BIOECO ACTUAL®

Nº 13

Octubre 2014

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

"La destrucción del hábitat está a menudo vinculada a la codicia y el materialismo del mundo desarrollado". Dian Fossey

Qué Comer

¿Qué sabemos de las proteínas? Pág. 3

Ecoestética

Que no te engañe EL SELLO Pág. 15

La Entrevista

Javier Mendia, Gerente de Gumiel y Mendia S.L. Pág. 16

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

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual

La Cultura es BIO

II Edición **BioCultura en Bilbao** del 3 al 5 de octubre y XI Edición **Ecocultura en Zamora** del 10 al 12 de octubre

©BioCultura Bilbao

EDITORIAL

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

La educación alternativa (2ª parte): aprender a aprender, una apuesta de sentido común

El término *educación alternativa* puede conducir a pensar en algo nuevo, desvinculado de la realidad y del sistema oficial. Pero no debiera ser así. Muchas de las propuestas de estas pedagogías etiquetadas como "alternativas", están ahí desde hace más de un siglo, han impregnado muchos conceptos básicos de la enseñanza y son ya una realidad funcionando en muchas escuelas del mundo privadas y públicas. Como veíamos en el número anterior, la pedagogía Waldorf se practica en todas las escuelas de Finlandia desde hace años. Según los datos de la Asociación Waldorf en España, hay más de 4000 centros en todo el mundo. Tres millones de niños siguen la pedagogía Montessori en los 130.000 centros que hay por todo el mundo, según los datos de la Asociación Montessori Española. En Méjico, un gran número de escuelas públicas tienen integrada la pedagogía Montessori. En España, durante la República, hubo 149 escuelas públicas de pedagogía Montessori. No es, por tanto, algo nuevo o de "unos pocos" lo que, en concreto, estas pedagogías proponen. La singularidad de cada niño, la autonomía para que se conviertan en protagonistas de su aprendizaje y el fomento de las relaciones sociales y de respeto, no suena a nuevo, sin embargo es necesario recuperarlo y fomentarlo dentro del sistema educativo.

Decía Maria Montessori, psiquiatra, filósofa y pedagoga que, "*la Educación no debería ser sólo impartir conocimiento, sino un nuevo camino hacia la realización de las potencialidades*" y que "*nunca hay que dejar que el niño se arriesgue a fracasar hasta que tenga una oportunidad razonable de triunfar.*" La que fue la primera mujer médico en Italia, inauguró en 1907, en un barrio deprimido de Roma, la primera "Casa dei Bambini" donde desarrolló sus teorías en base a que, **los niños** son **sus propios maestros** y para aprender necesitan libertad y multiplicidad de opciones.

Montessori diferencia varios **periodos sensibles**, etapas en las que el niño está motivado y preparado para adquirir determinadas habilidades (lingüísticas, motoras, táctiles…), que han de ser aprovechadas al máximo.

En las aulas los alumnos tienen **libertad de movimiento y de acceso a los materiales pedagógicos** y además pueden **escoger** el trabajo que desean hacer en cada momento. Hay pocas normas y muy precisas y se fomenta la **autodisciplina**. Además se mezclan **distintas edades** en cada aula y se trabaja, tanto de forma individual como en grupo, para facilitar el intercambio de ideas, la **cooperación** y evitar el exceso de competitividad. Cada niño tiene su **propio ritmo de aprendizaje** y hay que respetarlo.

"*No hay un horario específico y se ofrecen al niño períodos largos de tiempo para que pueda escoger libremente los trabajos de cualquier área y analizar, razonar, probar, equivocarse, corregir…para aprender a crear, decidir y mejorar. De este modo, el niño mantiene viva su motivación innata por aprender*" nos comenta Montse Juliá, directora de Montessori Palau de Girona, el centro más antiguo de Europa.

Los diversos materiales de estudio tienen la cualidad de **captar la curiosidad de los niños**.

En Montessori, se crean espacios donde el niño se equivoque con total tranquilidad. Betzabé Lillo, educadora y directora académica de la Escuela de Formación de educadores Montessori Canela nos explica "*se trata de trabajar el error, que sepan que no es malo, que nadie les va a castigar porque se equivoquen, al contrario, que cuantas más veces se equivoquen más cerca van a estar de conseguirlo*".

El profesor debe estar formado en esta pedagogía y cumple el papel de **observador, motivador y orientador,** para mostrar a los alumnos las diferentes tareas que pueden desarrollar, pero interviniendo lo menos posible en su trabajo.

Según Betzabé Lillo, "*si tuviera que resumir lo que es Montessori, lo diría en dos palabras: SENTIDO COMÚN, aprender siguiendo el ritmo de la vida y no en sentido contrario. Un ejemplo sería respetar las necesidades básicas y fisiológicas del niño como ir al baño, beber agua y comer cuando lo necesite y no cuando lo autorice un adulto...eso todos lo podemos hacer sin invertir dinero... es un cambio de actitud*".

© Wisnu Haryo Yudhanto

Más información en el número anterior de BioEco Actual y en: www.asociacionmontessori.net, www.montessoricanela.es, www.colegioswaldorf.org, www.laeducacionprohibida.com.

...facilitar el intercambio de ideas, la cooperación y evitar el exceso de competitividad

COCINA SANA

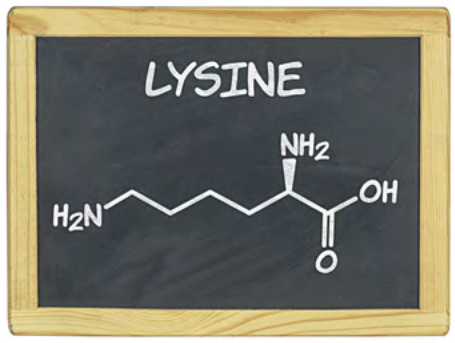
ALIMENTACIÓN

Esther Baena, *Dietista, esther.dietista@gmail.com*

QUÉ COMER

¿Qué sabemos de las proteínas?

Son macronutrientes formados por cadenas de aminoácidos, los cuales tienen una gran importancia biológica, ya que desempeñan un elevado número de funciones en nuestro organismo. Entre sus funciones destacan la construcción y reparación del tejido conjuntivo, así como el mantenimiento de la masa muscular y de la salud ósea, entre otras. Además, ayudan a mantener el sistema inmunológico fuerte y previenen la fatiga.



Existen 20 aminoácidos diferentes implicados en la síntesis de proteínas. El organismo es capaz de sintetizar 11 de los aminoácidos que forman parte de las proteínas, pero hay 9 (10 en la infancia) que el organismo necesita obtener a través de la alimentación porque no es capaz de sintetizarlos por sí mismo. Son los llamados aminoácidos esenciales.

¿Qué diferencia hay entre la proteína completa y la proteína incompleta?

Los aminoácidos esenciales que contienen los productos animales y los que contiene la soja son similares a los que tenemos en el cuerpo humano. Es por eso que a las proteínas de estos alimentos se las considera proteínas completas o de alto valor biológico.

Sin embargo, los alimentos vegetales como los cereales, las legumbres y los frutos secos tienen un porcentaje bajo en, al menos, uno de los aminoácidos esenciales. Por lo tanto, a éstas se las considera proteínas incompletas. Por ejemplo, los cereales son bajos en lisina pero altos en metionina, y al contrario, las legumbres son altas en lisina pero bajas en metionina.

El cuerpo necesita aminoácidos para formar sus propias proteínas, independientemente del origen de éstos. Por lo tanto, son aminoácidos y no proteínas lo que realmente necesitamos biológicamente. Lo importante es que el cuerpo reciba todos los aminoácidos esenciales durante el día y no importa si se aportan a través de proteínas completas o incompletas.

Entonces, ¿se deben combinar los alimentos?

Todos los vegetales tienen aminoácidos esenciales, cada uno en una proporción diferente. El libro Diet for a small planet (La dieta ecológica), de Frances Moore Lappé, hizo popular la antigua creencia de que se debían combinar los alimentos en una misma comida para poder obtener una proteína completa. Por ejemplo, mezclar un cereal con una legumbre, como podría ser el arroz con lentejas.

