BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 35

JUNY 2016

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

No te'n recordes de mastegar?

Pàg. 4

HISTORIA I ALIMENTACIÓ

Tradició culinària i pràctiques alimentàries en la cultura islàmica

Pàg. 13

L'ENTREVISTA

Román Bengoa, Horticultor ecològic i President de l'Eneek

Pàg. 24

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

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

"M'encanten les paraules, però crec que parlem massa"
JIM JARMUSCH, DIRECTOR DE CINE

IV Edició de Vinum Nature

Saló professional dels vins ecològics
Museu Marítim de Barcelona, 20 de Juny

©Alba Metzger

el Granero integral® Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

NOVETATS!

No et pots perdre les nostres originals receptes a la nostra web!!!

Coneix tota la nostra gamma a: www.elgranero.com

FIRES

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

Bioterra 2016: idees verdes per a un desenvolupament sostenible i un consum responsable

A la Badia de Bidasoa-Txingudi, a Guipuzkoa, la **Fira Internacional de la Costa Basca (FICOBA)** organitza des de fa 13 anys, **Bioterra**. Del **3 al 5 de juny,** torna al **recinte firal de Guipuzkoa,** província amb major nombre d'operadors ecològics d'Euskadi, la "fira dels tres mons". Els més de 150 expositors de **Bioterra**, es reparteixen en tres espais: ***Bioterra*** (on trobem alimentació ecològica, productes i auxiliars per a l'agricultura ecològica, tèxtil i cosmètica ecològica), ***Naturall*** (el de la salut i el benestar: cosmètica natural, productes de neteja, tèxtils, teràpies naturals, ecoturisme...) i finalment, ***Geobat*** (per a tots els interessats en la bioconstrucció, la geobiologia, les energies renovables i l'economia verda).

Cosmètica honesta a "Bio-beauty"

Una de les novetats d'aquest any és l'espai **Bio-beauty**, on la cosmètica ecològica (diferenciada de la cosmètica natural) té aquí el seu protagonisme a través d'un ampli repertori de conferències encaminades a informar i divulgar un consum sostenible de cosmètica ecològica, alimentació, salut i benestar. El programa està dirigit tant als diferents professionals (esteticistes, fisioterapeutes, nutricionistes, etc.) com al públic en general perquè, com diu la directora de la fira, ***Mónica Alday***, *"el principal objectiu de Bioterra des dels seus inicis ha estat divulgar i difondre tots aquells temes que tenen a veure amb la sostenibilitat i fer-los arribar a tots aquells que per un motiu o altre, tinguin interès en saber més o en aportar noves idees".*

Geobat, de la tova a la domòtica

La bioconstrucció demostra que el de tota la vida i el més avantguardista conviuen en un mateix espai i de construir un forn de volta de tova, podem a continuació assistir a la simulació d'un habitatge domòtic i funcional connectat a través de google. A més, aquest espai oferirà periòdicament demostracions de geobiologia a càrrec de l'Associació d'Estudis Geobiològics (GEA). Segons Mònica Alday, *"l'auge de la bioconstrucció és clar i notable. La prova és que aquest any comptem, només en aquest espai, amb 14 empreses noves i gràcies a la col·laboració del Col·legi d'Arquitectes Basc Navarrès de Guipuzkoa, s'han organitzat activitats com els tallers sobre urbanisme en els quals es convida a la ciutadania a reflexionar sobre un model d'urbanisme alternatiu a l'actual."*

I després de la feina manual amb els maons de tova, pot ser una bona opció apropar-nos a ***l'espai Naturall,*** per assistir a les demostracions gratuïtes de tractaments terapèutics de Reiki i sessions de coaching.

©Centipede Films, S.L.

Torna a créixer el sector ecològic a Euskadi

Segons les últimes dades, el 2015 el nombre d'operadors ecològics a Euskadi va créixer un 10% i la superfície de cultiu ecològic un 4%.

L'àmplia oferta de conferències i tallers de l'espai Bioterra abasta temes com ***"L'habitatge sense tòxics", "L'impacte de l'alimentació en la nostra salut", "L'eficiència energètica a la llar" o "Formes de fer un hort urbà"***. Entre d'altres experts, el catedràtic de la Facultat de Medicina de Universitat de Granada, ***Nicolás Olea***, ens parlarà sobre les **"Hormones al Medi Ambient i el seu efecte sobre la salut"** i l'economista ambiental i expert en canvi climàtic i desenvolupament sostenible, ***Antxon Olabe,*** donarà les claus de per què **"el canvi climàtic és el repte global del segle XXI".**

Com sempre, no faltaran els tallers d'horticultura, compostatge i cucs, els jocs de reciclatge i pintacares, ni els showcooking de la zona **"Sukaldean"** on degustar els **"pintxos"** d'Euskadi, aprendre rebosteria saludable amb ***Odile Fernández*** o descobrir la nova tendència gastronòmica de les fermentacions de la mà de ***Jon Basterretxea.***

Una altra de les novetats d'aquesta edició és la **Bioterraza** on els més petits trobaran entreteniment en els inflables aquí instal·lats i després podran recarregar energia amb un bon **Berenar ecològic infantil,** que organitza **l'ENEEK** (Consell d'agricultura i alimentació ecològica d'Euskadi).

Per a més informació: www.bioterra.ficoba.org■

ALIMENTACIÓ

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

ECO-VINUM

Vinum Nature Barcelona
El Saló dels vins ecològics

Les drassanes de Barcelona acolliran el proper dia **20 de juny** la quarta edició del **Saló Vinum Nature**, una fira professional única, dedicada de forma exclusiva als vins ecològics de país. **VN·Bcn**, inclourà també una secció oberta al públic perquè tots puguem degustar més d'un centenar de referències de vins ecològics de gran qualitat.

Com a director de la **Fira VN·Bcn** i editor de la **Guia VN**, us convido a visitar el **Organic Wine Hall** al mateix Museu Marítim de Barcelona, on diumenge dia 19 des de les 18h. es podran conèixer també vins de baix contingut en sulfits, elaborats amb llevats indígenes, vins biodinàmics i els ecològics guardonats amb el premi **Golden Leaf** (Full Daurada). La Sala de Tastos també estarà oberta per oferir tastos exclusius mitjançant una inscripció prèvia (http://www.vnbcn.com/public). En definitiva, un marc ideal per posar un petit parèntesi en la nostra rutina i per conèixer i gaudir, en la companyia de bona música, dels millors aromes i sabors que ens brinda la natura en una copa.

Amb una selecció dels millors cellers de producció ecològica, aquest esdeveniment està molt recomanat per al visitant professional tant de la restauració com l'associat als punts de venda i distribució de productes ecològics (http://www.vnbcn.com/es/professionals). Els elaboradors i enòlegs dels cellers estaran presents per explicar de primera mà al visitant sobre cada detall i expressió dels seus vins ecològics.

Simultàniament, a l'auditori de la Fira tindran lloc nous debats en relació al vi ecològic i la sostenibilitat i la **Guia VN revelarà el seu nou format on-line** entre altres actes i presentacions. A **VN·Bcn** s'atorguen anualment els **Golden Leaf Awards**, els guardons més representatius dels vins orgànics en participar més de 350 vins de 45 denominacions d'origen vitivinícoles.

Sota el lema *"Entre els vins ecològics estan alguns dels millors vins del món"* ja no hi ha excusa per no apropar-se a la fira, ja que, com els vins que s'hi exposen, representa la millor oferta actual del ***terroir*** i de l'origen dels vins del país.■

A VN·Bcn s'atorguen anualment els Golden Leaf Awards, els guardons més representatius dels vins orgànics

ETIQUETATGE: EURO FULLA

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 32.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

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

COL·LABORADORS
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, 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

ALIMENTACIÓ

Vegetalia
30 ANYS
alimenta la vida

Fa 30 anys vam tenir un somni: canviar el món amb l'alimentació ecològica, vegetariana i vegana.
Sabem que tu també ho estàs fent.
Gràcies per acompanyar-nos.

LA TEVA DIETA POT CANVIAR EL MÓN

Descobreix com a:
www.vegetalia.com

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

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

No te'n recordes de mastegar? Aquí va un recordatori de la seva importància

Probablement al veure el títol d'aquest article hagis pensat doncs sí, se m'oblida! .I és que de vegades en lloc de mastegar, empassem o engolim, sense adonar-nos de què estem menjant (per molt saludable que sigui).

De vegades crec que es parla molt de què menjar, com menjar-ho i de la qualitat del que mengem, que és definitivament important, i poc del procés de masticació que és clau per mantenir i promoure la nostra salut.

Tot i que és una obvietat, resulta que a l'estómac i als intestins, no hi tenim dents!, així que el lloc on comença el primer pas per digerir l'aliment (trencar-lo en les seves unitats primordials per poder-les absorbir) és la boca, gràcies a l'acció física de trituració i a l'acció química d'alguns enzims.

123rf Limited ©gstockstudio

Mastegar bé té més efectes beneficiosos dels que a priori podríem anticipar: de fet, prepara a la resta de l'aparell digestiu per fer bé la seva funció al mateix temps que alleugera el treball del mateix. A més, en el mateix acte de mastegar s'augmenta la salivació (que al seu torn augmenta la secreció d'àcid a l'estómac, necessari per a digerir les proteïnes), es segreguen enzims que inicien la digestió dels hidrats de carboni (com la ptialina i l'amilasa), es reposa aigua que pot estar faltant, s'estimulen els meridians de l'estómac i intestí, i s'afavoreix l'acció del sistema nerviós parasimpàtic (encarregat de regular el procés digestiu). Però això no és tot, a un nivell més profund, al mastegar, carreguem l'aliment amb la nostra pròpia energia i promovem una major consciència de l'ara.

