BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 32

Junio 2016

Impreso en papel ecológico 100% reciclado

Alimentación Consciente

¿Se te olvida masticar?

Pág. 4

Historia y Alimentación

Tradición culinaria y prácticas alimentarias en la cultura islámica

Pág. 13

La Entrevista

Román Bengoa, Horticultor ecológico y Presidente del Eneek

Pág. 24

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

Premio Prensa especializada BioCultura 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

"Me encantan las palabras, pero creo que hablamos demasiado"
Jim Jarmusch, Director de Cine

13ª Edición de Bioterra

Feria de productos ecológicos, bioconstrucción, energías renovables y consumo responsable

Del 3 al 5 de Junio / Ficoba / Irún

©Centipede Films, S.L.

ECO-VINUM

Pablo Chamorro, *Director de Vinum Nature / Ecomundis, www.vinumnature.com, info@ecomundis.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 32.000 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
Pedro Burruezo, María Cacheda, Alba Cànovas, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Rosa Fernández, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Karin Heinze, Arturo Larena, Eva López Madurga, José López Pérez, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Haritz Mayora, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, Eva Roca, Victor Riverola, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no 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

Vinum Nature Barcelona
El Salón de los vinos ecológicos

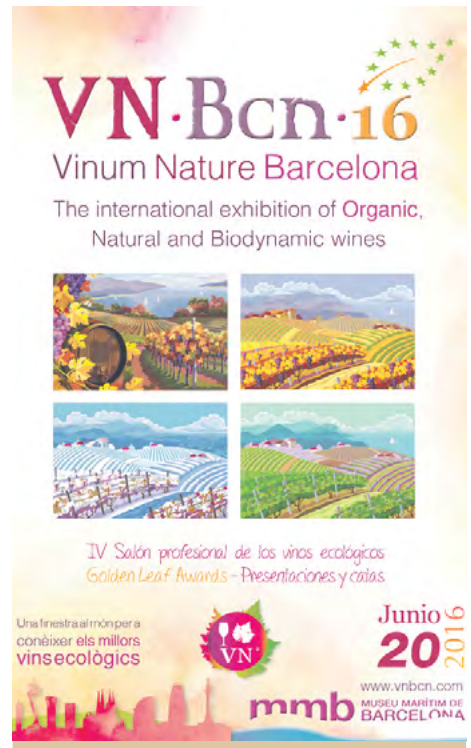
Las atarazanas de Barcelona acogerán el próximo día **20 de junio** la cuarta edición del **Salón Vinum Nature**, una feria profesional única, dedicada de forma exclusiva a los vinos ecológicos de país. **VN·Bcn**, incluirá también una sección abierta al público para que todos podamos degustar más de un centenar de referencias de vinos ecológicos de gran calidad.

En VN·Bcn se otorgan anualmente los Golden Leaf Awards, los galardones más representativos de los vinos orgánicos

Como director de la **Feria VN·Bcn** y editor de la **Guía VN**, os invito a visitar el **Organic Wine Hall** en el mismo Museo Marítimo de Barcelona, donde el domingo día 19 desde las 18h. se podrán conocer también vinos de bajo contenido en sulfitos, elaborados con levaduras indígenas, vinos biodinámicos y los ecológicos galardonados con el premio **Golden Leaf** (Hoja Dorada). La Sala de Catas también estará abierta para ofrecer catas exclusivas mediante una inscripción previa (http://www.vnbcn.com/public). En definitiva, un marco ideal para poner un pequeño paréntesis en nuestra rutina y para conocer y disfrutar, en la compañía de buena música, de los mejores aromas y sabores que nos brinda la naturaleza en una copa.

Con una selección de las mejores bodegas de producción ecológica, éste evento está muy recomendado para el visitante profesional tanto de la restauración como el asociado a los puntos de venta y distribución de productos ecológicos (http://www.vnbcn.com/es/profesionales). Los elaboradores y enólogos de las bodegas estarán presentes para explicar de primera mano al visitante sobre cada detalle y expresión de sus vinos ecológicos.

Simultáneamente, en el auditorio de la Feria tendrán lugar nuevos debates en relación al vino ecológico y a la sostenibilidad y la **Guía VN desvelará su nuevo formato on-line** entre otros actos y presentaciones. En **VN·Bcn** se otorgan anualmente los **Golden Leaf Awards**, los galardones más representativos de los vinos orgánicos al participar más de 350 vinos de 45 denominaciones de origen vitivinícolas.



© Ecomundis Editorial S.L.

Bajo el lema *"Entre los vinos ecológicos están algunos de los mejores vinos del mundo"* ya no hay excusa para no acercarse a la feria, ya que, como los vinos que en ella se exponen, representa la mejor oferta actual del ***terroir*** y del origen de los vinos del país.■

ALIMENTACIÓN

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

FERIAS

Bioterra 2016: ideas verdes para un desarrollo sostenible y un cosumo responsable

En la Bahía de Bidasoa-Txingudi, en Guipuzkoa, **la Feria Internacional de la Costa Vasca (FICOBA)** organiza desde hace 13 años, **Bioterra**. Del **3 al 5 de junio,** vuelve al **recinto ferial de Guipuzkoa,** provincia con mayor número de operadores ecológicos de Euskadi, la "feria de los tres mundos". Los más de 150 expositores de **Bioterra**, se reparten en tres espacios: ***Bioterra*** (donde encontramos alimentación ecológica, productos y auxiliares para la agricultura ecológica, textil y cosmética ecológica), ***Naturall*** (el de la salud y el bienestar: cosmética natural, productos de limpieza, textiles, terapias naturales, ecoturismo…) y por último, ***Geobat*** (para todos los interesados en la bioconstrucción, la geobiología, las energías renovables y la economía verde).

Cosmética honesta en "Bio-beauty"

Una de las novedades de este año es el **espacio Bio-beauty,** en el que la cosmética ecológica (diferenciada de la cosmética natural) tiene aquí su protagonismo a través de un amplio repertorio de conferencias encaminadas a informar y divulgar un consumo sostenible de cosmética ecológica, alimentación, salud y bienestar. El programa está dirigido tanto a los distintos profesionales (esteticistas, fisioterapeutas, nutricionistas, etc…) como al público en general porque, como dice la directora de la feria, ***Mónica Alday,*** *"el principal objetivo de Bioterra desde sus inicios ha sido divulgar y difundir todos aquellos temas que tienen que ver con la sostenibilidad y hacerlos llegar a todos aquellos que por un motivo u otro, tengan interés en saber más o en aportar nuevas ideas".*

Geobat, del adobe a la domótica

La bioconstrucción demuestra que lo de toda la vida y lo más vanguardista conviven en un mismo espacio y de construir un horno de bóveda de adobe, podemos a continuación asistir a la simulación de una vivienda domótica y funcional conectada a través de google. Además, este espacio ofrecerá periódicamente demostraciones de geobiología a cargo de la Asociación de Estudios Geobiológicos (GEA). Según Mónica Alday, *"el auge de la bioconstrucción es claro y notable. La prueba es que este año contamos, solo en este espacio, con 14 empresas nuevas y gracias a la colaboración del Colegio de Arquitectos Vasco Navarro de Guipuzkoa, se han organizado actividades como los talleres sobre urbanismo en los que se invita a la ciudadanía a reflexionar sobre un modelo de urbanismo alternativo al actual."*

Y después del trabajo manual con los ladrillos de adobe, puede ser una buena opción acercarnos al ***espacio Naturall,*** para asistir a las demostraciones gratuitas de tratamientos terapéuticos de Reiki y sesiones de coaching.

Vuelve a crecer el sector ecológico en Euskadi

Según los últimos datos, en 2015 el número de operadores ecológicos en Euskadi creció un 10 % y la superficie de cultivo ecológico un 4%.

La amplia oferta de conferencias y talleres del espacio Bioterra abarca temas como **"La vivienda sin tóxicos", "El impacto de la alimentación en nuestra salud", "La eficiencia energética en el hogar" o "Formas de hacer un huerto urbano".** Entre otros expertos, el catedrático de la Facultad de Medicina de Universidad de Granada, ***Nicolás Olea***, nos hablará sobre las **"Hormonas en el Medioambiente y su efecto sobre la salud"** y el economista ambiental y experto en cambio climático y desarrollo sostenible, ***Antxon Olabe***, dará las claves de por qué **"El cambio climático es el desafío global del siglo XXI".**

Como siempre, no faltarán los talleres de horticultura, compostaje y lombrices, los juegos de reciclaje y pintacaras, ni los showcooking de la zona "**Sukaldean**" donde degustar los "**pintxos**" de Euskadi, aprender **repostería saludable** con ***Odile Fernández*** o descubrir la nueva tendencia gastronómica de las **fermentaciones** de la mano de ***Jon Basterretxea.***

Otra de las novedades de esta edición es la **Bioterraza** en donde los más pequeños encontrarán entretenimiento en los hinchables ahí instalados y después podrán recargar energía con una buena **Merienda ecológica infantil,** que organiza el **ENEEK** (Consejo de agricultura y alimentación ecológica de Euskadi).

Para más información: www.bioterra.ficoba.org■

©Centipede Films, S.L.

ALIMENTACIÓN

Vegetalia
30 AÑOS
alimenta la vida

Hace 30 años tuvimos un sueño: cambiar el mundo con la alimentación ecológica, vegetariana y vegana. Sabemos que tú también lo estás haciendo. Gracias por acompañarnos.

TU DIETA PUEDE CAMBIAR EL MUNDO

Descubre cómo en:
www.vegetalia.com

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Dra. Eva López Madurga, *Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública Nutrición y Macrobiótica, Terapia Gestalt – www.doctoraevalopez.com*

¿Se te olvida masticar? Aquí va un recordatorio de su importancia

Probablemente al ver el título de este artículo hayas pensado pues sí, ¡se me olvida!.Y es que a veces en lugar de masticar, tragamos o engullimos, sin darnos cuenta de qué estamos comiendo (por muy saludable que sea).

A veces creo que se habla mucho de qué comer, cómo comerlo y de la calidad de lo que comemos, que es definitivamente importante, y poco del proceso de masticación que es clave para mantener y promover nuestra salud.

Aunque es una obviedad, resulta que en el estómago e intestinos ¡no tenemos dientes!, así que el lugar donde empieza el primer paso para digerir el alimento (romperlo en sus unidades primordiales para poder absorberlas) es la boca, gracias a la acción física de trituración y a la acción química de algunas enzimas.

