BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm 40

Desembre 2016

imprès en paper ecològic 100% reciclat

"La natura no és un lloc per visitar. És la llar"
Gary Snyder (Premi Pulitzer de poesia)

Societat

Bones festes i menys consumisme

Pàg. 4 i 5

Eco Turisme

Eco-Birding en els Picos de Europa

Pàg. 19

L'Entrevista

Sat Dharm Singh, co-director de la Fundació Yogi Tea®

Pàg. 24

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

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

Ser Ecoemprenedor, una opció de futur

123rf Limited©alphaspirit

ACTUALITAT

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

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 40.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Madrid i Extremadura: **Provinat**; Euskadi: **Dispronat**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Montserrat Alsina, Pedro Burruezo, Alba Cànovas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Arturo Larena, Eva López Madurga, José López Pérez, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Victor Riverola, Eva Roca, Joan Romero Clausell, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Ser Ecoemprenedor, una opció de futur

El "pensament en verd" està cada vegada més integrat en la vida diària de milions de persones: viure amb consciència de l'entorn, la natura i el planeta, adoptar bones rutines alimentàries, fer un bon ús de les energies i practicar el reciclatge com a part de la quotidianitat ... Davant aquesta realitat esperançadora, també augmenta el nombre d'empreses sensibilitzades que no volen quedar-se al marge i que decideixen apostar per un desenvolupament sostenible.

Paral·lelament a aquesta tendència, un altre fenomen dins el món empresarial s'està consolidant com una eficaç sortida a la crisi, són els coneguts emprenedors i les *start-up*. I és aquí quan ecologia i emprenedoria troben un eficaç punt de convergència a l'hora de crear i desenvolupar idees de negoci innovadores amb una marcada consciència ecològica. Tot i que el nostre país encara es troba a la cua, hi ha un auge evident de joves i no tan joves que en un moment de la vida opten per "reciclar-se" posant en marxa un projecte propi, que veuen en el món bio una sortida de futur. Sorgeix així el concepte del **ecoemprenedor** que és aquell emprenedor que proposa un projecte en pro de la sostenibilitat a nivell ambiental, la responsabilitat social i l'empoderament econòmic.

123rf Limited©rawpixel

A Espanya des de fa uns anys s'ha experimentat un augment significatiu de les *start-up* amb base tecnològica, i dins d'elles cada vegada són més les que també exploren nous nínxols de marcat caràcter verd que fins ara eren gairebé inexistents. Més enllà del desenvolupament tecnològic, el ecoemprenedor busca projectes que tinguin impacte social i aportin solucions al món que els envolta. Casos a casa nostra com la plataforma Help Up, la primera xarxa social que fa d'intermediària entre persones que volen fer voluntariat i les ONG, o la marca de farinetes ecològiques Smileat elaborades de forma respectuosa amb el medi ambient, són dos bons exemples de ecoempreneduria nacional d'èxit.

Bones idees de greenbusiness

A priori *business* i ecologia podrien semblar termes antagònics. Res més lluny de la realitat si ens oblidem dels estereotips tradicionals i entenem que fer negocis respectuosos amb l'entorn i que ofereixin beneficis reals en la societat, és possible i especialment aconsellable si volem

ALIMENTACIÓ

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

ACTUALITAT

encaminar-nos cap a un desenvolupament que no ensorri el planeta. Els negocis gestionats, administrats per i per al concepte sostenible han obert un camp enorme. Hi ha un univers important de potencials clients i una atractiva oferta de negocis ecològics que ofereixen gran viabilitat i moltes possibilitats:

- **L'alimentació ecològica:**

L'alimentació lliure de pesticides i fertilitzants, és un dels àmbits on els ecoemprenedors més han posat la seva atenció ja que el ventall de possibles *start-up* eco és molt variat: des de les rendibles botigues on-line oferint aliments ecològics, fins als ecoemprenedors que han decidit derivar el seu negoci al camp cultivant fruites i verdures de forma orgànica per després vendre-les a l'engròs. Un valor afegit a oferir per aquest tipus d'empreses és que els productes que s'ofereixin siguin totalment de producció local o nacional, ja que al no requerir importació, l'impacte ecològic és molt menor i es fomenta el teixit industrial i l'ocupació autòctona.

- **Empreses de Reciclatge:**

Un cop que el reciclatge ja ha entrat en les pràctiques diàries de la major part de la població, també s'ha convertit en una important oportunitat dins el món empresarial. Paper, plàstic, fusta o vidre, són molts els materials aptes per a la seva reutilització i per això també són molts els processos a realitzar, maquinària *ad hoc,* transport... Pel que el reciclatge és un negoci prometedor del que ja molts n'estan obtenint grans beneficis.

©Vida Sana - Eva Roca (Restaurant Bionectar) rep el Premi Eco-gastronòmic BioCulturaBCN 2016

- **Energies renovables:**

En un país tan lluminós com el nostre, l'aprofitament de l'energia solar hauria de ser una matèria obligatòria per a tothom. Contemplar la possibilitat d'obrir empreses que es dediquin a la instal·lació de sistemes d'aigua calenta mitjançant plaques solars o comercialitzar mini plaques per a les recàrregues del mòbil, són algunes de les sortides de negoci dins d'aquest sector en ple auge. Una altra opció d'aprofitament energètic és el de les mini instal·lacions eòliques mitjançant petits molins ubicats en terrasses o terrats, per tal d'utilitzar la pròpia força del vent en zones on aquest és especialment potent.

- **Transport elèctric:**

La millora dels motors elèctrics i el boom del menjar a domicili poden ser una bona ocasió per posar en marxa una empresa d'aquest tipus de repartiment urbà mitjançant motos elèctriques. En aquesta mateixa línia d'aposta per ciutats més netes, una altra interessant oportunitat de negoci que permet evitar l'augment de la contaminació atmosfèrica són les empreses de taxis totalment elèctrics.

BioCultura aposta pels Ecoemprenedors

Des del 2014 la prestigiosa fira de consum responsable **BioCultura** atorga anualment els **"Premis Ecoemprenedors BioCultura"** amb la vocació de donar visibilitat i impulsar les millors pràctiques

Ecologia i emprenedoria troben un eficaç punt de convergència a l'hora de crear i desenvolupar idees de negoci innovadores amb una marcada consciència ecològica

empresarials en el sector ecològic. En la seva tercera edició celebrada en el marc de BioCultura Madrid, el jurat ha valorat el caràcter innovador de les propostes, la força de l'equip creador del projecte, el valor ambiental i social, així com la viabilitat econòmica i financera. Els tres guardonats han estat: **Fibras Feltai,** una empresa social que recupera la matèria primera de la llana i protegeix l'ovella *xalda* en perill d'extinció; **Ray Musgo**, innovadora marca de calçat ecològic que aposta per un model de Km0, generant a més a més treball a nivell local; i **Bridepalla**, empresa de màrqueting promocional que produeix regals corporatius utilitzant vegetals i que basa el seu negoci en economies locals. El jurat va destacar no només l'alt nivell dels finalistes, sinó també el de la majoria dels projectes presentats a la convocatòria.■

ALIMENTACIÓ

SOCIETAT

Joaquim Elcacho, *Periodista especialitzat en medi ambient i ciència, jelcacho@gmail.com*

Bones festes i menys consumisme

Hàbits i consells per a unes celebracions més sostenibles i saludables

Les festes de Nadal i Cap d'Any ocupen un lloc destacat en la llista de moments més feliços de les nostres vides. Malauradament, el consumisme s'ha imposat durant els últims anys a la nostra societat i moltes de les alegries d'aquestes festes han estat suplantades per l'intercanvi desenfrenat de regals i el malbaratament d'aliments.

Hem demanat l'ajuda de tres reconeguts experts per reflexionar sobre el sentit d'aquestes festes i, sobretot, per buscar alternatives més respectuoses amb el medi ambient i la salut. Racionalitzar el consum d'alguns tipus d'aliments, repensar la compra de regals superflus i contribuir a la reducció i reciclatge de residus són alguns dels elements essencials que han destacat per als lectors de Bio Eco Actual Jordi Miralles, José Luis Gallego i Ángeles Parra.

El futur del planeta depèn en part de petits gestos quotidians de tots nosaltres, unes mostres de respecte i solidaritat ambiental que en aquestes festes són més importants que mai.

Jordi Miralles, president de la Fundació Terra, ens recorda que el període nadalenc s'inspira en *"les festes de la llum, en honor al solstici d'hivern, que durant segles -i abans del cristianisme-, se celebrava a tot Europa". "La interiorització a la qual conduïa viure els dies més curts de l'any està pràcticament oblidada i les actuals festes nadalenques s'han convertit en tot el contrari, un període caracteritzat pel sobreconsum"*, resumeix Jordi Miralles.

123rf Limited©Iakov Filimonov

En l'apartat del consum excessiu d'alguns aliments, Ángeles Parra, presidenta de la Asociación Vida Sana i directora de la Fira BioCultura considera que *"en festes nadalenques, i, en general, la dieta de l'occidental medi conté massa proteïna animal, un hàbit molt nociu per a la salut del consumidor i per al medi ambient, com corrobora sobradament la literatura científica"*.

Ángeles Parra proposa que aprofitem aquest mateix any per començar a donar passos cap a *"celebracions que siguin més sostenibles i que comportin menys*

ALIMENTACIÓ

Joaquim Elcacho, *Periodista especialitzat en medi ambient i ciència, jelcacho@gmail.com*

SOCIETAT

123rf Limited©icsnaps

Racionalitzar el consum d'alguns tipus d'aliments, repensar la compra de regals superflus i contribuir a la reducció i reciclatge de residus

patiment animal". Una manera ràpida o senzilla de posar en pràctica aquesta idea consisteix a recordar que *"el receptari ovo-lacto-vegetarià i vegà és igualment saborós i molt més sa i sostenible; el mite que la cuina vegetariana és avorrida ja no s'aguanta"*, ens recorda amb coneixement de causa la directora de BioCultura.

Els dolços són apartat a tenir en compte en els dinars d'aquestes festes. En aquest cas, Ángeles Parra ens recorda que *"un bon torró i polvorons poden estar elaborats amb altres endolcidors que no siguin el sucre blanc, com per exemple l'estèvia, xarop d'atzavara, concentrats de fruites, sucre integral de canya, etc.". "Les festes de Nadal són boniques per celebrar en família i no està gens malament donar-li gust al cos però si els aliments són ecològics, ovo-lacto-vegetarians o artesans, molt millor; el nostre cos i la nostra casa -la Terra- ens ho agrairan"*, resumeix la presidenta de la Asociación Vida Sana.

