BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 36

Juliol - Agost 2016

edició especial

TIRADA: 40.000 EXEMPLARS

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

Alimentació Conscient

Com refredar i refrescar el nostre cos a l'estiu sense desvitalitzar-nos

Pàg. 4

Eco Turisme

Eco escapades, Formentera: l'últim paradís

Pàg. 19

L'Entrevista

Green Valley, música amb consciència

Pàg. 24

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

"Mira profundament en la naturalesa i llavors ho entendràs tot millor"
Albert Einstein

4ª Edició Festival BioRitme

Del 25 al 28 d'Agost - Pantà de Sau
Vilanova de Sau -Barcelona

BIORITME FESTIVAL

©Festival BioRitme - Gabriel Parra

FESTIVALS

MariaJo López Vilalta / Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació, Especialista en músiques del món, morochapress@gmail.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 40.000 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**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Rosa Fernández, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Karin Heinze, Arturo Larena, Eva López Madurga, José López Pérez, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Eva Roca, 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

Festa, música i consciència. Del 25 al 28 d'agost torna el Festival BioRitme al Pantà de Sau

Fa només cinc anys el joveníssim i inquiet eco-emprenedor **Gabriel Parra**, més conegut com *Chupis*, m'explicava amb gran entusiasme un projecte que venia maquinant. En aquell temps volia saber l'opinió d'alguns coneguts que ens movíem en el món musical, encara que a hores d'ara estic convençuda que ja ho tenia més que clar. La veritat és que la proposta era ambiciosa però també molt conseqüent amb la seva trajectòria personal, que des de feia temps cavalcava entre la música i l'ecologia.

©Festival BioRitme - Gabriel Parra

Si algú pensava que ser "eco" era sinònim d'avorriment i apatia davant d'una bona marxa, s'equivocava completament, i així va quedar palès en la primera edició del llavors Festival Bioritmo que gràcies a l'obstinació i esforç del seu fundador i d'un bolcat equip de voluntaris, es va realitzar al Bosc Tancat de Cerdanyola del Vallès lluint un cartell de luxe amb noms com el d'**Amparo Sánchez, Calima** o **Sabor de Gracia**, entre d'altres.

Des d'aquell 2013, el certamen no només ha variat lleugerament el nom, sinó que ha aconseguit el més difícil al que possiblement aspira un festival: consolidar-se com un referent per al seu públic. La tenacitat ha valgut la pena i **BioRitme** torna a presentar-se amb una edició que a més de proposar un interessant cartell, aposta per una actitud ferma a favor d'un món millor i més just.

Ecoactivisme musical

Una encertada comunió entre consciència i activisme ecològic i música és el pilar en què se sustenta aquest festival que des de l'any passat es celebra en el marc únic del **Pantà de Sau** a la comarca barcelonina d'Osona. Un cada vegada més nombrós públic jove es tornarà a citar els dies **25, 26, 27 i 28 d'agost** als peus del massís de les Guilleries per gaudir de més de seixanta actuacions a càrrec d'artistes que a través de la seva música plantegen el seu personal compromís amb una societat més respectuosa i sostenible.

Un món millor és possible i **BioRitme** ho ha aconseguit transmetre des de la primera edició a través de la seva filosofia no només a tots els que conformen el seu programa artístic, sinó també als molts voluntaris que de forma altruista col·laboren en la complicada organització que suposa un esdeveniment d'aquesta magnitud.

ALIMENTACIÓ

MariaJo López Vilalta / Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació, Especialista en músiques del món, morochapress@gmail.com*

FESTIVALS

©Festival BioRitme - Gabriel Parra

Un altre dels fets diferenciadors de **BioRitme** és la seva clara aposta per la música emergent donant suport a grups que comencen a treure el cap en el complex mercat musical del nostre país. Al costat d'ells, el festival compta amb noms ja consagrats com és el cas de **Els Catarres** que portaran el seu més recent treball *Big Bang,* la destacada formació de reggae i dancehall **Green Valley** o la veterana banda granadina **Eskorzo** i la seva *sui generis* fusió afro-llatinoamericana, entre d'altres. Els artistes catalans tenen especial pes en el cartell d'aquesta edició. Alguns exemples són la contundent banda de Montcada i Reixac **Ítaca Band,** el combo de rock tropical **Buhos**, el desenfrenat grup **Auxili**, els rumberos **9Son** o **Pirat's Sound Sistema** del barri barceloní de Sants. El País Valencià estarà representat pel ska, reggae i dubstep de **Aspencat** i la música combativa de **Mafalda**. Des d'Itàlia una banda capdavantera en l'escena ska i punk europea, **Talco**, serà un dels favorits del programa d'enguany.

Espai per al Goa Trance

Durant quatre dies el Pantà de Sau també es convertirà en una petita Goa revivint l'ambient de trance electrònic que va explotar a l'illa índia a la dècada dels 80. Després de l'èxit de la passada edició, aquest any el festival presenta el seu nou escenari **BioTrance** pel qual passaran els principals discjòqueis nacionals i internacionals d'aquesta escena electrònica que crearan un clímax únic de ritmes hipnòtics i melodies complexes on la creativitat i els sintetitzadors són els principals protagonistes. Tot això acompanyat de l'art visual del col·lectiu barceloní **Mimesis** aclamat en esdeveniments de tot el món. Espectaculars elements fluorescents i efectes abstractes creats per estimular els sentits, es convertiran en el marc plàstic dels dj's sets d'aquest peculiar escenari **BioTrance** que aquest any promet ser un dels majors atractius de la cita a Osona.

Festival Non-Stop

Una altra de les novetats destacables del **BioRitme 2016** és l'estrena de l'escenari diürn **BioTerra**. Cal no oblidar que una bona part del públic instal·lada en tendes de campanya viu intensament dia i nit l'esdeveniment, de manera que l'organització ha decidit oferir una interessant programació amb grups que donaran el tret musical de sortida diari. Al costat de **Sensa Sal, Màia, Jo Solana, Ferran Savall i Garrapateros,** cal destacar les actuacions de la banda femenina **Roba Estesa,** el duo **De La Carmela** que fa un personal viatge del flamenc al bolero i, molt especialment un cantautor murcià que en pocs anys s'està convertint en tot un referent per a les oïdes més exigents del nostre país, **Muerdo**.

I si durant el dia les temptacions biorítmiques són moltes, els que vulguin allargar la nit després dels directes tindran un espai únic al costat de la piscina: el **BioPool**. Un refrescant escenari chill-out pel qual passarà una destacada *line-up de dj's* com **Dj Can, Two Friends o Dj Rambla,** que s'encarregaran de carregar les piles del públic que no vulgui perdre's ni un minut d'aquest non-stop festival.

Un paradís eco

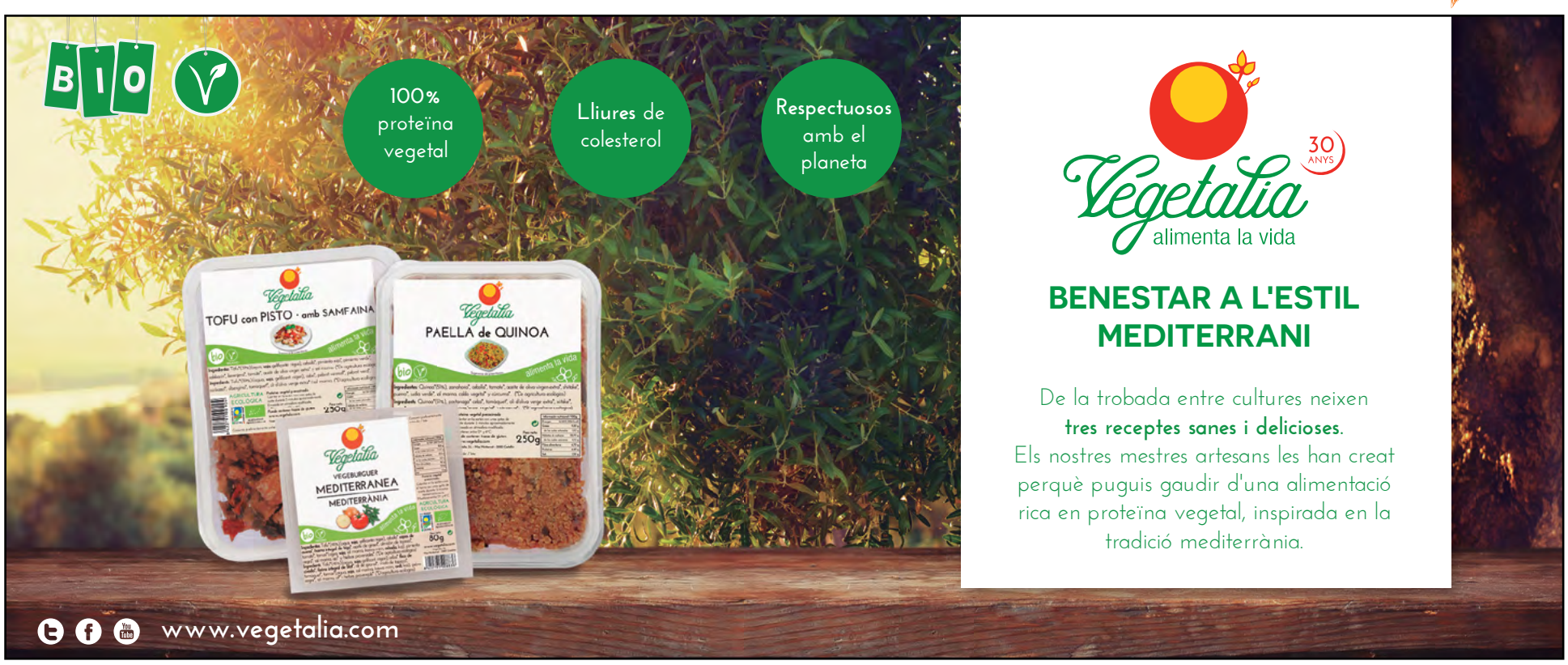
A **BioRitme** el compromís no només es desprèn de les actituds i missatges de la seva música, sinó que valors com la sostenibilitat i el consum responsable també es troben impregnats en les activitats paral·leles. Totes les begudes -incloses les alcohòliques- i els menjars que s'ofereixen en el seu **BioMarket** són cent per cent ecològiques i biològiques, a més aquesta zona compta amb un gran nombre d'expositors d'autèntica artesania basada en la realització de peces úniques.