És cert que la pressa amb què vivim, l'estrès, o menjar mentre fem altres coses (veure la tele per exemple), ens treuen del moment present i converteixen la masticació en un lleu acte mecànic inconscient, així que et proposo el següent: intenta un àpat a la setmana fer-lo en un entorn que et vingui de gust veure (estovalles, flors, plats) i evita llegir, la tele o altres sorolls. Sempre assegut i calmat (estar dret, l'estrès i la tensió emocional no afavoreixen la digestió) mastega amb consciència (mindful-eating), gaudint de cada mos i percebent els sabors, textures i fragància del teu menjar; no cal que contis cada mos (al final es fa avorrit), sinó que masteguis fins que sentis que ja no es pot més. Això anirà desenvolupant a poc a poc un hàbit natural, que a més enaltirà el gust del teu menjar.

Prova-ho, val la pena!

ALIMENTACIÓ

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

NUTRICIÓ INFANTIL

Esmorzars i berenars saludables per a nens vegetarians

Els esmorzars i els berenars haurien de ser estones d'alegria i gaudi, però en ocasions es converteixen en un moment de tensió i conflicte a casa. Això sol ser degut a les idees preconcebudes que tenim sobre aquests àpats. El que segueix et sorprendrà, però és cert: no és imprescindible ni esmorzar ni berenar. L'important és el conjunt del que mengem al llarg del dia, no tant com ho repartim. Tot i que en general és positiu esmorzar, a alguns nens els costa molt fer-ho quant s'aixequen. En comptes de barallar-nos amb ells o acceptar que mengin qualsevol cosa perquè no vagin a l'escola "amb l'estómac buit", és molt millor preparar-los alguna cosa saludable i que la mengin més endavant, quan els vingui la gana.

Els esmorzars i berenars tampoc necessiten seguir un patró rígid. No hi ha uns aliments específics que haguem d'esmorzar, i no cal seguir l'esquema cereal + fruita + lacti. És important que cada nen mengi el que li vingui més de gust, intentant que esmorzar i berenar complementin el dinar i el sopar. A cada cultura es mengen diferents coses per esmorzar i totes són igualment vàlides. Molts japonesos esmorzen sopa de miso!

Algunes idees saludables i nutritives:

- Pa integral: amb hummus, amb alvocat, amb tomàquet i formatge (pot ser formatge vegetal), amb mantega de cacauets i melmelada de nabius, amb mantega d'ametlles, amb paté vegetal, amb escalivada.
- Galetes d'arròs, blat o blat de moro amb embotit vegetal.
- Farinetes de civada amb compota de poma i nous
- Macedònia de fruites. Pera tallada a quarts i untada en mantega de cacauets. Maduixes amb cobertura de xocolata negra. Suc de taronja o aranja.
- Iogurt (pot ser de soja) amb musli i avellanes.
- Hummus amb pastanagues i altres crudités.
- Nachos amb guacamole
- Barreja de fruits secs, llavors (de gira-sol, de carbassa), i fruites dessecades com albercocs, dàtils, figues i panses.
- Batuts. Possibles combinacions: llet vegetal, plàtan, cacau sense sucre i mantega de cacauet; llet, maduixes, plàtan i mantega d'ametlles; préssec i iogurt; etc.
- Durant les vacances i caps de setmana podem fer alguna cosa més sofisticada, com pa de pessic casolà de pastanagues, pancakes o creps, ous remenats (o tofu remenat) amb mongetes amb tomàquet i salsitxa vegetal, mousse de mango i llavors de chía, etc.

123rf Limited ©Oksana Kuzmina

Recorda que l'important és oferir aliments saludables de forma consistent. El que els nens vegin menjar a casa és el que aprendran a menjar.■

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

ALIMENTACIÓ / LLEGUMINOSES

Montse Mulé, *Redactora, montse@centipedefilms.com*

La soja

La planta de la soja pertany a la família de les lleguminoses. Es originària del nord i del centre de Xina. Se sap que cap a l'any 3000 abans de Crist els xinesos la consideraven una de les cinc llavors sagrades. Les altres eren l'arròs, el blat, la civada i el mill. A Europa la soja va arribar l'any 1740 a París on es van sembrar les primeres plantes al *Jardin des Plantes*. Actualment son els Estats Units, Brasil, Argentina, Xina e Índia els principals productors de soja del món.

123rf Limited ©Fu Qiang

Es una planta molt preuada per l'alimentació tant humana com d'altres espècies i es especialment beneficiosa també per la seva qualitat de fixar el nitrogen en el sòl, la seva adaptabilitat a climes adversos i la seva fortalesa davant plagues i malalties, sempre i quant no sigui cultivada en monocultiu ni transgènica, ja que aquestes formes de cultiu comporten greus desequilibris ecològics.

La llavor de la soja té un alt contingut en proteïna, un 40% i en oli 20%, un 35% en carbohidrats i un 5% en cendra. Aquest valor tant alt en proteïna, a més a més d'alta qualitat, fa de la soja un aliment alternatiu a la carn, ja que porta els 8 aminoàcids essencials necessaris per els adults i tot i que l'aportació de metionina és baixa, aquesta es pot compensar menjant llavors de sèsam, cereals, fruits secs o altres llegums.

La soja es rica en calci, 250 grams proporcionen la meitat de les necessitats diàries, es per tant molt beneficiosa per prevenir la descalcificació òssia, i en fòsfor, mineral important per la salut dels nervis i el bon funcionament del cervell. Te també potassi i magnesi en quantitats beneficioses, i vitamines del grup B.

Malgrat tot, i probablement basats en estudis interessats, hi ha detractors de la soja a la que li carreguen diferents mals com per exemple afavorir l'hipotiroïdisme, al·lèrgies, entre d'altres. Es cert que hi ha molta soja transgènica (el 80% de la soja cultivada al món) però aquesta s'utilitza en alimentació dels animals. Si seguim una dieta vegetariana o vegana no ens arriba doncs al consumidor final.

Aquest valor tant alt en proteïna, a més a més d'alta qualitat, fa de la soja un aliment alternatiu a la carn

El que sí està clar és que en una dieta equilibrada, el consum d'aliments de soja beneficia a tothom, sempre i quant sigui de cultiu ecològic.

Aliments derivats de la soja son:

Iogurts, Begudes, Formatges, Postres, Salses i Condiments, Farines, Texturitzats, com per exemple, la llet, els iogurts, el tofu (formatge de soja), el tempeh,(llavor cuita i fermentada), la Yuba, (nata de la llet de soja), la salsa de soja, el miso, entre d'altres.■

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

Xufa i bròquil, els nostres aliats davant del colesterol

El colesterol és una substància grassa que es troba a les membranes de les cèl·lules del nostre organisme i en el plasma sanguini, sent indispensable per a la vida. El cos necessita colesterol per realitzar la funció estructural de les membranes plasmàtiques de les cèl·lules, per fabricar hormones sexuals, hormones corticoesteroidals, sals biliars, vitamina D i basses lipídiques. No obstant això, l'augment del colesterol en la sang té conseqüències perjudicials per a la salut, i el seu dipòsit en les parets de les artèries produeix aterosclerosi amb el conseqüent estrenyiment i enduriment de les mateixes.

La forma sana i natural de combatre el colesterol perjudicial és consumint dos superaliments de provada eficàcia per a la reducció dels nivells de colesterol en sang. Es tracta de *Brassica oleracea itàlica,* **el bròquil**, i de *Cyperus esculentus*, **la xufa.**

El bròquil conté en abundància nutrients que són extremadament beneficiosos per a la salut, com les vitamines D, K, A, i C, beta carotè, àcid fòlic, fitonutrients glucosinolats, flavonoides, fibra soluble i els minerals calci, ferro, fòsfor i potassi. La vitamina C redueix la lipoproteïna de baixa densitat, el colesterol LDL, mitjançant la prevenció de la seva formació. El poder antioxidant combinat de la vitamina C i el beta carotè impedeixen la formació de radicals lliures, que ajuden a augmentar la lipoproteïna d'alta densitat, el colesterol HDL. Això facilita mantenir una òptima salut arterial i evita la seva obstrucció.

123rf Limited ©lightwise

La xufa mostra beneficis nutricionals degut al seu alt contingut de glucosa soluble i àcid oleic. L'alt contingut d'àcid oleic té un efecte positiu sobre el colesterol, reduint la lipoproteïna de baixa densitat, colesterol LDL, i augmentant lipoproteïna d'alta densitat, colesterol HDL, i disminueix els nivells de triglicèrids a la sang i el risc de formació de coàguls, evitant d'aquesta manera l'aterosclerosi. És rica en minerals com el fòsfor, el potassi, el calci, el magnesi i el ferro necessari per als ossos, la reparació de teixits, músculs, la sang i per al creixement i desenvolupament del cos, i en vitamines E i C.

