Nº 26

SETEMBRE 2015

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
100% RECICLAT

CONSUM RESPONSABLE

La necessitat dels segells de certificació ecològica

Pàg. 5

L'ULL CRÍTIC

El concepte de la EcoReconversió

Pàg. 11

L'ENTREVISTA

Mª Teresa Maciá Ferré, Directora General d'Alternatur, S.L.

Pàg. 24

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura 2013

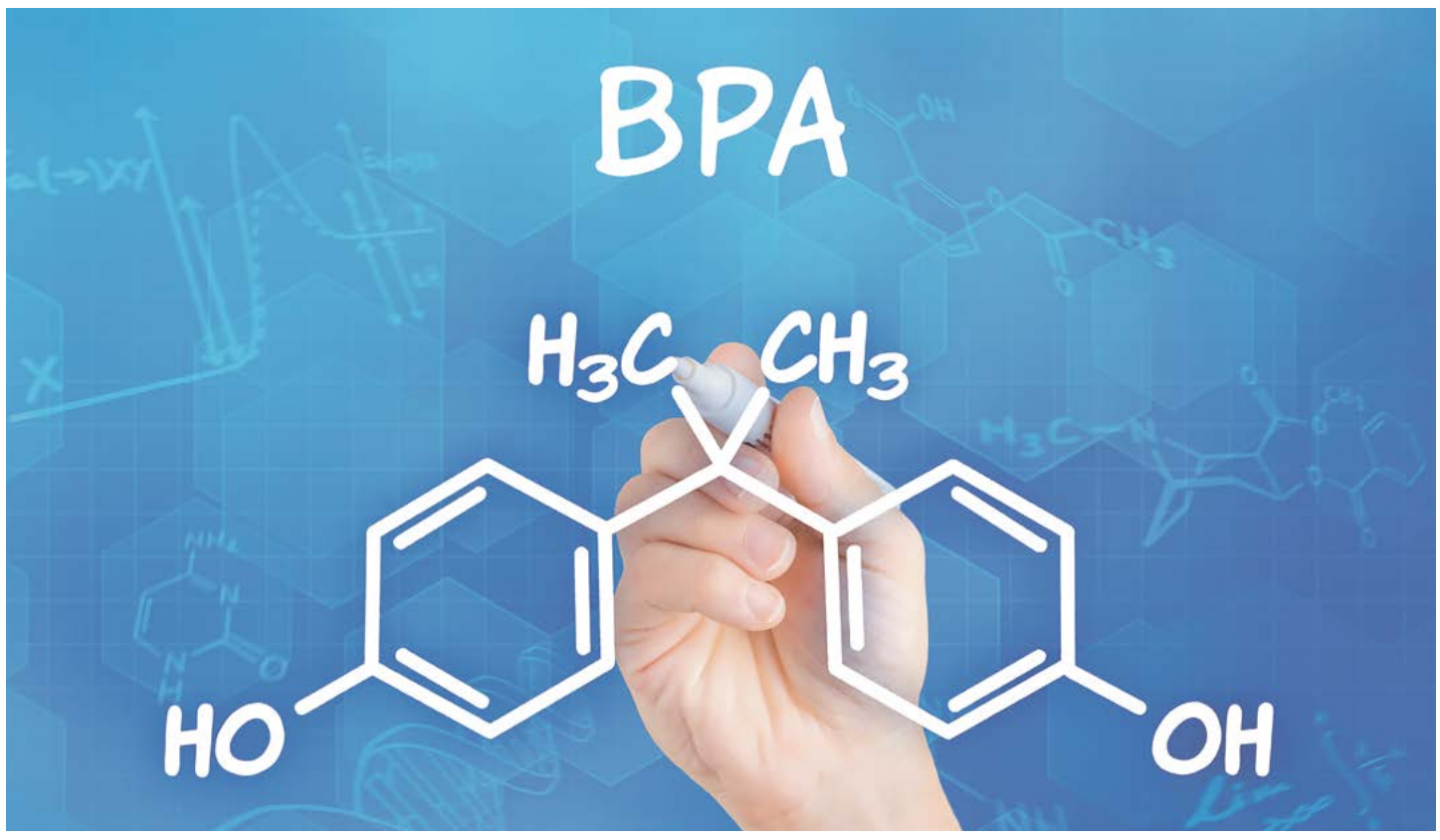
@bioecoactual

BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"No et pots plantejar cap futur sense principis ecològics." MANU CHAO

Els plàstics que danyen la salut: El Bisfenol-A (o BPA)



© Zerbor

CONTAMINACIÓ AMBIENTAL

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 27.000 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, 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

Els plàstics que ens enverinen: el bisfenol-A (o BPA)

Com passa des de fa anys, un estudi recent ens torna a alertar del perill dels disruptors endocrins. Els centres d'investigacions científiques de França, República Txeca i el CSIC d'Espanya, conclouen que *"l'exposició durant la vida fetal a contaminants ambientals com els* ***disruptors endocrins*** *altera la fertilitat masculina durant almenys tres generacions"*. Com la nostra companya, Alba Cànovas, ens ha anat informant en els tres primers números d'aquest any, els disruptors endocrins (o EDC en anglès), provoquen, segons centenars d'estudis científics internacionals, alteracions no només en el sistema reproductor, sinó també en el neurològic i neuroinmunològic, així com malalties metabòliques i fins i tot càncers de tiroides, mama, testicles i pròstata.

© Deimosz

Segons un estudi francès, "entrem en contacte amb 130 disruptors endocrins durant els tres àpats del dia". Un d'ells és el **bisfenol-A (o BPA)**, present a l'interior de les llaunes de menjar i beguda, els recipients de plàstic, el film transparent i en altres productes quotidians com els tiquets del supermercat, CD's, DVD's, oclusions dentals, vidres d'ulleres, carcasses d'ordinadors, pintures i coles... Aquesta substància imita l'hormona estrogen i altera el sistema endocrí.

El 2011 la UE va prohibir el bisfenol-A dels biberons infantils. Però aquí va quedar la cosa. Els lobbies de la indústria del plàstic s'encarreguen de pressionar i s'aferren ara al polèmic tractat TTIP negociat en secret entre els EUA i la UE, per retardar una legislació al respecte. Com denúncia David Michaels en el seu llibre *"El dubte és el seu producte: Com els assalts de la indústria sobre la ciència amenacen la seva salut"*, es paguen estudis pseudocientífics per crear l'aparença falsa que hi ha controvèrsia científica sobre temes en els que, realment, no n'hi ha. Això ha passat amb el bisfenol-A i amb el Tritan, material que la indústria va treure com a substitut no-nociu del policarbonat (PC) i que diversos

ALIMENTACIÓ

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

CONTAMINACIÓ AMBIENTAL

Alliberament de substàncies químiques en els plàstics alimentaris

Còdic	Composició	Usos habituals	Pot desprendre substàncies químiques?
3	PVC o vinil	Recipients	Poden desprendre ftalatos i BPA. A evitar
6	PS (escuma de poliestirè)	Packs de iogurts separables	Alliberen estirenos quan s'escalfa a més de 80ºC. A evitar
7	Altres		Pot contenir BPA i desprendre-ho en els líquids. A evitar
1	PETE (polietilè de tereftalato)	Ampolles aigua mineral, refrescs...	Poden desprendre substàncies químiques amb l'ús perllongat Utilitzar una sola vegada
2	HDPE (Polietilè d'alta densitat)	Recipientes para leche, bolsas de basura, botellas para detergente o blanqueadores, y botellas para aspirinas	Segur
4	LDPE (Polietilè de baixa densitat)	Borses per a vegetals en supermercat, borses per a pa, embolcalls d'aliments i ampolles per a mostassa, film transparent per tapar aliments	Segur
5	PP (Polipropilè)	Ampolles per a xampú i recipients per a margarina.	Segur

estudis científics independents dels EUA han demostrat que és més estrogènic.

Únicament França sembla haver-se pres seriosament aquest tema i el 2012, va aprovar una llei que prohibeix el bisfenol A en TOTS els materials, envasos i recipients que puguin estar en contacte amb aliments, sigui quina sigui l'edat de les persones a les que estiguin destinats. L'OMS i l'ONU advertien un any més tard que, **els disruptors endocrins representen una "amenaça global que necessita ser contestada"**. I és que els diversos estudis conclouen que produeix, entre altres coses, canvis en el comportament, hiperactivitat, agressivitat, diabetis i obesitat, pubertat precoç, reducció de la quantitat d'esperma i ovòcits, avortaments espontanis ...

El 95% dels ciutadans de països occidentals contenen nivells de bisfenol-A en la seva sang. Un 99% ens arriba a través de l'alimentació i és a través de l'alimentació de les mares com arriba als fetus, el grup més vulnerable. Els estudis han detectat que el bisfenol-A es troba en major concentració en els fetus que en les mares.

El més recomanable seria utilitzar envasos de vidre per escalfar, emmagatzemar i conservar els aliments, però, com a mínim, hem de distingir els tipus de plàstics que tenim a casa i evitar-ne els més perjudicials. Generalment porten un símbol de reciclatge amb una numeració de l'1 al 7 dins i unes lletres:

A evitar: El policlorur de vinil (PVC amb codi 3), les resines epoxi (a l'interior de llaunes de conserva i refrescos i en la tapes de pots i ampolles de vidre) i molts **policarbonats (PC amb codi 7), contenen bisfenol -A. El poliestirè (PE codi 6)** allibera estirè quan s'escalfa.

Els més segurs serien els de **codi 2 (PEAD), 4 (PDBD) i 5 (PP)**

Existeix controvèrsia sobre si les ampolles d'aigua i refresc amb codi PET (1), transmeten o no bisfenol-A a l'aigua. En qualsevol cas no s'han de reutilitzar ni exposar a temperatures altes.

© Monticello

A més del tipus de plàstic tindrem en compte: l'estat del recipient (si està danyat), el temps de contacte i la temperatura dels aliments (en ambdós casos com més, més contaminació de substància passa a l'aliment) i el pH de l'aliment (evitar especialment els aliments àcids i les begudes carbonatades).■

Aquesta substància imita l'hormona estrogen i altera el sistema endocrí

ALIMENTACIÓ

ECO-VINUM

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

La selecció dels millors vins ecològics del país

Vinum Nature és ara per ara l'única guia referent per conèixer en profunditat els vins ecològics al nostre país. Prologada pel Comissari Europeu d'Agricultura, inclou una extensa introducció didàctica i el major catàleg de vins ecològics avaluat per tast a cegues per sommeliers i experts tastadors. Vinum Nature, a més de donar-nos a conèixer l'oferta de vins, els seus preus, varietats, percentatge de sulfurós i altres dades descriptives habituals, ens indica la seva qualitat sensorial d'una manera objectiva i ens indica la seva relació qualitat preu per a les tres categories de menor a major qualitat (fulla verda, fulla grana i fulla daurada).

Aquest any, a Bioeco actual, publiquem per primera vegada el llistat dels 100 millors vins ecològics denominats Golden Leaf i que es corresponen a les referències millor puntuades entre els 500 vins inclosos a la Guia VN 2015. A la següent taula es troben llistats per Denominació de Origen o Indicació Geogràfica.

