BIOECO ACTUAL®

Nº 12

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2014

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO

QUÉ COMER

¿Qué es la pirámide alimentaria? Pág. 3

ECO - VINUM

El Penedès con más "eco" que nunca Pág. 4

LA ENTREVISTA

Josep Maria Erra, fundador y CEO de Liquats Vegetals Pág. 16

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

"El hombre es el único animal que come sin tener hambre, bebe sin tener sed y habla sin tener nada que decir". MARK TWAIN

Métodos de enseñanza alternativos, "Waldorf y Montessori"

© Andrés Rodríguez

A HIGHER-POTENCY MULTINUTRIENT FORMULA

FOR ACTIVE LIFESTYLES

SOLGAR FORMULA VM-2000®

- 2 comprimidos al día
- Contiene 100 mg de vitaminas B, incluyendo Tianina, Riboflavina, Niacina y Ácido Pantoténico
- Aporta 200 mg de proteína de soja junto a una mezcla de aminoácidos
- Rico en antioxidantes tales como Beta Caroteno, Vitamina C y Vitamina E
- Formulado con minerales quelados Albion para óptima absorción - incluyendo la exclusiva presentación de Hierro Bisglicinato formulado para evitar la irritación intestinal y el estreñimiento
- KOF-K certified PARVE
- No contiene trigo ni derivados lácteos

Solgar's KOF-K certification #K-1250

SOLGAR® Desde 1947

De venta en los mejores establecimientos especializados

91 637 74 12 **www.solgarsuplementos.es**

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.

Septiembre 2014 - Nº 12

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

EDITORIAL

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

Waldorf y Montessori: dos métodos alternativos de educación, en práctica desde hace más de un siglo (I)

Según el informe Eurostat de 2013, España se mantiene como el país de la UE con una mayor tasa de abandono escolar prematuro entre los jóvenes de 18 a 24 años. Con un 23,5%, dobla la media comunitaria (11,9%). Evidentemente algo sigue fallando en nuestro sistema educativo.

Junto a los sucesivos sistemas de enseñanza oficiales, encontramos gran cantidad de métodos de enseñanza llamados "alternativos", que, no exentos de polémica, buscan posibles caminos para mejorar. Algunos de ellos, llevan desde principios del siglo XX poniendo en práctica otras formas de enseñanza-aprendizaje. Es el caso de las escuelas Waldorf y Montessori, centros basados en el principio de la libertad, la responsabilidad y solidaridad entre iguales. Son modelos en continuo crecimiento por todo el mundo y cuyas propuestas llevan tiempo siendo asumidas a título personal por muchos educadores de la enseñanza oficial y privada. En países como Finlandia, por ejemplo, muchos de los elementos de la pedagogía Waldorf se practican, desde hace años, en todas las escuelas. En Francia, aproximadamente 20.000 alumnos aprenden con pedagogías alternativas.

Maria Montessori (1870-1952), médico y educadora y Rudolf Steiner (1861-1925), filósofo y pedagogo, desarrollaron en la misma época dos métodos de enseñanza diferentes pero coincidentes en algunas de sus propuestas que, sin duda ,han dejado huella en la educación.

En ambos métodos, el respeto al niño, a su enorme potencial y la necesidad de otorgarle una gran libertad son fundamentales para el desarrollo de sus talentos. Ambos proponen un entorno escolar hecho a medida para los niños. Los muebles están hechos a medida y los niños tienen libertad de movimiento en el aula. Las actividades artísticas como la música tienen un gran peso y además se intenta reproducir la vida doméstica en la escuela. Los alumnos no tienen libros de texto, los confeccionan ellos mismos y los exámenes no existen, se considera que las calificaciones no solo son inútiles sino además perjudiciales. El niño ha de competir consigo mismo y no con los demás para poder adquirir seguridad y capacidad de colaboración. Los padres forman parte de la comunidad escolar de manera participativa.

En 1919, al austríaco Rudolf Steiner, creador de la Antroposofía y de la agricultura biodinámica, se le encomendó la tarea de crear una escuela para los hijos de los trabajadores de la fábrica Waldorf-Astoria, en Alemania. Su método de enseñanza parte de la capacidad innata de los niños

de imitar, imaginar y experimentar y busca adaptarse al desarrollo personal de cada niño y despertar su interés por conocer el mundo.

Se procura un desarrollo integral, respetando los aspectos fisiológicos, psíquicos y espirituales del niño. Los padres participan plenamente en el proceso educativo.

Se mantiene un mismo maestro-tutor durante los 6 años de cada ciclo para hacer un mejor seguimiento de la evolución del niño, sin necesidad de hacer exámenes, y afianzar una buena convivencia. Se estudian los contenidos que exige el Ministerio de Educación, pero los alumnos no utilizan libros de texto. Las materias se adaptan a los niños.

Tienen gran importancia las asignaturas artísticas (música, danza, teatro, pintura) así como los oficios y trabajos de artesanía con diferentes materiales como lana, barro, madera, piedra... Los alumnos aprenden artes y oficios.

En la primera infancia, se considera que el juego es la herramienta indispensable. El aprendizaje de la lectura no tiene lugar antes de los siete años.

...se considera que las calificaciones no sólo son inútiles sino además perjudiciales.

Como nos comenta Antonio Malagón, maestro fundador en 1979 del primer centro Waldorf en España y presidente de la Asociación de Centros educativos Waldorf, "a los niños se les hurta la infancia. De forma prematura se les sienta a hacer fichas sin ningún sentido pedagógico." Para el fundador de la Escuela Libre Micael, "los niños necesitan jugar, experimentar, ejercitar la convivencia con sus compañeros y sus maestros, desarrollar su imaginación y su voluntad de modo libre para que, en el futuro, sean personas creativas, valientes y solidarias. Está comprobado que la escritura, la lectura y el cálculo se aprenden rápido y con ganas cuando están maduros para ello".

En el próximo número hablaremos más del método Montessori. Para más información: www.colegioswaldorf.org, www.metodomontessori.es, www.montessori-ami.org. ■

COCINA SANA

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

QUÉ COMER

¿Qué es la pirámide alimentaria?

© Basheera Hassanali

Es una pirámide orientativa que clasifica los grupos de alimentos de forma jerárquica, indicando la frecuencia con la que se debe consumir cada uno de ellos. El objetivo de la pirámide alimentaria es educar a la población para que adquiera unos hábitos saludables y, de esta forma, poder prevenir las enfermedades derivadas de la alimentación.

Actualmente en España hay una incidencia muy importante de enfermedades cardiovasculares vinculadas a la tensión elevada, a los niveles altos de colesterol LDL (el "malo"), etc. Además, cada vez hay más casos de obesidad infantil y de diabetes tipo II.

La pirámide alimentaria debería promover una alimentación cuya prioridad fuera mejorar la salud de las personas

Es precisamente por este motivo que la pirámide alimentaria debería promover una alimentación cuya prioridad fuera mejorar la salud de las personas, algo que, por desgracia, con la pirámide actual difícilmente sucede. Además, debería ser fácil de entender para que resulte una guía útil y práctica, donde se refleje bien qué alimentos son más importantes y, por lo tanto, se deben consumir con más frecuencia y cuáles se deben reducir o eliminar. Todas estas razones implican la necesidad de crear una nueva versión de la pirámide.

Algunas de las modificaciones necesarias son:

- **Dar preferencia a los alimentos integrales** frente a los refinados ya que los primeros ayudan a controlar los niveles de glucemia, previniendo la aparición de la diabetes tipo II.

- **Incentivar el consumo de proteínas vegetales** frente a las animales ya que éstas últimas contienen grasas saturadas, colesterol y, a su vez, son pobres en fibra. Se pueden utilizar las legumbres como fuente de proteína diaria, aportando a su vez una excelente cantidad de vitaminas, minerales y fibra. Además, ayudan a prevenir el cáncer de colon así como otras muchas enfermedades intestinales.