Un món millor és possible i BioRitme ho ha aconseguit transmetre des de la primera edició

L'àrea de **teràpies naturals** reservada a la cura i benestar torna a ser un espai que s'agraeix abans o després de les extenuants jornades de música i festa. Mentre que els futurs biorítmics també tindran el seu particular "festival" a la zona **BioNens**. Amb la col·laboració de **Mamaterra** de l'Associació Vida Sana es duran a terme tallers i espectacles per als més petits.

Si no et vols perdre aquesta cita estiuenca amb l'ecologia i la música en estat pur, fes-te ja amb la teva entrada a preus més que sostenibles: www.bioritmefestival.org■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ CONSCIENT

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

Com refredar i refrescar el nostre cos a l'estiu sense desvitalitzar-nos

123rf Limited ©Olena Danileiko

Quan arriba l'època estival, de forma més o menys intuïtiva, el cos ens demana aliments més frescos, menys cuinats, més crus i fins i tot més dolços, que ens obrin, relaxin i refresquin. Això té sentit ja que aquest tipus d'aliments ens ajudaran a adaptar-nos a les altes temperatures, encara que un excés d'alguns d'ells té el risc de desvitalitzar-nos i desmineralitzar-nos.

Aquí va una proposta de com adaptar-nos a l'estiu amb una alimentació lleugera, acolorida i refrescant que a més ens doni energia.

1. Podem fer servir amb freqüència el blat de moro i la polenta, arrossos com el basmati, ordi, quinoa, cuscús, bulgur, pasta; a temperatura ambient o en fred formant part d'amanides.

2. Llegums grans i de vegades vermelles (com les mongetes), servides fredes en amanides o com patés amb crudités; tofu i tempeh cuinats lleugerament.

3. Verdures com el porro i l'api, i verdures de fulla verda com la xicoira, les endívies, la kale, les cols de Brussel·les, etc., crues o lleugerament cuinades (escaldades) en forma d'amanides variades.

4. Algues suaus com la nori, la dulce o l'agar agar.

5. Fruita d'estació servida crua, en macedònies, gelatines o batuts.

6. Sopes fredes o a temperatura ambient.

7. Ús d'espècies i herbes aromàtiques, all, mostassa, gingebre, cítrics, per donar espurna i moviment al nostre plat.

8. No abusar de l'oli i fer-lo servir per saltats, planxa o en cru en amaniments.

9. Formes de cocció ràpides: cru, confitats lleugers, macerats, sucs, batuts.

10. Hi ha alguns aliments que generen per la seva naturalesa més calor intern; per tant caldria disminuir-los o eliminar-los durant aquesta estació: ous, carn, embotits, peix, un excés de sal, snacks salats, formatges, farines fornejades (pa, pizza, galetes), un excés de condiments salats (shoyu, miso, umeboshi), un excés de fruita seca, o estils de cocció com l'olla exprés, el forn, els fregits, estofats, brases, etc.

11. També cal tenir en compte que un excés d'aliments refrescants ens desequilibrarà i ens deixarà febles per a l'entrada de la tardor, amb el nostre sistema immune en baixa forma. Per això evitarem consumir sucre i aliments ensucrats, lactis tous (com llet, iogurts o gelats), així com excés de sucs sobretot de fruites tropicals.

Com sempre, no oblidar l'afecte a l'hora de cuinar, gaudir del que mengem i compartir-lo amb altres persones. Que passeu molt bon estiu!■

ALIMENTACIÓ

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

NUTRICIÓ INFANTIL

Menjar vegetarià fora de casa

A Espanya, tot i que presumim de "dieta mediterrània", menjar fora de casa sol ser una experiència frustrant i insatisfactòria per a molts vegetarians i sovint és una tasca impossible per als vegans.

Trucar al restaurant amb antelació i esbrinar si poden preparar un menjar especial

Per descomptat cada vegada hi ha més restaurants vegetarians i vegans i aquesta és sempre la millor opció quan puguem triar. Però de vegades les circumstàncies socials ens porten a llocs als quals per pròpia voluntat mai no hauríem anat. Si a més anem amb nens la cosa pot ser encara més complicada.

És molt important, abans de sortir de casa, saber on anirem i veure la carta. En els casos en què al menú no hi hagi res a part d'algun entrant i del pa, es fa imprescindible trucar al restaurant amb antelació i esbrinar si poden preparar un menjar especial. No us conformeu amb dir que sou vegetarians/vegans i amb que us responguin *Sí, podem fer qualsevol cosa*, el més probable és que acabeu amb una trista amanida o unes verdures a la planxa. El millor és parlar amb el cuiner / a directament. No deixeu d'oferir suggeriments, moltes vegades en els restaurants no vegetarians no preparen plats a partir d'aliments que tenen disponibles simplement perquè no se'ls acut. Sempre suggeriu que afegeixin fruits secs als plats de verdures o pasta o arròs que us ofereixin, és una manera d'enriquir-los culinària i nutricionalment i de menjar un plat complet. Si al cuiner / a no se li acut res, suggeriu adaptacions d'algun plat que ja hi hagi a la carta.

Si l'única cosa que tenen és amanida, insistiu en que afegeixin llegums, pasta, verdures rostides, patata, alvocat... almenys que us facin una amanida completa i consistent.

123rf Limited ©BlueOrange Studio

Si aneu amb nens petits una bona solució pot ser dur menjar preparat per a ells; tothom ho entendrà i ens treure'm la pressió d'haver de triar una cosa que sabem per endavant que no podran menjar. Un sandvitx petit o una tartera amb una mica d'humus i pa de pita, una mica de fruita ja tallada i un iogurt solen ser suficients.

Quan tenim un esdeveniment social particularment difícil com un casament, bateig, o un altre esdeveniment gran on preveiem que no podrem menjar pràcticament res, ens queda una solució radical: es diu pre-menjar i consisteix a fer un dinar o sopar complet just abans de sortir de casa, de manera que almenys no passarem gana ni ens enfadarem davant la manca d'opcions i podem concentrar-nos en el costat social de la trobada.■

ALIMENTACIÓ

Holle

80 years 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

AIXÍ ES FA

Jordi Rivera, *responsable de Gelats Ecològics Bodevici i*
Isaac Borràs, *mestre gelater, www.bodevici.cat*

Així es fa un gelat ecològic. Sorbet de mandarina

Per a fer un bon gelat ecològic s'ha de començar per uns bons fonaments: la selecció d'una bona i saludable matèria primera. Tots els ingredients que utilitzem tenen la certificació ecològica, però depenent de qui l'elabori i com ho faci, el gelat tindrà un aspecte i un gust diferents. Per exemple, amb els Sorbets fets amb fruita (maduixes, gerds, mandarines, figues, mangos...), ens agrada treballar en el seu punt de maduració per a aportar al gelat un sabor que emocioni. Un ingredient molt important en un gelat és la llet, si pot ser fresca de productors locals millor, ja que millora el gust i la qualitat del gelat. En el cas del sucre ens decantem per el sucre de canya ecològic i de comerç just, igual que el cafè i la xocolata, on a més a més de usar ingredients de bona qualitat, respectem i valorem la feina de les famílies que treballen cada aliment i el seu entorn en països productors. També es poden utilitzar altres tipus d'endolcidors, com ara l'atzavara (agave), la mel o el sucre de coco.

©Bodevici, gelats i iogurts ecològics

Amb el Sorbet de Mandarina d'avui, considerem important remarcar que utilitzem suc de mandarina, sense saboritzants ni colorants, això ho fem amb totes les fruites. D'aquesta manera pots gaudir d'un gelat bo, honest, nutritiu i saludable des de la primera cullerada.

Un cop seleccionats els ingredients procedim a l'elaboració del gelat (amb llet) o sorbet (sense llet ni lactosa). Primer barregem tots els ingredients, en aquest cas: suc de mandarina, aigua, sucre i un polsim, menys del 0,5%, de farina de garrofa i lecitina de soja. Tot ben batut, pasteuritzem la barreja a baixa temperatura, sense que arribi a bullir. Aquest és un pas important, per tal de dissoldre bé tots els ingredients i eliminar possibles bactèries. Després ve la maduració, on la barreja descansa durant un període d'unes sis hores en fred, amb això aconseguim una bona homogeneïtzació, factor importat en la qualitat i cremositat del gelat.

D'aquesta manera pots gaudir d'un gelat bo, honest, nutritiu i saludable

Finalment introduïm la barreja encara líquida en una màquina anomenada "mantecadora", on es bat i congela al mateix temps. Amb l'acció de batre el gelat aconseguim la introducció d'aire de forma natural, aportant cremositat i la possibilitat de fer cullerades. Si només es congelés sense batre quedaria com un glaçó dur, llavors li podríem dir "polo".

Us desitgem bon profit.■

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez, *Raúl Martínez, Dietètica i dieto teràpia*
Homo toxicologia - www.raulmartinezgarcia.com

el Granero integral Bio
Alimentación y Complementos Ecológicos
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Rosa mosqueta, el secret d'una pell bonica

La rosa mosqueta (Rosa eglanteria) és un roser silvestre que pot sobrepassar els dos metres d'alçada, de tiges primes, flexibles i corbes cobertes d'espines violàcies. El fruit, conegut com gavarrera, és molt apreciat en medicina per ser un superaliment amb alt contingut en ferro i vitamines. Les gavarreres, que contenen les llavors de la planta de la rosa, aporten interessants nutrients per a la pell.

De l'ús medicinal de la rosa mosqueta se'n té constància des de l'Edat Mitjana. Al ser una font natural de vitamina C contribueix a la normal formació de col·lagen per al funcionament de la pell i aplicada de forma externa ajuda a la cicatrització.

