuda a conservar els boscos i estalvia, segons estudis de Greenpeace, un 74% dels gasos que contaminen l'atmosfera, i a més, redueixen el 35% de contaminació de l'aigua. Hem de tenir en compte que la indústria paperera es troba entre les principals consumidores d'energia del món, les principals generadores de contaminació de l'aire i de l'aigua i dels gasos que provoquen el canvi climàtic. Prop del 40% de tota la fusta tallada del món per a usos industrials es destina a la producció de paper: el 17% prové de boscos verges o primaris, el 54% de boscos secundaris i el 29% de plantacions forestals.

Com a millor opció per al nostre ús, hem de buscar el paper 100% reciclat postconsum, que té en compte l'origen de la fibra que no provingui de la destrucció de boscos primaris, i el procés de fabricació, amb un procés de blanqueig garantit sense clor.

La fusta: ens hem d'assegurar que els productes que comprem han estat produïts en boscos ben gestionats en els que els productors assegurin l'adopció de pràctiques sostenibles de gestió forestal. A través de l'etiquetatge amb certificació forestal, ens assegurem que tots els productes són sostenibles des del punt de vista social, econòmic i ambiental.

El sistema de certificació forestal del Consell d'Administració Forestal és el sistema amb més credibilitat i el que ha aconseguit un grau més gran de consens entre els diferents agents implicats. A l'Estat espanyol té el suport dels grups ecologistes, de les organitzacions de comerç just i de cooperació al desenvolupament dels sindicats.

Els boscos espanyols caldria que es gestionessin de manera sostenible per produir fusta, suro, resina i altres materials, i la societat hauria d'invertir en el seu manteniment a causa de l'abandonament i la manca de gestió. El deu per cent dels boscos ibèrics per contra, seria interessant que romanguessin intactes per a finalitats relacionades amb el manteniment exclusiu de la biodiversitat, la recerca o la reserva genètica. Els nostres boscos haurien de ser objecte d'interès polític durant tot l'any, no només a l'època d'incendis i s'haurien d'articular eines de finançament i incentius econòmics per als propietaris forestals que es dediquin a la gestió i millora dels boscos.■

Els nostres boscos haurien de ser objecte d'interès polític durant tot l'any

PLANETA VIU

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

Animals per l'entreteniment? No, gràcies.

© Slobodan Djajic

Gràcies a la intervenció de la ***Fundació per a l'Assessorament i Acció en Defensa dels Animals (FAADA),*** *els últims animals que encara restaven a les instal·lacions del safari del parc aquàtic Aqualeón van poder trobar un final digne per les seves vides.*

A principis de la dècada dels noranta, l'empresa *Aspro Parks,* propietària *d'Aqualeón* (Albinyana, Tarragona) va fer fallida a causa dels deutes acumulats. *Aspro Parks,* a més de ser propietària d'un conegut parc aquàtic, també disposava d'un safari on s'exhibien animals salvatges. La Justícia va dictaminar que la responsabilitat del manteniment dels animals propietat de l'empresa requeia sobre la Generalitat de Catalunya. Des de llavors, la Generalitat ha atorgat anualment una partida pressupostària que ha arribat a superar la xifra de més de mig milió d'euros, però, les condicions en què vivien els animals no eren les adequades. **La Fundació Faada** ha treballat durant més de tres anys per poder reubicar zebres, primats, antílops cobus negres, antílops, cobus vermells en centres de recuperació especialitzats i, finalment, el passat 27 de Maig, es va poder dur a terme una operació extremament delicada, el trasllat dels últims animals que encara quedaven a les instal·lacions del parc: dotze lleons i quatre óssos bruns, un dels més grans rescats d'animals salvatges que mai s'hagi dut a terme a Europa.

Els óssos i els lleons van ser traslladats amb èxit al centre de recuperació TWAS **(The Wild Animal Sanctuary)** a l'Estat de Colorado, el major santuari d'animals de EUA. Aquesta fundació nord-americana, a més d'acollir els animals, es va fer càrrec de la major part dels elevats costos econòmics de la logística del rescat.

Luís Flores (veterinari de Wildvets especialitzat en animals salvatges) es va fer càrrec de la captura, sedació i monitorització, amb l'ajuda de tècnics de FAADA i un equip de veterinaris. Després es va procedir a la càrrega dels animals en les seves caixes de transport. El viatge va durar deu hores en un avió de càrrega de la companyia Lufthansa, equipat i adaptat especialment per al trasllat d'animals vius. Durant el trajecte, cada animal va viatjar en una gàbia de transport amb aigua i menjar, sota supervisió veterinària.