La celebració d'unes festes més sanes, solidàries i sostenibles passen, per Jordi Miralles per aquests punts clau: Recuperar el valor d'estar en companyia dels éssers estimats, gaudir del ritme de la natura i saber viure aquesta època de l'any amb recolliment, racionalitzar el consum d'aliments, fer menys regals però més personalitzats i sincers, esforçar-se per reduir la generació de residus i facilitar el seu reciclatge.

En aquest punt, José Luis Gallego, periodista ambiental, naturalista i escriptor, coincideix en la necessitat de racionalitzar els nostres hàbits de consum amb l'objectiu de reduir els residus. Comprar productes amb pocs embolcalls, rebutjar les bosses d'un sol ús i facilitar el reciclatge a través de la recollida selectiva poden ser la nostra contribució ambiental a les festes nadalenques.

L'eslògan que mai es cansa de repetir José Luis Gallego és que, *"el millor residu és el que no es genera, el primer és la prevenció"*. A la pràctica diària, ens recorda alguns dels hàbits per reforçar durant aquestes dates. *"Molts dels envasos que generarem aquests dies són de plàstic o metall, i per recollir-los de manera ordenada hem de tenir sempre a mà una bossa específica que haurem de dipositar al contenidor groc, sense lligar!"*, detalla Gallego.

Pel que fa als regals, no hem d'oblidar que perquè es puguin reciclar, les caixes de cartró i els embolcalls de paper s'han de separar i dipositar en el contenidor blau. *"Tan important com recollir-les és plegar-les perquè ocupin menys volum, en cas contrari el contenidor s'omplirà al cap de poc i apareixeran les caixes amuntegades al voltant, la trista imatge de cada any per aquestes dates"*, ens comenta aquest conegut divulgador ambiental.

No podem negar que els regals s'han convertit en símbols de les festes però, com ens recorda Ángeles Parra, si volem compartir felicitat hauríem de fugir del consumisme desenfrenat on la publicitat ens aboca sense sentit. *"Regalem productes ecològics i de comerç just, així al mateix temps estarem col·laborant i ajudant a altres persones que probablement ho necessitin més que nosaltres"*, ens proposa la presidenta de la Asociación Vida Sana.

En l'època de crisi ambiental com el canvi climàtic, *"no ens falten motius per optar per unes festes nadalenques sostenibles". "Cercar la Pau amb nosaltres i el nostre entorn social i ecològic en aquest cicle de l'any de repòs natural hauria d'estar sustentat amb el compromís de reducció de la nostra petjada ecològica"*, conclou Jordi Miralles.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dra. Eva López Madurga, *Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública Nutrició i Macrobiòtica – www.doctoraevalopez.com*

Què en sabem del calci?

Sabem que és el mineral més conegut entre la població i el més abundant en l'organisme. Exerceix un paper crucial en la salut òssia, i a més és essencial per a moltes altres funcions. Així, es veu implicat en la contracció i el creixement muscular, la comunicació elèctrica i la transmissió nerviosa, la coagulació sanguínia, la funció cardíaca, i altres funcions hormonals, enzimàtiques i del metabolisme en general. El líquid extracel·lular ha de tenir una proporció constant de calci per funcionar normalment i també n'hi ha d'haver suficient a l'interior de les cèl·lules, ajudant en sang a mantenir l'equilibri àcid base en els nivells necessaris per a la vida.

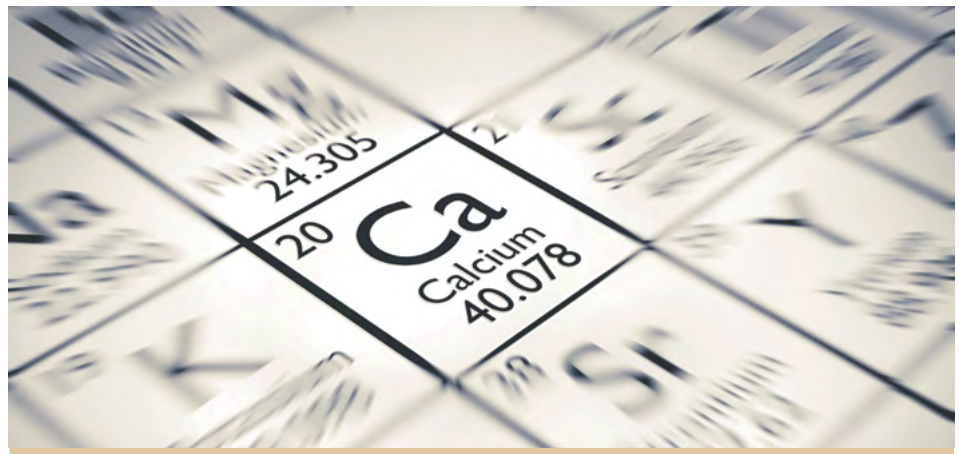
Pel que fa a les fonts de calci, si preguntéssim al carrer quina és la més important, crec que la majoria de les persones pensarien en els lactis; però, veurem alternatives més saludables i eficaces.

La principal font de calci és el menjar. Perquè l'assimilació de calci sigui bona, importa que la relació entre el calci i el fòsfor tingui una determinada proporció; de manera que si hi ha més fòsfor (com passa en el lacti), aquest s'uneix al calci formant fosfats que fan ineficaç l'ús del mateix. L'absorció també es pot veure limitada per la presa de antiàcids, els fosfats dels additius alimentaris, o els carbonats i oxalats dels aliments (begudes carbonades...).

Excel·lents fonts de calci són el sèsam, les ametlles, el moniato, les algues en general i les hiziki en particular (tenen unes 14 vegades més calci que la llet), i les verdures de fulla verda com la col arrissada, el kale, el bròquil, créixens, julivert, col xinesa, col de Brussel·les, coliflor, colinap, o les fulles de les arrels. Els espinacs i bledes també tenen abundant calci, però en tenir molts oxalats ho fa menys biodisponible amb el que no s'absorbeix tan bé.

D'altra banda hi ha aliments que afavoreixen la pèrdua de calci: el sucre, els aliments refinats, els greixos saturats i l'excés de proteïnes d'origen animal (carn, peix, ous i lactis), acidifiquen el medi intern, fent que el calci surti de l'os per compensar aquesta acidificació i alcalinitzar-nos.

El meu consell per despreocupar-nos del calci és que prenguis amb freqüència els aliments esmentats, i que disminueixis o eliminis els descalcificants o que impedeixen la seva absorció. I prendre el sol sense protecció uns 15 minuts tres vegades per setmana, per activar la vitamina D!■



123rf Limited©antoine2k

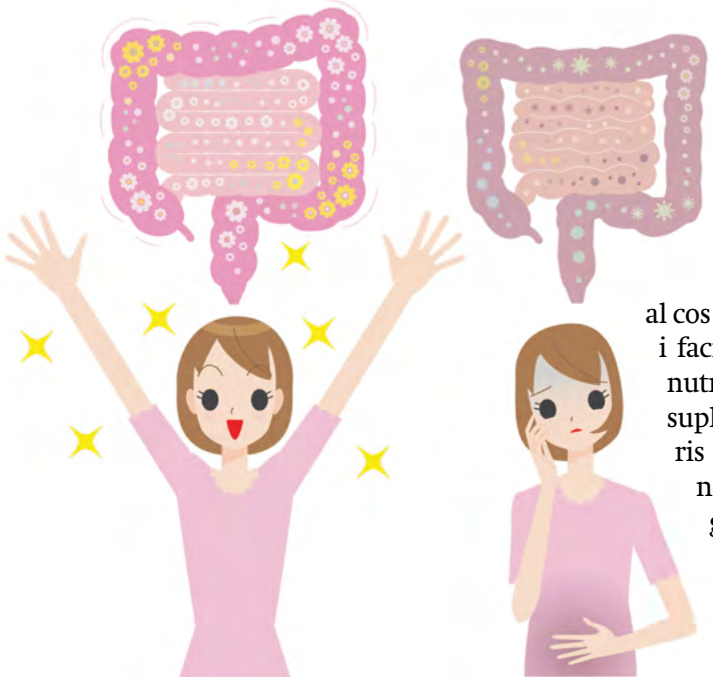
Excel·lents fonts de calci són el sèsam, les ametlles, el moniato, les algues en general i les hiziki en particular i les verdures de fulla verda

ALIMENTACIÓ

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

La digestió, factor clau d'una bona salut

Els aliments que ingerim són transformats per l'aparell digestiu en substàncies que l'organisme assimila. Quan el sistema digestiu funciona de manera anormal la nostra salut s'en ressent i patim trastorns digestius de diferent entitat, lleus com distensió abdominal, restrenyiment, diarrea, acidesa estomacal, o severs com la síndrome de l'intestí irritable, diferents al·lèrgies als aliments, augment de pes, èczema o asma. No és coincidència que tant la medicina xinesa tradicional com l'Ayurveda considerin a la digestió com un dels factors clau que influeixen en la nostra salut. Si la digestió no s'efectua correctament la nostra salut s'en ressent.



La natura posa a la nostra disposició herbes i aliments que ajuden al cos en el procés digestiu i faciliten l'absorció dels nutrients. Tres són els suplements alimentaris bio que tenim a la nostra disposició per garantir una bona digestió i una millor salut, l'alga Chlorella, el gingebre i el comí negre.

L'alga Chlorella posseeix un alt contingut de clorofil·la que actua sobre el restrenyiment, millorant el funcionament intestinal i eliminant el mal alè crònic. El consum de Chlorella facilita la neteja de l'intestí, el fetge, els ronyons i la sang per la seva potent acció detox. Conté enzims digestius com clorofilasa i pepsina, que són enzims digestius que el nostre cos necessita.

El gingebre *(Zingiber officinale)*, bé com a condiment o infusió, ajuda a estimular la saliva, bilis i la producció de suc gàstric, indispensables per efectuar una bona digestió. Compostos fenòlics com gingerol són els responsables de l'efecte beneficiós sobre el sistema digestiu. El gingebre tonifica els músculs de l'intestí i afavoreix el seu moviment, promou l'eliminació d'excés de gasos, i ajuda a alleujar dolors estomacals comuns.

