# BIOECO ACTUAL®

Nº 23

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Septiembre 2015

Impreso en papel ecológico 100% reciclado


*"No te puedes plantear ningún futuro sin principios ecológicos."* Manu Chao


Consumo Responsable

**La necesidad de los sellos de certificación ecológica**

Pág. 5

El ojo crítico

**El concepto de la EcoReconversión**

Pág. 11

La Entrevista

**Mª Teresa Maciá Ferré, Directora General de Alternatur, S.L.**

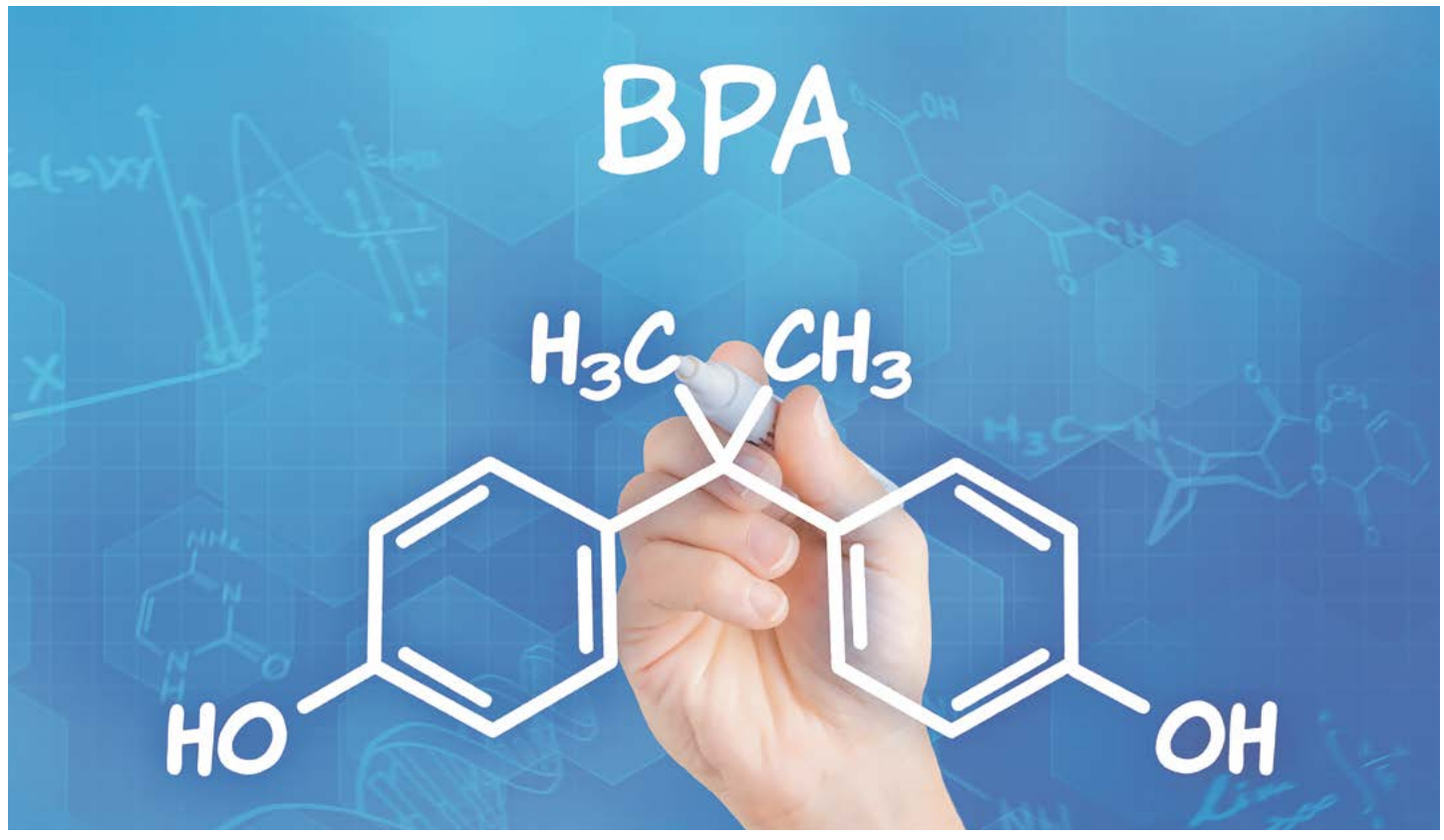
Pág. 24


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


Premio Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual


# Los plásticos que dañan la salud: El Bisfenol-A (o BPA)




© Zerbor

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

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

**BIOECO ACTUAL**

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

**TIRADA 27.000 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

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
**Esther Baena, Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Pablo Chamorro, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Jordi Galisteo, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Karin Heinze, José López Pérez, Ana Llorens, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Pedro Pozas, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola, Maribel Saíz**

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.

**Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:**

**MEDIO AMBIENTE**
Fibra Renovables
Papel reciclable
Materiales de embalaje reciclables

**CERTIFICADOS**
EU Ecolabel FI / 11/002
ISO 14001
ISO 9001
OHSAS 18001
FSC CoC, código de licencia FSC® C015932
PEFC ™ CoC, código de licencia PEFC / 02.31.86

# Los plásticos que nos envenenan: el bisfenol-A (o BPA)

© Deimosz

Como viene ocurriendo desde hace años, un estudio reciente nos vuelve a alertar del peligro de los disruptores endocrinos. Los centros de investigaciones científicas de Francia, República Checa y el CSIC de España, concluyen que *"la exposición durante la vida fetal a contaminantes ambientales como los **disruptores endocrinos** altera la fertilidad masculina durante al menos tres generaciones"*. Como nuestra compañera, Alba Cánovas, nos ha venido informando en los tres primeros números de este año, los disruptores endocrinos (o EDC en inglés), provocan, según centenares de estudios científicos internacionales, alteraciones no sólo en el sistema reproductor, sino también en el neurológico y neuroinmunológico, así como enfermedades metabólicas e incluso cánceres de tiroides, mama, testículos y próstata.

Según un estudio francés, "entramos en contacto con 130 disruptores endocrinos durante las tres comidas del día". Uno de ellos es el **bisfenol-A (o BPA),** presente en el interior de las latas de comida y bebida, los recipientes de plástico, el film transparente y en otros productos cotidianos como los tickets del supermercado, CD's, DVD's, empastes, cristales de gafas, carcasas de ordenadores, pinturas y pegamentos… Esta sustancia imita a la hormona estrógeno y altera el sistema endocrino.

En 2011 la UE prohibió el bisfenol-A de los biberones infantiles. Pero ahí quedó la cosa. Los lobbies de la industria del plástico se encargan de presionar y se aferran ahora al polémico tratado TTIP negociado en secreto entre EEUU y la UE, para retrasar una legislación al respecto. Como denuncia David Michaels en su libro *"La duda es su producto: Cómo los asaltos de la industria sobre la ciencia amenazan su salud"*, se pagan estudios pseudocientíficos para crear la apariencia falsa de que hay controversia científica sobre temas en los que, realmente, no la hay. Esto

ALIMENTACIÓN

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

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

## Liberación de sustancias químicas en los plásticos alimentarios

| Código | Composición | Usos habituales | ¿Puede desprende sustancias químicas ? |
|---|---|---|---|
| 3 | PVC o vinilo | Recipientes | Pueden desprender ftalatos y BPA. A evitar. |
| 6 | PS (espuma de poliestireno) | Packs de yogures separables. | Liberan estirenos cdo se calienta a más de 80ºC. A evitar. |
| 7 | Otros | | Puede contener BPA y desprenderlo en los líquidos. A evitar. |
| 1 | PETE (polietileno de tereftalato) | Botellas agua mineral, refrescos ... | Puede desprender sustancias químicas con el uso prolongado. Utilizar una sóla vez. |
| 2 | HDPE (Polietileno de alta densidad) | Recipientes para leche, bolsas para basura, botellas para detergente o blanqueadores, y botellas para aspirinas. | Seguro |
| 4 | LDPE (Polietileno de baja densidad) | Bolsas para vegetales en supermercados, bolsas para pan, envolturas de alimentos y botellas para mostaza exprimibles, film transparente para tapar alimentos. | Seguro |
| 5 | PP (Polipropileno) | Botellas para champú y recipientes para margarina. | Seguro |

ha ocurrido con el bisfenol-A y con el tritán, material que la industria sacó como sustituto no-nocivo del policarbonato (PC) y que diversos estudios científicos independientes de EEUU han demostrado que es más estrogénico.

Únicamente Francia parece haber tomado en serio este tema y en 2012, aprobó una ley que prohíbe el bisfenol A en TODOS los materiales, envases y recipientes que puedan estar en contacto con alimentos, sea cual sea la edad de las personas a las que estén destinados. La OMS y la ONU advertían un año más tarde que, **los disruptores endocrinos representan una "amenaza global que necesita ser respondida".** Y es que los diversos estudios concluyen que produce, entre otras cosas, cambios en el comportamiento, hiperactividad, agresividad, diabetes y obesidad, pubertad temprana, reducción de la cantidad de esperma y ovocitos, abortos espontáneos…

El 95% de los ciudadanos de países occidentales contienen niveles de bisfenol-A en su sangre. Un 99% nos llega a través de la alimentación y es a través de la alimentación de las madres como llega a los fetos, el grupo más vulnerable. Los estudios han detectado que el bisfenol-A se encuentra en mayor concentración en los fetos que en las madres.

Lo más recomendable sería utilizar envases de vidrio para calentar, almacenar y conservar los alimentos, pero, por lo menos, debemos distinguir los tipos de plásticos que tenemos en casa y evitar los más perjudiciales. Generalmente llevan un símbolo de reciclaje con una numeración del 1 al 7 dentro y unas letras:

**A evitar: El policloruro de vinilo (PVC con código 3), las resinas epoxi** (en el interior de latas de conserva y refrescos y en la tapas de botes y botellas de vidrio) y muchos **policarbonatos (PC con código 7), contienen bisfenol-A.** El **poliestireno (PE código 6) libera estirenos** cuando se calienta.

**Los más seguros** serían los de **código 2 (PEAD), 4 (PDBD) y 5 (PP).**

Existe controversia sobre si las botellas de agua y refresco con código PET(1), transmiten o no bisfenol-A al agua. En cualquier caso no se han de reutilizar ni exponer a temperaturas altas.

© Monticello

Además del tipo de plástico tendremos en cuenta: el estado del recipiente (si está dañado), el tiempo de contacto y la temperatura de los alimentos (en ambos casos cuanto más, mayor contaminación de sustancia pasa al alimento) y el ph del alimento (evitar especialmente los alimentos ácidos y las bebidas carbonatadas).■

**Esta sustancia imita a la hormona estrógeno y altera el sistema endocrino**

ALIMENTACIÓN

ECO-VINUM

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

# La selección de los mejores vinos ecológicos del país

Vinum Nature es hoy por hoy la única guía referente para conocer en profundidad los vinos ecológicos en nuestro país. Prologada por el Comisario Europeo de Agricultura, incluye una extensa introducción didáctica y el mayor catálogo de vinos ecológicos evaluado por cata a ciegas por sommeliers y expertos catadores. Vinum Nature, además de darnos a conocer la oferta de vinos, sus precios, variedades, porcentaje de sulfuroso y otros datos descriptivos habituales, nos indica su calidad sensorial de una forma objetiva y nos indica su relación calidad-precio para las tres categorías de menor a mayor calidad (hoja verde, hoja grana y hoja dorada).

Éste año, en Bioeco actual, publicamos por primera vez el listado de los 100 mejores vinos ecológicos denominados Golden Leaf y que se corresponden a las referencias mejor puntuadas entre los 500 vinos incluidos en la Guía VN 2015. En la siguiente tabla se encuentran listados por Denominación de Origen o Indicación Geográfica.