Malgrat el final feliç, la trista història dels animals d'Aqualeón és una lliçó de vida per comprendre el gran error que comporta mantenir animals salvatges en captivitat.■

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / PASTA

Autèntics espaguetis 100% de blat integral Kamut Khorasan ecològics, de Castagno

El Kamut és una varietat del blat dur, originari d'Egipte que no ha estat exposat a cap manipulació, mantenint les seves característiques originàries. Aquest cereal s'ha promogut com un nou aliment nutritiu, amb una gran resistència a malalties i com una bona ajuda per a la salut. A diferència del blat comú, conté nombroses proteïnes, greixos insaturats (greixos bons, pel paper que exerceixen en el control del colesterol i les malalties del cor) i un alt contingut en sals minerals. Es diferencia també per la seva rellevant quantitat de seleni, un important antioxidant. El Kamut conté més vitamines del grup B i vitamina E que el blat comú. Però, a més actua com a protector anticancerígen, té propietats antial·lèrgiques i una major digestibilitat.

Per a la seva producció no s'utilitza ni carn, ni ous ni llet. Apte per vegans.

· **Certificat:** Euro Fulla

· **Marca:** Castagno www.castagnobruno.it

· **Distribució:** Cal Valls Eco, SLU www.calvalls.com

ALIMENTACIÓ / CREMA

Cremisso d'albergínia exquisit 100% vegetal - ecològic, de Tartex

Ideal per aperitius, crema per untar elaborada amb albergínies de cultiu ecològic i sense llevat. Un plaer 100% vegetal de textura cremosa, ideal per combinar amb coques de cereals, verdures crues o preparar plats de base vegetal. Apta per a vegetarians i vegans.

Ingredients:

Oli de gira-sol*, aigua, albergínies* (15%), llavors de gira-sol*, suc de llimona*, nèctar d'atzavara*, puré de tomàquet*, ceba*, compota de poma*, sal marina, pebre vermell*, oli d'oliva*, all*, herbes*, pebre*.

*D'agricultura 100% ecològica

· **Certificat:** Euro Fulla

· **Marca:** Tartex www.tartex.de

· **Distribució:** Q-Bio Productos Orgánicos, S.L. www.qbio.bio

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / RHODIOLA

Ens ajuda a combatre de forma natural l'estrès, trauma, ansietat o fatiga, de El Granero Integral

Imprescindible e històrica en la medicina tradicional, la Rhodiola és una planta amb sorprenents efectes protectors antiestrès. Diversos estudis demostren que la Rhodiola Rosea té la capacitat de tornar l'equilibri al sistema nerviós.

Ingredients per càpsula: 300 mg d'extracte sec en pols d'arrel de Rhodiola (Rhodiolarosea L.) de ràtio 2: 1, maltodextrina bio.

En Vcaps. Apta per Vegans.

Compleix les normatives IFS (International Food Standard), certificat de qualitat i seguretat en la indústria alimentària.

· **Certificat:** Euro Fulla, CAEM - Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat de Madrid

· **Producció i distribució:** El Granero Integral – Biogran,S.L. www.granerointegral.com

ALIMENTACIÓ / PASTA

Ravioliselli, un plat lleuger i gustós 100% vegà, de Mozzarisella

Raviolis de blat antic Senatore Cappelli completament vegetals, sense llet ni ous. Aptes per a tot tipus de consumidors per la seva absència d'al·lèrgens (sense lactosa, sense colesterol, sense gluten, sense colorants ni conservants). Amb un sabor únic, són ideals per a un primer plat lleuger, gustós i nutritiu.

Gamma de productes:
• Farcits de CreamyRisella i Espinacs.
• Farcits de MozzaRisella i Carbassons.

La Mozzarisella i la CreamyRisella estan elaborades a base d'arròs integral germinat i són l'alternativa ideal als formatges frescos.

· **Certificat:** Euro Fulla, Vegan friendly, BioSuRice, Riso Certificato Italiano.

· **Marca:** Frescolat S.r.l. www.mozzarisella.com

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

ALIMENTACIÓ / SALSITXES

Saboroses salsitxes veganes ecològiques, de Taifun

Tota la gamma de Taifun crea consumidors incondicionals, ja que són suaus de textura i de fàcil digestió. Mini vieneses, còctel o bé a la barbacoa, amb un 75% de tofu. Els encanten als nens i grans, ideal per a festes.