Les llavors del comí negre *(Nigella sativa)* redueixen i disminueixen els gasos, inflor i mal de panxa. L'oli de llavor de comí negre s'utilitza com a remei per combatre els paràsits intestinals. S'està investigant la seva capacitat d'inhibir el creixement de cèl·lules de càncer de còlon sense efectes secundaris negatius.

La combinació dels tres suplements alimentaris bio Chlorella, gingebre i comí negre, juntament amb canvis en l'estil de vida que incloguin una dieta sana, equilibrada, i la pràctica regular d'exercici físic, són mesures idònies per garantir un sistema digestiu saludable i una òptima salut.■

La natura posa a la nostra disposició herbes i aliments que ajuden al cos en el procés digestiu i faciliten l'absorció dels nutrients

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

el Granero integral Plus

Garantia de Qualitat:
IFS Food

SOM BIO!

Si cuides la teva alimentació, cuida els teus complements

Coneix la nostra àmplia gamma de complements bio a www.elgranero.com

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Són més saludables les dietes sense gluten?

El gluten és una proteïna que trobem a les farines, pastes i altres aliments elaborats amb blat, sègol, ordi, kamut, espelta i en menor mesura civada. El gluten és la substància que fa pujar el pa durant la fermentació i l'enfornat. El seitan és pràcticament tot gluten, i per això és tan esponjós.

Al voltant de l'1% de la població és intolerant al gluten: el seu organisme produeix una resposta immune contra les proteïnes del gluten quan aquest arriba a l'intestí. La malaltia celíaca i en menor mesura, la sensibilitat al gluten, són malalties que es produeixen en persones amb predisposició genètica. Han de ser diagnosticades per un metge especialista després de realitzar un estudi apropiat. Les persones celíaques han de seguir una dieta estricta sense gluten durant tota la vida, ja que fins i tot petites quantitats de gluten, encara que no produeixin símptomes immediats, poden danyar l'intestí, alterar l'absorció de nutrients i incrementar el risc de certes malalties.

En anys recents hi ha hagut una tendència a considerar les dietes sense gluten com més "saludables" i al gluten com el responsable dels més variats símptomes: des de migranyes i erupcions cutànies fins a problemes digestius i sobrepès, però res d'això s'ha pogut provar. El que sí que han mostrat nombrosos estudis és que el consum de cereals integrals, incloent aquells amb gluten, està relacionat amb menor incidència de malalties cròniques. Les persones no celíaques o que no tinguin una sensibilitat clara diagnosticada per un metge no han d'evitar els aliments amb gluten. Els cereals amb gluten, en la seva forma integral, són rics en vitamines, minerals i en prebiòtics: substàncies que ajuden a mantenir una flora intestinal sana.

Si sospitem que el nostre fill / a pugui ser celíac / a, hem d'acudir aviat al nostre pediatre per confirmar-ho. Els símptomes d'intolerància al gluten en nadons i nens són: escàs increment de pes, irritabilitat i falta d'energia, anèmia, diarrea crònica, abdomen prominent i vòmits freqüents.

És important començar a donar gluten als nostres nadons aviat, al voltant del 6è mes. Endarrerir la introducció del gluten no prevé l'aparició d'intolerància. És millor començar a poc a poc: oferint unes culleradades de farinetes de flocs integrals de civada i / o trossets de pa integral de llevat mare perquè el nadó els mastegui. Més endavant podem donar-li més pasta integral, cuscús, bulgur, i pans d'altres cereals com sègol.■

Les persones no celíaques no han d'evitar els aliments amb gluten

ALIMENTACIÓ

Holle

Mes de 80 anys de Qualitat, frescura i diversitat!

La casa Holle, un dels més antics fabricants europeus d'aliments ecològics per a nadons, celebrem el nostre aniversari: 80 anys de productes bio dinàmics! Situats a Suïssa, el nostre país natiu, avui som líders en alimentació infantil avalada per Demeter.

Llets infantils, farinetes, potets, tisanes, galetes... tenim actualment més de 70 referències, comercialitzades a 41 països arreu del món. El secret del nostre èxit: des de la seva fundació el 1933 a Arlesheim, Holle segueix els principis de l'antroposofia, i excloem qualsevol tipus d'additius i conservants químics dels nostres aliments, des del camp fins al producte final. En els seus principis, la especialitat de Holle AG era el pa, el cereals en gra i en flocs, i els cereals per nadons. Hem estat la primera empresa en proposar aquest tipus d'aliments en qualitat bio dinàmica, i una de les primeres al món en obtenir l'aval Demeter, l'any 1951. Controlem de forma sistemàtica les nostres matèries primeres, els productes intermediaris i els productes finals, tots procedents de la agricultura ecològica.

Per més informació, consultar: www.holle.es

Distribuïdors a Espanya:
Cal Valls Eco, S.L.U.- Camí la Plana, s/n-25264 Vilanova de Bellpuig
Tel. 973 324 125 – www.calvalls.com

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

RECEPTA

Espumós daurat de cúrcuma

INGREDIENTS (2 persones)

- 1,5 arrel de cúrcuma fresca
- 1 didal de gingebre fresc
- 2 tasses de llet de macadàmia
- polsim pebre negre en pols
- 1 c. postres canyella en pols

Aquest Escumós Daurat de Cúrcuma és un autèntic aliat per a les èpoques de fred pel seu sabor dolç i poder reconfortant

© Mareva Gillioz

Elaboració

1. Pelar i ratllar el gingebre i la cúrcuma.
2. Escalfar a foc lent en un cassó la llet de macadàmia amb la barreja de gingebre i cúrcuma ratllats.
3. Remenar i afegir el pebre negre.
4. Després de 5 minuts, apagar i colar les arrels ratllades (reservar-les a la nevera).
5. Servir la meitat en tasses i l'altra meitat en una tetera de pressió. Pugeu i baixeu el filtre de la tetera fins que es formi quantitat suficient d'escuma.
6. Afegir la quantitat d'escuma en cada tassa al gust.
7. Escampar per sobre la canyella en pols.
8. Opcional, per endolcir: 1 c. postres de xarop de coco.

Aquest Escumós Daurat de Cúrcuma és un autèntic aliat per a les èpoques de fred pel seu sabor dolç i poder reconfortant, ideal per prendre als matins o mitges tardes. El seu efecte daurat no el produeix un additiu químic artificial sinó la cúrcuma, una arrel d'alt poder depuratiu, antioxidant i sobretot antiinflamatori. Igual que la canyella, posseeix també una funció estabilitzadora dels nivells de sucre en sang, tot això gràcies al seu pigment anomenat curcumina.

No obstant això, perquè nosaltres puguem assimilar bé les seves propietats, és recomanable acompanyar-la d'una mica de pebre negre mòlt, juntament amb una font lipídica, com és en aquest cas, la beguda de Macadàmia, rica en àcids grassos omega 3 que tenen cura al seu torn, del nostre sistema nerviós i cardiovascular. També anomenada nou d'Austràlia, la nou de Macadàmia és de sabor inconfusible i de textura cremosa, ideal per fer d'aquest Escumós, una beguda untuosa i plaent a més d'aportar-nos la seva riquesa en proteïna vegetal, fibra, fòsfor, calci, magnesi i potassi.

El gingebre és una altra arrel antioxidant, ideal en aquesta època de l'any perquè ajuda a combatre refredats, grip i mals de coll gràcies al gingerol, un dels seus olis essencials més valuosos pel seu poder antisèptic i antiinflamatori. Té un sabor lleugerament picant, per això s'empra en petites quantitats i millora la nostra capacitat enzimàtica i digestiva.

En definitiva, aquesta beguda a més de deliciosa, és fàcil de preparar, regula de manera natural els nivells de colesterol, potencia la memòria i és anti-càncer. No porta colorants, lactosa, gluten, ni tampoc sucres nocius. Una joia per a tota la família.■

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

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

La joia andina de tardor: la xirimoia

La Xirimoia *(Annona Cherimola Mill)* és la fruita tropical d'un arbre pertanyent a la família de les annonàcies, oriünd dels Andes peruans. Després de la colonització del Nou Món, els espanyols, per el seu exquisit sabor dolç, la van denominar menjar blanc i la van expandir per Europa, Àfrica i Orient.

Etimològicament, el nom prové de la llengua quítxua *chirimuya* que significa *"llavors fredes"* ja que germina en latituds elevades de la Serralada Andina. Gràcies a diverses troballes arqueològiques, sabem que aquest fruit ja era molt apreciat en l'època precolombina, fins i tot en els períodes previs a l'Imperi Inca. Les primeres llavors de xirimoia van arribar a Europa a través de la península Ibèrica en l'any 1.751, es van conrear en els camps de Motril, Salobreña, Almuñécar i Màlaga, d'allí es van expandir pel Sud d'Itàlia i per l'illa atlàntica de Madeira (Portugal). A la resta d'àrea mediterrània el xirimoier s'ha pogut adaptar bé a Israel, Egipte, Grècia, Reggio Calàbria (Itàlia) i Algèria.

Tot i que és una fruita tropical originària del Perú, en l'actualitat el primer productor mundial de xirimoies és Espanya (80% del total de la producció mundial), amb gairebé 3.300 hectàrees cultivades exclusivament en el sud de la Península, a les províncies de Granada i Màlaga, en les quals es produeixen prop de 30.000 tones anuals destinades al mercat nacional (denominació d'origen Costes de Granada i Màlaga).

També compten amb importants cultius: Perú, Xile, Argentina, Bolívia, Colòmbia i Equador a Amèrica del Sud, Estats Units a Amèrica del Nord, Taiwan a Àsia, així com Sud-àfrica, el Magrib i Israel, doncs l'arbre chirimoyo necessita un clima temperat i poca pluja.

Tot i que és una fruita tropical originària del Perú, en l'actualitat el primer productor mundial de xirimoies és Espanya

La xirimoia és, en realitat, una baia de color verd, de polpa blanquinosa amb nombroses llavors de color negre, molt apreciada gastronòmicament i les seves propietats són extraordinàries per a la nostra salut.