VINS BLANCS

[Albet i Noya] - LIGNUM BLANC · 2013 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - EL FANIO · 2012 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - MARINA RIÓN · 2013 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - ELBLANC XXV · 2013 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - PETIT ALBET BLANC · 2014 (D.O. Penedès)
[Bodegas y Viñedos Can Rich de Buscastell] - BLANCO CAN RICH · 2014 (Vinos de la Tierra de Ibiza)
[Collbaix - Celler el Molí] - COLLBAIX SINGULAR BLANC · 2012 (D.O. Pla de Bages)
[Lagravera] - ÓNRA BLANCO · 2013 (D.O. Costers del Segre)
[Mas Igneus] - BARRANC DELS COMELLARS BLANC · 2013 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Igneus] - MAS IGNEUS - FA104 · 2013 (D.O. Calificada Priorat)
[Sota els Àngels] - SOTA ELS ÀNGELS BLANCO · 2012 (D.O. Empordà)
[Terroirs Mediterranis Costador] - LA PRESA ROMANA · 2014 (Vino sin IGP/DOP)
[Vins de Taller] - PHLOX'14 · 2014 (Vino sin IGP/DOP)
[Agustí Torelló Mata] - APTIÀ · 2012 (D.O. Penedès)
[Alella Vinícola] - MARFIL BLANC CLÀSSIC · 2014 (D.O. Alella)
[Altolandón] - ALTOLANDON BLANCO · 2011 (D.O. Manchuela)
[Bodega F. Schatz] - SCHATZ CHARDONNAY · 2013 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodegas Corisca] - CORISCA · 2013 (D.O. Rias Baixas)
[Bodegas J.F. Arriezu] - JF ARRIEZU · 2013 (D.O. Rueda)
[Celler Credo] - RATPENAT · 2013 (D.O. Penedès)
[Coma Romà - Josep Guilera Riambau] - COMA ROMÀ - XAREL·LO · 2014 (D.O. Penedès)
[Finca Parera] - SASSÓ · 2012 (D.O. Penedès)
[Gramona] - FONT JUI · 2013 (D.O. Penedès)
[L´Olivera Cooperativa] - BLANC DE SERÈ · 2014 (D.O. Costers del Segre)
[Menade] - MENADE SAUVIGNON ECOLÓGICO · 2014 (D.O. Rueda)
[Miquel Jaume Horrach-Vins Can Coleto] - BLANC DE NEGRES · 2014 (D.O. Pla i Llevant - Mallorca)
[Vins el Cep] - GR 5 XAREL·LO · 2014 (D.O. Penedès)
[Vins el Cep] - MARQUÉS DE GELIDA BLANC DE BLANCS 2014 · 2014 (D.O. Penedès)

VINS NEGRES

[Albet i Noya] - LA MILANA · 2011 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - BELAT · 2009 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - RESERVA MARTÍ · 2008 (D.O. Penedès)
[Alta Alella] - AA MERLA · 2013 (D.O. Alella)
[Bodega Clàssica] - DOMINVM QP · 2011 (D.O. calificada Rioja)
[Bodega Insercasa] - VINO BRONCE · 2012 (D.O. Tacoronte-Acentejo)
[Bodega Joaquín Fernández] - GARNACHA · ()
[Bodega Joaquín Fernández] - HACIENDA DE LA VIZCONDESA · 2013 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodega Joaquín Fernández] - CABERNET SAUVIGNON · 2012 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodega Joaquín Fernández] - IGUALADO · 2010 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodega Viña Campanero] - VEGARDAL ORGANIC · 2012 (D.O. Jumilla)
[Bodegas Alcardet] - ALCARDET NATURA RED · 2013 (D.O. La Mancha)
[Bodegas Bagordi] - NAVARDIA JOVEN · 2013 (D.O. Calificada Rioja)
[Bodegas Begastri] - SINEDIE · 2010 (Vinos de la Tierra de Murcia)
[Bodegas Camino Alto] - SELECCIÓN ECO · 2011 (D.O. Empordà)
[Bodegas del Rosario] - LAS REÑAS · 2012 (D.O. Bullas)
[Bodegas Evine] - EVINE MONASTRELL-SYRAH · 2012 (D.O. Yecla)
[Bodegas Francisco Gómez] - FRUTO NOBLE JOVEN · 2013 (D.O. Alicante)
[Bodegas La Purísima] - ESTIO · 2012 (D.O. Yecla)
[Bodegas Palmera] - L'ANGELET · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Palmera] - VIÑA CABRIEL · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Palmera] - BOBAL Y TEMPRANILLO · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Palmera] - VIÑA CAPRICHO · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Pinord] - CLOS DEL MAS · 2011 (D.O. Calificada Priorat)
[Bodegas Regina Viarum] - REGINA VIARUM · (D.O. Ribeira Sacra)
[Bodegas Tempore] - ESENZIA OLD VINES TEMPRANILLO · 2013 (Vinos de la Tierra Bajo Aragón)
[Bodegas Torres] - HABITAT TINTO · 2013 (D.O. Catalunya)
[Bodegas Vinícola Real] - VIÑA LOS VALLES 70&30 · 2011 (D.O. Calificada Rioja)
[Bodegas y Viñedos Can Rich de Buscastell] - TINTO SELECCIÓN CAN RICH · 2011 (Vinos de la Tierra de Ibiza)
[Bodegues José Luis Ferrer] - PEDRA DE BINISSALEM NEGRE · 2012 (D.O. Binissalem-Mallorca)
[Bouquet d´Alella] - BOUQUET D'A SYRAH · 2012 (D.O. Alella)
[Can Torres - Bàrbara Magugliani] - DEMONTRE · 2013 (Vino sin IGP/DOP)
[Celler Burgos Porta] - MAS SINÉN COSTER · 2010 (D.O. Calificada Priorat)
[Celler Comalats] - COMALATS SENSE SULFITS AFEGITS · 2013 (D.O. Costers del Segre)
[Celler Piñol] - SA NATURA · 2011 (D.O. Terra Alta)
[Collbaix - Celler el Molí] - COLLBAIX LA LLOBETA · 2009 (D.O. Pla de Bages)
[Domini de la Cartoixa] - CLOS GALENA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[Domini de la Cartoixa] - GALENA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[El Solà d'Ares] - BESSONS · 2012 (D.O. Calificada Priorat)
[Eudald Massana Noya] - EL PRIMER · 2014 (D.O. Penedès)
[Jean Leon] - 3055 MERLOT-PETIT VERDOT · 2013 (D.O. Penedès)
[Lagravera] - ÓNRA TINTO · 2012 (D.O. Costers del Segre)
[Marco Abella] - CLOS ABELLA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[Marco Abella] - MAS MALLOLA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Igneus] - COSTER DE L'ERMITA · 2012 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Igneus] - MAS IGNEUS - FA112 · 2011 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Martinet Viticultors] - MARTINET BRU · 2011 (D.O. Calificada Priorat)
[Sota els Àngels] - SOTA ELS ÀNGELS TINTO · 2008 (D.O. Empordà)
[Terra de Verema] - CORELIUM · 2008 (D.O. Calificada Priorat)
[Terroirs Mediterranis Costador] - NEGRE SELECCIO DE COSTADOR · 2012 (Vino sin IGP/DOP)
[Venus la Universal] - DIDO · 2013 (D.O. Montsant)
[Vins de Taller] - GEUM'13 · 2013 (Vino sin IGP/DOP)
[Vinyes Domènech] - FURVUS · 2011 (D.O. Montsant)
[Viña Las Colonias de Galeón] - COLONIAS DE GALEÓN ROBLE · 2012 (Vino sin IGP/DOP)
[Viñedos Ruiz Jiménez] - VALCALIENTE RESERVA · 2010 (D.O. Calificada Rioja)
[Yuntero - Coop. Jesús del Perdón] - MUNDO DE YUNTERO TEMPRANILLO · 2013 (D.O. La Mancha)

VINS ROSATS

[Celler Piñol] - N. SRA PORTAL ROSADO · 2013 (D.O. Terra Alta)
[Alella Vinícola] - MARFIL ROSAT · 2014 (D.O. Alella)
[Gramona] - GRAMONA PRIMEUR ROSADO · 2014 (D.O. Penedès)
[Mas Comtal] - ROSAT DE LLÀGRIMA · 2014 (D.O. Penedès)

VINS ESCUMOSOS (CAVA I ALTRES)

[Alta Alella] - AA PRIVAT CHARDONNAY · 2012 (D.O. Cava)
[Bodegas y Viñedos Can Rich de Buscastell] - BLANC DE BLANCS · 2011 (Vinos de la Tierra de Ibiza)
[Castell d'Age]-CAVA ANNE MARIE BRUT NATURE RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Castell d'Age] - CAVA OLIVIA BRUT NATURE RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Cava Recaredo] - RECAREDO SUBTIL · 2007 (D.O. Cava)
[Mas Comtal] - MAS COMTAL BRUT RESERVA · 2012 (D.O. Penedès)
[Unión Vinícola del Este] - VEGA MEDIEN BRUT · 0 (D.O. Cava)
[Vins el Cep] - MIM BRUT NATURE RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Vins el Cep] - MARQUÉS DE GELIDA CLAROR · 2010 (D.O. Cava)
[Vins el Cep] - MIM BRUT RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Vins i Caves Tutusaus] - CAVA VALLDOLINA BRUT NATURE RESERVA · 2011 (D.O. Cava)

VINS DOLÇOS

[Alta Alella] - AA DOLÇ MATARÓ · 2012 (D.O. Alella)
[Alta Alella] - AA PUPUT · 2013 (D.O. Alella)
[Bodegas Azpea] - AZPEA · 2012 (D.O. Navarra)
[Bodegas Robles] - PIEDRA LUENGA PX · 2014 (D.O. Montilla-Moriles)■

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

CONSUM RESPONSABLE

La necessitat dels segells de certificació ecològica

Consumir productes ecològics no només suposa alimentar-nos i viure d'una manera més saludable, també contribueix a la lluita per un futur més digne per als nostres fills i per un planeta sostenible, lliure de químics i transgènics. A Espanya portem una estona en camí però si mirem a altres països del nostre entorn, comprovem que hi ha molt per recórrer i que no és una aposta idealista sinó una qüestió de voluntat i sentit comú.

Segons les dades de la Comissió Europea, de 2000 a 2011 la demanda d'aliments ecològics a Europa es va quadruplicar. Més del 70% dels europeus confia en els productes ecològics tot i que, d'aquest número, gairebé un 60% opina que caldria millorar el sistema de control.

Un dels objectius de la certificació ecològica europea va ser precisament donar unes garanties als consumidors i evitar la confusió en identificar un producte ecològic. Per això, des de 2010 és obligatori el logotip ecològic europeu de la "eurofulla", el qual permet als consumidors saber que els productes que porten aquesta certificació, segueixen les mateixes normes de control que estableix la UE. Es va permetre un període de transició i des de juliol de 2012 és també obligatori per a tots aliments ecològics pre-envasats i que hagin estat produïts en els Estats membres de la UE. Des de llavors, els productes que no s'elaboren d'acord a les normes ecològiques europees, ja no poden utilitzar termes com bio, eco, etc..., en marques registrades, etiquetats o publicitat.

En un estudi de 2012 del Ministeri de Medi Ambient i Medi Rural i Marí (MAGRAMA), sobre el perfil del consumidor d'aliments ecològics a Espanya, resultava preocupant la dada que, "només un terç de la població espanyola reconeix l'etiqueta identificativa del producte ecològic".

És important saber que en comprar un producte ecològic amb el segell de la eurofulla se'ns ofereix la garantia de:

© Logo Euro Fulla

- que el producte està **lliure de productes** químics com **plaguicides, fertilitzants i antibiòtics.**

- que s'ha elaborat mitjançant els **cultius de temporada i la rotació de cultius.**

- que, com a mínim, un **95% dels seus ingredients s'han elaborat de manera ecològica.**

- que **no conté organismes modificats genèticament** (OMG) (i si s'han incorporat de manera no intencionada, que la seva proporció en l'ingredient sigui menor del 0,9%)

- que el producte compleix amb les normes del **pla d'inspecció oficial**: tots els operadors ecològics han de ser inspeccionats **com a mínim un cop l'any.** Es porta a terme una presa de mostres, anàlisi de la terra, de matèries primeres i de producte acabat i s'exigeix una documentació detallada de totes les entrades i sortides de producte i de matèria primera.

- que prové de **forma directa del productor o del transformador** en un envàs segellat.

- que **s'identifica al productor, al transformador o al venedor i l'organisme d'inspecció.**

- que es controla el **benestar animal** i les necessitats específiques de cada espècie: pràctiques de cria adequades, foment de les defenses immunològiques naturals dels animals, que els animals passin una sèrie d'hores al dia a l'exterior i que la seva alimentació sigui amb pinsos ecològics.

A Espanya, el control i la certificació de la producció agrària ecològica és competència de les comunitats autònomes i són els Consells o Comitès d'Agricultura Ecològica territorials els responsables que s'apliqui aquesta normativa comunitària i d'emetre els seus respectius segells oficials de certificació. A Andalusia i Castella - la Manxa, l'entitat certificadora és una associació sense ànim de lucre i, en el cas d'Aragó, coexisteix una autoritat de control pública amb organismes de control privats.

Des de 1999, Intereco, associació sense ànim de lucre, agrupa aquests Comitès i Consells de producció ecològica i treballa per millorar aquestes funcions de control i certificació dels productes ecològics emparats per la legislació europea.

A més del segell obligatori de la eurofulla, podem trobar altres logotips ecològics a les etiquetes del producte com els logotips ecològics nacionals, (per exemple "AB" de França, "Bio-Siegel" d'Alemanya, "Soil Association Certification" del Regne Unit ...). També podem trobar altres segells com "DEMETER", que, a més de complir la normativa europea, incorpora els criteris basats en l'agricultura Biodinàmica, o segells d'entitats privades com "Ecocert" que funciona a tot el món.