Masticar bien tiene más efectos beneficiosos de los que a priori podríamos anticipar: de hecho, prepara al resto del aparato digestivo para hacer bien su función al mismo tiempo que aligera el trabajo del mismo. Además, en el propio acto de masticar se aumenta la salivación (que a su vez aumenta la secreción de ácido en el estómago, necesario para digerir las proteínas), se segregan enzimas que inician la digestión de los hidratos de carbono (como la ptialina y la amilasa), se repone agua que puede estar faltando, se estimulan los meridianos del estómago e intestino, y se favorece la acción del sistema nervioso parasimpático (encargado de regular el proceso digestivo). Pero eso no es todo, a un nivel más profundo, al masticar, cargamos al alimento con nuestra propia energía y promovemos una mayor conciencia del ahora.

123rf Limited ©gstockstudio

Es cierto que la prisa con la que vivimos, el estrés, o comer mientras hacemos otras cosas (ver la tele por ejemplo), nos sacan del momento presente y convierten la masticación en un leve acto mecánico inconsciente, así que te propongo lo siguiente: intenta una comida a la semana hacerla en un entorno que te de gusto verlo (mantel, flores, platos) y evita leer, la tele u otros ruidos. Siempre sentado y calmado (estar de pie, el estrés y la tensión emocional no favorecen la digestión) mastica con conciencia (**mindful-eating**), disfrutando de cada bocado y percibiendo los sabores, texturas y fragancia de tu comida; no hace falta que cuentes cada bocado (al final se hace aburrido), sino que mastiques hasta que sientas que ya no se puede más. Esto irá desarrollando poco a poco un hábito natural, que además ensalzará el sabor de tu comida. ¡Pruébalo, merece la pena!■

El proceso de masticación es clave para mantener y promover nuestra salud

ALIMENTACIÓN

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

NUTRICIÓN INFANTIL

Desayunos y meriendas saludables para niños vegetarianos

Los desayunos y las meriendas deberían ser ratos de alegría y disfrute, pero en ocasiones se convierten en un momento de tensión y conflicto en casa. Esto suele deberse a las ideas preconcebidas que tenemos sobre estas comidas. Lo que sigue te va a sorprender, pero es cierto: no es imprescindible ni desayunar ni merendar. Lo importante es el conjunto de lo que comamos a lo largo del día, no tanto cómo lo repartamos. Aunque en general es positivo desayunar, a algunos niños les cuesta mucho hacerlo en cuanto se levantan. En vez de pelearnos con ellos o aceptar que coman cualquier cosa para que no se vayan al colegio "con el estómago vacío", es mucho mejor prepararles algo saludable y que lo coman más adelante, cuando les entre hambre.

Los desayunos y meriendas tampoco necesitan seguir un patrón rígido. No hay unos alimentos específicos que debamos desayunar, y no es necesario seguir el esquema cereal + fruta + lácteo. Es importante que cada niño coma lo que más le apetezca, intentando que desayuno y merienda complementen la comida del mediodía y la cena.

Algunas ideas saludables y nutritivas:

- Pan integral: con hummus, con aguacate, con tomate y queso (puede ser queso vegetal), con mantequilla de cacahuetes y mermelada de arándanos, con mantequilla de almendras, con paté vegetal, con escalibada.
- Tortitas de arroz, trigo o maíz con fiambre vegetal.
- Gachas de avena con compota de manzana y nueces.
- Macedonia de frutas. Pera cortada en cuartos y untada en mantequilla de cacahuetes. Fresas con cobertura de chocolate negro. Zumo de naranja o pomelo.
- Yogur (puede ser de soja) con muesli y avellanas.

123rf Limited ©Oksana Kuzmina

- Hummus con zanahorias y otros crudités.
- Nachos con guacamole.
- Mezcla de frutos secos, semillas (de girasol, de calabaza), y frutas desecadas como albaricoques, dátiles, higos y pasas.
- Batidos. Posibles combinaciones: leche vegetal, plátano, cacao sin azúcar y mantequilla de cacahuete; leche, fresas, plátano y mantequilla de almendras; melocotón y yogur; etc.
- Durante las vacaciones y fines de semana podemos hacer algo más *sofisticado*, como bizcocho casero de zanahorias, pancakes o crepes, huevos revueltos (o tofu revuelto) con alubias con tomate y salchicha vegetal, mousse de mango y semillas de chía, etc.

Recuerda que lo importante es ofrecer alimentos saludables de forma consistente. Lo que los niños vean comer en casa es lo que aprenderán a comer.■

ALIMENTACIÓN

Holle

¡Más de 80 años de
Calidad, frescura y diversidad!

80 years Holle

La casa Holle, uno de los más antiguos fabricantes europeos de alimentos ecológicos para bebés, celebramos nuestro aniversario: ¡80 años de productos bio dinámicos! Situados en Suiza, nuestro país nativo, hoy somos líderes en alimentación infantil avalada por Demeter.

Leches infantiles, papillas, potitos, tisanas, galletas... tenemos actualmente más de 70 referencias, comercializadas en 41 países alrededor del mundo. El secreto de nuestro éxito: desde su fundación en 1933 en Arlesheim, Holle sigue los principios de la antroposofía, y excluimos cualquier tipo de aditivos y conservantes químicos de nuestros alimentos, desde el campo hasta el producto final. En sus principios, la especialidad de Holle AG era el pan, los cereales en grano y en copos, y los cereales para bebés. Hemos sido la primera empresa en proponer este tipo de alimentos en calidad bio dinámica, y una de las primeras en el mundo en obtener el aval Demeter, 1951. Controlamos de forma sistemática nuestras materias primas, los productos intermedios y los productos finales, todos procedentes de la agricultura ecológica.

Para más información, consultar: www.holle.es

Distribuidores en España:
Cal Valls Eco, S.L.U.- Camí la Plana, s / n-25264 Vilanova de Bellpuig
Tel. 973324125 - www.calvalls.com

ALIMENTACIÓN / LEGUMINOSAS

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

La soja

La planta de la soja pertenece a la familia de las leguminosas. Es originaria del norte y del centro de China. Se sabe que hacia el año 3000 antes de Cristo los chinos la consideraban una de las cinco semillas sagradas. Las otras eran el arroz, el trigo, la avena y el mijo. En Europa la soja llegó en 1740 a París donde se sembraron las primeras plantas en el *Jardin des Plantes.* Actualmente son los Estados Unidos, Brasil, Argentina, China e India los principales productores de soja del mundo.

Este valor tan alto en proteína, además de alta calidad, hace de la soja un alimento alternativo a la carne

Es una planta muy apreciada por la alimentación tanto humana como de otras especies y es especialmente beneficiosa también por su propiedad de fijar el nitrógeno en el suelo, su adaptabilidad a climas adversos y su fortaleza ante plagas y enfermedades, siempre y cuando no sea cultivada en monocultivo ni transgénica, ya que estas formas de cultivo conllevan graves desequilibrios ecológicos.

La semilla de la soja tiene un alto contenido en proteína, un 40% y en aceite 20%, un 35% en carbohidratos y un 5% en ceniza. Este valor tan alto en proteína, además de alta calidad, hace de la soja un alimento alternativo a la carne, ya que lleva los 8 aminoácidos esenciales necesarios para los adultos y aunque el aporte de metionina es bajo, esta se puede compensar comiendo semillas de sésamo, cereales, frutos secos u otras legumbres.

La soja es rica en calcio, 250 gramos proporcionan la mitad de las necesidades diarias, es por tanto muy beneficiosa para prevenir la descalcificación ósea, y en fósforo, mineral importante para la salud de los nervios y el buen funcionamiento del cerebro. Tiene también potasio y magnesio en cantidades beneficiosas, y vitaminas del grupo B.

123rf Limited ©Fu Qiang

Sin embargo, y probablemente basados en estudios interesados, hay detractores de la soja a la que cargan diferentes males como por ejemplo favorecer el hipotiroidismo, alergias, entre otros. Es cierto que hay mucha soja transgénica (el 80% de la soja cultivada en el mundo) pero esta se utiliza en la alimentación de los animales. Si seguimos una dieta vegetariana o vegana no nos llega pues al consumidor final.

Lo que sí está claro es que en una dieta equilibrada, el consumo de alimentos de soja beneficia a todos, siempre y cuando sea de cultivo ecológico.

Alimentos derivados de la soja son: Yogures, Bebidas, Quesos, Postres, Salsas y Condimentos, Harinas, texturizados, como por ejemplo, la leche de soja, los yogures, el tofu (queso de soja), el tempeh, (semilla cocida y fermentada), la Yuba, (nata de la leche de soja), la salsa de soja, el miso, entre otros.■

ALIMENTACIÓN

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

Chufa y brócoli, nuestros aliados frente al colesterol

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en las membranas de las células de nuestro organismo y en el plasma sanguíneo, siendo indispensable para la vida. El cuerpo necesita colesterol para realizar la función estructural de las membranas plasmáticas de las células, para fabricar hormonas sexuales, hormonas corticoesteroidales, sales biliares, vitamina D y balsas lipídicas. Sin embargo, el aumento del colesterol en la sangre tiene consecuencias perjudiciales para la salud, y su depósito en las paredes de las arterias produce aterosclerosis con el consiguiente estrechamiento y endurecimiento de las mismas.

La forma sana y natural de combatir el colesterol perjudicial es consumiendo dos superalimentos de probada eficacia para la reducción de los niveles de colesterol en sangre. Se trata de la *Brassica oleracea italica*, **el brécol o brócoli**, y de la *Cyperus esculentus,* **la chufa.**

El brócoli contiene en abundancia nutrientes que son extremadamente beneficiosos para la salud, como las vitaminas D, K, A, y C, beta caroteno, ácido fólico, fitonutrientes glucosinolatos, flavonoides, fibra soluble y los minerales calcio, hierro, fósforo y potasio. La vitamina C reduce la lipoproteína de baja densidad, el colesterol LDL, mediante la prevención de su formación. El poder antioxidante combinado de la vitamina C y el beta caroteno impiden la formación de radicales libres, que ayudan a aumentar la lipoproteína de alta densidad, el colesterol HDL. Esto facilita mantener una óptima salud arterial y evita su obstrucción.

La chufa muestra beneficios nutricionales debido a su alto contenido de glucosa soluble y ácido oleico. El alto contenido de ácido oleico tiene un efecto positivo sobre el colesterol, reduciendo la lipoproteína de baja densidad, colesterol LDL, y aumentando lipoproteína de alta densidad, colesterol HDL, y disminuye los niveles de triglicéridos en la sangre y el riesgo de formación de coágulos, evitando de este modo la aterosclerosis. Es rica en minerales como el fósforo, el potasio, el calcio, el magnesio y el hierro necesario para los huesos, la reparación de tejidos, músculos, la sangre y para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, y en vitaminas E y C.