La rosa mosqueta té un alt contingut de vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, vitamina A, E i K, així com un alt contingut en calci, ferro, magnesi, fòsfor, potassi, zinc, seleni, sofre i silici. És una de les fonts més riques de vitamina C, amb al voltant de 426 mil·ligrams per cada 100 grams de producte sec. L'oli de llavor de rosa mosqueta és l'únic oli vegetal que té retinol (vitamina A). Conté polifenols i antocianines, que alleugen la inflamació de les articulacions i prevenen el dany de les mateixes. Molt ric en àcids grassos essencials, àcid linoleic (omega-6), àcid linolènic (omega-3) i àcid oleic (omega-9), i antioxidants com carotenoides, flavonoides, leucoantocianines i catequines, estant presents la quercetina, àcid elàgic, licopè, beta carotè, entre d'altres.

123rf Limited ©rafalstachura

Els beneficis del seu consum per a la salut s'evidencien en millorar els símptomes de l'artritis reumatoide, alleujar diverses afeccions respiratòries, reduir el colesterol, controlar la diabetis, regular el sistema digestiu, reforçar el sistema immunològic, augmentar la circulació i ajudar a enfortir els ossos. S'utilitza per combatre el restrenyiment, trastorns del tracte urinari i del ronyó, la pèrdua de pes, la pressió arterial alta i en la cura de la pell, contribuint per la seva aportació de Vitamina C a la formació del col·lagen. I per la seva aportació en retinol té un paper fonamental en la formació i desenvolupament de les cèl·lules epitelials i a més és un potent antioxidant que pot contribuir a retardar l'envelliment prematur de la pell per l'acció dels radicals lliures.

La rosa mosqueta és el superaliment ideal per tenir cura i aconseguir una pell bonica, però assegura't que sigui de cultiu orgànic per garantir la màxima qualitat.■

el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

BELLESA

¡Amb ROSA MOSQUETA!

Alt contingut en vitamina C i Ferro

La vitamina C contribueix a la formació normal de col·lagen per al funcionament normal de la pell

Més receptes www.elgranero.com

SMOOTHIE BELLESA

Ingredients

- 1/2 CULLERADETA DE BELLESA
- 2 PERES
- 4 FULLES GRANS DE RÚCULA
- 200 ml D'AIGUA DE COCO
- GEL

Preparació

POSAR TOTS ELS INGREDIENTS A LA BATEDORA, BATRE I GAUDIR!
AFEGIR GEL AL GUST

ECOLÒGIC
iogurts de cabra, vaca i ovella

Cantero de Letur

25 años
Certificado por SHC
BIO agricultura ecológica
ES-ECO-002-CM Agricultura UE

ECOIOGURITZA'T
Deixa't endur pel gust.
Ecològic, natural, deliciós.

BIO
Cantero de Letur
20% más calcio que la leche de vaca
YOGUR NATURAL ECOLÓGICO
de leche de cabra

Cantero de Letur
0% M.G.
ECOBÍFIDUS desnatado
ECOLÓGICO
de leche de cabra
Unidad de venta no fraccionable 2x125g
20% más calcio que la leche de vaca

Iogurts de llet de cabra

* CDR. Quantitat diària recomanada de calci: 800 mg

Racions de 125g de iogurt per obtenir la CDR		
logurt de vaca	logurt de cabra	logurt d'ovella
5.5 racions	4 racions	3 racions

20% más calcio que la leche de vaca

www.elcanterodeletur.com

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

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

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Coques amb llet de civada i coco

INGREDIENTS (4 coques)

- 100 g de flocs de civada fins sense gluten
- 100 ml de llet de civada i coco
- 1 mica de canyella en pols
- 1 mica de gingebre en pols
- 1 mica de cardamom en pols
- 1 culleradeta de postres de sèsam caramel·litzat amb taronja
- 1 cullerada sopera de xarop de coco o xarop d'Agave o melassa d'ordi
- 1 culleradeta d'oli de coco per a cada coqueta

Per acompanyar

- Xarop de coco i coco ratllat

©Gessamí Boada

Preparació

En un bol posarem a remullar els flocs de civada fins amb la llet. Aromatitzarem amb la canyella, el gingebre i el cardamom, i una cullerada de sèsam cruixent, per donar-li el toc interessant.

Passats uns minuts remenarem i afegirem la melassa de coco o l'endolcidor que preferim. Integrarem bé fins a aconseguir una massa espessa i enganxosa.

És el moment de preparar les coquetes. En una paella de ferro fos ben calent amb una mica d'oli de coco, bolcarem una quarta part de la massa preparada. La torrarem i pressionarem amb l'ajuda d'una cullera donant-li la forma circular. Quan estigui ben torrada per una banda li donarem la volta i farem la mateixa operació. Repetirem el procés fins que estigui ben daurada per tots dos costats i tinguem una forma circular ben harmònica.

Un cop preparades les coques les presentarem amb unes línies de xarop de coco per sobre i una mica de coco ratllat per donar-li un toc de contrast de color, sobre el xarop.

Nota de l'autora

Aquestes delicioses coques, són un regal per a tots, a l'estar remullades amb la suau i nutritiva llet de civada i coco, estarem aportant el benefici d'aquests dos elements tan saludables tant per al nostre tracte intestinal com per ajudar a reduir el colesterol. A més no contenen ni gluten, ni lactosa ni sucre! Per a persones amb intoleràncies alimentàries és un dolç obsequi. Un dolç feliç per els vegans.

La civada relaxarà i nodrirà el nostre sistema nerviós i ens donarà energia per realitzar el nostre dia a dia amb lucidesa i fortalesa.■

PARLEM DE

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

Aigua, font de vida i salut

Sense aigua el cos deixa de funcionar. Constitueix entre el 65% al 75% del nostre pes corporal, no podem sobreviure gaires dies sense. El cos necessita l'aigua per poder realitzar els processos metabòlics, transport, assimilació i eliminació. La sang conté aigua, transporta l'oxigen a totes les cèl·lules. Sense oxigen, aquestes petites cèl·lules moririen i el cos deixaria de funcionar. L'aigua manté l'equilibri de fluids del cos, ajuda a transportar nutrients, regula la temperatura corporal, permet digerir els aliments. Els nostres ronyons processen 200 litres de sang al dia, filtren les deixalles i les transporten en forma d'orina fins a la bufeta per ser excretats.

L'aigua entra al nostre cos amb els aliments que consumim i amb els líquids que bevem, sent la principal via el consum d'una aigua potable de bona qualitat química i exempta de patògens.

L'aigua d'aixeta és l'opció més respectuosa amb el medi ambient

La qualitat de l'aigua està íntimament relacionada amb el nivell de vida i amb el nivell sanitari d'un país. La legislació europea (i espanyola) és contundent respecte als requisits de qualitat de l'aigua per a consum humà, establint-se sobre la base de característiques organolèptiques (olor, gust i color), fisicoquímiques i microbiològiques.

Una aigua destinada al consum humà és aquella que independentment del seu origen, en estat original o tractada, es subministra per a consum domèstic i s'utilitza per elaborar altres productes, i pot influir en la salubritat del producte final. Les aigües que tenen l'origen en serres de roques granítiques, com les que es consumeixen al centre i nord de la península ibèrica, solen tenir millor sabor, mentre que les de llevant, costes i illes, que procedeixen de formacions calcàries, són menys agradables al paladar per l'abundant concentració de sals.

La llei limita la presència en l'aigua de més de seixanta factors fisicoquímics i microbiològics. Estableix valors màxims per a cada un d'ells que no han de superar-se en cap cas. Els paràmetres contaminants que s'analitzen en l'aigua són microorganismes com bacteris, paràsits i virus; minerals tòxics com alumini, arsènic, amiant, bari, crom, fluor, nitrats, cadmi, plom i mercuri; substàncies orgàniques com residus d'animals, fertilitzants, pesticides, petroli, tints o pintures; les substàncies radioactives i els residus de productes químics utilitzats per al tractament de l'aigua.

L'aigua mineral és apta per a consum humà en el seu estat original, no necessita ni rep cap tipus de tractament químic ni microbiològic, i posseeix un etiquetatge que ens informa del seu origen i composició química que dóna seguretat al consumidor. L'aigua d'aixeta, en canvi, no té etiquetatge d'origen i per llei s'ha de sotmetre a tractaments de desinfecció, ja que és l'única manera de garantir la seva seguretat per a consum humà.

123rf Limited ©Romolo Tavani

Si valorem els possibles riscos per a la salut de tots dos tipus d'aigües veiem que ambdues els presenten. L'aigua de l'aixeta, tot i que per llei té fixats uns nivells màxims de contaminants, pot presentar substàncies en quantitats inferiors als límits establerts. És el cas del clor utilitzat com a desinfectant, que reacciona amb les substàncies presents en l'aigua i produeix subproductes tòxics com el trihalometà i derivats. L'aigua embotellada presenta restes de contaminants químics que tenen l'origen en el procés de fabricació dels envasos, i de desinfectants, detergents i altres productes químics usats en el procés posterior de neteja dels mateixos. És el cas del bisfenol-A, sospitós de ser cancerigen, que suposa un greu risc per a la salut.

L'aigua d'aixeta és l'opció més respectuosa amb el medi ambient. L'aigua mineral embotellada comporta alts costos energètics deguts a la seva extracció i embotellat. Les ampolles plàstiques estan fetes de petroli, tenen alt cost econòmic conseqüència del seu reciclatge, produeixen contaminació ambiental per una mala gestió i alliberen gasos tòxics al medi en el procés de creació i destrucció.

Tot i que beure l'aigua d'aixeta té riscos, consumir aigua embotellada tampoc ens garanteix evitar-los.■

ALIMENTACIÓ

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

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

Cada religió la seva alimentació: L'Hinduisme

L'Hinduisme és la religió majoritària al subcontinent Indi, al Nepal i a les illes Bali i Maurici, també hi ha comunitats hindús en molts altres països de l'Orient Mitjà, així com importants colònies a tot el món, són notables a la Gran Bretanya i Brasil. Compta amb més de mil milions de fidels i constitueix el tercer culte religiós més estès, després del Cristianisme i l'Islam. És una religió politeista formada per diferents branques hereves de la suma de diverses cultures que configuren un conjunt de creences metafísiques, costums i rituals d'una tradició molt antiga, en la qual no existeixen ni un dogma únic, ni organització central, per això, en el mateix si hindú existeix una gran diversitat de creences. El culte i la protecció de la vaca com animal sagrat, la creença en la reencarnació i la transmigració de les ànimes són els senyals característics que formen el nucli essencial de l'Hinduisme.