Ingredients:
Tofu* 75% (Grans de soja* 55%, aigua, agents coagulants: clorur de magnesi, sulfat de calci), premsat en fred d'oli de gira-sol*, salsa de soja* (aigua, soja*, blat*, sal marina), farina de civada*, sal marina, goma guar*, fenigrec*, coriandre*, pebre blanc*, pebre negre*, pebre vermell dolç*, pebre vermell picant*, comí de prat*, all*, fum de fusta de faig.
* De cultiu ecològic

· **Certificat:** Euro Fulla. Vegan Society

· **Marca:** Taifun www.taifun-tofu.de

· **Distribució:** El Granero Integral Biogran, S.L. - www.granerointegral.com
Biospirit, S.L. - www.biospirit.es

ALIMENTACIÓ / CREMA D'UNTAR

Deliciosa crema de garrofa per untar en torrades i galetes, de Nuscarobe

Té una textura perfecta per ser untada al pa, galetes, dolços o bescuits. Excel·lent sabor, agrada tant a grans com als més petits. Per esmorzars plens d'energia, per a berenars saborosos, és el complement nutritiu per a qualsevol edat, amb propietats energitzants i medicinals, antioxidant natural, rica en potassi, fòsfor, magnesi, calci, silici i ferro. Apta per a vegans.

Ingredients:
Agents vegetals* (gira-sol, palma) garrofa en pols 22,5%*, xarop de glucosa deshidratat*, soja en pols*, inulina d'atzavara en pols*, emulgent: lecitina de soja*, extracte de vainilla Bourbon*.
* De cultiu ecològic

· **Certificat:** Euro Fulla.

· **Marca:** Nuscarobe www.brinkers.com

· **Distribució:** Biocop Productes Biològics, S.A. www.biocop.es

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

CINEMA ECOLÒGIC

José López Pérez, *Periodista, Director de www.nosolocine.net,*
jose3000lp@gmail.com

"Soylent Green" (1973)

Estrenat a Espanya amb el títol "Cuando el destino nos alcance", el missatge d'aquest film de Richard Fleisher no pot ser més actual.

Basat en la novel·la de Harry Harrison, de 1966, "Hagan sitio!, hagan sitio!" ens presenta un futur distòpic, un futur en el qual l'individualisme es degrada en favor del pensament únic i d'una societat unitària.

La trama es desenvolupa al 2022, a la ciutat de Nova York, totalment arrasada i en la qual la immensa majoria és molt pobre i viu amuntegada pels carrers, i una petita minoria gaudeix de tot tipus de luxes i privilegis, mantenint el control polític i econòmic. Tots dos mons viuen separats, sense mantenir contacte. La dona és gairebé un objecte decoratiu o un luxe per benestants. La desigualtat és molt accentuada.

Els pobres malviuen consumint aigua en garrafes i dues varietats de producte comestible, el soylent vermell i el groc. Són l'única font d'alimentació perquè la producció d'aliments naturals s'ha extingit com a conseqüència de l'efecte hivernacle. Un nou producte, el soylent verd, arrasa al mercat. L'empresa assegura que s'elabora amb plàncton.

Charlton Heston interpreta al protagonista, un policia ètic que descobrirà un gran secret que posarà en perill la seva vida. L'ajuda, Sol, un vell savi, antic professor, que interpreta el gran Edward G. Robinson en la seva última aparició en cinema. Completen el repartiment Leigh Taylor Young, Chuck Connors, Joseph Cotten, Paula Kelly i Brock Peters.

© Martinak

El final del film acaba esdevenint en metàfora dels abusos del poder i del sistema.

Faula futurista que ens mostra la lluita per la supervivència, "Soylent Green" té un bon ritme i una correcta factura, encara que, això sí, té escassos efectes especials, atès que mostra una societat poc evolucionada a nivell tecnològic.

Recomano recuperar aquest film que en el seu moment va ser un èxit de taquilla però que no coneixen les generacions més joves.■

"Soylent Green" té un bon ritme i una correcta factura

ALIMENTACIÓ

Sense lactosa

iogurt ecològic

*Ja pots gaudir del iogurt de **El Cantero de Letur** ara sense lactosa. Perquè et sentis bé. Perquè gaudeixis d'un iogurt natural amb certificació ecològica.*

sencer i desnatat

Certificado por SHC Ganadería Ecológica

Bio agricultura ecológica

ES-ECO-002-CM Agricultura UE

I si no tens problemes amb la digestió de la lactosa el gaudiràs igual; és un iogurt deliciós, sà i sense cap mena d'additius.