La combinació diària de bròquil i xufa, dos extraordinaris superaliments, ens permeten mantenir nivells de colesterol i salut arterial òptims. És important assegurar-se que siguin de cultiu orgànic per garantir la màxima qualitat.■

L'augment del colesterol en la sang té conseqüències perjudicials per a la salut

el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

COLESTROL

XUFA I BRÒQUIL

Contribueïx a mantenir els nivells normals de colesterol

Més receptes www.elgranero.com

SMOOTHIE STOP COLESTEROL

Ingredients

- 1 CULLERADA DE COLESTROL
- 1/2 MANGO
- 1 PLÀTAN
- 1 GRAPAT DE CANONGES
- AIGUA

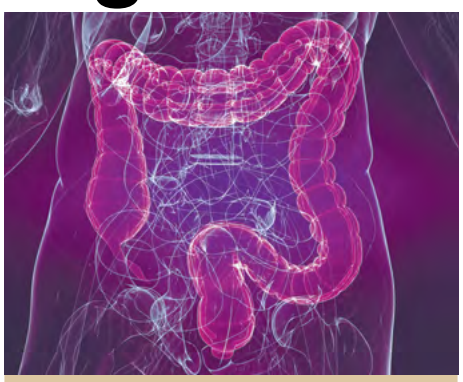
Preparació

TIRAR TOTS ELS INGREDIENTS A LA BATEDORA, AFEGIR AIGUA FINS A COBRIR LA FRUITA BATRE I GAUDIR! SI HO DESITGES, AFEGEIX MÉS AIGUA.

NUTRICIÓ

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

La nutrició simbiòtica II: l'intestí, el nostre segon cervell i clau en l'arrel de la malaltia



123rf Limited ©Sebastian Kaulitzki

A l'intestí resideix la base del sistema immunològic, és on es produeixen els neurotransmissors que defineixen la nostra vida emocional i l'assimilació dels nutrients que alimenten les nostres cèl·lules. I sobretot, com diu **Luis Lázaro**, coautor del llibre **"Nutrició simbiòtica"**, *"aquí resideix l'únic òrgan del cos que no és humà: la microbiota intestinal, 100 bilions de microorganismes en més de 2000 famílies diferents de bacteris, fongs, llevats, etc. que tenen vida individual però que a la vegada es comporten com un sol òrgan".*

La importància del nostre sistema nerviós entèric, el nostre intestí, anomenat també "segon cervell", és vital per a entendre la funció de la nutrició simbiòtica, per què?

"A l'intestí tenim més de 100 milions de neurones i tot un complex sistema nerviós anomenat entèric, que connecta amb el nervi vague que va de l'intestí al cervell passant pel cor. Per cada impuls que el cervell envia a l'intestí a través d'aquest importantíssim nervi vague, l'intestí li envia 10 impulsos al cervell. D'altra banda en l'intestí es fabriquen gran part dels neurotransmissors que després aniran al cervell i a tots els òrgans per regular les funcions metabòliques. Més del 90% de la serotonina (el neurotransmissor de l'alegria de viure), més del 40% de la dopamina i fins a 30 neurotransmissors més, són fabricats a l'intestí. I bona part d'aquest procés succeeix gràcies a la microbiota intestinal, deu vegades més nombrosa que totes les cèl·lules del cos. Les emocions i el sistema immunològic són regulats des de l'intestí, de manera que, si tenim equilibrada la microbiota intestinal, no només estarem més sans sinó que tindrem altes dosis de neurotransmissors que ens permetran respondre amb eficàcia a les proves que ens sotmet la vida i viure més feliços".

Es parla també dels "psicobiòtics" com els nous medicaments per combatre la depressió i tota mena de disfuncions emocionals i psíquiques. En què consisteix?

"S'ha descobert que alguns probiòtics són capaços d'activar la fabricació de neurotransmissors i influir en els comportaments neurològics del cervell. És una revolució per a la psiquiatria i psicoteràpia, però no suposa tant negoci com els psicofàrmacs actuals, ja que gran part d'aquests probiòtics són als aliments tradicionals fermentats com el xucrut, el kimchi, el miso, la kombucha o el kvass."

Més informació a: www.microviver.com, www.nutribiota.net, www.microbiotica.es■

A l'intestí és on es produeixen els neurotransmissors que defineixen la nostra vida emocional

MERCATS

ALIMENTACIÓ

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

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Puding d'orxata enamorada

© Paco Sancho

INGREDIENTS (8 persones)

- 1/2 l litre d'orxata per a la cocció del mill
- Raspadura de vainilla
- 1 culleradeta de cafè de canyella en pols
- 1/2 culleradeta de cafè de cúrcuma en pols
- 100 g de mill pelat
- 2 ous

PER AL BANY ROMÀNTIC:

- 1/4 de litre d'orxata
- 1 cullerada de remolatxa fresca ratllada
- 1 cullerada de postres d'agar agar
- 1 cullerada sopera d'aigua de roses (opcional)

Preparació

En una olla preparada per coure al vapor, plena fins a tres quartes parts d'aigua bullint, situarem el bol. Bolcarem mig litre d'orxata aromatitzada amb la canyella, la vainilla i la cúrcuma. Quan estigui ben calenta submergirem el mill. Courem tapat uns 25 -30 minuts, fins que el gra de mill estigui ben inflat. A continuació barrejarem el mill cuit en orxata amb dos ous prèviament batuts. Integrarem i bolcarem el resultat en un motlle adequat per situar en el centre de la cistella de vapor. Podem bolcar sobre un motlle circular o bé tipus cake.

Coure uns 30 minuts fins que l'ou estigui ben quallat, a la cistella de vapor, a foc mig.

Passat aquest temps apagarem el foc, destaparem i deixarem que reposi mínim uns 15 minuts abans de treure del motllo i decorar.

Per al bany romàntic

Posarem a bullir 1/4 de litre d'orxata amb una cullerada de remolatxa fresca ratllada. Just a punt d'ebullició, afegirem la cullerada d'aigua de roses i una culleradeta d'agar agar. Coure 3 minuts remenant lentament. Passat aquest temps ja tindrem l'agar rosat preparat per banyar el púding completament.

Deixar reposar a temperatura ambient i quan estigui ja fred comprovarem que l'agar agar ha quallat i podrem decorar amb uns pètals de roses, o una mica de caramel fet amb sucre de canya i aigua de roses...

Nota de l'autora

Aquesta dolça recepta és tan original pel seu color com pels seus ingredients saludables. La incorporació de l'orxata com llet vegetal a la cocció del mill ens ofereix una fusió molt rica en calci, sense gluten i de fàcil digestió. Apta per a celíacs i intolerants a la lactosa.

Una romàntica opció per conquerir l'estómac dels llaminers amb salut i plaer.

Els que no disposeu d'olla al vapor, podeu coure el mill en una olla normal i després coure el púding en el motlle tipus flamera al bany Maria tradicional.■

PARLEM DE

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

Aliments enriquits amb fibra? Millor una poma!

Ningú dubta que una dieta rica en fibra és molt beneficiosa per a la nostra salut. El consum regular de fibra prevé i combat el restrenyiment, redueix el risc d'hemorroides i diverticulosi associat a aquest, té un important efecte saciant, que és ideal en dietes de control o pèrdua de pes, disminueix els nivells de colesterol i de glucosa en sang i redueix el risc de patir càncer de còlon.

El consum regular de fibra prevé i combat el restrenyiment

La indústria alimentària convencional, mitjançant l'ús massiu de publicitat, ha estès la idea entre els consumidors que els aliments que ingerim en la nostra dieta són escassos en fibra, i que per poder obtenir uns nivells òptims hem de prendre aliments suplementats en ella. Per aconseguir l'objectiu ens venen productes enriquits en fibra sota termes com ara "integral", "font de fibra", "alt contingut en fibra", "amb fibra" o "multicereals".

Alguns fabricants afegeixen fibra als seus productes en funció dels seus interessos comercials i no en funció dels interessos del nostre organisme. Si el que busquessin fos la salut del consumidor no afegirien fibra als seus productes sinó que usarien matèries primeres riques en fibra, usarien cereals de gra sencer, amb el seu germen i el seu segó. En lloc d'això afegeixen petits percentatges de segó a les farines refinades per fer els seus productes "integrals", i quan fan servir farina integral, aquesta no supera el 15% del total.

Comparem aquests productes amb un aliment conegut, la poma. Fem servir de patró una poma gran amb pell, que conté aproximadament 5 grams de fibra, i confrontem-la amb els productes enriquits que ens proposen com a alternativa. Per aconseguir aquests 5 grams de fibra necessitem prendre unes quantitats descomunals de productes enriquits. Us imagineu la quantitat de sodi, greixos saturats, conservants i colorants que acompanyen aquests grams de fibra? Acabaríem amb la nostra salut sense garantir un millor benestar intestinal. Per no parlar de la nostra butxaca, a la què deixaríem fora de combat.

Aliments enriquits amb fibra? No, en absolut. **Millor és menjar una bona poma**. La seva fibra és abundant i barata. Que no faltin en la teva dieta fruites, verdures i llegums, i sobretot, **consumeix cereals integrals, arròs, pasta i pa de veritat, fet 100% amb farina integral.**■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

Camins destinats a creuar-se

Quan avancem de forma paral·lela a algú, observant de prop la seva evolució i compartint inquietuds, sorgeix la possibilitat que els nostres camins es creuin. Això és el que ha passat amb Bio Eco Actual i Vida Natural; ens hem adonat que podem fer un recorregut en comú en bona companyia.

En aquest número s'obre una porta de col·laboració entre aquest diari i la nostra revista. Cada tres mesos, coincidint amb les edicions de Vida Natural, les dues publicacions faran un "intercanvi" d'interessos i continguts, que estem segurs que serà fructífer i enriquidor per als que ens llegeixen.

Vida Natural acaba de fer 10 anys. Trimestralment ens acostem de forma rigorosa i amena al món de la salut natural, l'alimentació conscient i el consum responsable, intentant oferir una perspectiva oberta sobre tots els temes que tractem. La fitoteràpia, els complements nutricionals, l'alimentació i la cosmètica ecològiques, i les teràpies de salut alternatives, tenen lloc a les nostres pàgines. Volem donar als nostres lectors la informació que necessiten per fer-se una opinió pròpia sobre tots aquests temes.

