BIOECO ACTUAL®

Nº 3

Noviembre 2013

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO

"Un país, una civilización, se puede juzgar por la forma en que trata a sus animales". Mahatma Gandhi

EDITORIAL

Invierno y Hogar
Consejos para no pasar frío en casa sin recalentar el planeta
Pàg. 3

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Vivienda Sostenible
Reconvertir los residuos orgánicos generados en nuestro hogar en energía
Pàg. 14

LA ENTREVISTA

Miguel Ángel Montesinos
CEO de las empresas La Finestra sul Cielo i Qbio Productos Orgánicos
Pàg. 16

Cada día la actualidad ecológica en Bio Noticias:
www.bioecoactual.com

PREMIO Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

29ª Edición de la Feria BioCultura en Madrid

Feria Internacional de Productos Ecológicos y Consumo Responsable del 14 al 17 de noviembre, Campo de las Naciones, IFEMA

FERIAS

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

29ª edición de la feria BioCultura en Madrid

Casi sin digerir la pasada y exitosa primera edición de Biocultura Bilbao, nos volvemos a encontrar ahora, del 14 al 17 de Noviembre, en Biocultura Madrid, ciudad que vio nacer esta feria hace 29 años. Fue, el por entonces alcalde, Enrique Tierno Galván, quién cedió a un grupo de jóvenes activistas de la ecología un espacio para divulgar su mensaje y de ahí, tiempo después, surgió BioCultura.

En aquel momento, en España no había ni una hectárea de agricultura ecológica certificada. Ahora llegamos a los 2 millones de hectáreas, somos el primer país europeo en producción ecológica y también el primer exportador, pero al mismo tiempo y paradójicamente, somos el único en Europa que no ha prohibido los cultivos transgénicos y el sexto en cuanto a consumo interno.

Entre feria y feria, su directora Ángeles Parra nos atendió amablemente y así nos lo confirmaba: *"cuando BioCultura empezó en la promoción de la alimentación ecológica... aquello era predicar en el desierto. Han cambiado muchas cosas desde entonces. Hay una mayor concienciación y algunas instituciones se han dado cuenta del potencial que tiene la producción "bio". La asignatura pendiente es el consumo interno, que todavía es muy bajo. Pero a pesar de eso, el mercado no deja de crecer".*

Y ciertamente, así lo demuestran las cifras actuales: un crecimiento anual del 15% y casi 3000 empresas que emplean alrededor de 50.000 personas en España.

Está claro que la coyuntura actual está favoreciendo que nos cuestionemos un sistema basado en un consumismo que, a todas luces, no es sostenible. Hay cada vez más gente que se preocupa de informarse y de saber cuáles son sus posibilidades de contribuir, de forma activa, al necesario cambio.

Somos el único país en Europa que no ha prohibido los cultivos transgénicos

Durante estos días, se espera que alrededor de 80.000 visitantes se acerquen al Pabellón 9 de IFEMA a visitar Biocultura Madrid. Pero todo este público, no viene exclusivamente por las más de 18.000 referencias de productos de alimentación ecológica que aquí va a encontrar. Viene también en busca de una alternativa vital.

Biocultura integra, entre otros, productos textiles y de calzado, cosméticos, artesanía, bioconstrucción, terapias de salud integrativas, turismo, ahorro e incluso ofertas culturales, como conciertos o conferencias, y otras más educativas y lúdicas, como el festival ecológico Mama Terra dirigido a los más pequeños.

A este respecto, Ángeles Parra, nos explicaba: *"El mundo de la alimentación ecológica es la pequeña parte de una gran revolución integral de la sociedad. Cada vez hay más personas que se dan cuenta de que el sistema, tal como está montado, es un desastre, nos lleva hacia el desastre y beneficia sólo a unos pocos. Esta insurgencia ciudadana que se manifiesta de forma pacífica y de manera muy diferente a lo que hasta ahora hemos conocido por "revoluciones", lleva a donde más le duele al sistema: a cambiar los hábitos de consumo. Los poderes fácticos, como no podía ser de otra forma, silencian esta rebelión: los medios de comunicación están al servicio de las grandes marcas del sector agroalimentario, las instituciones obedecen fielmente a los grandes lobbies, etc… Pero, a pesar de todo, esta revolución es imparable. De eso que nadie tenga ninguna duda."*

Productos saludables y sostenibles, información, ocio, debate… Es una feria para comprar y vender, sí, pero también para reflexionar, para cuestionarnos y para acceder al mejor punto de información sobre alternativas para optar por un consumo saludable, responsable y respetuoso con nuestra casa: nuestro planeta.

Así invita Ángeles Parra a las personas que nunca han estado en BioCultura: *"les diría que vengan a conocer ese mundo nuevo que está a la vuelta de la esquina y que ahora es cuando se está gestando. Un mundo dinámico, que ofrece posibilidades para gente que está en el paro, para personas que quieren crear pequeños negocios con garantías de futuro... Si todos nosotros decidiéramos mañana mismo empezar a funcionar según lo que nos dicta nuestro corazón, nuestra intuición, que es un saber preciado y valiosísimo, muchos se pasarían a la alimentación orgánica y a esas otras formas de vida que son más sanas para nosotros mismos y también para el planeta. Y es que no queda otra salida. Estamos a poco de una situación de no retorno".* Y como añade Ángeles, solo hay una forma de obrar, *"obrar con conciencia, dándole la espalda a ese sistema que nos ahoga cada día con su contaminación, su usura y sus mentiras y optando por conductas éticas realmente intachables. Y hay que empezar por uno mismo, ¿no?".* ■

+ info: **www.biocultura.org**

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito legal: B.20513-2013

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO y MAQUETACIÓN
Anna Martínez Raibal

FOTOGRAFIA
Alba Metzger

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

COL·LABORADORES
Elena Arjona, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Zoraida Mas, Montse Mulé, Pilar Rabasseda, Lluís Reales, Oriol Urrutia

Bio-Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e inseridas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia o origen del sus anuncios.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

EDITORIAL

Invierno y Hogar, consejos para calentar nuestra casa sin recalentar el planeta

Ya se nos echa el invierno encima y todos pensamos en lo que nos va a costar calentar nuestra casa. Casi la mitad de la energía que gastamos las familias españolas se emplea en calentar la vivienda, excepto en las regiones más calurosas, en las que el uso del aire acondicionado ha desplazado la punta de demanda eléctrica, del invierno al verano.

Nos gastamos en calentar y enfriar y no reparamos en la importancia de invertir en un buen aislamiento. El ahorro puede ser de hasta un 50% y al mismo tiempo se disminuye el ruido exterior. Si nos vamos a comprar o a construir una vivienda hay que hacer especial hincapié en techo, paredes y suelo. En este sentido, son ejemplos muy interesantes la "arquitectura bioclimática" y las llamadas "casas pasivas" tan extendidas en Alemania y Austria. La orientación de la fachada hacia el sur, las ventanas de triple aislamiento o la técnica de ventilación cruzada, permiten resultados como no utilizar caldera y conseguir un 95% menos de consumo de energía que una construcción convencional. Podéis encontrar más información al respecto en www.news.soliclima.com

En cuanto a las energías que podemos utilizar, lo ideal sería escogerlas en este orden: solar, biogás, biomasa, leña, gas natural, propano o butano. El medio más caro y menos eficiente para calentar una casa es la electricidad. Si se dispone de chimenea, hay que considerar la posibilidad de insertar en su hueco una caldera o estufa de biomasa ya que alcanzan una eficiencia del 92% frente al 20% de una chimenea tradicional.

Hay que evitar las fugas de calor: sellar bien las juntas de puertas, ventanas y balcones y cerrar persianas y cortinas por la noche (el 30% de la calefacción se pierde debido a pérdidas por el mal estado de las ventanas). Los burletes adhesivos y la silicona nos pueden ayudar a conseguirlo y frente a la carpintería de aluminio, que no retiene el calor, se recomienda la madera. Las ventanas de cristal doble y las cortinas gruesas son una ayuda eficaz.