123rf Limited ©lightwise

La combinación diaria de brócoli y chufa, dos extraordinarios superalimentos, nos permiten mantener niveles de colesterol y salud arterial óptimos. Es importante asegurarse que sean de cultivo orgánico para garantizar la máxima calidad.■

El aumento del colesterol en sangre tiene consecuencias perjudiciales para la salud

el Granero integral® Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación

COLESTROL

CHUFA Y BRÓCOLI

Contribuye a mantener niveles normales de colesterol

Más recetas en www.elgranero.com

SMOOTHIE STOP COLESTEROL

Ingredientes

- 1 CUCHARADA DE COLESTROL
- MEDIO MANGO
- 1 PLÁTANO
- 1 PUÑADO DE CANÓNIGOS
- AGUA

Preparación

ECHAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA BATIDORA, AÑADIR AGUA HASTA CUBRIR LA FRUTA BATIR Y ¡DISFRUTAR! SI LO DESEAS, AGREGA MÁS AGUA.

NUTRICIÓN

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

La nutrición simbiótica II: el intestino, nuestro segundo cerebro y clave en la raíz de la enfermedad

Hipócrates de Cos, considerado padre de la medicina, ya decía hace más de 2400 años que ***"la enfermedad empieza en el intestino"*** y ***"que tu alimento sea tu medicina"***. Los alimentos procesados, los de procedencia animal no ecológicos, los refinados como el azúcar o las harinas o las bebidas carbonatadas, junto con la contaminación ambiental y el estilo de vida, provocan la inflamación de la mucosa intestinal y en consecuencia, el origen de muchas enfermedades, entre ellas, las degenerativas y autoinmunes.

En el intestino es donde se producen los neurotransmisores que definen nuestra vida emocional

En el intestino reside la base del sistema inmunológico, es donde se producen los neurotransmisores que definen nuestra vida emocional y la asimilación de los nutrientes que alimentan nuestras células. Y sobre todo, como dice **Luis Lázaro**, coautor del libro **"Nutrición simbiótica"**, *"ahí reside el único órgano del cuerpo que no es humano: la* ***microbiota intestinal****, 100 billones de microorganismos en más de 2000 familias diferentes de bacterias, hongos, levaduras, etc. que tienen vida individual pero que a su vez se comportan como un solo órgano"*. Como anunciamos en el número anterior, con él seguimos hablando sobre este tema que siempre ha tenido en cuenta el naturismo y otras culturas como la china o la hindú y que ha empezado a estudiar la medicina moderna hace menos de diez años.

La importancia de nuestro sistema nervioso entérico, nuestro intestino, llamado también "segundo cerebro", es vital para entender la función de la nutrición simbiótica ¿por qué?

"En el intestino tenemos más de 100 millones de neuronas y todo un complejo sistema nervioso llamado entérico, que conecta con el nervio vago que va del intestino al cerebro pasando por el corazón. Por cada impulso que el cerebro manda al intestino a través de este importantísimo nervio vago, el intestino le manda diez impulsos al cerebro. Por otro lado en el intestino se fabrican gran parte de los neurotransmisores que después irán al cerebro y a todos los órganos para regular las funciones metabólicas. Más del 90% de la serotonina (el neurotransmisor de la alegría de vivir), más del 40% de la dopamina y hasta 30 neurotransmisores más, son fabricados en el intestino. Y buena parte de este proceso sucede gracias a la microbiota intestinal, diez veces más numerosa que todas las células del cuerpo. Las emociones y el sistema inmunológico son regulados desde el intestino, por lo que, si tenemos equilibrada la microbiota intestinal, no solo estaremos más sanos sino que tendremos altas dosis de neurotransmisores que nos permitirán responder con eficacia a las pruebas que nos somete la vida y vivir más felices".

Se habla también de los "psicobióticos" como los nuevos medicamentos para combatir la depresión y todo tipo de disfunciones emocionales y psíquicas. ¿En qué consiste?

"Se ha descubierto que algunos probióticos son capaces de activar la fabricación de neurotransmisores e influir en los comportamientos neurológicos del cerebro. Es una revolución para la psiquiatría y psicoterapia, pero no supone tanto negocio como los psicofármacos actuales, ya que gran parte de esos probióticos están en los alimentos tradicionales fermentados como el chucrut, el kimchi, el miso, la kombucha o el kvass."

¿Cuál es la diferencia entre simbiótico, probiótico y prebiótico?

"Los alimentos simbióticos son aquellos que alimentan por igual tanto a las células humanas como a la microbiota intestinal y además de nutrirnos, llevan probióticos y prebióticos.

Los probióticos son alimentos vivos que llevan microorganismos de las familias regeneradoras que tenemos en el intestino y ayudan a mejorar la microbiota intestinal. Todas las frutas y verduras, semillas y vegetales son, en mayor o menor medida, probióticos. Pero los probióticos por excelencia son los fermentados. Aunque en los últimos años ha proliferado la venta en farmacias y herbolarios de probióticos en forma de cápsulas con bacterias liofilizadas, éstos no son comparables a los alimentos tradicionales fermentados.

123rf Limited ©Sebastian Kaulitzki

Y los prebióticos son las fibras vegetales, que no alimentan a las células humanas, pero sí a nuestras bacterias regeneradoras que habitan en el colon. Si les damos la comida que les gusta, que básicamente es celulosa, se fortalecerán y reconvertirán dicha fibra en micronutrientes asimilables para el organismo."

Seguiremos hablando sobre los probióticos y el final de la era antibiótica anunciado en un informe de la OMS, en próximos números.

Más información en: www.microviver.com, www.nutribiota.net, www.microbiotica.es■

ALIMENTACIÓN

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

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

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Puding de horchata enamorada

© Paco Sancho

INGREDIENTES (8 personas)

- 1/2 litro de horchata para la cocción del mijo
- Raspadura de vainilla
- 1 cucharadita de café de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de café de cúrcuma en polvo
- 100 gr de mijo pelado
- 2 huevos

PARA EL BAÑO ROMÁNTICO:

- 1/4 de litro de horchata
- 1 cucharada de remolacha fresca rallada
- 1 cucharada de postre de agar agar
- 1 cucharada sopera de agua de rosas (opcional)

Preparación

En una olla preparada para cocer al vapor, llena hasta tres cuartas partes de agua hirviendo, situaremos el bol. Volcaremos medio litro de horchata aromatizada con la canela, la vainilla y la cúrcuma. Cuando esté bien caliente sumergiremos el mijo. Coceremos tapado unos 25-30 minutos, hasta que el grano de mijo esté bien hinchado. A continuación mezclaremos el mijo cocido en horchata con dos huevos previamente batidos. Integraremos y volcaremos el resultado en un molde adecuado para situar en el centro de la cesta de vapor. Podemos volcar sobre un molde circular o bien tipo cake.

Cocer unos 30 minutos hasta que el huevo esté bien cuajado, en la cesta de vapor, a fuego medio.

Pasado este tiempo apagaremos el fuego, destaparemos y dejaremos que repose mínimo unos 15 minutos antes de desmoldar y decorar.

Para el baño romántico

Pondremos a hervir 1/4 de litro de horchata con una cucharada de remolacha fresca rallada. Justo a punto de ebullición, agregaremos la cucharada de agua de rosas y una cucharadita de agar agar. Cocer 3 minutos removiendo lentamente. Pasado este tiempo ya tendremos el agar rosado preparado para bañar el puding por completo.

Dejar reposar a temperatura ambiente y cuando esté ya frio comprobaremos que el agar agar ha cuajado y podremos decorar con unos pétalos de rosas, o un poco de caramelo hecho con azúcar de caña y agua de rosas...

Nota de la autora

Esta dulce receta es tan original por su color como por sus ingredientes saludables. La incorporación de la horchata como leche vegetal en la cocción del mijo nos ofrece una fusión muy rica en calcio, sin gluten y de fácil digestión. Apta para celíacos e intolerantes a la lactosa. Una romántica opción para conquistar el estómago de los golosos con salud y placer.

Los que no dispongáis de olla al vapor, podéis cocer el mijo en una olla normal y luego cocer el pudin en el molde tipo flanera al baño María tradicional.■

HABLEMOS DE

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

¿Alimentos enriquecidos con fibra? ¡Mejor una manzana!

Nadie duda que una dieta rica en fibra es muy beneficiosa para nuestra salud. El consumo regular de fibra previene y combate el estreñimiento, reduce el riesgo de hemorroides y diverticulosis asociado al mismo, tiene un importante efecto saciante, que es ideal en dietas de control o pérdida de peso, disminuye los niveles de colesterol y de glucosa en sangre y reduce el riesgo de padecer cáncer de colon.

El consumo regular de fibra previene y combate el estreñimiento

La industria alimentaria convencional, mediante el uso masivo de publicidad, ha extendido la idea entre los consumidores de que los alimentos que ingerimos en nuestra dieta son escasos en fibra, y que para poder obtener unos niveles óptimos debemos tomar alimentos suplementados en ella. Para conseguir el objetivo nos venden productos enriquecidos en fibra bajo términos tales como "integral", "fuente de fibra", "alto contenido en fibra", "con fibra" o "multicereales".

Algunos fabricantes añaden fibra a sus productos en función de sus intereses comerciales y no en función de los intereses de nuestro organismo. Si lo que buscasen fuera la salud del consumidor no añadirían fibra a sus productos sino que usarían materias primas ricas en fibra, usarían cereales de grano entero, con su germen y su salvado. En lugar de esto añaden pequeños porcentajes de salvado a las harinas refinadas para hacer sus productos "integrales", y cuando usan harina integral, esta no supera el 15% del total.

Comparemos esos productos con un alimento conocido, la manzana. Usemos de patrón una manzana grande con piel, que contiene aproximadamente 5 gramos de fibra, y confrontémosla con los productos enriquecidos que nos proponen como alternativa. Para conseguir esos 5 gramos de fibra necesitamos tomar unas cantidades descomunales de productos enriquecidos. ¿Os imagináis la cantidad de sodio, grasas saturadas, conservantes y colorantes que acompañan a esos gramos de fibra? Acabaríamos con nuestra salud sin garantizar un mejor bienestar intestinal. Por no hablar de nuestro bolsillo, al que dejaríamos fuera de combate.

¿Alimentos enriquecidos con fibra? No, para nada. **Mejor es tomar una buena manzana.** Su fibra es abundante y barata. Que no falten en tu dieta frutas, verduras y legumbres, y sobre todo, **consume cereales integrales, arroz, pasta y pan de verdad, hecho 100% con harina integral.**■

ALIMENTACIÓN

DISTRIBUCIÓN

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

VIDA NATURAL

Caminos destinados a cruzarse

Cuando avanzamos de forma paralela a alguien, observando de cerca su evolución y compartiendo inquietudes, surge la posibilidad de que nuestros caminos se crucen. Eso es lo que ha ocurrido con Bio Eco Actual y Vida Natural; nos hemos dado cuenta que podemos hacer un recorrido en común en buena compañía.