Les seves qualitats nutricionals són extraordinàries, gràcies a la fibra que posseeixen actuen com a regulador del nivell de glucosa en sang. Per la seva baixa aportació en sodi, riquesa en potassi i poc greix és aconsellable per a persones amb hipertensió arterial o alteracions cardíaques o de vasos sanguinis, les persones amb insuficiència renal han de considerar el seu alt contingut en potassi i els diabètics el seu contingut en sucres (20%). Aporten ferro, calci i el seu percentatge en proteïnes (2%) és superior a la majoria de fruites.■

123rf Limited©Apichart Teapakdee

ALIMENTACIÓ

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

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

RECOMANAT PER

Bio Space recomana: A l'hivern, cítrics i cols al poder

A l'hora d'anar a comprar i alimentar-nos bé, és important buscar i comptar amb el millor que ens ofereix la natura. Si potenciem els aliments frescos, els de veritat, locals i de temporada, no ens equivocarem.

Els Cítrics

Font llegendària de **vitamina C**, el seu consum ajuda a reduir el risc de malaltia cardiovascular gràcies a la hesperidina, de càlculs renals i infeccions de tota mena. **Són fruites antibacterianes, desintoxicants i antioxidants,** a més de millorar la fabricació del col·lagen dels nostres teixits. A destacar la **llima, limaquat i llimona**, pel seu poder **alcalinitzant i alt nivell de citrat** a diferència de la resta d'ells, com són l'aranja, les taronges i mandarines de caràcter més acidificant i **antiinflamatòries**.

Tots ells milloren l'assimilació del **ferro no hemo,** pel que és molt recomanable ruixar les verdures de fulla verda amb un raig d'algun d'ells, en forma de **amaniment o maceració.**

Es poden prendre en **amanides, en suc o batut** amb vegetals, en **infusions, aigües saboritzades o brous vegetals.** La seva **pell plena de limonoides, es pot ratllar** i utilitzar en bescuits o dolços vegans aportant lleugeresa i equilibri al gust dolç, així com al salat de les algues o al amarg de les crucíferes o carxofes. Per poder conservar-los més temps a casa, podem fer meravelloses **melmelades, chutneys o compotes**, en combinació amb fruites més dolces com el mango o plàtan.

Les Crucíferes

Les propietats medicinals a destacar són les seves **accions antioxidants, anti-càncer i potenciadores de la immunitat.**

Són aliments estrella davant del càncer gràcies al seu contingut en vitamina C i al indol-3-carbinol, substància reparadora de l'ADN, molt característica del **bròquil**. Igual que la **coliflor**, es poden consumir crus, ratllats i fer deliciosos **cuscús crudivegans** o saborosos **pestos** per als nostres plats de pasta.

Els seus compostos ensofrats, constitueixen un autèntic aliat de **bellesa per a la pell i bon funcionament hepàtic.** El seu alt contingut en **clorofil·la** ens proporciona vitalitat i alcalinitat, fins i tot les més petites com poden ser les **cols de Brussel·les**, són una autèntica concentració de ferro i **proteïnes** vegetals!

Rica en calci, ferro i omega 3, la col arrissada **kale** és antiinflamatòria i manté l'equilibri hormonal, cardiovascular i la salut dels nostres ossos.

123rf Limited@Brent Hofacker

Podem consumir les seves fulles en **versió xips**, o cuites al vapor i fins i tot crues en **amanida**, retirant i reservant el seu tronc per cremes o batuts.

La **col** es pot consumir també **fermentada**, anomenada xucrut, que aporta una càrrega probiòtica, ideal per repoblar els nostres intestins.

Com a peculiaritat, la **col blanca** conté vitamina U, anomenada també àcid menínic, emprada en tractaments d'úlceres i anèmies, i les seves fulles grans són idònies per elaborar **rotllets vegetals** farcits de fajol o llegums. La **col llombarda** és rica en antocianines i ens ofereix unes 6 vegades més de vitamina C que les altres, d'aquí l'interès de prendre-la **ratllada** i crua o en **liquats** vegetals, amb api i una mica de fruita.

Per un hivern saludable, la clau està en anar aprofitant tot aquest tipus de cols i cítrics plens de sabor, versàtils i medicinals quan més els necessitem.

Pots adquirir tots aquests productes a Bio Space | Espai Bio la teva botiga on-line:

- **www.biospace.es**
- **online@biospace.es**
- **93 453 15 73**
- **Visita'ns al C / València nº186 (Barcelona)**■

ALIMENTACIÓ

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, Redactora, montse@centipedefilms.com

La taula de Nadal

L'arribada de l'hivern obre la gana i les festes nadalenques son, per la majoria, motiu d'àpats freqüents, sopars amb els de la feina, amb els de la facultat, amb els amics del cole i amb tota la família. I és bonic. Molt bonic. La taula on no hi manca menjar i beure, i envoltats de cares amigues fa que ens sentim bé, reconfortats. Això és així pel que fa als humans de zones on no hi conflictes bèl·lics o fam crònica, clar, (a un parell d'hores en avió la realitat es tant diferent). I per els animals d'altres espècies com porquets, llagostins, vedelletes i petits xais també n'és de diferent. No hi pensis en això! Ni en això ni en allò, no hi pensis, no pensis, no pateixis..., no arreglaràs el món... Aquests "savis" consells no fan però que les persones sensibles i conscients de que en els plats fets amb carn i amb peix hi ha sofriment i mort, i que pensen que gaudir del sofriment i la mort dels altres és de malalts o de inconscients, no vegin que un altre món és possible, començant a fer-lo millor ells mateixos. Per unes festes sanes pel cos i per l'ànima, els menús de gastronomia vegetariana ens poden fer tocar el cel amb les puntes dels dits, es tracta de posar-hi interès i cuinarem lasanyes, canalons de seitan, ceps i formatge d'arròs, fricandós, cremes de verdures, arrossos d'algues i bolets, i qualsevol *delicatessen* que ens vingui de gust amb ingredients d'origen vegetal. Ja no hi ha excusa, els productors s'han espavilat molt, i hi ha de tot a l'abast de tothom. I sense cara B.■

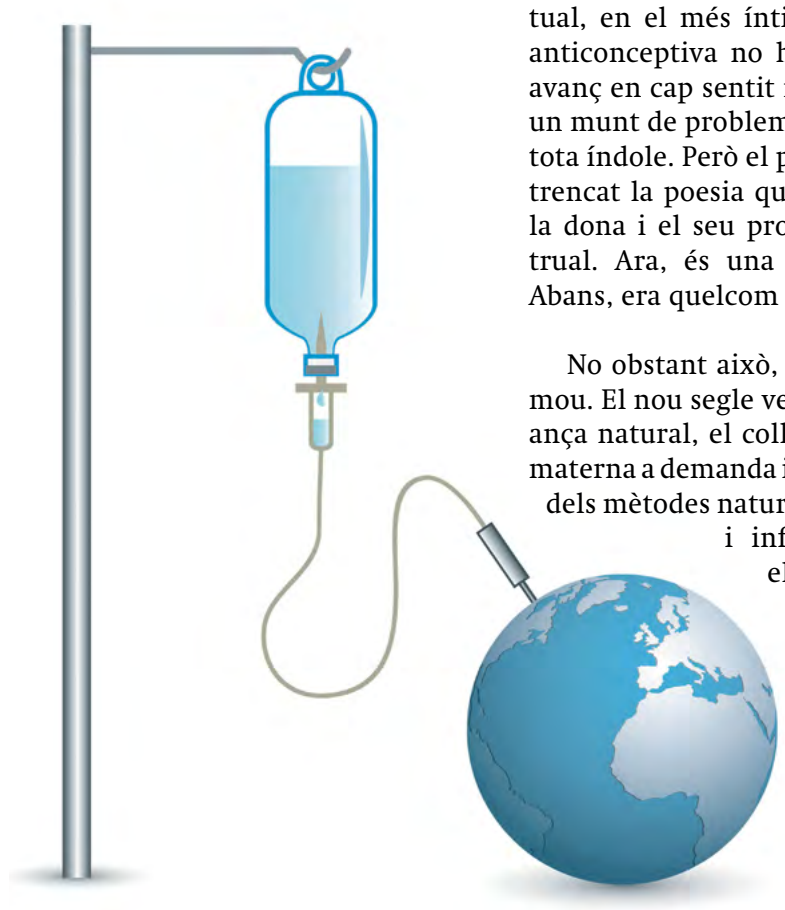
123rf Limited@Jacek Nowak

LA CÀMERA OCULTA

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

Ens esterilitzen

Avui en dia, sabem que les dones del Paleolític coneixien bé els seus cicles menstruals. Això no és una opinió. Està escrit en no pocs documents científics. Que la cosa es vulgui divulgar o no ... és un altre assumpte. El tema és que les dones del Paleolític no eren tan submises com alguns creuen. La dona (i, per tant, l'home) de l'era tecnocientífica, però, ha deixat la seva fertilitat i la seva infertilitat en mans de poderoses transnacionals.



El pitjor de tot no són les conseqüències hormonals que ja estan alterant la vida al planeta. El pitjor de tot és el desastre poètic. Els documents que he explorat demostren que les dones farratgeres tenien una relació molt poètica amb el seu cicle menstrual. El coneixien a la perfecció. Aquesta relació simbiòtica amb el seu propi cos es manifestava també en el macro. És a dir, qui coneix bé el seu propi organisme coneix bé el cosmos. Ens esterilitzen, doncs, no només en el físic, sinó també en l'espiritual, en el més íntim. La píndola anticonceptiva no ha suposat cap avanç en cap sentit i ha comportat un munt de problemes sanitaris de tota índole. Però el pitjor és que ha trencat la poesia que existia entre la dona i el seu propi cicle menstrual. Ara, és una cosa química. Abans, era quelcom còsmic.

No obstant això, alguna cosa es mou. El nou segle veurà com la criança natural, el collit, la lactància materna a demanda i la recuperació dels mètodes naturals de fertilitat i infertilitat seran el normal i no l'excepció.■

ALIMENTACIÓ

Accés restringit a especialistes

Nuremberg, Alemanya
15 - 18.2.2017

BIOFACH2017
into organic

La fira d'alimentació biològica líder a nivell mundial

BIOFACH. INNOVACIÓ SOSTENIBLE.

La plataforma internacional de treball en xarxa del sector de l'alimentació biològica atrau 2.325 expositors i 48.533 visitants* procedents de tot el món gràcies a la seva varietat d'aliments biològics, un congrés especialitzat d'alt nivell, una certificació conseqüent i uns eixos temàtics únics:

- Novetats i tendències
- Viure i descobrir
- Saber i aprenentatge

Tota la informació disponible a:

BIOFACH.COM

*BIOFACH i VIVANESS

APUNTA'T LA CITA DIRECTAMENT AL TEU CALENDARI.