El tema central del número amb el que iniciem aquesta col·laboració pot semblar recurrent en aquesta època de l'any: la pèrdua de pes.

És veure un raig de sol i córrer a comprovar si el nostre cos té un aspecte políticament correcte per començar a destapar-se... I els aparadors s'omplen alhora de roba d'estiu i de productes "miraculosos" que ens prometen fer desaparèixer sense esforç el "jo" que ens sobra.

La nostra opinió és que un pla d'aprimament mai ha de començar només per estètica. El que hem d'analitzar és si realment tenim sobrepès, o ens cega la pressió d'uns cànons estètics impossibles i insans. El nostre cos està sa, tenim una nutrició i uns hàbits de vida saludables? Si no és així, el nostre esforç s'ha de centrar en variar aquests costums per guanyar salut; l'ajust de pes hi vindrà lligat.

Tanmateix, no podem evitar la febre de l' "operació biquini", i per això ens ha semblat que era necessari fer una anàlisi rigorosa dels diferents complements nutricionals que se'ns s'ofereixen per a aquest fi. No hi ha "miracle" possible sense dieta equilibrada i exercici, però molts d'aquests productes són realment d'ajuda si coneixem bé les seves característiques, les seves funcions i les seves contraindicacions. En això, com en tot, la informació és la clau del consum responsable i saludable. Us convido a que ho descobriu en el nostre número de primavera.■

© Circulo Abierto, S.L.

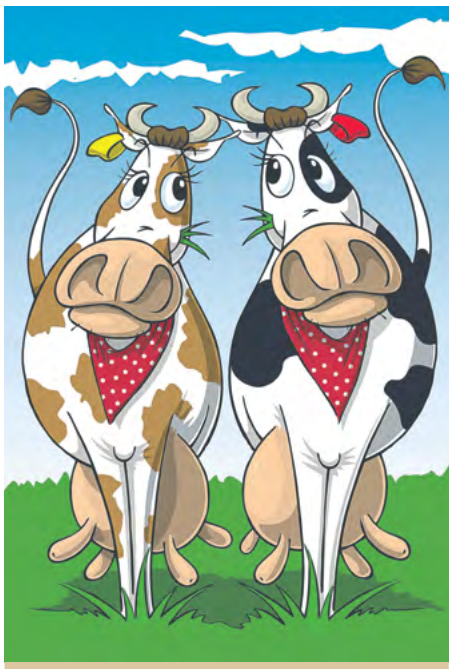
La informació és la clau del consum responsable i saludable

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, Redactora, montse@centipedefilms.com

Dues contra el món

A l'esclavista quan afluixa una mica la mà se li escapen els principis. Al cap del departament de màrqueting de la multinacional de l'alimentació, quan sent al seu interior les veus de la consciència ecologista, se li escapen un parell de vaques de la presó on malviuen i surten al prat, a pasturar i gaudir de l'aire lliure. No se'n alegrin massa, són dues contra milions, dues vaques que sembla que visquin bé, mengin bé, siguin tractades amb cert respecte per obtenir-ne la llet que servirà per seguir acaparant el mercat, ja que saben que creix la demanda d'aliments eco i no seran ells els que deixin passar l'oportunitat i permetre que empreses petites els esgarrapin una porció del pastís. Ben mirat no és dolent que es generalitzi l'oferta i amb això el consum de productes ecològics, no, el que passa és que la falsa alegria d'aquestes dues vaques contrasta amb la realitat dels milions d'elles que són esclaves en un escenari dantesc que les insemina i les muny constantment.



123rf Limited©Rob Snow

Això m'ha fet pensar en els divuit refugiats sirians que Espanya ha acollit després de la cruel, devastadora guerra de Síria. Són divuit afortunats davant milions de desgraciats, abandonats a la seva sort. Associació d'idees.■

LA CÀMERA OCULTA

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

Veganisme a Girona

L'altre dia, la meva bona amiga Marina Rossell actuava a prop de casa, a Girona. I ho feia acompanyada, a més, entre d'altres, d'un altre amic, Xavi Lloses, esplèndid músic i pianista. Així que me'n hi vaig anar més content que un gínjol a veure i escoltar a la Marina al Teatre Municipal de Girona, que, dins de la programació del Festival Strenes, tenia programat el nou i suggerent nou àlbum de la cantautora, centrat en cançons de guerra i afins.

Vam arribar d'hora i, just davant del teatre, vam trobar un restaurant terrassa vegà, el B12, en el què vam sopar la mar de bé. Les croquetes de ceps estaven esplèndides. I també el gelat de mango. L'assumpte va completar la vetllada. Per cert, que la Marina Rossell és consumidora nata d'aliments ecològics. Ja per això va rebre, l'any passat, el Premi BioCultura al Personatge Bio de l'Any, que en l'edició d'enguany ha recaigut en la figura d'un altre personatge admirat i estimat, Tortell Poltrona.

No hi ha gaires restaurants vegans, ni a Girona ni a cap altra ciutat. Però està clar que les coses canviaran ràpid. Perquè el veganisme augmenta i augmenta sense parar i a un ritme trepidant. Menys patiment animal, més sostenibilitat, més neteja... Bob Dylan ja va dir que "els temps estan canviant". Per cert, el concert va estar la mar de bé. Va sonar amb una força preciosa i algunes cançons partisanes es van poder escoltar amb renovats arranjaments i empenta.

Bravísssimo. Veganísssimo.■

ALIMENTACIÓ

LA MILLOR REGALÈSSIA ORGÀNICA!

Només la millor qualitat és prou bona!

TerraSana és l'única empresa a Europa que ofereix una àmplia línia de regalèssia orgànica amb delicioses varietats de regalèssia en diversos envasos i sabors.

13 dels 15 productes són vegans (tots excepte jojo i confetti) i endolcits amb melassa negra i xarop de blat de moro (excepte stones i zoo). Tots contenen regalèssia orgànica italiana de primera qualitat i sense cap aroma afegit. És a dir, pura qualitat.

Les pastilles són d'extracte de regalèssia pura, amb o sense menta o anís orgànic. Delicioses petites pastilles, sense sucre i supersuaus per a la gola. Però el més important és que totes són senzillament delicioses!

TerraSana alimentació positiva

A TerraSana fem productes orgànics des de fa més de 35 anys. Els aliments que et mimen, bons per al cos i la ment i per al món que ens envolta. L'aliment que et dóna energia i et dibuixa un somriure a la cara. Perquè l'autèntic bon menjar el vols compartir. Junts. Aquesta és l'alimentació positiva!

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

Tradició culinària i pràctiques alimentàries en la cultura islàmica

Els restaurants de cuina tradicional magrebina i llevantina han esdevingut molt populars a tot el món. La pita de falafel o el dourum de shawarma, acompanyats del houmus, tahina, mutabal, etc. han guanyat terreny a les típiques hamburgueses de cadenes de menjar ràpid. Les receptes aromàtiques del Pròxim Orient han estat molt valorades per la seva qualitat gastronòmica i per ser la majoria d'elles més saludables que el menjar ràpid occidental, però tot i així, no hem d'oblidar que la tradició i les pràctiques alimentàries en la cultura islàmica estan regides per una gran dimensió espiritual. Com en altres religions, destaquen els aliments permesos (*hal. lal*) i els aliments prohibits (*haram*) i el dejuni anual per a la autopurificació: el Ramadà. Els dos aliments amb major simbolisme són els dàtils i el xai. El fruit de la palmera el menjava el profeta Mahoma per trencar el dejuni del Ramadà, com a símbol de dolçor de la vida; i el xai és l'animal que se sacrifica a la festa de cloenda (l'animal substitueix al fill del profeta Ibrahim). Donar les gràcies a Allah pels aliments, menjar en família, donar i compartir menjar està molt valorat.

Com en totes les religions, les fruites i verdures, els cereals i els llegums no troben restriccions, però, en les carns i en l'alcohol existeixen prohibicions, obligacions i tabús. L'alcohol (una maledicció), la carn i qualsevol derivat del porc i els animals carronyers estan completament prohibits, així com tots els animals que l'Islam prohibeix matar (granotes, coloms, gats, llagostes, equins, etc...). Tampoc es pot consumir sang ni carn d'animals que no hagin estat sacrificats d'acord amb el ritual *hal. lal*. Aquest sacrifici s'ha de dur a terme per un musulmà, consisteix en el degollament de l'animal tallant la gola, el conducte respiratori, el conducte alimentari i les dues venes jugulars, amb la finalitat que l'animal es dessagni i la seva ànima pugui escapar del cos juntament amb la sang. A més, l'animal ha d'estar sostingut sense atordir i amb el cap orientat cap a la Meca. Així mateix, la columna vertebral no ha de ser tocada doncs, en cas contrari, l'animal resultaria impur. El sacrifici *hallal* s'ha de dur a terme per tal que l'animal pateixi el menys possible i no deshonrar l'obra de Al·là, però els mètodes industrials dels escorxadors actuals en realitat no contemplen miraments, ni compassió. Si bé el sacrifici ritual *hallal* resulta molt controvertit i ha estat titllat de cruel i bàrbar (igual que el *kosher*) perquè prohibeix atordir als animals (com a mesura de benestar animal regulada per la legislació de la UE), l'atordiment no resulta per a res efectiu en la majoria dels casos i els mètodes utilitzats (descàrregues elèctriques, cops o gasejament) resulten en si una forma més de maltractament. Sigui quina sigui la forma de sacrifici aquest sempre és cruel, però, simplement saltar-se els mètodes d' atordiment surt més barat i ràpid, així és que les indústries càrnies no han posat objeccions a emprar i corrompre els mètodes de sacrifici ritual, per una qüestió purament econòmica.