En este número se abre una puerta de colaboración entre este periódico y nuestra revista. Cada tres meses, coincidiendo con las ediciones de Vida Natural, las dos publicaciones harán un "intercambio" de intereses y contenidos, que estamos seguros que será fructífero y enriquecedor para quienes nos leen.

Vida Natural acaba de cumplir 10 años. Trimestralmente nos acercamos de forma rigurosa y amena al mundo de la salud natural, la alimentación consciente y el consumo responsable, intentando ofrecer una perspectiva abierta sobre todos los temas que tratamos. La fitoterapia, los complementos nutricionales, la alimentación y la cosmética ecológicas, y las terapias de salud alternativas, tienen hueco en nuestras páginas. Queremos dar a nuestros lectores la información que necesitan para hacerse una opinión propia sobre todos estos temas.

El tema central del número en el que iniciamos esta colaboración puede parecer recurrente en esta época del año: la pérdida de peso.

Es ver un rayito de sol y correr a comprobar si nuestro cuerpo tiene un aspecto políticamente correcto para empezar a destaparlo... Y los escaparates se llenan a la vez de ropa de verano y de productos "milagrosos" que nos prometen hacer desaparecer sin esfuerzo el "yo" que nos sobra.

Nuestra opinión es que un plan de adelgazamiento nunca debe empezarse solo por estética. Lo que debemos analizar es si realmente tenemos sobrepeso, o nos ciega la presión de unos cánones estéticos imposibles e insanos. ¿Nuestro cuerpo está sano, tenemos una nutrición y unos hábitos de vida saludables? Si no es así, nuestro esfuerzo debe centrarse en variar esas costumbres para ganar salud; el ajuste de peso vendrá ligado a ello.

No obstante, no podemos evitar la fiebre de la "operación bikini", y por ello nos ha parecido que era necesario hacer un análisis riguroso de los distintos complementos nutricionales que se nos ofertan para este fin. No hay "milagro" posible sin dieta equilibrada y ejercicio, pero muchos de estos productos son realmente de ayuda si conocemos bien sus características, sus funciones y sus contraindicaciones. En esto, como en todo, la información es la clave del consumo responsable y saludable. Os invito a que lo descubráis en nuestro número de primavera.■

© Círculo Abierto, S.L.

La información es la clave del consumo responsable y saludable

ALIMENTACIÓN

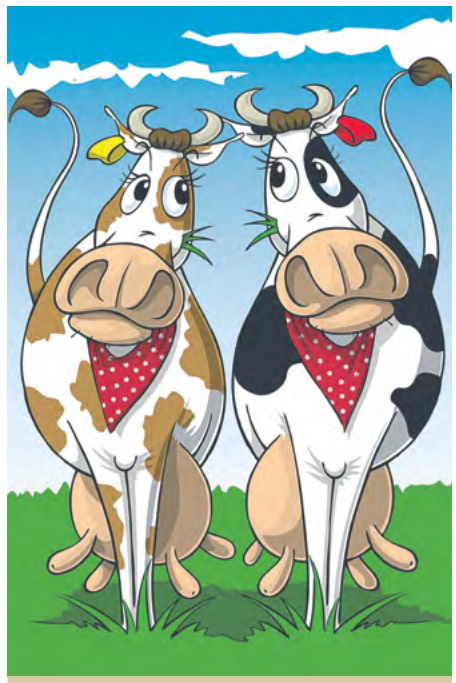
CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Redactora,
montse@centipedefilms.com

Dos contra el mundo

Al esclavista cuando afloja un poco la mano se le escapan los principios. Al jefe del departamento de marketing de la multinacional de la alimentación, cuando oye en su interior las voces de la conciencia ecologista, se le escapan un par de vacas de la cárcel donde malviven y salen al prado, a pastar y disfrutar del aire libre. No se alegren demasiado, son dos contra millones, dos vacas que parece que vivan bien, coman bien, sean tratadas con cierto respeto para obtener de ellas la leche que servirá para seguir acaparando el mercado, ya que saben que crece la demanda de alimentos eco y no serán ellos los que dejen pasar la oportunidad y permitir que empresas pequeñas les arañen una porción del pastel. Bien mirado no es malo que se generalice la oferta y con ello el consumo de productos ecológicos, no, lo que pasa es que la falsa alegría de estas dos vacas contrasta con la realidad de los millones de ellas que son esclavas en un escenario dantesco que las insemina y las ordeña constantemente.

Esto me ha hecho pensar en los dieciocho refugiados sirianos que España ha acogido tras la cruel, devastadora guerra de Siria. Son dieciocho afortunados frente a millones de desgraciados, abandonados a su suerte. Asociación de ideas. ■



123rf Limited©Rob Snow

LA CÁMARA OCULTA

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

Veganismo en Girona

El otro día, mi buena amiga Marina Rossell actuaba cerca de casa, en Girona. Y lo hacía acompañada, además, entre otros, de otro amigo, Xavi Lloses, espléndido músico y pianista. Así que me fui más contento que unas pascuas a ver y escuchar a Marina al Teatre Municipal de Girona, que, dentro de la programación del Festival Strenes, tenía programado el nuevo y sugerente nuevo álbum de la cantautora, centrado en canciones de guerra y afines.

Llegamos pronto y, justo delante del teatro, encontramos un restaurante terraza vegano, el B12, en el que cenamos la mar de bien. Las croquetas de boletus estaban espléndidas. Y también el helado de mango. El asunto completó la velada. Por cierto, que Marina Rossell es una consumidora nata de alimentos ecológicos. Ya por ello recibió, el año pasado, el Premio BioCultura al Personaje Bio del Año, que en la edición de hogaño ha recaído en la figura de otro personaje admirado y querido, Tortell Poltrona.

No hay muchos restaurantes veganos, ni en Girona ni en ninguna otra ciudad. Pero está claro que las cosas van a cambiar rápido. Porque el veganismo aumenta y aumenta sin cesar y a un ritmo trepidante. Menos sufrimiento animal, más sostenibilidad, más limpieza… Bob Dylan ya dijo que "los tiempos están cambiando". Por cierto, el concierto estuvo la mar de bien. Sonó con una fuerza preciosa y algunas canciones partisanas se pudieron escuchar con renovados arreglos y bríos. **Bravísssimo. Veganísssimo.**■

ALIMENTACIÓN

¡EL MEJOR REGALIZ ORGÁNICO!

¡Sólo la mejor calidad es suficientemente buena!

TerraSana es la única empresa en Europa que ofrece una amplia línea de regaliz orgánico con deliciosas variedades de regaliz en diversos envases y sabores.

13 de los 15 productos son veganos (todos excepto jojo y confetti) y endulzados con melaza negra y jarabe de maíz (excepto stones y zoo). Todos contienen regaliz orgánico italiano de primera calidad y sin ningún aroma añadido. Es decir, pura calidad.

Las pastillas son de extracto de regaliz puro, con o sin menta o anís orgánico. Deliciosas pequeñas pastillas, sin azúcar y supersuaves para la garganta. ¡Pero lo más importante es que todas son simplemente deliciosas!

TerraSana alimentación positiva

En TerraSana hacemos productos orgánicos desde hace más de 35 años. Los alimentos que te miman, buenos para el cuerpo y la mente y para el mundo que nos rodea. El alimento que te da energía y te dibuja una sonrisa en la cara. Porque la auténtica buena comida la deseas compartir. Juntos. ¡Esta es la alimentación positiva!

Helena Escoda Casas, *Licenciada en Historia (UAB)*
helenaescodacasas@gmail.com

Tradición culinaria y prácticas alimentarias en la cultura islámica

Los restaurantes de cocina tradicional magrebí y levantina han devenido muy populares en todo el mundo. La pita de falafel o el dourum de shawarma, acompañados del houmus, tahín, mutabal, etc. han ganado terreno a las típicas hamburguesas de cadenas de comida rápida. Las recetas aromáticas del Próximo Oriente han sido muy valoradas por su calidad gastronómica y por ser la mayoría de ellas más saludables que la comida rápida occidental, pero aun así, no debemos olvidar que la tradición y las prácticas alimentarias en la cultura islámica están regidas por una gran dimensión espiritual. Como en otras religiones, destacan los alimentos permitidos (hal.lal) y los alimentos prohibidos (haram) y el ayuno anual para la autopurificación: el Ramadán. Los dos alimentos con mayor simbolismo son los dátiles y el cordero. El fruto de la palmera lo comía el profeta Mahoma para romper el ayuno del Ramadán, como símbolo de dulzura de la vida; y el cordero es el animal que se sacrifica en la fiesta de clausura (el animal sustituye al hijo del profeta Ibrahim). Dar las gracias a Allah por los alimentos, comer en familia, donar y compartir comida está muy valorado.

Como en todas las religiones, las frutas y verduras, los cereales y las legumbres no encuentran restricciones, sin embargo, en las carnes y en el alcohol existen prohibiciones, obligaciones y tabúes. El alcohol (una maldición), la carne y cualquier derivado del cerdo y los animales carroñeros están completamente prohibidos, así como todos los animales que el Islam prohíbe matar (ranas, palomas, gatos, langostas, equinos, etc.). Tampoco se puede consumir sangre ni carne de animales que no hayan sido sacrificados de acuerdo con el ritual hal.lal. Este sacrificio debe ser llevado a cabo por un musulmán, consiste en el degüelle del animal cortando la garganta, el conducto respiratorio, el conducto alimentario y las dos venas yugulares, con la finalidad que el animal se desangre y su alma pueda escapar del cuerpo junto con la sangre. Además, el animal debe estar sostenido sin aturdir y con la cabeza orientada hacia La Meca. Asimismo, la columna vertebral no debe ser tocada pues, de lo contrario, el animal resultaría impuro. El sacrificio hal·lal se debe llevar a cabo con el fin que el animal sufra lo menos posible y no deshonrar la obra de Alláh, pero los métodos industriales de los mataderos actuales en realidad no contemplan miramientos, ni compasión. Si bien el sacrificio ritual hal·lal resulta muy controvertido y ha sido tachado de cruel y bárbaro (igual que el kosher) porque prohíbe aturdir a los animales (como medida de bienestar animal regulada por la legislación de la U.E), el aturdimiento no resulta para nada efectivo en la mayoría de los casos y los métodos utilizados (descargas eléctricas, golpes o gaseamiento) resultan en sí una forma más de maltrato. Sea cual sea la forma de sacrificio éste siempre es cruel, no obstante, simplemente saltarse los métodos de aturdimiento sale más barato y rápido, así que las industrias cárnicas no han puesto objeciones en emplear y corromper los métodos de sacrificio ritual, por una cuestión puramente económica.