Juntament amb
VIVANESS 2017
into natural beauty
Fira internacional de la cosmètica natural

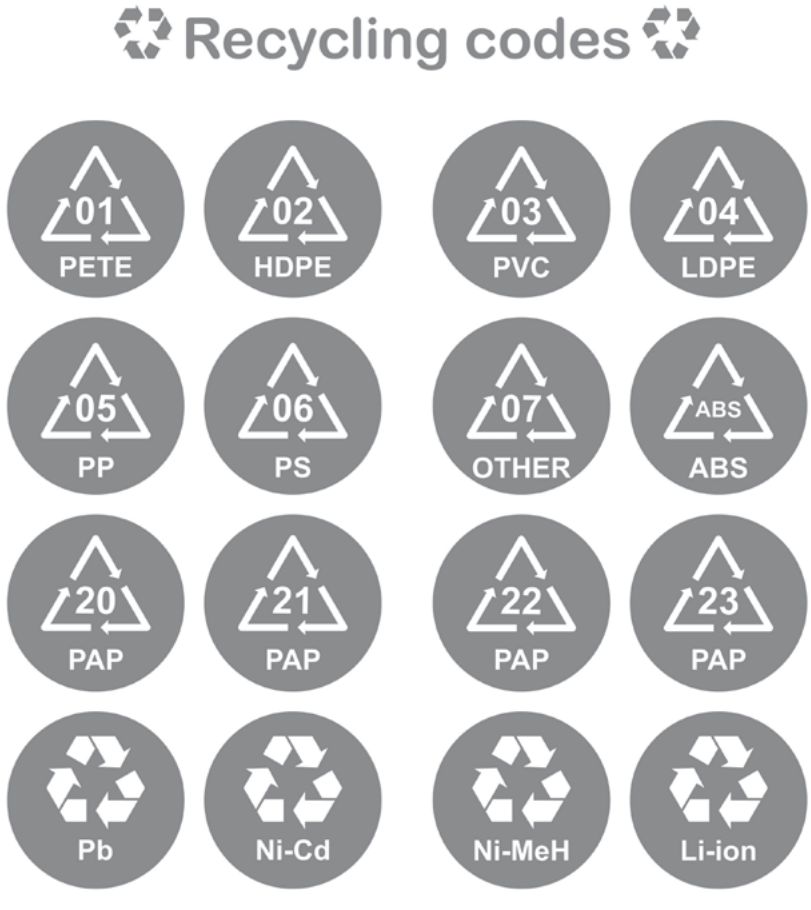
INFORMACIÓ
Nuremberg Firal, S.L.
T +34 93.2 38 74 75
F +34 93.2 12 60 08
fmoreno@nuremberg-firal.com

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

PARLEM DE

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

Plàstics alimentaris, quins són segurs?



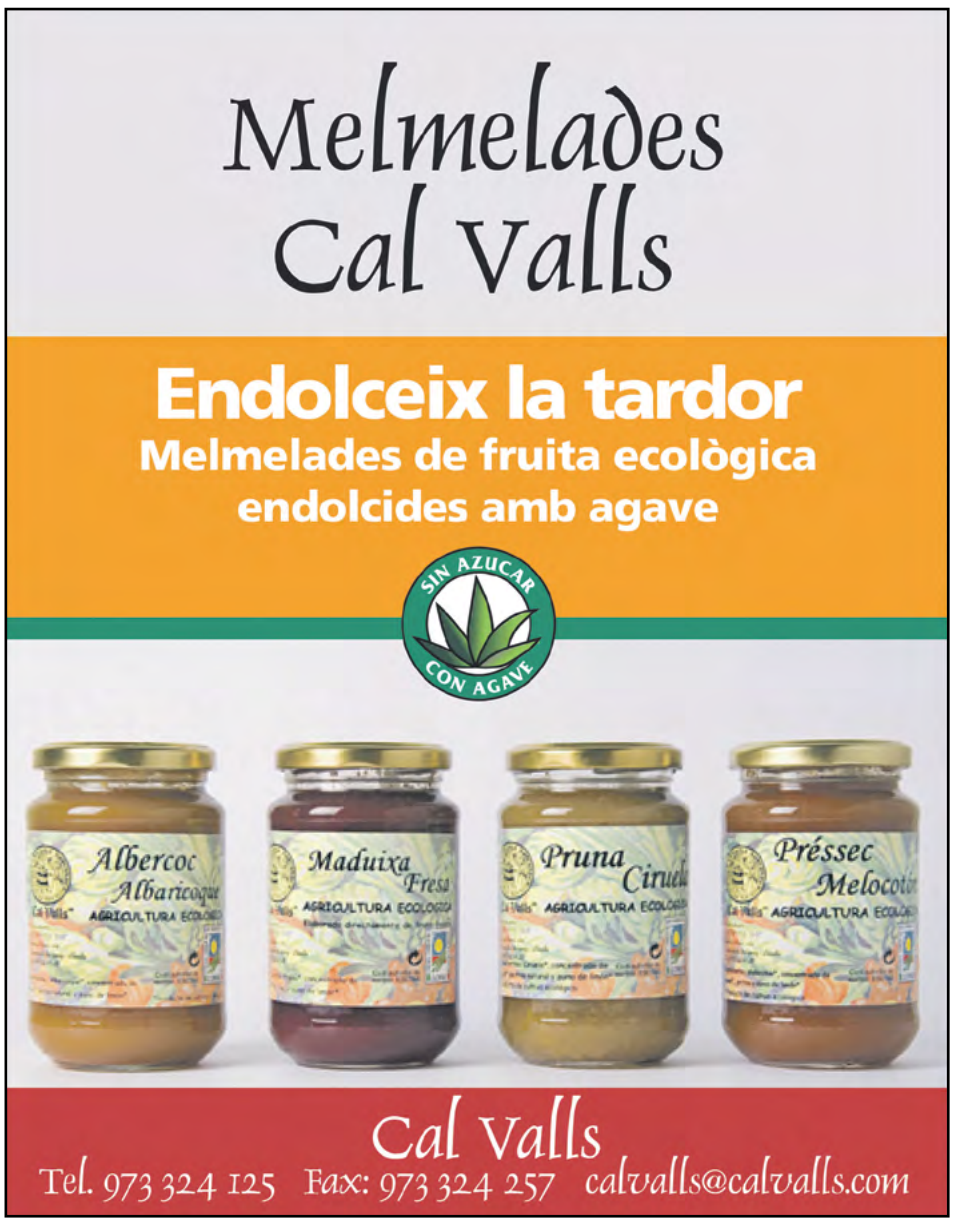
Hi ha una creixent evidència de que els aliments envasats en plàstic poden estar contaminats per substàncies químiques perjudicials procedents dels productes químics que en ells es troben. Molts dels aliments que consumim s'envasen en plàstics que comporten riscos, menjar i beguda, tant processada industrialment com en aliments orgànics saludables.

El plàstic en sí mateix no és un problema ja que les molècules del polímer són massa grans per migrar de l'envàs a l'aliment. Però juntament amb les molècules polimèriques del plàstic es troben molècules molt més petites que sí que poden migrar al menjar amb el que està en contacte. És el cas del policarbonat i la resina epoxi, que s'utilitza en recipients d'emmagatzematge i ampolles, que poden contenir bisfenol A, un producte químic que causa seriosos problemes de salut. O bé el PVC que s'usa per fer ampolles i film transparent, presenta productes químics plastificants que se li afegeixen perquè sigui flexible i poden arribar a ser el 40% del material plàstic. Són els ftalats i l'oli de soja epoxidat què intervenen negativament en la salut.

El bisfenol A i ftalats actuen sobre l'organisme produint una desregulació del sistema endocrí i la producció d'hormones corresponent pel que causen una sèrie de problemes com alteracions en l'aparell reproductor masculí i femení, en el cervell i en el comportament, el metabolisme i el sistema cardiovascular, la tiroide, el sistema immunitari, l'intestí i efectes carcinogènics. Els nadons i els joves són els més vulnerables a l'exposició ja que el seu creixement i desenvolupament estan fortament influenciats per les hormones. Per això són molt vulnerables a l'acció dels disruptors endocrins fins i tot a nivells molt baixos d'exposició.

La legislació espanyola en matèria d'envasos de plàstic d'ús alimentari queda regulada pel Reial Decret 211/92 i 2207/1994, pel qual s'aprova la llista

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

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

de substàncies permeses per a la fabricació de materials i objectes plàstics destinats a entrar en contacte amb els aliments i es regulen determinades condicions d'assaig. Per realitzar la determinació de la migració de substàncies tòxiques als aliments s'utilitza el mètode d'assaig que estableix la norma UNE 53-330. Determina la migració global dels materials plàstics en contacte amb aliments simulats.

Els fabricants d'aliments envasen la beguda i menjar en recipients fets de plàstic. Per saber quins recipients són segurs i quins hem d'evitar s'estableix un símbol de reciclatge a la part inferior de l'envàs. El número es troba estampat amb valor de l'1 al 7. Els números de plàstics segurs per a la salut són l'1, 2, 4 i 5, tot i que les ampolles fabricades amb aquests components no poden ser reutilitzades. Els envasos que presenten els números 3, 6 i 7 cal evitar-los a totes totes ja que contenen compostos nocius per a la salut.

Entre els plàstics acceptats com a segurs per evidències científiques de que no mobilitzen substàncies químiques capaces de causar càncer o la interrupció de les hormones tenim el marcat amb el número 1, el tereftalat de polietilè (PET o PETE), i s'utilitza en envasos de refrescos i begudes carbonatades, aigua mineral, oli i conserves. El 2 es correspon amb el polietilè d'alta densitat (HDPE). S'usa en les ampolles de llet, aigua, sucs i bosses de tancament hermètic. És el millor plàstic per emmagatzemar aliments a llarg termini per ser un dels plàstics més estables i inerts i és segur perquè no desprèn toxines. El número 4 és el polietilè de baixa densitat (LDPE) que s'usa en bosses d'aliments congelats. Per últim tenim el 5, polipropilè (PP), que trobem en ampolles plàstiques i envasos per contenir aliments.