- **Dar a conocer otros alimentos ricos en calcio** aparte de los lácteos ya que estos contienen grasas saturadas, colesterol y son pobres en fibra (al ser derivados animales). La universidad de Harvard, en lo que sería el equivalente a la pirámide alimenticia, Healthy Eating Plate , cita: "El calcio es importante, pero la leche no es la única fuente ni posiblemente la mejor". Las bebidas vegetales con calcio, el tahini integral, el tofu, las semillas de amapola, el brócoli, la coliflor, las judías verdes, etc., también son unas excelentes fuentes de calcio.

- **Eliminar los alimentos superfluos** ya que suelen ser productos muy calóricos pero poco nutritivos, como son por ejemplo: la bollería industrial, las chucherías, las bebidas alcohólicas, los refrescos, las patatas fritas, etc.

La sociedad debe reeducarse para poder ampliar el abanico de posibilidades que ofrecen los alimentos para que así, a la hora de comer, puedan saber que no es lo mismo un cereal refinado que uno integral, ya que no nutre igual; que la proteína no sólo se encuentra en la carne o el pescado; que el calcio no sólo lo poseen los lácteos; que las legumbres deben consumirse con más frecuencia y formar parte de nuestros platos diarios y que existen muchas más maneras de alimentarse y muchos más alimentos de los que ofrece la pirámide alimentaria convencional.

Así pues, dicha pirámide debería recomendar evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas o aceites trans, así como alimentos que contengan colesterol y, fomentar, por el contrario, alimentos ricos en fibra y más nutritivos **promoviendo una alimentación basada en legumbres, cereales integrales, verduras, hortalizas, frutas, frutos secos y semillas**.

Recomendando, por supuesto, el ejercicio físico y el consumo de agua, imprescindibles para poder tener una salud óptima. ■

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 25.000 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

Vinum Nature Organic Wine Fairs & Guides

ECO-VINUM

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

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

El Penedès con más “eco” que nunca

La región vitícola de El Penedès engloba numerosos municipios de las comarcas que se encuentran en la franja litoral entre Barcelona y Tarragona. Diversa gracias a la influencia del mar mediterráneo y de las cordilleras litoral y prelitoral, en ella se forja su tipicidad microclimática que incide en los viñedos y, por tanto que otorga diversos caracteres a sus vinos.

La D.O. Penedès es una región de la que se reconoce una historia vitivinícola ancestral, datando el cultivo y el comercio de vino de variedades tintas desde el siglo IV a.C. Actualmente influenciada por el cultivo de variedades de uva blanca destinadas principalmente a la elaboración de espumosos, ésta denominación de origen convive con la D.O. Cava y la D.O. Cataluña, demarcaciones con las que impulsa el desarrollo económico de la región por su gran producción y su actividad enoturística.

Merece la pena destacar la variedad autóctona Xarel·lo que produce vinos blancos ecológicos bien estructurados y de acidez fresca y agradable. El gran número de bodegas que lo elaboran como monovarietal o bien junto con otras variedades (cupages) están aportando cada vez más complejidad a los vinos. Viñas viejas, paso por barrica o bien crianzas en sus lías lo hacen también más untuoso y apetecible.

Los pequeños y medianos productores, desde los más artesanales a los más tecnificados, están impulsando el sector produciendo vinos ecológicos y biodinámicos excelentes, gracias al mayor respeto por la biodiversidad que convive en el viñedo y a la ausencia de fertilización y fitosanitarios de origen químico. Cubiertas vegetales, compost orgánico, la influencia de la luna y de los planetas en el cultivo y una vinificación lo más natural posible, son prácticas cada vez más implementadas en esta región para conseguir vinos más complejos, auténticos y representativos del paisaje.

Sólo así el famoso terruño podrá aflorar en el vino sin triquiñuelas ni correctivos. La naturaleza pasa a ser el mayor aliado y no un obstáculo para los viticultores y las bodegas más ecológicos de la zona.

Hoy por hoy, la D.O. Penedès dispone de 5.000 Ha de viñedo ecológico y 60 bodegas que producen vinos certificados, alcanzando los pódiums de numerosos concursos nacionales e internacionales de vinos de calidad. En la pasada edición de los Galardones Golden Leaf de la Guía Vinum Nature, premios que otorga Ecomundis Editorial a los mejores vinos ecológicos de nuestro país (Hojas Doradas), se ha puesto de manifiesto un año más su destacada oferta y calidad.

Camino de convertirse en un referente en el Sur de Europa, El Penedès está viviendo esta profunda eco-transformación, donde la sostenibilidad y la producción ecológica se valora y embotella como un valor necesario.

Habituales ya en las cartas de los restaurantes en Cataluña, los vinos ecológicos de calidad blancos o tintos y los espumosos reserva recién bautizados Clàssic del Penedès os aportarán sin duda placer aromático y gustativo a la vez que un recuerdo y la evocación a su paisaje vitícola. ■

ALIMENTACIÓN

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

RECETA

Copa de yogur con regalos del bosque

INGREDIENTES (2 personas)

- 2 yogures de soja
- 2 cucharadas soperas de mermelada de frutos rojos
- 1 cucharada de coco rallado (opcional)
- Una pizca de canela en polvo
- Unas fresitas o frambuesas de bosque
- 1 hoja de menta fresca

PREPARACIÓN

Volcar en cada copa de postre la mitad del yogur. A media copa agregaremos la cucharada de mermelada y un poco de coco rallado.

Continuaremos agregando el resto del yogur. Finalmente espolvorear la superficie con un poco de canela en polvo, unas fresitas o frambuesas de bosque y una hoja de menta fresca.

¡Servir bien fresquito! ■

OTRA VARIANTE

Realizaremos la misma operación con medio yogur y en el centro volcaremos una cucharada de fideos de chocolate negro y una cucharada de coco rallado. Agregaremos luego el resto de yogur que cubriremos con un poquito más de coco y 1 cucharada colmada de virutas de chocolate que tape toda la superficie. ■

Nota de la autora: Cuando no tienes tiempo de preparar un buen postre y tienes ganas de seducir a tu invitado con una sorpresa dulce, este postre es realmente perfecto. Rápido de preparar, sugerente a la vista, deliciosamente ligero en el paladar.

Copa de las ninfas con crujientes almendras y pétalos malva

INGREDIENTES (4-6 personas)

- 4 yogures cremosos (de cabra, tipo griego o de soja)
- 50 g. de almendra cruda laminada
- 3 peras tipo Conferencia (ralladas)
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 cucharadas de melaza de arroz o miel de romero
- Una pizca de cardamomo en polvo
- Unos cuantos pétalos malva de pensamientos o de flores de estación (aptas para consumo)

PREPARACIÓN

En un cuenco pastelero, mezclar bien los yogures con las peras ralladas, la miel o la melaza y la mitad de las almendras, aromatizando con las especias. Una vez esté todo bien mezclado, los distribuiremos en copas tipo cóctel y decoraremos con el resto de almendra, formando un montículo crujiente en el centro de la copa.

Le daremos el último toque de color añadiendo unos pétalos de pensamiento enano morado.

Servir las copas bien fresquitas. ■

Nota de la autora: El final de cualquier encuentro siempre es lo que más recordamos, por lo tanto, finalizar una cena ligera con esta nutritiva y romántica copa, será un placer para los cinco sentidos.