¡ASSABOREIX-LO, GAUDEIX-LO, VIU-LO!

ecològic

www.elcanterodeletur.com

Segueix-nos a Facebook

Alimentos Ecológicos 25 años

El Cantero de Letur

HABITATGE SOSTENIBLE

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

Gernot Minke: la ciutat verda

A principis de Novembre es celebrarà la tretzena edició del Saló de Bioconstrucció a Graus (Osca). Enguany, serà **Gernot Minke** (1937) el convidat d'honor. Arquitecte i Doctor Enginyer alemany, referent mundial en l'àmbit de la bioconstrucció, amb una trajectòria de més de 40 anys d'investigació i divulgació. Entre les seves aportacions més rellevants es troben un gran nombre de projectes d'investigació portats a terme com a Director de l'Institut d'Investigacions de la Universitat de Kassel (Alemanya). Algunes d'aquestes investigacions s'han centrat en la construcció amb terra crua i sostres verds.

La importància dels sostres verds és tal que diverses ciutats, entre elles Toronto o Copenhaguen, ja apliquen normativa per introduir-los en les edificacions urbanes. Però ha sigut aquest any quan tot un país com França ha aprovat una llei que obliga a que tots els edificis de nova construcció hagin de tenir necessàriament part de la coberta vegetal. Aquesta iniciativa francesa respon a que les ciutats europees sobrepassen la quantitat de partícules en suspensió en l'aire que recomana la OMS, (<20µg/m3), degudes al trànsit i les indústries, i que provoquen unes 600.000 morts prematures l'any a Europa. A Barcelona o Madrid, els nivells estan entre 35 i 50 µg/m3, i en moltes ciutats s'arriben a puntes de 80.

En el llibre ***Techos verdes, Ed. Eco-Habitar, de Minke***, es fa una àmplia explicació dels beneficis que donen els sostres verds.

© Creative Commons

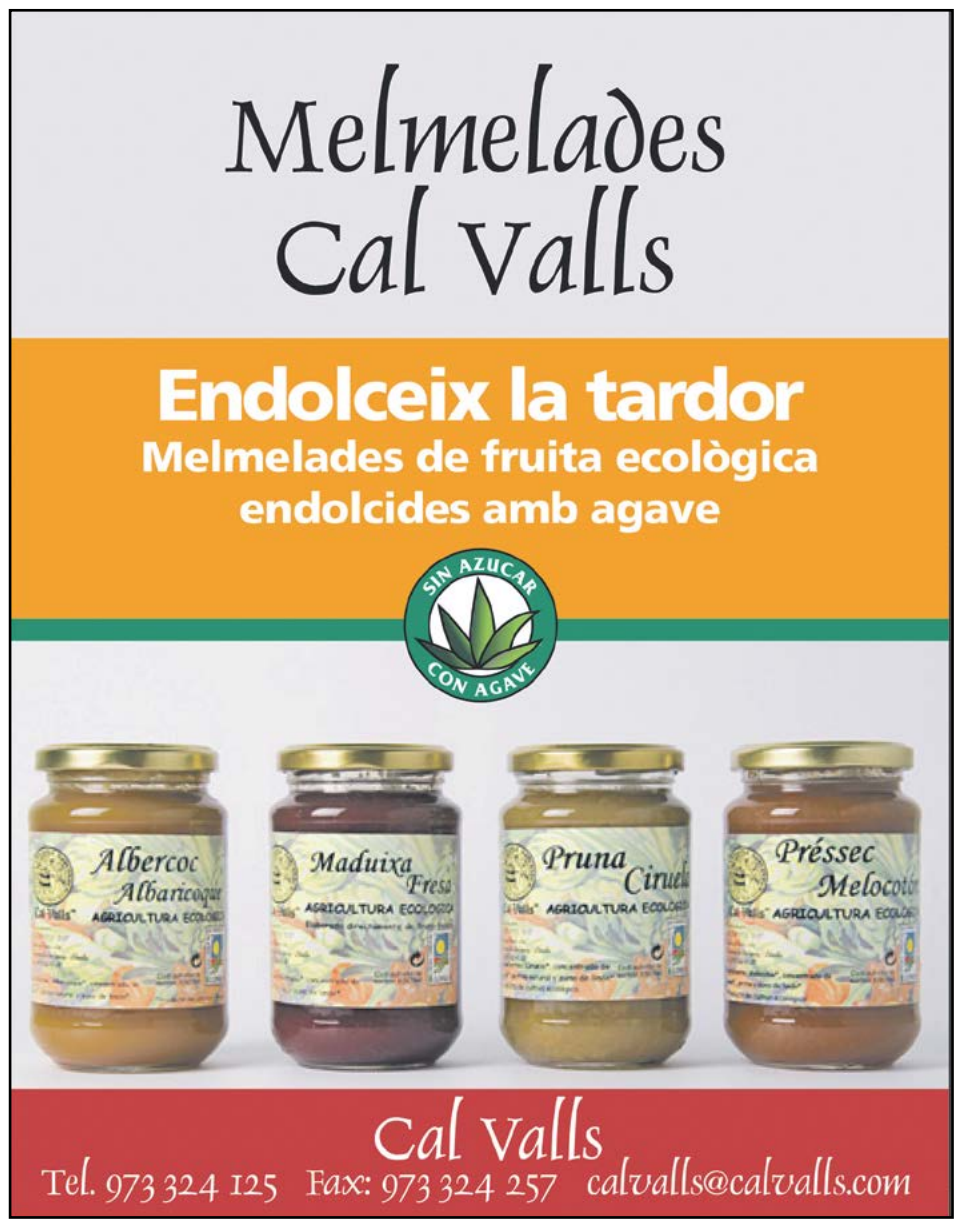
Bioclimàtics: producció d'oxigen i reducció del CO2. Regulació de la temperatura i de la humitat ambiental. Millora de l'aïllament tèrmic de l'edifici.