Hay otras medidas que son básicas como, no tapar las fuentes de calor, revisar periódicamente el estado de la caldera y limpiar regularmente los radiadores y aparatos de climatización por dentro y por fuera, incluidos los filtros. La suciedad aumenta el consumo.

Es conveniente instalar un termostato en la calefacción y regularlo para una temperatura de no más de 20ºC en invierno, el aire acondicionado en 25ºC y el agua caliente en 35ºC. Bajando un grado el termostato, se puede ahorrar entre un 5 y un 8% de energía.

Asimismo, es recomendable el uso de calderas de alto rendimiento preferiblemente a gas y de condensación ya que, a pesar de ser más caras que las convencionales, pueden producir ahorros de energía de hasta el 40%, lo que hace que se pueda recuperar la inversión en un corto espacio de tiempo.

Las ventanas de cristal doble y las cortinas gruesas son una ayuda eficaz

Y no debemos olvidar que hay algunas prácticas de sentido común y muy fáciles de llevar a cabo, que no siempre tenemos en cuenta. Por ejemplo: apagar la calefacción por la noche y, a cambio, usar una manta más; cerrar las puertas de las habitaciones que no se usan, trasteros, dormitorios de invitados, etc…; colocar alfombras sobre los suelos en invierno y guardarlas en verano; no ventilar la habitación mientras la calefacción está funcionando y tener presente que con 10 minutos es suficiente; subir las persianas durante el día para que entre la luz solar y bajarlas al anochecer para aislar; reducir el uso del extractor de aire de la cocina, que en una sola hora puede extraer todo el aire caliente de la casa. Aparte, hay inventos sencillos y efectivos como colocar a los radiadores situados en paredes que dan al exterior, una chapa de aluminio reflectante por detrás para que proyecte el calor hacia la habitación y evitar que se filtre por la pared al exterior. También existen válvulas termoestáticas que se instalan en los radiadores y mantienen la temperatura deseada en cada habitación, ya que no todas han de tener la misma.

Hay otras muchas prácticas fáciles para tener un hogar más sostenible. Por ejemplo: el uso de electrodomésticos de clase energética A o superior, que ahorran un 70% respecto a los convencionales; evitar el "stand by" de los aparatos empleando una regleta con botón de encendido y apagado; usar lámparas con reguladores de luz, evitar los halógenos y utilizar LEDs. Los llamados perlizadores para los grifos, introducen aire a presión en el caudal de agua, reduciendo el volumen en más de un 50%. Reciclar, consumir productos de Km0, limpiar regularmente el hielo de la nevera y el filtro de la lavadora son pequeñas medidas que nos ayudarán a ahorrar y vivir de manera más sostenible.■

ALIMENTACIÓN

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Maria Pilar Ibern "Gavina",
profesora de cocina y escritora, www.lacuinadegavina.blogspot.com.es/

Las reconfortantes sopas

Si hay un espacio reservado dentro de nuestra memoria culinaria que nos evoque el calor del hogar, es el de las sopas.

La imagen de un buen plato de sopa calentita humeando, en una húmeda noche de otoño, reconforta nuestro estómago y, como decía mi abuela, alimenta nuestro "espíritu".

Saber combinar las verduras, cereales, especies, frutos secos, setas.. de una manera armónica, no resulta difícil, si logramos imaginar las verduras dispuestas a asistir a un gran baile dentro de la cacerola, al son de nuestras ganas de tomar una sopa bien sana y grata al paladar. Bien seguro que despertareis vuestra intuición, escogiendo exactamente los ingredientes que vuestro cuerpo precise en ese momento, cubriendo las necesidades diarias que irán variando dependiendo de la estación del año, actividad a realizar a lo largo de la jornada e incluso de vuestro estado de ánimo o situación personal. Por ello podremos disfrutar de una sopa bien fresquita e hidratante en verano con pepino o remolacha o una cálida crema de verduras o legumbres en invierno bien perfumada con jengibre y canela.

Distintas maneras de elaborar la misma sopa

Si buscamos una buena manera de definir la palabra sopa, diremos que es un plato compuesto de agua enriquecida con verduras y hortalizas y perfumada con algas, especias, setas y, ocasionalmente, algún lácteo, tipo queso de cabra o parmesano rallado, según nuestro toque personal, cultura o tradición culinaria.

El tratamiento que le demos puede pasar desde una crema consistente a una sopa caldosa con bastante líquido. Una misma receta la podemos transformar, simplemente agregando o reduciendo una cierta cantidad de agua o líquido. Un puré bien denso de patata, calabacín y cebolla caramelizada, puede convertirse en una suave crema, añadiendo un poco de leche o crema vegetal de avena, soja o arroz. Si además le agregamos un poco de gomasio (sésamo mixturado con sal) le daremos un aporte de calcio con un sabor delicioso!

También podemos aderezar la sopa ya en la mesa, con una cucharadita de miso o con un chorrito de tamari (salsa de soja), así podemos reducir el uso de la sal en el caldo base. Buen recurso para personas hipertensas. ■

ALIMENTACIÓN

Enric Cortiñas, *Presidente de la Asociación de Naturalistas de Girona,* premsa@naturalistesgirona.org

PLANETA VIVO

Los cultivos transgénicos y su uso irresponsable

Desde que en 1996 fueron aprobados comercialmente los cultivos transgénicos, la apuesta constante por parte de muchos agricultores ha hecho que los transgénicos se hayan extendido de forma irresponsable por todo el mundo.

Los principales productores de cultivos transgénicos del mundo son los Estados Unidos, Brasil y Argentina. El caso europeo es excepcional, y la mayoría de países los han prohibido, a excepción de España, que es el único país de la UE que los cultiva a gran escala y acoge más del 40% de los experimentos que se realizan con estos.

Debemos tener en cuenta que las cifras son diferentes según la administración o la institución que las ofrece, ya que en España no existe ningún registro público de transgénicos, y la superficie sembrada se calcula en función de las ventas de semillas modificadas genéticamente declaradas por las multinacionales. Tampoco existe ningún registro o informe que valore los episodios de contaminación por transgénicos, y el decreto de coexistencia que plantea el gobierno español puede destruir el sector ecológico y convencional, ya que los consumidores no podrán estar seguros que no consumen organismos modificados.

Como consumidores debemos apostar claramente por la alimentación ecológica, y tener especial precaución con aquellos alimentos procesados y precocinados, ya que suelen incluir soja o maíz, que en muchos casos están contaminados. También hay que prestar atención al comprar productos lácteos y cárnicos, específicamente si los animales han sido alimentados con plantas genéticamente modificadas. La mayor parte de las plantas transgénicas acaban siendo pienso para animales.

El gobierno español debería establecer una moratoria a los cultivos con transgénicos, y analizar correctamente los riesgos de estos cultivos, tanto para los consumidores como para el medio ambiente. Las plantas y las semillas modificadas genéticamente se dispersan al sembrar, durante la cosecha, durante el procesamiento y luego a lo largo de las rutas comerciales en todas las direcciones. Con esta dispersión se contaminan los cultivos convencionales y ecológicos, lo que puede dañar el suelo y el agua. Por ejemplo, muchos organismos modificados incluyen el gen de una bacteria que produce una toxina cuyo efecto es mortal para orugas como el barrenador de maíz o el gusano del algodón. El cultivo de estos transgénicos puede también aumentar el nivel de plagas secundarias tales como chinches y ácaros, organismos que generan resistencias a estos tóxicos y que a su vez deben ser controlados con más insecticidas. Así mismo, las toxinas se acaban acumulando en los consumidores de estos productos, con los graves riesgos para la salud que esto comporta.

La falta de un modelo estratégico de producción de alimentos respetuoso con las personas y el entorno que no sólo tome como único objetivo la cantidad por encima de la calidad del producto conduce a que España sea una excepción a nivel europeo. El uso de estos organismos de forma poco transparente, y sin la difusión de los efectos e impactos globales de estos cultivos, no permite una toma de conciencia ciudadana.