Recientes investigaciones[1] han demostrado que el cuerpo posee su propio método de almacenaje, por lo que puede ir administrando los aminoácidos esenciales a lo largo del día. Esto echa por tierra el pensamiento que se ha tenido durante décadas de que era necesario combinar los alimentos en la misma comida para poder obtener todos los aminoácidos esenciales.

La lisina y la alimentación vegetariana

Actualmente en España, el aminoácido limitante para una persona vegetariana es la lisina. Esto significa que, por causas meramente culturales, es el aminoácido más difícil de conseguir. Y es así porque no estamos acostumbrados a utilizar alimentos vegetarianos ricos en lisina en nuestra comida y muchas personas cuando dejan de comer carne no la sustituyen por alimentos ricos en lisina.

Los alimentos de origen vegetal ricos en lisina son principalmente las legumbres (las lentejas, la soja, los garbanzos, las judías, los guisantes secos, etc.), el tofu, el tempeh, el seitán, la quinoa, los pistachos y las semillas de calabaza.

La mejor recomendación es que se consuman legumbres y sus derivados, cereales integrales, seitán, verduras, frutos secos, frutas y semillas a lo largo del día de tal modo que si uno de los alimentos presenta un déficit de cierto aminoácido esencial, otro alimento se encargará de aportarlo.

Más información en:

www.dietistavegetariano.com/2013/04/las-proteinas-leccion-basica/

www.veganhealth.org/articles/protein

1.- M.F. Fuller, P.J. Reeds, Nitrogen Cycling in the Gut, Annual Review of Nutrition 18 (1998):385-411.

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

TIRADA 31.500 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - REDES SOCIALES
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera

CONSULTORÍA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid/Zona centro: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Elena Arjona, Esther Baena, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Pablo Chamorro, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola

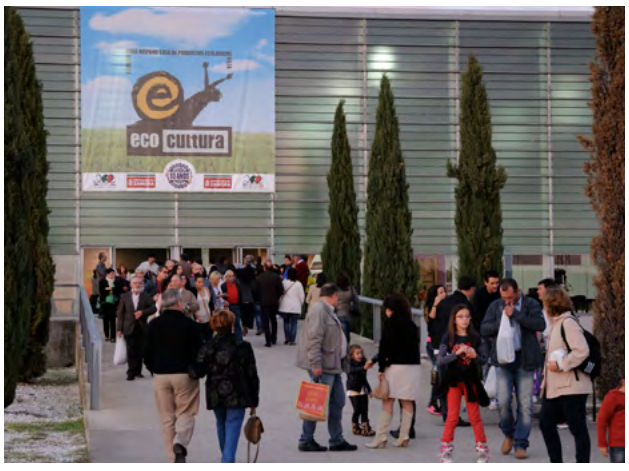
Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

ALIMENTACIÓN

FERIAS

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

La cultura es BIO. Biocultura en Bilbao y Ecocultura en Zamora se dan cita este mes de Octubre



© Ecocultura Zamora

"Aprovechemos el otoño antes de que el futuro se congele" dice Benedetti. Hace referencia a la llegada del invierno pero conectados como irremediablemente estamos con la naturaleza y el planeta, podemos aprovechar este mes para vivir **la cultura bio** y acercarnos a visitar alguna de las ferias que se nos ofrecen y que van siendo, cada vez más. Existen otras formas de vivir, de producir, de consumir y es necesario un cambio de actitud para que nuestro futuro "no se congele".

Información libre para sumarse al gran cambio

Como dicen desde la Asociación Vida Sana, organizadores de la feria Biocultura, "no hay futuro si el futuro no es ecológico". Con treinta años de recorrido a la espalda, Biocultura convoca, actualmente, cuatro ediciones al año: Madrid, Barcelona, Valencia y la de este mes, en Bilbao. Del **3 al 5 de octubre la ll edición de Biocultura Bilbao**, reúne a 250 expositores en el mismo emplazamiento del año anterior, el Bilbao Exhibition Center. Según sus organizadores, "Euskadi ha demostrado ser una zona de gran fuerza en lo que atañe a consumo y producción "bio". Unos 20.000 visitantes van a pasar a conocer los cerca de 12.000 productos certificados de agricultura y alimentación ecológica y un montón de información sobre terapias naturales, turismo rural, ecología, medio ambiente, bioconstrucción, energías renovables, ropa y calzado orgánicos, cosmética, artesanía, música… Hay más de 150 actividades programadas, que pretenden dar una información libre y precisa para optar por una vida más sana y sostenible. Porque como dice Ángeles Parra, directora de Biocultura "la ciudadanía quiere saber, quiere conocer esas alternativas que son viables y factibles y que ya están funcionando".

Podemos encontrar talleres como el de "Etiquetado de alimentos ecológicos" o el de "Recetas alcalinas", catas como la de las "Sidras ecológicas vascas" o degustaciones como "Aquí hay tomate" para conocer las diferentes variedades de tomate ecológico vasco. Conferencias sobre la mente, los pesticidas, la alimentación y cuidados anticáncer, cómo abrir una tienda ecológica, "Cómo se vive en una casa biopasiva sin calefacción" o asistir a una "Masterclass de maquillaje" de la Red Ecoestética son algunas de las muchas posibilidades.

Esta ll edición de BioCultura Bilbao cuenta por primera vez con la **Jornada de Reflexión sobre las Vacunaciones Sistemáticas:** qué son, efectos secundarios o peligros de la vacuna del papiloma humano son algunos de los puntos que se van a tratar.

También es novedad el **concurso "Ecogestos"** que premiará las ideas o trucos cotidianos que realizan cada día muchas personas para contribuir a la sostenibilidad de nuestro planeta.

El último día de feria, **Kepa Junkera** junto a **Sorginak**, ofrecerán un concierto para presentar su último trabajo "Una pequeña historia de trikitixa".

Más información: www.biocultura.org

Ecocultura con el Año Internacional de la Agricultura Familiar

Durante los días 10,11 y 12 de octubre, nos podemos acercar a Zamora y visitar la **Xl edición de Ecocultura**, la feria Hispanolusa de productos ecológicos que traspasa fronteras y reúne a alrededor de un centenar de expositores de España y Portugal. Organizada por la Diputación de Zamora, la feria es desde 2004 un espacio para el encuentro entre productores y consumidores concienciados de que es posible una mejor agricultura y alimentación. Con motivo del **Año Internacional de la Agricultura Familiar** de Naciones Unidas, Ecocultura ha querido sumarse y abordará éste y otros asuntos relacionados con la dinamización de las economías locales y su producción "bio". **Conferencias, exposiciones, talleres de vino, pan o aceites, mesas redondas, jornadas técnicas, catas y degustaciones, show-cookings**… una buena dosis de actividades para conocer más sobre los productos de esta región y disfrutar de un montón de propuestas en las que tampoco se olvida a los pequeños de la casa que tendrán cómo entretenerse y aprender, por ejemplo, "Cocinando cuentos", un taller en el que ven cómo se prepara una receta al tiempo que escuchan un cuento.

Y un año más, con el fin de fomentar la producción ecológica en la región, tendrá lugar también la entrega de los **Premios Ecocultura 2014** al mejor operador ecológico de Castilla y León.

Entrada para el público gratuita. *Más información: www.ecocultura.org.* ■

CERTIFICADORAS ECOLÓGICAS

Haritz Mayora Sarasua, *Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi - ENEEK, info@eneek.org*

CERTIFICADORAS ECOLÓGICAS

Ferias y mercados ecológicos en Euskadi

El número y la trayectoria de las ferias ecológicas que se celebran en Euskadi son el reflejo de una tendencia claramente relacionada con una demanda creciente de alimentos locales de producción ecológica. Este verano se han celebrado más de veinte ferias ecológicas entre Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. La feria ecológica de Zerain (Gipuzkoa), la más longeva de la CAPV (cumple 20 ediciones este setiembre), es desde hace varios años una fecha fija en el calendario de los y las consumidoras responsables de todo Euskadi. También han adquirido esa categoría las ferias de Getxo (Bizkaia), la otoñal Bionekaraba (Vitoria-Gasteiz; Araba) o las muy concurridas ferias de Zarautz y Donostia (Gipuzkoa), por poner sólo unos ejemplos. Todas ellas son lugares inmejorables para que los y las productoras pueden explicar cómo trabajan y por qué han elegido ese modelo de producción; y las personas consumidoras puedan, por su parte, conocer las peculiaridades de los productos ecológicos, degustarlos, y adquirirlos a buen precio.