Durante el noveno mes lunar de la hégira se celebra el Ramadán. Durante este período debe seguirse un ayuno estricto (sawm) del alba hasta el ocaso del Sol. El ayuno puede romperse por motivos de salud y los niños pequeños no están obligados a cumplirlo. La noche del día 26 al 27 constituye la noche del destino: layat al-qadr.■

NATURAL - MENTE

Pedro Pablo G. May, *Escritor y Periodista Ambiental,*
ppmay@efe.es

Buenas noticias

Un viejo tópico periodístico reza: *No news, good news*. Y parece cierto que lo que más impacto produce es lo que nos disgusta o atemoriza. Las buenas noticias son ignoradas por sistema, como ha sucedido por ejemplo con el informe publicado por *Nature Climate Change* que revela que la Tierra posee hoy día más cantidad de biomasa verde que hace 3 decenios. Pese a su importancia, apenas ha merecido un rinconcito en los grandes media, en contraste con los enormes titulares con impresionantes fotomontajes que suele generar el catastrofismo ambiental.

Con datos contrastados de 24 instituciones científicas de 8 países, su principal conclusión es que esta biomasa creció de forma *"significativa"* en un 40% de las regiones del mundo entre 1982 y 2015. Es decir, hoy disfrutamos de 36 millones de kilómetros cuadrados verdes -dos veces los Estados Unidos, más o menos- que no existían entonces. Paradójicamente, el principal responsable parece ser el CO2 emitido a la atmósfera, que ha actuado como fertilizante. La noticia ha sido minimizada después de que varios expertos se apresuraran a decir que esto *"no es del todo bueno"* porque puede producir cambios en el ciclo del agua, porque no elimina la contaminación, porque...

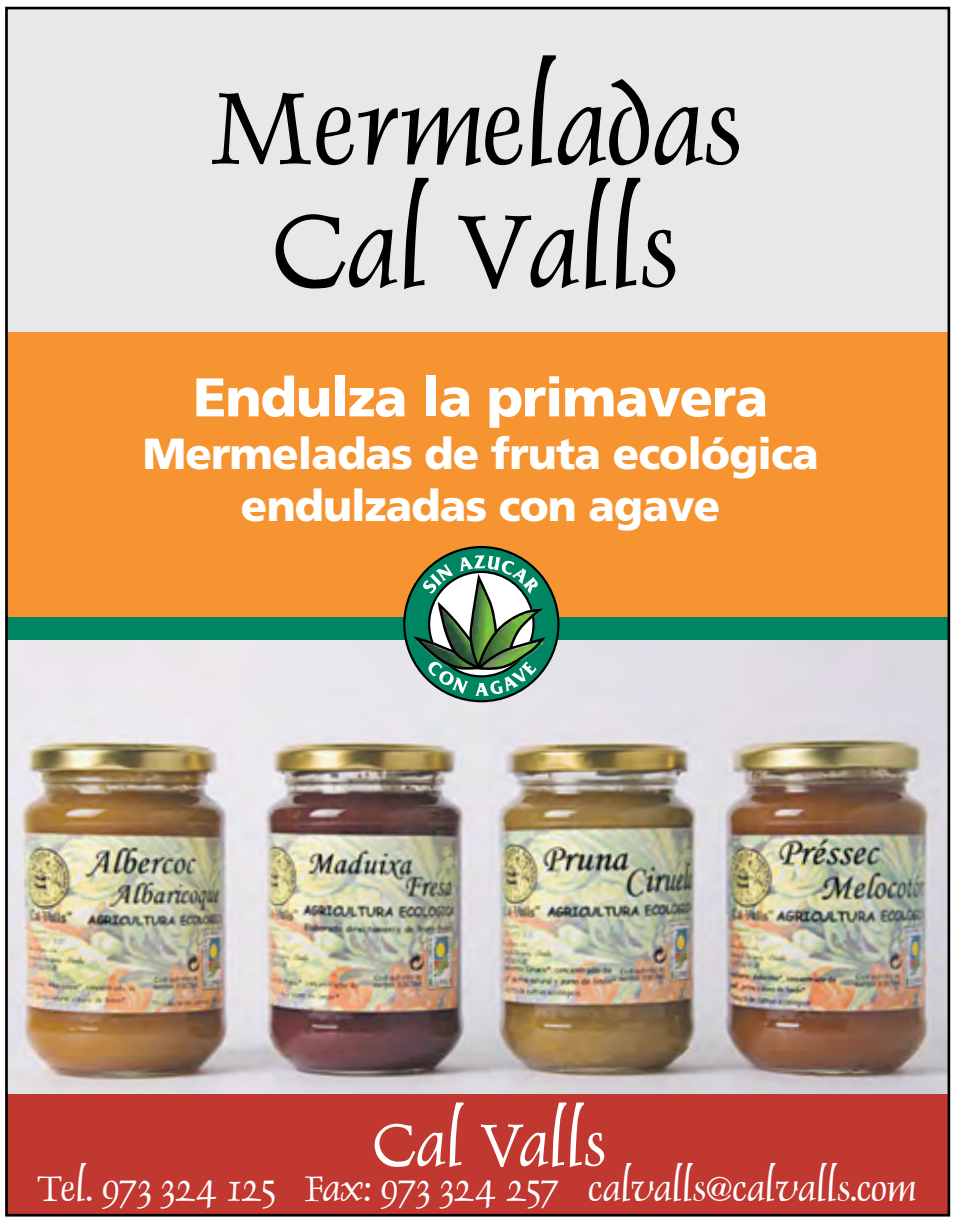
¿En qué quedamos? ¿No se supone que cuanto más *verde* sea nuestro planeta, mejor salud tendrá y mejor será también para nosotros? ¿Habría sido preferible que, en lugar de crecer, esa biomasa se hubiera reducido aún más durante estos años?

Resulta irritante que las buenas noticias medioambientales sean a menudo arrinconadas, matizadas o directamente ignoradas cuando instituciones, entidades y *famosetes* de todo pelaje se pasan el día exhibiendo su supuesto compromiso verde. Sucedió algo parecido con una de las más esperanzadoras informaciones de 2015, cuando a mediados de octubre pasado los datos del MAGRAMA confirmaron que la superficie arbolada de España aumentó un 33% en los últimos 25 años. ¿No es para estar contento? Pues el eco periodístico fue decepcionante.

123rf Limited ©vepar5

¿Que las buenas noticias son pocas? Seguramente. ¿Que no hay que lanzar las campanas al vuelo? Por supuesto. ¿Que no debemos relajar el esfuerzo medioambiental? Es obvio. Pero ¿por qué no alegrarnos y hablar de ello, cuando vemos que la propia Naturaleza puede ayudarnos a rectificar nuestros errores? ¿Por qué hay que resignarse al ánimo pesimista, a la queja furiosa, al corazón encogido? ¿Tanto nos gusta el sadomasoquismo? ¿O tan fuertes son ciertos intereses para que sigamos pensando que no merece la pena luchar por nuestro mundo? ■

ALIMENTACIÓN



FERIAS

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

VIVIENDA SOSTENIBLE

Tadelakt, pura seducción

Nuestra casa nos envuelve como otra piel, y al igual que la piel, un espacio interior puede ser suave y sensual. Una de las maneras de dotar a un muro de un gran exotismo es aplicar un recubrimiento **Tadelakt**, técnica milenaria y artesanal de enlucidos de cal, originaria de Marrakech. Los más bellos palacios, hammams o riads del mundo árabe están recubiertos de Tadelakt, sinónimo de lujo y riqueza, pero también de higiene y de calidez.

Para la elaboración de un buen Tadelakt la materia prima, la piedra caliza, debe ser de máxima calidad, del mismo modo deben serlo los materiales y la maestría del aplicador para obtener una superficie de tacto suave y cálido, brillante y profunda como el reflejo del agua. Después de aplicar la capa de cal, se procede al pulido de la superficie con un canto rodado y jabón negro, de este modo se da una gran impermeabilidad al muro. Dado que la cal tiene la capacidad de seguir endureciendo con el tiempo incluso en superficies sumergidas, las aplicaciones en baños son múltiples. El acabado y el brillo final dependen del tratamiento y la aplicación o no de ceras naturales.

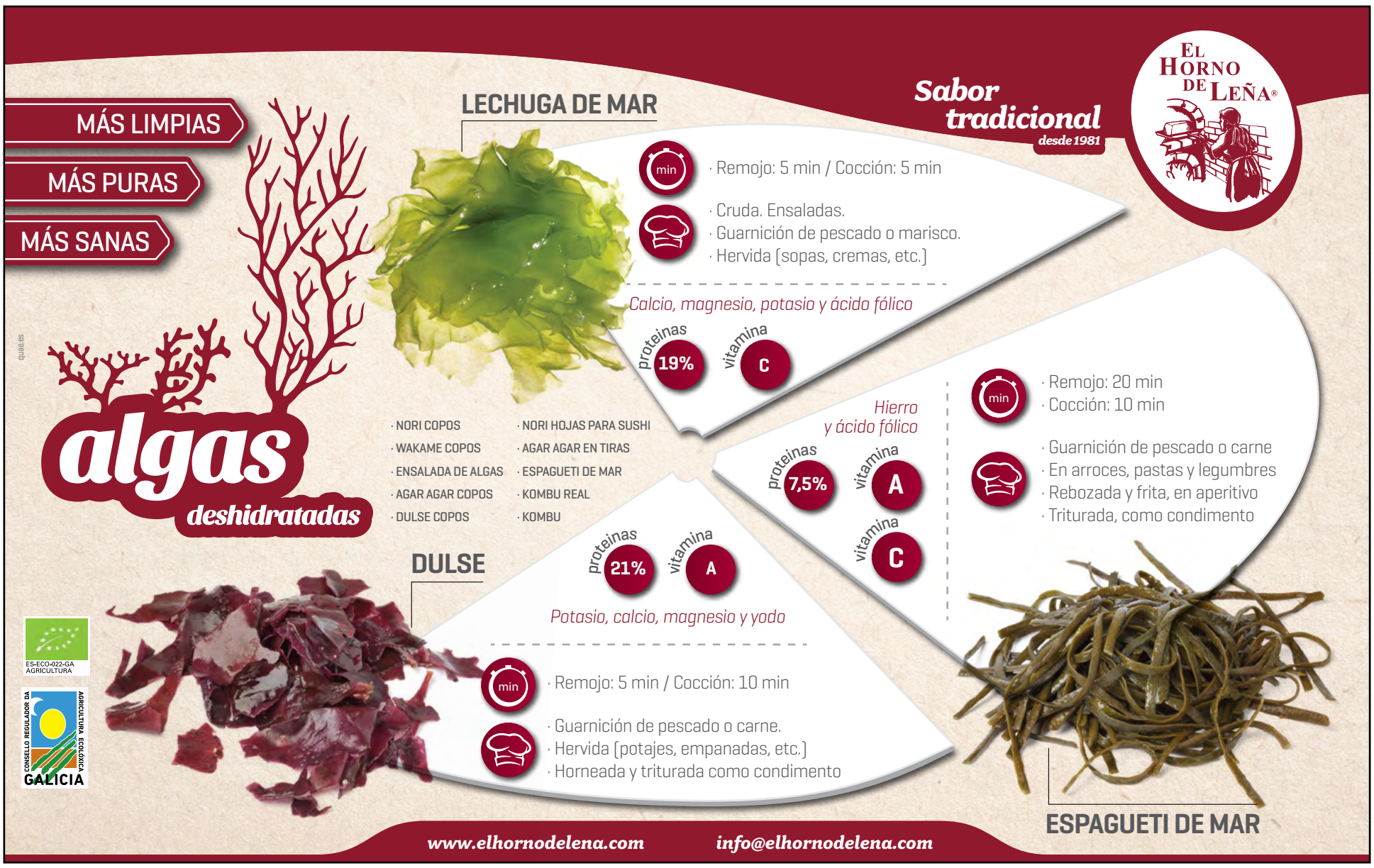
Este acabado duradero y longevo, completamente natural, sin aditivos químicos ni sintéticos, va a generar además un espacio saludable y una gran calidad del aire interior, gracias a las características físicas del material y a las técnicas de aplicación. El **Tadelakt**, aunque impermeable, es transpirable, y tiene un PH alcalino con **propiedades anti-fúngicas y bactericidas**, cuenta también con **la capacidad de purificar el ambiente y emitir aniones,** del mismo modo que puede regular la humedad ambiental.