Finalmente, destacar que en los últimos años las variedades transgénicas no han sido más productivas que las convencionales, atendiendo exclusivamente a datos agronómicos, tan sólo se justifica un aumento de la superficie de variedades transgénicas por un aumento del marketing de las empresas de semillas transgénicas y por la ignorancia o bien malevolencia en no difundir, por parte de la administración estatal, los efectos nocivos de los cultivos y alimentos transgénicos y que se pone en evidencia cuando Europa va en una dirección y España en sentido contrario. ■

ALIMENTACIÓN

RECETA

Maria Pilar Ibern "Gavina", *profesora de cocina y escritora,* www.lacuinadegavina.blogspot.com.es/

Crema de calabaza con canela

INGREDIENTES (4 personas):

- 1 Kg de calabaza (cortada a taquitos)
- 1 cebolla (cortada a láminas)
- 1 puerro (cortado a rodajas)
- 1 patata (a taquitos)
- 1 ramita de apio tierna
- 1 cucharadita de moka de canela en polvo
- Una pizca de jengibre en polvo
- Una pizca de sal de hierbas
- 200 ml de crema de leche de soja o avena
- 1 chorrito de aceite de oliva para el salteado de las verduras

Para el decorado

- Unas semillas de sésamo tostadas
- Unos pocos germinados de cebolla o puerro
- 1 chorrito de tamari mezclado con miel o melaza para densificarlo

PREPARACIÓN:

En una olla de fondo grueso cubierta con un ligero baño de aceite, saltearemos la cebolla y el puerro con un poquito de sal. Una vez dorada agregaremos las verduras junto a una cucharada de canela en polvo.

Rehogaremos las verduras hasta que empiecen a soltar su jugo, en ese momento las cubriremos con agua caliente y un poco de sal. Coceremos unos 15 minutos hasta que las verduras estén bien blanditas.

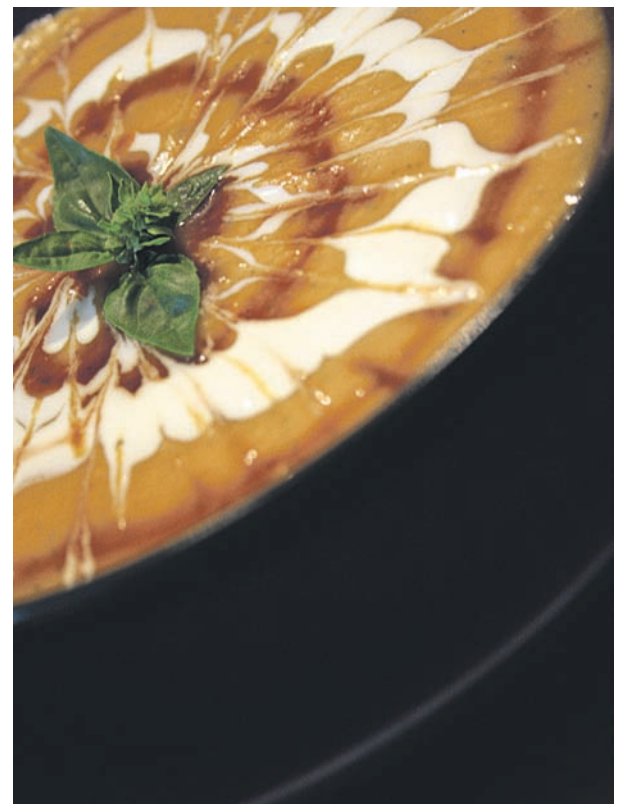
Finalmente añadiremos el jengibre en polvo y retiraremos del fuego. Le daremos el toque de cremosidad agregando la crema de leche de soja o avena y batiremos hasta lograr una crema fluida y homogénea.

Presentaremos la crema en cuencos decorados con una espiral de tamari densificado con miel o melaza, un poquito de sésamo y un toque de germinado para dar volumen en un lateral.

Disfrutar la crema bien calentita.

NOTA DE LA AUTORA

La mágica calabaza puede transformar nuestros deseos en realidad, si disfrutamos de esta dulce sopa en buena compañía una fría noche de invierno. El calorífico jengibre y la seductora canela serán la mejor pareja del baile.



ALIMENTACIÓN

ahimsa
PRODUCTOS VEGETALES ECOLÓGICOS

¡Regístrate en nuestra web y gana!

Sorteamos 3 lotes familiares de productos ecológicos **Ahimsa valorados en 50€** cada uno

Regístrate con tus datos a través de nuestra web **www.ecologicosahimsa.com,** indicando el siguiente código de cliente: BIOECO ACTUAL MADRID y participarás en el sorteo de tres excelentes lotes de productos ecológicos de Ahimsa.

www.ecologicosahimsa.com

@EcoVegAHIMSA Ahimsa.BioSurya

La participación en esta promoción a través del correo electrónico a BIOSURYA, SL será recogida en nuestro fichero automatizado y confidencial, aceptando el tratamiento de sus datos personales incorporados a ficheros titularidad de BIOSURYA, SL, La finalidad de dicho fichero es poder atender, gestionar las consultas y remitir la repuesta a través del correo electrónico facilitado. BIOSURYA, S.L. se compromete a no ceder los datos personales facilitados. En cualquier momento, el interesado podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiendo un escrito a la dirección antes indicada, o enviando un mail a biosurya@biosurya.com

Pep Llop, *Antropólogo,* josepllop@hotmail.com

PLANETA VIVO

Movilidad sostenible. Parte IV
Otros transportes públicos (bus, taxi, bicing...)

Un ámbito importantísimo de la movilidad obligada es aquella de corto y medio recorrido en el ámbito urbano y metropolitano. En este artículo hablaremos del transporte por vías urbanas e interurbanas desde el ámbito de lo que serían los transportes públicos, es decir las líneas de autobús, el metro, los taxis y el bicing, de incorporación relativamente reciente en algunas ciudades.

El transporte público urbano e interurbano genera la mayor parte de los desplazamientos de las personas en la vida cotidiana, para ir al trabajo, las compras, el ocio, la escuela... es por este motivo, que en grandes conglomerados urbanos, hace bastantes años que se trabaja y se apuesta por el transporte público en lugar del privado. Gracias a esta apuesta de muchas ciudades, el nivel de eficiencia de estos transportes ha tenido una proyección ascendente y podemos ver ejemplos de ciudades en las que sólo es posible acceder a los centros urbanos por medio de este tipo de transportes colectivos, evitando de esta manera congestiones, contaminación, y aportando rapidez en el acceso e incluso resultados económicos positivos para los propios usuarios.

En este sentido, decir que casi por una cuestión de colapso y para evitarlo, se han tomado medidas muy interesantes en ciudades medianas y grandes, como puede ser el uso reciente del bicing para trayectos relativamente cortos en el interior de la ciudad, que, con contaminación cero, resulta ser un medio ágil, rápido y a la vez saludable para los propios usuarios.

El problema ahora aparece en los trayectos interurbanos, donde los sistemas públicos no son suficientemente eficaces, conectando de forma eficiente toda el área de la metrópolis. Y aquí es, desde mi punto de vista, donde hay que continuar haciendo grandes esfuerzos para cubrir toda la demanda interurbana con medios de transporte eficientes, económicos y rápidos.

El crecimiento de los sistemas de transporte integrado con metro y bus, tanto interno en la ciudad como en su área metropolitana, hace cada vez más interesante esta opción para el usuario, al tiempo que baja los límites de polución a partir de la disminución del gran número de vehículos de motor de explosión en la gran ciudad. Aún así, creo que hay que avanzar mucho más, y seguir ejemplos de éxito de algunas ciudades donde las redes públicas son tan eficientes que es absolutamente disuasorio el uso de los vehículos privados en la ciudad.

En este apartado creo que vale la pena decir también que los sistemas como los metros y tranvías, que son sistemas muy eficientes desde el punto de vista de la cantidad y capacidad de movilización de personas en estas áreas, tienen una singularidad a destacar y es su consumo de energía eléctrica, lo que los hace mucho más sostenibles medioambientalmente, tanto en cuanto al tipo de consumo energético, como en cuanto a sus emisiones.