Copa de las ninfas con crujientes almendras y pétalos malva

ALIMENTACIÓN

ECO-ITINERARIOS A PIE

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

Thues - Gorges de Carançà

FICHA TÉCNICA

- **Máxima altitud:** cota 1.200m
- **Nivel de dificultad familiar:** 2, precaución en las pasarelas y puentes.
- **Desnivel:** subida: +350; bajada: - 350m.
- **Tiempo Ida**: 2h – 45min;
- **Tiempo ida y vuelta:** 3h – 45m (sin prisas por seguridad)
- **Cartografía:** Font Romeu-Capcir, IGN 2249 ET, 1:25.000.
- **Edad recomendada:** a partir de los 6-8 años.

El Pirineo francés nos muestra sus secretos. El sendero que discurre por las Gorges de Carançà y la posterior subida al refugio de Carançà (camino que conecta con el valle de Núria) se ha convertido por méritos históricos, deportivos y geográficos en uno de los itinerarios más espectaculares del Pirineo Oriental. La salida se encuentra situada en Thues, pequeña población accesible desde Perpiñán y Prada si venimos del este, o desde Puigcerdà y Montlluís si llegamos del oeste (carretera N-116). El pequeño Tren Groc (ferrocarril) tiene parada en Thues, conectando Vilafranca de Conflent y Tor de Querol (Puigcerdà). Las Gorges de Carançà no son peligrosas, pero nos obligarán a tener los ojos bien abiertos a la hora de cruzar puentes y pasarelas metálicas. Son una buena escuela para ir con niños de más de 8-10 años.

Descripción del recorrido

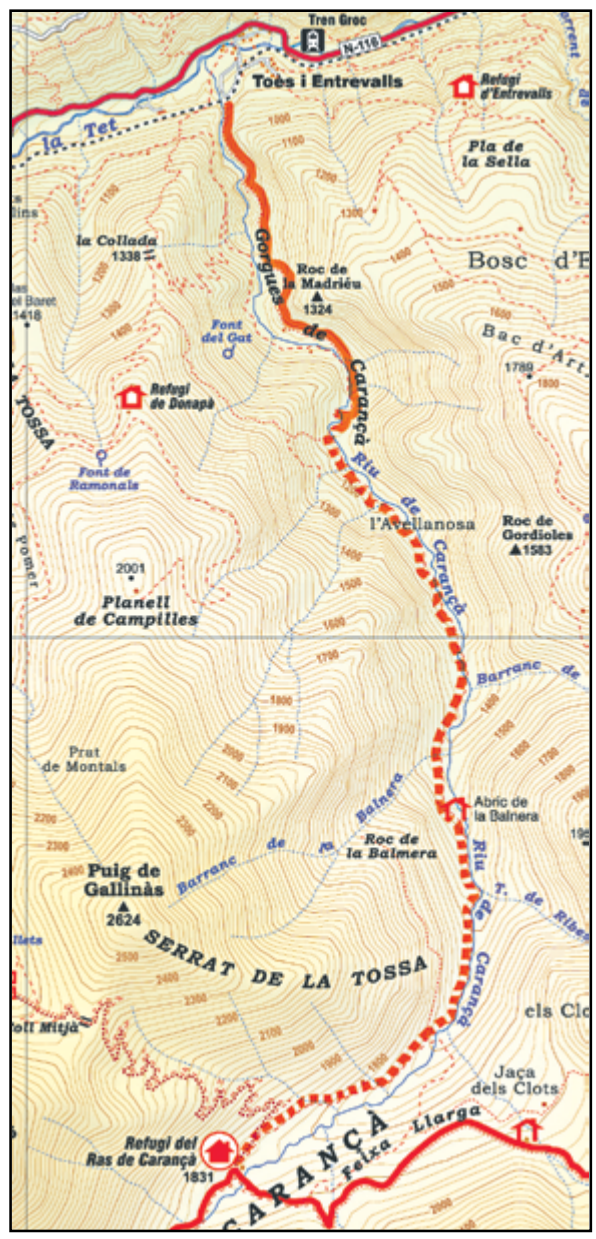
En el aparcamiento de les Gorges (850m), situado en la parte más al sur de Thues, junto a la vía del tren y a la montaña, encontraremos dos caminos que dan acceso a las Gorges de Carançà. El primero parte hacia el SO (derecha) y, tras cruzar por un puente la vía del Tren Groc, deja a la derecha el camino a Fontpedrouse y gana en constantes zigzags un importante desnivel hasta situarnos en un camino aéreo (la ruta de las cornisas) que avanza hacia las Gorges por el margen derecho del río. Son muchos los senderistas que escogen esta ruta a la ida o a la vuelta, pues es más rápida y espectacular que la tradicional. Si vamos solos es una vía de subida muy recomendable, pero si vamos con niños no sólo es peligrosa y cansada en su inicio, sino que nos obligará a ir con pies de plomo en la parte más aérea del recorrido. Ya que siempre defendemos que es mejor prevenir que curar, si vamos con niños seguiremos el itinerario clásico de entrada a las Gorges de Carançà. A la hora de seguir el camino, prestaremos atención a las señalizaciones.

© Victor Riverola

Dejaremos el aparcamiento atrás y pasaremos por debajo de una gran roca perforada, entrando en un camino que va ganando altitud progresivamente y dejando el río a nuestra derecha. El camino se va convirtiendo en un sendero que no tiene pérdida y va ganando altitud por encima del río. El bosque nos rodea y nos adentramos en un entorno casi selvático, húmedo, lleno de mosquitos por la tarde (recomendamos salir muy temprano por la mañana). Cuando el río llega a la altura del sendero, conectaremos con la ruta de las cornisas, que parte junto a una pequeña presa (Chambre d´Eau). En breve entraremos en la parte más divertida y aventurera de todo el itinerario. En total encontraremos cuatro pasarelas metálicas suspendidas por encima del río y otros tantos pasos enclavados en la pared, algunos aéreos, pero bien asegurados con cables y barandillas, que nos ayudarán a avanzar por las Gorges repletas de rincones sacados de una novela de Tolkien. Una vez que dejamos atrás todas las pasarelas y los cuatro puentes, podemos dar por terminada la excursión; no obstante, si tenemos fuerzas y tiempo, podemos seguir subiendo hasta dejar atrás la zona de bosque. El número de visitantes desciende en picado y hasta el refugio del Ras de Carançà (unas dos horas más) normalmente sube muy poca gente, debido a la distancia y al desnivel. La conexión con el Santuario de Núria a través del Coll de Carançà es una travesía realmente recomendable, si disponemos de varias jornadas.

Precios del aparcamiento en Thues: 2 € por un día, 3€ por dos días y 5 € si se está 3 o más días. Autocaravanas, 6 € (la primera media hora es gratuita). ■

Puentes metalicos de la parte final de les Gorges de Carançà



© Editorial Alpina,S.L.

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

CINE ECOLÓGICO

Febrero, el miedo de los galgos,

un documental que muestra la realidad del galgo en España

Para muchos el galgo es un perro asociado a la caza, sin embargo, más allá de nuestras fronteras es considerado un excelente animal de compañía. La entidad protectora SOS Galgos ha rescatado a más de 2.500 de estos canes desde 1.999.

Cada febrero, más de 50.000 galgos son abandonados, ahorcados o lanzados a pozos. El galgo es el perro utilizado para la caza de la liebre, una práctica tradicional todavía muy arraigada en zonas rurales, especialmente en el Sur de la Península, donde se celebran la mayoría de campeonatos de caza. Los galgos corren de dos en dos a campo abierto y el primero en atrapar una liebre es considerado el ganador. Previamente, durante meses, los cazadores someten a los canes a crueles entrenamientos, atándoles a un vehiculo de motor para obligarles a correr durante largos períodos de tiempo. La temporada de caza finaliza en febrero, entonces muchos cazadores quieren deshacerse de los animales exhaustos, como si se tratara de objetos de usar y tirar, la mayoría de ellos ni tan siquiera supera los tres años de edad.