Més informació a:

www.ec.europa.eu/agriculture/organic/index_es.htm

www.ineterecoweb.com

www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/la-agricultura-ecologica/

MERCATS

ALIMENTACIÓ

AIXÍ ES FA

Pau Isach Damià, *Departament Tècnic de Jabones Beltrán, www.jabonesbeltran.com*

Fabricar un sabó ecològic

Mitjançant la combinació d'aigua, oli i una base alcalina com la sosa o la potassa, és possible produir un sabó ecològic en pastilla com el de tota la vida, com ho feien els nostres avantpassats segles enrere. Aquests ingredients, mitjançant la reacció de saponificació, donen lloc a un sabó pur, sense traces dels ingredients inicialment empleats. Els beneficis indubtables d'aquesta barreja són que tant la sosa i / o potassa, en contacte amb l'oli, donen lloc a una sal de gran eficàcia contra tot tipus de brutícia, el sabó pur.

Endinsant-nos en aspectes tècnics, per fabricar un sabó natural s'utilitza sosa amb la finalitat d'obtenir sabó sòlid, i potassa, si es vol un sabó tou. Paral·lelament, és determinant l'elecció de la base oliosa a utilitzar. Atenent a la nostra experiència, és recomanable utilitzar olis vegetals, com l'oli de coco, que té propietats molt bones per a tot tipus de teixits, pells delicades i genera una escuma molt cremosa. Després d'una breu agitació dels dos components anteriors, s'afegeixen tots aquells ingredients que poden millorar el sabó. Ens referim a la utilització d'olis de rosa mosqueta, argan i jojoba, entre d'altres, i a ingredients com l'àloe vera i la glicerina vegetal que aporten una suavitat addicional a les superfícies sobre les que el sabó actua. Finalment, s'afegirien aromes naturals, olis essencials i / o substàncies d'origen vegetal compatibles amb els cabells i la pell. Mitjançant la saponificació anterior s'obté un sabó d'excel·lent aplicació per a neteja de la roba i també, com sabó d'ús cosmètic corporal.

Addicionalment, si el propòsit és aconseguir un sabó ecològic, cal estar certificat sota els estrictes criteris de les agències de certificació.

La fabricació artesanal d'aquest

© Beltrán Hermanos,S.L.

tipus de sabons no difereix en gran mesura de la producció industrial i encara avui dia és freqüent aquesta pràctica a la llar. Es pot seguir fabricant artesanalment en fred amb agitadors i motlles on reposar la barreja per finalment procedir a l'etapa de tall. Mitjançant aquest procediment artesanal, el sabó conserva totes les seves propietats i es manté compacte durant molt de temps. ■

ALIMENTACIÓ

DISTRIBUCIÓ

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

La importància del ferro en la nostra salut

Tot i que en el nostre cos només tenim 5 grams d'aquest mineral, el ferro és imprescindible, ja que intervé, entre altres, en funcions tan importants com és la síntesi de l'hemoglobina o el transport d'oxigen dels pulmons a les cèl·lules de tot el cos.

Tipus de ferro

Mitjançant l'alimentació es poden obtenir dos tipus de ferro: el **ferro «hemo»** (d'origen animal) i el **«no hemo»** (d'origen vegetal).

D'una banda, el **ferro «hemo»** es troba en carns i peixos. S'absorbeix millor que el «no hemo», però, estudis recents associen el consum d'aquests aliments amb el risc de patir càncer, diabetis tipus II i malalties cardiovasculars.

D'altra banda, el **ferro «no hemo»** s'absorbeix pitjor, ja que aquesta absorció pot ser inhibida o incrementada segons els components dels aliments que ingerim.

Què millora l'absorció del ferro «no hemo»?

- Incloure **aliments rics en vitamina C** en el mateix àpat. Està demostrat científicament que la ingesta de vitamina C augmenta l'absorció del ferro. La vitamina C es troba en els cítrics (taronja, mandarina, llimona, aranja, etc.), en el kiwi, les maduixes, els pebrots, les verdures de fulla verda (col, bledes, cols de Brussel·les, espinacs, ruca , créixens, canonges, etc.), en el bròquil, a la coliflor, etc.

- Afegir **suc de llimona** en els àpats, ja que els àcids orgànics que conté la llimona afavoreixen aquesta absorció.

- Ajudar a **minimitzar** l'efecte de **l'àcid fític** (fitats) que dificulta l'absorció. Hi ha diverses tècniques culinàries que es poden utilitzar per a aquest fi: posar el cereal o els llegums en **remull** (retirant després l'aigua) o **fermentar** els aliments (procés que porta el tempeh, el natto, etc.). També ajuda, menjar pans fets amb llevats de fermentació llarga o massa àcida.

- **No** prendre cafè, te, vi negre, ni xocolata amb el menjar, ja que els **tanins** d'aquests aliments també dificulten l'absorció. En tot cas, si es prenen, és millor fer-ho entre hores i fora de l'àpat principal.

- **No** ingerir **suplements de calci** en un menjar ric en ferro, ja que el calci inhibeix l'absorció d'aquest mineral.

Necessitats diàries de ferro en la població

La quantitat diària recomanada **(CDR)** dependrà de l'edat, del sexe, de la constitució física, de si es realitza algun esport o de si hi ha hàbits tòxics com fumar, beure, etc.

La **CDR** a Espanya és de 14mg de ferro, tant per a dones com per a homes i als EUA és de 18mg per a les dones i de 8mg per als homes, sent aquestes últimes més precises. A causa de que el ferro dels vegetals s'absorbeix pitjor, els vegetarians han d'aportar en la seva dieta més ferro que una persona omnívora. Però, quina quantitat més? Encara està per estudiar, però l'Institut de Medicina d'USA (IOM) recomana que sigui 1,8 vegades superior. Per tant, la CDR hauria de ser de 26,6 a 33mg per a les dones i de 14 a 15,7mg per als homes i per a aquelles dones que hagin entrat en la menopausa.

Aliments rics en ferro

Totes les **llegums** i els seus derivats; els **cereals** integrals (arròs, amarant i pans integrals); els **fruits secs** així com les **llavors** i les seves cremes (de sèsam, de cacauet, etc.); **verdures**, principalment les de fulla verda (espinacs, fulles de remolatxa, bròquil, cols); les **fruites** (mango, grosella, magranes, mores o figues); la **fruita seca** (figues, orellanes, prunes, etc.).

Una alimentació vegetariana **ben planificada** cobreix les necessitats d'aquest mineral gràcies a l'àmplia varietat d'aliments vegetals que es consumeixen diàriament. A més, els estudis indiquen que no per ser vegetarià es té més probabilitat de tenir anèmia per deficiència de ferro que qualsevol persona omnívora. En conclusió, és fàcil aconseguir el ferro necessari portant una dieta equilibrada i variada.

Per consultar les fonts podeu visitar:
www.dietistasvegetarianos.com

© Iuliia Metkalova

Una alimentació vegetariana ben planificada cobreix les necessitats d'aquest mineral

FIRES

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable bio

Bilbao Exhibition Centre
Del 2 al 4 de octubre 2015

www.biocultura.org

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA/ALIMENTACIÓ

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

Com preparar un bufet

El bufet és un servei relativament jove en la història de la restauració. Sent el sistema més lliure de presentació, trenca amb les formes protocol·làries del menú clàssic servit a taula. No obstant això, és important seguir unes pautes per orientar i facilitar als comensals per evitar confusions, oferint comoditat en l'autoservei.

En aquests àpats és el propi comensal qui confecciona el seu menú, escollint al seu gust la quantitat i el tipus d'aliment. Les normes d'etiqueta recomanen omplir poc el plat i aixecar-se per repetir. A diferència del còctel o el lunch, que es prenen dempeus, el bufet es menja assegut, permetent als comensals escollir lliurement els seus llocs a la taula.

Encara que és autoservei, sempre és un detall comptar amb alguna persona a la qual poder preguntar sobre els ingredients o bé si es necessita ajuda en el tall de les especialitats de més difícil presentació, com són els rotlles o mousses de verdures.

A més aquest personal estarà alerta per informar de la necessitat de reposar les especialitats que han tingut més acceptació, mantenint en tot moment la bona presentació de les safates, i retirant tot el necessari per mantenir la netedat i ordre en tot moment.

El bufet és un banquet ideal per a celebracions empresarials, casaments i cerimònies en les que es vol donar més protagonisme a les relacions personals que al menjar en si. Resulta especialment pràctic en festejos familiars o amistosos molt nombrosos, ja que facilita la feina als amfitrions i crea un ambient desenfadat.

Presentació del bufet

Hi ha una infinitat de maneres de distribuir un bufet, però el més senzill és organitzar-lo en dues zones principals. Una per als coberts i tot l'utillatge que es precisi per servir i emplatar, al costat dels plats preparats. I en una altra zona separada, les

© Katarzyna BiaÅ‚asiewicz

begudes i la cristalleria per a la seva consumició.

Un petit cartell al costat de cada plat indicant el nom, i potser els ingredients de l'especialitat ajudarà els comensals a definir i confeccionar el seu menú, estalviant preguntes innecessàries que entorpeixin el dinamisme i la fluïdesa del menjar en una trobada multitudinària.

La taula o taules que componen el bufet han de col·locar-se en un lloc privilegiat de la sala, perquè siguin visibles des de qualsevol punt, on estaran asseguts els comensals.

Sempre és agradable una sala il·luminada amb llum indirecta, ens donarà la sensació d'intimitat, però cal vigilar que els aliments rebin llum suficient, en cas contrari els comensals no gaudiran plenament de l'espectacle visual gastronòmic. Si el servei és a la nit, algunes espelmes en espalmatòries de vidre transparent, o ceràmica, sobre les taules, crearan un ambient fantàstic.

Unes estovalles de teixits naturals, de colors suaus i neutres, juntament amb una vaixella, una cristalleria i una coberteria de línies modernes i funcionals, per facilitar la comoditat en el seu maneig, sense grans dibuixos ni formes estridents, afegiran categoria a la festa.

Si l'esdeveniment és una trobada informal, d'aire alternatiu, podem utilitzar tot l'utillatge de material reciclable. Avui en dia es troben plats de cartró, d'arròs i de materials orgànics, que no restaran dignitat a la trobada!

Els coberts mai han de ser de plàstic, és un mal ús d'aquest material i no donarà la calidesa ni estarà d'acord amb l'ètica ecològica.

Podem utilitzar coberts de matèries orgàniques com la fusta, i fins i tot podem trobar coberts que es poden menjar en forma de culleres elaborades amb galetes o farina d'arròs compostable.

Els bodegons florals en un lateral de la taula del servei es realitzaran amb flors de tija llarga alternades amb flors petites de diferents colors. Sempre serà una bona opció elegant, un ram de flors blanques. També es poden crear bodegons amb elements comestibles amb gerros transparents i pomes vermelles, espècies, cereals....

A les taules dels comensals es distribuiran petits poms de flors, de subtil efecte decoratiu.

Imprescindibles

Els plats a escollir es distribuiran en tres zones: calents, freds i postres.

Els plats tipus arròs, pasta, i segons s'han de mantenir calents sobre un escalfador alimentari, lluny de la zona d'aliments freds com les amanides, que estaran sobre una zona refrigerada.