Cabe destacar aquí también un cambio de mucho valor medioambiental, como es el de la transformación de los autobuses urbanos y en algunos casos también los interurbanos, con sistemas de propulsión cada vez más respetuosos con el medio, con tendencia a evitar las emisiones de partículas contaminantes (autobuses eléctricos, con gas, y actualmente experimentales con hidrógeno, entre otros.) En este sentido también podemos hablar del taxi, que, como medio público de transporte en zonas determinadas de la ciudad, aparece cada vez más con motores híbridos e incluso eléctricos, lo que puede resultar un avance muy eficiente en este espacio.

En definitiva, la ciudad tiende o debe tender a ser un espacio libre de humo y de contaminación proveniente de los vehículos motorizados con combustibles fósiles y debe transformarse en un espacio de uso del transporte público, eficiente y medioambientalmente respetuoso, con todos los sistemas de movilidad interna en las ciudades, por eso hay una mayor apuesta de las autoridades locales para potenciar este tipo de movilidad, y es necesario que el usuario tenga la posibilidad real de hacer uso de estos sistemas de transporte en beneficio de todos y del planeta. Pensemos que la mayor parte de los contaminantes indeseados para la atmósfera se generan fundamentalmente en las grandes conurbaciones urbanas del planeta. ■

"...la ciudad tiende o debe tender a ser un espacio libre de humo y de contaminación..."

ALIMENTACIÓN

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Lucía Redondo Cuevas,
Diplomada en Dietética y nutrición humana y Master en nutrición y metabolismo por la UB

Alimentación y belleza

Llega el otoño y con ello, el frío y el viento, que son dos factores que secan y deterioran la piel. Por eso, ahora es una época ideal para proteger y mantener nuestra piel bien hidratada. Pero la hidratación de nuestra piel no se consigue de forma completa a través de cremas o aceites; la auténtica hidratación la conseguimos desde el interior, teniendo en cuenta la alimentación y el buen estado de nuestros órganos internos.

Los consejos más importantes para evitar la deshidratación de la piel:

- Evitar el alcohol y el café. Como sustituto del café puedes utilizar "café de cereales".
- Evitar el azúcar refinado. La bollería, pasteles o chucherías son los peores enemigos. Para sustituir el azúcar puedes utilizar estevia como mejor endulzante, o bien, pequeñas cantidades de azúcar integral (no moreno), sirope de ágave negro o miel de buena calidad.
- La mejor manera de aportar agua para nuestra piel es a partir de las frutas y las verduras, ya que además nos protegen de los radicales libres que pueden agredir nuestra piel. De hecho, las frutas y las verduras deben ser la base de la alimentación. Además, lo debemos complementar bebiendo agua de mineralización muy débil.
- Nutrir nuestra piel con grasas de buena calidad: evitar lácteos, grasa animal, aceites refinados y fritos. Se debe consumir aceite de oliva virgen, aguacate, frutos secos y semillas.
- Además, para mantener la piel en buen estado, necesitamos una serie de "herramientas" que nos aporta la alimentación. La piel es especialmente sensible al déficit de ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6), vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitaminas del grupo B, Zinc, Hierro, Azufre y Silicio. La dieta debe ser equilibrada: rica en frutas y verduras de la temporada, especialmente zanahorias (solo 1 unidad al día, aporta toda la vitamina A que necesitamos), crucíferas y ajo, kiwi, cítricos, albaricoque, melocotón, aceite de oliva virgen prensado en frío, cereales integrales, legumbres, semillas, algas, frutos secos, huevos. Es importante que estos alimentos se obtengan mediante procedimientos naturales, sin forzar la producción con técnicas agresivas para conseguir un mayor contenido de nutrientes y antioxidantes.

> **"la auténtica hidratación la conseguimos desde el interior"**

También debemos mantener en buenas condiciones el intestino, el hígado, el riñón y los pulmones, que son los órganos (junto con la piel) que ayudan a mantener nuestro cuerpo lo más limpio posible. Algunos consejos: evita tanto el estreñimiento como la diarrea, haz al menos una depuración hepática al año y haz ejercicios respiratorios.

En resumen, ¡Para mantener la belleza exterior, tenemos que mantener la salud interior! Es muy importante tener hábitos de vida saludables: hacer ejercicio físico, no fumar ni beber, dormir suficiente, no estresarse, alejarse de los lugares más contaminados, etc, y, por supuesto, hacer una dieta equilibrada. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Helena Escoda Casas, *Activista por los derechos de los Animales,* helenaescodacasas@gmail.com

PLANETA VIVO

La historia del Gato (parte II)

Desde Egipto, los gatos domésticos se extendieron por Oriente Próximo y la India. En Europa llegaron a través de Grecia, donde fueron guardianes de los graneros de los *oikós*. En Grecia fueron conocidos por los romanos, quienes, al comprobar los beneficios de convivir con gatos, los extendieron por el Mediterráneo y por toda Europa. La expansión del gato en el resto del Planeta fue, principalmente, a través de los británicos.

El gato ha sido venerado o considerado maligno según las diferentes visiones determinadas por el relativismo cultural y la evolución social. En el Egipto faraónico, era considerado un animal sagrado y matarlos se podía castigar con la pena de muerte. La diosa Bastet, protectora de los hogares, era representada con un rostro felino. En la cultura islámica, los gatos también son apreciados, el profeta Mahoma tenía una gata, Muezza, las leyendas hablan de sus virtudes benefactoras, una de ellas dice que Muezza le salvó la vida haciendo huir una serpiente. En algunos países asiáticos, los gatos pueden ser considerados un recurso cárnico, al igual que los perros. Esta costumbre gastronómica, en las sociedades occidentales es entendida como una aberración, pero más allá de la especie, todos los animales merecen el mismo respeto, no ser matado debería considerarse un derecho universal.

La visión del gato en Occidente ha mejorado mucho gracias a la evolución social, pero, históricamente, los gatos han sido perseguidos durante siglos en Europa, especialmente, los negros. Durante la Edad Media, los gatos fueron víctimas de persecuciones y atrocidades fomentadas por supersticiones absurdas que los culpaban de provocar granizadas y que los consideraban la forma metamórfica de demonios y brujas. En 1233, el Papa Gregorio IX, declaró los gatos "la encarnación de Satanás". Fue entonces cuando las persecuciones y la barbarie aumentaron, miles de gatos fueron quemados vivos, empalados, ahogados, defenestrados... y sometidos a escalofriantes torturas... hasta que la población de gatos disminuyó mucho y esto tuvo consecuencias muy graves. Pese a que los gatos no son los depredadores naturales de las ratas, (las ratas son asiáticas y los gatos norteafricanos), los gatos siempre hicieron frente a las ratas que llegaban de Asia como polizones en los barcos. La falta de gatos favoreció la proliferación de ratas, lo que facilitó la expansión en Europa de la mayor epidemia mortífera que ha conocido nunca el Viejo Mundo: la peste negra.

Montse Mulé. Esgrima 46x38 cm acrílico sobre tela.

A finales del año 1347, unas naves sicilianas que volvían de Oriente fueron las transmisoras de la peste bubónica en Europa. La causa fue la presencia de ratas negras asiáticas infectadas con el microorganismo patógeno Yersinia pestis. Los humanos contrajeron la infección mortal a través de las picaduras de pulgas que previamente habían picado a los roedores infectados. El año 1348 es recordado como el año en que la gran hecatombe arrasó Occidente. La epidemia redujo la población de Asia y Europa a la mitad e hizo estragos y rebrotes durante 400 años.