Els hindús interpreten la seva tradició religiosa sanātana Dharma com "la religió eterna" ja que és el credo més antic del món i que mai trobarà la seva fi. Segons els relats mitològics, el déu Brahma és el creador de l'Univers. El déu venjador, Shiva, apareix representat cavalcant sobre un majestuós toro anomenat Nandi. La divinitat més popular, Krishna, déu de la misericòrdia i de la infància, es descriu a si mateix com un pastor de vaques i alhora, com un protector de les mateixes, ja que les vaques són considerades la principal font de creació de riquesa.

L'Índia és el país en el qual viuen més bòvids (de la raça bos indicus). Els hindús veneren a les vaques (i als toros) com a deïtats, la vaca és la nostra mare, ens dóna llet, mantega i els seus fills ens ajuden a llaurar els camps a la vegada que ens proporcionen abonament i combustible, afirmen. Donar protecció i retre culte a la vaca simbolitza l'adoració de la maternitat, inclosa la humana. El caràcter sagrat de la vaca a la teologia hindú està vinculat a la creença de la transmigració de les ànimes. La vaca és l'ésser més dòcil i bondadós de l'Univers. Aquell que mati a una vaca (o a un toro), farà que la seva ànima retrocedeixi fins reencarnar-se en l'esglaó més baix i miserable que pugui existir.

Els fidels hindús adoren a les vaques, consideren que tot el que prové dels bòvids és sagrat: llet, orina i fems. Aprofiten la llet i els lactis per alimentar-se, especialment per elaborar la mantega clarificada ghee, els fems per abonar els camps i com a combustible per escalfar les llars, les cendres de fems són emprades per purificar els sòls de les cases i els sacerdots elaboren un compost sagrat amb llet, mantega ghee, fems i orina per ruixar als fidels i a les escultures de deïtats. A les vaques els posen nom i els parlen, les adornen amb flors i borles, els cedeixen el pas sempre, tenen cura d'elles quan envelleixen i, per descomptat, el seu sacrifici està totalment prohibit i el consum de la seva carn és considerat una aberració, però atès que la premissa basada en la transmigració d'ànimes dóna cabuda a que ens puguem reencarnar en forma de qualsevol ésser viu, la majoria de cultes hindús practiquen el vegetarianisme.

La majoria de cultes hindús practiquen el vegetarianisme

Malgrat l'arrelament de la filosofia hindú, l'Índia no és un paradís per a totes les vaques, per a moltes, és pitjor que un infern. L'Índia és el primer productor mundial de cuir. Solament els estats de Bengala i Kerala compten amb una legislació que prohibeix el sacrifici de vaques, però això tampoc les lliura de la crueltat humana, els estats habitats per majories cristianes i musulmanes compten amb grans escorxadors de vaques on aquestes pateixen sacrificis inhumans, sobretot, per nodrir el cruel i contaminant negoci del cuir. Cada any, milers de vaques són transportades als estats indis on el sacrifici de vaques està permès. Pateixen un trasllat en molt males condicions, per això, moltes s'esvaeixen pel camí. L'ONG nord-americana PeTA ha documentat a través de filmacions què hi ha darrere de la vestimenta de cuir, la realitat de moltes vaques índies.■

ALIMENTACIÓ

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

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Redactora,
montse@centipedefilms.com

Jo ho hauria fet d'una altra manera

El fer ens posa en l'objectiu dels que miren i critiquen. És així. "Tothom opina", deia el meu pare, amb la fina ironia que dosificava sàviament. No cal ser un expert per opinar, ni un entès per carregar-se l'obra de qui sigui. Que cuines un seitan amb bolets, pintes un quadre, rodes una pel·lícula o edites una revista, ja ets carn de les crítiques dels que sí que saben cuinar, pintar, filmar, editar... i molt millor que tu. És la mateixa llei que regeix l'aficionat al futbol, aquest que no fallaria mai el penal, el que a aquell jugador no l'hauria alineat al centre, el que diu que l'entrenador millor estaria fent punt de creu a casa seva... És així. Amb el periodisme ecològic passa el mateix. Que a més d'edició digital edites en paper? Compte! Pertanys a una època remota i fosca en la qual no s'havien inventat els ordinadors, els mòbils ni les tablets.

Serà cert el que diuen que la meitat de la gent no està d'acord amb l'altra meitat i viceversa. També apunta el budisme que intentar agradar a tothom ens farà infeliços.

Recordo en sortir de l'estrena de la pel·lícula documental animalista "La Barbacoa", el comentari d'un espectador: "És una aposta molt valenta, però jo ho hauria fet d'una altra manera". Faci-ho amic, faci-ho! No hi ha una sola manera de fer el treball creatiu, n'hi ha tantes com creadors, escolti.

Que fàcil i arriscat és jutjar la feina dels altres.■

LA CÀMERA OCULTA

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

Viatges d'estiu

Acabo d'arribar de tocar al Festival Múrcia 3 Cultures. Va ser un concert molt sentit en un lloc preciós, el Claustre de la Universitat de Múrcia (La Merced). Un públic molt atent i decorós, que omplia el recinte, ens va tractar com poques vegades ens han tractat. Va ser molt emocionant quan, en recordar la figura d'Ibn Al Arabi, al qual li vaig dedicar, al seu moment, la peça "A l'Haqq" (la veritat), el respectable va trencar amb un profund aplaudiment.

Sí, bonics aplaudiments per Sheyck A l'Aqbar, el Mestre de tots els Mestres, Ibn Al Arabi de Múrcia, que ha estat el vincle poderós i iniciàtic que m'ha mantingut unit, durant molt de temps, a Múrcia, la terra del meu pare.

El concert de l'altre dia i el veure a alguns familiars em va recordar els viatges d'estiu de la meva infància. Agafàvem el 2 Cavalls i, apa, cap a Múrcia. I allí estava el Segura, aquella manera tan bonica de parlar, la tia Fofó...

Vaig recordar tantes coses en aquest concert... Em passaven per la ment mentre anava cantant. També vaig recordar la Setmana Santa, el Crist sempre compungit, els natzarens... i les peculiars històries, sempre divertides, de la meva tia Fofó (mai vaig saber per què l'anomenaven així).

I aquests viatges d'estiu, ja de tornada, em van recordar un altre viatge. El viatge espiritual que un dia vaig prendre per intentar deixar enrere tots els ídols: els diners, la fama i tants d'altres. I, en aquest camí, l'alimentació sempre ha tingut un paper important. Menjar principalment vegetal, local, ecològic, el més artesà possible... I aquí apareix el meu hort. I aquí apareixen, també, els records de la infància: la Vega i les seves hortes.

Així és que tota la nostra vida, a vegades, és un feliç bucle que ens porta per camins paral·lels...■

ALIMENTACIÓ

VIDA NATURAL

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

Epidèmia silenciosa

Tots tenim alguna afició que ens fa una mica de vergonya confessar... A mi, per exemple, m'encanten les pelis de zombis. Em fascinen aquestes situacions apocalíptiques en què una epidèmia incontrolable acaba amb mitja humanitat i torna el planeta a la fauna i la flora salvatges.

Mera imaginació. Perquè les epidèmies que ens amenacen avui dia les té perfectament patentades i controlades l'OMS: la grip aviària, l'ébola, el Zika... Salten les alarmes i es tanquen fronteres, s'estudien vacunes, s'aïlla als afectats. Són epidèmies sorolloses, se les sent venir.

Hi ha però altres epidèmies silencioses, que s'han fet un lloc entre nosaltres, i que acceptem com si fossin inevitables. I la principal d'elles és la nostra pròpia alimentació.

La doctora Miren Marín escriu al número d'estiu de Vida Natural sobre la Diabetis. La diabetis de tipus 2, que suposa un 90% dels casos, ha tingut una escalada alarmant en els últims anys, especialment entre els nens. És una malaltia de conseqüències greus, que està directament relacionada amb el sobrepès i el sedentarisme.

L'alimentació processada que ens ha envaït està plena de sucres, greixos i químics, que perjudiquen enormement la salut, causant no només Diabetis, sinó moltes altres malalties. El mal trànsit intestinal, o la proliferació del bacteri Càndida albicans en l'organisme -temes que tracten altres articles d'aquest número-, també tenen una relació directa amb la mala alimentació. Aquesta si és una epidèmia real, de la qual cal preocupar-se i ocupar-se'n.■