Els pastissos i postres en general han d'estar ja degudament tallats i es facilitarà una espàtula pastissera. ■

Els coberts mai han de ser de plàstic, és un mal ús d'aquest material i no donarà la calidesa ni estarà d'acord amb l'ètica ecològica

ALIMENTACIÓ

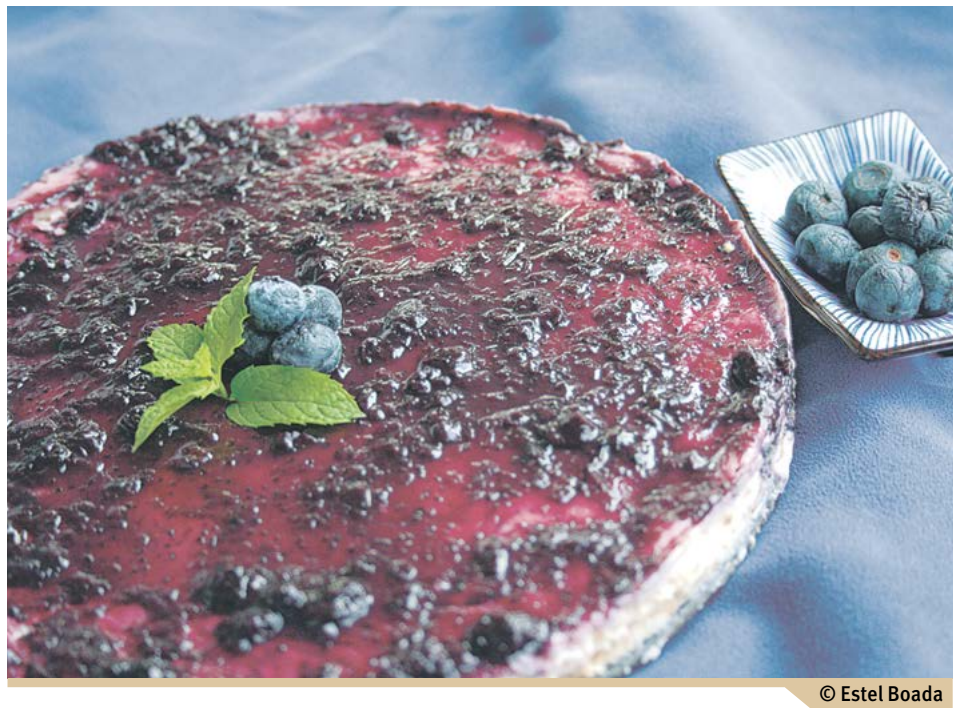
Maria Pilar Ibern "Gavina",
Assessora nutricional i escriptora, lacuinadegavina.blogspot.com.es

ESPAI PATROCINAT PER:
Sojade | El Plaer Biològic i Vegetal | www.sojade.es

Cheese cake de nabius(vegà)

INGREDIENTS (10 persones)

- 250 ml de llet de soja
- Una mica de sal marina
- 100 ml de crema de llet de soja
- 400 ml de iogurt natural de soja
- 5 culleradetes de xarop d'atzavara
- 1 cullerada sopera d'agar agar en pols
- El suc d'una llimona
- La raspadura de mitja llimona
- 12 galetes casolanes tipus Digestive (a ser possible sense sucre)
- 2 cullerades de margarina ecològica (fosa)
- Melmelada de nabius sense sucres afegits, per cobrir la superfície



© Estel Boada

Preparació

En primer lloc posarem a escalfar la llet a foc molt lent amb una mica de sal. Quan comenci a estar una mica calenta afegirem els dos iogurts i el xarop. Continuarem escalfant a foc lent i quan estigui en punt d'ebullició afegirem la cullerada d'agar agar, deixarem coure uns 3 minuts fins a la perfecta dissolució de l'agar agar, afegirem el suc i la raspadura de llimona, deixarem uns segons més i finalment retirarem del foc i afegirem la crema de llet de soja.

Mentre fem aquesta cocció podem preparar la base del pastís de la següent manera. En un bol pastisser aixafarem les galetes fins convertir-les en pols de galetes, en aquest moment afegirem les 2 cullerades de margarina fosa i formarem una pasta espessa amb la qual cobrirem un motlle de pastís de cercle desmuntable. Un cop coberta tota la base de galeta bolcarem el resultat de la cocció de la llet amb els iogurts i l'agar agar. Deixarem reposar a temperatura ambient i quan comenci a espessir el reservarem a la nevera. Quan ja estigui fred i totalment quallat ja podrem cobrir tota la superfície del pastís amb la melmelada de nabius.

Servir fresqueta.

Aquesta delícia vegana, és un regal per als sentits, sorprèn a tots per la seva lleugeresa i fàcil digestió al no contenir cap làctic, ni sucre, ni ou, ni cap greix saturat. Com que conté agar agar, que té fibra saciant, serà un excel·lent postre per satisfer i calmar les ànsies de dolç. L'agar agar, a més, serà de gran ajuda per a regular el tracte intestinal. El iogurt de soja, al no contenir ni lactosa ni greix saturat, ens aportarà les seves proteïnes de fàcil digestió al anar combinades amb el suc de llimona. ■

SOJADE Natural: BIO & Vegetal

Sojade

Sojade Natural, lo mejor de la naturaleza.

Elegir **Sojade Natural**, es disfrutar de las cualidades nutricionales de la soja con productos BIO de una cremosa textura, sin sal y con 0g de azúcares añadidos.

Sojade, BIO & Vegetal, fuente natural de placer.

- Soja ecológica francesa.

Descubre más sobre nuestros productos en
www.sojade.es

Triballat Noyal BP 93106 - 35531 Noyal-sur-Vilaine Cedex - Francia

PARLEM DE

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

Aliments funcionals

Els aliments funcionals són un grup d'aliments que a més de les seves característiques nutricionals intrínseques tenen una funció específica que aconsegueix pel seu consum habitual que rebem un efecte beneficiós per a l'organisme, millorant la salut i reduint el risc de contraure malalties i desenvolupar patologies.

Aquests efectes beneficiosos poden ser patents sobre el creixement i el desenvolupament del cos, sobre el sistema cardiovascular i el sistema endocrí; poden millorar la funció gastrointestinal, generar una aportació de sistemes redox i antioxidant, així com participar en la modificació del metabolisme de macronutrients.

La idea i l'ús de l'aliment funcional són molt antigues i estan fonamentades en la visió de l'aliment com un fàrmac. Hipòcrates va dir "Que el teu aliment sigui la teva medicina i que la teva medicina sigui el teu aliment", i és ben conegut que les persones que mengen adequadament prevenen millor les malalties i tenen una millor qualitat de vida.

Els aliments funcionals es classifiquen en dos grans grups, els funcionals naturals i els funcionals fortificats. Els naturals són aquells que contenen els components beneficiosos en la seva pròpia composició, sense haver rebut cap aportació externa de nutrients, mentre que els fortificats són aquells aliments en els quals la proporció de proteïnes, aminoàcids, vitamines, substàncies minerals i àcids grassos essencials és superior a la del contingut natural mitjà de l'aliment corrent per l'aportació rebuda. Als aliments fortificats que han estat suplementats significativament entre un 20 i un 100% se'ls coneix com a productes enriquits.

Un aliment pot acabar sent funcional si durant la seva elaboració i processat se li realitza qualsevol d'aquestes operacions:

© Nuttapon Khewprasert

- Eliminació d'un component alimentari conegut com a causant o determinant d'una malaltia. Exemples poden ser les proteïnes al·lergèniques de certs aliments, com el gluten dels cereals o la lactosa d'aliments lactis.
- Increment en la concentració d'un component alimentari.
- Addició d'un component que no està present en l'aliment.
- Reemplaçament de macronutrients, com pot ser el greix.
- Increment de la biodisponibilitat o estabilitat d'un component conegut amb l'objecte de produir un efecte funcional o reduir l'aparició de malalties.

Alguns dels components funcionals són el calci, a les etiquetes el reconeixem com Ca o Calci, el ferro, el reconeixem com Fe o Ferro, els àcids omega 3, les vitamines antioxidants, les reconeixem com vitamines A, C i E o simplement com ACE, els esterols vegetals, que vénen etiquetats com Esterols Vegetals o fitoesterols, i la soja, que en les etiquetes apareix com Soja o Isoflavones de soja.■

BOTIGUES - RECEPTA

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: Montserrat L. Tolosana

FIDEUÀ VEGETAL

Ingredients

· 1/2l de brou de verdures calent
· 400gr de fideus
· 2 carxofes
· 1 grapat de bajoques
· 4 dents d'all
· 2 grapats de pésols
· pebre roig
· allioli (optatiu)

Temps de preparació: 30 minuts
COMENSALS: 4

Tallar els alls a làmines i fregir-los en una paella gran juntament amb les carxofes a làmines fines i les bajoques a trossos. Afegir el pebre roig I de seguida els fideus remenant-ho tot bé. Quan els fideus hagin agafat color, afegir-hi brou suficient com per cobrir-los tots. Deixar-ho bullir amb els pèsols fins que s'evapori el suc.

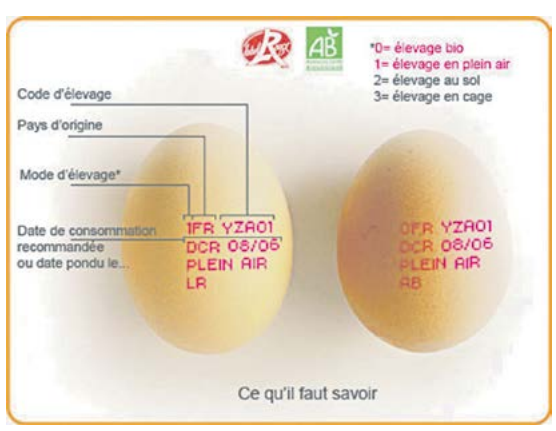
Es pot servir acompanyat d'allioli.

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

L'ULL CRÍTIC

El concepte de la EcoReconversió

Els conceptes globals, com a articulació integrada de caràcters individuals, poden tenir una vida efímera, quedar superats o, pitjor encara per al seu reconeixement des de l'exterior, integrats i diluïts en altres conceptes dels que es converteixen en element integrant marginal, ni tan sols vertebrador del nou concepte. Si aquest axioma afecta qualsevol idea, ja vella des del segon següent a la seva creació, és especialment actiu en la seva corrosió quan s'aplica a judicis o valoracions de caràcter comercial, dirigides al mercat. És impossible blindar les idees al pas del temps. Igual que és impossible frenar la permeabilitat de les bones idees. Les marques, segells, denominacions i altres invents comercials garantistes en un o altre sentit cal concebre'ls com a ens en moviment, retroalimentats entre si i en contínua competició en la seva adaptació al medi. La supervivència de l'article en concret dependrà de la seva facilitat per, condicionant el producte a un canvi constant, mantenir els criteris que el defineixen i individualitzen respecte als altres.



El producte ecològic neix com una alternativa "natural" a la producció convencional, sense traces químiques ni orgàniques, enfocant la promoció de les seves bondats sota el paraigua de la salut i la vida saludable. Ni més, ni menys. Aquí va començar i aquí segueix. Va ser innovador, va ser transgressor, va ser atractiu. El temps verbal està escollit amb tota intencionalitat.

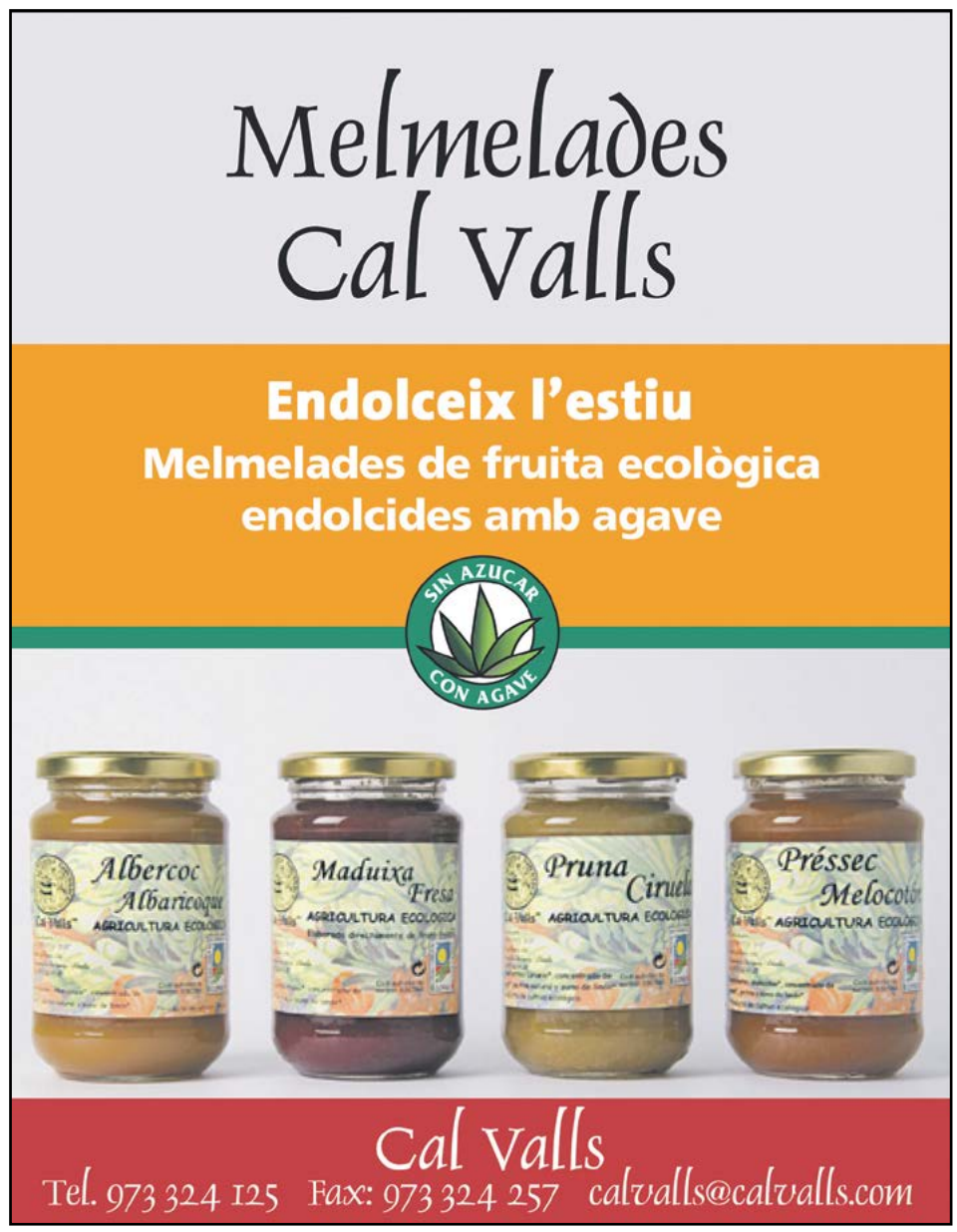
> **Transcendeix l'esfera del que és "natural" per a, integrant-lo, aterrar en una mena d'ecologisme soci mediambiental**