Como no sólo de alimentación ecológica vive el consumidor responsable, las grandes ferias, en las que se puede encontrar todo lo relacionado con la "vida sostenible" (desde la alimentación hasta las terapias alternativas, pasando por la cosmética natural, la bioconstrucción...) también están bien representadas en Euskadi. Bioterra (Irun, Gipuzkoa) fue la primera, hace ya once años. Aprovechando su situación fronteriza, Bioterra ha querido ser un lugar de reunión para la población consumidora de ambos lados del Bidasoa. Anualmente, atrae a 10.000 personas durante los tres días que dura la feria. La receta ha sido apostar por una oferta variada de expositores y por un programa de charlas y actividades atractivo y variado.

Siguiendo el camino marcado por Bioterra, el pasado 2013 aterrizó en Bilbao la mayor feria de alimentación y consumo ecológico del Estado, BioCultura, con una gran afluencia de público. Habiendo superado las expectativas en su primer año, para la segunda edición ya está cerrada la inscripción de expositores (250) y actividades (más de 150, entre charlas, degustaciones, talleres y conciertos) para acoger a más de 20.000 consumidores y consumidoras conscientes. Completando la triada de grandes ferias en las tres provincias vascas, para noviembre se espera la primera edición de Bioaraba en Vitoria-Gasteiz.

El hecho de que, en general, la afluencia de público sea buena o muy buena deja bien a las claras que la población vasca se interesa por este modelo. Por otro lado, también hay que tener una mirada crítica, y ver que, más allá de estos eventos, que se celebran una sola vez al año, y en los que las ventas no siempre satisfacen las previsiones de las personas productoras, los mercados periódicos (semanales, quincenales...) están de capa caída desde hace décadas. Afortunadamente, en los últimos años hemos ido viendo caras nuevas en los puestos de los mercados. Muchas de ellas, si no la mayoría, son productores y productoras ecológicas, que apuestan firmemente por esta modalidad de venta directa. Sin olvidar las ferias veraniegas, es ahí donde hay que buscar el producto ecológico local, en los mercados semanales.

Desde el Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEEK) consideramos que las ferias son un buen escaparate para la puesta en valor del producto. Por ello, apostamos por que los alimentos ecológicos de Euskadi estén presentes, tanto en las ferias ecológicas de referencia, como en los mercados locales. ■

Encarna Olmo Castrillo, *Directora Técnica del Consejo de Agricultura Ecológica de Castilla y León (CAECyL) eco@caecyl.es*

CERTIFICADORAS ECOLÓGICAS

Certificación y control de la producción ecológica

Todo producto que se comercialice hoy en el mercado, para poder ser considerado como ecológico, debe ser controlado y certificado.

La comercialización de productos ecológicos, en sus etapas iniciales, permitía un contacto directo entre el productor y el consumidor; se establecía así un vínculo de confianza en cuanto a la integridad ecológica del producto. A medida que fueron apareciendo otros puntos de venta menos personalizados y el vínculo directo se fue perdiendo, se hizo necesario que una tercera parte, independiente del proceso, garantizara al consumidor que se hubieran cumplido las normativas de la producción ecológica.

Fue así como, en el año 1991 y posteriormente modificado en 2009, se creó en la Unión Europea un marco comunitario general de normas sobre producción ecológica vegetal, ganadera y de acuicultura que incluye normas sobre la recolección de plantas silvestres y algas, sobre alimentos procesados, incluido el vino, así como sobre piensos y levadura ecológica. También incluye las normas y requisitos mínimos de control e inspección para la certificación. [Reglamento (CE) nº 834/2007, sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos y el Reglamento (CE) nº 889/2008 que desarrolla el anterior]

La certificación y control de la producción ecológica la pueden llevar a cabo «autoridades de control»: organizaciones públicas administrativas u «organismos de control»: empresas privadas. En ambos casos, tienen que estar reconocidos, autorizados y supervisados por la administración competente. Se les otorga un código y número que debe figurar en el etiquetado de los productos ecológicos, colocado inmediatamente debajo del logotipo comunitario. Este código permite conocer la autoridad de control u organismo que ha controlado y certificado el proceso del último operador que ha manipulado ese producto.

En definitiva, la certificación tiene por objetivo generar y mantener la confianza del consumidor que adquiere los productos etiquetados como ecológicos. Al observar la leyenda «ecológico» y el logotipo comunitario junto a un código, en la etiqueta de un producto, el consumidor tiene la garantía de que todas las fases y procesos para obtener el producto final: producción, preparación y comercialización "de la finca hasta el mercado" fueron controlados y obtuvieron la certificación de conformidad con las normas de producción ecológica. ■

ECO-VINUM

ESPACIO PATROCINADO POR:
Vinum Nature. www.vinumnature.com

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

Ecológico, natural, sin sulfitos añadidos, biodinámico... ¿ Qué vino escogemos?

Al vino "a secas", libre de aditivos en su composición más purista y como producto elaborado por fermentación de la uva, podríamos calificarlo como 100% natural si no fuera necesaria, en la mayoría de los casos, la adición de los sulfitos para su mejor conservación. Esta condición mínima, utilizada durante más de mil años en su elaboración, nos garantiza su preservación ante la oxidación y el ataque de microorganismos que pudieran perjudicar sus cualidades organolépticas.

Permitido y limitado en la nueva reglamentación de elaboración biológica del vino por el Reglamento (UE) nº 203/2012, la concentración de anhídrido sulfuroso de los vinos ecológicos españoles se encuentra habitualmente entre los 50 ppm y los 80 ppm (Vinum Nature 2013). Valores muy por debajo de los límites establecidos y que se reducen progresivamente gracias a la labor de viticultores y enólogos que trabajan cada vez con mejores vendimias y con técnicas de bodega más cuidadas.

Cabe decir que dicha reglamentación restringe también algunas prácticas y procesos en bodega y establece una lista de aditivos compatibles con la denominación "Vino Ecológico".

La certificación ecológica es una garantía común y un punto de partida donde cada elaborador además podrá imponer una mayor naturalidad y una menor intervención en sus vinos. En este sentido, encontraremos productos identificados como "vino sin sulfitos añadidos" que hace referencia exclusiva a este aditivo, "vinos naturales" o "vinos biodinámicos", opciones que tímidamente van surgiendo en nuestro país.

En próximas entregas de ECO-VINUM, detallaremos estas otras dos categorías para las que a continuación os adjunto un breve resumen introductorio un tanto particular.

VINO NATURAL: *Los denominados vinos naturales persiguen los mismos principios que el vino ecológico, carentes de regulación específica hasta la fecha, son muy pocos los que además disponen del sello "ecológico". Con un alto nivel de exigencia en cuanto al concepto tradicional de viticultura y vinificación; exenta en su totalidad de productos químicos añadidos, utilizan levaduras indígenas para la fermentación y no suelen clarificar ni filtrar el vino.*

Sin sulfitos añadidos, muchos de ellos son vinos singulares que nos ofrecen notas aromáticas y gustativas intensas de fruta madura, frutos secos y en ocasiones cierto carácter de la serie vegetal y animal.

Como cualquier vino, el natural no tendrá por qué ser saludable o estar carente de defectos por el simple hecho de ser natural.

VINO BIODINÁMICO: *Los vinos elaborados mediante técnicas biológico-dinámicas añaden requisitos adicionales en cuanto al enriquecimiento y protección natural del suelo, de la viña y de su entorno. Buscan mejorar la calidad del vino en todo su proceso, aprovechando los ciclos de las fuerzas electromagnéticas o cósmicas que ejercen los planetas cercanos a la Tierra. El viñedo se integra en su ecosistema donde el viticultor preserva la biodiversidad de la fauna y flora circundantes, utiliza fertilización orgánica natural, el laboreo de tracción animal, la fitoterapia y otras técnicas basadas en las teorías postuladas por el fundador de la antroposofía Rudolf Steiner que incluyen la utilización de preparados específicos en el cultivo.* ■

FERIAS

DISTRIBUCIÓN

Maria Pilar Ibern "Gavina", *asesora nutricional y escritora, lacuinadegavina.blogspot.com.es*

RECETA

Pastel de patata con proteína de soja y algas

INGREDIENTES (4-6 personas)

- 1 kg de patatas tipo Kennebec o Red pontiac
- 1 berenjena (cortada a taquitos)
- 100 g proteína de soja
- Unas hojas de alga dulse
- Una cda. de alga nori
- 1 pimiento rojo a taquitos
- 1 cebolla cortada a láminas
- ½ kg tomate triturado
- 100 ml de alioli
- 1 rama de perejil fresca para el decorado
- Sal marina, nuez moscada y pimienta

PREPARACIÓN

En primer lugar, coceremos la patata pelada y cortada a taquitos al vapor. Mientras se cuece, cortaremos la berenjena y la dejaremos reposar en un escurridor con un poco de sal, tapada, a fin que suelte el jugo (solanina).