En la edificació: allarguen la vida útil dels materials de coberta. Protecció contra incendis. Aïllament acústic.

Ecològics: augmenten la diversitat de flora i fauna.

Ambientals: Capacitat de la retenció de l'aigua de pluja, reduint l'aigua de superfície que arrossega tots els contaminants ambientals deguts a la pol·lució, evitant que arribin als cursos fluvials. Netegen l'aire amb la capacitat d'adherir partícules a la superfície de les fulles i absorbir substàncies en forma de gas i aerosols. Redueixen l'escalfament de les cobertes disminuint els remolins d'aire que mouen la pols amb partícules tòxiques que es diposita a terra, evitant que tornin a l'atmosfera i siguin respirades.■

ALIMENTACIÓ



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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Plantes que ajuden a afavorir la digestió i un ventre pla

La DIGESTIÓ dels aliments que consumim és un factor clau per l'assimilació correcta dels nutrients, constitueix una part fonamental per a la nostra salut i benestar. Les digestions lentes i pesades dificulten la bona assimilació dels nutrients i la posterior eliminació de residus. La **NUTRITERÀPIA** planteja solucions fàcils de dur a terme per potenciar una bona digestió, entre elles s'inclouen també hàbits de vida, que caldria introduir des de la infantesa. En primer lloc és important mastegar i ensalivar bé els aliments, la digestió comença a la boca. Acostumar-nos a menjar sense presses és un dels pilars bàsics per tenir un saludable procés digestiu. Els aliments han de combinar-se adequadament, per evitar alentir el procés digestiu, pel que resulta important no prendre postres i fruites immediatament després de dinar ja que els sucres que contenen fermenten, produint dilatació abdominal i digestió lenta. Acostumar-se a no beure gaire aigua durant el menjar i eliminar també les begudes ensucrades i fredes. A més és convenient reduir i / o eliminar els greixos saturats, sucres i els aliments que els contenen.

Si tenim en compte aquests aspectes en la nostra vida diària i ho unim a la presa de determinats extractes de plantes, gemmes i olis essencials podem afavorir el procés digestiu, protegir l'epiteli estomacal i facilitar l'eliminació dels gasos. Amb aquesta finalitat es recomana l'ús de plantes amb propietats digestives, carminatives, antiinflamatòries, anti-espasmòdiques i protectores gàstriques. Entre elles podem destacar l'acció carminativa- digestiva de les llavors d'anís verd i de fonoll; la melissa i les gemmes de noguera; plantes i gemmes que facilitaran l'eliminació de la flatulència afavorint un ventre pla.

© Picsfive

La camamilla i l'arrel d'angèlica poden ajudar-nos a calmar els espasmes gàstrics i són molt útils en cas d'inflamació gàstrica e indigestió. L'arrel de malví, gràcies al seu contingut en mucílags, constitueix un bàlsam protector que ajudarà a reduir la irritació de la mucosa gàstrica. Finalment els olis essencials de cardamom i escorça de mandarina ens proporcionaran un efecte tònic digestiu que contribuirà a afavorir un alè sa.■

No prendre postres i fruites immediatament després de dinar ja que els sucres que contenen fermenten

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / COSMÈTICA

Marga Roldán, *www.eseconatural.es*

Grans efectes de la cosmètica econatural "senzilla"

Quan es parla de cosmètica se sol pensar en ingredients exòtics i sofisticats, però una autèntica cosmètica econatural basada en ingredients ecològics, de qualitat i "senzills", té uns efectes molt més potents.

Preguntem a Victòria Sánchez de Saper-Cosmètica ecològica si un oli d'oliva ecològic **de primera pressió en fred** pot ser un cosmètic d'alt nivell.