Actualmente es un revestimiento muy utilizado en bio-construcción por ser un material natural, de bajo impacto ecológico y creador de ambientes sanos. Aunque también es muy apreciado en la alta decoración de baños y cocinas, y está cada vez más extendido en Europa. **El Tadelakt aporta al espacio un carácter evocador y lujoso, pudiéndose combinar con todo tipo de estilos,** desde el más romántico, barroco u oriental, al más conceptual, minimalista o moderno. Sus tonalidades, siempre a partir de tintes naturales, pueden ir de la naturalidad y simplicidad del gris piedra a la elegancia del gris oscuro, pasando por la sensualidad de los ocres y colores tierra, o el embriagador y exótico azul cobalto.■

©Joaoleitao de Wikipedia, Creative Commons

El Tadelakt, un material natural, de bajo impacto ecológico y creador de ambientes sanos

ALIMENTACIÓN



YO RECICLO

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

Respiramos aire contaminado

La atmósfera es una capa de gases que rodea la Tierra, que son aprovechados por los animales y las plantas. Todos los seres vivos dependen del aire para vivir. También impide que la radiación perjudicial del Sol nos llegue, y es muy importante para qué los ríos y océanos tengan agua, siendo protagonista del ciclo del agua donde juega un papel trascendental.

La contaminación atmosférica o del aire, sobre todo en entornos urbanos, es aquella causada por la presencia de compuestos químicos ajenos a su composición normal o por su presencia en una concentración superior a la natural. Esta contaminación se produce por la liberación a la atmósfera de gases o polvo, producidos por los tubos de escape de los coches, de las chimeneas de las fábricas, de las calefacciones, de las centrales térmicas, centrales nucleares, plantas químicas, industria metalúrgica, incineración de basuras, refinerías de petróleo, algunas prácticas agrícolas, etc.

Los efectos de esta contaminación son varios y el más grave es el calentamiento global del planeta que destruye la capa de ozono y genera el cambio climático.

La lluvia ácida afecta de forma muy grave la vegetación, es un tipo de lluvia que va cargada de compuestos de azufre y de nitrógeno y viene provocada por la quema de combustibles fósiles, por parte de los automóviles, industrias y centrales eléctricas. Cuando esta lluvia cae sobre los bosques provoca su destrucción.

El smog o niebla que hay a veces sobre las ciudades, es producido principalmente por la emisión de gases de los coches; produce efectos nocivos sobre la salud humana (afecta de manera importante el proceso respiratorio, provoca afecciones en los ojos y cáncer), sobre los otros seres vivos, y sobre la vegetación. Afecta al desarrollo de las plantas, produciendo la reducción del rendimiento de las cosechas, la disminución de su calidad y la aparición de clorosis (cambios en la coloración de las hojas). Además, las partículas sólidas se depositan sobre la superficie de las hojas impidiendo el acceso de la luz y la respiración.

© Maria Cacheda

Para reducirla tenemos algunas alternativas a nuestro alcance:

Potenciar fuentes de energía alternativa no contaminantes, purificando los combustibles y eliminando las sustancias extrañas que contienen. Añadir a los motores de los vehículos, catalizadores que proporcionen una combustión completa del carburante que sólo genere agua y CO_2, y no óxidos de azufre. Si optimizamos la energía y reducimos el consumo, protegemos la atmósfera.■

Los efectos de esta contaminación son varios y el más grave es el calentamiento global del planeta

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN VIVA / GERMINADOS

Germinados de Lino Molido: superalimento raw y vegano, de Sol Natural

Este Germinado de Lino Molido se elabora a partir de semillas de lino germinadas, por lo que resulta más digestivo y nutritivo.

- Es rico en Omega 3 y Omega 6
- Tiene un alto contenido en fibra
- Excelente fuente de lignanos

En Sol Natural han desarrollado dos variedades de Germinado de Lino Molido enriquecidas con otras semillas, que se pueden usar como suplemento nutricional y/o en recetas para reemplazar el huevo.

Con Semillas de Chía, que le aportan un extra de calcio e incrementan aún más el contenido de ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6.

Con Semillas de Sésamo y Calabaza, que aumentan su contenido en minerales como magnesio, zinc y calcio, fibra y vitaminas del grupo B y E.

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
· **Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / MIEL

Miel Muria Bio, Premio al Mejor Producto BIO concedido por BioCultura 2016

Apicultores desde el año 1810, tradición y respeto medioambiental unidos para crear productos apícolas de altísima calidad.

La colección ganadora consta de 9 variedades de miel de diferentes sabores: bosque con ajo negro de Pedroñeras; bosque con pepitas de cacao; mil flores con canela; mil flores con cúrcuma; montaña con jengibre; montaña con propóleos; romero cruda con jalea real;m i l flores con vainilla y pan de abejas, miel de bosque con polen fresco.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS / VITAMINAS

Vitamina Dual Spectrum B-12 de Nature's Bounty®

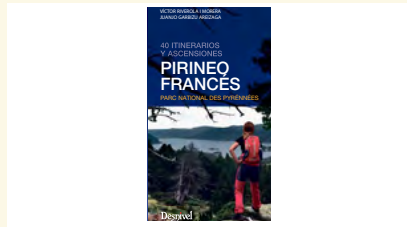
Indispensable para la salud: neuronas y glóbulos sanguíneos se ven nutridos con la vitamina B-12 que ayuda a su mantenimiento, es anti anemia y contribuye a la elaboración del ADN.

Apta para veganos: Sin gluten. Sin azúcares ni sal añadidos. No contiene colorantes, aromatizantes o edulcorantes artificiales. No contiene conservantes. No contiene almidón ni maíz.

· **Marca:** Nature's Bounty, Inc. www.naturesbounty.com
· **Distribución:** Suplementos Solgar, S.L. www.solgarsuplementos.es

LIBROS / GUÍA

Guía indispensable para recorrer con conocimiento el Pirineo Francés



Desnivel presenta la guía oficial del Pirineo francés, recorriéndolo desde el Mediterráneo al Atlántico a través de 40 itinerarios para todos los públicos en los que también se incluyen ascensiones a cumbres emblemáticas como el Midi d'Ossau o el Vignemale. Todas las rutas se encuentran pormenorizadamente descritas, con un mapa sinóptico y su correspondiente ficha técnica. También se detallan apuntes históricos, turísticos y gastronómicos, que nos permiten conocer sus valles y pueblos.

· **Autores:** Víctor Riverola / Juanjo Garbizu
· **Título:** 40 Itinerarios y Ascensiones - Pirineo Francés
· **Editorial:** Ediciones Desnivel
· **Páginas:** 228 / Formato: 11 x 19
· **Lanzamiento:** Mayo 2016
· **ISBN:** 978-84-9829-356-2

ALIMENTACIÓN / BARRITAS

Barritas wow!bab, bio-veganas, de cereales con baobab. Sin gluten

La primera barrita ecológica y vegana con baobab, con ingredientes de gran valor nutricional como el amaranto, la quínoa y la chía, valiosas fuentes de energía, proteínas, minerales y grasas saludables. Sin aceite de palma ni aromas añadidos. Contienen sólo verdadera fruta. Sin gluten.

4 deliciosos sabores:

- **Frutos rojos** + chocolate negro
- **Limones de Sicilia**
- **Naranja** + chocolate negro
- **Chia** + grosella + chocolate negro (omega 3)

· **Certificado:** Euro Hoja
· **Producción:** FRUTELIA & Letellier GmbH www.wowbab.com

MULTI ECO CENTRO

ECO – ITINERARIOS A PIE

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

Parque Nacional de los Pirineos

© Ediciones Desnivel

En Francia existen diez parques nacionales; el Parque Nacional de los Pirineos es el tercero, creado por decreto del 23 de marzo de 1967 y modificado por decreto del 15 de abril de 2009. El parque, **uno de los más ricos en fauna y flora del sur de Europa,** se extiende a lo largo de más de cien kilómetros, desde el **Gave d'Aspe** hasta el **Neste d'Aure,** a lo largo de una impresionante cresta de cumbres situadas de oeste a este longitudinalmente. En total, estamos hablando de 45.707 hectáreas protegidas, dentro de la zona central del Pirineo francés. Fronterizo con España, abarca dos departamentos (Pirineos Atlánticos y Altos Pirineos) y dos regiones (Aquitania y Midi-Pyrénées) y protege parajes de gran interés natural, con cumbres que superan los 3.000 m, imponentes circos glaciares, ríos caudalosos, más de 200 lagos de aguas cristalinas y los valles de mayor interés medioambiental de la vertiente Norte de la cordillera. Dentro del parque, gestionado por la agencia pública francesa *Parcs Nationaux de France*, brillan

COSMÉTICA

ALIMENTACIÓN

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

ECO – ITINERARIOS A PIE

con luz propia las cumbres del Midi d'Ossau, el macizo del **Vignemale**, el **Pic Long,** el **Néouvielle**, el lago de **Gaube**, la brecha de **Rolando** y los espectaculares circos de **Gavarnie**, **Estaubé** y **Troumouse**, auténticas maravillas de la naturaleza. Entre las especies animales protegidas, destacan **el buitre, el águila real, el rebeco, la marmota y el oso pardo.**

El parque se divide en dos áreas geográficas: la zona conocida como **el núcleo** o corazón del parque y la **zona de asociación** o adhesión. El núcleo no tiene habitantes permanentes y está sujeto a regulaciones específicas para la protección de especies, hábitats y patrimonio cultural. Estamos hablando de 128.400 hectáreas, repartidas en 6 valles: **Aspe, Ossau, Azun, Cauterets, Luz y Aure.** En esta área se han ejercido durante siglos actividades tradicionales como el pastoreo y la silvicultura. El corazón del parque comprende el territorio administrativo de 15 ciudades (6 localidades de Béarn y 9 en Bigorre). Las comunidades (municipios y los comités sindicales) son dueñas de 97% de la tierra, gracias a la modalidad colectiva en el manejo del pastoreo forestal.