También dejaremos en remojo la proteína de soja con las algas y un poco de tomate triturado.

Para preparar el relleno del rollo, saltearemos la cebolla con un ligero fondo de aceite y sal, tapada, para que se caramelice lentamente. Una vez dorada, le agregaremos el pimiento y unos minutos más tarde, la berenjena. Coceremos unos 5 minutos más, lentamente. Finalmente volcaremos la proteína de soja que teníamos reservada con las algas, un poco de pimienta y nuez moscada recién ralladas.

Coceremos unos 2 minutos y finalmente daremos un toque de salsa agregando la mitad del tomate triturado, mezclando bien todos los ingredientes, obteniendo una salsa bien espesa.

Una vez cocida la patata, la convertiremos en un puré fino y la extenderemos sobre un papel de hornear formando un cuadrado de 25cm por 25cm aproximadamente. Volcaremos la salsa formando un pequeño rectángulo en un extremo del cuadrado.

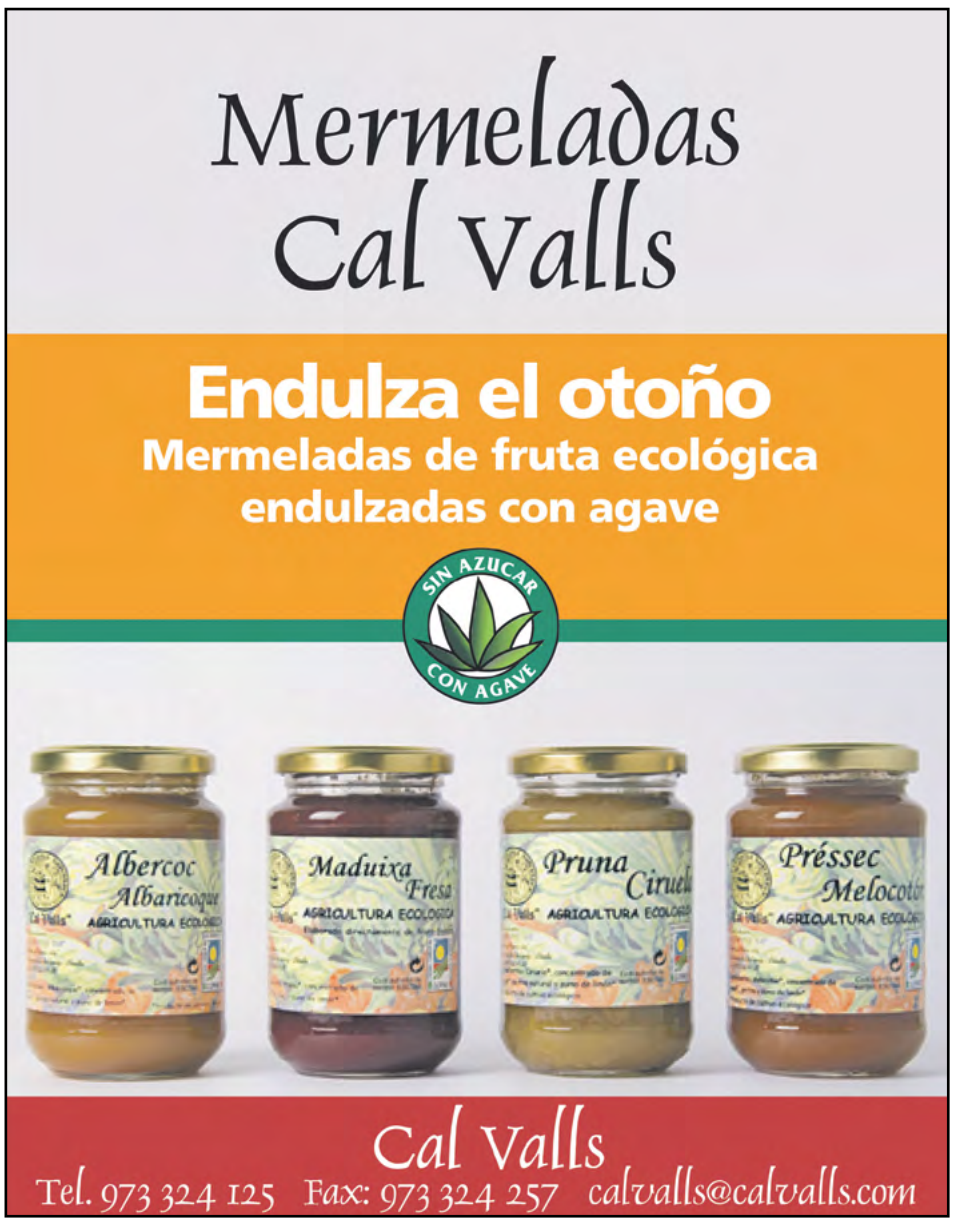
Pastel de patata con proteína de soja y algas

Recoger el rollo con la ayuda del papel formando un cilindro relleno de salsa de hortalizas, lo colocaremos en una bandeja de horno y cubriremos de salsa de alioli. Hornear a 200º gratinando unos 8 minutos.

Finalmente retirar el rollo del horno y acabar el decorado con unas hojas de perejil.

¡Servir bien caliente! ■

ALIMENTACIÓN



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

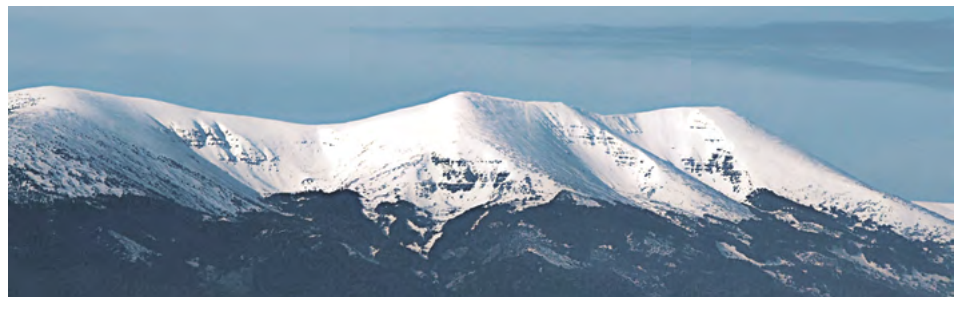
ECO-ITINERARIOS A PIE

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

Subida al Moncayo desde el Santuario de la Virgen

FICHA TÉCNICA

- **Máxima altitud:** Moncayo 2.314 m
- **Nivel de dificultad familiar:** 3-4 (sobre 5).
- **Desnivel subida**: +674m.
- **Desnivel bajada**: -674m.
- **Tiempo:** Ida: 2h - 45min.
- **Tiempo Ida y vuelta:** 5h.
- **Cartografía:** Parque del Moncayo 1:40.000. Editorial Pirineo.



Descripción del recorrido

Partiremos desde el aparcamiento de Haya Seca, situado unos 800m antes de llegar al Santuario de la Virgen del Moncayo (1.643m). Seguiremos el camino hasta el Santuario, donde encontramos un albergue. A nuestra derecha la fuente del chorro nos invitará a llenar las cantimploras con agua fresca. Avanzaremos unos metros y nos encontraremos con un cartel que nos indica a la derecha la subida a la cumbre del Moncayo. Ganaremos altitud por un sendero algo pedregoso, pero bien definido, caminando entre una gran arbolada de pinares muy tupida. Un paisaje entrañable, salpicado de pequeñas praderas y cascadas de agua bajando por las laderas del Moncayo.