És clar que sí. Hem de recordar que ***els olis vegetals han format part de la nostra història*** *gairebé des de l'inici dels temps, per una banda a través de la dieta i de l'altra, com cosmètics. Ja en la civilització Egípcia trobem una gran varietat de productes per a la cura i l'embelliment del cos entre els quals destacaven els olis vegetals i els ungüents preparats amb una base de cera d'abelles i olis vegetals.*

És fonamental escollir sempre olis de primera extracció en fred que no hagin estat sotmesos a altes temperatures ni a processos de refinació amb solvents químics. Si a més procedeixen de l'agricultura ecològica, els trobarem lliures de pesticides, herbicides i altres productes fitosanitaris que s'utilitzen en l'agricultura convencional.

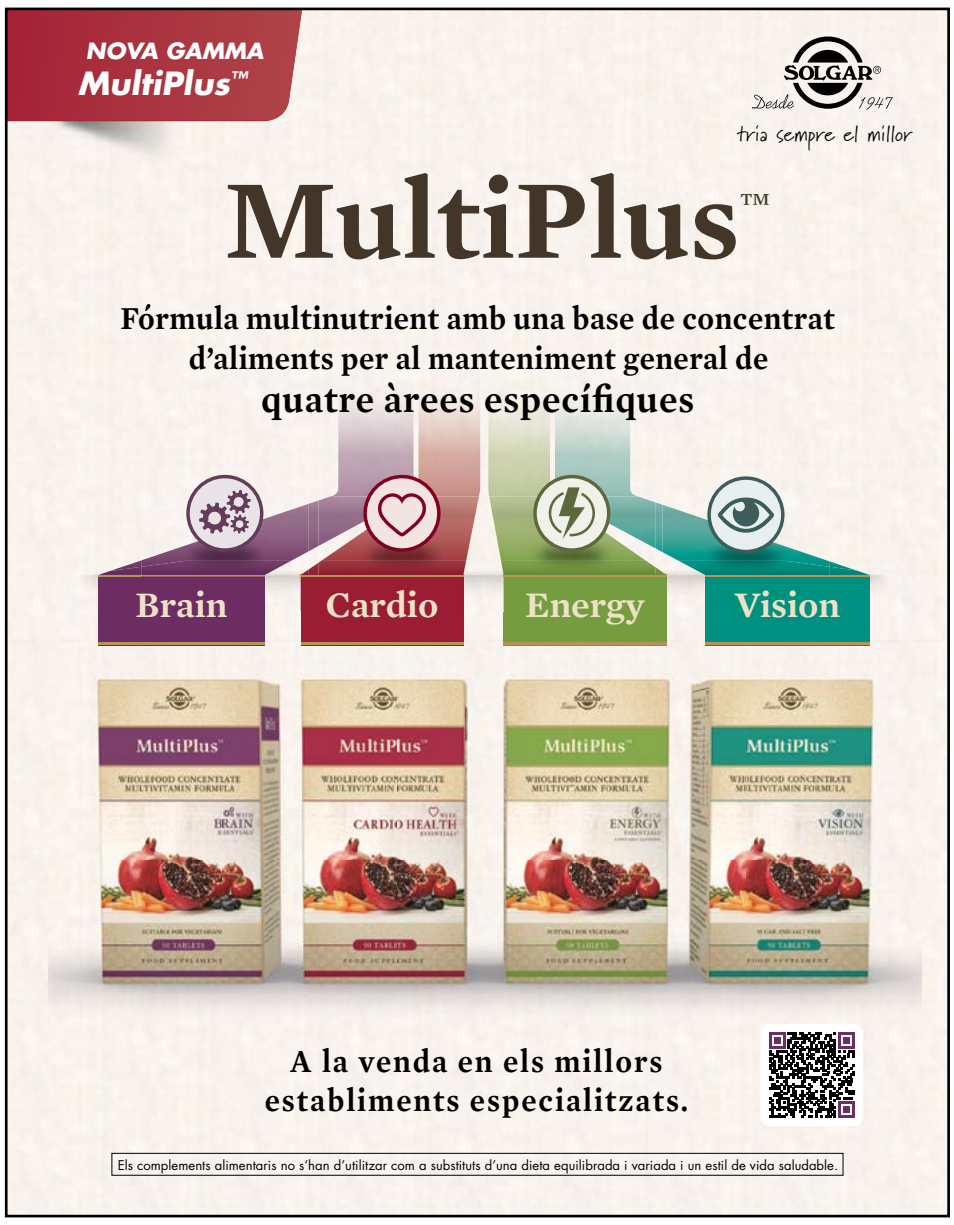
Un ingredient essencial en la dieta mediterrània com és ***l'oli d'oliva verge extra ecològic****, permet elaborar* ***sabons cosmètics d'ús facial i també corporal.*** *Si aquests cosmètics s'elaboren a mà i amb la matèria primera sense transformar, saponificant els olis vegetals en fred, per conservar els àcids grassos essencials, vitamines i oligoelements, s'aconsegueixen uns resultats espectaculars amb un producte molt senzill, que en la majoria dels casos no supera els 10 ingredients en la seva formulació.*

A priori, hauríem de desconfiar d'un llistat interminable d'ingredients, ja que és molt probable que la barreja de molts ingredients pugui tenir efectes oposats, i la pell no sabrà com reaccionar davant de tanta informació contradictòria.