Las colonias urbanas de gatos actuales:

En el siglo XX, los humanos volvieron a transformar el entorno cambiando su modelo económico, dejaron de existir muchos graneros y casas de campo tradicionales, las ciudades crecieron y se impuso el asfalto. Una vez más, las actividades antropogénicas condicionaron la vida de los gatos, pero, esta vez, la revolución urbana los despojó de un entorno adecuado. Actualmente hay gatos que viven con humanos y están bien atendidos, otros malviven en las calles de forma precaria. Para abordar esta problemática, algunos ayuntamientos han optado por el exterminio y por multar a las personas que los alimentan, pero las mejores soluciones siempre son las que respeten a los animales. La implantación de colonias controladas es una forma de encontrar el equilibrio, a fin de intentar proporcionar bienestar a los gatos que han nacido en la calle y evitar molestias. Experiencias internacionales y nacionales avalan este modelo. Uno de los ejemplos más interesantes es Torre Argentina, la colonia felina más antigua de Roma. Los *Gatti di Roma* viven en los monumentos arqueológicos y se han convertido en un gran reclamo turístico, incluso el Ayuntamiento los ha declarado ciudadanos de la ciudad eterna. ■

ALIMENTACIÓN

TELEVISIÓN

HABLAMOS DE...

Mónica Cuende, *periodista medioambiental,* monicacuende@gmail.com

El Estado español dice NO al "fracking" (parte II)

El actual gobierno español está tratando de mostrar que la fractura hidráulica del subsuelo es una panacea que no entraña riesgo alguno, pero la propia experiencia de EE.UU. o la desgracia sucedida en la central nuclear de Fukoshima son maestros que nos enseñan que cualquier beneficio económico no puede ni podrá subsanar en siglos el desastre medioambiental ni sanar los perjuicios ocasionados en la salud.

La oposición a la fractura hidráulica del subsuelo para obtener gas aumenta en todo el Estado. Las comunidades autónomas de Cantabria y La Rioja, las provincias de Soria y Valladolid y más de 150 municipios del Estado español se han declarado zonas libres de 'fracking'. Además, cerca de 30 plataformas ciudadanas "antifracking" trabajan para informar y concienciar a la ciudadanía y autoridades de los graves e irreversibles daños que conlleva extraer gas mediante esta técnica.

Hasta el momento, el gobierno de España ha concedido unos 100 permisos de investigación a empresas españolas e internacionales; licencias, por el momento, sólo de exploración y prospección, por lo que las compañías necesitarán un nuevo permiso para la explotación y extracción del gas. Por este motivo y los anteriores, los grupos de oposición al "fracking" consideran que dicha técnica debería ser prohibida en todo el Estado y que el gobierno central está incurriendo en una grave irresponsabilidad al promover y permitir que se produzca la explotación de gas mediante fractura hidráulica del subsuelo pasando por encima de la voluntad de comunidades autónomas, municipios y plataformas ciudadanas.

Marco Regulador de la UE

Según desvela el informe "Impacto del petróleo y el gas de pizarra sobre el medio ambiente", encargado por la Comisión de Medio Ambiente, Pública y Seguridad Alimentaria del Parlamento Europeo, los riesgos específicos de la fractura hidráulica no están suficientemente cubiertos al no existir un marco legal global para las actividades mineras en la UE. Así pues el estudio tuvo que basarse en diferentes Directivas y Regulaciones concernientes al medio ambiente y a la salud humana como agua, desechos, productos químicos y accidentes asociados, entre otros, halló casi 40 lagunas graves, entre ellas:

- Umbral insuficiente en la directiva de Evaluación de Impacto Ambiental para la extracción del gas.
- No obligatoriedad de la declaración de materiales peligrosos.
- No se requiere la supervisión de productos químicos que permanecen en la tierra.
- Los requerimientos para el tratamiento de las aguas desechadas no están definidos suficientemente y las capacidades de las instalaciones de procesamiento de aguas son insuficientes, si las inyecciones subterráneas de residuos fueran prohibidas.
- Análisis del ciclo del agua no obligatorios.

Una práctica peligrosa y poco rentable

Los EE.UU. cuentan con 450.000 pozos de extracción de gas repartidos por los diferentes estados y 40 años de extracciones que han demostrado que el 'fracking' es una técnica insostenible e ineficiente, además está considerada por expertos en la materia como "una actividad de dudosa rentabilidad, por lo que su rendimiento económico responde más a maniobras especulativas dentro del "stock" bursátil de la energía que a la búsqueda de una solución real a la crisis energética y económica que sufren los ciudadanos." Esta es la experiencia en la que se basa el informe técnico anteriormente mencionado que realizó un grupo de expertos del Parlamento Europeo.

Este mismo informe reconoce que la fractura hidráulica "comporta graves e irreversibles riesgos de contaminación de acuíferos y aguas superficiales, de la tierra y de la atmósfera"; y además "provoca seísmos de grado leve, causa un gran impacto paisajístico en la superficie –debido al montaje de las plataformas de extracción–". Añade que "los recursos de gas convencional en Europa son muy pequeños para tener una influencia sustancial en la satisfacción de la demanda. Y concluye que "las señales de la lógica se dirigen a concienciar a los ciudadanos sobre la necesidad de reducir la dependencia energética mediante el ahorro". ■

Contaminación de acuíferos

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

COCINA SANA

Gema Roldan, paragemarp@yahoo.es

LA REFLEXIÓN DEL LECTOR

Una escuela distinta: Una escuela Waldorf

Soy madre de una niña que asiste a una escuela infantil Waldorf en Barcelona ("Rosa d'Abril"). La primera vez que busqué una escuela tomé como referencia el ranking de los mejores centros en mi ciudad y elegí así la primera guardería a la que acudió mi hija. Qué ilusa fui, porque la educación es un arte, un arte global e integral que forma personas, y hoy siento que, como arte, no se puede medir ni puntuar como si de una operación matemática se tratase. Aquella primera elección no funcionó y, buscando alternativas, mi hija llegó a Rosa d'Abril, una escuela infantil distinta, una escuela Waldorf.

¿En qué se diferencia de otras? ¿qué la caracteriza?. Leí hace poco en una entrevista a Elsa Punset algo que me llamó la atención. Le preguntaron qué tres valores le gustaría regalar a sus hijas y ella respondió: "Saber amar, sentir curiosidad por la vida y tener capacidad para superar obstáculos". Me encantó su respuesta, porque resume en pocas palabras lo que yo también deseo para mi hija. Desde mi experiencia, siento que, habiendo elegido una escuela Waldorf, fomento esos tres valores, pues allí cobran vida y resumen perfectamente lo que, entre muchas otras cosas, una escuela Waldorf ofrece a sus alumnos.

Saber amar...

En las escuelas Waldorf es esencial durante la primera infancia cimentar el ser con calma, dulzura, seguridad y ritmos. Todo ello en un entorno cálido y hogareño, porque el cariño no se enseña, se siente, y si lo he sentido puedo regalarlo. El amor ayuda a desarrollarse y da confianza. Los niños, durante los primeros años, aprenden por imitación, imitan a los adultos, que les sirven de modelo, absorbiendo actitudes y comportamientos. De ahí que sea tan importante que en el maestro Waldorf, el pensamiento, la palabra, la acción y el sentimiento vayan de la mano. Asimismo, se hace hincapié, durante esa etapa, en la importancia del juego. El contacto con la naturaleza es una constante, aprendiendo así a amar lo que nos rodea. Un buen desarrollo a nivel emocional es básico para un buen desarrollo intelectual. Sobre esa base sólida, se podrá consolidar el conocimiento académico.

Sentir curiosidad por la vida...

Se educa manteniendo viva la imagen de qué tipo de adulto llegará a ser un día ese niño o niña: una persona capaz de maravillarse con el mundo que le rodea y que mantenga siempre el interés y las ganas por aprender. El objetivo va más allá de la mera adquisición de los conocimientos académicos que un profesor pueda impartir, se pretende formar personas capaces de pensar por sí mismas y en las que el deseo de aprender sea una característica natural. De poco sirve ofrecer agua si no hay sed.

Tener capacidad para superar obstáculos...