Els plàstics que hem d'evitar són aquells sobre els que hi ha prou evidències de que mobilitzen cap als aliments bisfenol A i ftalats amb risc per a la salut. El plàstic etiquetat amb el 3 és el clorur de polivinil (PVC), que allibera al medi el Di (2-etilhexil) ftalat que és un carcinogen per a l'ésser humà, i que s'usa per fabricar film transparent que té contacte amb els aliments frescos, fruites, verdures i carns. El marcat amb el número 6 és el poliestirè (PS), present en ampolles, gots de iogurts i recobriments, que pot desprendre substàncies cancerígenes i bisfenol A. El número 7 es correspon amb els policarbonats. Plàstic rígid de color transparent o blanc que s'empra en la fabricació d'envasos plàstics de sucs, llet i aigua, de biberons, vaixella de microones i estris per menjar. El procés de rentat d'ampolles i el revestiment interior de les llaunes de conserves augmenta la quantitat de bisfenol A lliure que pot entrar en contacte amb els aliments.

Com a mesura de precaució no hem de comprar cap envàs de plàstic on no figuri la composició, i si pot ser, emmagatzemar el menjar en envasos de vidre o de plàstic segur com el polietilè d'alta densitat. A causa de les evidències científiques sobre la mobilitat de substàncies tòxiques als aliments s'han d'evitar els plàstics marcats amb els números 3, 6 i 7. Una mesura de precaució en l'ús dels recipients plàstics és no escalfar al microones menjar ni beguda, ni biberons ni recipients plàstics susceptibles de mobilitzar substàncies tòxiques.■

123rf Limited@ Elena Elisseeva

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / EMBUTITS

nou

Embotits vegetals 100% vegans, sense colesterol i altament proteics, de Mopur

Nova gamma de productes de la marca Mopur, aliments d'agricultura biològica i completament vegans, que conserven intacta la vitalitat dels seus ingredients. Sense colesterol i altament proteics, els embutits Mopur estàn elaborats amb blat i cigró o amb blat i tramús.

Varietats:
- Curat en làmines.
- Carpaccio aromàtic.
- Làmines de tramús.

- **Certificat:** Euro Fulla, Certificato ICEA BIO - ICEA VEGAN
- **Producció:** Mopur Vegetalfood Srl - www.mopur.net
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. www.bo-q.com 93 174 00 65

COSMÈTICA / BÀLSAM

nou

A-TOPIC Natur Bàlsam hidratant, emol·lient, pell atòpica, seca i molt seca, de Esential'arôms

Ideal per a nens i adults. És un cosmètic 100% natural d'elevada riquesa en àcids grassos essencials (Ω3, 6, 7 i 9), estudiat per a la cura de la pell amb tendència atòpica, seca i / o molt seca.

Conté olis verges de: Alvocat, Borratja, Granada, Espino groc, Caló-fil, Baobab i extractes de plantes de: Centella asiàtica, Poligonum, Escutelaria, Te verd, Regalèssia, Pastanaga, Arbre de te, Camamilla romana, Romaní, Lavanda vera.

- **Certificat:** Ecocert - www.ecocert.es/es/certificacion
- **Marca:** Esential'arôms www.esentialaroms.com
- **Distribució:** Dietéticos Intersa, S.A. www.d-intersa.com

ALIMENTACIÓ / HAMBURGUESA

nou

Quinoa Burguer, amb kale, llenties, panses i ametlles, de Natursoy

Té un sabor deliciós ple de contrastos entre el dolç i el salat, i al mossegar-la es nota una textura tendra i cruixent alhora. Tota una experiència per al paladar!

A més és una hamburguesa pensada per a totes aquelles persones que per decisió personal, volen reduir o eliminar el consum de soja i gluten en la seva dieta. I és que la recepta original està composta per aliments lliures de soja i gluten.

És un aliment nutritiu i, a més, font de fibra i vegà.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Natursoy www.natursoy.com
- **Producció i distribució:** Nutrition & Sante Iberia S.L.

ALIMENTACIÓ / FRUITS

nou

Nabius vermells sense sucre: l'antioxidant natural més dolç, de Sol Natural

Els nabius vermells són una gran font d'antioxidants: són rics en Vitamina C i també contenen flavonoides, compostos antioxidants naturals que disminueixen el risc de desenvolupar malalties degeneratives.

Els Nabius Vermells de Sol Natural resulten una opció dolça i alhora saludable per cuidar-se, doncs a diferència d'altres nabius deshidratats, no contenen sucres afegits. A més, el seu pràctic envàs et permetrà conservar-los durant més temps i portar-los amb tu per prendre'ls quan vulguis.

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

MERCATS

ETIQUETATGE: EURO FULLA

Cantero de Letur
ECOLÒGIC
iogurts i quefirs de cabra, vaca i ovella
Benvingut als nous temps
QUEFIR de CABRA
Gaudeix-lo!
Font natural de calci
25 años
Certificado por
SHC
GANADERÍA ECOLÓGICA
BIO
agricultura ecológica
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
BIO
Cantero de Letur
KÉFIR de CABRA
ECOLÓGICO
20% más CALCIO que la leche de vaca
el nostre iogurt sempre en VIDRE
www.elcanterodeletur.com
1 porció = 125 g. Contingut en calci d'una porció: 189 mg.
Una porció conté el 24% de calci de la quantitat diària recomanada (CDR)
20% més CALCI que la llet de vaca

ECO - ITINERARIS A PEU

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, Escriptor i Alpinista, victor@victorriverola.com*

Esquiant i gaudint en família

Amb l'arribada de les primeres neus (aquest any segons sembla serà molt fred), són moltes les famílies que es llancen a l'aventura d'intentar ensenyar a esquiar als seus fills. Un servidor va començar a esquiar amb els seus pares i amb el club d'esquí de l'escola; l'experiència va ser constructiva i molt enriquidora, per això, és el meu desig poder compartir amb els lectors de Bio Eco Actual alguns consells que ens han ajudat a gaudir de l'esquí en família, sense presses, amb calma i sobretot, amb molta il·lusió. Una sortida a la neu sempre és una aventura, i si és en família, l'aventura sense cap dubte, serà molt més completa.

- Una bona edat per aprendre a esquiar és entre els 3 i els 5 anys, tot i que es recomana que el nen tingui certa autonomia i equilibri.

- Durem la mateixa roba que quan anem a la muntanya d'excursió, però quan arribem a l'estació, li posarem un mono complet de bona qualitat (que aguanti les rascades i l'aigua). L'ideal és vestir-lo amb tres capes. La gorreta és indispensable per protegir les orelles i el cap del sol. Hem d'evitar que la perdin.

- Contractar un curs d'esquí amb monitors especialitzats en nens sol ser molt més pràctic que intentar ensenyar-los a esquiar nosaltres mateixos. Aprendre de forma gradual els ajudarà a guanyar seguretat esquiant i al pujar a un telecadira, telecabina o en agafar un teleesquí. Tot costa en aquesta vida, però amb pràctica, es guanya confiança i es pot avançar amb rapidesa.

- Aplicarem als nens crema solar de factor extrem a la cara cada tres hores.

- No deixarem que es treguin les ulleres de sol, de bona qualitat i factor UVA total.

- Normalment el material d'esquí per a nens de menys de sis anys sol llogar-se. Amb el temps, els nens han d'aprendre a lligar-se els esquís a les botes amb la mateixa facilitat que ho fan amb les seves sabates.

- Al Pirineu hi ha diverses estacions ideals per aprendre a esquiar en família, destaquem Astún, Panticosa, la Molina, Vall de Núria, Vallter 2000, Font Romeu i una de les millors: Les Angles, on l'escola està a peu de carretera. Les "neus catalanes" són un petit paradís on els nens poden compaginar l'aprendre a esquiar amb visites a coves, banyar-se en termes centenàries o degustar una gastronomia ecològica amb denominació d'origen.

- Si no fa molt fred, uns guants lleugers els ajudaran a agafar-se millor als pals. Si fa molt de fred, els posarem manyoples.■

©Victor Riverola

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

MariaJo López Vilalta / Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail*

ECOTURISME

Eco-Birding en els Picos de Europa

Enclavada a la part central de la serralada Cantàbrica es troba una de les joies més impressionants de la península: el Parc Nacional dels Picos de Europa. Amb altures de fins a 2.650 metres i una esplèndida varietat paisatgística, un dels millors espectacles que ofereix al visitant és el del vol d'aus úniques com l'impactant Trencalòs, el Voltor comú o la magnífica Àguila real.

Natura d'altures

Els Picos de Europa s'han convertit en un dels destins favorits dels practicants de l'*eco-birding*, una activitat que guanya cada vegada més adeptes. Només a Europa hi ha uns deu milions de turistes que anualment es mouen per contemplar aus i bona part d'ells ho fan en aquest extraordinari enclavament. Aquí, a més de les grans rapinyaires, l'aficionat pot gaudir de gran varietat de petites aus alpines com el Pardal i el Cercavores, el Pela-roques o la Merla Blava, entre d'altres, a més d'aus forestals com el Picot garser mitjà, el Picot garser gros o el Picot negre, sense oblidar les que es poden veure a les ries de Villaviciosa o Ribadesella ja a la zona costanera de Cangas d'Onís.

Consells per a la pràctica de l'*Eco-Birding*

Encara que no cal ser un gran expert per apropar-se als Picos de Europa disposat a albirar aus, per treure el màxim profit a l'experiència, el millor és fer-ho amb un guia especialista en aus, uns bons prismàtics i un telescopi i carregar-se de paciència. Birding Picos de Europa (www.birdingpicosdeeuropa.com) és una empresa especialitzada en Turisme Ornitològic a la zona que organitza rutes de tots els nivells, des d'iniciació a l'*eco-birding*, fins a recorreguts per a ornitòlegs experimentats.

Foto cedida per Maria José López Vilalta

Cal no oblidar que a més de saber què buscar i on, és indispensable mantenir una conducta respectuosa amb l'entorn en el qual anem a moure'ns i acostar-nos als animals pensant sobretot en el seu benestar, per la qual cosa en contractar una ruta o un guia cal assegurar-se que posseeixi un decàleg ètic de comportament.

On allotjar-se?