**VINOS BLANCOS**

[Albet i Noya] - LIGNUM BLANC · 2013 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - EL FANIO · 2012 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - MARINA RIÓN · 2013 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - ELBLANC XXV · 2013 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - PETIT ALBET BLANC · 2014 (D.O. Penedès)
[Bodegas y Viñedos Can Rich de Buscastell] - BLANCO CAN RICH · 2014 (Vinos de la Tierra de Ibiza)
[Collbaix - Celler el Molí] - COLLBAIX SINGULAR BLANC · 2012 (D.O. Pla de Bages)
[Lagravera] - ÓNRA BLANCO · 2013 (D.O. Costers del Segre)
[Mas Igneus] - BARRANC DELS COMELLARS BLANC · 2013 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Igneus] - MAS IGNEUS - FA104 · 2013 (D.O. Calificada Priorat)
[Sota els Àngels] - SOTA ELS ÀNGELS BLANCO · 2012 (D.O. Empordà)
[Terroirs Mediterranis Costador] - LA PRESA ROMANA · 2014 (Vino sin IGP/DOP)
[Vins de Taller] - PHLOX'14 · 2014 (Vino sin IGP/DOP)
[Agustí Torelló Mata] - APTIÀ · 2012 (D.O. Penedès)
[Alella Vinícola] - MARFIL BLANC CLÀSSIC · 2014 (D.O. Alella)
[Altolandón] - ALTOLANDON BLANCO · 2011 (D.O. Manchuela)
[Bodega F. Schatz] - SCHATZ CHARDONNAY · 2013 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodegas Corisca] - CORISCA · 2013 (D.O. Rias Baixas)
[Bodegas J.F. Arriezu] - JF ARRIEZU · 2013 (D.O. Rueda)
[Celler Credo] - RATPENAT · 2013 (D.O. Penedés)
[Coma Romà - Josep Guilera Riambau] - COMA ROMÀ - XAREL·LO · 2014 (D.O. Penedès)
[Finca Parera] - SASSÓ · 2012 (D.O. Penedès)
[Gramona] - FONT JUI · 2013 (D.O. Penedès)
[L´Olivera Cooperativa] - BLANC DE SERÈ · 2014 (D.O. Costers del Segre)
[Menade] - MENADE SAUVIGNON ECOLÓGICO · 2014 (D.O. Rueda)
[Miquel Jaume Horrach-Vins Can Coleto] - BLANC DE NEGRES · 2014 (D.O. Pla i Llevant - Mallorca)
[Vins el Cep] - GR 5 XAREL·LO · 2014 (D.O. Penedès)
[Vins el Cep] - MARQUÉS DE GELIDA BLANC DE BLANCS 2014 · 2014 (D.O. Penedès)

**VINOS TINTOS**

[Albet i Noya] - LA MILANA · 2011 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - BELAT · 2009 (D.O. Penedès)
[Albet i Noya] - RESERVA MARTÍ · 2008 (D.O. Penedès)
[Alta Alella] - AA MERLA · 2013 (D.O. Alella)
[Bodega Clàssica] - DOMINVM QP · 2011 (D.O. calificada Rioja)
[Bodega Insercasa] - VINO BRONCE · 2012 (D.O. Tacoronte-Acentejo)
[Bodega Joaquín Fernández] - GARNACHA · ()
[Bodega Joaquín Fernández] - HACIENDA DE LA VIZCONDESA · 2013 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodega Joaquín Fernández] - CABERNET SAUVIGNON · 2012 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodega Joaquín Fernández] - IGUALADO · 2010 (D.O. Sierras de Málaga Serranía de Ronda)
[Bodega Viña Campanero] - VEGARDAL ORGANIC · 2012 (D.O. Jumilla)
[Bodegas Alcardet] - ALCARDET NATURA RED · 2013 (D.O. La Mancha)
[Bodegas Bagordi] - NAVARDIA JOVEN · 2013 (D.O. Calificada Rioja)
[Bodegas Begastri] - SINEDIE · 2010 (Vinos de la Tierra de Murcia)
[Bodegas Camino Alto] - SELECCIÓN ECO · 2011 (D.O. Empordà)
[Bodegas del Rosario] - LAS REÑAS · 2012 (D.O. Bullas)
[Bodegas Evine] - EVINE MONASTRELL-SYRAH · 2012 (D.O. Yecla)
[Bodegas Francisco Gómez] - FRUTO NOBLE JOVEN · 2013 (D.O. Alicante)
[Bodegas La Purísima] - ESTIO · 2012 (D.O. Yecla)
[Bodegas Palmera] - L'ANGELET · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Palmera] - VIÑA CABRIEL · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Palmera] - BOBAL Y TEMPRANILLO · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Palmera] - VIÑA CAPRICHO · 2012 (D.O. Utiel-Requena)
[Bodegas Pinord] - CLOS DEL MAS · 2011 (D.O. Calificada Priorat)
[Bodegas Regina Viarum] - REGINA VIARUM · (D.O. Ribeira Sacra)
[Bodegas Tempore] - ESENZIA OLD VINES TEMPRANILLO · 2013 (Vinos de la Tierra Bajo Aragón)
[Bodegas Torres] - HABITAT TINTO · 2013 (D.O. Catalunya)
[Bodegas Vinícola Real] - VIÑA LOS VALLES 70&30 · 2011 (D.O. Calificada Rioja)
[Bodegas y Viñedos Can Rich de Buscastell] - TINTO SELECCIÓN CAN RICH · 2011 (Vinos de la Tierra de Ibiza)
[Bodegues José Luis Ferrer] - PEDRA DE BINISSALEM NEGRE · 2012 (D.O. Binissalem-Mallorca)
[Bouquet d´Alella] - BOUQUET D'A SYRAH · 2012 (D.O. Alella)
[Can Torres - Bàrbara Magugliani] - DEMONTRE · 2013 (Vino sin IGP/DOP)
[Celler Burgos Porta] - MAS SINÉN COSTER · 2010 (D.O. Calificada Priorat)
[Celler Comalats] - COMALATS SENSE SULFITS AFEGITS · 2013 (D.O. Costers del Segre)
[Celler Piñol] - SA NATURA · 2011 (D.O. Terra Alta)
[Collbaix - Celler el Molí] - COLLBAIX LA LLOBETA · 2009 (D.O. Pla de Bages)
[Domini de la Cartoixa] - CLOS GALENA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[Domini de la Cartoixa] - GALENA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[El Solà d'Ares] - BESSONS · 2012 (D.O. Calificada Priorat)
[Eudald Massana Noya] - EL PRIMER · 2014 (D.O. Penedès)
[Jean Leon] - 3055 MERLOT-PETIT VERDOT · 2013 (D.O. Penedès)
[Lagravera] - ÓNRA TINTO · 2012 (D.O. Costers del Segre)
[Marco Abella] - CLOS ABELLA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[Marco Abella] - MAS MALLOLA · 2009 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Igneus] - COSTER DE L'ERMITA · 2012 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Igneus] - MAS IGNEUS - FA112 · 2011 (D.O. Calificada Priorat)
[Mas Martinet Viticultors] - MARTINET BRU · 2011 (D.O. Calificada Priorat)
[Sota els Àngels] - SOTA ELS ÀNGELS TINTO · 2008 (D.O. Empordà)
[Terra de Verema] - CORELIUM · 2008 (D.O. Calificada Priorat)
[Terroirs Mediterranis Costador] - NEGRE SELECCIO DE COSTADOR · 2012 (Vino sin IGP/DOP)
[Venus la Universal] - DIDO · 2013 (D.O. Montsant)
[Vins de Taller] - GEUM'13 · 2013 (Vino sin IGP/DOP)
[Vinyes Domènech] - FURVUS · 2011 (D.O. Montsant)
[Viña Las Colonias de Galeón] - COLONIAS DE GALEÓN ROBLE · 2012 (Vino sin IGP/DOP)
[Viñedos Ruiz Jiménez] - VALCALIENTE RESERVA · 2010 (D.O. Calificada Rioja)
[Yuntero - Coop. Jesús del Perdón] - MUNDO DE YUNTERO TEMPRANILLO · 2013 (D.O. La Mancha)

**VINOS ROSADOS**

[Celler Piñol] - N. SRA PORTAL ROSADO · 2013 (D.O. Terra Alta)
[Alella Vinícola] - MARFIL ROSAT · 2014 (D.O. Alella)
[Gramona] - GRAMONA PRIMEUR ROSADO · 2014 (D.O. Penedès)
[Mas Comtal] - ROSAT DE LLÀGRIMA · 2014 (D.O. Penedès)

**VINOS ESPUMOSOS (CAVA Y OTROS)**

[Alta Alella] - AA PRIVAT CHARDONNAY · 2012 (D.O. Cava)
[Bodegas y Viñedos Can Rich de Buscastell] - BLANC DE BLANCS · 2011 (Vinos de la Tierra de Ibiza)
[Castell d'Age] - CAVA ANNE MARIE BRUT NATURE RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Castell d'Age] - CAVA OLIVIA BRUT NATURE RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Cava Recaredo] - RECAREDO SUBTIL · 2007 (D.O. Cava)
[Mas Comtal] - MAS COMTAL BRUT RESERVA · 2012 (D.O. Penedès)
[Unión Vinícola del Este] - VEGA MEDIEN BRUT · 0 (D.O. Cava)
[Vins el Cep] - MIM BRUT NATURE RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Vins el Cep] - MARQUÉS DE GELIDA CLAROR · 2010 (D.O. Cava)
[Vins el Cep] - MIM BRUT RESERVA · 2010 (D.O. Cava)
[Vins i Caves Tutusaus] - CAVA VALLDOLINA BRUT NATURE RESERVA · 2011 (D.O. Cava)

**VINOS DULCES**

[Alta Alella] - AA DOLÇ MATARÓ · 2012 (D.O. Alella)
[Alta Alella] - AA PUPUT · 2013 (D.O. Alella)
[Bodegas Azpea] - AZPEA · 2012 (D.O. Navarra)
[Bodegas Robles] - PIEDRA LUENGA PX · 2014 (D.O. Montilla-Moriles) ■

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

CONSUMO RESPONSABLE

# La necesidad de los sellos de certificación ecológica

Consumir productos ecológicos no sólo supone alimentarnos y vivir de una forma más saludable, también contribuye a la lucha por un futuro más digno para nuestros hijos y por un planeta sostenible, libre de químicos y transgénicos. En España llevamos un rato en camino pero si miramos a otros países de nuestro entorno, comprobamos que hay mucho por recorrer y que no es una apuesta idealista sino una cuestión de voluntad y sentido común.

Según los datos de la Comisión europea, de 2000 a 2011 la demanda de alimentos ecológicos en Europa se cuadruplicó. Más del 70% de los europeos confía en los productos ecológicos aunque, de ese número, casi un 60% opina que habría que mejorar el sistema de control.

Uno de los objetivos de la certificación ecológica europea fue precisamente dar unas garantías a los consumidores y evitar la confusión al identificar un producto ecológico. Por eso, desde 2010 es obligatorio el logotipo ecológico europeo de la "Eurohoja", el cual permite a los consumidores saber que los productos que llevan esta certificación, siguen las mismas normas de control que establece la UE. Se permitió un periodo de transición y desde julio de 2012 es también obligatorio para todos los alimentos ecológicos pre-envasados y que hayan sido producidos en los Estados miembros de la UE. Desde entonces, los productos que no se elaboran de acuerdo a las normas ecológicas europeas, ya no pueden utilizar términos como bio, eco, etc., en marcas registradas, etiquetados o publicidad.

En un estudio de 2012 del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MAGRAMA), sobre el perfil del consumidor de alimentos ecológicos en España, resultaba preocupante el dato de que, *"solamente un tercio de la población española reconoce la etiqueta identificativa del producto ecológico"*.

Es importante saber que al comprar un producto ecológico con el sello de la Eurohoja se nos ofrece la garantía de:

- que el producto está **libre de productos** químicos como **plaguicidas, fertilizantes y antibióticos.**
- que se ha elaborado mediante los **cultivos de temporada y la rotación de cultivos.**
- que, como mínimo, **un 95% de sus ingredientes se han elaborado de manera ecológica.**

© Logo Euro Hoja

- que **no contiene organismos modificados genéticamente** (OMG) (y si se han incorporado de manera no intencionada, que su proporción en el ingrediente sea menor del 0,9%).
- que el producto cumple con las normas del **plan de inspección oficial**: todos los operadores ecológicos han de ser inspeccionados **al menos una vez al año.** Se lleva a cabo una toma de muestras, análisis de la tierra, de materias primas y de producto terminado y se exige una **documentación detallada** de todas las entradas y salidas de producto y de materia prima.
- que proviene de **forma directa del productor o del transformador** en un envase sellado.
- que se **identifica al productor, al transformador o al vendedor y al organismo de inspección.**
- que se controla el **bienestar animal** y las necesidades específicas de cada especie: prácticas de cría adecuadas, fomento de las defensas inmunológicas naturales de los animales, que los animales pasen una serie de horas al día en el exterior y que su alimentación sea con piensos ecológicos.

En España, el control y la certificación de la producción agraria ecológica es competencia de las Comunidades Autónomas y son los Consejos o Comités de Agricultura Ecológica territoriales los responsables de que se aplique esta normativa comunitaria y de emitir sus respectivos sellos oficiales de certificación. En Andalucía y Castilla - La Mancha, la entidad certificadora es una asociación sin ánimo de lucro y, en el caso de Aragón, coexiste una autoridad de control pública con organismos de control privados.

Desde 1999, Intereco, asociación sin ánimo de lucro, agrupa a estos Comités y Consejos de producción ecológica y trabaja para mejorar estas funciones de control y certificación de los productos ecológicos amparados por la legislación europea.

Además del sello obligatorio de la eurohoja, podemos encontrar otros logotipos ecológicos en las etiquetas del producto como los logos ecológicos nacionales, (por ejemplo "AB" de Francia, "Bio-Siegel" de Alemania, "Soil Association Certification" del Reino Unido…). También podemos encontrar otros sellos como "DEMETER", que, además de cumplir la normativa europea, incorpora los criterios basados en la agricultura Biodinámica, o sellos de entidades privadas como "Ecocert" que funciona en todo el mundo.

Más información en:

www.ec.europa.eu/agriculture/organic/index_es.htm

www.ineterecoweb.com

www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/la-agricultura-ecologica/

ALIMENTACIÓN

ASÍ SE HACE

**Pablo Isach Damià,** *Departamento Técnico de Jabones Beltrán, www.jabonesbeltran.com*

# Fabricar un jabón ecológico

Mediante la combinación de agua, aceite y una base alcalina como la sosa o la potasa, es posible producir un jabón ecológico en pastilla como el de toda la vida, como lo hacían nuestros antepasados siglos atrás. Estos ingredientes, mediante la reacción de saponificación, dan lugar a un jabón puro, sin trazas de los ingredientes inicialmente empleados. Los beneficios indudables de esta mezcla son que tanto la sosa y/o potasa, en contacto con el aceite, dan lugar a una sal de gran eficacia contra todo tipo de suciedad, el jabón puro.

© Beltrán Hermanos,S.L.

En los últimos años, han aparecido nuevas formas de producir jabones que, en lugar de utilizar un álcali, utilizan otro ingrediente químico que da lugar a una mezcla sólida que carece de jabón en su composición, pues no tiene lugar la saponificación en ningún caso. En definitiva, no se trata de un jabón natural, aunque de apariencia sí lo sea.