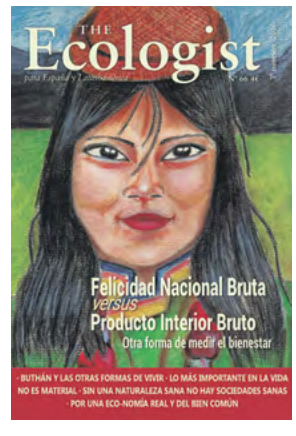
THE ECOLOGIST

Pedro Burruezo, *Director de The Ecologist,*
redaccion@theecologist.net

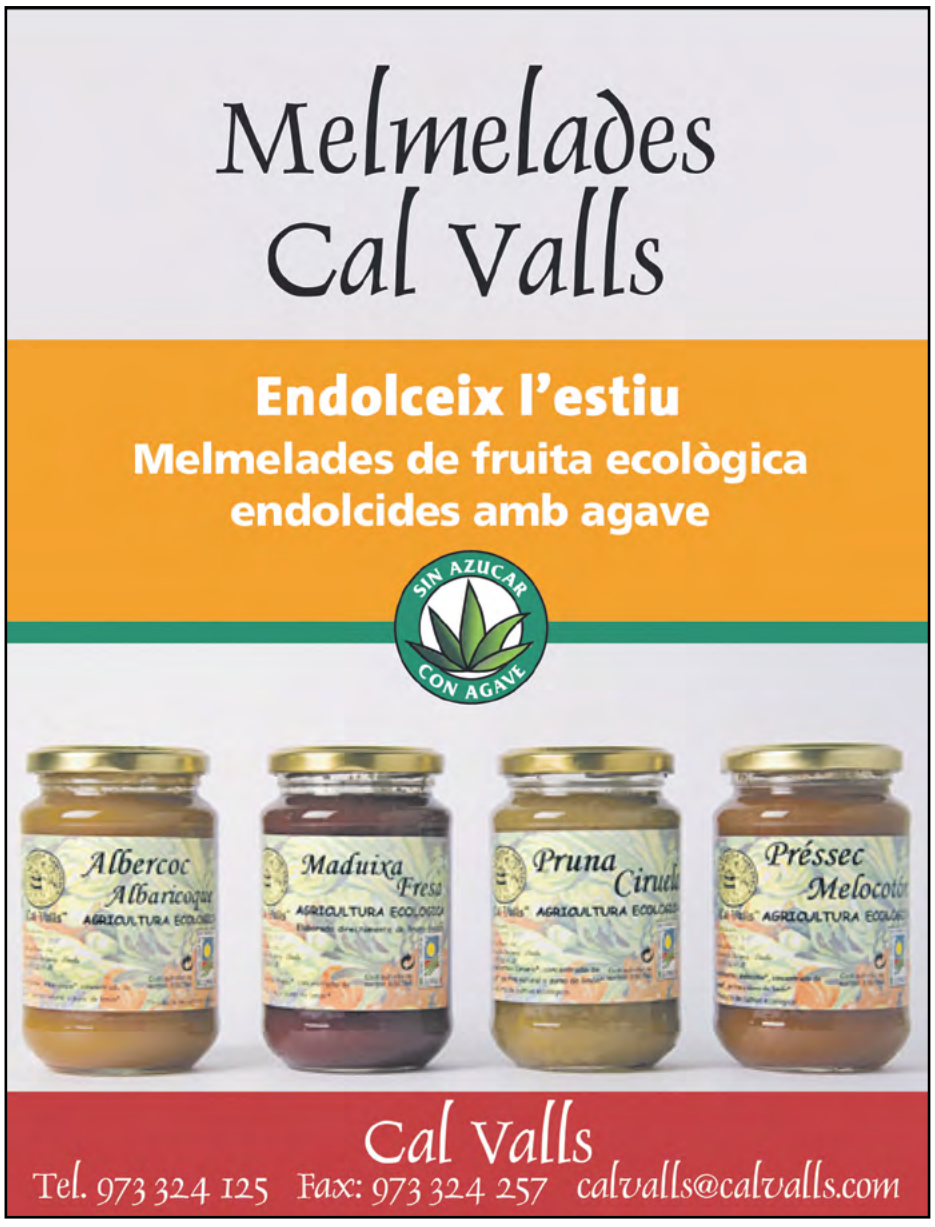
L'FNB contra el PIB

Durant molt temps s'han utilitzat els barems i estàndards del Producte Interior Brut per saber si en un país van les coses bé ... Aquesta anàlisi, purament materialista, no serveix per saber si la ciutadania té benestar, si es respecta al medi ambient, si hi ha justícia social, si la població està sana. L'últim The Ecologist, el número 66, corresponent al trimestre d'estiu, posa el dit a la nafra d'una economia neoliberal que satisfà a molt pocs. I, a partir de l'exemple de Bhutan, aposta per altres tipus d'anàlisi per saber si la ciutadania està satisfeta amb els seus governants i la seva forma de fer política.

Fa uns anys, l'últim monarca bhutanès, abans de donar pas a la democràcia al seu país, es va revelar com un gran estadista en abolir a Bhutan, de manera unilateral, el PIB. Va instaurar la Felicitat Nacional Bruta com a barem per mesurar la satisfacció de la població. Bhutan ha declarat, per exemple, que el 2020 tota la seva agricultura serà ecològica. La majoria de la seva població vol viure seguint formes de pensament tradicional, aferrats a les seves arrels, respectant la Natura... Normes restrictives impedeixen, per exemple, un turisme de borratxera a Bhutan o que presumptes "alpinistes" pugin als seus cims i els deixin plens d'escombraries no biodegradables, com passa al Nepal. Els bhutanesos prefereixen viure amb menys però més satisfets i feliços. És una bogeria? No és una bogeria el contrari? Bhutan és un dels països del planeta on la població es mostra més tranquil·la i feliç.■



ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

ENTREVISTA

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

Entrevista a Steve Wise, fundador i president de Non-Human Rights Project

© Pennebaker Hegedus Films

La pel·lícula ***Unlocking de Cage*** narra com, per primera vegada en la història, un advocat defensa que el dret Habeas Corpus sigui aplicat a favor d'un ximpanzé. Protagonitzada per **Steve Wise,** professor del màster en Dret Animal i Societat a la UAB i fundador i president del **Non-Human Rights Project,** la pel·lícula ens mostra de forma detallada la tasca de Wise i els seus col·laboradors durant els últims 25 anys, treballant per enderrocar el mur legal que separa els éssers humans de la resta d'animals. És important esmentar que el passi del documental als cinemes Texas a principis de juny d'aquest any, va ser possible gràcies a la UAB i el màster en Dret Animal i Societat; un programa d'especialització professional que té com a objectiu la formació d'experts en el treball relacionat amb animals, des d'una perspectiva jurídica. Tal és la seva importància, que aquest any, el màster dirigit per la **Doctora Marita Giménez-Candela** va rebre el premi ***CyO Respecte als Animals*** per la seva tasca d'informació, conscienciació i denúncia en defensa dels drets dels animals.

Steve Wise és molt més que un activista, és una persona oberta al diàleg i a la investigació, mai para quiet, i afirma amb contundència, que adora als animals des dels 12 anys, quan els seus pares el van portar a una granja a Maryland. Va ser tal l'espant que va sentir en veure l'amuntegament d'animals engabiats que al tornar va escriure una carta a l'alcalde preguntant-li què faria per millorar el seu benestar. Wise va començar treballant com a advocat litigant en casos de mala praxi veterinària, però sobretot batallava en casos de gossos sentenciats a mort.

Alguns presentadors de magazins als EUA estan convençuts que vostè neda contra corrent...

És normal doncs estan desinformats, continuen vivint en el passat i no són conscients que l'ésser humà avança i evoluciona; un senyal de maduresa inequívoca i d'intel·ligència és el respecte pels animals. Qui som nosaltres per decidir sobre la seva vida, per torturar-los o fins i tot assassinar-los sense sentit ? Quan vaig començar a investigar i a treballar, al meu país es mataven vuit mil milions d'animals per any per a consum humà i milers de milions eren sacrificats en laboratoris, per aquest motiu em vaig fer vegetarià.

Tant costa d'entendre el missatge que transmet la pel·lícula, creu que estem poc sensibilitzats cap al biocentrisme?

Si, una gran part de la societat segueix insensible, és una realitat, no podem negar-ho. El missatge costa d'entendre o de captar perquè l'ésser humà es creu el centre del món, es creu poderós fins a tals nivells que els animals sempre seran alguna cosa, objectes, coses... i no és així. Si l'home no respecta als animals, no es respecta a si mateix. S'ha parlat molt dels hàbits mentals que vam heretar des que som nens a nivell cultural i social. Aquests hàbits són difícilment superables, ja que porten dècades repetint-se, però a poc a poc observem pautes de comportament i actituds que ens conviden a ser optimistes a mig-llarg termini. No hi ha raó perquè una corporació, un vaixell o una persona incapaç tinguin entitat jurídica i un ximpanzé, no. Estem tractant als animals d'una forma terrible, engabiant-los, matant-los amb mètodes cruels i usant-los de manera salvatge en laboratoris...

Ens ensenyen des de petits que els animals són coses.

Els animals no són una cosa, són éssers vius, alguns fins i tot amb una intel·ligència i un sentit comú molt proper a l'home. Els ximpanzés, els dofins i els elefants han demostrat i ho segueixen fent, que tenen una capacitat per a sentir i respondre a estímuls realment impressionant, però molt poca gent ho sap.

> **Qui som nosaltres per decidir sobre la seva vida, per torturar-los o fins i tot assassinar-los sense sentit?**

Creu que a poc a poc, paraules com especisme i cosificació estan calant fondo en alguns sectors de la nostra societat?

Si. És un procés lent, però ara per exemple, als Estats Units, un 40% està d'acord en dotar de drets jurídics a certes espècies d'animals, i en general, advoquen pel respecte i la defensa dels animals des d'una òptica totalment diferent a com ho feien fa anys. Hi ha més dones que homes a favor del dret animal, però poc a poc anem guanyant terreny. És una tasca que no és fàcil, en sóc conscient, però no podem deixar de treballar per evolucionar. Qui li havia de dir a algú al sud dels EUA que un dia s'aboliria l'esclavitud?... I poc a poc la història va canviar.

MERCATS

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

ENTREVISTA

Al nostre país s'està treballant perquè els circs no utilitzin animals i a Catalunya s'han prohibit les curses de braus. N'està al corrent?

Si, ho se i me n'alegro. Aquest és el camí a seguir. La meva idea és poder arribar a tenir fins i tot reserves d'animals a l'aire lliure i en el seu hàbitat original, que fomentin la reproducció i la cura de les espècies. Dit d'una altra manera, que si volem veure dofins o orques, no els veiem en un aquari, sinó al mar, a l'aire lliure.

Hauríem de començar a canviar certes paraules?

A través del llenguatge convertim els animals en coses, en un "alguna cosa" en comptes de en un "algú". L'ús del gènere neutre en molts idiomes és un pèssim exemple. També ho podem observar en el llenguatge gastronòmic o el que s'utilitza en els laboratoris d'experimentació i en els escorxadors. Aquest llenguatge transforma els animals en objectes en ser processats, oblidant que darrere hi ha éssers vius que senten, que viuen experiències i que mereixen el mateix respecte que un ésser humà. El mateix llenguatge, entre molts altres àmbits, ja delata per exemple una estructura social discriminatòria amb la dona... doncs imagina't amb els animals!

© Pennebaker Hegedus Films

Que li demana al futur?