© Liv Friis-larsen

Per tot això podem concloure, que hem de confiar més en els cosmètics econaturals elaborats amb ingredients senzills que ens ofereix la natura, aquest gran laboratori que porta milers d'any desenvolupant productes per a nosaltres. No hi ha res més **"tecnològic"** que un **cosmètic "senzill"** elaborat amb un **oli vegetal extret directament del fruit, en fred i sense transformar.**■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



FIRES

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Jordi Galisteo, *Dietista, jordi@dietistasvegetarianos.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

La menopausa II: beneficis a través de l'alimentació

© Hongqi Zhang

En l'article anterior sobre la menopausa es va parlar sobre l'hormonoteràpia i sobre alguns dels riscos de la menopausa; possible desenvolupament de càncer de mama, la pèrdua de massa òssia i el desequilibri en els nivells del colesterol. Per a més informació, aquest article tracta sobre **la clau** per reduir aquests riscos: **l'alimentació.**

Amb l'alimentació es pot ajudar a minimitzar alguns problemes de salut que poden sorgir en entrar a la menopausa.

Incloure fruita seca, oli d'oliva verge en cru i derivats de la soja **millora l'equilibri dels nivells de colesterol,** ajudant a pujar el **colesterol HDL** («bo») i a baixar el **colesterol LDL** («dolent»).

Menjar aliments rics en calci ajuda a evitar la pèrdua de massa òssia. És millor donar preferència als aliments d'origen vegetal, ja que no contenen colesterol. Són bones fonts de calci: el tofu, les llets vegetals fortificades amb calci, el tahin integral, el bròquil, la coliflor, les cols i la mongeta tendra, entre altres.

Tenir bons nivells de vitamina D en sang és important per tenir uns ossos sans i forts. La millor font de vitamina D és el sol, per això és important exposar-se al sol sense cremes entre 15 i 30 minuts cada dia. Es recomana prendre un suplement de vitamina D2 o D3 d'origen vegetal * tant a l'hivern, com en els dies en què no sigui possible prendre el sol.

Portar una alimentació basada en aliments d'origen vegetal redueix el risc a desenvolupar un càncer de mama.

Com més estradiol (tipus d'estrogen) hi ha en sang, més gran és el risc de patir càncer de mama. Les dones vegetarianes, en menjar més quantitat de fibra, eliminen amb més facilitat l'augment d'estrògens en el cos.

A més, les dones vegetarianes solen tenir la menopausa a una edat més primerenca, la qual cosa es relaciona amb una disminució del risc de patir-lo.

La soja, una aliada per a una menopausa més suportable

Hi ha estudis que demostren que **menjant soja de manera regular** (2 racions al dia) **es pot reduir a la meitat la freqüència i la gravetat de les sufocacions** causades per la menopausa. Encara que existeixen altres estudis en què no s'ha notat cap millora o aquesta ha estat molt lleu. Això es pot deure al fet que:

1. Pot ser que algunes dones metabolitzen les isoflavones millor que altres.

2. Quan les isoflavones proporcionades tenen un patró similar a les de la soja, els resultats són més favorables. Això vol dir que si es consumeixen productes tradicionals com el tofu o suplements de isoflavones que respectin aquest patró, hi haurà una millora en les sufocacions de la menopausa.

La soja i el càncer de mama

Normalment, el consum de soja s'associa a un augment del risc de desenvolupar un càncer de mama o, en cas de tenir ja el tumor, empitjorar el seu estat.

No obstant això, **la majoria dels estudis realitzats en humans mostren que el consum de soja pot ser beneficiós tant per a combatre, com per prevenir el càncer de mama** o, en el pitjor dels casos, ser completament neutral.

A més, el risc de patir-lo és menor en les dones que consumeixen soja durant tota la seva vida, que en les dones que no la consumeixen. Però pot ser que aquest efecte protector es degui a haver començat a menjar soja en una edat primerenca.