Situada a l'entorn dels Picos de Europa en el llogaret de Rieña-Ruenes (Sierra del Cuera), es troba **La Valleja.** Una casa rehabilitada amb materials tradicionals i reciclats que compta amb 6 habitacions, horts de producció ecològica i una petita indústria artesanal i ecològica (La Casuca de Pastorias) on s'elaboren conserves i sucs. A més de rutes d'observació d'aus, ofereixen activitats com tasques d'horta, taller de conserves ecològiques i de receptes tradicionals amb productes bio, o sessions de quiromassatge-reiki.
www.lavalleja.es■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

HABITATGE SOSTENIBLE

Joan Romero Clausell, *Soci cooperativista a Okambuva. Gestió i execució de projectes de bioconstrucció – joan@okambuva.coop | www.okambuva.coop*

La calç i el guix

©Joan Romero. Acabats en calç amb la tècnica tadelakt per a una reforma executada per Okambuva a Benissa

Dos materials modestos, no preciosos, abundants i immediats d'obtenir que l'home ha manejat, manufacturat i manipulat per elaborar amb ells productes preciosos mitjançant tècniques enginyoses i de gran complexitat. Així aquests materials es van convertir en elements clau d'una de les grans manifestacions de la cultura humana, **l'arquitectura**, enaltint-la, complementant-la, consolidant-la i satisfent aspectes desitjats per l'home en totes les seves cultures des que l'arquitectura va començar el seu camí.

La calç i el guix, femení i masculí; cadascun fa la seva via que de vegades s'aparellen formant un bon matrimoni, complementant-se bé des de en guixeries i estucs fins al "trabadillo" de paleta. Juntament amb la terra, ceràmica, pedra i fusta són els únics materials constitutius de l'arquitectura fins a la modernitat, una arquitectura atemporal que s'erigia en harmonia amb la construcció que la materialitzava.

La calç i el guix, dos materials que van ser oblidats i relegats a un segon pla per l'aparició del "fill del clínquer" limitant el seu ús a aplicacions com la restauració o l'ornamentació, tornen a posicionar-se al mercat de la construcció posant en valor les seves indelebles bondats tècniques. Enfront de la impermeabilització i rigidesa del ciment, aquests materials ofereixen transpirabilitat i flexibilitat, propietats que apressen una ineludible interacció amb el medi que ens envolta.

La calç i el guix, prenen avantatge gràcies a la innovació tecnològica i l'intercanvi de coneixement entre arquitectures vernacles, ampliant el seu ventall de possibilitats i aplicacions, com en el cas de **la calç d'alta resistència o calç hidràulica** (vulgarment coneguda com ciment natural) la producció de la qual és viable gràcies a la possibilitat d'arribar a temperatures més altes que antany amb els forns tradicionals, o el **guix hidràulic** (o guix d'Albarracín) que permet la seva aplicació en zones humides, terres o fins i tot en exteriors.

Portant com a bandera el confort i la qualitat de l'ambient interior, aquests **materials resilients** encapçalen l'incipient canvi de tendència cap a una construcció més sana, conscient i sobretot sostenible. Avantguarda de la construcció natural, abundants i econòmics, contemplen i respiren, es calcinen i s'apliquen, es tornen a fer servir i es repeteix el cicle...

"La relació que manté una cultura amb la terra, condiciona o explica l'existència d'aquesta cultura que l'home fa orgànica" (Leo Frobenius)■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

La pell reflecteix el nostre interior

Tots tenim un tipus de pell, basat en una tendència genètica que marca les característiques bàsiques. Podem classificar-la en pell seca, mixta-grassa o pell sensible, fins i tot en pell reactiva i / o intolerant, però l'estat de la pell obeeix també a condicions mediambientals, nutricionals i també a factors que tenen a veure amb el nostre estat d'ànim i en general el del nostre sistema nerviós.

S'ha provat científicament que l'estrès té un paper important en l'aparició i / o exacerbació de diferents problemes de pell. L'estrès pot produir vasoconstricció dels capil·lars que irriguen la pell, dificultant així l'arribada d'oxigen i nutrients a les cèl·lules en divisió, això pot portar a una menor irrigació, apareixent una pell més opaca, amb falta de brillantor i tendent a la sequedat... Si la nostra tendència és la d'una pell seca, sota aquestes condicions la sequedat serà més evident. De la mateixa manera si la nostra tendència és tenir una pell grassa, la producció de greix s'incrementarà i de la mateixa manera, l'aparició de vermellors i dermatitis es manifestarà en major grau en una pell sensible. La pell juga també un paper important en la detoxificació del cos. Les glàndules sudorípares permeten al nostre organisme evacuar una part del rebuig a través de la suor. En una situació d'estrès, pot tenir lloc una sobre-activació d'aquestes glàndules, donant lloc a trastorns de transpiració excessiva.

La pell reflecteix també el nostre equilibri emocional. Els problemes de pell, en determinats casos poden mostrar que sentim una certa inseguretat, vivim l'exterior com una amenaça. La fito-cosmètica natural amb aromateràpia, intenta donar resposta també a aquests aspectes gràcies a l'acció neurocosmètica dels olis essencials botànica i bioquímicament definits. Els olis essencials són capaços d'actuar sobre el sistema nerviós que innerva la pell, ajudant a equilibrar-la. És per això que a més de la funció cosmètica ens aporta un plus d'equilibri, que ens ajudarà a contrarestar els efectes de l'estrès sobre la pell. Si això ho unim a una alimentació adequada i a un estil de vida sa, mitjançant la incorporació d'aliments sans, rics en antioxidants i micronutrients i a la pràctica de tècniques de respiració i relaxació, tot això finalment acabarà per beneficiar de forma positiva a la nostra pell, recuperant un aspecte sa i saludable.■

Els olis essencials són capaços d'actuar sobre el sistema nerviós que innerva la pell, ajudant a equilibrar-la

123rf Limited@Kurhan

COSMÈTICA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Nuria Alonso, *Directora d'Organic assignments CB and The Organic Standard Journal (TOS) - nuria_alonso44@hotmail.com*

Les directrius ISO per cosmètica natural i ecològica, més confusió?

Atenent a la demanda que va anar sorgint entre els consumidors conscienciats amb la producció respectuosa amb la salut i amb el medi ambient, diverses entitats privades que certificaven aliments ecològics van començar fa uns anys a publicar també normes que definien la cosmètica econatural. L'existència de diferents normes ha creat certa confusió entre els consumidors, i per això, hi ha hagut diferents intents d'unificar criteris. Alhora, es va exigir a les autoritats que donessin una definició clara i la Comissió Europea va decidir demanar ajuda a Cosmetics Europe, l'associació europea de la indústria convencional, la qual va suggerir crear un grup de treball d'ISO per a això.

Aquest treball ha produït la ISO 16128. Fins ara, només s'ha publicat la primera part de la Guia ISO 16128, les definicions. Manca desenvolupar la segona part que recollirà els criteris. L'ISO 16128 no és una norma per aplicar directament a la certificació de productes cosmètics; serà només la base sobre la qual es podria desenvolupar una norma en el futur.

No obstant això, ja en aquesta primera part, trobem problemes de concepte molt greus des del punt de vista del sector de cosmètica econatural. Destaquem alguns:

- **Accepta que s'utilitzin ingredients modificats genèticament.**
- **Permet l'ús d'ingredients d'origen animal que provenen d'animals que es maten** quan les normes existents només permeten ingredients d'animals que no es maten per aconseguir-los.
- **No inclou uns criteris específics per als perfums**, amb la qual cosa els perfums sintètics es podrien utilitzar sense restriccions.
- **No inclou criteris per als conservants,** per la qual cosa es podrien utilitzar conservants com parabens, fenoxietanol, etc.
- **Moltes de les seves normes són només recomanacions.** Per exemple, recomana utilitzar dissolvents naturals o química verda, però no és obligatori.

Es pot dir que aquesta guia és la parent descafeïnada de les definicions que es troben en les normes ja existents. Tot i que encara no sigui una veritable norma sota la qual certificar, la intenció és que arribi a ser-ho; i entrarà en el mercat, no a unificar i clarificar, sinó a competir deslleialment amb altres normes molt més estrictes i els criteris de les quals s'han desenvolupat partint de les bases de la producció ecològica i de la "química verda", i al final, es generarà molta més confusió entre els elaboradors i els consumidors.■

El problema és que ISO entrarà al mercat, no a unificar i clarificar, sinó a competir deslleialment amb altres normes molt més estrictes

ALIMENTACIÓ

AMBIENTADORS

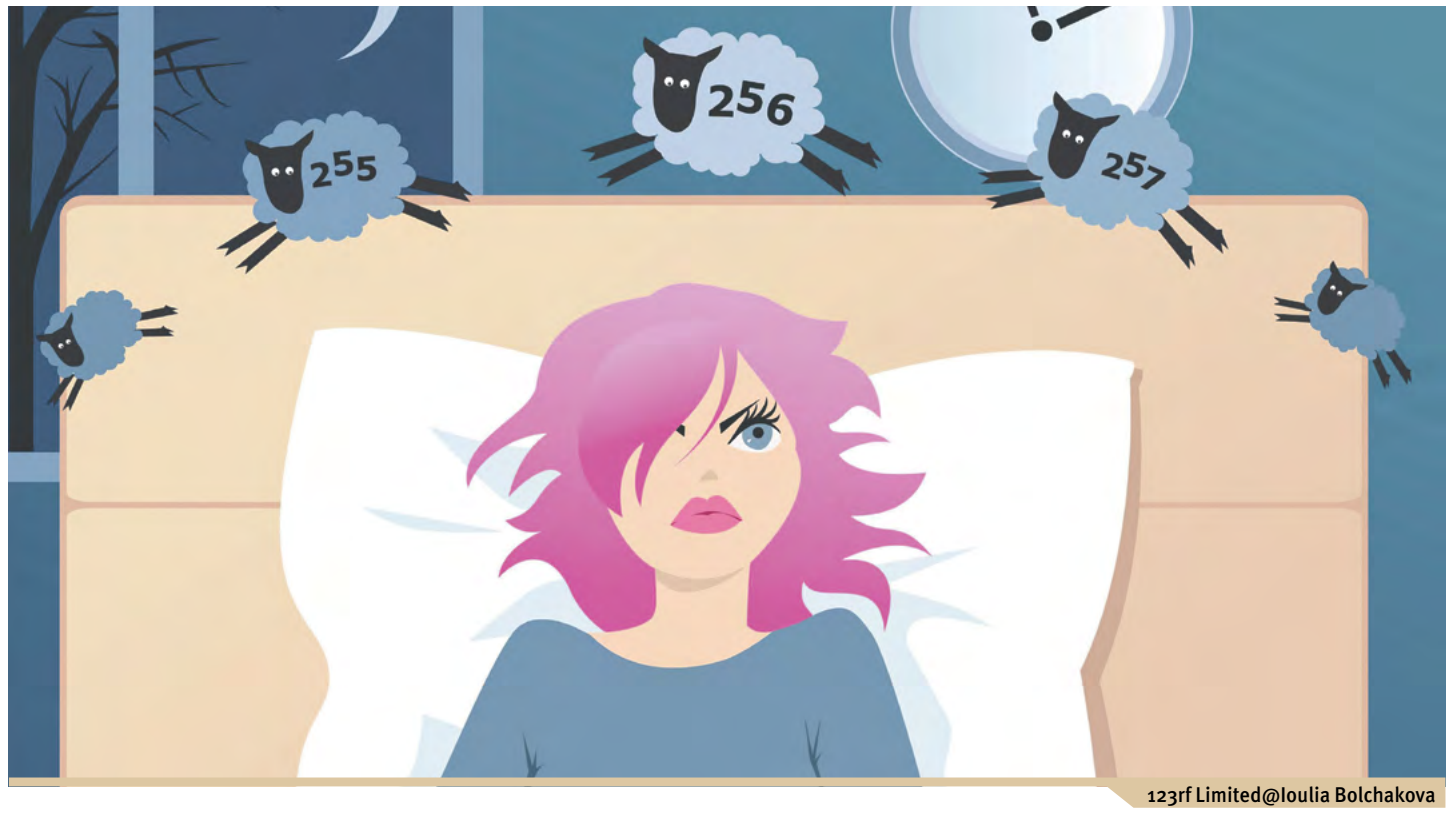
SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia - www.marevagillioz.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Insomni