El temps, que tot ho capgira, ha anat imposant al mercat altres barems d'identificació d'un producte que, podent integrar-se en un article "ecològic", van molt més enllà. D'alguna manera els queda "petit". És el que ha passat, en part, amb el concepte de "consum responsable" a l'ombra del qual han sorgit multitud de marques que competeixen, també, en el nínxol del client "ecològic". La idea de consum responsable integra moltes variables depenent de l'interès individual de cadascú. Són molts els etiquetats que garanteixen, dins de la seva "naturalitat", uns nivells de benestar animal més alts dels oferts pels productes ecològics i sobre aquest punt ja he parlat anteriorment. Però el consum responsable no s'acaba aquí. Transcendeix l'esfera del que és "natural" per a, integrant-lo, aterrar en una mena d'ecologisme soci mediambiental. Defensa a ultrança de races o espècies d'animals i plantes genuïnament locals, mètodes de transformació d'arrel tradicional, sistemes de gestió industrial o de comercialització que impliquin el desenvolupament d'economies d'escala locals, aposta per les unitats de producció familiars, petites i integrades en l'economia comarcal. A l'escalfor d'aquest foc han sorgit empreses, o cooperatives, o denominacions d'origen que omplen aquest buit que el producte "ecològic" no va saber integrar. Un exemple d'algú que sí va saber fer-ho, amb grans beneficis: l'etiqueta "Label Rouge" francesa, la pàgina web us convido a visitar-la per saber del que estic parlant.

© Federation Label Rouge-Fedelis

La part "responsable" en l'acte de compra d'un producte "ecològic" no pot limitar-se a la "naturalitat del mateix" sinó que ha d'integrar sense complexos altres aspectes d'ecologia social i mediambiental de les poblacions d'origen que sense menyscabar el seu sentit " natural ", el complementin. En cas contrari, corre seriós perill de veure's "superat".■

ALIMENTACIÓ



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Enric Urrutia,
Director bio@bioecoactual.com

Certificats alimentaris: convencional vs ecològic

Els certificats alimentaris són la seguretat del consumidor, llàstima que en moltes ocasions tenim la sensació que la seva obtenció només sigui per figurar en una pàgina web o bé en un catàleg comercial, com és el cas del Certificat de Seguretat Alimentària ISO, després, que l'amnèsia del productor dilueixi la continuïtat del protocol obtingut. És com dutxar-se abans d'anar al metge ja que hi ha revisió... un cop obtingut el Certificat de Seguretat Alimentària ISO, ja poden sortir a ballar per celebrar-ho. Però, estimat lector, si vostè pateix qualsevol incidència contra la seva salut pel consum d'algun aliment, ni se li acudeixi trucar al departament d'atenció al client de l'empresa productora, en comptes d'aclarir-li el perquè de la seva afecció acabarà emmalaltint més i en aquest cas dels nervis ... i s'adonarà vostè que el que deien en l'anunci de tv que el va fer decidir per la compra d'aquell producte alimentari i no per un altre era mentida. Si al contrari, la situació descrita creu que té relació amb haver consumit productes certificats de producció ecològica, aquí la cosa canvia. Truqui a l'empresa productora i l'atendran immediatament, ningú s'amagarà amb el "torni a trucar demà", ja que les empreses de producció ecològica segueixen el protocol exigit per la certificadora per convicció, no estan contaminades per accions mediàtiques massives, no necessiten convèncer el consumidor, els seus productes són de màxima qualitat, fiabilitat i traçabilitat demostrable, gràcies a la seva honestedat.

La producció d'aliments ecològics és alguna cosa més que el mercantilisme de produir per vendre i guanyar diners, és sostenibilitat alimentària i respecte pel planeta. ■

LA CÀMERA OCULTA

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

Digestions

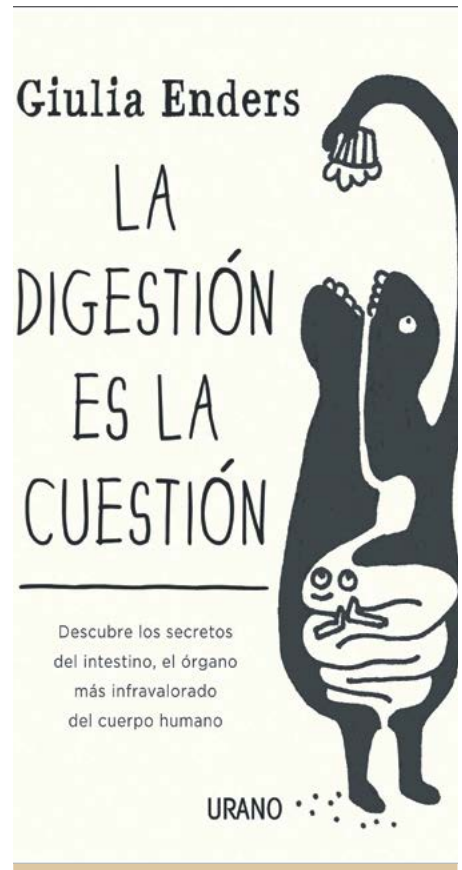
Giulia Enders ha escrit un llibre molt divertit titulat "La digestió és la qüestió".

L' ha publicat Urano i és un bestseller a Alemanya. Ens agrada parlar del cor, del cervell i del sistema neurològic, però ocultem tot el que té a veure amb el sistema digestiu, l'intestí, els excrements...

Giulia, que és una noia simpàtica i molt graciosa, desperta somriures en els seus lectors amb la seva forma molt amena d'escriure per a tractar assumptes del pompis. I ens ensenya coses molt necessàries: per exemple, que tenim dos esfínters a l'intestí. Però el més rellevant és que ens ensenya a entendre la connexió que hi ha entre les nostres emocions i la nostra digestió. Sàpiguen que un excés de fructosa en el nostre organisme pot provocar períodes depressius.

Fins ara, el normal ha estat relacionar les nostres emocions i les malalties mentals amb el cervell. Però, sens dubte, el nostre cervell no té l'exclusiva. El nostre benestar psíquic, la nostra salut mental, la correcció de les nostres relacions (amoroses, veïnals, familiars, professionals...) té molt a veure amb la nostra salut intestinal. Per això, vigila què menges, què beus...

Giulia explica que, de joveneta, en una festa, tenia a un noi al costat a qui li feia pèssima olor l'alè... L'endemà es va suïcidar. No és que ningú vagi a llevar-se la vida per menjar alguna cosa en mal estat o indigesta, però tingui cura del seu intestí i la seva psique ho agrairà...■



© Ediciones Urano

DISTRIBUCIÓ

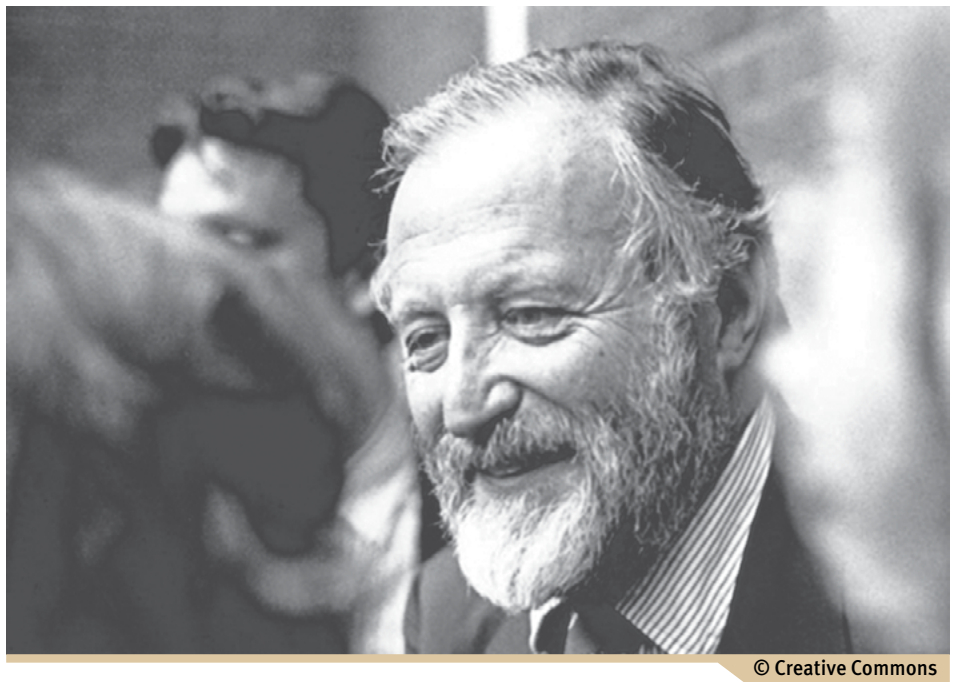
Montse Mulé, *Redactora, Eco-Animalista, montse@centipedefilms.com*

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Edward Goldsmith

Edward Goldsmith va néixer el 8 de novembre de 1928 a Paris.

Ambientalista, editor, filòsof. Es va graduar en Filosofia, Política i Economia en el Magdalen College d'Oxford. Va mostrar el seu desacord amb el sistema educatiu imperant, tan compartimentat, i va desenvolupar la seva teoria **en pro de la unificació de les ciències,** que es troba en la seva obra ***"The Way: an ecological world view".***



© Creative Commons

Goldsmith va formular el concepte de Biosfera com una entitat cibernètica integrada, autoregulada, anticipant-se al que serien més tard les **tesis de Gaia**, que argumenten com la biosfera i l'evolució de les formes de vida afecten l'estabilitat de la temperatura global, la salinitat de l'oceà, l'oxigen en l'atmosfera i altres variables ambientals que afecten l'habitabilitat de la Terra.

Fundador i editor de la publicació ecologista **The Ecologist** l'any 1969 juntament amb *Robert Allen, Jean Liedloff i Peter Bunyard,* que es va convertir en un important fòrum d'opinió del ***Green Party.*** A les seves pàgines es va tractar de la importància de la tecnologia alternativa, de l'agricultura ecològica, i es van abordar grans temes com la contaminació, l'erosió del sòl, la superpoblació, la desforestació, els accidents nuclears i el paper del Banc Mundial en el finançament de la destrucció del nostre planeta , entre d'altres.

Coautor al costat d'altres científics de ***A Blueprint for Survival,*** (1972) document clau per al moviment verd, traduït a 16 idiomes i del qual s'en van vendre més de set-centes cinquanta mil còpies, una proposta de llarg abast per a la transició cap a una societat ***des-centralitzada i des-industrialitzada*** i precursora de l'actual **Moviment de Transició**.