Febrero es un documental que plasma una realidad española, pues en otros países de la Unión Europea la caza con galgo está prohibida por ley. El film ha sido íntegramente financiado, filmado y editado por Irene Blánquez, una joven directora que afirma haber podido cumplir un sueño, dar a conocer a través del formato audiovisual el maltrato al cual son sometidos, año tras año, miles de galgos en nuestro país. A raíz de la lectura de un reportaje sobre la labor que realiza la ONG SOS Galgos, Blánquez quiso contribuir a dignificar la situación del galgo realizando un documental para concienciar a la sociedad sobre esta problemática. La producción de Febrero ha servido de catalizador para crear la productora Waggingtale Films, nacida con la voluntad de informar y sensibilizar a la población sobre causas solidarias.

El documental, muy completo, tomó 30 días de filmación espaciados en un período de casi dos años, cuenta con el testigo de trabajadores de perreras municipales, voluntarios de entidades protectoras e incluso ofrece la oportunidad de hablar a galgueros. El hilo conductor es Mila, una hembra rescatada por **SOS Galgos** en un pueblo de Andalucía, tras encontrar un verdadero hogar en Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Mila llega a Barcelona con mucho miedo, pero durante seis meses se puede observar su evolución positiva. Sin ninguna voluntad de caer en el sensacionalismo, el documental evita las imágenes más escabrosas y muestra la belleza de la mirada de un animal inocente que seduce al espectador. La banda sonora minimalista y cuidada, compuesta de forma altruista por Ricard Latorre, logra una conexión con los sentimientos del galgo.

Desde su estreno, el documental se ha proyectado en colegios, bibliotecas, etc. realizando una gira educativa, la proyección incluso llegó al Congreso de los Diputados, en un foro organizado por la Asociación Parlamentaria en Defensa de los Derechos de los Animales (APDDA), quizá este sea el primer paso para un cambio legislativo favorable a la protección del galgo en España. ■

FICHA TÉCNICA

- **TÍTULO:** Febrero, el miedo de los galgos
- **DIRECCIÓN Y EDICIÓN:** Irene Blánquez
- **BANDA SONORA:** Ricard Latorre
- **AYDTE. POST. SONIDO:** Júlia Benach
- **COLORISTA:** Marc Morató / Metropolitana
- **DISEÑO GRÁFICO:** Mabel Vicente
- **PRODUCTORA:** Waggingtale
- **DURACIÓN:** 61‘
- **ORIGINAL:** XDCAM
- **FORMATO PANTALLA:** 16:9
- **COLOR**
- **ESPAÑA/2013**
- **IDIOMA:** Español
- **SUBTÍTULOS:** Inglés, Francés, Alemán y Holandés

FERIAS

PLANETA VIVO

Pedro Burruezo, *redactor jefe de The Ecologist, músico y compositor, redaccion@theecologist.net*

Hormonas sintéticas en el medio ambiente Efectos en la fauna fluvial y marina

Las hormonas que contienen los fármacos que consumimos habitualmente, como las hormonas de las píldoras anticonceptivas, causan estragos en el medio ambiente. Estos residuos tóxicos van a parar a los ríos y, finalmente, al mar. No hay depuradora que sea capaz de filtrar por completo estos residuos muy peligrosos.

Estefanía tiene una nueva pareja. No piensan aún en tener hijos. Ella toma la píldora anticonceptiva. Estefanía no se ha informado de los efectos secundarios, iatrogénicos, del uso de esta pastilla para esterilizar su cuerpo. Tampoco nadie le ha informado de cómo afectan los residuos que desde su casa, y a través de la cloaca, van a parar a los ríos y al mar. ¿Qué pasa con la fauna fluvial y marina?

Tengo Pipi

Cuando Estefanía va al baño elimina a través de la orina entre el 50 y el 90% de la pastilla que tomó para no quedarse embarazada. Estos residuos viajan por el desagüe y van a parar a las aguas y a las depuradoras, en el mejor de los casos. Pero esta contaminación no se puede filtrar totalmente.

Los machos, afectados por la contaminación de hormonas sintéticas, se transforman en hembras

© Anke Goodwin

Se queda en el medio y entra en la cadena alimentaria. No existen mecanismos de depuración 100% efectivos. Los residuos son asimilados por peces, crustáceos, todo tipo de especies. Muchas aves se comen a esas especies. Los estudios efectuados muestran que los residuos hormonales sintéticos afectan de varias formas a la fauna.

Peligro, Peligro

"Hemos recomendado realizar estudios para medir el impacto a largo plazo que puede tener para la salud humana la presencia de estos residuos en el agua", ha dicho María del Pilar González, de la ONU. Porque "estos residuos de medicamentos pueden causar problemas en la reproducción de la especie marina y además bajan las defensas de su sistema inmunitario", ha afirmado a BBC Mundo Philippe Garrigues, del Instituto Nacional de Investigación (CNRS, son sus siglas en francés) de Francia. Una vez que esos fármacos entran en la cadena trófica vuelven al ser humano, ya que nos comemos esas especies. Como señaló recientemente una conocida bióloga de Ecologistas en Acción, "los fármacos y las píldoras pueden esterilizar a las hembras y feminizar a los machos. Es una bomba de relojería el brutal chute de estrógenos con el que estamos contaminando nuestros ecosistemas". Estamos esterilizando a la fauna marina y nadie dice nada. No olvidemos que la píldora es un artefacto químico para esterilizar al ser humano. ¿Por qué no va a tener efectos sobre los peces, que tienen un sexo mucho más lábil que el humano? Y lo peor no es que esterilice a las hembras. También actúa sobre la sexualidad de los machos.

Los estudios

Hay estudios realizados que conciernen a la fauna que vive cerca de la depuradora de la población vasca de Guernica. En las cercanías de la depuradora de esa ciudad, por ejemplo, según estudios fiables e independientes de la Universidad del País Vasco, los investigadores han descubierto la alarmante feminización de varias especies de moluscos. Los machos, afectados por la contaminación de hormonas sintéticas, se transforman en hembras. El problema es gravísimo porque las consecuencias de esta contaminación podrían estar dañando a generaciones futuras de especies y su reproducción. Según los estudios, la presencia de compuestos químicos exógenos en el agua afecta al crecimiento, comportamiento, reproducción y función inmune de los organismos, ya que interactúa con su sistema endocrino. ■

ALIMENTACIÓN

Enric Cortiñas, *Portavoz de l'Asociación de Naturalistas de Gerona, www.naturalistesgirona.org*

Una adicción muy amarga.
Los daños ambientales y sociales del cacao

© Valentyn Volkov

El principal ingrediente del chocolate, el cacao, debe su origen a lo que los Aztecas llamaban la bebida de los dioses. La sensación de bienestar y energía que proporcionaba hizo que llegara a Europa en el siglo XVI, donde se endulzaba con miel para reducir su sabor amargo. Los portugueses fueron los responsables de que llegara a África Occidental, y de ahí que el 60% del cacao que se produce en el mundo proceda de Costa de Marfil y Ghana.

El cacao se ha convertido en una de las materias primas más demandadas del mundo, y es un negocio brillante para las siete multinacionales que controlan el 76% de la industria mundial de productos semielaborados del cacao. Según un informe de la empresa de estudios de mercado Euromonitor, las ventas globales de chocolate crecerán 6,3% a un récord de 117.000 millones de dólares en 2014, apoyadas en el consumo en la región Asia-Pacífico, donde cada persona comerá el doble de chocolate que hace una década.