Així doncs, es pot afirmar que la soja degut al seu gran valor nutricional, i malgrat la seva controvèrsia, és beneficiosa per a aquesta i per a totes les etapes de la vida.

* És important prendre suplements seguint les indicacions d'un professional de la salut.

Per consultar les fonts podeu visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

ALIMENTACIÓ

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Manfred Goerg

Fundador de Dr. Goerg, especialista en productes derivats del coco, salut i benestar.

Manfred Goerg és un autèntic especialista en productes derivats del coco ecològic, des de la seva producció de cocoters a Filipines i la seva elaboració a Alemanya, fins als productes que arriben a la nostra taula: oli de coco, farina de coco, llet de coco, xarop de coco , entre d'altres. Li demanem a Manfred que ens reveli els secrets del coco, aquesta fruita tropical que prové de la palmera més conreada i venerada al món.

És veritat que el coco ajuda a controlar la diabetis, a netejar el sistema digestiu, a combatre els virus de la grip, l'herpes i la SIDA, a balancejar el PH i a reduir el risc de càncer?

Com a productors no se'ns permet fer afirmacions relacionades amb la salut. Des de fa segles, en tota l'àrea asiàtica, els productes del coco es consideren un aliment essencial per la seva riquesa en nutrients però també, un "remei miraculós" pel cabell i pell, per la bellesa i la cura d'humans i animals. Els productes del coco mimen no només amb el seu sabor suau i fresc, sinó també amb les seves magnífiques propietats.

Què diferencia un coco ecològic d'un coco no ecològic?

La diferència principal és la certificació ecològica. Els cocos no certificats ecològicament són tractats amb pesticides, insecticides i fertilitzants. No és el cas de Dr. Goerg.

Quins tipus de cocos cultiveu a Filipines, gegants, nans, híbrids?

A Dr. Goerg no apostem pels híbrids. Només utilitzem palmeres de coco orgànic natural (no modificades), que han anat creixent a Filipines des de fa segles. La sostenibilitat dels nostres productes de coco és molt important per a nosaltres. Això inclou el cultiu ecològic dels nostres cocos orgànics. Renunciem conscientment a plantacions d'alt rendiment i anteposem els cultius mixtes respectuosos amb el medi ambient i que són explotats exclusivament per empreses familiars.

Tinc entès que la recol·lecció comença quan els cocos cauen a terra o quan un dels cocos d'un raïm està sec, Quant de temps romanen a la palmera?

Si els cocos cauen a terra, és que estan massa madurs. En aquesta etapa, ja contenen una alta proporció de lipases. Aquesta substància els torna rancis. Dr. Goerg processa només cocos orgànics joves, verds. Els agricultors ecològics experts reconeixen el moment exacte de recol·lecció pel color correcte dels cocos. El moment òptim de collita està aproximadament en els 45-60 dies.

Com combateu les plagues i malalties del cocoter, com el mayate rinoceront, la plaga del cocoter més destructiva?

En la naturalesa es produeix sempre algun atac a arbres de coco ecològics. Això no es pot evitar en el cultiu ecològic. Quan ens passa, els arbres infestats són talats, perquè nosaltres no contemplem els químics com a opció. Aquest tipus de malalties és cada vegada més freqüent en les plantacions d'alt rendiment (o grans explotacions). Però no a Dr. Goerg, perquè apostem pels cultius mixtes.

Com afecten a les plantacions de cocoters els més de 20 tifons que recorren Filipines tots els anys durant la temporada de pluges entre juny i novembre?

A causa del canvi climàtic, cada vegada hi ha més tifons que assoten Filipines. Sobre aquest influx del clima no podem fer res. Quan els tifons danyen els cultius de coco ecològic, disminueix la disponibilitat d'existències i per tant augmenta el preu de la matèria primera de coco ecològic.

Dóna'ns alguna idea per incorporar els productes del coco en la nostra dieta diària.

Tots els greixos i els olis convencionals poden ser reemplaçats per l'oli ecològic de coco Premium termoestable i resistent a altes temperatures. L'oli de coco ecològic Premium cru com a substitut de la mantega, per untar al pa, adob d'amanida i com una aportació a la nutrició conscient.

Qui prefereixi sense gust de coco, pot recórrer al greix de crema de coco ecològica Premium suau i desodoritzada. El seu sabor neutre la fa versàtil per rostir, coure, cuinar i com un substitut de la mantega. També per a les patates fregides, perquè resisteix les altes temperatures i és ideal per a fregir.

La farina de coco pot utilitzar-se per a la dieta rica en fibra. Els cereals, liquats i iogurts poden enriquir-se i millorar nutricionalment amb la farina de coco ecològica Premium.■

ALIMENTACIÓ