Aturar l'explotació, el maltractament i la tortura. Els animals són considerats coses per la llei i aquesta idea ha de canviar. Els animals no tenen drets i els habeas corpus són el recurs legal per plantar cara a l'obtenció de drets fonamentals. No parlo de protecció sinó de drets adquirits. Perquè els animals amb altes capacitats cognitives -grans simis, cetacis i elefants- no poden ser privats de la seva llibertat. Crec que aquest és el missatge que actualment hauríem de transmetre els qui defensem els drets dels animals.■

ALIMENTACIÓ

NATURAL - MENT

Pedro Pablo G. May, *Escriptor i Periodista Ambiental,*
ppmay@efe.es

Donant blat

Jean Giono va escriure una preciosa història sobre Eleazard Bouffier, un pastor francès que viu en una vall desolada i que, després d'enviudar, decideix dedicar-se a repoblar-la poc a poc en un meritori esforç personal. Després de 40 anys de treball anònim, transforma el lloc en un edèn que beneficia milers de persones i que les autoritats franceses acaben controlant oficialment: creuen estar davant d'un extravagant però positiu fenomen natural. Bouffier mor sense rebre cap reconeixement però amb la satisfacció íntima d'haver fet alguna cosa útil amb la seva vida.

Encara que moltes persones segueixen creient avui que Bouffier va existir, Giono va confessar que era només un relat, amb el que a més no havia guanyat diners malgrat l'èxit de la publicació. L'autor estava satisfet de totes maneres, ja que la seva intenció era llançar una crida al servei actiu a la Natura i ho va aconseguir.

No obstant això, coneixem casos reals de persones que van fer una cosa semblant. A l'Índia, per exemple, viu Jadav Payeng, que el 1979 va descobrir milers de rèptils morts després d'unes inundacions. La imatge el va impactar tant que va demanar mesures als responsables locals i, quan van desestimar la seva petició al·legant que el lloc era irrecuperable, va decidir consagrar la seva vida a intentar-ho.

Primer va plantar bambú, que va créixer en pocs anys. Després va introduir espècies més grans i fins i tot va portar formigues vermelles perquè ajudessin a millorar el sòl. Més de 30 anys després, el bosc que ha plantat amb les seves pròpies mans ronda les 1.400 hectàrees d'extensió i s'ha convertit en refugi per a animals en perill d'extinció. El 2008, els mateixos que van riure's d'ell van reconèixer que els havia donat una immensa lliçó i van començar a facilitar recursos per a la conservació.

Un altre cas és el de Sant Balbir Singh Seechewal, o Eco Baba (el terme baba en hindi vol dir pare en el sentit de mestre o guru espiritual). Aquest home va passar a l'acció a Panjab el 2000 vista la passivitat de les autoritats davant l'abocador en el qual s'havia convertit el riu Kali Bein. Després de reunir un grup de voluntaris, va netejar i va recuperar els 160 quilòmetres de la llera. També va plantar arbres en les seves ribes, va crear un sistema de clavegueram barat per reconduir les aigües residuals i reaprofitar-les en agricultura i fins i tot va dissenyar camins ecològics perquè els veïns aprenguessin a gaudir però també a tenir cura i estimar el riu.

123rf Limited©Iakov Filimonov

Recordo aquestes històries quan celebrem el Dia Mundial del Medi Ambient, saturat sempre de boniques paraules i declaracions d'intencions que, com algunes flors, es marceixen d'un dia per l'altre.

Si de veritat estimes la natura, no esperis permisos per fer alguna cosa bona per ella.■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCION DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / OMEGA 3 VEGETAL

Càpsules d'oli de Chia (sàlvia hispànica) de primera premsada en fred, de REL

Les llavors de Chia contenen el percentatge més elevat conegut d'àcid gras alfa linoleic de la família dels Omega-3. Per a persones que no mengen peix és la millor forma, juntament amb altres llavors, d'incorporar l'omega-3 en la dieta. Aporta una gran quantitat de fibra i és rica en proteïnes.

És una font de vitamines del grup B. Conté minerals, especialment calci, fòsfor i magnesi.

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** REL www.rel.bio
· **Distribució:** Bioconsum www.bioconsum.com

ALIMENTACIÓ / PRECUINATS

Paella exquisida de Quinoa Bio, de Vegetalia

Vegetalia ha sabut mantenir l'essència d'aquest plat gràcies al magnífic sofregit, cuinat lentament amb els millors ingredients. Sabor riquíssim de la quinoa que proporciona proteïna de màxima qualitat. Escalfar a la paella amb unes gotes d'oli durant 3 minuts aproximadament.

Ingredients: Quinoa*(52%), pastanaga* ceba*, tomàquet*, oli d'oliva verge extra*, xiitaque*, porro*, mongetes verdes*, sal marina, brou vegetal* i cúrcuma*.
* D'agricultura ecològica

· **Certificat:** Euro Fulla / Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)
· **Marca:** Vegetalia www.vegetalia.com
· **Producció:** Vegetalia, S.L.

ALIMENTACIÓ / COQUES

Noves Coques de Fajol sense gluten, de Sol Natural

El fajol, és un pseudocereal molt especial, tant pel seu característic sabor, molt diferent a la resta de cereals, com per les seves propietats nutricionals. Es tracta d'un dels pocs cereals que no contenen gluten, pel que resulta ideal per a tot tipus de dietes, especialment per a aquelles persones que pateixen celiaquia.

Les Bio Coques de Fajol de Sol Natural, elaborades només amb fajols i sal marina, són ideals per picar entre hores, com aperitiu o per acompanyar qualsevol plat. Energia, sacietat i un sabor molt especial que no et deixarà indiferent.

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

ALIMENTACIÓ / FRUITS SECS

Festucs ideals per aperitius, de Oleander Bio

Produïts a Espanya, super saborosos festucs.

Els festucs torrats i salats de Oleander Bio destaquen pel seu contingut en proteïnes d'alta qualitat, per ser molt energètics i per aportar àcids grassos cardiosaludables.

* **Sense Gluten**

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** Alimentos Biológicos Oleander, S.A. www.oleanderbio.com

ALIMENTACIÓ / FORMATGE VEGÀ

MozzaRisella en làmines, 100% vegana elaborada amb arròs integral germinat

Una alternativa ideal als formatges frescos, elaborada amb arròs integral germinat. Molt nutritiva i 100% vegetal, vegana i ecològica. Apta per a tots els públics per la seva absència d'al·lergògens (sense lactosa, sense colesterol, sense gluten, sense colorants/ conservants).

Amb un sabor únic, es pot consumir al natural, com a formatge fos o com a ingredient en qualsevol plat.

Gamma de productes:
• Làmines MozzaRisella amb alfàbrega.
• Làmines MozzaRisella amb sabor a formatge cheedar.

· **Certificat:** Euro Fulla, Vegan friendly, BioSuRice, Riso Certificato Italiano.
· **Producció:** Frescolat S.r.l. www.mozzarisella.com
· **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ / BARRETES

Quinua Real presenta la nova barreta de Quinua Real i coco, de La Finestra sul Cielo

Natural, amb nabius, amb ametlles, amb cacau i ara també amb coco! Quinua Real amplia la seva gamma de barretes de cereals amb la nova barreta de Quinua Real i coco. Un cruixent i deliciós refrigeri elaborat amb quinoa real boliviana i endolcit amb xarop d'arròs. Sense sucres, ou, llet o oli de palma. Certificat com Gluten Free i apte per a vegans.

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** Quinua Real www.quinuareal.bio
· **Distribució:** La Finestra sul Cielo España www.lafinestrasulcielo.es

LA SELECCIÓ DEL MES
ELS IMPRESCINDIBLES
és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.

Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit

ETIQUETATGE: EURO FULLA

ECO - ITINERARIS A PEU

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

Pas a pas... amb nens a la muntanya

123rf Limited ©goodluz

Normalment i llevat que tinguem la sort de viure a la muntanya, els nens no descobreixen la naturalesa salvatge fins que els pares els porten per primera vegada. Potser aquest descobriment arribi de la mà de la seva escola, durant uns campaments o d'una agrupació o club excursionista. Sigui com sigui, és important que el primer contacte dels nens amb la muntanya sigui el més aviat possible, ja que la quantitat d'informació i detalls que rebran abans dels cinc anys els serà molt útil a l'hora de formar-se física i intel·lectualment i poc a poc, la muntanya els acompanyarà, familiaritzant-se amb un entorn ple de vida, emoció i grans espais.

Seguir una pauta senzilla i pràctica ens ajudarà a preparar les nostres activitats i a seleccionar destinacions que s'adaptin als nostres gustos i necessitats.

- Abans de marxar, tindrem molt clar on anem i el que ens trobarem. Un bon estudi previ del terreny o la zona ens ajudarà a no portar-nos sorpreses. És important comprar mapes amb antelació.

- A l'hora d'iniciar els infants, l'ideal és portar-los a muntanyes d'entre 1.000 i 2.000 m, encara que en cotes inferiors també poden practicar senderisme i altres activitats de muntanya.

- Fer de les sortides a la muntanya una experiència inoblidable és responsabilitat nostra, no dels nens. Per descomptat que la predisposició ajuda, però la motivació va a compte dels pares i familiars. Són els nens els que marquen el ritme, no els pares.

- Hem d'evitar situacions que els generen por, ansietat, nervis i inseguretat. És important educar-los en la muntanya a partir d'una progressió lenta però segura.

- Portar bebès de dos o tres mesos en una motxilla del davant a la muntanya és perfectament viable si s'avança per un terreny poc accidentat o es té experiència en mitja i alta muntanya.

- Gradualment pujarem la cota i el nivell de dificultat, equipant-nos correctament alhora que transmetem als nens la importància de la prevenció de riscos i la seguretat en alta muntanya.

- Si la nostra intenció és pujar a dormir a un refugi i el sender no ofereix grans complicacions, pujarem tranquil·lament fent breus parades per comprovar que tot estigui en ordre i que el nen o nens vagin còmodes.