El cacao puede ser cultivado bajo la sombra de los árboles nativos en paisajes similares a un bosque natural. Sin embargo, el crecimiento de la demanda está contribuyendo a talar los bosques primitivos para cultivar cacao más intensivamente, y se opta por sembrar híbridos de cacao que requieren una exposición total al sol y la aplicación regular de plaguicidas. Este tipo de cultivo está destruyendo los hábitats naturales de los principales países productores, y se pone en riesgo la salud de las comunidades locales a causa de los productos químicos utilizados que contaminan el suelo.

Para los pequeños agricultores, que producen la mayor parte del cacao, este cultivo también ha sido muy amargo. Mientras las empresas obtienen unos beneficios extraordinarios a partir de los productos elaborados con cacao, la mayor parte de las personas que trabajan en su cultivo en todo el mundo viven por debajo del umbral de la pobreza, con menos de 2 dólares diarios, cuando deberían ganar por su trabajo diez veces más, para salir de la pobreza extrema.

En Ghana y Costa de Marfil la tierra está muerta donde se ha cosechado intensivamente – ya no quedan nutrientes en el suelo – y algunos productores han vuelto a la explotación infantil para aumentar sus beneficios y compensar la falta de productividad de los cultivos. En África 284.000 menores trabajan como cualquier adulto en el cultivo del cacao, y 12.000 lo hacen en condiciones de esclavitud, según la Coordinadora Estatal del Comercio Justo.

A día de hoy sólo el 1% del cacao que se produce en el mundo es de comercio justo, y una cantidad todavía menor se produce de forma responsable con el medio ambiente. Los consumidores debemos plantearnos el tipo de consumo que hacemos, escoger aquellas formas de consumo más justas, críticas y, porque no, transformadoras. ■

En África 284.000 menores trabajan como cualquier adulto en el cultivo del cacao, y 12.000 lo hacen en condiciones de esclavitud

VIVIENDA SOSTENIBLE

Pilar Rabasseda, *Arquitecta, prabasseda@coac.es*

Vivir sobre el agua

Casas en el canal, lago Inle, estado de Shan, Myanmar

Desde la edad de piedra, el hombre ha asentado su vivienda sobre el agua. La protección frente al peligro y la proximidad de alimento han hecho de éstos asentamientos un modo de vivir que se ha desarrollado en paralelo en muy diferentes y distantes culturas de todo el mundo; un modo de vida que sigue vigente en nuestros días.

Casas hechas a base de materiales vegetales propios de la zona, sustentadas sobre pilotes de madera hincados en el agua en forma de estaca; asentadas sobre el agua dulce de lagos o ríos, o salada a orillas del mar. Son construcciones llamadas "palafitos", y su origen se remonta a la prehistoria.

En el lago Constanza, en Suiza, se han conservado restos de palafitos prehistóricos gracias al lodo. En 1922 se reconstruyeron y hoy día son visitables. Es uno de los 100 antiguos asentamientos de éste tipo que se conocen en Europa. Cazadores, recolectores, comerciantes y pescadores, los habitaron durante más de 4.000 años.

...peligra en diferentes partes del mundo por el mismo problema: la contaminación del agua, la insalubridad de la misma y la disminución de la pesca

Un tipo de hogar que implica un modo de vida, que ha pervivido durante miles de años y que a día de hoy, peligra en diferentes partes del mundo por el mismo problema: la contaminación del agua, la insalubridad de la misma y la disminución de la pesca.

La ciudad de Ganvié, a orillas del lago Nokoué, en Benin, está formada por unas 3.000 casas tipo palafito, y una población de 25.000 habitantes, se la llama "la Venecia de África". El pueblo tofinu, en su huida de los cazadores de esclavos, se refugió en el lago y sus marismas fundando "Ganvié", que significa "estar a salvo". Los habitantes viven de la pesca y del comercio, y disponen de un mercado flotante. Toda la vida y actividad de la ciudad discurre sobre el agua. A día de hoy, la pesca ha disminuido a la vez que la contaminación del agua y la mortandad infantil han crecido.

Lejos de África, en el lago Titicaca, en Perú, las culturas Uru y Aymara viven en unas islas flotantes elaboradas con hoja de tatara. Y el mismo problema se repite. La pesca ha disminuido, la contaminación por vertidos de las actividades mineras y siderúrgicas ha aumentado, y las enfermedades por beber agua contaminada ponen en peligro a la población.

En el lago Inle, en Birmania, viven 100.000 personas, y representa una de las zonas mas ricas del país. Muchos de sus pueblos viven en viviendas palafíticas y disponen de huertos y jardines flotantes. Toda su vida se desarrolla sobre el agua, pero la contaminación de sus aguas también ha hecho saltar la alerta.

El agua, que en un origen dio seguridad, cobijo y alimento a estas culturas, se ha convertido en un peligro que las acecha. Naciones Unidas y numerosas ONG's se han puesto manos a la obra, pero es necesario que gobiernos y legislaciones tomen conciencia de la importancia y el valor de una correcta gestión del agua. A veces pensamos que la problemática del agua se centra sólo en su escasez, pero a día de hoy, pueblos que disponen de agua en abundancia sufren también a causa de la contaminación e insalubridad de la misma. ■

ALIMENTACIÓN

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

Reciclaje de bombillas y fluorescentes, ¿dónde se depositan?

En septiembre de 2009 comenzó en Europa la substitución progresiva de las bombillas tradicionales y otras lámparas poco eficientes por sistemas de iluminación de bajo consumo. Con este tipo de bombillas se puede ahorrar energía y contribuir con los objetivos de protección del medio ambiente de la UE. El Real Decreto 208/2005, que regula todo lo relativo a la gestión de los aparatos eléctricos y electrónicos una vez finalizada su vida útil, recoge dentro de la categoría 5 todas las bombillas y luminarias que debemos reciclar: bombillas de bajo consumo, tubos fluorescentes, bombillas de descarga, LEDS retrofit, luminarias, rótulos luminosos y luminarias de emergencia.

Estos sistemas de iluminación contienen una pequeña cantidad de mercurio necesaria para su funcionamiento que, multiplicada por el número de bombillas presentes en el mercado, podría ser nociva para el medio ambiente y la población, si pasara por el circuito tradicional de residuos domésticos.

Las bombillas y luminarias no deben depositarse en los contenedores habituales de basura doméstica, ni romperse, ni arrojarse por el desagüe. Deben llevarse a puntos de recogida para que sean tratados de acuerdo con las normas medioambientales en vigor por parte de los organismos de reciclaje autorizados, que son especialistas en estos procesos. A continuación, se recuperarán para ser recicladas y volver a utilizar sus componentes. Se puede reciclar entre un 80% y un 93% del material de una de estas bombillas.

Ambilamp, es una asociación fundada en 2005 (con unas 159 empresas del sector, adheridas) para potenciar la recogida y el reciclaje de residuos de estas lámparas. Su actividad está regulada por el decreto mencionado anteriormente, creando la infraestructura necesaria con una gestión sostenible y en la línea de los otros países de la UE.

En función del tipo de residuo y del lugar de recogida han creado dos tipos de contenedores: uno grande situado en lugares donde se generan muchos residuos (como hospitales o aeropuertos) con dos apartados; uno para las bombillas y otro para los tubos fluorescentes. El otro tipo es un contenedor más pequeño bicaja, situado en centros comerciales o tiendas de iluminación para depositar los residuos cotidianos. Es un contenedor con los dos espacios claramente visibles, fluorescentes y bombillas de bajo consumo, con un diseño específico para evitar la rotura de los materiales y su correcto almacenamiento.