Pasaremos por el Pozo de San Miguel, justo a unos dos km del punto de partida. A partir de ahora los árboles desaparecerán y se abrirá ante nuestros ojos la Hoya de San Miguel. También veremos la cumbre, con nuestro sendero subiendo en diagonal a nuestra izquierda. A partir de este punto, salvaremos los últimos 400 m de desnivel ganando altitud sin descanso, puede que esta sea la parte más exigente de toda la ascensión. En todo momento nos acompañará la Hoya de San Miguel a nuestra derecha, mostrándonos una preciosa policromía en otoño. En caso de encontrar nieve, deberemos tener precaución de no resbalar, pues el sendero pedregoso y el desnivel de subida suelen complicar el avance al llegar las primeras nevadas.

Poco a poco llegaremos al collado de las Piedras, desde donde recorreremos el cordal que nos llevará al Moncayo, dejando a nuestra izquierda el Alto del Corralejo de 2.274 m. Pasaremos junto al Cerro de San Juan con 2.279 m, desde donde se contempla un panorama espectacular con buen tiempo. Descenderemos unos metros hasta llegar al collado del Alto de las Piedras (2.252 m) que separa el Cerro de San Juan del Moncayo y en breve superaremos el último repecho antes de llegar a la inmensa cumbre del Moncayo o Pico de San Miguel (2314 m). En días claros el panorama es insuperable. Suele ser una cima venteada y muchas veces fría, por lo que no está nunca de más llevar algo de abrigo. ■

Desde la A-2, al llegar al km 150 salimos en Medinaceli, seguir la N-111 dirección Soria. Continuamos por esta carretera, unos 30 km hasta la altura de Almazán, donde cogeremos la CL-101 dirección Gomara o Agreda, tendremos que llegar a Agreda, y cuando vamos pasando por la población, justo a la altura del Hostal doña Juana cogemos a la derecha, dirección Vozmediano, donde veremos carteles que nos indican la proximidad del Parque Natural del Moncayo. Una vez en el Parque, subiremos por la carretera que conduce al Santuario de la Virgen del Moncayo, dejando nuestro vehículo en el último aparcamiento antes de llegar al Santuario (Haya Seca).

ALIMENTACIÓN

WAY DIET natural products

yemiprop

Lo mejor de las plantas concentrado en sus yemas

Las yemas son los principios embrionarios de las plantas, y contienen todos los factores de crecimiento, potencia y vigor de la planta futura.

La YEMOTERAPIA se basa en las propiedades concentradas en estos primeros brotes, y nos ayuda a regular y equilibrar el organismo cuando este se debilita.

yemiprop de WAY DIET es una línea de complementos alimenticios a base de EXTRACTOS DE YEMAS DE PLANTAS, PROPÓLEO Y MIEL DE FLORES SALVAJES, pensados para ayudarnos frente a los rigores del invierno.

yemispray

Con yemas de Grosellero, Pino y Álamo negro
y aceites esenciales de Eucalipto y Tomillo.

TRATAMIENTO DIRECTO PARA BOCA Y GARGANTA.

ALIVIO EN IRRITACIÓN DE GARGANTA, AFONÍA, GINGIVITIS Y AFTAS BUCALES.

Spray BIO

yemitus

Con yemas de Higuera, Carpe Blanco y Aliso

FLUIDIFICA LA MUCOSIDAD Y CONTRIBUYE A ALIVIAR LA CONGESTIÓN. **Jarabe BIO**

yemipeque

Con yemas de Grosellero, Pino y Álamo Negro

POR SU CONTENIDO EN PROPOLEO, MIEL Y ACEROLA, ESTIMULA EL SIS. INMUNITARIO. **Jarabe BIO**

yemibalsam

Con yemas de Álamo Negro y Pino

CALMA LA TOS REBELDE Y MEJORA LAS VÍAS RESPIRATORIAS. **Jarabe BIO**

Extractos para la protección invernal

pomelobio **própolisbio** **própolis** SIN ALCOHOL

Equinácea
Formato cápsulas Microgránulos

Infusiones BIO:

tisanapreventis
Tomillo, Equinácea, Hisopo y Escaramujo

tisanabalsamis
Orégano, Regaliz, Malva, Llantén, Gordolobo y Sauco.

YEMIPROP de WAY DIET es una marca de Laboratorios J.M.NAT -Cantabria- **www.waydiet.com**

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

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

Dian Fossey (1932-1985)

Zoóloga, primatóloga, naturalista, Dian Fossey nació en San Francisco, California, el 16 de enero de 1932. Al acabar la secundaria se matriculó en economía sin interesarle y en 1950 pasó a veterinaria en la Universidad de California aunque también lo dejó para finalmente graduarse en terapia ocupacional en 1954. Trabajó varios meses como interna en un hospital en California hasta trasladarse a Louisville, Kentucky, donde dirigió el departamento de terapia ocupacional del Hospital de Niños Lisiados Kosair en 1955.

Su primer viaje a África fue en 1963. Visitó Kenia, Tanzania, Zimbabwe y el Congo y conoció a los científicos Mary Leakey, paleoantropóloga, y a su marido Louis Leakey, arqueólogo, y al poco tiempo a Joan y Alan Root, pareja de fotógrafos especializados en animales. Mary y Louis la invitaron a acompañarles en uno de sus viajes en busca de los primates y ya se enamoró de los gorilas para siempre, por "*su mezcla de individualidad y timidez en su comportamiento*", según sus propias palabras de su libro autobiográfico "**Gorilas en la Niebla**", que escribió años más tarde, en 1983, y que es doblemente conocido al haber sido llevado al cine. Aunque regresó a los Estados Unidos, ya tenía la certeza de que volvería a África para aprender más sobre estos grandes simios de las montañas.

En Kentucky reencontró a Louis Lackey quien le ofreció volver a África y desarrollar un estudio sobre las costumbres y comportamiento de los gorilas en peligro de extinción de la selva. Aceptó enseguida. Para sus investigaciones tomó como base y guía el trabajo de campo del zoólogo George Schaller y puso en práctica muchos de los métodos que Jane Goodall utilizó en sus estudios de los chimpancés. Vivió con los gorilas en la República Democrática del Congo hasta que la guerra civil la obligó a huir a Ruanda donde se instaló entre el Monte Karisimbi y el Monte Visoke, cerca de las fronteras de Zaire y Uganda. Allí fundó el Karisoke Research Center, en 1967, y alternó su trabajo de campo allí con sus estancias en Cambridge University para obtener su doctorado en 1976. Se ganó la consideración mundial como primera autoridad en fisiología y comportamiento de los gorilas de montaña, entre los que vivió durante dos décadas hasta su muerte.

La lucha de Dian Fossey para proteger a los gorilas de los riesgos ambientales y humanos fue muy intensa. Sus reportajes, publicados en la revista National Geographic, causaron un gran impacto y sirvieron para concienciar a la gente de la necesidad de preservar esta especie, que Dian mostraba como las criaturas dignas, altamente sociales, con personalidades individuales y con relaciones familiares fuertes que son. Los humanos compartimos con los gorilas un 98 % de ADN y el mismo linaje evolutivo. Su activismo conservacionista para salvarlos de los guardas de caza, los cazadores furtivos, y los funcionarios del gobierno que querían convertir sus hábitats en tierras agrícolas le acarreó enemigos y un trágico final.

Sus reportajes causaron un gran impacto y sirvieron para concienciar a la gente de la necesidad de preservar esta especie

El 26 de diciembre de 1985, Dian Fossey fue encontrada muerta, asesinada a machetazos, presumiblemente a manos de los cazadores furtivos, en su casa del Volcanoes National Park en Ruanda. Nadie fue procesado por su muerte. ■

ALIMENTACIÓN

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

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPACIO PATROCINADO POR:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

El desperdicio alimentario

Cuando hablamos de desperdicio alimentario nos referimos a la comida que se pierde o tira a lo largo de toda la cadena alimentaria destinada al consumo humano. La FAO lo define como el descarte de alimentos aptos para el consumo. El Parlamento Europeo amplía esta definición y habla del conjunto de productos alimentarios descartados de la cadena agroalimentaria por razones económicas, estéticas o por la proximidad de la fecha de caducidad, siendo perfectamente comestibles y adecuados para el consumo humano y que por falta de usos alternativos acaban eliminados como residuos.