Adentrándonos en aspectos técnicos, para fabricar un jabón natural se utiliza sosa con el fin de obtener jabón sólido, y potasa, si se quiere un jabón blando. Paralelamente, es determinante la elección de la base oleosa a utilizar. Atendiendo a nuestra experiencia, es recomendable utilizar aceites vegetales, como el aceite de coco, que tiene propiedades muy buenas para todo tipo de tejidos, pieles delicadas y genera una espuma muy cremosa. Tras una breve agitación de los dos componentes anteriores, se añaden todos aquellos ingredientes que pueden mejorar el jabón. Nos referimos a la utilización de aceites de rosa mosqueta, argán y jojoba, entre otros, y a ingredientes como el aloe vera y la glicerina vegetal que aportan una suavidad adicional a las superficies sobre las que el jabón actúa. Por último, se adicionarían aromas naturales, aceites esenciales y/o sustancias de origen vegetal compatibles con el pelo y la piel. Mediante la saponificación anterior se obtiene un jabón de excelente aplicación para limpieza de la ropa y también, como jabón de uso cosmético corporal.

Adicionalmente, si el propósito es conseguir un jabón ecológico, es necesario estar certificado bajo los estrictos criterios de las agencias de certificación. Actualmente existen diferentes criterios, más o menos permisivos entre las agencias acreditadas, para poder certificar a una empresa productora de jabón certificado. Las hay que toleran un sensible uso de ingredientes sintéticos, de origen petroquímico y las hay que no evalúan con exhaustividad la selección y procedencia de la materia vegetal utilizada. De ahí la importancia en el conocimiento de cada entidad certificadora. En nuestra opinión, actualmente es destacada la labor de ECOCERT (recientemente COSMOS en cosmética), ya que su alcance abarca no sólo el origen y composición de cada uno de los ingredientes empleados, sino que además es ejemplar en su evaluación de la producción, envasado, etiquetado y obviamente en responsabilidad medioambiental de su utilización, garantía total de confianza y responsabilidad ecológica.

La fabricación artesanal de este tipo de jabones no difiere en gran medida de la producción industrial y todavía hoy en día es frecuente esta práctica en el hogar. Se puede seguir fabricando artesanalmente en frío utilizando agitadores y moldes en los que reposar la mezcla para finalmente proceder a la etapa de corte. Mediante este procedimiento artesanal, el jabón conserva todas sus propiedades y se mantiene compacto durante largo tiempo. Se trata de una diferencia sustancial en comparación con los jabones de extrusión, menos compactos y que utilizan bases sintéticas prefabricadas.

Por último, es importante destacar que el jabón propuesto en este artículo puede ser utilizado como ingrediente en jabones líquidos adaptados para uso en lavadora. Esta propuesta innovadora sustituiría la selección de tensoactivos y otras sustancias de síntesis petroquímica, ampliamente utilizados en detergencia convencional. Esta tendencia demuestra un compromiso con una gestión sostenible de los recursos vegetales y de menor impacto en el medio, como así lo avala la elevada biodegradabilidad de los jabones en el medio. ■

ALIMENTACIÓN

**Esther Baena,** *Dietista, esther@dietistasvegetarianos.com*



# La importancia del hierro en nuestra salud

A pesar de que en nuestro cuerpo sólo tenemos 5 gramos de este mineral, el hierro es imprescindible, ya que interviene, entre otras, en funciones tan importantes como es la síntesis de la hemoglobina o el transporte de oxígeno de los pulmones a las células de todo el cuerpo.

## Tipos de hierro

Mediante la alimentación se pueden obtener dos tipos de hierro: **el hierro «hemo»** (de origen animal) y el **«no hemo»** (de origen vegetal).

Por un lado, el **hierro «hemo»** se encuentra en carnes y pescados. Se absorbe mejor que el «no hemo», sin embargo, estudios recientes asocian el consumo de estos alimentos con el riesgo de padecer cáncer, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el **hierro «no hemo»** se absorbe peor, ya que dicha absorción puede ser inhibida o incrementada según los componentes de los alimentos que ingerimos.

## ¿Qué mejora la absorción del hierro «no hemo»?

- Incluir **alimentos ricos en vitamina C** en la misma comida. Está demostrado científicamente que la ingesta de vitamina C aumenta la absorción del hierro. La vitamina C se encuentra en los cítricos (naranja, mandarina, limón, pomelo, etc.), en el kiwi, las fresas, los pimientos, las verduras de hoja verde (berza, acelgas, col, coles de Bruselas, espinacas, rúcula, berros, canónigos, etc.), en el brócoli, en la coliflor, etc.

- Añadir **zumo de limón** en las comidas, ya que los ácidos orgánicos que contiene el limón favorecen dicha absorción.

- Ayudar a **minimizar** el efecto del **ácido fítico** (fitatos) que dificulta la absorción. Existen varias técnicas culinarias que se pueden utilizar para este fin: poner el cereal o las legumbres en **remojo** (retirando después el agua) o **fermentar** los alimentos (proceso que lleva el tempeh, el natto, etc.). También ayuda, comer panes hechos con levaduras de fermentación larga o masa ácida.

- **No** tomar café, té, vino tinto, ni chocolate con la comida, ya que los **taninos** de dichos alimentos también dificultan la absorción. En todo caso, si se toman, es mejor hacerlo entre horas y fuera de la comida principal.

- **No** ingerir **suplementos de calcio** en una comida rica en hierro, ya que el calcio inhibe la absorción de este mineral.

## Necesidades diarias de hierro en la población

La cantidad diaria recomendada (CDR) dependerá de la edad, del sexo, de la constitución física, de si se realiza algún deporte o de si existen hábitos tóxicos como fumar, beber, etc.

La **CDR** en España es de 14 mg de hierro, tanto para mujeres como para hombres y en EE.UU. es de 18 mg para las mujeres y de 8mg para los hombres, siendo éstas últimas más precisas. Debido a que el hierro de los vegetales se absorbe peor, los vegetarianos deben aportar en su dieta más hierro que una persona omnívora. Pero, ¿cuánta cantidad más? Aún está por estudiar, pero el Instituto de Medicina de USA (IOM) recomienda que sea 1,8 veces superior. Por lo tanto, la CDR debería ser de 26,6 a 33 mg para las mujeres y de 14 a 15,7 mg para los hombres y para aquellas mujeres que hayan entrado en la menopausia.

## Alimentos ricos en hierro

Todas las **legumbres** y sus derivados; los **cereales** integrales (arroz, amaranto y panes integrales); los **frutos secos** así como las **semillas** y sus cremas (de sésamo, de cacahuete, etc.); **verduras**, principalmente las de hoja verde (espinaca, hojas de remolacha, brócoli, coles); las **frutas** (mango, grosella, granadas, moras o higos); la **fruta seca** (higos, orejones, ciruelas, etc.).

Una alimentación vegetariana **bien planificada** cubre las necesidades de este mineral debido a la amplia variedad de alimentos vegetales que se consumen diariamente. Además, los estudios indican que no por ser vegetariano se tiene más probabilidad de tener anemia por deficiencia de hierro que cualquier persona omnívora. En conclusión, es fácil conseguir el hierro necesario llevando una dieta equilibrada y variada.

Para consultar las fuentes podéis visitar:

www.dietistasvegetarianos.com

© Iuliia Metkalova

**Una alimentación vegetariana bien planificada cubre las necesidades de este mineral**

FERIAS

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / ALIMENTACIÓN

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

# Cómo preparar un bufet

El bufet es un servicio relativamente joven en la historia de la restauración. Siendo el sistema más libre de presentación, rompe con las formas protocolarias del menú clásico servido en la mesa. Sin embargo, es importante seguir unas pautas para orientar y facilitar a los comensales para evitar confusiones, ofreciendo comodidad en el autoservicio.

En estas comidas es el propio comensal quien confecciona su menú, escogiendo a su gusto la cantidad y el tipo de alimento. Las normas de etiqueta recomiendan llenar poco el plato y levantarse para repetir. A diferencia del cóctel o el lunch, que se toman de pie, el bufet se toma sentado, permitiendo a los comensales escoger libremente sus lugares en la mesa.

Aunque es autoservicio, siempre es un detalle contar con alguna persona a la cual poder preguntar sobre los ingredientes o bien si se precisa ayuda en el corte de las especialidades de más difícil presentación, como son los rollos o mousses de verduras.

Además este personal estará alerta para informar de la necesidad de reponer las especialidades que han tenido mayor aceptación, manteniendo en todo momento la buena presentación de las bandejas, y retirando todo lo necesario para mantener la pulcritud y orden en todo momento.

El bufet es un banquete ideal para celebraciones empresariales, bodas y ceremonias en las que se quiere dar más protagonismo a las relaciones personales que a la comida en sí. Resulta especialmente práctico en festejos familiares o amistosos muy numerosos, ya que facilita el trabajo a los anfitriones y crea un ambiente desenfadado.

## Presentación del bufet

Hay un sin fin de maneras de distribuir un bufet, pero lo más sencillo es organizarlo en dos zonas principales. Una para los cubiertos y todo el utillaje que se precise para servir y emplatar, al lado de los platos preparados. Y en otra zona separada, las bebidas y la cristalería para su consumición.

© Katarzyna BiaÅ,asiewicz

Un pequeño cartel al lado de cada plato indicando el nombre, y quizá los ingredientes de la especialidad ayudará a los comensales a definir y confeccionar su menú, ahorrando preguntas innecesarias que entorpezcan el dinamismo y la fluidez de la comida en un encuentro multitudinario.

La mesa o mesas que componen el bufet deben colocarse en un lugar privilegiado de la sala, para que sean visibles desde cualquier punto, donde estarán sentados los comensales.

Siempre es agradable una sala iluminada con luz indirecta, nos dará la sensación de intimidad, pero hay que vigilar que los alimentos reciban luz suficiente, de lo contrario los comensales no disfrutarán plenamente del espectáculo visual gastronómico. Si el servicio es por la noche, algunas velas en candiles de cristal transparente, o cerámica, sobre las mesas, crearán un ambiente fantástico.

Unos manteles de tejidos naturales, de colores suaves y neutros, junto con una vajilla, una cristalería y una cubertería de líneas modernas pero funcionales, para facilitar la comodidad en su manejo, sin grandes dibujos ni formas estridentes, añadirán categoría a la fiesta.

Si el evento es un encuentro informal, de aire alternativo, podemos utilizar todo el utillaje de material reciclable. Hoy en día se encuentran platos de cartón, de arroz y de materiales orgánicos ¡que no restarán dignidad al encuentro!

Los cubiertos nunca deben ser de plástico, es un mal uso de este material y no dará la calidez ni estará en consonancia con la ética ecológica.

Podemos utilizar cubiertos de materias orgánicas como la madera, y hasta podemos encontrar cubiertos que se pueden comer en forma de cucharas elaboradas con galletas o harina de arroz compostable.

Los bodegones florales en un lateral de la mesa del servicio se realizarán con flores de tallo largo alternadas con flores pequeñas de distintos colores. Siempre será una buena opción elegante, un ramo de flores blancas. También se pueden crear bodegones con elementos comestibles con jarrones transparentes y manzanas rojas, especias, cereales....

En las mesas de los comensales se distribuirán pequeños ramitos, de sutil efecto decorativo.

## Imprescindibles

Los platos a escoger se distribuirán en tres zonas: calientes, fríos y postres.

Los platos tipo arroz, pasta, y segundos deberán mantenerse calientes sobre un calentador alimentario, lejos de la zona de alimentos fríos como las ensaladas, que estarán sobre una zona refrigerada.

Los pasteles y postres en general deberán estar ya debidamente cortados y se facilitará una espátula pastelera. ■

**Los cubiertos nunca deben ser de plástico, es un mal uso de este material y no dará la calidez ni estará en consonancia con la ética ecológica**

ALIMENTACIÓN

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

Sojade
El Placer Biológico y Vegetal

ESPACIO PATROCINADO POR:
Sojade | El Placer Biológico y Vegetal | www.sojade.es

RECETA

# Cheese cake de arándanos (vegano)

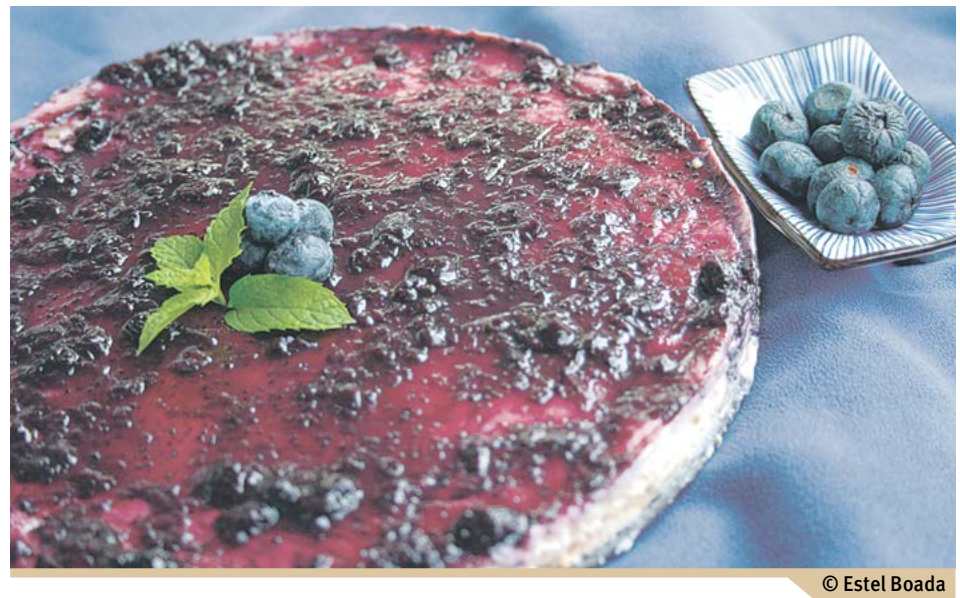
## INGREDIENTES (10 personas)

- 250 ml de leche de soja
- Una pizca de sal marina
- 100 ml de crema de leche de soja
- 400 ml de yogurt natural de soja
- 5 cucharaditas de sirope de agave
- 1 cucharada sopera de agar agar en polvo
- El zumo de 1 limón
- La raspadura de medio limón
- 12 galletas caseras tipo Digestive (a ser posible sin azúcar)
- 2 cucharadas de margarina ecológica (fundida)
- Mermelada de arándanos sin azúcares añadidos, para cubrir la superficie

## Preparación

En primer lugar pondremos a calentar la leche a fuego muy lento con una pizca de sal. Cuando empiece a estar un poco caliente agregaremos los dos yogures y el sirope. Continuaremos calentando a fuego lento y cuando esté en punto de ebullición agregaremos la cucharada de agar agar, dejaremos cocer unos 3 minutos hasta la perfecta disolución del agar agar, agregaremos el zumo y la raspadura de limón, dejaremos unos segundos más y finalmente retiraremos del fuego y añadiremos la crema de leche de soja.