Ambilamp ha implantado un sistema de recogida con más de 22.700 puntos a nivel nacional. Concretamente, un localizador a través de su web (http://www.ambilamp.es/recogida/puntos_de_recogida), utilizando la tecnología Google Maps que proporciona la dirección exacta del lugar donde se puede depositar el residuo. A esta herramienta cada semana se añaden nuevos puntos de recogida que se suman a la red de Ambilamp. Estos desechos almacenados en los sitios correspondientes son transportados hasta las 5 plantas de tratamiento situadas en Bilbao (Recypilas), Barcelona (Pilagest), Sevilla (Recilec), Madrid (Recybérica) y Valencia (Vaersa). Allí se separan cada uno de los elementos que las conforman: vidrio, metal, mercurio y plástico. Se encargan de la recogida del 97% del volumen total de lámparas del país.

© Maria Cacheda

Desde el inicio de su actividad han ido incrementando su actividad llegando a recoger en 2013, 2.345 toneladas, unos 16 millones de lámparas. El mayor volumen de recogida ha sido en Cataluña, Madrid, Andalucía y Comunidad Valenciana. ■

Debemos reciclar: bombillas de bajo consumo, tubos fluorescentes, bombillas de descarga, LEDS retrofit, luminarias, rótulos luminosos y luminarias de emergencia

ALIMENTACIÓN

SALUD GEOAMBIENTAL

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

Mejoremos la escuela

Nuestros hijos han gozado durante tres meses de sus vacaciones; la playa, la montaña, los juegos, las bicicletas, los amigos y la familia han sido el centro de sus actividades. Ahora toca volver a la escuela, lo que supone un cambio drástico en sus actividades y en sus ritmos vitales. Los pequeños se van a ver sometidos a nuevos horarios, largas e intensas jornadas. La mayoría de sus actividades serán en espacios cerrados, disfrutando apenas de unos ratos al aire libre. Estos cambios repentinos e intensos les van a suponer tensiones a nivel biológico. Además del esfuerzo intelectual, se tendrán que enfrentar a los factores ambientales que encontrarán dentro del edificio. Para mitigar dicho estrés de algunos factores ambientales y ayudar a proteger su salud, vamos a proponer una serie de pequeñas acciones.

Desde casa:

Material ecológico, sin tóxicos: además de papel reciclado y lápices de madera certificada FSC, ya podemos encontrar pinturas de origen vegetal, o a base de cera de abeja; bolígrafos y lápices sin metales pesados; colas y marcadores sin disolventes.

Envases, envoltorios: muchos de ellos contienen sustancias potencialmente peligrosas como el BPA (Bisfenol A), considerado un disrruptor endocrino. Podemos utilizar cantimploras de acero inoxidable, sin recubrimiento de BPA. Para bocadillos y meriendas podemos utilizar servilletas de algodón o de papel, metiéndolos finalmente en envoltorios reutilizables.

La ropa: que sea cómoda, transpirable y de fibras naturales, ayudará a que no acumule electricidad estática.

Desde la escuela:

La iluminación: debe ser excelente, preferiblemente natural, y con una iluminancia superior a 1500lux. En invierno se utiliza más iluminación artificial, la cual deberá tener unos parámetros lo más parecidos a la luz solar, utilizando luminarias con una reproducción cromática superior al 95%, y temperatura de color de 6500K.

Ventilación y renovación de aire: garantiza la óptima CAI (calidad del aire interior) reduciendo los contaminantes y la ionización del mismo. Un aire pesado contiene gran cantidad de cationes (+), produciendo nerviosismo y excitación. Otro factor importante en las aulas es la concentración de CO2, que produce dolor de cabeza, cansancio y apatía general. Estos efectos se empiezan a notar a partir de 800ppm (partes por millón), o 600 para personas sensibles. Según un estudio de la Universidad del País Vasco, llevado a cabo por el Dr. Víctor del Campo, en las aulas analizadas se midieron valores de 1500 hasta 3000 ppm. Las aulas se deberían ventilar con frecuencia para mantener la atención y concentración de los niños, buscando valores similares a los exteriores (300-500 ppm, según la contaminación exterior).

La alimentación: es un factor clave para la salud, el crecimiento y desarrollo de los niños. Para poder mantener el esfuerzo intelectual requerido, las escuelas deberían exigir a los servicios de comedor alimentos biológicos y de alta calidad.

Limpieza: los productos deberían ser lo más ecológicos posible para evitar la exposición a disruptores hormonales e irritantes respiratorios de los productos convencionales.

Pintura: el verano se aprovecha para trabajos de mantenimiento como pintar. Para evitar la exposición a tóxicos como el plomo u otros COVs (compuestos orgánicos volátiles), se aconseja utilizar pinturas de baja toxicidad o pinturas biocompatibles como las de silicato.

Electrocontaminación: se deberían evitar o reducir los dispositivos wifi, teléfonos i otros dispositivos que se conectan a través de ondas de alta frecuencia. ■

ECO - WEBS

Bethlem Boronat, *periodista, www.sentidoysostenibilidad.com*

Happycow.net

Los vegetarianos y veganos que viajan frecuentemente se encuentran a menudo en una ciudad extraña en la que deben buscar un sitio donde comer siguiendo su dieta habitual. Aunque cada vez más restaurantes integran en sus menús y cartas propuestas adaptables a la dieta vegana y vegetariana, al final, acaban adaptándose a lo que hay, en lugar de disfrutar de una comida que satisfaga completamente.

ALIMENTACIÓN

Por eso, los veganos y vegetarianos están de enhorabuena porque ya pueden contar con Happycow.net, una guía online de restaurantes, tiendas y centros especializados en comida y estilo de vida vegetariano y vegano, así como algunos establecimientos que sin ser específicamente seguidores de esta filosofía, sí ofrecen platos y propuestas asumibles. Además, Happycow.net dispone de una aplicación para móviles que permite usar la guía en cualquier lugar (2,69 euros para usuarios de iPhone, versión gratuita para Android, y 1,99 euros versión completa sin anuncios para Android).

Poniendo a prueba la web, los resultados son más que satisfactorios. Incluso buscando en ciudades pequeñas de España hemos encontrado algún tipo de oferta, si no en la misma ciudad, sí en zonas cercanas. Además, todos los restaurantes y tiendas que aparecen disponen de un espacio en el que otros clientes comentan las experiencias, y valoran desde la comida, hasta el trato, el ambiente del local, etc. Aunque la mayoría de las opiniones están en inglés, que es el idioma de la página, se nota que un buen número de los usuarios que opinan son locales.

La guía dispone de filtros para facilitar la búsqueda, lo cual es muy interesante en ciudades con mucha oferta. Puedes elegir el tipo de dieta (vegetariana, vegana, o restaurantes tradicionales con oferta vegetariana…), la distancia máxima a la que estás dispuesto a desplazarte, el precio y la calificación media del establecimiento, que en lugar de con estrellas, se valora con vaquitas.

Otra herramienta interesante que ofrece la web es la posibilidad de pinchar en el mapa para situar el restaurante y recibir indicaciones de cómo llegar desde nuestra posición actual.

Además de la guía, que es lo que más práctico e innovador nos ha parecido, la web dispone de otras secciones, desde recetas hasta consejos prácticos, pasando por comunidades de vegetarianos/veganos, tiendas, etc. ■

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / MUESLI Y CEREALES CRUJIENTES

Delicioso cereal a base de yogurt y limón de Bohlsener Mühle

Ideal para desayunos y meriendas, como alimento sano, nutritivo, energético por su aporte de vitaminas y minerales, proteínas e hidratos de carbono que ayudan a normalizar dietas.

Ingredientes: Cereal crujiente de yogur y limón* 70% [Copos de avena*, azúcar integral de caña*, copos de espelta*, aceite de palma no hidrogenado*, yogur en polvo* 6%, crujiente de arroz* (harina de arroz*, sal marina, malta de cebada*), jarabe de arroz*, miel*, aceite de limón* 0,2%, piel de limón* 0,2%, sal marina], copos de avena*, copos de maíz* (maíz*), chips de coco*, frambuesas* 2%.