No se trata de que yo, un adulto que sabe, me limite a enseñarte a ti que no sabes, sino que además de enseñarte permito que pruebes y te equivoques y puedas aprender por ti mismo. Todos llevamos dentro un maestro, no se trata de hacer algo sólo porque me han dicho que "es así", sino de hacer por nosotros mismos aunque nos equivoquemos, respetando siempre a los demás. Decía Rudolf Steiner (filósofo austríaco fundador de la pedagogía Waldorf) que "el objetivo es formar seres humanos libres capaces de establecer por sí mismos los objetivos y la dirección de sus vidas". En definitiva, personas que puedan guiarse y sostenerse a sí mismas.

Hoy, varios cursos después de nuestra llegada a Rosa d'Abril, valoro y respeto enormemente la educación que allí se ofrece a los niños. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / CEREALES

Snack en barritas de cereales elaborada con gofio tostado con cobertura vegetal de chocolate

Gofio la Piña, empresa canaria con una historia de más de 50 años, especialista en gofio ecológico crea el primer snack en barrita de cereal, elaborada con un 30% de gofio de millo + arroz crujiente + azúcar y chocolate.
Información nutricional:
Hidratos de carbono, rica en fibra, 96 calorías, libre de sal, baja en sodio. Ideal como tentempié entre horas, para niños y adultos, así como para una hora antes de hacer deporte. Producto 100% natural, sin conservantes ni colorantes. Certificado de calidad: ISO 900 1:2000

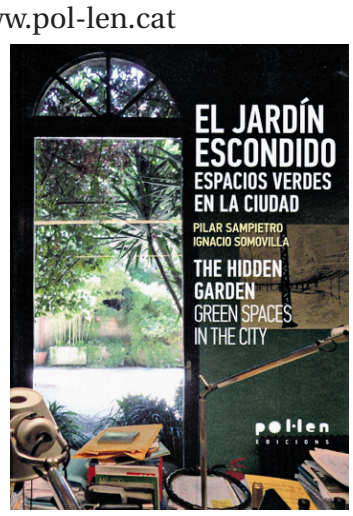
Producción: Gofio la Piña, S.L.
Distribución: Gofio la Piña, S.L.
www.gofiolapina.es

LIBROS

EL Jardín Escondido / The hidden garden de Pilar Sampietro y Ignacio Somovilla

El jardín escondido. Espacios verdes en la ciudad es un libro que nos descubre las personas que hay detrás de 12 jardines y huertos de la ciudad de Barcelona. El contexto de Ignacio Somovilla, la entrevista de Pilar Sampietro, los consejos de Jabier Herreros, fotografias e ilustraciones de Jorge Bayo.

Editorial: Pol·len Edicions
www.pol-len.cat



SALUD / SPRAY NASAL

Otosán nasal Spray

Descongestionante y limpiador nasal, spray ecológico sin gases propelentes. Con aloe vera, grosellero negro y aceites esenciales de pino mugo, árbol del té y limón. Otosán nasal Spray es un descongestionante natural, a base de una solución hipertónica de agua de mar de Bretaña (2,2%) enriquecida con aceites esenciales de plantas de cultivo ecológico. Tiene una acción hidratante, emoliente, limpiadora y balsámica de las fosas nasales. No contiene vasoconstrictores ni provoca habituación ni adicción (efecto revote). Con extractos vegetales de cultivo ecológico

Producción: www.otosan.com
Distribución: www.santiveri.es

DÓNDE COMER / RESTAURANTE

Ceres Restaurante Vegetariano, la mejor cocina vegetariana para comer como en casa…"Que tu alimento sea tu medicina"

El restaurante vegetariano Ceres tiene sus orígenes en 1992 en el seno de una familia comprometida con la alimentación sana, natural y ecológica. Ofrece deliciosas propuestas culinarias con proteínas vegetales, verduras, frutas, legumbres, hortalizas, cereales y pastas. Todas ellas elaboradas de forma artesanal. Ceres es ya un clásico de la cocina vegetariana sana y de calidad en Madrid. Un ambiente agradable y una atención muy cercana y amable hacen de su visita una experiencia relajante.

Restaurante Ceres:
Barrio de Tetuán. Metro Alvarado
Calle de Topete, 32
28039 Madrid - 91 553 77 28
Lunes a Viernes 13:30-16:00
Sábados 13:00-16:00
Tienda 10:00-16:00
Cerrado Sábados Julio y Agosto

ALIMENTACIÓN / VINOS

Habitat blanco y Habitat tinto – Producción ecológica – Bodegas Torres

La gama de vinos Habitat está realizada en harmonía con la flora y la fauna propias de su entorno natural, reflejo del fuerte compromiso medioambiental de Torres, siempre conscientes de que "el vino es fruto de la tierra", viticultura exenta de insecticidas y herbicidas químicos.

Nota de cata Habitat Blanco Garnacha-Xarel·lo: En nariz es un vino intenso, fresco y afrutado, con notas cítricas y especialmente de limón, con un fondo de manzana verde y alguna sutil nota herbácea. En boca es un vino pleno, con una buena estructura ácida y un final largo y fresco.

Nota de cata Habitat Negro Garnacha-Syrah: Cereza brillante y bien cubierto. Tiene una fuerza aromática muy sensual: confitura de moras y de arándanos, higos negros, dátiles... En boca es profundo y aterciopelado, con taninos muy maduros que ofrecen la intensidad del regaliz y una nota mineral del terruño que recuerda al grafito (mina de lápiz).

Certificación ecológica: Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica (CCPAE)

Producción y distribución:
Miguel Torres S.A. www.torres.es

CINE / DOC. ECOLÓGICO

La Voz del viento "semillas de transición" Director Carlos Pons

Jean Luc Danneyrolles, agricultor de la Provenza francesa y Carlos Pons, documentalista español, organizan un viaje hacia Granada al encuentro de proyectos sociales alternativos. Enrolan un cámara y parten durante los grandes fríos de febrero del 2012, llevando consigo como moneda de cambio una gran colección de semillas. Utilizando como hilo conductor las semillas que se van intercambiando durante el viaje y los encuentros con 35 de los muchísimos proyectos que están germinando en el mediterráneo occidental, reflexionaremos acerca de ese otro viaje colectivo hacia el nuevo mundo, en torno a la agroecología, el decrecimiento, la cooperación, la permacultura, el empoderamiento personal y popular y el cambio de paradigma (de lo material/económico a lo humano y más allá). El testimonio de un movimiento que crece....Otro mundo es posible aquí y ahora.

Producción: Mosaic Project
Ver documental: http://vimeo.com/mosaicproject/lavozdelviento

LA SELECCIÓN DEL MES
LOS IMPRESCINDIBLES
es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.

Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido

El Granero Integral®

BioTostadas

Tostadas CRUJIENTES y LIGERAS de Agricultura Ecológica

Una alternativa diferente al pan

- SIN Levaduras
- Alto contenido en FIBRA
- SIN Gluten (quinoa y trigo sarraceno)
- SIN Huevo y SIN leche
- BAJAS EN CALORÍAS

*Fecha de participación: del 1 de noviembre al 31 de diciembre de 2013.

Rellena el formulario con tus datos entrando en nuestra web: www.elgranero.com/contactar y participarás en el sorteo* de un fantástico lote de productos El Granero Integral. NO OLVIDES indicar en el asunto: BIOECO ACTUAL noviembre.

¡PARTICIPA Y GANA!

Un lote de productos valorado en 90€

La mera participación en esta promoción supone la aceptación de que los datos personales facilitados por los participantes, sean o no ganadores del concurso serán incorporados a un fichero propiedad de BIOGRAN S.L. Los participantes y ganadores aceptan y consienten que dichos datos podrán ser cedidos a terceros para la finalidad que corresponda, a fin de que BIOGRAN S.L. pueda cumplir con el desarrollo del presente concurso y podrán ser utilizados para fines publicitarios. También usted podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición, cumpliéndose en todo momento la normativa vigente en materia de protección de datos. La compañía organizadora BIOGRAN S.L. se reserva el derecho de comprobar la veracidad de los datos facilitados, así como las edades e identidades de los ganadores antes de proceder a la entrega del premio.