Según la ONU, en el año 2050 la producción mundial de alimentos tendrá que incrementarse en un 70% para alcanzar el aumento previsto de la población de 7.000 a 9.000 millones de habitantes. La Comisión Europea estima que al año se desaprovechan más de 1.300 millones de toneladas de alimentos (1/3 de la producción mundial) en buen estado, que equivaldrían aproximadamente a la mitad de la cosecha mundial de cereales. De estos alimentos el 42% proviene de los hogares, el 39% de los procesos de fabricación, el 5% de la distribución y el 14% de los servicios de restauración y catering.

En el Estado Español se despilfarran 8 millones de toneladas de alimentos al año, convirtiéndose en el sexto país que más comida desaprovecha detrás de Alemania, Holanda, Francia, Polonia e Italia.

El desperdicio alimentario representa una oportunidad desaprovechada de alimentar a una población mundial que crece y sería un paso para combatir el hambre y mejorar el nivel de nutrición de las poblaciones más desfavorecidas. Estas pérdidas, además del problema ético y nutricional, plantean cuestiones económicas y ambientales en términos de cantidad de recursos naturales finitos y residuos biodegradables, que contribuyen al cambio climático.

Los alimentos se pierden a lo largo de toda la cadena de suministro alimentario, desde la producción agraria hasta el consumo final en los hogares o en establecimientos de restauración. En los países más pobres los alimentos se pierden en las etapas de producción y procesamiento. En cambio en los países más ricos las pérdidas son generadas por hábitos de consumo inadecuados.

En la fase de gestión, manipulación y almacenamiento, de la cadena alimentaria, la eliminación de los productos tiene en cuenta criterios de calidad comercial exigidos por el mercado como por ejemplo el calibre, el color, el peso, los defectos, etc.

En la fase de transformación industrial se producen pérdidas como consecuencia del deterioro de materias primeras o por peso, forma o apariencia no adecuada, envases en mal estado, sin que la inocuidad, el gusto o el valor nutricional de estos alimentos se vea afectado.

© Maria Cacheda

En la fase de distribución, comercialización y venta, además del deterioro del producto, destacan los residuos generados ligados a las fechas de caducidad y consumo preferente, las bajas por la manipulación del producto del consumidor en los autoservicios, la existencia de estándares comerciales y los cambios en las preferencias del consumidor.

En la última fase, la de consumo, los malos hábitos a la hora de planificar y hacer la compra y una gestión inadecuada de los alimentos; como la falta de comprensión de la información en el etiquetado sobre la conservación o caducidad; conlleva a que se produzcan residuos en cantidades importantes que podrían evitarse.

El principal objetivo de las políticas de prevención ha de ser reducir el derroche a lo largo de todo el ciclo alimentario, desde el campo hasta la mesa. Según el Parlamento Europeo, las acciones concretas a realizar tienen que fundamentarse en dos retos clave:

En el Estado Español se despilfarran 8 millones de toneladas de alimentos al año

por un lado, recuperar el valor del alimento y conocer la importancia económica social y ambiental que implica la obtención y, por otro lado, tomar conciencia que los restos alimentarios son un recurso, no un residuo.

Para acabar, llegamos a la conclusión, cómo hemos visto a lo largo de todo el artículo, de que no actuar contra el desperdicio alimentario tiene un coste económico, social y ambiental muy elevado. Se puede ignorar esta premisa, pero el contexto actual exige responsabilidad y que se utilicen los recursos alimentarios con sentido y responsabilidad. ■

SALUD GEOAMBIENTAL

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

Sobreexposición a la luz azul y problemas oculares

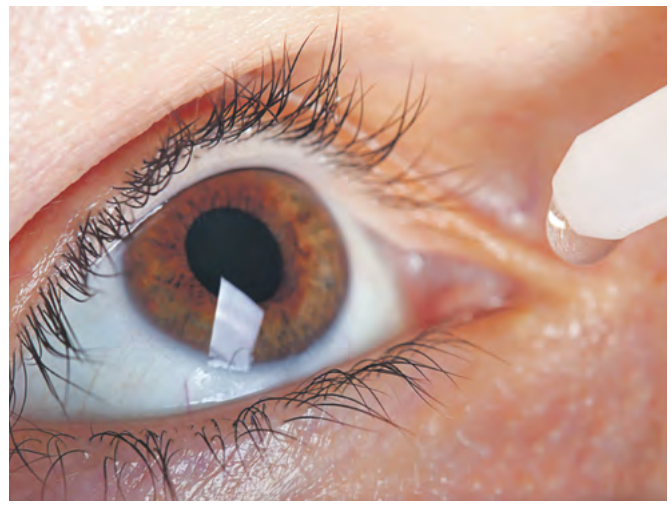
¿Cuántas horas al día pasamos mirando aparatos luminosos como la pantalla del ordenador, el televisor, el Smartphone,…etc? Estos objetos emiten luz directa y al final del día notamos fatiga visual, enrojecimiento, picor de ojos e incluso dolor de cabeza. Según un artículo del "Boston Globe" los médicos del Massachusetts Eye and Ear Infirmary en Boston, afirman recibir un flujo regular de pacientes con esos mismos síntomas causados por el uso excesivo de los smartphones.

El ojo humano no está preparado para mirar directamente la luz, y es que en la naturaleza apenas encontramos objetos o fenómenos luminosos: el sol, un rayo, el fuego, y alguno más. Nuestros ojos captan la luz reflejada por los objetos para transformar sus ondas electromagnéticas en una señal electroquímica que finalmente el cerebro interpreta en el proceso visivo. Igualmente, la luz y la variabilidad de las frecuencias de su espectro a lo largo del día, captadas por el ojo, ajustan los ritmos circadianos, los cuales incluyen numerosos procesos biológicos. Así pues, la luz en sí no es peligrosa sino más bien necesaria, pero sí la sobreexposición a la misma.

La sobreexposición podría ser por luz natural (exposición solar, reflejo en el mar o en la nieve), pero también por luz artificial: los LEDs que emiten luz blanca presentan como principales problemas aún sin resolver, un alto contenido de radiaciones de la banda de azul (la más energética) y una alta luminancia. Nombremos algunos de sus posibles efectos:

El desajuste en los ritmos circadianos, es decir, en muchos procesos biológicos.

Además, según la AMDF "American Macular Degeneration Fundation", podría ser uno de los factores en la Degeneración Macular. También se advierte que los pacientes operados de cataratas, al extraerles el cristalino del ojo, pierden parte de la capacidad natural de filtrar la luz azul, por lo tanto se les aconseja evitar la exposición y protegerse, por ejemplo con una lente intraocular con filtro de luz azul.



© Ilya Andriyanov

Recientemente, un equipo de reconocidos científicos de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido por la Dra. Celia Sánchez-Ramos, realizaron una serie de experimentos en los que exponían células del epitelio pigmentario de la retina de donantes humanos a luz LED directa. Y los resultados fueron contundentes: el 93% de las células morían cuando no tenían protección.

Para prevenir la degeneración macular, la AMDF propone potenciar la salud de nuestros ojos con los siguientes consejos: dieta rica en vegetales de hoja verde ricos en carotenoides tales como la luteína i la zeaxantina, vitaminas antioxidantes y zinc, dieta baja en grasas, ejercicio y no fumar.

Para proteger nuestros ojos de los posibles daños de la luz azul/violeta y ultra violeta, los expertos recomiendan limitar la exposición a ese tipo de luz y usar protección ocular: para el exterior gafas de sol con filtros para dichas frecuencias, y para el interior existen también gafas con filtros para luz azul, y adhesivos para colocar en las pantallas de tablets, smartphones o televisores. ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / MERMELADA

Mermeladas de frutas ecológicas Valle de Taibilla

Las mermeladas Valle de Taibilla destacan por su intenso sabor natural y único. Elaboradas artesanalmente con frutas recolectadas en su justo punto de maduración a través de recetas tradicionales y sabrosas. Todos los ingredientes son de producción ecológica controlada y certificada, sin conservantes químicos y libres de sustancias tóxicas. Sin gluten.