Mientras hacemos esta cocción podemos preparar la base del pastel de la siguiente manera. En un cuenco pastelero machacaremos las galletas hasta convertirlas en polvo de galletas, en ese momento añadiremos las 2 cucharadas de margarina fundida y formaremos una pasta espesa con la que cubriremos un molde de pastel de círculo desmontable. Una vez cubierta toda la base de galleta volcaremos el resultado de la cocción de la leche con los yogures y el agar agar. Dejaremos reposar a temperatura ambiente y cuando empiece a espesar lo reservaremos en la nevera. Cuando ya esté frío y totalmente cuajado ya podremos cubrir toda la superficie del pastel con la mermelada de arándanos.



© Estel Boada

Servir fresquita.

Esta delicia vegana, es un regalo para los sentidos, sorprende a todos por su ligereza y fácil digestión al no contener ningún láctico, ni azúcar, ni huevo, ni ninguna grasa saturada. Al contener agar agar, que tiene fibra saciante, será un excelente postre para satisfacer y calmar las ansias de dulce. El agar agar, además, será de gran ayuda para regular el tracto intestinal. El yogur de soja, al no contener ni lactosa ni grasa saturada, nos aportará sus proteínas de fácil digestión al estar combinadas con el zumo de limón.



SOJADE Natural: BIO & Vegetal

Sojade

**Sojade Natural, lo mejor de la naturaleza.**

Elegir **Sojade Natural**, es disfrutar de las cualidades nutricionales de la soja con productos BIO de una cremosa textura, sin sal y con 0g de azúcares añadidos.

**Sojade**, BIO & Vegetal, fuente natural de placer.

- Soja ecológica francesa.

Descubre más sobre nuestros productos en
**www.sojade.es**

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
From FRANCE ORGANIC SOYA Beans From FRANCE
Vegan®

Triballat Noyal BP 93106 - 35531 Noyal-sur-Vilaine Cedex - Francia

HABLEMOS DE

**Raúl Martínez,** *Dietética y dietoterapia Homotoxicología, raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com*

# Alimentos funcionales

© Nuttapon Khewprasert

Los alimentos funcionales son un grupo de alimentos que además de sus características nutricionales intrínsecas tienen una función específica que consigue por su consumo habitual que recibamos un efecto beneficioso para el organismo, mejorando la salud y reduciendo el riesgo de contraer enfermedades y desarrollar patologías.

Estos efectos beneficiosos pueden ser patentes sobre el crecimiento y el desarrollo del cuerpo, sobre el sistema cardiovascular y el sistema endocrino; pueden mejorar la función gastrointestinal, generar un aporte de sistemas redox y antioxidante, así como participar en la modificación del metabolismo de macronutrientes.

La idea y el uso del alimento funcional son muy antiguas y están fundamentadas en la visión del alimento como un fármaco. Hipócrates dijo "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento", y es bien conocido que las personas que comen adecuadamente previenen mejor las enfermedades y tienen una mejor calidad de vida.

Los alimentos funcionales se clasifican en dos grandes grupos, los funcionales naturales y los funcionales fortificados. Los naturales son aquellos que contienen los componentes beneficiosos en su propia composición, sin haber recibido ningún aporte externo de nutrientes, mientras que los fortificados son aquellos alimentos en los cuales la proporción de proteínas, aminoácidos, vitaminas, substancias minerales y ácidos grasos esenciales es superior a la del contenido natural medio del alimento corriente por el aporte recibido. A los alimentos fortificados que han sido suplementados significativamente entre un 20 y un 100% se les conoce como productos enriquecidos.

Un alimento puede acabar siendo funcional si durante su elaboración y procesado se le realiza cualquiera de estas operaciones:

- Eliminación de un componente alimenticio conocido como causante o determinante de una enfermedad. Ejemplos pueden ser las proteínas alergénicas de ciertos alimentos, como el gluten de los cereales o la lactosa de alimentos lácteos.
- Incremento en la concentración de un componente alimenticio.
- Adición de un componente que no está presente en el alimento.
- Reemplazo de macronutrientes, como puede ser la grasa.
- Incremento de la biodisponibilidad o estabilidad de un componente conocido con el objeto de producir un efecto funcional o reducir la aparición de enfermedades.

Algunos de los componentes funcionales son el calcio, en las etiquetas lo reconocemos como Ca o Calcio, el hierro, lo reconocemos como Fe o Hierro, los ácidos omega 3, la vitaminas antioxidantes, las reconocemos como vitaminas A, C y E o simplemente como ACE, los esteroles vegetales, que vienen etiquetados como Esteroles Vegetales o Fitoesteroles, y la soja, que en las etiquetas aparece como Soja o Isoflavonas de Soja.■

**Las personas que comen adecuadamente previenen mejor las enfermedades y tienen una mejor calidad de vida**

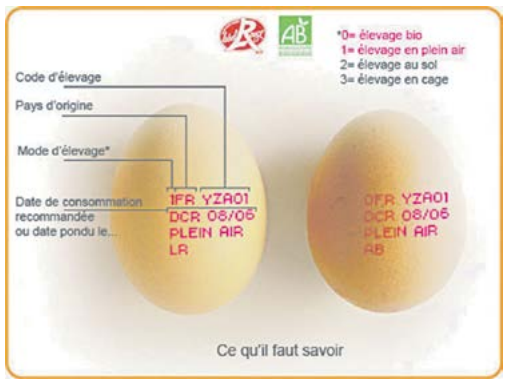
ALIMENTACIÓN

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

EL OJO CRÍTICO

# El concepto de la EcoReconversión

Los conceptos globales, como articulación integrada de caracteres individuales, pueden tener una vida efímera, quedar superados o, peor aún para su reconocimiento desde el exterior, integrados y diluidos en otros conceptos de los que se convierten en elemento integrante marginal, ni siquiera vertebrador del nuevo concepto. Si este axioma afecta a cualquier idea, ya vieja desde el segundo siguiente a su creación, es especialmente activo en su corrosión cuando se aplica a juicios o valoraciones de carácter comercial, dirigidas al mercado. Es imposible blindar las ideas al paso del tiempo. Al igual que es imposible frenar la permeabilidad de las buenas ideas. Las marcas, sellos, denominaciones y demás inventos comerciales garantistas en uno u otro sentido hay que concebirlos como entes en movimiento, retroalimentados entre sí y en continua competición en su adaptación al medio. La supervivencia del artículo en concreto dependerá de su facilidad para, acondicionando el producto a un cambio constante, mantener los criterios que lo definen e individualizan con respecto a los demás.




El producto ecológico nace como una alternativa "natural" a la producción convencional, sin trazas químicas ni orgánicas, enfocándose la promoción de sus bondades bajo el paraguas de la salud y la vida saludable. Ni más, ni menos. Ahí comenzó y ahí sigue. Fue novedoso, fue transgresor, fue atractivo. El tiempo verbal está escogido con toda intencionalidad.

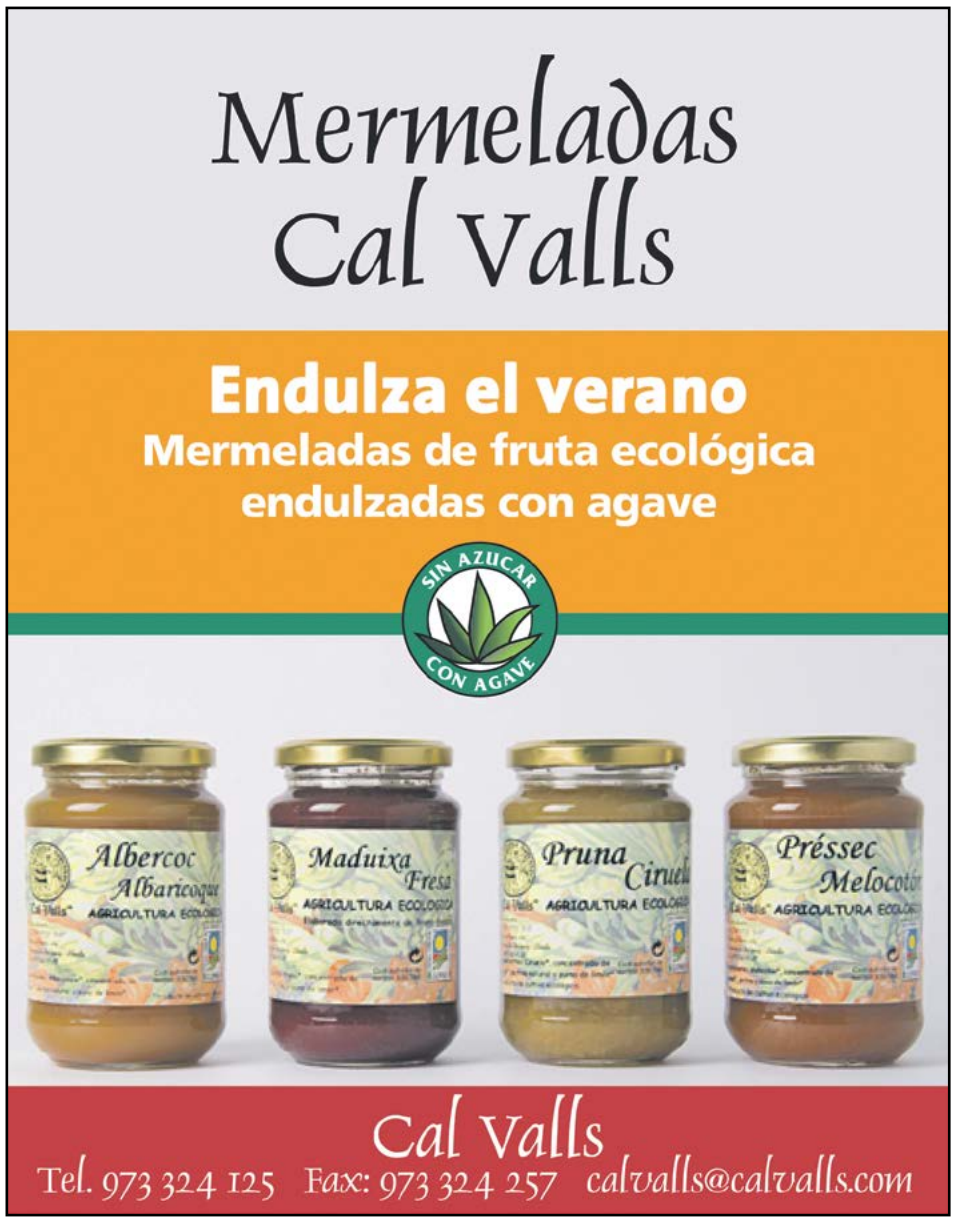
El tiempo, que todo lo trastoca, ha ido imponiendo al mercado otros baremos de identificación de un producto que, pudiendo integrarse en un artículo "ecológico", van mucho más allá de él. De alguna manera lo dejan "pequeño". Es lo ocurrido, en parte, con el concepto de "consumo responsable" a cuya sombra han surgido multitud de firmas que compiten, también, en el nicho del cliente "ecológico". La idea de consumo responsable integra muchas variables dependiendo del interés individual de cada cual. Son muchos los etiquetados que garantizan, dentro de su "naturalidad", unos niveles de bienestar animal más altos de los ofrecidos por los productos ecológicos y sobre este punto ya he hablado anteriormente. Pero el consumo responsable no acaba aquí. Trasciende la esfera de lo "natural" para, integrándolo, aterrizar en una especie de ecologismo socio medioambiental. Defensa a ultranza de razas o especies de animales y plantas genuinamente locales, métodos de transformación de raigambre tradicional, sistemas de gestión industrial o de comercialización que impliquen el desarrollo de economías de escala locales, apuesta por las unidades de producción familiares, pequeñas e integradas en la economía comarcal. Al calor de este fuego han surgido empresas, o cooperativas, o denominaciones de origen que rellenan este hueco que el producto "ecológico" no supo integrar. Un ejemplo de alguien que sí supo hacerlo, con pingües beneficios: la etiqueta "Label Rouge" francesa, cuya página web invito a visitar para saber de lo que estoy hablando.