El área de la adhesión está formada por una zona periférica de 206.000 ha, con un reglamento menos estricto. El área extiende la protección del parque y abarca 86 comunidades. Dentro de la carta o normativa que define toda el área de adhesión, se definen los objetivos de protección del núcleo del parque y las direcciones del desarrollo y la sostenibilidad de los valles, así como el mantenimiento de la calidad del paisaje, el desarrollo de los pueblos, el apoyo a la gestión de los pastos de montaña y la mejora de los productos de la agricultura local, sin olvidar el desarrollo forestal, la gestión de la hospitalidad en los principales puntos de interés, la conciencia pública, la conservación del patrimonio natural y cultural y la preservación de los recursos hídricos.

En cuanto a la flora y fauna, el parque alberga algunas especies endémicas, junto con numerosos rebaños de rebecos (el símbolo del parque) y varias rapaces en vías de extinción, como el quebrantahuesos, el pernóptero de Egipto (especie de buitre) o el águila real. El número de buitres leonados y de marmotas (introducidas desde los Alpes en 1948) está actualmente en crecimiento. La marmota alpina que encontramos en el Pirineo vive entre los 800 y los 3.200 m. Es el roedor más grande de Europa y una de las dos especies de marmotas que se encuentran en este continente. Está emparentada con las ardillas, con las que comparte familia, pero su aspecto y costumbres difieren enormemente de las de aquellas. **Actualmente en el parque viven más de setenta especies animales,** incluyendo los únicos osos salvajes de Francia. En 1996 se introdujeron en los Pirineos Centrales osos procedentes de Eslovenia, continuando las sueltas en 2006. La población local se encuentra dividida ante la presencia del oso, acusado de provocar grandes pérdidas en los rebaños, por lo que su introducción provoca controversia. También abundan los rebecos, amenazados en los años cincuenta. Hoy en día viven en el parque unos 5.000 rebecos, dando saltos y disfrutando en familia por las alturas. En el parque también encontramos el desmán del Pirineo, un simpático mamífero acuático totalmente insólito, con cuerpo de topo, hocico alargado en forma de trompa y patas palmeadas. Vive en las inmediaciones de los torrentes, hasta los 2.200 m de altitud, y se alimenta de larvas de insectos y pequeños crustáceos.■

El parque, uno de los más ricos en fauna y flora del sur de Europa, se extiende a lo largo de más de cien kilómetros

© Victor Riverola

ALIMENTACIÓN

ASÍ SE HACE

Lola García, *Redactora, Directora Departamento Técnico de Corpore Sano - www.corporesano.com*

¿Cómo se elabora un Champú?

Un champú es un cosmético que se utiliza para la limpieza y cuidado del cabello. Además de lavar y dejar el cabello limpio y suelto tiene que aportar otros beneficios: sanearlo, proporcionar brillo y suavidad. Los champús de tratamiento se formulan para actuar frente a determinadas afecciones como pueden ser la caspa, la caída o la grasa.

En función del tipo de champú que vayamos a elaborar, seleccionaremos las materias primas y activos específicos adecuados para obtener la función y la eficacia requeridas al tipo de cabello.

Un champú se compone principalmente de una Base Detergente (tensoactivo) que se utiliza por su capacidad de limpieza y por sus propiedades espumantes. Los Principios Activos, pueden ser de origen vegetal, mineral o sintético, y se utilizan para dar una función concreta a la fórmula. También se emplean acondicionadores, estabilizadores y reguladores del pH. Por último se añade el conservante para que el producto sea seguro y estable en el tiempo, y el perfume para proporcionar un olor agradable.

Cuando la fase de investigación y desarrollo de un champú ha llegado a su fin, debe pasar las pruebas de estabilidad, de eficacia del conservante (Challenge Test) y de compatibilidad cutánea (Patch Test). Una vez superadas estas pruebas se procede a su fabricación. Tras el proceso de fabricación del champú, en el laboratorio se realizan los controles físico-químicos establecidos en los que se revisa el color, olor, aspecto, se ajusta el pH y la viscosidad, así como un análisis microbiológico para asegurar la calidad del champú. Cuando todos los test son conformes, se procede a su comercialización.

Todo el proceso que involucra la producción del champú se realiza en salas limpias o salas blancas. Este tipo de salas deben garantizar la protección del producto durante su fabricación, permitir una limpieza eficiente y minimizar el riesgo de contaminación cruzada de productos y materias primas. En estas salas se realizan controles de concentración de partículas en el aire, temperatura, humedad, presión diferencial entre salas, para asegurar que todas las manipulaciones del cosmético se harán en un entorno controlado.

© Disna,S.A.

Beneficios de un champú certificado

- Garantiza el respeto por el medio ambiente.
- +99% de los ingredientes son de origen natural.
- +10% de los ingredientes proceden de la agricultura ecológica.
- Base detergente de origen vegetal.
- No contienen parabenos, siliconas, ftalatos, colorantes artificiales…■

COSMÉTICA

KIMERA BIOCOSMETICS

Tu Piel ama lo Natural

Aceites Vegetales CERTIFICADOS 100% ECOLÓGICOS. PRIMERA PRESIÓN EN FRÍO.

Encuentra el ideal para tu tipo de piel

ACEITE DE GRANADA ECOLÓGICO

Antioxidante. Ayuda a la renovación celular, regenera el tejido y tiene efectos reafirmantes.

ACEITE DE JOJOBA ECOLÓGICO

Cuida las pieles sensibles, grasas y deshidratadas. Regula la secreción sebácea excesiva.

ACEITE DE ARGÁN ECOLÓGICO

Ideal para conservar y recuperar la elasticidad y vitalidad de pieles maduras. Nutritivo.

ACEITE DE ALMENDRAS DULCES ECOLÓGICO

Hidrata y suaviza todo tipo de pieles, especialmente las más sensibles.

DISPONIBLES EN CUENTAGOTAS Y ROLL-ON

ACEITE DE Rosa Mosqueta ECOLÓGICO

Aceite muy rico en ácidos grasos esenciales muy nutritivos para la piel. Estos ácidos están directamente relacionados con la regeneración celular de los tejidos. Regenerador y cicatrizante, previene y atenúa la aparición de arrugas, manchas y estrías.

Para todo tipo de pieles.

Todos nuestros productos están certificados según la norma BioVidaSana por bio.inspecta

KIMERA BIOCOSMETICS es una marca de TALLER MADRESELVA S.L.
39800 Ramales de la Victoria CANTABRIA . T. 942 646 821
info@tallermadreselva.com www.tallermadreselva.com

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / COSMÉTICA

Belleza y Salud con Cosmética Natural y Aromaterapia

La piel es el órgano más grande que poseemos, formada por 3 capas que se superponen: **la epidermis, la dermis y la hipodermis o tejido graso subcutáneo.** En ellas encontramos, además de las células epidérmicas, células del sistema inmune, melanocitos, células del sistema nervioso, fibroblastos y adipocitos. Además a la piel se agregan otros sistemas anexos, como son el sistema pilo-sebáceo, las glándulas sudoríparas, las glándulas apocrinas y las uñas.

La piel posee diferentes funciones que son el reflejo de su comunicación con el interior y el exterior; por un lado es un órgano de protección y barrera frente al exterior, pero al mismo tiempo responde a los cambios que se dan en el interior. Además posee una función sensitiva, puesto que a lo largo de toda su superficie contiene receptores sensitivos de tacto, temperatura, dolor. Posee también funciones metabólicas, de reserva y es un órgano de gran complejidad inmunológica.

El aspecto de la piel manifiesta pues todo lo que sucede en nuestro interior, a nivel metabólico, hormonal, intoxicación, estrés o estado anímico, cansancio, etc. Pero además, se ve influenciada por factores externos o medioambientales, tales como la contaminación, el aire puro, el sol, la humedad, el viento, etc. además de los cuidados que podamos proporcionarle nosotros.

Nuestra salud y por ende la de nuestra piel es el fiel reflejo de nuestro equilibrio bioquímico, que depende por un lado de los alimentos y líquidos que ingerimos, del aire que respiramos, pero también de todo aquello que penetra a través de nuestra piel, es decir de todas aquellas sustancias contenidas en los cosméticos empleados para su cuidado.

La cosmética Natural y Ecológica tiene como objetivo actuar a nivel celular, restablecer el medio en el que se halla la célula, y aumentar su valor defensivo.

El biocosmético actúa equilibrando la piel, a través de una acción celular profunda. Renueva la membrana celular, a través del aporte de ácidos grasos esenciales (Ω-3, Ω-6) procedentes de aceites vegetales vírgenes, confiriendo a la célula fluidez y optimizando las funciones de nutrición y detoxificación celular. También regula el funcionamiento de la célula epidérmica, a través del aporte de fito-activos específicos que proceden de plantas medicinales. Todo ello se reflejará en un cambio progresivo en el aspecto de la piel, a medida que se va utilizando, la piel recobrará progresivamente su vitalidad y luminosidad.■

© Dietéticos Intersa,S.A.

COSMÉTICA

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Yolanda Muñoz del Águila, *Aromatóloga: formadora y experta en BioCosmética, www.aromaterapiaenalicante.es*

Protectores solares: químicos, minerales y vegetales

123rf Limited ©Brad Calkins

En el mes de junio iniciamos los períodos vacacionales, los largos paseos por la playa y la montaña, disfrutar de la naturaleza en su más pura esencia.

¿Es el Sol tan peligroso como se dice?

La OMS advierte de los peligros de determinadas campañas publicitarias de protectores solares químicos que crean una película sobre nuestra piel por lo que no vemos como nos ponemos "rojos" por fuera pero nos estamos "abrasando" por dentro.