Con más de 15 años de experiencia en la elaboración de productos ecológicos, Valle de Taibilla ofrece un amplio surtido de mermeladas de primerísima calidad:

6 sabores: Arándanos, Frutos del Bosque, Frambuesas, Mora, Fresa y Naranja dulce.

2 variedades: edulcoradas con azúcar de cañas ecológicas y edulcoradas con sirope de agave ecológico.

Formatos envase: 260g, 330g, 800g.

- **Certificado:** CAAE Castilla la Mancha (España) - AB Agriculture Biologique (Francia) – Bio nach EG-Öko-Verordnung (Alemania) - EU Bio Logo
- **Producción y Distribución:** Agrícola y Forestal de Nerpio S.C.C.M. www.valledeltaibilla.com

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

Cerveza artesana de agricultura ecológica Montseny Ecolupulus, rubia y de alta fermentación

Estilo cervecero: ÍBER ALE. Cerveza rubia de alta fermentación, muy refrescante y suave. La Ecolupulus está elaborada con maltas y lúpulos procedentes de la agricultura ecológica.

Nota de cata: Buen equilibrio entre la dulzura de la malta pilsen y los lúpulos utilizados. El resultado es una cerveza realmente suave y refrescante.

Temperatura de consumo entre 4º y 8ºC.

Ingredientes de la receta: Agua del Montseny, malta pilsen orgánica, flor de los lúpulos: sovereign, first gold y pacific gem ecológicos. Levadura.

- **Certificado:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)
- **Producción:** Companyia Cervesera Del Montseny,S.L. www.ccm.cat Facebook: https://es-es.facebook.com/cervesamontseny

ÚTILES DE COCINA

¡El más actual y eficaz extractor de zumos de bajas revoluciones ha llegado a España! - Extractor de zumos Versapers

Para disfrutar en casa de los mejores zumos, extraídos a bajas revoluciones y con el conservador método de prensa y filtrado de los extractores. De este modo todos los nutrientes permanecen intactos, ya que no hay oxidación ni calentamiento. Zumos en los que puedes combinar frutas, verduras, hierbas, semillas, frutos secos. Los zumos con Versapers contienen parte de la pulpa (más o menos según el filtro que elijas utilizar), mantienen el color y el sabor es intenso y delicioso. Por una alimentación para enriquecer nuestra salud de forma vibrante y vital.

- **Fabricante:** Versapers (Holanda) www.versapers.nl
- **Distribución:** Conasi vive la cocina natural, S.L. (España) www.conasi.eu www.versapers.es

ALIMENTACIÓN / PAN

Pan crujiente Espelta y Cebolla de Natursoy, delicioso a cualquier hora, sólo o untado con queso, patés vegetales, cremas, etc. Con un alto contenido en fibra. Producto Vegano

Ingredientes: Harina de espelta integral*(74%), cebolla*(4,4%), semillas de lino marrón*, semillas de lino dorado*, margarina* (aceite de palma*, aceite de girasol*, agua, emulsificante: lecitina de girasol, zumo de zanahoria concentrado*, zumo de limón concentrado*, sal), sal marina, levadura*, harina de espelta*(1%), harina pregelatinizada de espelta*(1%), harina de cebada malteada*, zumo de acerola en polvo*.

* Cultivo Ecológico Certificado.

- **Certificado:** BCS Öko-GarantieGmbH (Alemania), EU Bio-Logo
- **Marca:** Natursoy www.natursoy.com
- **Producción y Distribución:** Nutrition & Santé Ibéria,S.L. Facebook:https://es-la.facebook.com/NutritionetSanteIberia

MATERIAL DE MONTAÑA / LINTERNA

Linterna Mini Maglite LED 2AAA ideal de peso y dimensiones para nuestras excursiones

Modelo basado en su antecesora la Mini MAG Lite AAA con 25 años de recorrido, este nuevo modelo es capaz de generar una luz de gran intensidad, lo que es sorprendente en una linterna que es sólo un poco más grande que un bolígrafo.

Mag Instrument mantiene el compromiso de máxima calidad en cada componente y cada etapa del proceso de fabricación.

- **Características:** Peso 49,04 gr – Dimensiones largo: 12,9 cm - Diámetro lente: 19mm - Diámetro empuñadura: 12,70 mm - Autonomía: 5h 45 min – Alcance: 116 metros – Batería: 2 pilas alcalinas
- **Fabricante:** MAG Instrument, Inc (USA) - www.maglite.com
- **Distribuidor:** J. Esteller S.L. (España) - www.magliteiberia.com/linterna-mini-maglite-led-2aaa/

MASS MEDIA/RADIO

EFEverde. Acercar al gran público el medio ambiente, la Red Natura 2000 y los hábitos de vida sostenible son los objetivos de Mangas Verdes, un programa conducido por Pedro Pablo G. May, a través de Eferadio

Biodiversidad, reciclaje, energías renovables, desarrollo sostenible y otros sectores relacionados con la información "verde" son objeto de análisis, reportajes y entrevistas en este espacio semanal que podemos escuchar todos los miércoles a partir de las 20:30 en las emisoras abonadas al servicio de Eferadio y también a través de iVoox, la plataforma de audio en Internet.

- **Radio:** Eferadio (EFEverde)
- **Programa:** Mangas Verdes - Twitter: @enmangasverdes
- **Canal:** http://www.ivoox.com/escuchar-efe-radio_nq_32154_1.html
- **Conductor:** Pedro Pablo G. May

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 OJO CRÍTICO

Alberto Díez Michelena, *Director de la Asociación Nacional para la Defensa de los Animales, anda@andacentral.org*

Producción ecológica y bienestar animal

La cuestión de la producción ecológica como sinónimo de altos niveles de bienestar animal es un dilema que oculta significativos matices que conviene aclarar. En principio la producción ecológica responde a un sistema global que incluye unas formas de gestión y producción de alimentos en las que se combinan las mejores prácticas medioambientales y climáticas, medidas de conservación de los recursos naturales, la introducción de altos estándares de bienestar animal y la búsqueda de actividades económicamente viables y sostenibles que arraiguen la población local generando riqueza en entornos desfavorecidos, recuperando al mismo tiempo prácticas agrarias tradicionales más concordantes con los condicionamientos físicos del espacio.

La teoría es sencilla de definir pero difícil de aplicar. Sobre todo cuando en la consecución de los objetivos que hemos planteado intervienen diversas legislaciones europeas: La Estrategia de la Biodiversidad; Infraestructura Verde; Directiva para la Protección del Suelo y otras legislaciones de carácter medioambiental como las Directivas de Protección de Aves y Hábitats; Directivas sobre el uso de nitratos y pesticidas o sobre el aprovechamiento hídrico, y la Directiva sobre la emisión de gases.

El gran desafío de las instituciones comunitarias ha sido el desarrollar un sistema de etiquetado para los productos ecológicos que, certificando el cumplimiento de los principios que alimentan y justifican la producción ecológica, cumplieran con la ingente normativa que les aplica, generando confianza en el consumidor que los demanda, abasteciendo un mercado en expansión y, al mismo tiempo, asegurando unas reglas de competencia justas y homogéneas para un creciente número de productores ecológicos que precisa de un ambiente de libre competencia equitativa sin intrusismos ni farsas. Difícil labor de ingeniería que la Unión Europea intentó arbitrar a través del Reglamento 834/2007 sobre producción orgánica y etiquetado de productos orgánicos. Aunque en su momento pudo incidir positivamente para aclarar el concepto y acordar un camino a seguir, con el tiempo ha resultado insuficiente para alcanzar los objetivos buscados.