**Trasciende la esfera de lo "natural" para, integrándolo, aterrizar en una especie de ecologismo socio medioambiental**

La parte "responsable" en el acto de compra de un producto "ecológico" no puede limitarse a la "naturalidad del mismo" sino que debe integrar sin complejos otros aspectos de ecología social y medioambiental de las poblaciones de origen que sin menoscabar su sentido "natural", lo complementen. De lo contrario, corre serio peligro de verse "superado".■

© Federátion Label Rouge-Fedelis

ALIMENTACIÓN



CONCIENCIA ECOLÓGICA

**Enric Urrutia,**
Director bio@bioecoactual.com

# Certificados alimentarios: convencional vs ecológico

Los certificados alimentarios son la seguridad del consumidor, lástima que en muchas ocasiones da la sensación de que su obtención sólo sea para figurar en una página web o bien en un catálogo comercial, como es el caso del Certificado de Seguridad Alimentaria ISO, tras lo cual, la amnesia del productor diluya la continuidad del protocolo obtenido. Es como ducharse antes de ir al médico pues hay chequeo,... una vez obtenido el Certificado de Seguridad Alimentaria ISO, ya pueden salir a bailar para festejarlo. Pero, estimado lector, si usted sufre cualquier incidencia contra su salud por el consumo de algún alimento, ni se le ocurra llamar al departamento de atención al cliente de la empresa productora, en vez de aclararle el porqué de su afección acabará enfermando más y en este caso de los nervios... y se dará usted cuenta que lo que decían en el anuncio de tv que le hizo decidir por la compra de aquel producto alimentario y no otro era mentira. Si por el contrario, la situación descrita cree que tiene relación con haber consumido productos certificados de producción ecológica, ahí la cosa cambia. Llame a la empresa productora y le atenderán de inmediato, nadie se esconderá con el "llame usted mañana", pues las empresas de producción ecológica siguen el protocolo exigido por la certificadora por convicción, no están contaminadas por acciones mediáticas masivas, no necesitan convencer al consumidor, sus productos son de máxima calidad, fiabilidad y trazabilidad demostrable, gracias a su honestidad.

La producción de alimentos ecológicos es algo más que el mercantilismo de producir para vender y ganar dinero, es sostenibilidad alimentaria y respeto por el planeta.■

**Pedro Burruezo,** *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

LA CÁMARA OCULTA

# Digestiones

Giulia Enders ha escrito un libro muy divertido titulado "La digestión es la cuestión". Lo ha publicado Urano y es un bestseller en Alemania. Nos gusta hablar del corazón, del cerebro y del sistema neurológico, pero ocultamos todo lo que tiene que ver con el sistema digestivo, el intestino, las heces...

Giulia, que es una chica simpática y muy graciosa, despierta sonrisas en sus lectores con su forma muy amena de escribir para tratar asuntos del trasero. Y nos enseña cosas muy necesarias: por ejemplo, que tenemos dos esfínteres en el intestino. Pero lo más relevante es que nos enseña a entender la conexión que hay entre nuestras emociones y nuestra digestión. Sepan que un exceso de fructosa en nuestro organismo puede provocar periodos depresivos.

Hasta ahora, lo normal ha sido relacionar nuestras emociones y las enfermedades mentales con el cerebro. Pero, sin duda, nuestro cerebro no tiene la exclusiva. Nuestro bienestar psíquico, nuestra salud mental, la corrección de nuestras relaciones (amorosas, vecinales, familiares, profesionales...) tiene mucho que ver con nuestra salud intestinal. Por ello, vigila qué comes, qué bebes...

Giulia explica que, de jovencita, en una fiesta, tenía a un chico al lado al que le olía de forma pésima el aliento... Al día siguiente se suicidó. No es que nadie vaya a quitarse la vida por comer algo en mal estado o indigesto, pero cuide de su intestino y su psique se lo agradecerá... ■

© Ediciones Urano

FERIAS

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



# Edward Goldsmith

Edward Goldsmith nació el 8 de noviembre de 1928 en Paris.

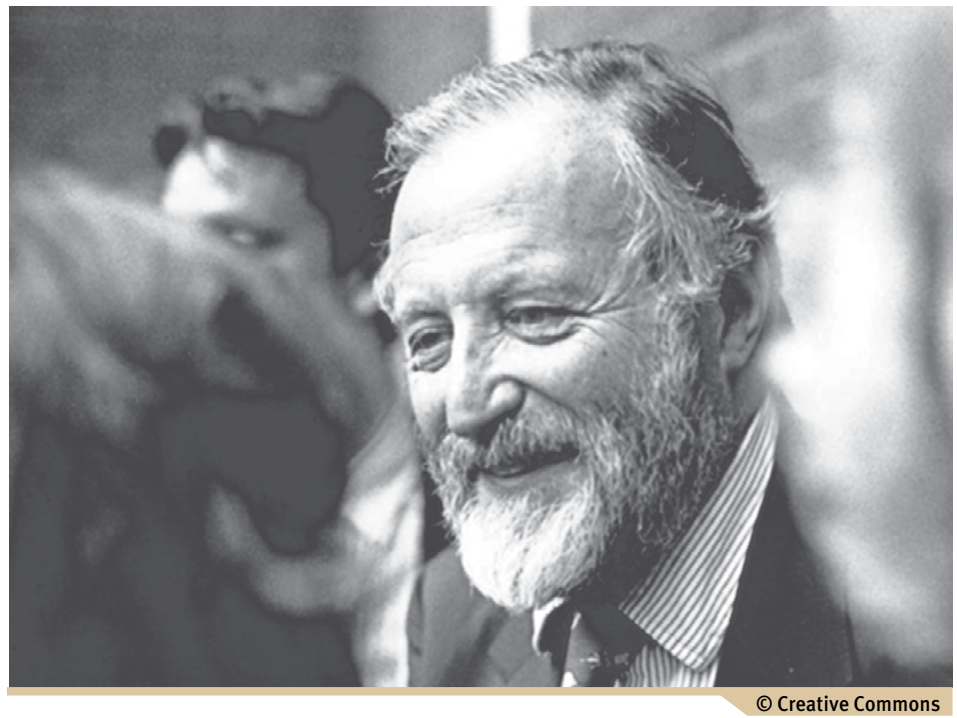
Ambientalista, editor, filósofo. Se graduó en Filosofía, Política y Economía en el Magdalen College de Oxford. Mostró su desacuerdo con el sistema educativo imperante, tan compartimentado, y desarrolló su teoría en **pro de la unificación de las ciencias**, que se encuentra en su obra ***"The Way: an ecological world view"***.

Goldsmith formuló el concepto de Biosfera como una entidad cibernética integrada, autorregulada, anticipándose a lo que serían más tarde las **tesis de Gaia,** que argumentan como la biosfera y la evolución de las formas de vida afectan a la estabilidad de la temperatura global, la salinidad del océano, el oxígeno en la atmósfera y otras variables ambientales que afectan a la habitabilidad de la Tierra.

Fundador y editor de la publicación ecologista ***The Ecologist*** en el año 1969 junto a *Robert Allen, Jean Liedloff y Peter Bunyard*, que se convirtió en un importante fórum de opinión del ***Green Party.*** En sus páginas se trató de la importancia de la tecnología alternativa, de la agricultura ecológica, y se abordaron grandes temas como la contaminación, la erosión del suelo, la superpoblación, la deforestación, los accidentes nucleares y el papel del Banco Mundial en la financiación de la destrucción de nuestro planeta, entre otros.

Coautor junto a otros científicos de ***A Blueprint for Survival,*** (1972) documento clave para el movimiento verde, traducido a 16 idiomas y del que se vendieron más de setecientas cincuenta mil copias, una propuesta de largo alcance para la transición hacia una sociedad ***des-centralizada y des-industrializada*** y precursora del actual **Movimiento de Transición**.

En 1974 pasó unos meses en la ***Gandhi Peace Foundation*** en Nueva Delhi relacionando el movimiento de Gandhi con el movimiento ecologista en Europa y estrechando vínculos con activistas mediambientales indígenas como *Sunderlal Bahuguna y Vandana Shiva.*



© Creative Commons

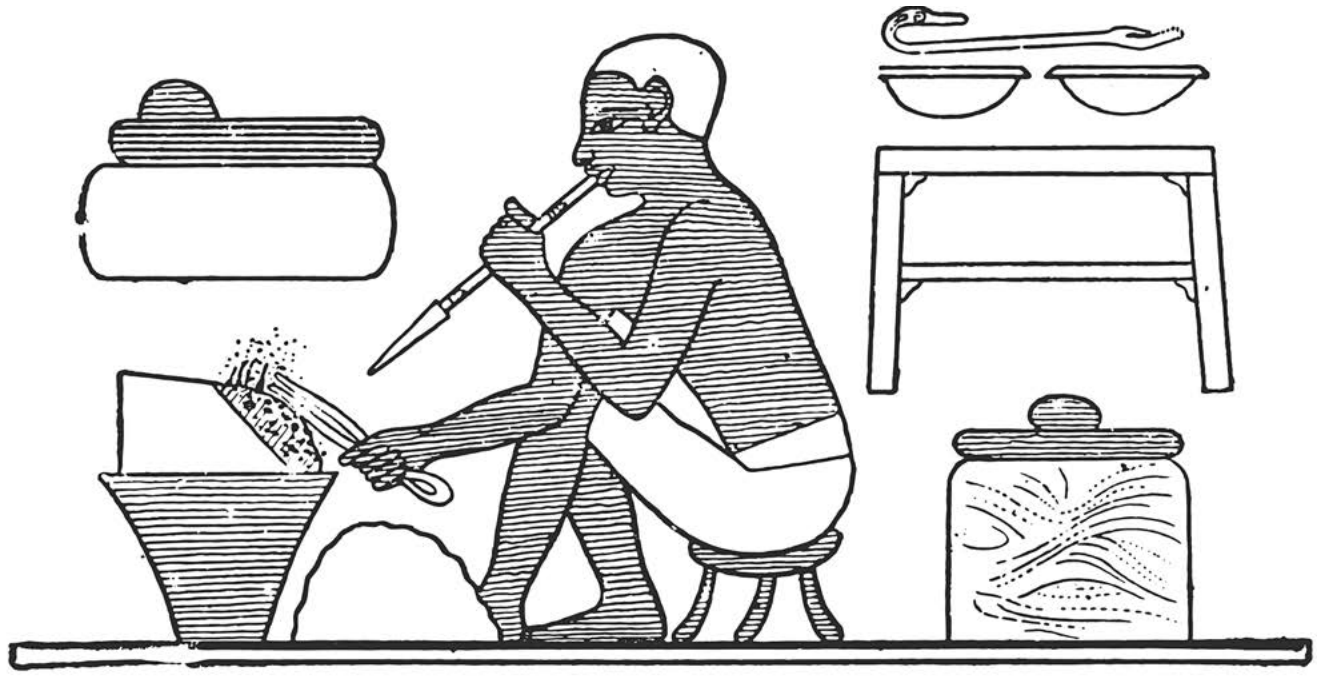
Recibió numerosos premios y menciones a lo largo de su vida, entre ellos el **Premio Internacional Vida Sana 1991**, el **Gandhi Premio del Milenio, 2001**, y en el Foro Internacional sobre la Globalización, el **Lifetime Achievement Award, 2007**.

Murió en Siena el 21 de agosto del año 2009. ■

HISTORIA Y ECOLOGÍA

**Maria Cacheda,** *Arqueóloga y divulgadora del patrimonio cultural, mariacacheda@hotmail.com*

# El cristal, un descubrimiento revolucionario



El descubrimiento del cristal se produjo en Mesopotamia (Iraq y Siria) en la segunda mitad del III milenio a.C., resultado de experimentos con vitrificaciones para revestir perlas o placas de cerámica que se encontraron en los yacimientos arqueológicos. Eran objetos de carácter ritual y ornamental como por ejemplo perlas, plaquetas o incrustaciones. En el segundo milenio encontramos tres áreas de producción de cristal: Mesopotamia, Egipto y Grecia, y en el primero a.C., lo encontramos en Persia o en Siria: plaquetas y plafones de marfil con incrustaciones de cristal utilizadas como decoración de mobiliario.

Se han utilizado muchas técnicas para la fabricación del cristal, en estas primeras piezas parece que los procedimientos fueron el cortar, el estirar y el amoldar.

En la época romana la técnica del soplado representó una revolución; su aplicación a gran escala permitió una producción muy rápida y facilitó la estandarización de las formas.

El cristal se reveló como un magnífico material para conservar alimentos y bebidas, porque no alteraba los sabores, era transparente, permitía reconocer el contenido, fácil de limpiar y podía reutilizarse mediante el reciclaje (las propiedades del cristal, que permitían el reciclaje a través del refundido ya eran conocidas en época romana, puesto que las fuentes escritas testimonian un auténtico comercio de residuos de cristal).

El cristal encuentra una amplia difusión en la cocina para la conservación, o bien en la mesa, para el servicio o el consumo de los alimentos. Las copas y boles servían para las bebidas o para contener salsas y especies, dependiendo de las dimensiones. Las copas hemisféricas muy trabajadas, de cristal coloreado, presentan una gran calidad de costillas verticales y en el interior se pueden encontrar incisiones lineales. También se difunden ampliamente por todo el imperio romano ejemplares de factura mucho menos refinada con una mezcla de cristal verde y azul. En ajuares funerarios de la mitad del siglo I d.C., se han encontrado pequeñas copas con estas características.

En época romana en la mesa también había vasos, ejemplares delicados, de vidrio muy fino, con forma tronco-cónica que presentan decoraciones de diferentes tipos, como por ejemplo grupos de líneas o incisiones hechas en frío en forma de manchas. También se difundieron las jarras con un asa, con la boca simple o trilobulada, de cristal verde-azul o coloreado, inspiradas en la vajilla metálica que se usaba regularmente. Son menos comunes los platos de cristal, generalmente coloreados con una morfología muy simple.