Durant el novè mes lunar de l'hègira se celebra el Ramadà. Durant aquest període s'ha de seguir un dejuni estricte (*sawm*) de l'alba fins a la posta del Sol. El dejuni pot trencar-se per motius de salut i els nens petits no estan obligats a complir-lo. La nit del dia 26 al 27 constitueix la nit del destí: layat al-Qadr.■

NATURAL - MENT

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

Bones notícies

Un vell tòpic periodístic diu: No news, good news. I sembla cert que el que més impacte produeix és el que ens desagrada o espanta. Les bones notícies són ignorades sistemàticament, com ha succeït per exemple amb l'informe publicat per Nature Climate Change que revela que la Terra posseeix avui dia més quantitat de biomassa verda que fa 3 decennis. Malgrat la seva importància, tot just ha merescut un raconet en els grans media, en contrast amb els enormes titulars amb impressionants fotomuntatges que sol generar el catastrofisme ambiental.

Amb dades contrastades de 24 institucions científiques de 8 països, la seva principal conclusió és que aquesta biomassa va créixer de manera "significativa" en un 40% de les regions del món entre 1982 i 2015. És a dir, avui gaudim de 36 milions de quilòmetres quadrats verds-dues vegades els Estats Units, més o menys- que no existien aleshores. Paradoxalment, el principal responsable sembla ser el CO_2 emès a l'atmosfera, que ha actuat com a fertilitzant. La notícia ha estat minimitzada després que diversos experts s'apressessin a dir que això "no és del tot bo" perquè pot produir canvis en el cicle de l'aigua, perquè no elimina la contaminació, perquè...

En què quedem? No se suposa que com més verd sigui el nostre planeta, millor salut tindrà i millor serà també per a nosaltres? Hauria estat preferible que, en lloc de créixer, aquesta biomassa s'hagués reduït encara més durant aquests anys?

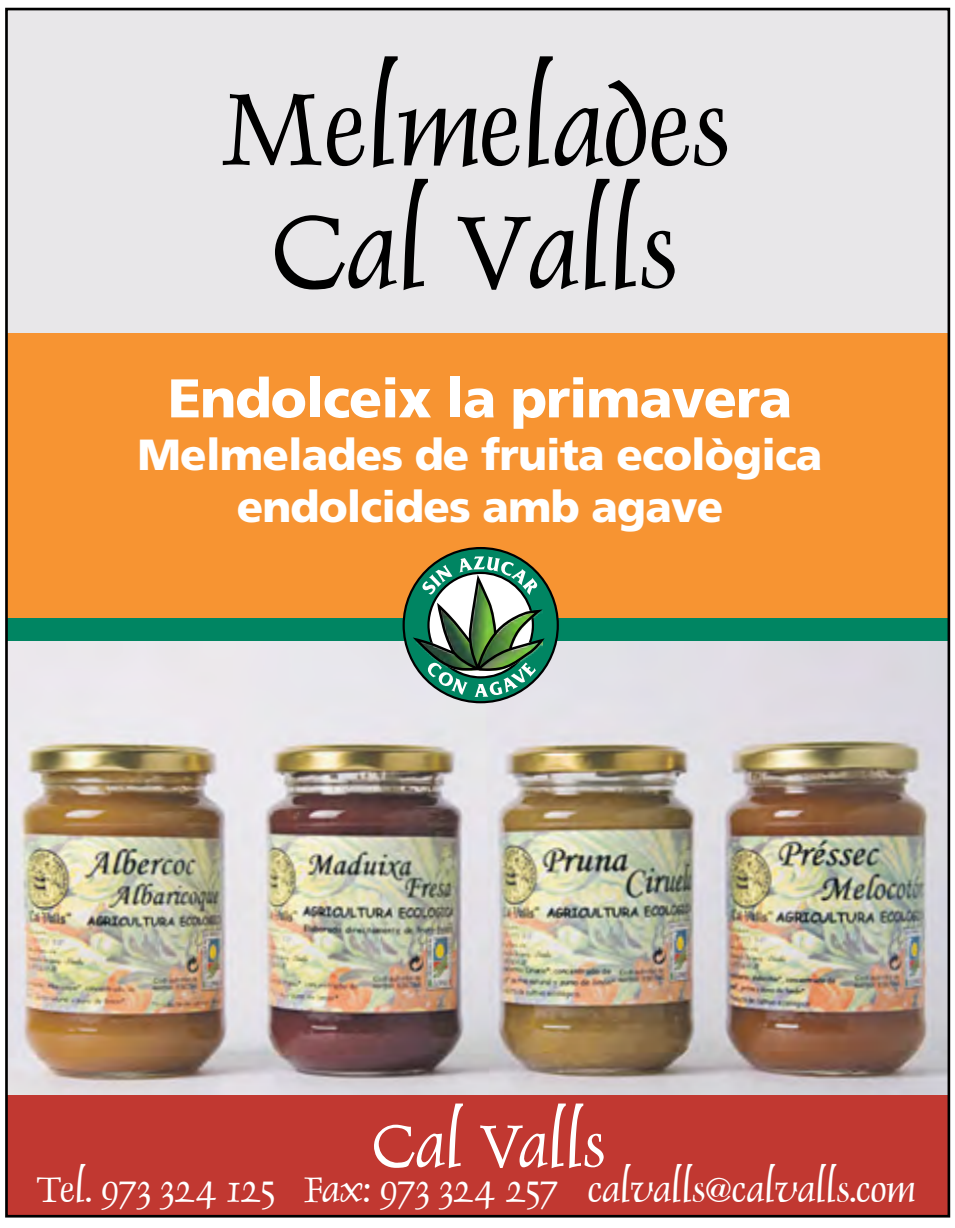
Resulta irritant que les bones notícies mediambientals siguin sovint arraconades, matisades o directament ignorades quan institucions, entitats i famosets de tota mena es passen el dia exhibint el seu suposat compromís verd. Va succeir una cosa semblant amb una de les més esperançadores informacions de 2015, quan a mitjans d'octubre passat les dades del MAGRAMA van confirmar que la superfície arbrada d'Espanya va augmentar un 33% en els últims 25 anys. No és per estar content? Doncs el ressò periodístic va ser decebedor.

123rf Limited ©vepar5

Que les bones notícies són poques? Segurament. Que no cal llançar les campanes al vol? Per descomptat. Que no hem de relaxar l'esforç mediambiental? És obvi. Però per què no alegrar-nos i parlar-ne, quan veiem que la pròpia natura ens pot ajudar a rectificar els nostres errors? Per què ens hem de resignar a l'ànim pessimista, a la queixa furiosa, al cor encongit? Tant ens agrada el sadomasoquisme? O tan forts són certs interessos perquè seguim pensant que no val la pena lluitar pel nostre món?■

Resulta irritant que les bones notícies mediambientals siguin sovint arraconades

ALIMENTACIÓ



COSMÈTICA

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

HABITATGE SOSTENIBLE

Tadelakt, pura seducció

Casa nostra ens embolcalla com una altra pell, i igual que la pell, un espai interior pot ser suau i sensual. Una de les maneres de dotar un mur d'un gran exotisme és aplicar un recobriment **Tadelakt**, tècnica mil·lenària i artesanal d'arrebossats de calç, originària de Marrakech. Els més preciosos palaus, hammams o riads del mon àrab estàn recoberts de Tadelakt, sinònim de luxe i riquesa, però també d'higiene i calidesa.

Per la elaboració d'un bon Tadelakt la matèria prima, la pedra calcària, ha de ser de màxima qualitat, de la mateixa manera han de ser-ho els materials i el mestratge de l'aplicador per obtenir una superfície de tacte suau i càlid, brillant i profunda com el reflex de l'aigua. Desprès d'aplicar la capa de calç, es procedeix al polit de la superfície amb una pedra arrodonida i sabó negre, d'aquesta manera es dóna una gran permeabilitat al mur. Donat que la calç té la capacitat de continuar endurint amb el temps inclús en superfícies submergides, les aplicacions en banys són múltiples. L'acabat i la brillantor final depenen del tractament i l'aplicació o no de ceres naturals.