L'any 1974 va passar uns mesos a la ***Gandhi Peace Foundation*** a Nova Delhi relacionant el moviment de Gandhi amb el moviment ecologista a Europa i estrenyent vincles amb activistes mediambientals indígenes com *Sunderlal Bahuguna i Vandana Shiva.*

Va rebre nombrosos premis i mencions al llarg de la seva vida, entre ells el **Premi Internacional Vida Sana 1991**, el **Gandhi Premi del Mil·lenni, 2001**, i al Fòrum Internacional sobre la Globalització, el **Lifetime Achievement Award, 2007.**

Va morir a Siena el 21 d'agost de l'any 2009.■

ALIMENTACIÓ

Setembre 2015 - Núm 26

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

HISTÒRIA I ECOLOGIA

Maria Cacheda, *Arqueòloga i divulgadora del patrimoni cultural, mariacacheda@hotmail.com*

El vidre, un descobriment revolucionari

La descoberta del vidre es va produir a Mesopotàmia (Iraq i Síria) a la segona meitat del III mil·lenni aC, resultat d'experiments amb vitrificacions per revestir perles o plaques de ceràmica que s'han trobat als jaciments arqueològics. Eren objectes de caràcter ritual i ornamental com ara perles, plaquetes o incrustacions. Al segon mil·lenni trobem tres àrees de producció de vidre: Mesopotàmia, Egipte i Grècia, i al primer aC, el trobem a Pèrsia o a Síria: plaquetes i plafons d'ivori amb incrustacions de vidre utilitzades com a decoració de mobiliari.

S'han utilitzat moltes tècniques per a la fabricació del vidre, en aquestes primeres peces sembla que els procediments van ser el tallat, l'estirat i l'emmotllat.

A l'època romana la tècnica del bufat va representar una revolució, la seva aplicació a gran escala va permetre una producció molt ràpida i va facilitar l'estandardització de les formes.

El vidre es va revelar com un magnífic material per conservar aliments i begudes, perquè no alterava els sabors, era transparent, permetia reconèixer el contingut, era fàcil de netejar i podia reutilitzar-se mitjançant el reciclatge (les propietats del vidre, que permetien el reciclatge a través de la refosa, ja eren conegudes en època romana, ja que les fonts escrites testimonien un autèntic comerç de residus de vidre).

El vidre troba una àmplia difusió a la cuina per a la conservació, o bé a la taula, per al servei o el consum dels aliments. Les copes i bols serveien per a les begudes o per contenir salses i espècies, depenent de les dimensions. Les copes hemisfèriques ben treballades de vidre acolorit presenten una gran qualitat de costelles verticals i a l'interior es poden trobar incisions lineals. També es difonen àmpliament per tot l'imperi exemplars de factura molt menys refinada amb una barreja de vidre verd i blau. En aixovars funeraris de la meitat del segle I dC, s'han trobat petites copes amb aquestes característiques.

En època romana a la taula també hi havia vasos, exemplars delicats, de vidre molt fi, amb forma tronco-cònica que presenten decoracions de diferents tipus, com ara grups de línies o incisions fetes en fred en forma de taques. També es van difondre les gerres amb una nansa, amb la boca simple o trilobada, de vidre verd-blau o acolorit inspirades en la vaixella metàl·lica que feien servir regularment. Són menys comuns els plats de vidre, generalment acolorits amb una morfologia molt simple.

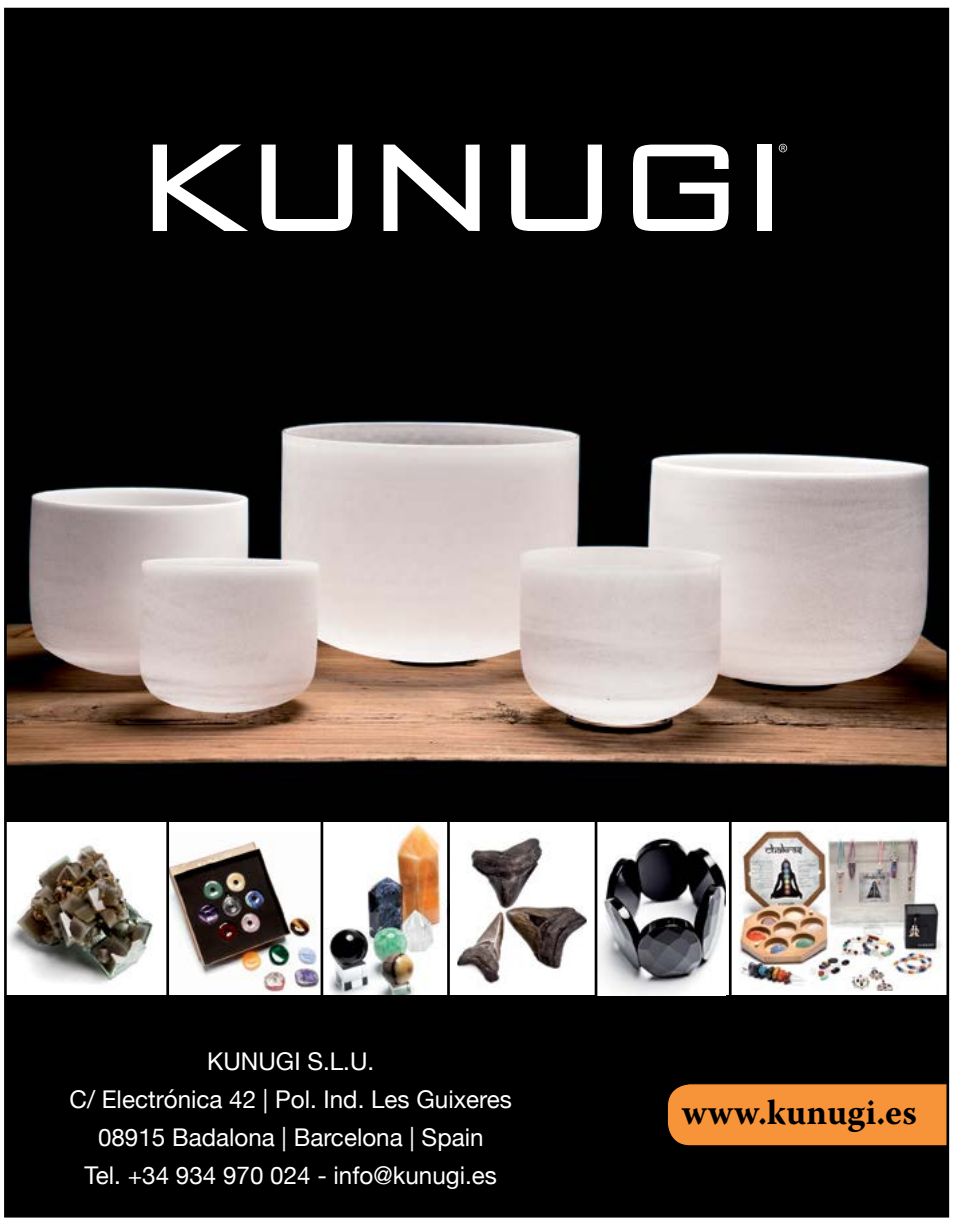
Eren molt comuns les ampolles de ventre cilíndric que s'empraven a la cuina i a la taula i contenien vi, oli o salses líquides com el garum, un condiment molt conegut a base de peix. La seva forma, idònia para la càrrega en caixes de fusta, s'adapta molt bé al transport. En mosaics d'època romana es troben representacions d'ampolles de vidre amb un revestiment de material perible, no molt diferent del que actualment es fa servir per als envasos. És notable la varietat de marques que apareixen en el fons d'aquestes ampolles amb elements florals o vegetals, cercles concèntrics o sigles. Generalment estaven fetes de vidre de color verd-blau.

El vidre es va revelar com un magnífic material per conservar aliments i begudes

El vidre també era important per a usos cosmètics, en flascons, a l'interior dels quals s'han trobat restes de pols de carbó o de guix, components de preparats d'ús cosmètic, o ampolles per a líquids de bàlsams o perfums. També es fabricaven objectes decoratius com per exemple braçalets, denes de collaret, arracades i anells de vidre acolorit.

A Roma existia un artesanat molt refinat; en l'època augusta tardana, el vidre es treballava a Roma, Sidó, Alexandria, Egipte, Espanya i la Gàllia. Entre els segles I i III dC, l'elaboració del vidre es va difondre a Itàlia i a tot Europa.■

MINERALOGIA



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

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

JO RECICLO

Sí als productes de segona mà. La reutilització

El millor residu és el que no existeix i per a això seria necessari, per part dels productors, allargar la vida útil dels productes impedint l'obsolescència programada i fent que els aparells siguin fàcils de reparar i que els recanvis es venguin durant més temps. És cert que un electrodomèstic modern consumeix menys que un altre més antic, però no pot ignorar-se l'impacte ambiental que genera la fabricació d'un nou, evitable mentre s'exhaureix la vida d'un altre de segona mà.

© Aliaksandr Mazurkevich

La mentalitat del comprador també ha de canviar i aconseguir que perdi la por als productes usats; a més la reutilització genera llocs de treball i permet a persones amb pocs recursos comprar a baix preu.

La reutilització al nostre país és poc freqüent. Una enquesta recent sobre la reutilització de productes de segona mà de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU), posa de manifest que solament un 35% dels enquestats ha comprat algun producte de segona mà en l'últim any. Sense tenir en compte habitatges i cotxes, els productes més comprats són els aparells electrònics, seguit dels llibres, videojocs, roba i accessoris electrònics. Dels residus que generem, hi ha quantitat d'objectes que estan en perfectes condicions o podrien estar-ho amb una petita reparació: electrodomèstics i dispositius que encara funcionen, roba que es queda petita, joguines que es deixen d'usar, etc. La millor opció és la reutilització.

Si volem viure en un planeta cada vegada més net, hem de tenir en compte que el reciclatge és una activitat complexa que causa un cert impacte ambiental: consumeix energia o allibera contaminants. Si els residus, amb les característiques esmentades anteriorment, es reutilitzen i passen a ser objectes de segona mà, es posposa el seu reciclatge final i és un producte nou que es deixa de fabricar, generant una menor explotació dels recursos i minimitzant l'impacte ambiental.

Reutilitzar impulsa l'economia sostenible; més de la meitat dels residus acaben enterrats en abocadors i amb ells moltes matèries primeres que s'importen contínuament, per exemple or, plata o antimoni, a més d'altres substàncies escasses que s'utilitzen per a la fabricació de béns de consum. El reciclatge ajuda a recuperar part d'aquestes matèries primeres limitades i difícils d'obtenir i la reutilització redueix la seva necessitat fent-nos més independents d'altres països i més autosuficients.

Es pot facilitar la reutilització de diverses maneres, des de regalar objectes que ja no utilitzem fins a intercanviar-los per altres coses en mercats especialitzats de segona mà, o vendre'ls en plataformes virtuals per a un nou ús (Ebay, Segundamano, Wallapop, etc.). Una bona opció és donar-los a organitzacions sense ànim de lucre o a centres on s'ocupen de reparar-los i oferir-los a persones amb pocs recursos econòmics (com Càritas o Creu Roja).■

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

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

El llop ibèric, part essencial del nostre patrimoni natural

"Avui quasi no s'escolta el cant del llop" deia el naturalista Félix Rodríguez de la Fuente fa gairebé quatre dècades en la cèlebre emissió de 'El Hombre y la Tierra'. Ja en aquell temps, l'udol del llop ibèric s'anava apagant després de segles de llegenda negra, superstició i persecucions sistemàtiques a mans de l'ésser humà.

El llop, com a animal simbòlic, és sinònim de perill a dites i llegendes populars. Com depredador s'ha considerat l'etern enemic de ramaders i llenyataires, però, la presència d'una població estable de llops és una peça clau per a un bon funcionament dels ecosistemes naturals i bona salut per al bestiar.

El llop ibèric (canis lupus signatus) és el paradigma de la persecució sistemàtica de l'espècie més temuda i odiada. A finals del segle XIX, el llop encara era present en tots els punts geogràfics de la Península, a partir de la dècada de 1950 el govern de la dictadura franquista va començar a promoure una campanya d'extermini que va culminar en els anys 70, delmant l'espècie fins al llindar de l'extinció. Els llops caçats eren penjats a les places de les viles com si es tractés de delinqüents ajusticiats per atacar els ramats. A Portugal, la persecució no va ser menor que a Espanya, fins al punt que el llop va desaparèixer del país lusità. Si tot just va poder ser salvat, va ser gràcies a la tasca de divulgadors com Félix Rodríguez de la Fuente.

Actualment, a Europa, el llop només abunda en països de l'Est, a l'Oest només té una discreta presència a la Península Ibèrica, alguns punts d'Itàlia i Escandinàvia, però l'aïllament de les seves poblacions no fa presagiar un futur prometedor per a l'espècie. Les poblacions ibèriques assentades es troben principalment al nord-oest peninsular, a la província de Zamora i Astúries es troba la major concentració. Des de la dècada dels noranta, l'espècie ha iniciat una tímida però progressiva recuperació, avançant cap a Galícia, Portugal, Extremadura, Madrid, Aragó i província de Guadalajara. Les poblacions d'Andalusia han tingut menys sort i sembla que en els últims anys, a causa de l'aïllament, els llops de Sierra Morena han desaparegut. Des de 1999, al Pirineu Català s'han produït albiraments de llops, però es tracta de visitants procedents del Nord d'Itàlia (Canis Lupus Italicus).