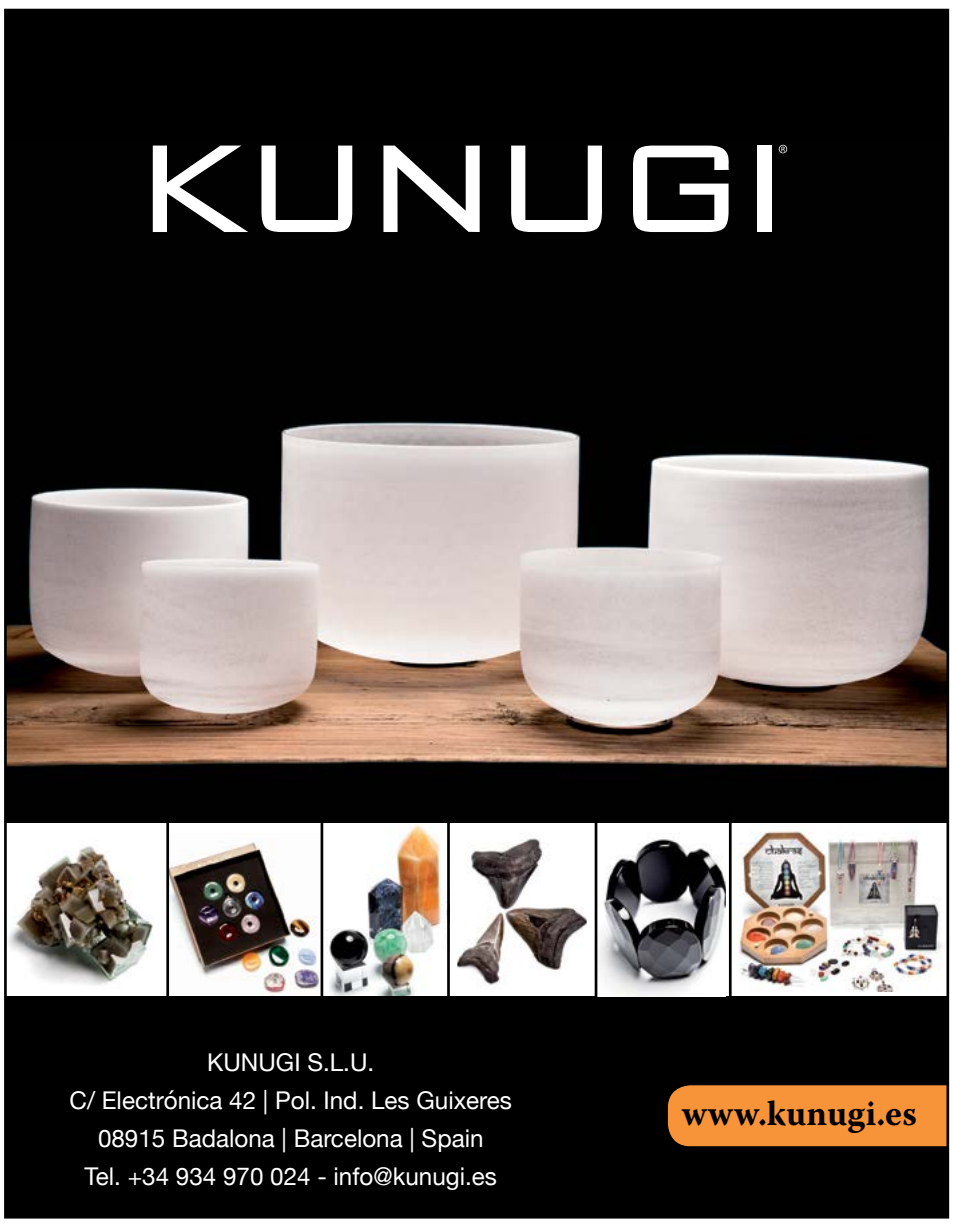
Eran muy habituales las botellas de vientre cilíndrico que se empleaban en la cocina y en la mesa y contenían vino, aceite o salsas líquidas como el garum, un condimento muy conocido a base de pescado. Su forma, idónea para la carga en cajas de madera, se adapta muy bien al transporte. En mosaicos de época romana se encuentran representaciones de botellas de cristal con un revestimiento de material perecedero, no muy diferente del que actualmente se usa para los envases. Es notable la variedad de marcas que aparecen en el fondo de estas botellas con elementos florales o vegetales, círculos concéntricos o siglas. Generalmente estaban hechas de cristal de color verdeazulado.

**El cristal se reveló como un magnífico material para conservar alimentos y bebidas**

El cristal también era importante para usos cosméticos, en frascos, en el interior de los cuales se han encontrado restos de polvo de carbón o de tiza, componentes de preparados de uso cosmético, o botellas para líquidos de bálsamos o perfumes. También se fabricaban objetos decorativos como por ejemplo brazaletes, cuentas de collar, pendientes y sortijas de cristal coloreado.

En Roma existía un artesanado muy refinado; en la época augusta tardía, el cristal se trabajaba en Roma, Sidó, Alejandría, Egipto, España y la Galia. Entre los siglos I y III d.C., la elaboración del cristal se difundió por Italia y por toda Europa.■

MINERALOGÍA



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

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

YO RECICLO

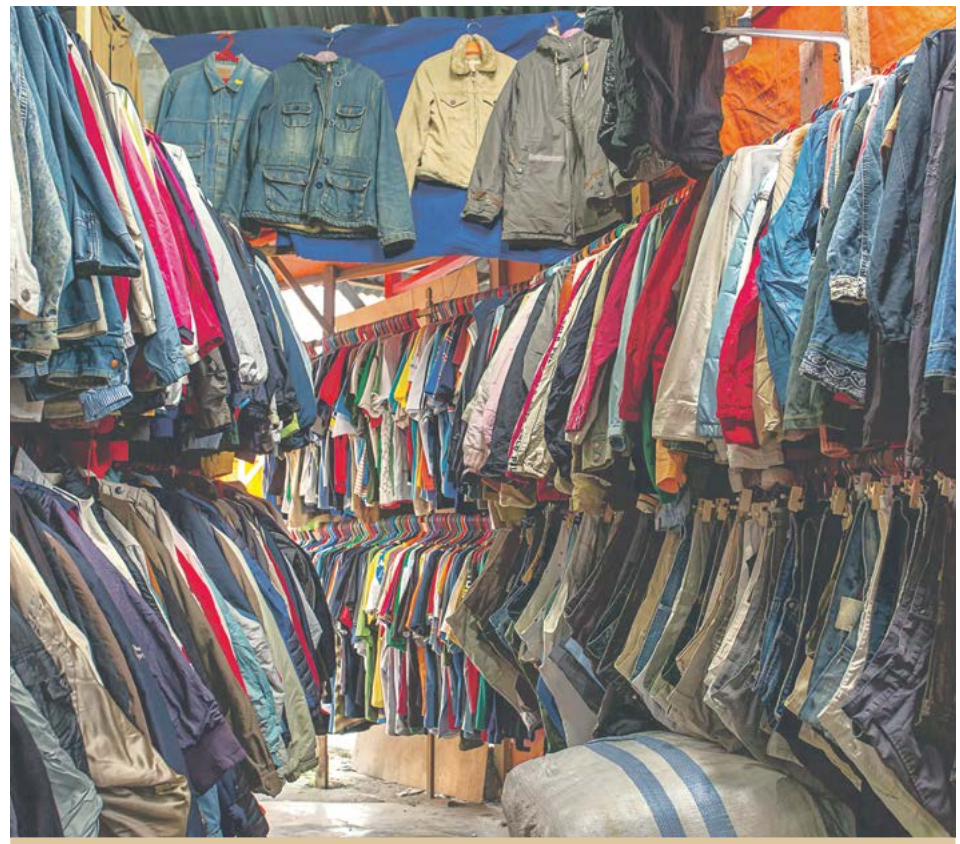
# Sí a los productos de segunda mano
# La reutilización

El mejor residuo es el que no existe y para ello sería necesario, por parte de los productores, alargar la vida útil de los productos impidiendo la obsolescencia programada y haciendo que los aparatos sean fáciles de reparar y que los recambios se vendan durante más tiempo. Es cierto que un electrodoméstico moderno consume menos que otro más antiguo, pero no puede ignorarse el impacto ambiental que genera la fabricación de uno nuevo, evitable mientras se apura la vida de otro de segunda mano.

La mentalidad del comprador también debe cambiar y conseguir que pierda el miedo a los productos usados; además la reutilización genera puestos de trabajo y permite a personas con pocos recursos comprar a bajo precio.

La reutilización en nuestro país es poco frecuente. Una encuesta reciente sobre la reutilización de productos de segunda mano de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), pone de manifiesto que solo un 35% de los encuestados ha comprado algún producto de segunda mano en el último año. Sin tener en cuenta viviendas y coches, los productos más comprados son los aparatos electrónicos, seguido de los libros, videojuegos, ropa y accesorios electrónicos. De los residuos que generamos, hay cantidad de objetos que están en perfectas condiciones o podrían estarlo con una pequeña reparación: electrodomésticos y dispositivos que todavía funcionan, ropa que se queda pequeña, juguetes que se dejan de usar, etc. La mejor opción es la reutilización.

Si queremos vivir en un planeta cada vez más limpio, debemos tener en cuenta que el reciclaje es una actividad compleja que causa un cierto impacto ambiental: consume energía o libera contaminantes. Si los residuos, con las características mencionadas anteriormente, se reutilizan y pasan a ser objetos de segunda mano, se pospone su reciclaje final y es un producto nuevo que se deja de fabricar, generando una menor explotación de los recursos y minimizando el impacto ambiental.



© Aliaksandr Mazurkevich

Reutilizar impulsa la economía sostenible; más de la mitad de los residuos acaban enterrados en vertederos y con ellos muchas materias primas que se importan continuamente, por ejemplo oro, plata o antimonio, además de otras sustancias escasas que se utilizan para la fabricación de bienes de consumo. El reciclaje ayuda a recuperar parte de estas materias primas limitadas y difíciles de obtener y la reutilización reduce su necesidad haciéndonos más independientes de otros países y más autosuficientes.

Se puede facilitar la reutilización de varias maneras, desde regalar objetos que ya no utilizamos hasta intercambiarlos por otras cosas en mercados especializados de segunda mano, o venderlos en plataformas virtuales para un nuevo uso (Ebay, Segundamano, Wallapop, etc.). Una buena opción es donarlo a organizaciones sin ánimo de lucro o a centros donde se ocupan de repararlos y ofrecerlos a personas con pocos recursos económicos (como Cáritas o Cruz Roja).■

ALIMENTACIÓN

PLANETA VIVO

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

# El lobo ibérico, parte esencial de nuestro patrimonio natural

**"Hoy apenas se escucha el canto del lobo" decía el naturalista Félix Rodríguez de la Fuente hace casi cuatro décadas en la célebre emisión de 'El Hombre y la Tierra'. Ya en aquél entonces, el aullido del lobo ibérico se iba apagando tras siglos de leyenda negra, superstición y persecuciones sistemáticas a manos del ser humano.**

El lobo, como animal simbólico, es sinónimo de peligro en moralejas y leyendas populares. Como depredador se ha considerado el eterno enemigo de ganaderos y leñadores, sin embargo, la presencia de una población estable de lobos es una pieza clave para un buen funcionamiento de los ecosistemas naturales y buena salud para el ganado.

El lobo ibérico *(canis lupus signatus)* es el paradigma de la persecución sistemática de la especie más temida y odiada. A finales del siglo XIX, el lobo todavía estaba presente en todos los puntos geográficos de la Península, a partir de la década de 1950 el gobierno de la dictadura franquista empezó a promover una campaña de exterminio que culminó en los años 70, diezmando la especie hasta el borde de la extinción. Los lobos cazados eran colgados en las plazas de las villas como si se tratara de delincuentes ajusticiados por atacar a los rebaños. En Portugal, la persecución no fue menor que en España, hasta el punto que el lobo desapareció del país luso. Si apenas pudo ser salvado, fue gracias a la labor de divulgadores como Félix Rodríguez de la Fuente.

Actualmente, en Europa, el lobo sólo abunda en países del Este, en el Oeste sólo tiene una discreta presencia en la Península Ibérica, algunos puntos de Italia y Escandinavia, pero el aislamiento de sus poblaciones no hace presagiar un futuro prometedor para la especie. Las poblaciones ibéricas asentadas se encuentran principalmente en el noroeste peninsular, en la provincia de Zamora y Asturias se halla la mayor concentración. Desde la década de los noventa, la especie ha iniciado una tímida pero progresiva recuperación, avanzando hacia Galicia, Portugal, Extremadura, Madrid, Aragón y provincia de Guadalajara. Las poblaciones de Andalucía han tenido menos suerte y parece que en los últimos años, debido al aislamiento, los lobos de Sierra Morena han desaparecido. Desde 1999, en el Pirineo Catalán se han producido avistamientos de lobos, pero se trata de visitantes procedentes del Norte de Italia *(Canis Lupus Italicus)*.

La protección legal del lobo en España tiene una situación jurídicamente incierta y ambigua, su caza está permitida en la zona norte del Duero, mientras que una directiva europea (92/43/CEE) lo protege en la zona sur. En Portugal el lobo ibérico es una especie totalmente protegida.

Las poblaciones estables de lobos son un indicador sintomático de la buena salud de todas las especies de un bosque, ya que su contribución es esencial para la regulación de otras especies, como ciervos, jabalís, rebecos... Allí donde haya lobos habrá ciervos y jabalís más fuertes y sanos. La sobrepoblación de ciervos y jabalíes afecta nocivamente a los miembros de la propia especie, pero también está dañando seriamente hábitats naturales importantes para otras especies en peligro de extinción, como son las arandaneras, acebedas, pastos subalpinos o turberas, en hábitats de los Picos de Europa, se han detectado serios procesos de deterioro. Los ganaderos han considerado al lobo como su gran enemigo histórico, pero un fuerte retroceso del lobo acarrea como consecuencia un repunte de las enfermedades como la brucelosis y la tuberculina en el ganado.

© Carlos Soler Martinez

El lobo ibérico, considerado especie cinegética, se encuentra amenazado, según el naturalista Luís Miguel Domínguez, el Gobierno no aclara el futuro del animal, aún a costa de que "España haga el ridículo ante Europa" con imágenes de lobos desangrados.

*"Estoy y estaré, pues, junto a los hombres de nuestros campos entre los que me crié, y a los que respeto y admiro, pero también defenderé a los lobos entre los cuales también he vivido un buen puñado de años".* Félix Rodríguez de la Fuente. "El Lobo. El Hombre y la Tierra" (Vidorama. Jaime Libros, S.A.).