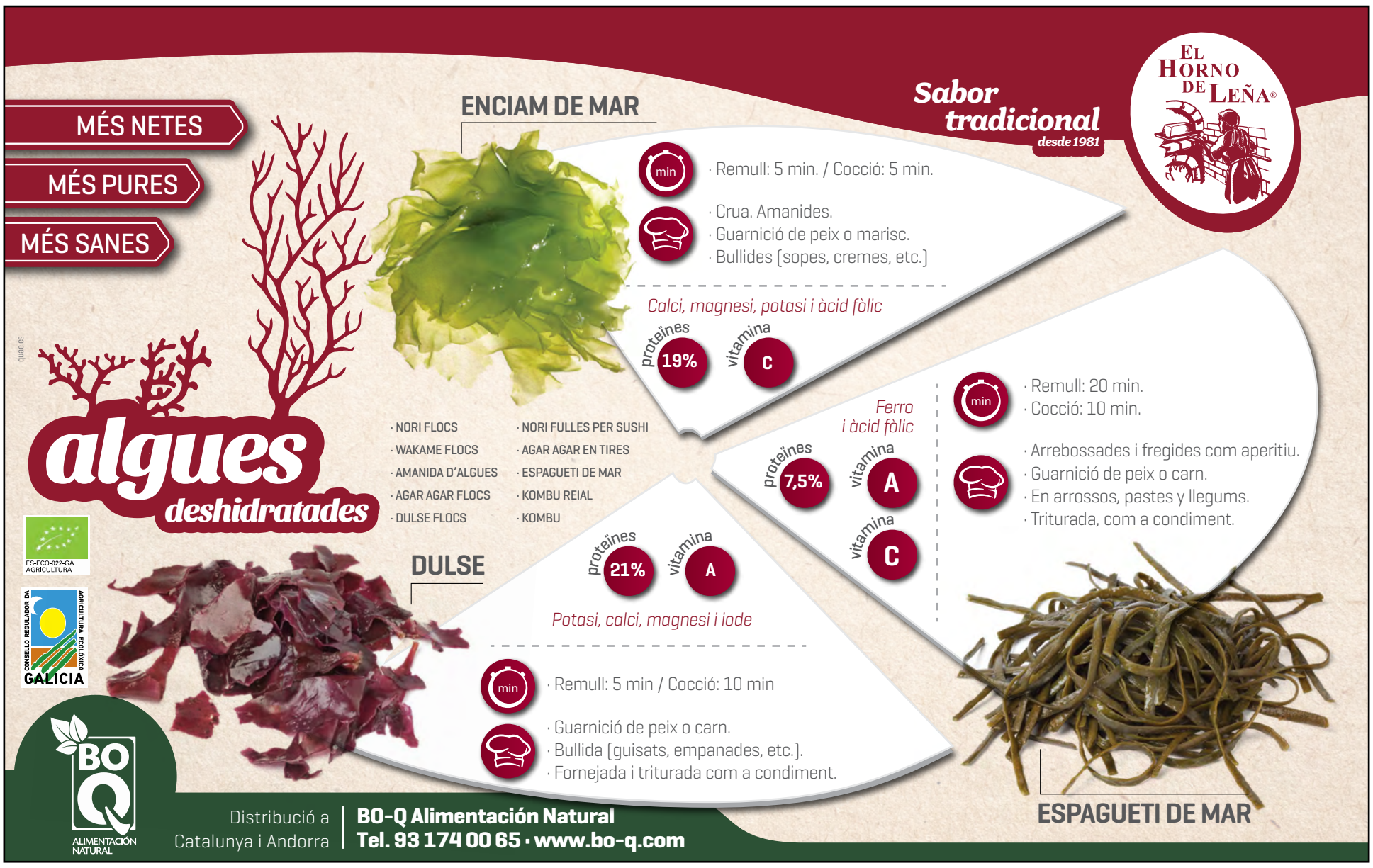
©Joaoleitao de Wikipedia, Creative Commons

Aquest acabat durador i longeu, completament natural, sense additius químics ni sintètics, generarà a més un espai saludable i una gran qualitat de l'aire interior, gràcies a les característiques físiques del material i a les tècniques d'aplicació. **El Tadelakt**, encara que impermeable, és transpirable, i té un PH alcalí amb **propietats antifúngiques i bactericides,** compta a més amb **la capacitat de purificar l'ambient i emetre anions**, de la mateixa manera que pot regular la humitat ambiental.

Actualment és un revestiment molt utilitzat en bio-construcció per ser un material natural, de baix impacte ecològic i creador d'ambients sans. Encara que també és molt apreciat en l'alta decoració de banys i cuines, i està cada vegada més estès en Europa. **El Tadelakt aporta a l'espai un caràcter evocador i luxós, i permet combinar-se amb qualsevol tipus d'estil,** des del més romàntic, barroc o oriental, al més conceptual, minimalista o modern. Les seves tonalitats, sempre a partir de tints naturals, poden anar de la naturalitat i simplicitat del gris pedra a l'elegància del gris fosc, passant per la sensualitat dels ocres i colors terra, o l'embriagador i exòtic blau cobalt.■

El Tadelakt, un material natural, de baix impacte ecològic i creador d'ambients sans

ALIMENTACIÓ



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ VIVA / GERMINATS

Germinats de Lli Mòlt: superaliment raw i vegà, de Sol Natural

Aquest Germinat de Lli Mòlt s'elabora a partir de llavors de lli germinades, pel que resulta més digestiu i nutritiu.

- És ric en Omega 3 i Omega 6
- Té un alt contingut en fibra
- És una excel·lent font de lignans

A Sol Natural han desenvolupat dues varietats de Germinat de Lli Mòlt enriquides amb altres llavors, que es poden usar com a suplement nutricional i / o en receptes per reemplaçar l'ou.

· **Amb Llavors de Chía**, que li aporten un extra de calci i incrementen encara més el contingut d'àcids grassos essencials Omega 3 i Omega 6.
· **Amb Llavors de Sèsam i Carbassa**, que augmenten el seu contingut en minerals com magnesi, zinc i calci, fibra i vitamines del grup B i E.

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

LLIBRES / GUIA

Guia indispensable per recórrer el Pirineu Francès

Desnivel presenta la guia oficial del Pirineu francès, recorrent-lo des del Mediterrani a l'Atlàntic a través de 40 itineraris per a tots els públics. També s'inclouen ascensions a cims emblemàtics com el Midi d'Ossau o el Vignemale, apunts històrics, turístics i gastronòmics. Totes les rutes es troben descrites, amb un mapa sinòptic i fitxa tècnica.

· **Autors:** V. Riverola/J. Garbizu
· **Títol:** 40 Itineraris i Ascensions - Pirineu Francès
· **Editorial:** Ediciones Desnivel
· **Pàgines:** 228 / Format: 11 x 19
· **Llançament:** Maig 2016
· **ISBN:** 978-84-9829-356-2

ALIMENTACIÓ / MEL

Mel Muria Bio, Premi al Millor Producte BIO concedit per BioCultura 2016

Apicultors des de l'any 1810, tradició i respecte mediambiental units per crear productes apícoles d'altíssima qualitat.

La col·lecció guanyadora consta de 9 varietats de mel de diferents sabors: bosc amb all negre de Pedroñeras; bosc amb llavors de cacau; mil flors amb canyella; mil flors amb cúrcuma; muntanya amb gingebre; muntanya amb pròpolis; romaní crua amb gelea reial; mil flors amb vainilla i pa d'abelles, mel de bosc amb pol·len fresc.

· **Certificat:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) - Euro-Fulla
· **Marca:** Mel Muria Bio
www.melmuria.com
· **Producció:** SAT Ltda. Apícola El Perelló

ALIMENTACIÓ / BARRETES

Barretes wow!bab, bio-vegane, de cereals amb baobab. Sense gluten

La primera barreta ecològica i vegana amb baobab, amb ingredients de gran valor nutricional com l'amarant, la quinoa i la chia, valuoses fonts d'energia, proteïnes, minerals i greixos saludables. Sense oli de palma ni aromes afegits. Contenen només veritable fruita. Sense gluten.

4 deliciosos sabors:
- **Fruits vermells** + xocolata negra
- **Llimones de Sicília**
- **Taronja** + xocolata negra
- **Chia** + grosella + xocolata negra

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Producció:** FRUTELIA & Letellier GmbH www.wowbab.com
· **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur
logurts ecològics
vaca ~ cabra ~ ovella
Rozalén i
El Cantero de Letur
l'ecològic sona bé
25 años
Certificado por
SHC
GANADERÍA ECOLÓGICA
Bio
agricultura ecológica
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
ECOBÍFIDUS
desnatado
ECOLÓGICO
BIO
YOGUR NATURAL
ECOLÓGICO
desnatado
20% más calcio que la leche de vaca
0% MG
de leche
de cabra
de vaca
Sin lactosa
YOGUR DE VACA
www.elcanterodeletur.com
Segueix-nos a Facebook
Estrenem nova
imatge amb Rozalén

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

ECO - ITINERARIS A PEU

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

Parc nacional dels Pirineus

© Ediciones Desnivel

A França hi ha deu parcs nacionals; el Parc Nacional dels Pirineus és el tercer, creat per decret del 23 de març de 1967 i modificat per decret del 15 d'abril de 2009. El parc, **un dels més rics en fauna i flora del sud d'Europa**, s'estén a al llarg de més de cent quilòmetres, des del **Gave d'Aspe** fins al **Neste d'Aure**, al llarg d'una impressionant cresta de cims situats d'oest a est longitudinalment. En total, estem parlant de 45.707 hectàrees protegides, dins de la zona central del Pirineu francès. Fronterer amb Espanya, abasta dos departaments (Pirineus Atlàntics i Alts Pirineus) i dues regions (Aquitània i Migdia-Pirineus) i protegeix paratges de gran interès natural, amb cims que superen els 3.000 m, imponents circs glacials, rius cabalosos, més de 200 llacs d'aigües cristal·lines i les valls de major interès mediambiental de la vessant Nord de la serralada. Dins el parc, gestionat per l'agència pública francesa *Parcs Nationaux de France*, brillen amb llum pròpia els cims del **Midi d'Ossau**, el massís del **Vignemale**, el **Pic Long**, el **Néouvielle**, el llac de **Gaube**, la bretxa de **Rolando** i els espectaculars circs de Gavarnie, Estaubé i

El parc, un dels més rics en fauna i flora del sud d'Europa, s'estén al llarg de més de cent quilòmetres

ALIMENTACIÓ

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

ECO - ITINERARIS A PEU

Troumouse, autèntiques meravelles de la natura. Entre les espècies animals protegides, destaquen **el voltor, l'àliga daurada, l'isard, la marmota i l'ós bru.**

El parc es divideix en dues àrees geogràfiques: la zona coneguda com el nucli o cor del parc i **la zona d'associació** o adhesió. El nucli no té habitants permanents i està subjecte a regulacions específiques per a la protecció d'espècies, hàbitats i patrimoni cultural. Estem parlant de 128.400 hectàrees, repartides en 6 valls: **Aspe, Ossau, Azun, Cauterets, Lluz i Aure.** En aquesta àrea s'han exercit durant segles activitats tradicionals com la pastura i la silvicultura. El cor del parc comprèn el territori administratiu de 15 ciutats (6 localitats de Béarn i 9 a Bigorre). Les comunitats (municipis i els comitès sindicals) són propietàries de 97% de la terra, gràcies a la modalitat col·lectiva en el maneig del pasturatge forestal.