- El millor que li pot passar a un nen a la muntanya és que entauli amistat amb un altre de més o menys la seva edat. D'aquesta manera compartiran experiències i aventures, jugaran, descobriran noves sensacions i s'ajudaran els uns als altres.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

ECOTURISME

Ecoescapades, Formentera: l'últim paradís

123rf Limited ©Antonio Blaguer Soler. Caló des Mort

Més enllà dels passis de models d'italians escrupolosament *atrezzats* per les seves espectaculars platges i de ser refugi per a les *celebrities* que fugen dels *paparazzi* de la seva veïna Eivissa, la petita Formentera és sense cap dubte l'últim paradís mediterrani. Els seus escassos 82 km2 poden presumir d'algunes de les millors platges del món i d'haver-se lliurat de les despietades urbanitzacions costaneres. Un altre punt al seu favor és el seu petit port, just per albergar petites embarcacions, pel que aquí tampoc els creuers desaprensius tenen cabuda, unit al fet de no tenir aeroport, cosa que manté allunyats als interessos dels tour operadors.

És clar que poc o gens queda d'aquells hippies alternatius que en les dècades dels 60 i 70 preferien perdre's en una illa aleshores deserta que fer-ho en la ja poblada Eivissa. Ells van ser els pioners del turisme sostenible, llogant cases velles, habitacions i fins i tot estables dels veïns locals que miraven amb incredulitat a aquests estranys visitants. Avui, tot i que l'exclusivitat fa que Formentera sigui especialment cara, hi ha també una illa desconeguda per a Robert De Niro o Leonardo DiCaprio, molt més amable, propera i assequible, que et permet gaudir d'unes vacances lliures de contaminació atmosfèrica i acústica, properes als orígens i a la terra, i que en definitiva retornen l'esperança que el nostre país encara té llocs on encara és possible aconseguir el nirvana.

La posidònia té poder

En el moment de la creació, la naturalesa va ser especialment generosa amb Formentera atorgant-li unes condicions excepcionals que han perdurat al llarg dels segles. Una de les seves meravelles, reconeguda per la **UNESCO Patrimoni de la Humanitat 1999,** és la praderia de posidònia oceànica de 8 km que s'estén entre les illes d'Eivissa i Formentera, en un entorn de 700 km de praderies d'aquesta planta que fa 100.000 anys es manté genèticament inalterada.

Però, per què la posidònia té tant poder? Es tracta d'una planta que oxigena intensament les aigües que banyen l'illa, filtrant-les i actuant com una depuradora natural deixant-les cristal·lines i pures com en cap altre racó de la Terra. Són aquestes aigües marines orgàniques les que també alimenten els estanys del **Parc Natural de ses Salines**, el lloc que rep la major quantitat de biofotons del sol del món. L'acció natural d'aquesta potent energia solar i el vent donen com a resultat una joia única, pura i de gran qualitat: la **Sal líquida de Formentera,** font natural de salut i que en ser la sal més baixa en sodi de les produïdes a tot el territori espanyol, resulta excel·lent en dietes cardiosaludables.

De ruta per l'illa

Malgrat la seva poca extensió, Formentera ofereix infinitat de ecorutes a realitzar a peu o amb bicicleta, allunyades dels punts de moda i que apropen al visitant al costat més verge, natural i genuí de l'illa.

Una especialment interessant és la que va del petit poble **d'Es Caló** fins a **Punta Roja** passant per **El Pilar de la Mola.**

Sortint de la petita població pesquera de Es Caló per l'antic Camí de sa Pujada que uneix patrimoni i natura i amb vistes espectaculars de la illa -Racó de Sa Pujada i al Pou des Verro-. El recorregut travessa les boniques vinyes del Celler Terramoll que produeix varietats autòctones segons una tradició vinícola que es remunta al segle XIII quan Guillem de Montgrí va donar una vinya als frares fundadors del Monestir de Santa Maria a la part alta de la Mola.

Un cop a El Pilar, cal dirigir-se cap al Molí Vell del 1778, un dels set molins que existien a Formentera i el millor conservat gràcies al treball dels seus antics propietaris Joan -l'últim moliner de Balears- i Maria. A l'estiu es pot visitar i descobrir en directe la maquinària i sistemes més ancestrals per moldre gra i fer farina. El camí recorre camps de cultiu a través d'una pista forestal, fins a arribar als penya-segats de Punta Roja des d'on les vistes són imponents.

On allotjar-se?

Es Pas Formentera Agroturisme al costat de Es Caló és un pintoresc i confortable allotjament rural envoltat de camps de figueres i oliveres amb vistes al mar i a les dunes formenterenques cobertes de vegetació autòctona. Elaboren el seu propi Oli d'Oliva Verge -Trull den Barber- a la manera tradicional, a més de delicioses melmelades ecològiques de mora, albercoc i figa que ofereixen en els seus saborosos esmorzars www.espasformentera.com.

On menjar?

- A la Savina Restaurant La Savina amb una interessant i suculenta proposta gastronòmica vegana www.restaurante-lasavina.com
- El Integral a Es Pujols és tot un referent de menjar vegetarià de gran qualitat a bon preu a l'illa.■

ALIMENTACIÓ

L'OPINIO DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Marina Orpi Llambrich, *Tècnica comercial per a Espanya de Raab Vitalfood GmbH www.raabvitalfood.de*

Autor: Wolfgang Spiess, *Periodista i director de Vitaljournal – www.vitaljournal.de*

D-Manosa, un remei poc conegut contra les infeccions de bufeta

D-manosa és un monosacàrid, de la família de la glucosa i la galactosa, les seves molècules poden expulsar de les vies urinàries als bacteris E-coli (Escherichia Coli).

Les infeccions del tracte urinari es troben entre les malalties infeccioses més comunes en el món occidental. Afecta predominantment a les dones.

L'agent responsable de més del 80% de les infeccions del tracte urinari és l'Escherichia coli. Els bacteris s'ancoren a les estructures de sucre existents a la mucosa de les vies urinàries (bufeta) i desencadenen aquí la inflamació amb els seus típics símptomes (constants ganes d'orinar, dolor i ardor durant la micció, rampes abdominals). Els homes es veuen afectats sobretot a partir dels 50. Sovint la causa és una hiperplàsia benigna de pròstata.

En el tractament de les infeccions de bufeta generalment s'empren antibiòtics o una combinació de productes antibiòtics, encara que en realitat no s'eliminen tots els bacteris. Aquests bacteris que romanen, desenvolupen una resistència natural als antibiòtics. A continuació, es multiplica de nou l'E-coli en el tracte urinari i desencadena la següent infecció, que per regla general és tractada amb una dosi més alta d'antibiòtics. Augmenta el risc que el sistema immune es faci malbé i, d'aquesta manera, el cos és encara més vulnerable davant de la creixent resistència dels bacteris.

D-Manosa recobreix la paret interior de tot el tracte urinari. Procedeix de diferents tipus de fruites: préssecs, albercocs, pomes i algunes baies. La manosa és una substància pura amb la particularitat d'eradicar els bacteris E-Coli resistents als antibiòtics, de tot el tracte urinari. El cos humà no pot utilitzar-la i d'aquesta manera passa directament a través dels ronyons fins al conducte urinari. A l'ingerir-la en pols, l'orina s'enriqueix amb ella i el bacteri E-Coli és atret bioquímicament i pot ser ràpidament eliminat en orinar.

123rf Limited ©Vitaliy Vodolazskyy

També el suc de nabiu vermell ha estat sempre un remei eficaç per a les infeccions de la bufeta. No obstant això, té el desavantatge que crea un mitjà urinari àcid. Per tant, el suc de nabiu vermell s'hauria de recomanar més aviat per a la prevenció que per al tractament agut. D-Manosa no té efectes secundaris i pot ser utilitzada per diabètics, embarassades i nens petits.■

Aquests bacteris que romanen, desenvolupen una resistència natural als antibiòtics

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Cuida la teva salut depurant-te

- **El rave negre posseeix un gran valor medicinal.** La presa del seu **suc concentrat bio** té diferents propietats beneficioses per a la salut. Es descriu un efecte estimulant de la producció i secreció de les sals biliars que facilita el buidatge de la vesícula biliar, **afavorint el drenatge dels residus que s'eliminen a través de la vesícula,** tot això gràcies al seu contingut en compostos ensofrats. A més aquests compostos li confereixen també una acció **hepatoprotectora, diürètic-depurativa, aperitiva, balsàmica i expectorant.**

- **El card marià**, i la silimarina que conté, destaca pel seu efecte **aperitiu, digestiu, hepatoprotector, anti-oxidant venotònic, diürètic i hemostàtic,** pel que s'ha utilitzat tradicionalment en el tractament i millora de la funció hepàtica i biliar.

  En la seva composició destaca la presència d'un grup de compostos, anomenats **flavolignans**, inicialment denominats com ***silimarina***, responsables dels **efectes hepatoprotectors**, conferint-li a més un **efecte hipocolesterolemiant, colerètic i colagog**, ja que incrementa la síntesi de sals biliars i la seva secreció.

- **La carxofa** es considera també un bon protector de la funció hepàtica i posseeix a més una acció antioxidant. L'extracte de carxofa inhibeix a més de forma indirecta **l'*hidroximetilglutaril- coenzim A-reductasa** (enzim necessari perquè el cos produeixi colesterol). A més, **augmenta l'eliminació de bilis,** el que té un efecte coadjuvant i **facilita el drenatge de colesterol.** La seva presa redueix el valor de colesterol total i LDL.

123rf Limited ©Danil Chepko

- **La camamilla romana** és una herba perenne que pertany a la família de les asteràcies. És coneguda per les seves propietats digestives quan es pren en infusió. L'oli essencial és el responsable de la seva **acció antiinflamatòria, anti-espasmòdica, carminativa, colerètica, aperitiu-eupèptica** (o que afavoreix el procés digestiu) i **anti-al·lèrgica.** L'oli essencial es considera també calmant, hipotensor, lleugerament emmenagog i equilibrant nerviós. S'ha utilitzat tradicionalment per al tractament del mal de panxa, espasmes gastrointestinals, síndrome del còlon irritable, flatulències o meteorisme i disquinesias hepatobiliars. Així com coadjuvant en les alteracions del sistema nerviós, nerviosisme, sensació de "nus a l'estómac" i migranya d'origen digestiu.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Yolanda Muñoz del Águila, *Aromatòloga: formadora i experta en BioCosmètica, www.aromaterapiaenalicante.es*

Els olis vegetals, imprescindibles a l'estiu

Els olis vegetals de primera pressió en fred i ecològics contenen les propietats suficients per nodrir la nostra pell i ajudar-nos a protegir-la del Sol.