**La protección legal del lobo en España tiene una situación jurídicamente incierta y ambigua**

ALIMENTACIÓN

## LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

### ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

#### Bio Drink Avena Natural, ideal para beber fría, de The Bridge

Bebida a base de avena ecológica como sustituto de productos lácteos y leche de soja, producida con un proceso exclusivo. Esta bebida no contiene azúcares añadidos, es por naturaleza dulce, libre de lácteos y de colesterol. Ideal en presencia de alergias o intolerancias alimentarias específicas.

Muy buena para la preparación de salsas (como bechamel u otras), pasteles y postres. Excelente para combinar con el café y para el desayuno, también con muesli.

Apto para veganos
14% de avena
Con aceite de cártamo
Bajo en sal

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** The Bridge www.thebridgesrl.com
- **Producción:** The Bridge srl
- **Distribución:** Alimentos Ecológicos Gumendi (Gumiel y Mendia S.L.) www.gumendi.es

### ALIMENTACIÓN / CEREAL

#### Copos Ecológicos de Avena 100% libre de gluten de Sol Natural

Aunque la avena es un cereal muy nutritivo y beneficioso para nuestra salud, la contaminación por el contacto con otros cereales hace que no sea un alimento apto para una dieta sin gluten. Para evitarlo, estos copos de avena se cultivan y procesan de forma aislada en Alemania, por el momento único país de la UE que garantiza la avena como libre de gluten (menos de 20 ppm, cantidad que exige la certificación europea).

Los copos de avena Sol Natural pueden ser una excelente opción para introducir la avena en la dieta de aquellas personas que sufren de intolerancia, alergia al gluten o celiaquía.

- **Certificado:** Euro Hoja / Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (Alemania)
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.cat
- **Distribución:** Vipasana Bio,S.L.

### ALIMENTACIÓN / PAN

#### Bio Pan crujiente de cacao, nuez y coco, higo y cebolla de Le Pain des Fleurs

Le Pain Des Fleurs encontró la solución para deshacerse del gluten y mantener un agradable sabor. Una gama de sabores que gusta a toda la familia.

¿Cuál es el secreto de su éxito? ¡Su saber hacer único!

- Varios sabores naturales.
- Textura ligera y crujiente.
- Pan ligeramente tostado.
- Recetas sencillas y auténticas con un máximo de 3-4 ingredientes.
- Sin levadura, productos lácteos, huevos, aromas y sin materia grasa añadida.
- 100% orgánico.
- Garantizado sin gluten.

- **Certificado:** Agriculture Biologique - www.agencebio.org (Francia). Euro Hoja.
- **Marca:** Le Pain des Fleurs www.lepaindesfleurs.fr
- **Producción:** Euro–Nat, S.A. (Grupo Ekibio) www.ekibio.fr
- **Distribución:** El Horno de Leña www.elhornodelena.com Dispronat www.dispronat.com

### ALIMENTACIÓN / CHOCOLATE

#### Delicioso Chocolate Ecológico Vivani, cacao 71%. Un placer para los gourmets y amantes del chocolate negro

El justo equilibrio y suavidad de chocolate negro sin llegar a ser tan amargo como el de 85%

Receta galardonada con el máximo de puntos por la revista gourmet "Savoir Vivre". De un total de 34 chocolates oscuros que se pusieron a prueba, dos productores fueron galardonados con el máximo de puntos. (1er clasificado / edición año 2002).

**Ingredientes:**
Cacao masa*, prima la caña de azúcar*, manteca de cacao*.
Sólidos de cacao: 71% mínimo.
*Procedentes de la agricultura orgánica certificada.
Puede contener trazas de almendras, avellanas, leche y trigo.

- **Certificado:** Euro Hoja - Bio-Prüfsiegel (DE-ÖKO-013) (Alemania)
- **Marca:** Vivani www.vivani-schokolade.de
- **Producción:** EcoFinia GmbH
- **Distribución:** Aikider www.aikider.com Biomundo S.L. www.biomundo.com

### ALIMENTACIÓN / PROTEÍNAS VEGETALES

#### Proteína de guisante Raab BIO, ideal para el enriquecimiento de batidos, licuados o salsas

Excelente fuente de proteínas vegana con un 80% de contenido de proteína.La proteína de guisantes contiene todos los aminoácidos esenciales, pero cabe destacar el contenido de ácidos ramificados isoleucina, leucina y valina. Estos están involucrados en el crecimiento muscular y en el suministro de energía a los músculos, accionándose principalmente durante la actividad física.

- **Certificado:** Euro Hoja - Bio-Prüfsiegel (Alemania)
- **Marca:** Raab Vitalfood GmbH www.raabvitalfood.de
- **Producción:** Raab Vitalfood GmbH
- **Distribución:** Natureplant, S.L. www.natureplant.com Granadiet,S.L. www.granadiet.com Biomundo,S.L. www.biomundo.eu

### ALIMENTACIÓN / GALLETAS

#### Deliciosas cookies de espelta con chocolate, 100% ecológicas de El Horno de Leña

La espelta es una variedad del trigo que posee grandes beneficios para nuestro organismo, por su elevada aportación de proteínas, minerales, vitaminas y oligoelementos. Además, la espelta al no estar sujeta a selecciones y modificaciones genéticas, es uno de los cereales mejor tolerados por nuestro sistema digestivo e intestinal, no provocando intolerancias como otros cereales. Ricas en fibra.

- **Certificado:** Comité de Agricultura Ecológica Comunidad de Madrid (CAEM), Euro Hoja.
- **Producción y distribución:** El Horno de Leña www.elhornodelena.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**

ECO – ITINERARIOS A PIE

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

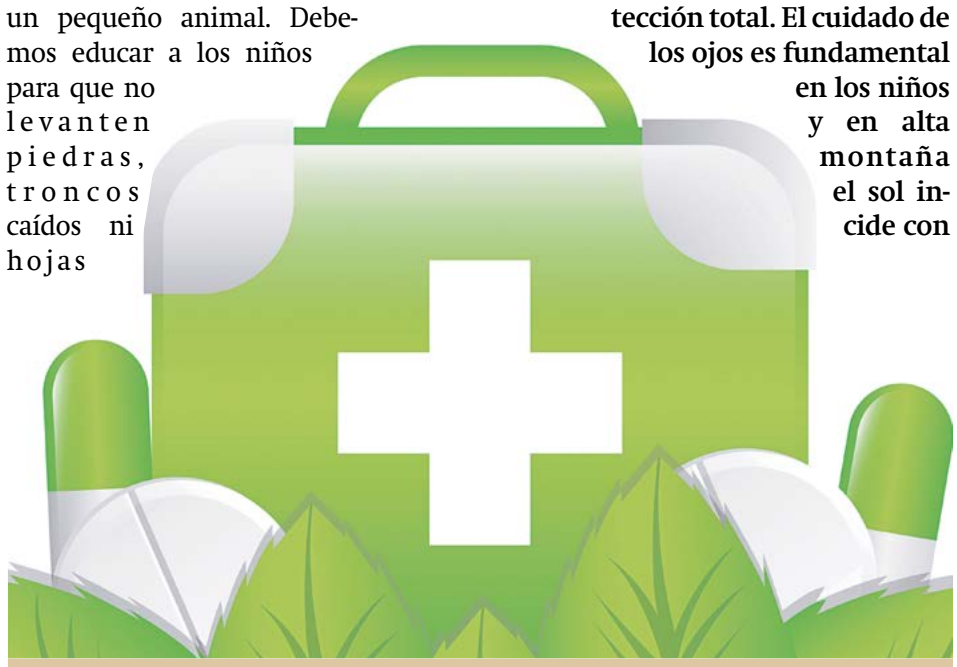
# Seguridad y prevención de riesgos

Desde que nació nuestro primer retoño, siempre llevamos con nosotros un botiquín de emergencia, con todo lo necesario para curar pequeñas heridas, cortes, picaduras de mosquitos, rozaduras o el clásico dolor de garganta. Antes de iniciar un viaje de varios días o semanas a la montaña, resulta muy útil mantener una pequeña charla con el pediatra de nuestros hijos, pues él es quien mejor nos aconsejará a la hora de administrar medicamentos y vacunas. Antes de salir de casa, comprobaremos que llevamos con nosotros la tarjeta de la Seguridad Social o de nuestra mutua, así como la tarjeta de nuestro médico con su teléfono. Tener contratado un buen seguro familiar, formar parte de un club o entidad o estar federado nos ayudará a evitar problemas en caso de accidente y rescate.

A nivel de seguridad y prevención de riesgos, es importante utilizar en todas las salidas a la montaña pantalones largos, calcetines altos y gruesos y un buen calzado de montaña, fuerte y resistente. Los shorts quedan muy bien y son muy frescos en verano, pero son poco prácticos a la hora de evitar rozaduras, caídas súbitas de temperatura y picaduras de animales. Los niños y los adultos no deben introducir ni las manos ni los pies entre la hojarasca o troncos huecos sin asegurarse de que no hay insectos, alguna serpiente o un pequeño animal. Debemos educar a los niños para que no levanten piedras, troncos caídos ni hojas directamente con las manos. Tampoco deben jugar ni molestar a los animales que nos encontremos por el camino.

En la montaña, si viajamos con niños será indispensable llevar con nosotros una buena crema solar, gorra o sombrero **y una gafas de sol con protección total. El cuidado de los ojos es fundamental en los niños y en alta montaña el sol incide con mayor intensidad. Si viajamos con niños a la montaña nunca dejaremos que se quiten ni el gorro ni las gafas.** Una buena hidratación de los niños (y los no tan niños) nos ayudará a prevenir golpes de calor y deshidratación. Siempre que realicemos actividades al aire libre que supongan un esfuerzo físico, recomendamos llevar varios litros de agua en la mochila.

Consultar la previsión meteorológica y estar bien informados antes de emprender una salida a la montaña nos ayudará a evitar situaciones de alto riesgo con niños.■



© Yupiramos

**Debemos educar a los niños para que no levanten piedras, troncos caídos ni hojas directamente con las manos**

ALIMENTACIÓN

**José López Pérez,** Periodista, Director de www.nosolocine.net,
jose3000lp@gmail.com

CINE ECOLÓGICO

# Cuando el destino nos alcance

El cine me parece el mayor invento del ser humano. Reúne todas las artes, tiene infinitas posibilidades.

El séptimo Arte se ha ido haciendo eco de muchos desmanes a nivel ecológico que se han cometido en nuestro planeta y en muchas ocasiones nos ha avanzado un futuro con pérdida de la biodiversidad, contaminación, deforestación o cambio climático, desastres que desgraciadamente se han ido cumpliendo y a los que no se les pone remedio. Este es el primer artículo de una serie de cinco sobre films que han profundizado en esta temática.

Os avanzo aspectos significativos de los títulos que formarán esta serie que os ofreceremos en los próximos meses.

*"Soylent green"*, de Richard Fleischer, película de 1973 que en España se tituló *"Cuando el destino nos alcance"*, es un referente. Nos presentaba una sociedad en el año 2022 que vivía en una situación miserable en la que una pequeña élite tenía todo el poder económico y político (y que es cada vez más actual). Los campos estaban arrasados y los alimentos naturales se habían extinguido por el efecto invernadero. El film se basaba en la novela de 1966 "¡Hagan sitio, hagan sitio!" de Harry Harrison.

© Centipede Films,S.L.

*"Silent Running"* en España *"Naves misteriosas"*, de 1972, del gran Douglas Trumbull, nos sitúa en una estación espacial del futuro en la que un científico acompañado por tres robots es el responsable de mantener con vida las últimas especies botánicas de la Tierra y explica la lucha interna y extrema soledad que siente al recibir órdenes de destruirlas.

*"Waterworld"*, de 1995, dirigida por Kevin Reynolds y protagonizada por Kevin Costner mostraba un futuro en el que los casquetes polares se habían derretido y toda la Tierra estaba cubierta de agua marina. Los hombres sobrevivían en plataformas flotantes y su principal ocupación era la búsqueda de agua dulce, imprescindible para su supervivencia.

*"Farenheit 451"* (la temperatura a la que se inflama el papel de los libros) de François Truffaut nos acercó de forma magistral al universo del escritor Ray Bradbury, en 1966. La película tiene un arranque impactante en el que no hay títulos de crédito convencionales. La trama gira en torno a un bombero encargado de quemar los libros por orden del gobierno. Su vida cambiará al conocer a una mujer que le hará cuestionarse su vida y el sistema.■

**El séptimo Arte nos ha avanzado un futuro con pérdida de la biodiversidad, contaminación, deforestación o cambio climático**

ALIMENTACIÓN

SALUD GEOAMBIENTAL

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

# Jardines Verticales

Los muros verdes son sistemas tecnológicamente avanzados de jardinería vertical. El riego, el sustrato, el aporte de nutrientes, todos ellos son factores controlados por un sistema integrado inteligente.

Su utilización en interiores se adapta a gran variedad de espacios, siendo especialmente favorable en lugares de uso público. Entre sus beneficios podemos destacar la mejora de la eficiencia bioclimática y la mejora de la calidad del aire interior, ya que las plantas tienen la capacidad de absorber CO2 y COV (compuestos químicos que inhalados pueden ser perjudiciales para la salud); al mismo tiempo que aportan un óptimo grado de humedad al ambiente. Un gran paramento vertical lleno de plantas, cuidadosamente escogidas, proporciona un punto de relajación visual, creando un espacio amable, vivo y colorido, incluso aromático, que nos reconecta con la naturaleza. Su aplicación en lugares como restaurantes da como resultado espacios íntimos que invitan a la relajación y el disfrute de una buena mesa. Pero donde podemos optimizar sus bondades es con su aplicación en lugares de trabajo, como oficinas, escuelas o universidades, ya que las condiciones ambientales van a aumentar la capacidad de concentración y rendimiento intelectual.