* Provenientes Agricultura Ecológica.

- **Certificado:** 100% bio, Bioland, EU Bio-Logo
- **Producción:** Bohlsener Mühle www.bohlsener-muehle.de
- **Distribución:** Alternatur www.alternatur.es

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

Té matcha bio combinado con el dulzor único de las flores del coco bio de Dr.Goerg

Una estimulante combinación de ensueño con un delicioso sabor: té matcha bio de primera calidad de la marca Aiya, el productor de té más famoso de Japón, combinado con azúcar de flores del coco con el que mimar a la vez el espíritu, el alma y el cuerpo. El té matcha es un polvo finamente molido de un té cultivado de forma especial; en Japón se prepara desde hace siglos durante la ceremonia del té. Este polvo de té, rico en nutrientes esenciales, contiene valiosos aminoácidos, taninos, clorofila y polifenoles; el azúcar de las flores del coco, al igual que el té matcha, destaca por su contenido en minerales y vitaminas. Además, a los que se preocupan por las calorías les alegrará saber que su índice glucémico (GI) es de 35.

- **Certificado:** EU Bio-Logo
- **Producción:** Dr Goerg www.drgoerg.com
- **Distribución:** El Granero Integral - www.elgranero.com

ALIMENTACIÓN / LEGUMBRES

Las espirales de harina de lentejas bio son una forma rica y atractiva de comer lentejas. Hechas con lentejas verdes y con lentejas rojas de Lazzaretti

¿Por qué de lentejas?

Porque son una de las legumbres más digestivas, se pueden preparar en ensaladas con vinagreta o bien combinadas con verdura, o salsa de tomate. Pueden ser un plato vegetariano ideal, rico en proteína y bajo en materias grasas.

Pero sobre todo tenemos que saber que contienen ácido fólico, indispensable para los 3 primeros meses del embarazo. Su contenido en fibras alimentarias es excepcional.

Son fuente de: Hierro y fósforo, magnesio y cobre, manganeso, vitaminas del grupo B: B1, B2, B3, B5, B6 y B9 con propiedades beneficiosas para el desarrollo óseo, salud dental, y el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

- **Certificado:** Agriculture Biologique - AB, EU Bio-Logo
- **Producción:** SAPA Lazzaretti www.lazzaretti.fr
- **Distribución:** Naturlike Distribucions Esparza www.naturlike.com

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

Ecogalletas integrales de espelta y jengibre ecológicas, con aceite de girasol y sirope de agave de El Horno de Leña

Riquísimas galletas de espelta ricas en ácidos grasos omega 3, omega 6 y omega 9 y minerales. De bajo índice glucémico gracias a que son endulzadas con sirope de agave.

Ingredientes: Harina integral de espelta * (68%), sirope de agave* (24%), aceite de girasol alto oléico* (16%), almidón de maíz*, agua, jengibre* (0.4%), sal, gasificantes (bicarbonato sódico y amónico), aceite de oliva virgen extra*, canela* y vainilla*

*De Cultivo Ecológico.

- **Certificado:** Comité Agricultura Ecológica Comunidad de Madrid - CAEM - EU Bio-Logo
- **Producción:** El Horno de Leña www.elhornodelena.com
- **Distribución:** El Horno de Leña www.elhornodelena.com

ALIMENTACIÓN / BEBIDA

Energía Positiva con Arándanos e Hibisco es una deliciosa y fascinante combinación de hierbas, especias y té negro de YOGI TEA®

El sabroso té negro Assam, el mate verde y el afrutado arándano combinan con el vibrante hibiscus en esta única, deliciosa y estimulante mezcla. Para sentirse naturalmente tonificado y positivo con cada agradable sorbo.

Ingredientes: Té negro* (Assam) (19%), hibisco* (17%), hierba mate* (12%), regaliz*, hierba limón* (3%), mirto limón*, zumo de limón deshidratado*, rosa canina*, remolacha*, arándanos* (3%), canela*, pimienta negra*, cáscara de naranja*, romero*, aceite esencial de naranja*, jengibre*, guaraná*, raíz de ginseng*, cardamomo*, clavos*.

* Provenientes Agricultura Ecológica.

- **Certificado:** EU Bio-Logo
- **Producción:** YOGI TEA ® GmbH - www.yogitea.eu
- **Distribución:** YOGI TEA ® GmbH

ALIMENTACIÓN / PATÉ

Humus de garbanzo, tofu y crema de sésamo de Zuaitzo de estratosférico sabor

El Humus es un paté o crema de garbanzos típico de la cocina árabe que hoy día se ha convertido en una receta muy popular en todo el mundo. Entre los ingredientes del Humus de Zuaitzo destacan las legumbres (garbanzo y tofu) y los cereales (tahín o crema de sésamo), que proporcionan al producto final una combinación nutritiva idónea. El Humus se puede servir como aperitivo o entrante, acompañado de pan, picatostes, extendido sobre rebanada de pan tostado y añadirle un chorrito de aceite de oliva, pimienta, sésamo u otros ingredientes. También se puede servir acompañando a ensaladas o como relleno de crepes, pimientos rellenos, rollitos, etc.

- **Certificado:** Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEEK)
- **Producción y Distribución:** Ekosal-Luz,S.L. www.zuaitzo.com

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Enrique García Quiroz, *portavoz de Naáy Botanicals - Miembro de la Red Ecoestética, www.ecoestetica.org, info@ecoestetica.org*

¿Y si tu bebé tiene la piel muy seca?

Primero dale un beso de nuestra parte y segundo no debes preocuparte demasiado, ya que la piel seca es una alteración bastante normal en los recién nacidos debido a que en ocasiones sus glándulas sebáceas tardan mucho en madurar, provocando que la piel no se lubrique por sí misma. En cualquier caso hay que tener en cuenta que su piel es muy delicada y puede resecarse o irritarse por muchos motivos, pero con los debidos cuidados podemos mantener su piel tersa e hidratada.

Para ayudar a su piel puedes seguir las siguientes recomendaciones:

1. Usa jabones, geles de baño suaves y champús con Ph Neutro. Enjuaga y aclara el producto lo mejor que puedas con agua templada, y seca su cuerpo suavemente dándole toquecitos con la toalla (sin frotar). Esto ayudará a que su piel se mantenga húmeda por un periodo más largo.

2. Después de cada baño aplica una crema natural a base de ingredientes regeneradores, hidratantes y sin perfumes. En este caso no recomendamos que utilices productos que no estén diseñados especialmente para bebés ya que hay ingredientes restringidos para uso infantil que se encuentran en multitud de productos para adultos. Y ya sabes, ¡mucho mejor si son ecológicos!

3. Se debe evitar al máximo el uso de talco porque tiende a resecar la piel del bebé y taponar sus poros, impidiendo su respiración.

4. Muchas veces los padres, sin darse cuenta, están limpiando demasiado a su bebé, no es recomendable el uso de mucho jabón o champú. Ten en cuenta que a un bebé que ni siquiera gatea, sólo será necesario bañarlo diariamente con agua y muy poco jabón con la finalidad de refrescarlo y limpiarlo sin eliminar la grasa natural de su piel. Si hiciera mucho calor, puedes refrescarlo con agua más veces al día pero sin utilizar jabón.

5. También se debe tener cuidado con la ropa del bebé, procurar que sea de fibras naturales (algodón, lana, lino, etc.) que permiten la respiración de su piel. La piel reseca tiende a ser más delicada y la ropa sintética puede generarle irritaciones o rozaduras.

6. El clima también afecta a la piel del bebé. Si vives en una zona muy seca, coloca recipientes de agua en las habitaciones. Cuando hace mucho frío no se debe abusar del uso del calefactor, una temperatura moderada es de 22°C y de ser necesario es mejor abrigar más al bebé que subir la temperatura.