© Carlos Soler Martinez

La protecció legal del llop a Espanya té una situació jurídicament incerta i ambigua, la seva caça està permesa en la zona nord del Duero, mentre que una directiva europea (92/43 / CEE) el protegeix a la zona sud. A Portugal el llop ibèric és una espècie totalment protegida.

Les poblacions estables de llops són un indicador simptomàtic de la bona salut de totes les espècies d'un bosc, ja que la seva contribució és essencial per a la regulació d'altres espècies, com cérvols, senglars, isards ... Allà on hi hagi llops hi haurà cérvols i senglars més forts i sans. La superpoblació de cérvols i senglars afecta nocivament als membres de la pròpia espècie, però també està danyant seriosament hàbitats naturals importants per a altres espècies en perill d'extinció, com són les zones de nabius, de grèvol, pastures subalpines o torberes, en hàbitats dels Pics de Europa, s'han detectat seriosos processos de deteriorament. Els ramaders han considerat al llop com el seu gran enemic històric, però un fort retrocés del llop té com a conseqüència un repunt de les malalties com la brucel·losi i la tuberculina en el bestiar.

El llop ibèric, considerat espècie cinegètica, es troba amenaçat, segons el naturalista Luís Miguel Domínguez, el Govern no aclareix el futur de l'animal, tot i que "Espanya faci el ridícul davant d'Europa" amb imatges de llops dessagnats.

"Estic i estaré, doncs, al costat dels homes dels nostres camps entre els quals em vaig criar, i als quals respecto i admiro, però també defensaré als llops entre els quals també he viscut un bon grapat d'anys". Félix Rodríguez de la Fuente. "El Lobo. El Hombre y la Tierra"(Vidorama. Jaime Libros, S.A.). ■

La protecció legal del llop a Espanya té una situació jurídicament incerta i ambigua

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / BEGUDES

Bio Drink Civada Natural, ideal per beure freda, de The Bridge

Beguda a base de civada ecològica com a substitut de productes lactis i llet de soja, produïda amb un procés exclusiu. Aquesta beguda no conté sucres afegits, és per naturalesa dolça, lliure de lactis i de colesterol. Ideal en presència d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries específiques.

Molt bona per a la preparació de salses (com beixamel o altres), pastissos i postres. Excel·lent per combinar amb el cafè i per esmorzar, també amb musli.

Apte per vegans
14% de civada
Amb oli de càrtam
Baix en sal

· **Certificat:** Euro Fulla

· **Marca:** The Bridge
www.thebridgesrl.com

· **Producció:** The Bridge srl

· **Distribució:** Alimentos Ecológicos Gumendi (Gumiel y Mendia S.L.) www.gumendi.es

ALIMENTACIÓ / CEREAL

Flocs Ecològics de Civada 100% lliure de gluten de Sol Natural

Tot i que la civada és un cereal molt nutritiu i beneficiós per a la nostra salut, la contaminació pel contacte amb altres cereals fa que no sigui un aliment apte per a una dieta sense gluten. Per evitar-ho, aquests flocs de civada es conreen i processen de forma aïllada a Alemanya, de moment únic país de la UE que garanteix la civada com a lliure de gluten (menys de 20 ppm, quantitat que exigeix la certificació europea).

Els flocs de civada Sol Natural poden ser una excel·lent opció per introduir la civada en la dieta d'aquelles persones que pateixen d'intolerància, al·lèrgia al gluten o celiaquia.

· **Certificat:** Euro Fulla / Deutsche Zöliakie-Gesellschaft eV (Alemanya)

· **Marca:** Sol Natural www.solnatural.cat

· **Distribució:** Vipasana Bio,S.L.

ALIMENTACIÓ / PA

Bio Pa cruixent de cacau, nou i coco, figa i ceba de Le Pain des Fleurs

Le Pain Des Fleurs va trobar la solució per desfer-se del gluten i mantenir un agradable sabor. Una gamma de sabors que agrada a tota la família.

Quin és el secret del seu èxit? El seu saber fer únic!

- Diversos sabors naturals.
- Textura lleugera i cruixent.
- Pa lleugerament torrat.
- Receptes senzilles i autèntiques amb un màxim de 3-4 ingredients.
- Sense llevat, productes lactis, ous, aromes i sense matèria grassa afegida.
- 100% orgànic.
- Garantit sense gluten.

· **Certificat:** Agriculture Biologique - www.agencebio.org (Francia). Euro Fulla.

· **Marca:** Le Pain des Fleurs
www.lepaindesfleurs.fr

· **Producció:** Euro–Nat, S.A. (Grupo Ekibio) www.ekibio.fr

· **Distribució:** El Horno de Leña
www.elhornodelena.com
Dispronat www.dispronat.com

ALIMENTACIÓ / XOCOLATA

Deliciosa Xocolata Ecològica Vivani, cacau 71%. Un plaer per als gourmets i amants de la xocolata negra

El just equilibri i suavitat de xocolata negra sense arribar a ser tan amarg com el de 85%

Recepta guardonada amb el màxim de punts per la revista gourmet "Savoir Vivre". D'un total de 34 xocolates negres que es van posar a prova, dos productors van ser guardonats amb el màxim de punts. (1er classificat / edició any 2002)

Ingredients:
Cacau massa *, preval la canya de sucre *, mantega de cacau *.
Sòlids de cacau: el 71% mínim.
* Procedents de l'agricultura orgànica certificada.
Pot contenir traces d'ametlles, avellanes, llet i blat.

· **Certificat:** Euro Fulla - Bio-Prüfsiegel (DE-ÖKO-013) (Alemanya)

· **Marca:** Vivani
www.vivani-schokolade.de

· **Producció:** EcoFinia GmbH

· **Distribució:** BioSpirit S.L.
www.biospirit.es
Natureco S.L. www.natureco.es

ALIMENTACIÓ / PROTEÏNES VEGETALS

Proteïna de pèsol Raab BIO, ideal per a l'enriquiment de batuts, liquats o salses

Excel·lent font de proteïnes vegana amb un 80% de contingut de proteïna. La proteïna de pèsols conté tots els aminoàcids essencials, però cal destacar el contingut d'àcids ramificats isoleucina, leucina i valina. Aquests estan involucrats en el creixement muscular i en el subministrament d'energia als músculs, accionant-se principalment durant l'activitat física.

· **Certificat:** Euro Fulla - Bio-Prüfsiegel (Alemanya)

· **Marca:** Raab Vitalfood GmbH
www.raabvitalfood.de

· **Producció:** Raab Vitalfood GmbH

· **Distribució:** Natur-Diet M
www.natur-dietmuria.caturia

ALIMENTACIÓ / GALETES

Delicioses cookies d'espelta amb xocolata, 100% ecològiques, de El Horno de Leña

L'espelta és una varietat del blat que posseeix grans beneficis per al nostre organisme, per la seva elevada aportació de proteïnes, minerals, vitamines i oligoelements. A més, l'espelta al no estar subjecta a seleccions i modificacions genètiques, és un dels cereals millor tolerats pel nostre sistema digestiu i intestinal, no provocant intoleràncies com altres cereals. Riques en fibra.

· **Certificat:** Comitè d'Agricultura i Alimentació Ecològica de Madrid (CAEM), Euro Fulla.

· **Producció:** El Horno de Leña
H.L.T., S.A. www.elhornodelena.com

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

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

ECO - ITINERARIS A PEU

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

Seguretat i prevenció de riscos

Des que va néixer el nostre primer fill, sempre portem amb nosaltres una farmaciola d'emergència, amb tot el necessari per curar petites ferides, talls, picades de mosquits, rascades o el clàssic mal de coll. Abans d'iniciar un viatge de diversos dies o setmanes a la muntanya, resulta molt útil mantenir una petita xerrada amb el pediatre dels nostres fills, ja que ell és qui millor ens aconsellarà a l'hora d'administrar medicaments i vacunes. Abans de sortir de casa, comprovarem que portem amb nosaltres la targeta de la Seguretat Social o de la nostra mútua, així com la targeta del nostre metge amb el seu telèfon. Tenir contractada una bona assegurança familiar, formar part d'un club o entitat o estar federat ens ajudarà a evitar problemes en cas d'accident i rescat.

A nivell de seguretat i prevenció de riscos, és important utilitzar en totes les sortides a la muntanya pantalons llargs, mitjons alts i gruixuts i un bon calçat de muntanya, fort i resistent. Els shorts queden molt bé i són molt frescos a l'estiu, però són poc pràctics a l'hora d'evitar rascades, caigudes sobtades de temperatura i picades d'animals. Els nens i els adults no han d'introduir ni les mans ni els peus entre la fullaraca o troncs buits sense assegurar-se que no hi ha insectes, alguna serp o un petit animal. Hem d'educar als nens perquè no aixequin pedres, troncs caiguts ni fulles directament amb les mans. Tampoc han de jugar ni molestar els animals que ens trobem pel camí.

© Yupiramos

A la muntanya, si viatgem amb nens serà indispensable portar amb nosaltres una bona crema solar, gorra o barret i **unes ulleres de sol amb protecció total. La cura dels ulls és fonamental en els nens i en alta muntanya el sol incideix amb major intensitat. Si viatgem amb nens a la muntanya mai deixarem que es treguin ni la gorra ni les ulleres.** Una bona hidratació dels nens (i els no tan nens) ens ajudarà a prevenir cops de calor i deshidratació. Sempre que realitzem activitats a l'aire lliure que suposin un esforç físic, recomanem portar diversos litres d'aigua a la motxilla.

Consultar la previsió meteorològica i estar ben informats abans d'emprendre una sortida a la muntanya ens ajudarà a evitar situacions d'alt risc amb nens.■

Hem d'educar als nens perquè no aixequin pedres, troncs caiguts ni fulles directament amb les mans

ALIMENTACIÓ

25 años
www.elcanterodeletur.com
HA TASTAT EL QUEFIR
el quefir te gust de quefir
tasta-l tu també
Quefir de llet de vaca
i de llet de cabra,
sencera i desnatada
Certificado por SHC Ganadería Ecológica
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
Bio Agricultura ecológica
Alimentos Ecológicos
El Cantero de Letur
kéfir de cabra
25% +calcio que la leche de vaca
Ecológico
420 g
desnatado 0% M.G.
kéfir de vaca
(2x125g)
Peso Neto 250 g
ES LÓGICO ES ECOLÓGICO
Unidad de venta no fraccionable
LACTIS ECOLÒGICS
EL CANTERO DE LETUR
¡ESTÀN BONÍSSIMS!

CINEMA ECOLÒGIC

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

Quan el destí ens atrapi

El cinema em sembla que és el més gran invent de l'ésser humà. Reuneix totes les arts, té infinites possibilitats.

El setè Art s'ha anat fent ressò de molts excessos a nivell ecològic que s'han comès en el nostre planeta i en moltes ocasions ens ha avançat un futur amb pèrdua de la biodiversitat, contaminació, desforestació o canvi climàtic, desastres que malauradament s'han anat complint i als que no es posa remei. Aquest és el primer article d'una sèrie de cinc sobre films que han aprofundit en aquesta temàtica.

Us avanço aspectes significatius dels títols que formaran aquesta sèrie que us oferirem en els propers mesos.

"Soylent green", de Richard Fleischer, pel·lícula de 1973 que a Espanya es va titular ***"Quan el destí ens atrapi"***, és un referent. Ens presentava una societat a l'any 2022 que vivia en una situació miserable en què una petita elit tenia tot el poder econòmic i polític (i que és cada vegada més actual). Els camps estaven arrasats i els aliments naturals s'havien extingit per l'efecte hivernacle. El film es basava en la novel·la de 1966 "Facin lloc, facin lloc!" de Harry Harrison.

"Silent Running", titulada a Espanya ***"Naus misterioses"***, de 1972, del gran Douglas Trumbull, ens situa en una estació espacial del futur on un científic acompanyat per tres robots és el responsable de mantenir amb vida les últimes espècies botàniques de la Terra i explica la lluita interna i extrema solitud que sent en rebre ordres de destruir-les.

"Waterworld", de 1995, dirigida per Kevin Reynolds i protagonitzada per Kevin Costner mostrava un futur en què els casquets polars s'havien fos i tota la Terra estava coberta d'aigua marina. Els homes sobrevivien en plataformes flotants i la seva principal ocupació era la recerca d'aigua dolça, imprescindible per la seva supervivència.