¿Qué protector solar utilizar? Existen tres tipos de protectores solares:

- **Protectores Solares Químicos**: son aquellos que obtenidos de manera sintética crean una barrera sobre nuestra piel. En relación a ellos nos advierte la OMS ya que además de ser disruptores endocrinos alguno de ellos es cancerígeno, como la benzofenona, el ethylhexyl methoxicinnamate y el isopropyl dibenzoylmethane.

- **Protectores Solares Minerales:** son aquellos obtenidos de minerales. Los más comunes utilizados en Cosmética Eco-natural son el Óxido de Zinc y el Dióxido de Titanio. El inconveniente de estos componentes es su espesor, aunque poco a poco se van obteniendo mejores resultados. Eso sí, hay que tener cuidado y comprobar que no se utilizan en nanopartículas, ya que estas sustancias pueden penetrar en nuestras células llegando a alterar el ADN. Por lo tanto, protectores solares minerales SÍ, pero con nanopartículas NO.

- **Protectores Solares Vegetales:** Son los aceites vegetales de primera presión en frío ecológicos, muchos de ellos ya han demostrado que tienen un índice de protección entre el 5 y el 10. Algunos de estos aceites vegetales son: AV Aguacate, AV Jojoba, Aceite Macerado de Zanahoria, AV de Sésamo, AV Espino Amarillo, AV Onagra, AV de Baobab, Manteca de Karité…

Mi consejo:

Siempre tomar baños del sol de manera consciente, empezar poco a poco, baños de máximo 20 minutos a primera hora de la mañana (antes de las 11h) o a última hora de la tarde, (a partir de las 17h), siempre utilizando un protector solar econatural, e ir ampliando el período de exposición **sin sobrepasar nunca las 2 horas de exposición directa y evitando siempre las horas centrales del día.**

Preparar la piel para esas exposiciones con una exfoliación corporal con sal, aceite de oliva y dos gotas de Aceite Esencial de Zanahoria para eliminar las células muertas y después nutrir la piel con Aceite Macerado de Zanahoria. Y recuerda... viene la temporada de las verduras y las frutas... Aprovecha para reequilibrar tu alimentación y veras los beneficios de la naturaleza en tu piel.■

Protectores solares minerales SÍ, pero con nanopartículas NO

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

SOLGAR®
Desde 1947

MORE, BETTER, FASTER...

SOLGAR PRODUCE una de las gamas más amplias de complementos alimenticios.

Es nuestra naturaleza.

De venta en los mejores establecimientos especializados

www.solgarsuplementos.es

SOLGAR | Es tu elección.

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

SOLGAR® Desde 1947

ESPACIO PATROCINADO POR:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatia www.marevagillioz.com*

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¿Cómo alimentar nuestra piel?

123rf Limited ©Evgeny Atamanenko

La piel nos protege no sólo de infecciones como barrera física, sino también de agresiones diversas, además de funcionar como un órgano excretor (otro riñón) por el cual se eliminan sustancias de desecho a través del sudor.

Así pues, es un órgano vital en cuanto a sus funciones de:

- Protección.
- Termorregulación.
- Secreción.
- Eliminación.
- Sensación.

Es por lo tanto necesario cuidar nuestra piel como se merece y sobre todo evitar el dañarla en exceso. La prevención, nutrición y reparación serán fundamentales especialmente en épocas de mucho **sol-frío,** además de otros factores como son **el tabaco, la polución, la radiación ultravioleta, el estrés, el insomnio, el uso continuo de medicamentos y por supuesto, una dieta pobre en vitaminas y minerales.**

Y es que la forma en que vivimos es lo que más define los años de nuestra piel.

Por ello es importante proteger y mantener el equilibrio del manto ***hidro-lipídico*** natural de la piel favoreciendo una buena higiene intestinal, corporal y facial sin abusar de tratamientos agresivos, y aportando una alimentación limpia, libre de contaminantes.

Y es que la salud y belleza de nuestra piel empiezan desde dentro hacia fuera, estando íntimamente ligadas al **sistema digestivo e inmunitario, y a los nutrientes que reciben nuestras células.** Los beneficios de ciertas vitaminas y minerales han sido probados con éxito y sabemos que potencian los mecanismos de autoprotección y reparación de nuestra dermis.

Nuestro aliados*

Vitamina E: protege la membrana celular, estabiliza los radicales libres, aumenta el flujo sanguíneo mejorando la estabilidad de la piel, ejerce de protector natural contra los rayos ultravioleta.

Vitamina A-Betacaroteno: protege de las radiaciones solares y estimula la regeneración celular y producción de colágeno.

Vitamina C: principal antioxidante de la sangre, mejora la textura de la piel, estimula el colágeno y reduce las manchas.

Bioflavonoides: eliminan radicales libres y protegen la pared venosa; son pigmentos vegetales conocidos como **antocianósidos, resveratrol, viniferina y luteína (caléndula)** entre otros.

Azufre: favorece una buena función hepática y mejora la pigmentación de la piel que se pigmenta mal en su ausencia.

Silicio: resulta fundamental en la biosíntesis del colágeno, de modo que su carencia produce estrías por pérdida de elasticidad de los tejidos, arrugas y envejecimiento prematuro de la piel.

Zinc: participa junto a la vitamina A en la regeneración del tejido cutáneo, en la síntesis del colágeno y la elastina, componentes importantes del tejido conjuntivo de la piel encargadas de proporcionar elasticidad y tonicidad a la dermis.

Alimentos estrella

- **Crucíferas, vegetales de hoja verde, ajo, cebolla, rúcula, vinagre de manzana crudo o fermentado, bayas rojas, uva, cítricos, perejil, aguacate, coco, algas, zanahoria, apio, pepino.**
- Los aminoácidos y lípidos tan importantes para nuestra piel presentes en **semillas oleaginosas, frutos secos, polen, levadura de cerveza, leguminosas y cereales integrales sin gluten.**
- **Agua, agua de coco e infusiones de bardana y cola de caballo.**

A evitar/ limitar: embutidos, azúcares y aceites refinados, repostería industrial, procesados ricos en aditivos, enlatados, el abuso de cocciones superiores a 110 grados, carnes rojas grasas, cafeína y cereales refinados.

*La suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud. ■

ALIMENTACIÓN

Enric Urrutia, *Director*

LA ENTREVISTA

Román Bengoa

Román Bengoa Larrañaga (Berriz), 1959. Horticultor ecológico desde 1997, afincado en Berriz (Bizkaia), donde cultiva una extensión de 1.500 m2 de invernadero, 3.000 m2 de huerta al aire libre y 3500 m2 de árboles frutales en terrazas. Presidente del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEEK) desde su creación en 2008.

¿Está aumentando la superficie destinada a la producción ecológica en Euskadi?

Sí, aunque todavía la superficie ecológica apenas sobrepasa el 1% de la SAU en Euskadi (2983 ha). Somos muy pequeños. Va aumentando paulatinamente, si bien el último año el incremento ha sido menor que en años anteriores: en la última década la superficie ha crecido en torno a un 10% anual, pero en 2015 el incremento se quedó en un 4%. Todavía hay mucho margen de crecimiento.

¿Cuál es el principal cultivo ecológico en Euskadi y con qué crecimiento?

La vid es el principal cultivo ecológico en Euskadi, con un crecimiento del 10,8% en 2015 y una extensión total de 479,5 ha, la mayoría de ellas en Álava. Destaca también la horticultura, con 144 ha, lo que supone que casi el 20% de las tierras en las que se producen hortalizas en Euskadi están certificadas en ecológico.

¿Están las empresas dedicadas a la transformación agroalimentaria en expansión?

A pesar de disponer de poca superficie destinada a la producción ecológica, el número de empresas dedicadas a la transformación agroalimentaria con certificado ecológico (148) es considerable en proporción, si lo comparamos a otras comunidades del Estado. En 2015 el número de empresas transformadoras se incrementó un 6%. A la vez, debe puntualizarse que, por lo general, estamos hablando de actividades de tipo artesanal, con producciones limitadas.

¿Qué actividades de producción destacarías de las empresas?

Por actividades, dentro de la transformación vegetal destacan principalmente la elaboración de pan y la elaboración/embotellado de vinos. Dentro de las empresas de transformación animal destacan las queserías y el envasado de huevos.

Cuéntanos qué acciones desarrolla el Plan de Fomento de la Producción Ecológica de Euskadi durante este año 2016

El Plan de Fomento de la Producción Ecológica de Euskadi (FOPE) arrancó en 2015 en su fase piloto, en la que se desarrollaron diferentes actividades enfocadas tanto al fomento de nuevas incorporaciones en lo que se refiere a la producción, como a facilitar la comercialización para los operadores existentes, o la promoción del consumo interno de los alimentos ecológicos mediante diferentes acciones de sensibilización. Durante el 2016 se están desarrollando las acciones que se han identificado como prioritarias, entre las que destaca la realización de una amplia campaña de promoción. Además, planteamos la realización de encuentros entre productores ecológicos y convencionales que puedan estar interesados en realizar la reconversión. También queremos incidir en los comedores escolares. Para ello hemos preparado, en colaboración con la asociación de AE de Gipuzkoa "Biolur" y la Fundación Cristina Enea, la Guía del proyecto Ekolapiko, que lleva varios años incorporando con éxito alimentos ecológicos en 7 centros educativos de Gipuzkoa. Esta guía se ha ofertado a todos los centros educativos de Euskadi y esperamos que para el próximo curso varios de esos centros se interesen y se pongan en contacto con nosotros.

¿Crees que tendréis pronto menús ecológicos al servicio del ciudadano en las entidades públicas?

Por el momento las experiencias en este sentido son bastante puntuales. En el ámbito hospitalario hay alguna honrosa excepción que emplea periódicamente alimentos ecológicos en sus menús, aunque no suponen el grueso de los ingredientes. En el ámbito educativo está el mencionado proyecto **Ekolapiko**, con un alcance limitado a unos pocos centros de Gipuzkoa, todos ellos privados. También hay iniciativas puntuales en otros lugares de Euskadi, todas en centros privados. En la red pública el marco normativo actual dificulta el que se puedan incorporar alimentos ecológicos locales a los menús, si bien ahora mismo hay en marcha 4 proyectos piloto, liderados por las AMPAs y apoyados por el Gobierno Vasco, que esperamos que abran el camino.

¿Nos podrías avanzar si renovaras para la próxima legislatura?

La verdad es que me gustaría que se presentaran más candidatos, y si fueran jóvenes con ganas y energía para continuar trabajando para que la agricultura ecológica siga creciendo en Euskadi, mejor que mejor.■

ALIMENTACIÓN