Dr. GOERG es una empresa creada en Alemania hace 10 años, de la mano de expertos en la fabricación de productos derivados del coco ecológico procedente de las Islas Filipinas.

El coco es una fuente importante de vitamina B, hierro, potasio, magnesio y fósforo, por lo que su aceite también es ideal para cocinar, dada su alta resistencia a las altas temperaturas. **Entre nuestros productos, además del aceite de coco, incluimos azúcar, harina, manteca, sirope, leche y coco rallado.**

VEN A VISITARNOS DEL 14 AL 17 DE NOVIEMBRE, **BioCultura Madrid, stand nº 198**

Dr. GOERG
Una maravilla de la naturaleza

DR-GOERG BIO-KOKOSBLÜTEN ZUCKER
DR-GOERG BIO-KOKOSMUS
DR-GOERG BIO-KOKOS MEHL

Dr. GOERG es garantía de calidad y frescura, todos nuestros productos son fabricados 3 días después de su recolección, **¡más fresco imposible!**

DISTRIBUCIÓN: www.elgranero.com

Esential'arôms®

ESPECIALISTAS EN AROMATERAPIA CIENTÍFICA

- ACEITES ESENCIALES A.E.B.B.D. 100% PUROS • 100% NATURALES 100% COMPLETOS CON QUIMIOTIPO
- A LA VANGUARDIA DE LA AROMATERAPIA.
- ACEITES ESENCIALES COMO COMPLEMENTO ALIMENTICIO.
- NUEVA GUÍA RÁPIDA DE 37 ACEITES ESENCIALES DE LOS CUALES 24 SON Bio
- FOLLETO INTERIOR CALIDAD ABSOLUTA.

Solicita ya la GUÍA RÁPIDA DE ACEITES ESENCIALES
Propiedades y usos en el botiquín familiar

Este producto es un complemento alimenticio y no debe considerarse sustituto de una dieta equilibrada y un modo de vida sano. Respetar la dosificación establecida en el modo de empleo. Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

A.E.B.B.D.
ACEITES ESENCIALES BOTÁNICA Y BIOQUÍMICAMENTE DEFINIDOS

síguenos

www.dieteticosintersa.com www.esentialaroms.com

DIETÉTICOS INTERSA S.A. · Polígono Polinasa · C/ Sector Avinganya-2 · 25180 Alcarràs · LLEIDA · ESPAÑA
Tel.: 973 75 00 61 · Fax: 973 75 00 40 · e-mail: info@d-intersa.com · www.dieteticosintersa.com

... Y COSMÉTICA NATURAL CON AROMATERAPIA

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Pilar Rabasseda, *arquitecta,* prabasseda@coac.net

Vivienda Sostenible:

Reconvertir los residuos orgánicos generados en nuestro hogar en energía. ¿Un reto o un sueño?

La alta densidad de población nos lleva a la necesidad de recoger y tratar todos nuestros residuos antes de ser devueltos a la naturaleza. La visión de que se conviertan en algo útil que no dañe al planeta es un futuro que se empieza a vislumbrar.

Hay que diferenciar: residuos orgánicos generados en la cocina y residuos orgánicos generados en el baño.

Muchas son las culturas que, dada la lejanía o escasez de leña, han utilizado residuos orgánicos para generar energía. En Mongolia, aún ahora, las familias nómadas utilizan el estiércol de sus rebaños como combustible para calentarse y cocinar. En muchas zonas de la India y el Tíbet se usa el estiércol de las vacas, que amasado en "tortas", se seca y almacena con el mismo fin.

En zonas rurales de la India y de la China, se ha dado un paso adelante, y se está extendiendo el uso de pequeños biodigestores de construcción casera u otros más voluminosos y elaborados, que a partir de los residuos orgánicos biodegradables vegetales originados en la cocina y un poco de agua producen biogás para cocinar y fertilizantes para el cultivo.

El biogás es una energía renovable y no contaminante

Para quien desconoce el tema, un **biodigestor** es básicamente un contenedor, cerrado, hermético e impermeable, donde se deposita material orgánico biodegradable, que, al fermentar, produce biogás útil como combustible y un residuo sólido útil como fertilizante; hay de varios tipos y pueden ser para uso industrial o doméstico.

Como occidentales, si viéramos un biodigestor, diríamos que no nos parece adecuado para nuestro hogar, sobretodo si se vive en un núcleo urbano. Empezamos a ver nuevos diseños de biodigestor para convertir los residuos vegetales generados en la cocina en biogás para cocinar, de un tamaño y diseño más afín al interior de nuestras viviendas; es un inicio alentador.

Con la voluntad y el fin de mejorar la sanidad e higiene del tercer mundo, el programa de "Agua, Saneamiento e Higiene", de la "Fundación Melinda & Bill Gates", ofrece subvenciones para desarrollar e implementar tecnologías transformadoras, innovadoras y asequibles.

Una parte clave del trabajo es el "Desafío de reinvención del inodoro", que financia trabajos de investigación tendentes a desarrollar inodoros higiénicos, sin agua, que no necesitan conexión al alcantarillado ni electricidad y que cuesten menos de cinco centavos por usuario/día. A modo de ejemplo, en agosto de 2012, se seleccionaron varios prototipos. El Instituto de Tecnología de California, EEUU, quedó en primer lugar por un inodoro accionado con luz solar que genera electricidad. La Universidad de Loughborough, Reino Unido, quedó en segundo lugar, por un inodoro que extrae carbón biológico, minerales y agua limpia de los residuos de origen humano. El desafío sigue vigente y siguen otorgando subvenciones.

Hemos expuesto ejemplos varios, que, más que una solución, señalan un inicio. Con el avance de la tecnología, quizás algún día los residuos orgánicos generados en el hogar puedan convertirse en una fuente de energía, respondiendo al súmmum de la sostenibilidad: "**Cradle to Cradle**", de la cuna a la cuna.

Con el optimismo de que el avance de la tecnología estará algún día no sólo al servicio del hombre sino también del planeta, despedimos este artículo. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

SALUD GEOAMBIENTAL

Una escuela sana mejora el rendimiento

La escuela forma parte de la vida y el desarrollo de nuestros hijos, y en ella pasan la mayor parte del día.

Es una entidad compleja: no es solo un conjunto de materias para aprender, sino que también se comparten unos valores, se potencian talentos, y se cultivan herramientas de gran valor para el desarrollo personal. No es solamente un edificio como envolvente físico, sino que este espacio físico es el lugar donde viven y comparten todas las experiencias, ya sean de aprendizaje, de relación con las personas o con el entorno.

Por lo tanto, si queremos que nuestros hijos tengan un buen rendimiento escolar, una buena concentración, unos buenos estímulos, una buena base en su salud y una buena base en su desarrollo personal, tenemos que conseguir que el edificio sea un lugar saludable.

Según un estudio de la Universidad del País Vasco UPV/EHU, uno de los factores clave es la Calidad del Aire Interior, determinada por la temperatura, la humedad y la velocidad del aire, y por los contaminantes presentes en él. En las muestras que fueron analizadas se encontraron contaminantes microbiológicos y químicos.

El origen de la contaminación química exterior es sobradamente conocida (tráfico, actividad industrial,…) Pero de la que no se habla es de la originada en el interior; ésta es debida a materiales de construcción y actividades de mantenimiento y uso del edificio.

Muchos de los materiales utilizados en la construcción convencional tienen componentes químicos, o los emiten, que son agresivos para la salud. Se trata sobre todo de colas adhesivas de pavimentos, parquets, barnices y pinturas. Hay un pico de emisión al finalizar la aplicación y va decreciendo a medida que pasa el tiempo. Estas sustancias se disuelven mucho más en el aire cuando éste tiene una temperatura y humedad más alta.

En Francia, desde el 2012 hay una regulación y etiquetaje de los materiales y su emisión de COVs.

En cambio, hay productos que se utilizan con una periodicidad más corta o incluso diariamente. En una escuela, la higiene es muy importante, diariamente se acumulan suciedad y gérmenes. Pero los productos usados para eliminarlos pueden causar problemas aún más graves. La legislación permite a los fabricantes comercializar productos con fórmulas químicas sin una seguridad previa y demostrada.