"Farenheit 451" (la temperatura a la qual s'inflama el paper dels llibres) de François Truffaut ens va apropar de forma magistral a l'univers de l'escriptor Ray Bradbury, el 1966. La pel·lícula té una arrencada impactant en la que no hi ha títols de crèdit convencionals. La trama gira al voltant d'un bomber encarregat de cremar els llibres per ordre del govern. La seva vida canviarà en conèixer a una dona que li farà qüestionar la seva vida i el sistema.■

© Centipede Films,S.L.

El setè art ens ha avançat un futur amb pèrdua de la biodiversitat, contaminació, desforestació o canvi climàtic

ALIMENTACIÓ

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

Plantes que ens ajuden a mantenir saludables les vies urinàries

Amb l'arribada de la tardor és habitual l'aparició de cistitis i cistitis de repetició, presentant símptomes com molèsties i coïssor en orinar i dolor en el baix abdomen. Hi ha plantes medicinals, fitonutrients i pautes alimentàries que ens ajuden a mantenir una bona salut de les vies urinàries.

És fonamental una aportació adequada d'aigua que contribueixi a diluir l'orina i ajudar a equilibrar el seu pH. L'aportació hídrica es pot fer també a través de brous de verdures i liquats de fruites i hortalisses.

Destaquen els sucs de fruits silvestres, entre ells, el **suc de nabius**, ideal per a la prevenció i el tractament de les cistitis en la dona i uretritis en l'home. Aquest fruit silvestre proporciona un còctel d'antioxidants i fitoactius que ajuden a disminuir la inflamació i posseeixen un efecte antisèptic. Podem prendre el suc de nabiu comú (*Vaccinum myrtillus*) o el de nabiu vermell *(Vaccinum macrocarpon).*

La família dels **cítrics** està també aconsellada, ja que constitueixen una font natural de vitamina-C que contribueix al funcionament normal del sistema immunitari i ajuden a corregir el pH de l'orina.

Entre les verdures i les hortalisses, aconsello **la ceba i l'all,** ja que tots dos tenen propietats antisèptiques. També els brous de verdures amb espècies calorífiques i d'acció antiinflamatòria com **el gingebre, el pebre i la cúrcuma.**

© g215 / Suc de nabius

Assegurar una bona font d'àcids grassos essencials i eliminar el sucre blanc, els greixos *trans* i l'alcohol, contribuirà de manera eficaç a reduir la inflamació i equilibrar el pH.

Si unim la inclusió de certs aliments a la nostra dieta diària, a la presa de determinats extractes de plantes i olis essencials, els resultats per mantenir a ratlla la temuda cistitis i la uretritis masculina seran encara millors. Es recomana l'ús de plantes amb propietats diürètiques, antiinflamatòries i antisèptiques amb tropisme específic sobre les vies urinàries, com els extractes de **bruguerola, bedoll i vara d'or.** D'altra banda els olis essencials com el **clau, el pi marítim i l'espígol** contribueixen a potenciar l'efecte antimicrobià, antiinflamatori i a millorar el benestar gràcies a les seves propietats analgèsiques. ■

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Marga Roldán, *Coordinadora Projecte Ecoestètica – www.ecoestetica.org - info@ecoestetica.org*

Idees econaturals per caps radiants II. Tints

Quan canviem de color els cabells o cobrir cabells blancs es converteix en un acte perillós per a la nostra salut, la de la perruquera i la del planeta, la cosmètica econatural pot aportar la solució més segura, eficaç i agradable.

Resulta sorprenent veure que molts consumidors de cosmètica econatural utilitzen tints sintètics altament tòxics per posar color als seus caps.

Fins fa uns anys l'alternativa que oferia el sector no era del tot natural i tampoc donava els resultats desitjats. Pel que moltes de les persones que optaven per aquesta opció no solien mantenir-la al llarg dels anys.

Abans de parlar de les opcions que avui dia hi ha al mercat és important conèixer les diferents formes de tints del mercat. Podem trobar tints de pigments vegetals, minerals o sintètics.

Els sintètics solen provocar problemes a la pell com vermellor, inflor i irritació, entre d'altres. Actuen eliminant la pigmentació natural del cabell per substituir-la per una de nova, destruint també les fibres del pèl, provocant aquest aspecte palla i deteriorat que solem veure en cabells amb coloracions d'aquest tipus.

Hem de fugir de coloracions amb ingredients com Phenoxyethanol, aminophenol, resorcinol, phenylenediamine, Ammonia i toluene. No deixis de llegir el INCI (llistat d'ingredients) del tint perquè no t'enganyin amb falses promeses naturals de màrqueting.

L'alternativa econatural en comptes de despigmentar els cabells per posteriorment introduir un pigment artificial, el que fa és recobrir amb pigments econaturals la fibra sense destruir-la. Aquestes alternatives protegeixen el cabell, i si optes per una henna de qualitat aportaràs nutrients i brillantor.

La coloració pot ser amb pols de plantes o bé en format crema. Si bé l'opció crema és més senzilla d'aplicar i més similar als tints convencionals, les hennes pures i de qualitat són l'opció més ecològica.

Al mercat podem trobar hennes suposadament naturals però que en els seus cultius i elaboracions s'han fet servir substàncies tòxiques i poden estar contaminades per metalls pesants. Mira bé el INCI, busca algun tipus d'aval de garantia i busca punts de venda de confiança on et garanteixin la seva procedència. Si segueixes correctament les instruccions del fabricant podràs cobrir completament els cabells blancs o tenir una coloració nova, amb aspecte molt natural i protegint la teva salut i el teu cabell.

Recorda fer la henna sempre amb recipients i estris lliures de metall, no passar-te dels temps que indica el fabricant i sobretot triar el color adequat per obtenir els resultats desitjats.

També pots afegir suc de llimona per potenciar les tonalitats vermelloses, aigua de mar, fer la henna amb infusions de plantes i una sèrie de trucs que podràs trobar a la xarxa.

Aposta per un cap radiant amb colors econaturals i lliures de tòxics.■

© Nito500

COSMÈTICA

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

La menopausa I: tractaments i riscos

La menopausa és una etapa de la vida que comença quan les dones deixen de tenir la menstruació i acaba passat un any, amb l'anomenada post-menopausa.

Normalment, aquest procés biològic natural de la dona té lloc entre els 45 i els 55 anys i, un cop s'hi ha entrat, la dona ja no pot quedar-se embarassada, la qual cosa no vol dir que no pugui estar sana, vital ni gaudir de la seva vida sexual.

Exactament ... Què passa en la menopausa?

Els ovaris de la dona deixen de produir òvuls i **l'organisme produeix menys hormones d'estrogen i progesterona.** En tenir els nivells baixos d'aquestes hormones, apareixen els famosos símptomes; batecs forts o accelerats, fogots (normalment més intensos durant el primer i el segon any), suors fredes, enrogiment de la pell i insomni.

Tractaments

Una **teràpia a base d'hormones** és el comú quan es tenen fogots intensos, sudoració nocturna o problemes d'estats d'ànim, en la qual es subministren estrògens i, en ocasions, progesterona. És a dir, **s'incorpora a l'organisme les hormones que la dona ha deixat de sintetitzar de forma natural.**

Però ... És segura aquesta teràpia?

La **hormonoteràpia** va cobrar protagonisme en els anys 90. En aquella època, milions de dones van prendre hormones **fetes a base d'orina d'egua embarassada** (Premarin) amb la intenció de prevenir les malalties i ajudar en les etapes relacionades amb l'envelliment, entre elles, la menopausa. El 2002 es va descobrir que aquesta teràpia, en realitat, **augmentava el risc de patir malalties cardiovasculars, infarts, embòlies pulmonars i càncers de mama invasius,** de manera que el nombre de prescripcions de hormonoteràpies va baixar al mateix temps que el nombre de casos de càncers de mama.

També existeixen les anomenades **hormones bioidèntiques** d'origen vegetal. Aquestes hormones «idèntiques», com el seu nom indica, tenen els seus riscos i produeixen efectes secundaris «idèntics» a les altres hormones. Efectes que, com ja hem vist, no són gens positius. *The Medical Letter on Drugs and Therapeutics* va arribar a la següent conclusió: **"No hi ha cap evidència que demostri que les hormones bioidèntiques són segures o efectives, per la qual cosa es desaconsella que els pacients les prenguin."**

Riscos

- **Càncer de mama.** En aquesta etapa de la vida és en la que hi ha una major incidència de càncer de mama. No obstant això, quan la menopausa apareix a una edat més primerenca (al voltant dels 45 anys) hi ha menys risc de patir-lo.

© Goodluz

- **Pèrdua de massa òssia**. Com que hi ha una disminució dels nivells d'estrògens, la destrucció (reabsorció) dels ossos es dona a major velocitat que la construcció, fet que fa que augmenti el risc de patir osteoporosi.

- **Desequilibri del colesterol.** Hi ha un augment del colesterol «dolent» (LDL) i del colesterol total i una disminució del colesterol «bo» (HDL), el que augmenta les possibilitats de patir malalties cardiovasculars.

- **Problemes vaginals i de bufeta.** La disminució dels nivells d'estrògens pot provocar infeccions vaginals o d'orina amb més facilitat. Al seu torn, pot haver una pèrdua de l'elasticitat i de la lubricació vaginal, fent la penetració més dolorosa.

Així doncs, la menopausa és una etapa de la vida de la dona que pot ser més suportable i els símptomes i riscos es poden minimitzar en major o menor mesura depenent de l'estil de vida i dels hàbits alimentaris, els quals influiran directament en la bona salut de la dona.

Per a més informació:

www.dietistasvegetarianos.com

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Maria Teresa Maciá Ferré

Directora general d'Alternatur S.L. distribuïdor d'àmbit nacional especialitzat en alimentació ecològica situat a Faura, València, des de 1991.

Maria Teresa Maciá Ferré, (Caracas), Veneçuela, 1965. Filla de pares catalans, llicenciada en Biologia i Màster Scientarium en Enginyeria Medi Ambiental, té clar que el futur dels seus tres fills està construït sobre una base d'alimentació ecològica.

El món ECO és molt més que un negoci.

És una filosofia de vida per deixar un millor llegat als nostres fills i néts

Es pot alimentar un nadó des dels seus primers dies amb aliments vegetals ecològics?

En l'alimentació de nadons, després de la llet materna, és recomanable seguir les pautes que estableix el terapeuta que assessora els pares per evitar el desenvolupament d'intoleràncies alimentàries. Ara bé, definitivament quan es realitza introducció d'aliments, indiscutiblement el recomanable és que siguin procedents de cultius ecològics.

Cal menjar menys quantitat i més qualitat?

La qualitat dels elements que ingerim és fonamental. Definitivament la qualitat és el rellevant.

Creus que l'alimentació de producció ecològica és una de les alternatives per combatre el canvi climàtic?

Quan parlem del tractament dels cultius, tot allò que s'allunyi dels productes de síntesi química contribueix no només al fet que els aliments siguin més saludables, sinó també al fet que la intervenció, tant per a la producció d'aquest tipus d'additius com el seu impacte en el medi ambient durant el seu ús, es vegi reduït.

I en aquest sentit la conscienciació mediambiental va més enllà del consum ecològic. El tenir una llar amb productes amigables amb el medi ambient, també és summament important.

A més, el sol fet de separar els residus que generem i portar-los al contenidor correcte és una activitat que podem ensenyar als nostres fills des de petits i anar sembrant la llavor de la cura del medi ambient.

Què els diries als lobbies o "grups de poder empresarial", que només veuen el sector de l'alimentació ecològica com un negoci rendible?

El món ECO és molt més que un negoci. És una filosofia de vida per deixar un millor llegat als nostres fills i néts. Però el fet que aquests "grups de poder" vegin que és un negoci ho veig positiu, sempre que es respecti la filosofia de la cura del medi ambient. Necessitem més consumidors, necessitem més adeptes a aquest estil de vida. Serà molt millor per al medi ambient i en definitiva, no és això el que volem?

Omplir la cistella de productes ecològics en diferents botigues properes a casa i així repartir els diners... és realitzar un comerç més just?

El consumir productes ecològics ha de ser una cosa natural per al consumidor. És humà i natural anar a les botigues on millor atès et sents, aquelles on notes que t'ajuden a satisfer les teves necessitats, aquelles en les que t' orienten adequadament. Cada dia hem de repensar-nos a tot nivell per procurar donar un millor servei. Les botigues no escapen a aquesta realitat, així que el consumidor té el dret a comprar els productes on troba la varietat que busca i on rep el tracte i orientació que espera.■

Alternatur

ALIMENTACIÓ