L'àrea de l'adhesió està formada per una zona perifèrica de 206.000 ha, amb un reglament menys estricte. L'àrea estén la protecció del parc i abasta 86 comunitats. Dins de la carta o normativa que defineix tota l'àrea d'adhesió, es defineixen els objectius de protecció del nucli del parc i les direccions del desenvolupament i la sostenibilitat de les valls, així com el manteniment de la qualitat del paisatge, el desenvolupament dels pobles, el suport a la gestió de les pastures de muntanya i la millora dels productes de l'agricultura local, sense oblidar el desenvolupament forestal, la gestió de l'hospitalitat en els principals punts d'interès, la consciència pública, la conservació del patrimoni natural i cultural i la preservació dels recursos hídrics.

Pel que fa a la flora i fauna, el parc alberga algunes espècies endèmiques, juntament amb nombrosos ramats d'isards (el símbol del parc) i diverses rapinyaires en vies d'extinció, com el trencalòs, el pernòpter d'Egipte (espècie de voltor) o el àguila real. El nombre de voltors i de marmotes (introduïdes des dels Alps el 1948) està actualment en creixement. La marmota alpina que trobem al Pirineu viu entre els 800 i els 3.200 m. És el rosegador més gran d'Europa i una de les dues espècies de marmotes que es troben en aquest continent. Està emparentada amb els esquirols, amb les que comparteix família, però el seu aspecte i costums difereixen enormement de les d'aquelles. **Actualment al parc hi viuen més de setanta espècies animals,** incloent els únics óssos salvatges de França. El 1996 es van introduir als Pirineus Centrals óssos procedents d'Eslovènia, continuant les soltes el 2006. La població local es troba dividida davant la presència de l'ós, acusat de provocar grans pèrdues en els ramats, pel que la seva introducció provoca controvèrsia. També abunden els isards, amenaçats en els anys cinquanta. Avui en dia viuen al parc uns 5.000 isards, fent salts i gaudint en família per les altures. Al parc també trobem el Galemis pyrenaicus, un simpàtic mamífer aquàtic totalment insòlit, amb cos de talp, musell allargat en forma de trompa i potes palmades. Viu en els voltants dels torrents, fins als 2.200 m d'altitud, i s'alimenta de larves d'insectes i petits crustacis.■

© Victor Riverola

ALIMENTACIÓ

AIXÍ ES FA

Lola García, *Redactora, Directora Departament Tècnic de Corpore Sano - www.corporesano.com*

Com s'elabora un xampú?

Un xampú és un cosmètic que s'utilitza per la higiene i cura del cabell. A més de rentar i deixar el cabell net i desenredat ha d'aportar altres beneficis: netejar-lo, proporcionar brillantor i suavitat. Els xampús de tractament es formulen per actuar davant determinades afeccions como poden ser la caspa, la caiguda o el greix.

En funció del tipus de xampú que anem a elaborar, seleccionarem les matèries primeres i actius específics adequats per obtenir la funció i l'eficàcia requerides al tipus de cabell.

Un xampú es composa principalment d'una **Base Detergent** (tensioactiu) que s'utilitza per la seva capacitat netejadora i per les seves propietats espumants. Els **Principis Actius**, poden ser d'origen vegetal, mineral o sintètic, i s'utilitzen per donar una funció específica a la fórmula. També s'utilitzen **condicionadors**, **estabilitzadors** i **reguladors del pH**. Per últim s'afegeix el conservant per a que el producte sigui segur i estable en el temps, i el **perfum** per proporcionar una olor agradable.

Quan la fase d'investigació i desenvolupament d'un xampú ha arribat a la seva fi, ha de passar proves d'estabilitat, d'eficàcia del conservant (Challenge Test) i de compatibilitat cutània (Patch Test). Un cop superades aquestes proves es procedeix a la seva fabricació. Després del procés de fabricació del xampú, en el laboratori es realitzen els controls físics i químics establerts en els que es revisa el color, olor, aspecte, s'ajusta el pH i la viscositat, així com un anàlisi microbiològic per assegurar la qualitat del xampú. Quan tots els tests son conformes, es procedeix a la seva comercialització.

Tot el procés que involucra la producció del xampú es realitza en sales blanques. Aquest tipus de sales han de garantir la protecció del producte durant la seva fabricació, permetre una neteja eficient i minimitzar el risc de contaminació creuada de productes i matèries primeres. En aquestes sales es realitzen controls de concentració de partícules en l'aire, temperatura, humitat, pressió diferencial entre sales, per assegurar que totes les manipulacions del cosmètic es realitzen en un entorn controlat.

Beneficis d'un xampú certificat

- Garanteix el respecte pel medi ambient.
- +99% dels ingredients són d'origen natural.
- +10% dels ingredients procedeixen de l'agricultura ecològica.
- Base detergent d'origen vegetal.
- No contenen parabens, silicones, ftalats, colorants artificials...■

© Disna,S.A.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA /COSMÈTICA

Bellesa i salut amb cosmètica natural i aromateràpia

La pell és l'òrgan més gran que posseïm, formada per 3 capes que es superposen: **l'epidermis, la dermis i la hipodermis o teixit gras subcutani.** En elles trobem, a més de les cèl·lules epidèrmiques, cèl·lules del sistema immune, melanòcits, cèl·lules del sistema nerviós, fibroblasts i adipòcits. A més a la pell s'agreguen altres sistemes annexos, com són el sistema pilo-sebaci, les glàndules sudorípares, les glàndules apocrines i les ungles.

La pell posseeix diferents funcions que són el reflex de la seva comunicació amb l'interior i l'exterior; per una banda és un òrgan de protecció i barrera enfront de l'exterior, però al mateix temps respon als canvis que es donen a l'interior. A més posseeix una funció sensitiva, ja que al llarg de tota la seva superfície conté receptors sensitius de tacte, temperatura, dolor. Posseeix també funcions metabòliques, de reserva i és un òrgan de gran complexitat immunològica.

L'aspecte de la pell manifesta doncs tot el que succeeix en el nostre interior, a nivell metabòlic, hormonal, intoxicació, estrès o estat anímic, cansament, etc... Però a més, es veu influenciada per factors externs o mediambientals, com ara la contaminació, el aire pur, el sol, la humitat, el vent, etc. a més de la cura que puguem proporcionar-li nosaltres.

La nostra salut i per tant la de la nostra pell és el fidel reflex del nostre equilibri bioquímic, que depèn d'una banda dels aliments i líquids que ingerim, de l'aire que respirem, però també de tot allò que penetra a través de la nostra pell, és dir, de totes aquelles substàncies que contenen els cosmètics emprats per a la seva cura.

© Dietéticos Intersa,S.A.

La cosmètica Natural i Ecològica té com a objectiu actuar a nivell cel·lular, restablir el medi en el qual es troba la cèl·lula, i augmentar el seu valor defensiu.

El biocosmètic actua equilibrant la pell, a través d'una acció cel·lular profunda. Renova la membrana cel·lular, a través de l'aportació d'àcids grassos essencials (Omega-3, Omega-6) procedents d'olis vegetals verges, conferint a la cèl·lula fluïdesa i optimitzant les funcions de nutrició i detoxificació cel·lular. També regula el funcionament de la cèl·lula epidèrmica, a través de l'aportació de fito-actius específics que procedeixen de plantes medicinals. Tot això es reflectirà en un canvi progressiu en l'aspecte de la pell, a mesura que es va utilitzant, la pell recobrarà progressivament la seva vitalitat i lluminositat.■

COSMÈTICA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Protectors solars: químics, minerals i vegetals

Al mes de juny comencen els períodes de vacances, les llargues passejades per la platja i la muntanya, gaudir de la natura en la seva més pura essència.

És el Sol tan perillós com es diu?

L'OMS adverteix dels perills de determinades campanyes publicitàries de protectors solars químics que creen una pel·lícula sobre la nostra pell pel que no veiem com ens posem "vermells" per fora però ens estem "cremant" per dins.

123rf Limited ©Brad Calkins

Quin protector solar utilitzar? Existeixen tres tipus de protectors solars:

- **Protectors Solars Químics:** són aquells que obtinguts de manera sintètica creen una barrera sobre la nostra pell. En relació a ells ens adverteix l'OMS ja que a més de ser disruptors endocrins algun d'ells és cancerigen, com la *benzofenona, l'ethylhexyl methoxicinnamate i el isopropyl dibenzoylmethane.*

- **Protectors Solars Minerals:** són aquells obtinguts de minerals. Els més comuns utilitzats en Cosmètica Eco-natural són el Òxid de Zinc i el Diòxid de Titani. L'inconvenient d'aquests components és el seu espessor, encara que poc a poc es van obtenint millors resultats. Això sí, cal anar amb compte i comprovar que no s'utilitzen en nanopartícules, ja que aquestes substàncies poden penetrar en les nostres cèl·lules arribant a alterar l'ADN. Per tant, protectors solars minerals SÍ, però amb nanopartícules NO.