Por este motivo nos hallamos todos inmersos en una reforma de este Reglamento que, sobre la experiencia acumulada, mejore su eficacia. Digo todos porque ANDA también está inmersa en este proceso dado que para nosotros la aplicación de altos estándares de bienestar animal no quedaba garantizada en la legislación existente y esperamos verlos incluidos en la versión actual. Fundamentalmente son tres los aspectos mejorables que inevitablemente deben incluirse en cualquier proceso de producción ecológica. En primer lugar debe asegurarse que sólo se utilizan animales de razas adaptadas a las condiciones físicas y medioambientales del lugar en el que se localice la granja. El uso de razas híbridas o foráneas no

© Judit Contreras

adaptadas al terreno debe quedar eliminado sin excepciones. En segundo lugar ciertas prácticas permitidas hasta ahora como atar a los animales o practicarles ciertas mutilaciones como la castración también deben prohibirse. Por último la producción ecológica debe considerar el bienestar animal en toda la cadena productiva y no limitarse a la granja por lo que también debe limitar el tiempo de transporte, sacrificando a los animales en el matadero más cercano y asegurar que las condiciones técnicas de los camiones son capaces de mantener los mismos niveles de bienestar que los animales han disfrutado en la granja. Asimismo debe garantizar que en los mataderos todos los animales son correctamente aturdidos según su especie, sin excepciones, y que las condiciones de los mataderos en cuanto a muelles y corrales de estancias permitan manejar y mantener a los mismos con altos índices de protección animal.

la producción ecológica debe considerar el bienestar animal en toda la cadena productiva y no limitarse a la granja

Cuando un consumidor compra, y paga, un producto ecológico, en su mente el bienestar animal es un factor básico en su decisión de compra. No podemos defraudarle ya que, de lo contrario, el consumidor abandonará su fe en la etiqueta y perderemos todos, él, nosotros y los animales. ■

ALIMENTACIÓN

Marga Roldán, *Coordinadora Proyecto Ecoestética, www.ecoestetica.org, info@ecoestetica.org*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Que no te engañe EL SELLO

Cuando compramos un cosmético econatural certificado ¿realmente sabemos lo que estamos comprando? ¿Podemos tener claro que un cosmético econatural certificado nos ofrece un producto que cumple con unas normativas concretas y que ha pasado por un control?

En general cuando vemos un sello en un envase ¿sabemos lo que hay detrás? Hoy en día podemos encontrar todo tipo de sellos en nuestros cosméticos econaturales y en ocasiones podemos llegar a confundirnos.

Los sellos y la publicidad engañosa también están en la cosmética convencional que aprovecha para poner en lugares destacados de sus envases palabras como SIN PARABENES, SIN SILICONAS, SIN FTALATOS… tantos SIN cómo se les ocurre, pero cuando miramos el INCI (el listado de ingredientes) aparecen una larga lista de ingredientes con nombres no tan conocidos pero en ocasiones mucho más peligrosos que los ingredientes que no llevan.

Las normas bajo las que se certifican los cosméticos son todas privadas ya que no existe ningún tipo de regulación a nivel oficial. Muchas veces son las mismas certificadoras que también certifican alimentación ecológica las que deciden elaborar normas sobre cosmética para dar un servicio más al consumidor y en este caso, los cosméticos también se someten a un estricto control mediante una auditoría y el posterior proceso de evaluación que lleva a la concesión del certificado para el fabricante del producto cosmético.

Al existir tantas normas en el mercado los consumidores podemos sentirnos perdidos. Cada norma tiene sus peculiaridades y en ocasiones hay que leer lo que dice cada norma para tener toda la información de lo que hay detrás de un sello.

Aunque podemos estar seguros que todos cumplen unos mínimos válidos para todos los que consumimos cosméticos econaturales, algunas normas son más estrictas y algunas certificadoras tienen más prestigio que otras.

¿Cómo se sabe que un producto cosmético está certificado correctamente? Debemos fijarnos en los logos o indicaciones de la norma que sigue el producto para su certificación, pero igualmente importante o incluso más, es saber quién la certifica. En algún lugar de la etiqueta debe poner quien es la certificadora "Certificado por…" o un término similar y debemos fijarnos también en que la entidad que dice certificar el producto sea una certificadora acreditada, para asegurarnos de que el proceso de auditoría y emisión del certificado lo ha llevado a cabo con todas las garantías.

En ocasiones se confunde un aval de calidad, otorgado sin haber pasado un control por una certificadora acreditada, con un sello de calidad de certificación. En los productos certificados siempre ha de aparecer quién ha realizado el control y emitido el certificado que garantiza que ese producto cumple con la normativa a la que hace referencia el sello que vemos en el envase.

SELLO BIOVIDASANA: Cuando en un cosmético encontramos este sello quiere decir que el producto cumple con la Norma BioVidaSana creada por la Asociación Vida Sana. El sello en si no tendría ningún valor si no hubiera detrás una certificadora acreditada.

El producto estará certificado por la certificadora internacional con sede en Suiza bio.inspecta, encargada de certificar las empresas de cosmética y sus productos, que son inspeccionados anualmente por sus inspectores colaboradores en España.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ALIMENTACIÓN

Enric Urrutia, Director

LA ENTREVISTA

Javier Mendia

Gerente de Gumiel y Mendia S.L. Alimentos Ecológicos Gumendi, productores y distribuidores de frutas y hortalizas ecológicas certificadas, especializados en la recuperación de variedades autóctonas.

Javier Mendia, Tafalla, Navarra (1955), Perito agrícola, recuerda de su niñez el estar con toda la familia desgranando semillas para tenerlas listas para su siembra. En 1992 inicia junto a su socio y agricultor de vocación Pedro Gumiel, la aventura de dedicarse a la agricultura ecológica, a contracorriente en aquel entonces, creando un almacén frigorífico para sus producciones y las de otros agricultores. Tras veintidós años, Alimentos Ecológicos Gumendi gestiona 53 hectáreas propias de frutales (pera 42 Ha., manzana 7 Ha., melocotón 1 Ha., olivos 1,9 Ha. y hortalizas 1,2 Ha.) más 100 hectáreas de agricultores colaboradores, todo ello desde unas instalaciones de 5.000 m2, con una capacidad frigorífica de 6.350 m^3 (7 cámaras).

¿Qué os empujó a recuperar semillas autóctonas?

Es una cuestión de concienciación. Vemos cómo variedades autóctonas se están perdiendo a una gran velocidad y son sustituidas por otras de peor calidad al valorarse únicamente motivos estéticos y productivos. La recuperación de semillas supone una forma de obtener productos vegetales excelentes sin tener que pagar a ninguna multinacional.

¿En qué consiste vuestra labor en la selección de semillas para recuperar variedades autóctonas desaparecidas como las del tomate "Udagorri" y las del melocotón de "Sartaguda"?

Con el tomate lo que se hace es ir seleccionando diferentes variedades, e ir reproduciéndolas hasta ir consiguiendo los resultados deseados. A partir de ahí, para mejorar la variedad, se seleccionan de las mejores plantas los mejores tomates, y es a partir de estos de los que se obtienen las semillas futuras. Es un proceso de mejora continua de la variedad.

En el caso del melocotón, consiste en reunir una población suficiente de la variedad, cultivarla y hacer un proceso de selección, multiplicándola por vía sexual.

¿Qué motivó la desaparición de estas variedades?

Sin duda, la aparición y promoción de otras variedades más productivas y quizás más vistosas desde el punto de vista estético. Existe un gran interés por parte de las multinacionales en que estas variedades desaparezcan, ya que para ellas es un gran negocio el comercio de semillas.

El Parlamento Europeo está elaborando un proyecto de ley de Material Reproductivo de plantas, que inició en el año 2007 con el claro propósito de controlar aún más cualquier material vegetal propagado sin apenas ampliar el "registro de variedades de semillas". ¿Cómo le afecta esta situación hoy en día al agricultor hortofrutícola acostumbrado a intercambiar semillas?

Esta medida es una forma encubierta de promocionar y desarrollar las semillas industriales monopolizadas por multinacionales, es más de lo mismo. Lo alternativo es la producción, intercambio y selección desde el punto de vida del agricultor. Esto es lo que queremos promocionar y desarrollar.

Ya nada sabe a nada, todo es mercancía adúltera, sólo cuenta la economía basada en "yo gano, tu pierdes" ¿Por qué dominan el mercado las frutas y hortalizas mal llamadas convencionales a bajo precio?

Porque estamos todos tiesos desde el punto de vista económico y todo lo barato se vende simplemente por barato. La gente ya no se plantea lo bueno, sino lo barato. También hay que decir que hay personas con poder adquisitivo alto cuyo esquema de prioridades se encuentra alterado y prefiere comer producto deficiente o malo, pero llevar un coche de último modelo o tener una casa carísima. ■

ALIMENTACIÓN