123rf Limited@Ioulia Bolchakova

Dormir és una **necessitat biològica** imprescindible per a la vida. Tant per a l'ésser humà com per a la majoria dels animals. Perquè és durant el son, quan el nostre cos es **recupera** de l'activitat diària. La manca de son pot per tant arribar a provocar desequilibris en el nostre organisme i afectar, com a conseqüència, el nostre estat d'ànim i emocional...

Sabem que el somni no és un procés lineal i únic sinó **una successió de cicles o fases**. Quatre d'elles denominades **"Somni no REM"** -durant les quals sembla produir-se el descans i la restauració física- i una coneguda com **"Somni REM"** -en la que més somnis es produeixen- relacionada amb la reestructuració de la psique i la memòria. Aquestes fases es van succeint cada 90 minuts aproximadament.

En qualsevol cas, **la son i la fatiga** durant el dia són sempre un **símptoma**, un senyal que ens diu que alguna cosa no va bé i que es tradueix en dificultat per dormir, no poder mantenir el son al llarg de tota la nit, despertar massa aviat o, havent dormit, tenir la sensació que no s'ha descansat. Tots ells solen definir-se com **insomni**.

No hi ha una norma estricta d'hores de descans per a tothom: cada persona ha de dormir, senzillament, les hores que necessiti per sentir-se clar i descansat l'endemà. I si bé la majoria dels adults ho aconsegueix dormint entre set i vuit hores hi ha qui no en necessita més de cinc i qui en necessita deu. Una cosa que varia, en qualsevol cas, a mesura que **complim anys** perquè com més vells som, menor és la nostra capacitat per mantenir el son de forma contínua i menor la profunditat del mateix. I, conseqüentment, el nostre descans físic i psíquic també disminueix...

El problema de l'insomni ha assolit proporcions gairebé epidèmiques als països **occidentals** fins al punt que és la síndrome més freqüent després del dolor. A hores d'ara el pateix un terç de la població mundial i es calcula que a Espanya més de **tretze milions de persones no dormen adequadament.** I el més greu és que si no canviem els nostres hàbits de vida la cosa pot empitjorar.

Com més aviat es tracti l'insomni millor perquè evitarem que de transitori passi a ser crònic

Dieta i Tractament

Com més aviat es tracti l'insomni millor perquè evitarem que de transitori passi a ser crònic...

Aliments a potenciar són la **civada sense gluten, les verdures de fulla verda, l'alvocat, el plàtan, les llavors i fruits secs, els llegums, grans integrals sense gluten, algues i infusions relaxants**. A limitar o evitar: **el cafè, alcohol, gasoses, xocolata, tabac i sopars greixosos i picants.** Cal sopar unes 2 hores abans d'anar al llit com a mínim.

Aliats naturals *

Plantes adaptògenes per fer front a situacions d'estrès, depressió o ansietat: la rhodiola, el ginseng americà, o el coreà, depenent del cas.

Plantes amb **propietats relaxants i sedants:** la passiflora, la valeriana, la rosella de Califòrnia, la tarongina, la escutelaria, la melissa, l'espígol, el llúpol, i la camamilla. El arç blanc també sobretot en els casos que cursen també amb hipertensió arterial.

5 HTP com a precursor del triptòfan a la serotonina, d'origen vegetal.

Vitamines del grup B per al sistema nerviós alterat. **La Niacina (B3) i Piridoxina (B6),** ja que la seva deficiència pot provocar l'insomni i actuen com a cofactor del 5-HTP.

Calci, Magnesi i Fòsfor com relaxants i antiespasmòdics musculars a més de ser, en particular, el magnesi un cofactor del 5-HTP.

"Dormim en funció de com hem passat el dia i el nostre dia depèn de com hem dormit"

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

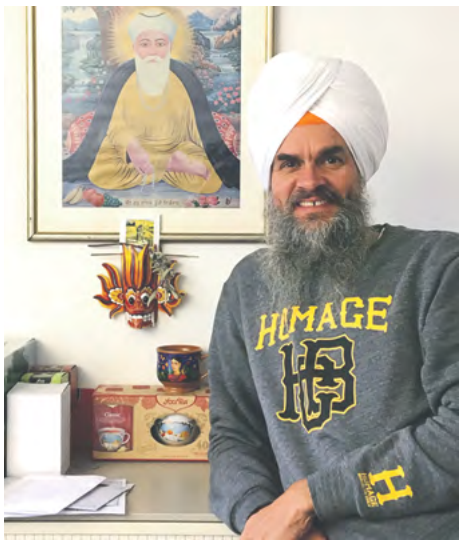
DISTRIBUCIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Sat Dharm Singh

Sat Dharm Singh, **co-director de la Fundació Yogi Tea® que dona suport a diversos projectes sostenibles, oferint als agricultors ingressos segurs que els permeten condicions de vida adequades i dignes, amparant a les persones necessitades de tot el món. Seguint els passos de Yogi Bhajan, mestre de Kundalini Ioga, empresari i fundador de Yogi Tea® (infusions i tes ayurvèdics d'herbes ecològiques), Sat-Dharm ens explica els orígens i responsabilitats solidàries de la Fundació.**



Com i quan sorgeix la idea de crear la Fundació Yogi Tea®?

Després de traslladar el negoci de Yogi Tea dels Països Baixos a Alemanya el 2008 necessitàvem un vehicle per les nostres accions benèfiques fora d'Alemanya. Anteriorment, als Països Baixos, havíem fundat el Llegat de Yogiji Foundation per promoure els ensenyaments de Yogi Bhajan.

Amb la Fundació Yogi Tea volíem fer més visibles les nostres accions i promoure tant l'empresa en els seus esforços en matèria de RSE, com les iniciatives tan populars que segueixen els passos de Yogi Bhajan, que no encaixarien en cap altre lloc.

Quines accions realitzades per la Fundació destacaries?

Yogi Bhajan ens va deixar una gran xarxa mundial d'estudiants i professors involucrats en la difusió de les seves ensenyances de kundalini ioga i estil de vida iogui. Molts d'ells estan organitzats en organitzacions sense ànim de lucre que se sustenten amb el finançament de Yogi Tea. Només el posar a disposició de tothom les ensenyances de Yogi Bhajan on line ja ha estat un gran projecte, que finalment proporciona un accés global a tot el que ell va ensenyar.

A més d'aquestes organitzacions hem estat donant suport a la capacitació de mestres de ioga en llocs remots on patrocinem a participants locals perquè esdevinguin futurs mestres.

També hem ajudat a dues xarxes de suport postnatal europees a establir-se com organitzacions registrades, que proporcionaran suport post-part a les mares, i també a capacitar a altres perquè puguin proporcionar després els mateixos serveis.

On es dirigeixen els seus esforços: a la formació dels nens, a subvencionar programes de cura del medi ambient?

El nostre suport va en diverses direccions. La inversió en la generació futura és fonamental per descomptat, tant en termes d'educació com també en termes de proporcionar-los-hi un medi ambient digne. Intentem ser molt concrets i eficients amb el nostre suport, el que significa que preferim projectes amb poques despeses generals que permetin als nostres fons arribar, tan immediatament com sigui possible, als necessitats. Tant si es tracta de refugiats, orfes o bombes d'aigua per a l'aigua potable, busquem socis que d'altra manera no tindrien gaires oportunitats amb els donants convencionals.

Les seves accions estan limitades als països en desenvolupament?

No, en absolut! La nostra societat occidental està tan necessitada de projectes sanadors com els països en desenvolupament. Potser encara no ens n'hem adonat del tot, però mantenir-se al dia amb la velocitat de la tecnologia moderna està posant una enorme quantitat d'estrès al nostre sistema nerviós que ens pot cremar si no sabem com tenir-ne cura o trobar la recuperació i la relaxació en el ioga i la meditació. Probablement hem donat suport a tants projectes a Europa com als països en desenvolupament.

La seva filosofia d'integració de cos, ment i esperit ajuda a viure millor amb un mateix i amb els altres. Per què?

La constitució humana és un equilibri molt fràgil que pot ser fàcilment alterat tant a nivell físic com a nivell mental. Els hàbits que han estat causats per inputs erronis al sistema durant molt de temps, a causa de la mala alimentació o el condicionament mental equivocat són molt difícils de corregir. Estem fent petits passos amb els nostres tes per corregir el desequilibri en els nostres sistemes i tractar d'animar a la gent a treballar en ells mateixos, ja sigui sols o amb l'ajuda de professionals. La creació de consciència dels nostres hàbits i patrons és un gran pas individual. És difícil ignorar-los quan se'n és conscient, així que cal seguir millorant un mateix. El fruit d'aquest esforç es presentarà a l'interior i a l'exterior, en com un es sent i en com interactua amb els altres.

Dóna'ns alguns consells per ser més feliços en la nostra vida quotidiana.

Menjar lleuger, no dormir massa, fer exercici regularment, meditar en silenci, pregar per a un mateix i per als altres, riure tots els dies. Sat Nam■

ALIMENTACIÓ