Para su uso en exteriores se deberá poner especial cuidado a la hora de escoger un tipo de plantas adaptadas a la climatología del lugar en concreto donde se va a ubicar, asegurando así un óptimo funcionamiento del conjunto, y aportando grandes beneficios a escala urbana.

A nivel energético, una fachada con un jardín vertical va a aumentar la inercia térmica del conjunto de la envolvente del edificio, reduciendo su consumo energético interior. Al mismo tiempo, se mejoran aspectos ambientales, pudiendo las plantas fijar el CO2 y los gases de efecto invernadero, partículas de polvo en suspensión y otros contaminantes del aire. Otro aspecto importante en las ciudades es que una fachada vegetal tiene la capacidad de amortiguar los ruidos ambientales reduciendo la contaminación acústica. Por último, podemos citar el aspecto psicológico y emocional que proporciona el contacto visual con la naturaleza, al pasear por una calle o al sentarse en el salón y mirar hacia el edificio de enfrente y contemplar un jardín vertical.

Aunque los beneficios ambientales de los muros verdes son muy positivos, no debemos utilizar este sistema como una máscara para disfrazar nuestros edificios y nuestras ciudades, estos deben mantener la coherencia y tender hacia una arquitectura mucho más ecológica, sostenible y biocompatible, esto quiere decir que, tenemos que poner especial cuidado también en los materiales que están detrás, los que no vemos.■

**Donde podemos optimizar sus bondades es con su aplicación en lugares de trabajo**

© Centipede Films,S.L.

COSMÉTICA

**Maribel Saíz Cayuela,**
*Licenciada en Ciencias biológicas, bio@bioecoactual.com*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

# Plantas que nos ayudan a mantener saludables las vías urinarias

Con la llegada del otoño es habitual la aparición de cistitis y cistitis de repetición, presentándose síntomas como molestias y escozor al orinar y dolor en el bajo abdomen. Existen plantas medicinales, fitonutrientes y pautas alimentarias que nos ayudan a mantener una buena salud de las vías urinarias.

Es fundamental un aporte adecuado de agua que contribuya a diluir la orina y ayudar a equilibrar su pH. El aporte hídrico puede hacerse también a través de caldos de verduras y licuados de frutas y hortalizas.

Destacan los zumos de frutos silvestres, entre ellos, **el zumo de arándanos,** ideal para la prevención y el tratamiento de las cistitis en la mujer y uretritis en el hombre. Este fruto silvestre proporciona un *cocktail* de antioxidantes y fitoactivos que ayudan a disminuir la inflamación y poseen un efecto antiséptico. Podemos tomar el zumo de arándano común (*vaccinum myrtillus*) o el de arándano rojo *(Vaccinum macrocarpon).*

La familia de los **cítricos** está también aconsejada, ya que constituyen una fuente natural de vitamina-C que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y ayudan a corregir el pH de la orina.

Entre las verduras y las hortalizas, aconsejo **la cebolla y el ajo**, ya que ambos poseen propiedades antisépticas. También los caldos de verduras con especies caloríficas y de acción antiinflamatoria como **el jengibre, la pimienta y la cúrcuma.**

Asegurar una buena fuente de ácidos grasos esenciales y eliminar el azúcar blanco, las grasas *trans* y el alcohol contribuirá de forma eficaz a reducir la inflamación y equilibrar el pH.

Si unimos la inclusión de ciertos alimentos a nuestra dieta diaria, a la toma de determinados extractos de plantas y aceites esenciales, los resultados para mantener a raya la temida cistitis y la uretritis masculina serán aún mejores. Se recomienda el uso de plantas con propiedades diuréticas, antiinflamatorias y antisépticas con tropismo específico sobre las vías urinarias, como los extractos de **brecina, abedul y vara de oro**. Por otro lado los aceites esenciales como **el clavo, el pino marítimo y la lavanda** contribuyen a potenciar el efecto antimicrobiano, antiinflamatorio y a mejorar el bienestar gracias a sus propiedades analgésicas. ■

© g215 / Zumo de arándanos

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

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

# Ideas econaturales para cabezas radiantes II. Tintes

Cuando cambiamos de color el pelo o cubrir canas se convierte en un acto peligroso para nuestra salud, la de la peluquera y la del planeta, la cosmética econatural puede aportarte la solución más segura, eficaz y agradable.

Resulta sorprendente ver que muchos consumidores de cosmética econatural utilizan tintes sintéticos altamente tóxicos para poner color a sus cabezas.

Hasta hace unos años la alternativa que ofrecía el sector no era del todo natural y tampoco daba los resultados deseados. Por lo que muchas de las personas que optaban por esta opción no solían mantenerla a lo largo de los años.

Antes de hablar de las opciones que hoy en día hay en el mercado es importante conocer las diferentes formas de tintes del mercado. Podemos encontrar tintes de pigmentos vegetales, minerales o sintéticos.

Los sintéticos suelen provocar problemas en la piel como rojez, hinchazón e irritación, entre otros. Actúan eliminando la pigmentación natural del cabello para sustituirla por una nueva, destruyendo también las fibras del pelo, provocando ese aspecto pajizo y deteriorado que solemos ver en cabellos con coloraciones de este tipo.

Debemos huir de coloraciones con ingredientes como phenoxyethanol, aminophenol, resorcinol, phenylenediamine, ammonia y toluene. No dejes de leer el INCI (listado de ingredientes) del tinte para que no te engañen con falsas promesas naturales de marketing.

La alternativa econatural en vez de despigmentar el pelo para posteriormente introducir un pigmento artificial, lo que hace es recubrir con pigmentos econaturales la fibra sin destruirla. Estas alternativas protegen el cabello, y si optas por una henna de calidad aportarás nutrientes y brillo.

La coloración puede ser mediante polvos de plantas o bien en formato crema. Si bien la opción crema es más sencilla de aplicar y más similar a los tintes convencionales, las hennas puras y de calidad son la opción más ecológica.

En el mercado podemos encontrar hennas supuestamente naturales pero que en sus cultivos y elaboraciones se han usado sustancias tóxicas y pueden estar contaminadas por metales pesados. Mira bien el INCI, busca algún tipo de aval de garantía y busca puntos de venta de confianza donde te garanticen su procedencia. Si sigues correctamente las instrucciones del fabricante podrás cubrir por completo las canas o tener una coloración nueva, con aspecto muy natural y protegiendo tu salud y tu pelo.

Recuerda hacer la henna siempre con recipientes y utensilios libres de metal, no pasarte de los tiempos que indica el fabricante y sobre todo elegir el color adecuado para obtener los resultados deseados.

También puedes añadir zumo de limón para potenciar las tonalidades rojizas, agua de mar, hacer la henna con infusiones de plantas y una serie de trucos que podrás encontrar en la red.

Apuesta por una cabeza radiante con colores econaturales y libres de tóxicos.■

**Las hennas puras y de calidad son la opción más ecológica**

© Ludmila Baryshnikova

© Nito500

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR® Desde 1947
ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es



**Jordi Galisteo,** *Dietista, jordi@dietistasvegetarianos.com*

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

# La menopausia I: tratamientos y riesgos

La menopausia es una etapa de la vida que comienza cuando las mujeres dejan de tener la menstruación y termina pasado un año, con la llamada post-menopausia.

Normalmente, este proceso biológico natural de la mujer tiene lugar entre los 45 y los 55 años y, una vez se ha entrado, la mujer ya no puede quedarse embarazada, lo cual no significa que no pueda estar sana, vital ni disfrutar de su vida sexual.

## Exactamente... ¿Qué pasa en la menopausia?

Los ovarios de la mujer dejan de producir óvulos y **el organismo produce menos hormonas de estrógeno y progesterona.** Al tener los niveles bajos de dichas hormonas, aparecen los famosos síntomas; latidos fuertes o acelerados, sofocos (normalmente más intensos durante el primer y el segundo año), sudores fríos, enrojecimiento de la piel e insomnio.

## Tratamientos

Una **terapia a base de hormonas** es lo común cuando se tienen sofocos intensos, sudoración nocturna o problemas de estados de ánimo, en la cual se suministran estrógenos y, en ocasiones, progesterona. Es decir, **se incorpora al organismo las hormonas que la mujer ha dejado de sintetizar de forma natural.**

## Pero... ¿Es segura esta terapia?

La **hormonoterapia** cobró protagonismo en los años 90. En aquella época, millones de mujeres tomaron hormonas **hechas a base de orina de yegua embarazada** (Premarin) con la intención de prevenir las enfermedades y ayudar en las etapas relacionadas con el envejecimiento, entre ellas, la menopausia. En el 2002 se descubrió que ésta terapia, en realidad, **aumentaba el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, infartos, embolias pulmonares y cánceres de mama invasivos,** por lo que el número de prescripciones de hormonoterapias descendió a la par que el número de casos de cánceres de mama.

También existen las llamadas **hormonas bioidénticas** de origen vegetal. Estas hormonas «idénticas», como su propio nombre indica, tienen sus riesgos y producen efectos secundarios «idénticos» a las otras hormonas. Efectos que, como ya hemos visto, no son nada positivos. *The Medical Letter on Drugs and Therapeutics* llegó a la siguiente conclusión: **"No hay ninguna evidencia que demuestre que las hormonas bioidénticas son seguras o efectivas, por lo que se desaconseja que los pacientes las tomen."**

## Riesgos

- **Cáncer de mama.** En esta etapa de la vida es en la que hay una mayor incidencia de cáncer de mama. Sin embargo, cuando la menopausia aparece a una edad más temprana (alrededor de los 45 años) hay menos riesgo de padecerlo.

- **Pérdida de masa ósea.** Como hay una disminución de los niveles de estrógenos, la destrucción (reabsorción) de los huesos ocurre a mayor velocidad que la construcción, hecho que hace que aumente el riesgo de padecer osteoporosis.

- **Desequilibrio del colesterol.** Existe un aumento del colesterol «malo» (LDL) y del colesterol total y una disminución del colesterol «bueno» (HDL), lo que aumenta las posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares.

- **Problemas vaginales y de vejiga.** La disminución de los niveles de estrógenos puede provocar infecciones vaginales o de orina con más facilidad. A su vez, puede haber una pérdida de la elasticidad y de la lubricación vaginal, haciendo la penetración más dolorosa.

Así pues, la menopausia es una etapa de la vida de la mujer que puede ser más llevadera y cuyos síntomas y riesgos se pueden minimizar en mayor o menor medida dependiendo del estilo de vida y de los hábitos alimentarios, los cuales influirán directamente en la buena salud de la mujer.

Para más información:

www.dietistasvegetarianos.com

© Goodluz

DISTRIBUCIÓN

**Enric Urrutia,** *Director*

LA ENTREVISTA

# Maria Teresa Maciá Ferré

## Directora General de Alternatur S.L. distribuidor de ámbito nacional especializado en alimentación ecológica ubicado en Faura, Valencia, desde 1991.

**Maria Teresa Maciá Ferré, (Caracas), Venezuela, 1965. Hija de padres catalanes, licenciada en Biología y Master Scientarium en Ingeniería Medio Ambiental, tiene claro que el futuro de sus tres hijos está construido sobre una base de alimentación ecológica.**

**El mundo ECO es mucho más que un negocio. Es una filosofía de vida para dejar un mejor legado a nuestros hijos y nietos**

**¿Puede alimentarse un bebé desde sus primeros días con alimentos vegetales ecológicos?**

En la alimentación de bebés, luego de la leche materna, es recomendable seguir las pautas que establece el terapeuta que asesora a los padres para evitar el desarrollo de intolerancias alimentarias. Ahora bien, definitivamente cuando se realiza introducción de alimentos, indiscutiblemente lo recomendable es que sean procedentes de cultivos ecológicos.

**¿Hay que comer menos cantidad y mayor calidad?**

La calidad de los elementos que ingerimos es fundamental. Definitivamente la calidad es lo relevante.

**¿Crees que la alimentación de producción ecológica es una de las alternativas para combatir el cambio climático?**

Cuando hablamos del tratamiento de los cultivos, todo aquello que se aleje de los productos de síntesis química contribuye no sólo a que los alimentos sean más saludables, sino también a que la intervención, tanto para la producción de este tipo de aditivos como su impacto en el medio ambiente durante su uso, se vea reducido.

Y en este sentido la concienciación medioambiental va más allá del consumo ecológico. El tener un hogar con productos amigables con el medio ambiente, también es sumamente importante.

Además, el simple hecho de separar los residuos que generamos y llevarlos al contenedor correcto es una actividad que podemos enseñar a nuestros hijos desde pequeños e ir sembrando la semilla del cuidado del medio ambiente.

**¿Qué les dirías a los lobbies o "grupos de poder empresarial", que sólo ven el sector de la alimentación ecológica como un negocio rentable?**

El mundo ECO es mucho más que un negocio. Es una filosofía de vida para dejar un mejor legado a nuestros hijos y nietos. Pero el hecho de que estos "grupos de poder" vean que es un negocio lo veo positivo, siempre y cuando se respete la filosofía del cuidado del medio ambiente. Necesitamos más consumidores, necesitamos más adeptos a este estilo de vida. Será mucho mejor para el medio ambiente y en definitiva, ¿acaso no es eso lo que queremos?

**Llenar la cesta de productos ecológicos en distintas tiendas cercanas a tu casa y así repartir tu dinero... ¿es realizar un comercio más justo?**

El consumir productos ecológicos debe ser algo natural para el consumidor. Es humano y natural el ir a las tiendas donde mejor atendido te sientes, aquellas en las que notas que te ayudan a satisfacer tus necesidades, aquellas en las que te orientan adecuadamente. Cada día debemos reinventarnos a todo nivel para procurar dar un mejor servicio. Las tiendas no escapan a esta realidad, así que el consumidor tiene el derecho a comprar los productos donde encuentra la variedad que busca y donde recibe el trato y orientación que espera.■

Alternatur

ALIMENTACIÓN