- **Oli macerat de Pastanaga:** el seu alt contingut en beta carotens el fan ideal per a la preparació a l'exposició solar.
- **Oli vegetal de Buruti:** el seu alt contingut en vitamines, sobretot carotens i tocoferols antioxidants així com més de 2/3 de la seva composició són Omega9, ens ajudarà a preparar la nostra pell per prendre el Sol, a més de protegir-nos dels raigs i prolongar el nostre bronzejat.
- **Oli Vegetal de Jojoba:** per la seva riquesa en lípids insaponificables el converteixen en un destacable protector de la pell, contenint un filtre natural de factor 5.
- **Mantega de Karité:** rica en Omega 9, regenera i protegeix la nostra pell de les inclemències del temps i per descomptat dels raigs UV.
- **Oli Vegetal d'Alvocat:** conté lecitina i vitamines (A, B, C, D, E, H, K i PP) protegint la nostra pell de les agressions externes, tant del vent i el fred com dels raigs solars.
- **Oli d'Argàn:** utilitzat pels berbers del desert, conté escotens que li confereixen una acció reparadora i regeneradora de la pell.
- **Oli de Sèsam:** molt utilitzat a l'Índia i a la medicina Ayurvèdica ens ajudarà a protegir la nostra pell.
- **Oli de Coco:** tradicionalment conegut l'oli de Monoi (gardènia macerada en oli de coco), com a protector solar, aquest oli a més ens proporcionarà una aroma que ens transportarà a llocs exòtics i càlids.

123rf Limited ©Marko Kujavic

Els Olis Vegetals i Mantegues poden crear sinergies terapèutiques amb els Olis Essencials, de manera que basant-nos en els principis de l'aromateràpia Científica, els estudis han demostrat que Olis Essencials com el Niauli, el Mirto Verd i l'Arbre de Te són radioprotectors, per lo que podrem realitzar cremes, ungüents i locions on la combinació dels productes descrits en l'article poden ajudar-nos a protegir i reparar la nostra pell aquest estiu.

Preparem un oli autobronzejador

- 25 gr. Oli de Coco
- 25 gr. Oli de Jojoba
- 10 gr. Oli de Buruti.
- 40 gr. Oli Macerat de Pastanaga
- 10 gotes Oli Essencial de Mirto Verd
- 10 gotes Oli Essencial de Niauli
- 10 gotes Oli Essencial de Ylang-Ylang
- 5 gotes Oli Essencial de Espígol Mascle

Aquesta sinergia t'ajudarà a preparar la teva pell per a l'exposició solar, a tenir un bronzejat saludable i a allargar el bronzejat, de manera eco-natural.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

Gaudeix de l'estiu sense cistitis

Cistitis és el terme donat a la inflamació de la bufeta urinària, un problema que afecta de manera més freqüent a les dones que als homes. En el cas d'aquests, pot estar relacionat amb disfuncions (anomalia o infecció) de la pròstata.

Del 2 al 4% de les dones aparentment sanes presenta nivells elevats de bacteris d'orina, indicatius d'una infecció del tracte urinari no reconeguda. Les infeccions recurrents poden representar un problema important per a alguns, ja que en un 55% dels casos es veurà afectat el tracte urinari superior, és a dir els ronyons. La infecció renal recurrent pot produir un dany progressiu derivant en cicatrius i, en alguns casos, en fallades renals.

Què l'origina

L'orina que secreten els ronyons és estèril fins que arriba a la uretra, que transporta l'orina des de la bufeta fins a l'obertura uretral. Els bacteris poden arribar al tracte urinari ascendint des de la uretra per contaminació fecal o, en les dones, per secrecions vaginals.

També un factor extern -com l'excés de fred o la humitat en el baix ventre- pot produir-la; per exemple, portar banyadors humits molt de temps, seure una bona estona sobre una superfície freda ...

Els factors que incrementen el risc d'infecció són l'embaràs, una disfunció del sistema immunològic, les relacions sexuals, l'ús del diafragma o una obstrucció en el tracte urinari.

Símptomes

Els símptomes típics de la cistitis inclouen el desig freqüent d'orinar -fins i tot després d'haver buidat la bufeta-, acompanyat per una sensació de cremor i dolor. L'orina pot semblar tèrbola i tenir una olor forta, desagradable. A vegades se sent dolor a la part baixa de l'abdomen.

La presència de calfreds, febre i dolor a la part inferior de l'esquena poden indicar que els ronyons estan afectats. Les persones que pateixen d'infeccions recurrents s'han de sotmetre a exploracions radiològiques específiques per determinar si hi ha una anomalia estructural.

Dieta

- Beure aigua abundant durant el dia per obtenir un abundant volum d'orina, incloent almenys 450 ml de suc de nabiu vermell sense edulcorar, ja que redueix la capacitat d'adherència dels bacteris en la mucosa de la bufeta i uretra.

- Fer una dieta neta i alcalinitzant. Hauria de consistir en vegetals de fulla verda, alls i cebes per la seva activitat antimicrobiana, tubercles, llavors, fruits secs, fermentats, grans complets i llegums, especialment les azukis.

A evitar són les begudes com el cafè o l'alcohol ja que deshidraten el cos i són molt acidificants. Així com la carn, els sucres simples, refinats, sucs concentrats, al·lèrgens alimentaris, i els cítrics a excepció de la llimona.

Els nostres aliats *

- La boixerola, com antisèptic urinari pel seu component anomenat arbutina. A moderar les dosis per possible toxicitat.

- Vitamina C amb bioflavonoides per ajudar el sistema immunitari a combatre la infecció i afavorir la seva absorció.

- Citrats de calci i magnesi per ajudar a alcalinitzar l'organisme i disminuir el dolor i coïssor tan característic.

- All, per la seva demostrada activitat antimicrobiana enfront d'organismes com l'Escherichia Coli.

Consell

Si hi ha crisi de picor o dolor es pot beure aigua mineral amb una mica de bicarbonat. La millora sol produir-se en els 30 minuts següents.

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

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia, *Community Manager, bio@bioecoactual.com*

Green Valley, música amb consciència

Green Valley és un grup de música conscienciat. Reivindica en les seves cançons l'autogestió, el respecte pel medi ambient i les persones, el no a la violència de gènere o la crisi i el capitalisme. Sis músics catalans i alabesos treballen des de 2004 en el seu petit ecosistema musical on creixen el **Reggae** i el **Dancehall**, creant cançons amb lletres reivindicatives i missatges positius que contagien i consciencien als que les escolten.

Es tracta d'un dels grups estrella participant a **BioRitme Festival, del 25 al 28 d'agost** al ***Pantà de Sau***, on presentarà el seu nou àlbum ***AHORA***, disponible des de finals de març d'aquest mateix any.

Què representa per a vosaltres el BioRitme Festival?

Vam tenir la gran sort de participar al festival l'any passat i vam quedar encantats. Un festival molt compromès amb la cura del medi ambient. L'energia que es respira al festival és fantàstica i una cosa que valorem molt positivament. A part de la qualitat musical, i l'ambient de germanor, va ser l'àmplia varietat de menjar vegetarià que hi havia, no és usual trobar aquesta qualitat gastronòmica en els festivals ja que se sol optar més pel menjar ràpid i de baixa qualitat. L'entorn on es realitza el festival és un lloc idíl·lic envoltat d'una riquesa natural impressionant.

El més destacat potser sigui **aquesta unió d'energies entre éssers humans i natura**, una mica oblidat en aquests temps de plastificació...

Quina és la recepta per, des d'un grup de música, conscienciar la gent per intentar canviar les coses i portar un estil de vida més sostenible?

El canvi està en un mateix, en els petits actes del dia a dia, hem de tenir cura de la natura i veure-la com un lloc que compartim i en el qual se'ns ha donat la possibilitat d'habitar, no com un lloc que ens pertany i que podem fer el que vulguem en ell. La base està en el respecte i l'amor que es projecta cap a aquest increïble paisatge que tenim al nostre voltant i que de vegades oblidem per complet.

Respecte, connexió i unitat, som part d'un tot i aquest tot cal mimar-lo i cuidar-lo en tots els aspectes possibles.

En el vostre èxit "El río de la vida" canteu *Por el río de la vida voy plantando una semilla positiva,* Com creieu que podem aconseguir plantar tots aquesta llavor?

Vivim en un món on gran part de les persones només pensen en si mateixes, en el material i en enriquir les seves butxaques, quan la veritable riquesa resideix al nostre interior, ajudar-nos entre nosaltres i viure en harmonia tant entre persones com amb el medi ambient.

Aquesta llavor és la llavor de l'amor, l'amor universal, el que connecta les ànimes i les fa brillar, l'amor està en una mirada de complicitat entre dues persones que no es coneixen de res, en ajudar a qui ho necessiti desinteressadament, en cada gest de bondat cap a altres persones, l'amor com a únic vehicle de les nostres energies ..

És aquest el missatge que volem transmetre a les nostres cançons, el missatge d'unitat i respecte complet.

En la nostra opinió estem despertant i hi ha un gran moviment entorn a l'amor en molts llocs del món, anem per molt bon camí, el riu de la vida cada vegada flueix millor i es veu més fort i màgic...

Parlant sobre el vostre nou àlbum, AHORA, en què es diferencia de les vostres anteriors obres?

La diferència és que va passant el temps i tot el que vivim influeix en el nostre art, el disc *"Hijos de la Tierra"* ens va donar l'oportunitat de viatjar molt i conèixer tant persones com llocs nous, som petites esponges d'energia que anem pel camí amb els sentiments a flor de pell i oberts a tot, d'aquesta manera tot ens influeix i **l'evolució és estrictament natural.**

Les cançons van apareixent en el camí, entre nits d'inspiració i viatges en furgoneta van naixent melodies i lletres que acaben convertint-se en cançons que parlen d'un nou capítol que ens ha tocat viure en els últims dos anys.

Musicalment parlant, hem volgut **cuidar al màxim cada detall i cada so,** pel que fa a **les lletres estan escrites amb el cor a la mà**, no s'escriuen pensant, s'escriuen sentint, d'aquí ve lo de l'evolució natural.■

BIO RITME
25|26|27|28 AGOST 2016

ALIMENTACIÓ