- **Protectors Solars Vegetals:** Són els olis vegetals de primera pressió en fred ecològics, molts d'ells ja han demostrat que tenen un índex de protecció entre el 5 i el 10. Alguns d'aquests olis vegetals són: AV Alvocat, AV Jojoba, Oli Macerat de Pastanaga, AV de Sèsam, AV Espino Groc, AV Onagra, AV de Baobab, Mantega de Karité ...

El meu consell:

Sempre prendre banys de sol de manera conscient, començar a poc a poc, banys de màxim 20 minuts a primera hora del matí (abans de les 11 h) o a última hora de la tarda, (a partir de les 17 h), sempre utilitzant un protector solar econatural, i anar ampliant el període d'exposició sense sobrepassar mai les 2 hores d'exposició directa i evitant sempre les hores centrals del dia.

Preparar la pell per a aquestes exposicions amb una exfoliació corporal amb sal, oli d'oliva i dues gotes d'Oli Essencial de Pastanaga per eliminar les cèl·lules mortes i després nodrir la pell amb Oli Macerat de Pastanaga. I recorda ... ve la temporada de les verdures i les fruites... Aprofita per reequilibrar la teva alimentació i veuràs els beneficis de la natura en la teva pell.■

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

Com alimentar la nostra pell?

La pell ens protegeix no només d'infeccions com a **barrera física**, sinó també d'agressions diverses, a més de funcionar com un **òrgan excretor** (un altre ronyó) pel qual s'eliminen substàncies de rebuig a través de la suor.

Així doncs, és un òrgan vital pel que fa a les seves funcions de:

- Protecció.
- Termoregulació.
- Secreció.
- Eliminació.
- Sensació.

És doncs necessari cuidar la nostra pell com es mereix i sobretot evitar el fer-la malbé en excés. La prevenció, nutrició i reparació seran fonamentals especialment en èpoques de molt **sol·fred**, a més d'altres factors com són **el tabac, la pol·lució, la radiació ultraviolada, l'estrès, l'insomni, l'ús continu de medicaments i per descomptat, una dieta pobra en vitamines i minerals.**

La salut i bellesa de la nostra pell estan íntimament lligades al sistema digestiu i immunitari, i als nutrients que reben les nostres cèl·lules

I és que la forma en què vivim és el que més defineix els anys de la nostra pell.

Per això és important protegir i mantenir l'equilibri del mantell hidro-lipídic natural de la pell afavorint una bona higiene intestinal, corporal i facial sense abusar de tractaments agressius, i aportant una alimentació neta, lliure de contaminants.

I és que la salut i bellesa de la nostra pell comencen des de dins cap a fora, estant íntimament lligades al **sistema digestiu i immunitari, i als nutrients que reben les nostres cèl·lules.** Els beneficis de certes vitamines i minerals han estat provats amb èxit i sabem que potencien els mecanismes d'autoprotecció i reparació de la nostra dermis.

El nostre aliats *

Vitamina E: protegeix la membrana cel·lular, estabilitza els radicals lliures, augmenta el flux sanguini millorant l'estabilitat de la pell, exerceix de protector natural contra els raigs ultraviolats.

Vitamina A-Betacarotè: protegeix de les radiacions solars i estimula la regeneració cel·lular i producció de col·lagen.

Vitamina C: principal antioxidant de la sang, millora la textura de la pell, estimula el col·lagen i redueix les taques.

123rf Limited ©Evgeny Atamanenko

Bioflavonoides: eliminen radicals lliures i protegeixen la paret venosa; són pigments vegetals coneguts com antocianòsids, resveratrol, viniferina i luteïna (calèndula) entre d'altres.

Sofre: afavoreix una bona funció hepàtica i millora la pigmentació de la pell que es pigmenta malament en la seva absència.

Silici: resulta fonamental en la biosíntesi del col·lagen, de manera que la seva manca produeix estries per pèrdua d'elasticitat dels teixits, arrugues i envelliment prematur de la pell.

Zinc: participa junt amb la vitamina A en la regeneració del teixit cutani, en la síntesi del col·lagen i l'elastina, components importants del teixit conjuntiu de la pell encarregades de proporcionar elasticitat i tonicitat a la dermis.

Aliments estrella

- **Crucíferes, vegetals de fulla verda, all, ceba, ruca, vinagre de poma cru o fermentat, baies vermelles, raïm, cítrics, julivert, alvocat, coco, algues, pastanaga, api, cogombre.**
- Els aminoàcids i lípids tan importants per a la nostra pell presents en **llavors oleaginoses, fruits secs, pol·len, llevat de cervesa, lleguminoses i cereals integrals sense gluten.**
- **Aigua, aigua de coco i infusions de bardana i cua de cavall.**

A evitar / limitar: embotits, sucres i olis refinats, rebosteria industrial, processats rics en additius, enllaunats, l'abús de coccions superiors a 110 graus, carns vermelles greixoses, cafeïna i cereals refinats.

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

ALIMENTACIÓ

Enric Urrutia, *Director*

L'ENTREVISTA

Román Bengoa

Román Bengoa Larrañaga (Berriz), 1959. Horticultor ecològic des de 1997, establert a Berriz (Biscaia), on conrea una extensió de 1.500 m2 d'hivernacle, 3.000 m2 d'horta a l'aire lliure i 3500 m2 d'arbres fruiters en terrasses. President del Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi (ENEEK) des de la seva creació el 2008.

Està augmentant la superfície destinada a la producció ecològica a Euskadi?

Sí, tot i que la superfície ecològica amb prou feines sobrepassa l'1% de la SAU a Euskadi (2983 ha). Som molt petits. Va augmentant de mica en mica, tot i que l'últim any l'increment ha estat menor que en anys anteriors: en l'última dècada la superfície ha crescut al voltant d'un 10% anual, però el 2015 l'increment es va quedar en un 4%. Encara hi ha molt marge de creixement.

Quin és el principal cultiu ecològic a Euskadi i amb quin creixement?

La vinya és el principal conreu ecològic a Euskadi, amb un creixement del 10,8% el 2015 i una extensió total de 479,5 ha, la majoria d'elles a Àlaba. Destaca també l'horticultura, amb 144 ha, el que suposa que gairebé el 20% de les terres en què es produeixen hortalisses a Euskadi estan certificades en ecològic.

Estan en expansió les empreses dedicades a la transformació agroalimentària?

Tot i disposar de poca superfície destinada a la producció ecològica, el nombre d'empreses dedicades a la transformació agroalimentària amb certificat ecològic (148) és considerable en proporció, si ho comparem a altres comunitats de l'Estat. El 2015 el nombre d'empreses transformadores es va incrementar un 6%. Alhora, cal puntualitzar que, en general, estem parlant d'activitats de tipus artesanal, amb produccions limitades.

Quines activitats de producció destacaries de les empreses?

Per activitats, dins de la transformació vegetal destaquen principalment l'elaboració de pa i l'elaboració / embotellat de vins. Dins de les empreses de transformació animal destaquen les formatgeries i l'envasament d'ous.

Explica'ns quines accions desenvolupa el Pla de Foment de la Producció Ecològica d'Euskadi durant aquest any 2016

El Pla de Foment de la Producció Ecològica d'Euskadi (FOPE) va arrencar el 2015 en la seva fase pilot, en la qual es van desenvolupar diferents activitats enfocades tant al foment de noves incorporacions pel que fa a la producció, com a facilitar la comercialització per els operadors existents, o la promoció del consum intern dels aliments ecològics mitjançant diferents accions de sensibilització. Durant el 2016 s'estan desenvolupant les accions que s'han identificat com a prioritàries, entre les quals destaca la realització d'una àmplia campanya de promoció. A més, vam plantejar la realització de trobades entre productors ecològics i convencionals que puguin estar interessats a realitzar la reconversió. També volem incidir en els menjadors escolars. Per això hem preparat, en col·laboració amb l'associació d'AE de Guipúscoa "Biolur" i la Fundació Cristina Enea, la Guia del projecte Ekolapiko, que porta diversos anys incorporant amb èxit aliments ecològics en 7 centres educatius de Guipúscoa. Aquesta guia s'ha ofert a tots els centres educatius d'Euskadi i esperem que per al pròxim curs diversos d'aquests centres s'interessin i es posin en contacte amb nosaltres.

Creus que tindreu aviat menús ecològics al servei del ciutadà en les entitats públiques?

De moment les experiències en aquest sentit són força puntuals. En l'àmbit hospitalari hi ha alguna honrosa excepció que empra periòdicament aliments ecològics en els seus menús, encara que no suposen el gruix dels ingredients. En l'àmbit educatiu hi ha l'esmentat projecte Ekolapiko, amb un abast limitat a uns pocs centres de Guipúscoa, tots ells privats. També hi ha iniciatives puntuals en altres llocs d'Euskadi, totes en centres privats. A la xarxa pública el marc normatiu actual dificulta el que es puguin incorporar aliments ecològics locals als menús, tot i que ara mateix hi ha en marxa 4 projectes pilot, liderats per les AMPAs i recolzats pel Govern Basc, que esperem que obrin el camí.

Ens podries avançar si renovaràs per la propera legislatura?

La veritat és que m'agradaria que es presentessin més candidats, i si són joves amb ganes i energia per continuar treballant perquè l'agricultura ecològica segueixi creixent a Euskadi, molt millor.■

ALIMENTACIÓ