Todo lo anterior se complementa con una correcta alimentación, en la que la lactancia materna juega un papel muy importante. ■

ALIMENTACIÓN

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

ECOLOGISTAS HISTÓRICOS

André Gorz (1923 -2007)

Filósofo, escritor, periodista, André Gorz (como escritor) o Michel Bosquet (como periodista), ambos seudónimos de Gerhart Hirsch, nació en Viena el 9 de febrero de 1923. De padre judío, a quien los nazis despojaron de todo, y madre de familia católica anti-semita, Gerhart decía que él no era ni alemán ni austriaco, ni católico ni judío sino un vencido y como tal podía elegir su nacionalidad. En 1940 eligió ser francés y dejó de hablar alemán hasta 1984.

Estudió ingeniería química en Lausanne (Suiza) donde le internaron sus padres en 1939 para evitar que le enrolaran en el ejército nazi. Paralelamente siguió cursos de psicología y filosofía durante algunos meses. Es en Lausanne donde conoce a Dorine Keir, una chica inglesa con quien se casa en 1949 y que será su pareja toda la vida.

Conoce a Jean Paul Sartre, a quien ya seguía con mucho interés, y a Simone de Beauvoir, entre otros, y desarrolla una carrera periodística ligada en su inicio al pensamiento marxista y existencialista y que evoluciona hacia el ecologismo político, del que es precursor. Un ecologismo político que piensa globalmente y a largo plazo, más allá de las urgencias inmediatas.

En Paris, a partir de 1955, con el seudónimo de Michel Bosquet, participa activamente en las publicaciones Le Sauvage (primera publicación ecologista francesa), L'Express, Les Temps Modernes (1961 a 1971), la revista de Sartre y Camus, y le Nouvel Observateur (1964-1983) de la que fue cofundador.

André Gorz es también uno de los primeros en hablar de decrecimiento: "*Para lograr cambios trascendentes se debe actuar sobre la producción además de sobre el consumo*". Para él, el desarrollo individual es condición necesaria para la transformación de la sociedad ya que condiciona el desarrollo colectivo. La sobriedad es esencial para luchar contra la pobreza, ya que con energía limitada, el sobre-consumo de unos condena a la miseria a otros, si no hay pobres, no hay ricos y si no hay ricos no hay pobres, cada uno es el rico o el pobre de otro. Al respecto, explicaba André Gorz, "***la pobreza es relativa, en cambio la miseria es objetiva****, ya que en Vietnam se es pobre si se va descalzo, en China si no se tiene bicicleta, en Francia si no se tiene coche y en los EEUU si el coche que se tiene es pequeño. En cambio se está en la miseria cuando no se pueden satisfacer las necesidades elementales como comer, beber, tener un techo, curarse, vestirse.*"

Entre los libros publicados por André Gorz, muchos de ellos traducidos al castellano, destacamos:

- *Le traître* (Le Seuil, 1957 et Folio Essais, 2005)
- *Écologie et politique* (Galilée, 1975)
- *Écologie et liberté* (Galilée, 1977)
- *Adieux au prolétariat* (Galilée et Le Seuil, 1980)
- *Capitalisme Socialisme Écologie* (Galilée, 1991)
- *Misères du présent, richesse du possible* (Galilée, *1997*)
- *Lettre à D. Histoire d'un amour* (Galilée, 2006)

"La pobreza es relativa, en cambio la miseria es objetiva"

André Gorz

Murió a los 84 años en su casa de Vosnon (Champagne-Ardenne) el 22 de septiembre de 2007, al suicidarse junto a su esposa Dorine, que padecía una enfermedad degenerativa desde hacía años. ■

ALIMENTACIÓN

LA ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Josep Maria Erra

fundador y CEO de Liquats Vegetals

Josep Maria Erra, Vic, Barcelona, ingeniero de profesión, nacido en la capital de la comarca de Osona, de la que dice el refrán: en la plana de Vic, nueve meses de invierno y tres de infierno; hijo de empresario dedicado a la industria láctea, rompió con la tradición familiar establecida y, de forma precursora y visionaria, percibió que el futuro estaba en las bebidas vegetales. A partir de ese momento, en 1991, su tenacidad y compromiso con la salud y la ecología lo lleva a producir bebidas vegetales ecológicas y certificadas de soja, avena, arroz y almendras, siendo la primera empresa productora en España.

¿Qué te motivó a situar Liquats Vegetals en el Parque Natural del Montseny?

Vine por el agua, ya que el proyecto era hacer un alimento para consumo humano lo más natural posible y el primer ingrediente era el agua, que debía ser de la máxima calidad.

De pequeño ya me decían en casa que la leche de almendras era más sana que la de vaca. ¿Cuáles son las ventajas que ofrecen al consumidor las bebidas vegetales?

De entrada las grasas que nos aportan son más insaturadas que las de origen animal y además no aportan colesterol, lo que las hace menos pesadas de digerir.

Casi todas, poco o mucho, aportan fibra a nuestra dieta, favorable tanto para el tránsito intestinal, como para mantener una flora sana que nos ayudará a absorber mejor los nutrientes.

Otra gran ventaja es que hay para todos los gustos así que sólo tienes que elegir cual te sienta mejor o qué combinación te gusta más o cual contiene lo que tú necesitas (calcio, vitaminas, etc.)

Danos tu opinión sobre los vegetales transgénicos y su uso para el consumo humano y no humano, ya que muchos animales destinados a alimentación humana comen pienso con componentes transgénicos.

Los alimentos transgénicos son ilegales ya que van contra la libertad del hombre, ya que las cosechas transgénicas contaminan a las no transgénicas, tanto es así que ya se mide por el nivel de contaminación que sea inferior a 16. En este mundo todos somos esclavos de las grandes multinacionales.

España es el único país de Europa donde se cultivan transgénicos y se les da proteccionismo, ya que la ley no permite etiquetar un producto donde figure por escrito que está "libre de transgénicos". ¿Cómo podemos saber si un producto es de certificación ecológica y no transgénico?

Si es ecológica implica que se utilizan transgénicos en una proporción inferior al 1%. También hay diferencias en la composición, que en los productos ecológicos, es prácticamente constante, en cambio en los no ecológicos las composiciones suelen ser variables (el % de proteína, azúcares...)

En definitiva, los productos que llevan el logotipo de la eurohoja con un código de autoridad de control debajo, tienen la garantía de que son de producción agraria ecológica y que por tanto no pueden ser transgénicos. De todas formas, para estar seguros y no tener sobresaltos, nosotros regularmente verificamos la ausencia de transgénicos en nuestras materias primas, enviando muestras a laboratorios externos autorizados.

El calcio y las vitaminas A, D2 y E añadidas a sus productos, ¿son de origen vegetal o animal?

Todas son de origen vegetal. Nuestras bebidas son 100% vegetales y aptas para todos, incluidos vegetarianos y veganos.

El año 2014 está siendo un año tremendamente activo para Liquats Vegetals, en febrero estuvisteis presentes en la feria más importante del sector de la alimentación ecológica, BIOFACH en Núremberg, Alemania, en abril en la feria bianual Alimentaria Exhibition, en Barcelona. ¿Hacia dónde va el consumo y que busca el consumidor en general?

En los últimos años, el consumo de las bebidas vegetales ha aumentado mucho debido a una evolución del consumidor. Ya no tomamos bebidas vegetales debido a intolerancias a la lactosa o a diferentes alergias, sino que las tomamos por salud. Está más que demostrado que consumir alimentos de origen vegetal es mucho más saludable y eso el consumidor, que cada vez está más informado, lo sabe. ■

FERIAS