En este caso, aumenta la peligrosidad porque son usados diariamente, con una exposición continuada.

La exposición en períodos de desarrollo es más peligrosa: la concepción, embarazo, primera infancia, pubertad y menopausia.

Evitar la exposición pasaría por reducir algunos de estos productos y substituirlos por limpiadores ecológicos basados en la química verde. También sería importante eliminar aquellos que son absolutamente prescindibles, como serian los ambientadores, los cuales tienen una gran carga tóxica.

Algunos de los efectos de estas exposiciones son problemas respiratorios, asma o dermatitis. Pero hay otros efectos con repercusiones a largo plazo, los cuales ya están claramente especificados en publicaciones médicas o informes de la OMS.

Dentro del grupo de Compuestos Tóxicos Persistentes se incluyen aquellos que tardan más de una década en ser eliminados. Afectan al sistema neurológico (desarrollo intelectual), reproductor; pueden ser carcinógenos, hepatotóxicos y mutágenos.

Dentro del grupo de los Disruptores Endocrinos se encuentran los que substituyen o alteran las hormonas, afectando al sistema reproductor y tiroides; y relacionados con pubertad precoz, entre otros. ■

ALIMENTACIÓN

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *director*

Miguel Ángel Montesinos, CEO de las empresas La Finestra sul Cielo y Qbio Productos Orgánicos, dedicadas a la distribución de productos 100% ecológicos.

Miguel Ángel Montesinos, (Madrid) 1974, diplomado en ciencias empresariales, creador en el 2003 de La Finestra sul Cielo en España, empresa líder en distribución de productos ecológicos donde la calidad y el compromiso son la columna vertebral que la identifican. Desde hace tiempo quería encontrar un momento de calma y conversar con Miguel Ángel, para ahondar y compartir su conocimiento y dinámica empresarial visionaria en el mundo de la alimentación ecológica. La Quinua Real y la nueva ruta de las especies...de Marco Polo a nuestros días, revivida por La Finestra sul Cielo

¿Cómo conoces y te adentras en el mundo de los productos ecológicos?

Podría decirse que la "culpable" de mi interés y pasión por el mundo de los productos ecológicos es mi madre, una de las pioneras en la distribución de alimentos libres de pesticidas en Madrid y Valencia. Ella me enseñó a valorar las propiedades únicas de estos productos y sus beneficios sobre nuestra salud; me alimentó desde muy pequeño con productos orgánicos y este conocimiento es el resultado de lo que hoy conocemos como La Finestra sul Cielo España.

Siempre he tenido la sensación de lucidez en La Finestra sul Cielo, quizás el nombre tenga algo que ver... ¿cómo surge la magia en el 2003 para crear La Finestra sul Cielo en España?

Recuerdo que en el colegio una vez nos pidieron que dibujáramos lo que queríamos ser de mayores… y yo dibujé un logo para una empresa. Siempre tuve claro que quería ser empresario, así que supongo que por eso con 25 años decidí acudir a la feria Sana, el evento de productos ecológicos más importante de Italia, para buscar una marca de productos ecológicos. Allí conocí el grupo Finestra, con el cual nos asociamos pocos años después. El camino ha sido duro pero el resultado muy gratificante. Empezamos con dos trabajadores y en la actualidad ya contamos casi con cuarenta personas en plantilla. En 2011 nos mudamos a una nueva sede en Montmeló, Barcelona, con una estructura logística de 4.500 metros cuadrados, para poder ofrecer a nuestros clientes un mejor servicio, multiplicando así nuestra capacidad de crecimiento.

Marco Polo nos mostró el camino a seguir con la ruta de las especies. La Finestra sul Cielo nos muestra el camino hacia el pseudocereal más rico en proteínas, la Quinua Real cultivada en Bolivia, un pseudocereal que según la FAO puede llegar a contener hasta un 23% de proteínas. ¿Podríamos alimentarnos durante una buena temporada sólo con Quinua Real?

Hace aproximadamente 6 meses viajé hasta Bolivia para conocer de primera mano el proceso de fabricación de la Quinua Real y el trabajo que la asociación ANAPQUI (Asociación Nacional de Productores de Quinua), con quien colaboramos, está haciendo en la zona. Durante 7 de los 15 días que estuve allí, mi alimentación se basó en este pseudocereal milenario. Desayunaba pan de Quinua Real, comía patata, carne de llama, huevo y Quinua Real y cenaba sopa con Quinua Real y patata, así que, ¿por qué no utilizar este potente alimento como base de nuestra dieta de la misma manera que los japoneses utilizan el arroz?. La Quinua Real es el único alimento vegetal que contiene todos los aminoácidos esenciales que el ser humano necesita, no contiene gluten y, comparada con otros cereales, tiene una mayor cantidad de fósforo, potasio, magnesio, hierro y calcio, sin mucho aporte de calorías. Además, sirvió como primer alimento a las civilizaciones andinas pre-colombinas y, todavía hoy, sigue siendo la base de la alimentación de los habitantes del Altiplano Boliviano.

> La Quinua Real es el único alimento vegetal que contiene todos los aminoácidos esenciales que el ser humano necesita

Miguel Ángel Montesinos

En 10 años el camino recorrido por La Finestra sul Cielo en España es impresionante, con la triangulación Quinua Real, Comercio Justo y consumidor, unidas de la mano, gracias a tu labor personal y la de un equipo humano... cuéntanos cómo revierte el dinero recaudado a través del Comercio Justo al agricultor que está cultivando día a día la Quinua Real

ANAPQUI es la asociación que se encarga del cultivo y producción de la Quinua Real en Bolivia. Es una entidad sin ánimo de lucro que se dedica a invertir los beneficios de la exportación de este pseudocereal en mejorar las condiciones de vida de los agricultores y habitantes de la zona. Miguel Coque, jefe de exportación de la asociación, me explicó que en los dos últimos años la exportación de la Quinua Real les había permitido crear una red eléctrica, construir varias escuelas y cambiar sus casas fabricadas con adobe por ladrillo. En situaciones como ésta te das cuenta de la importancia de trabajar con productos de Comercio Justo, los cuales ofrecen al consumidor la garantía que el dinero gastado en el producto se destinará a mejorar la calidad de vida de los agricultores que lo producen en vez de engrasar la caja de una multinacional con intereses meramente económicos.

Compaginar el proyecto Quinua Real a 4500 metros de altitud en Bolivia y operar administrativamente a 9670 km de distancia desde vuestra sede operativa en Montmeló (Barcelona) es un reto en todos los sentidos… y más teniendo en cuenta que actualmente ya podemos encontrar la marca Quinua Real por todo el mundo. Háblanos de ello.

La Finestra sul Cielo España emprendió el camino hacia la internacionalización en 2011 con la compra de la empresa brasileña Quinua Real, decana del sector ecológico en el país latinoamericano, con un doble objetivo. Por un lado, conseguir un mayor desarrollo de la marca Finestra en Brasil, y por otro introducir los beneficios y propiedades de este pseudocereal en Europa y zonas comerciales claves. La presentación este año de varios productos de la gama en ferias mundialmente conocidas como BioFach, Sial Canada o el Restaurant & Bar Hong Kong Convention & Exhibition Centre, ha sido la herramienta para dar ese salto y poder acceder a mercados de países con una cultura ecológica mucho más desarrollada como Canadá o estados emergentes como los del Sud-Este Asiático. Durante los dos próximos años queremos seguir trabajando en la internacionalización de la marca con el objetivo que en 2014 el 20% de nuestra facturación corresponda a la exportación.

Nos gustaría ver la Road Movie que grabaste en vuestras plantaciones en Bolivia, ¿cuándo la podremos ver y por dónde... quizás un viral por internet...?

Esperamos poder sorprenderos con una serie de vídeos sobre nuestra experiencia en Bolivia para la primavera que viene. ¡No os lo perdáis! Seguiremos informando… ■