

L'Aula de l'Aigua

Rector Triadó, 13 - 08014 Barcelona
Tel.: 93 432 72 09 - Fax: 93 432 70 51
www.auladelaigua.org - info@auladelaigua.org

CENTRE DE DOCUMENTACIÓ DE L'AIGUA

Artículo 1013

Título: El menjar, “BÍO”, però l'aigua un “LÍO”?

Autor: Jordi Lluís Huguet.

Dirección: Centre de Documentació de l'Aigua, Rector
Triadó 13, 08014 Barcelona.

Dirección e: jhuguet@auladelaigua.org

Fecha: Publicado en Ecoespai, abril 2.005

Mentre que es palesa una cultura vers els aliments en el sentit que volem assegurar-nos de la seva qualitat, no sembla que existeixi el seu equivalent pel que fa a l'aigua. Una gran part de la població preocupada per menjar aliments biològics s'acontenta bevent aigua envasada pensant que amb això ja n'hi ha prou. Després, rentem i cuinem els aliments sense preocupar-nos gaire de la qualitat de l'aigua amb què ho fem. Oblidem potser el que és més important: més del 80% del que ingerim diàriament és aigua. I l'aigua, com a dissolvent universal, és el gran transmissor dels contaminants que avui tenim al nostre planeta. Ja durant el procés d'elaboració, l'aigua és fonamental per aconseguir la puresa dels nostres aliments.



Jordi Lluís Huguet
Farmacèutic
Especialista
en Aigües
Director Tècnic
d'AGUAPUR



*El menjar, "BIO",
però l'aigua...
un "LIO" ???*

Els especialistes, que quan la bullim, i a sobre al- coneixen bé els contaminants gus contaminants n'agreu- de l'aigua, solen dir: "Si tens gen la toxicitat a 100°C. poca aigua de qualitat, fes-la Pel que fa al consum servir abans per a cuinar que d'aigua envasada, hi ha un per a beure". I es diu per criteri unànimement acceptat trencar amb l'errònia creença per tots els estudis ecològics popular que l'aigua, un cop en el sentit de desaconsellar- bullida, ja és bona. la a causa del gran impacte

La contaminació mediambiental que comporta microbiològica de l'aigua sí la seva obtenció: l'ús d'env- que desapareix habitualment asos de plàstic i l'esgotament en bullir-la, però és una feina dels aqüífers són alguns dels innecessària, perquè ja no hi arguments que es donen. Però ha microbis perillosos a l'ai- malgrat això, gràcies a la pu- gua clorada que ens arriba a blicitat, quasi tothom creu que les aixetes. En canvi, la con- aquesta aigua és la més taminació química que porti saludable que es pot trobar, i es concentrarà encara més, això és més que discutible.

En primer lloc, cap aigua envasada obtindria en aquests moments un certificat com el dels aliments biològics. Si més no perquè la pròpia legislació obliga que qualsevol aigua que s'hagi de transportar ha de tenir una quantitat mínima d'un agent biocida (que impedeix la vida) per preservar-la d'una possible contaminació bacteriològica. El clor -que es posa a les plantes potabilitzadores que subministren als nostres municipis- fa que l'aigua tingui un cert mal gust, per això en les plantes envasadores es fa servir l'ozó, que no es nota i és igual o més oxidant que el clor (aquesta capacitat oxidant és la que mata els possibles microbis, però alhora ens crema per dintre). Després, les recomanacions sobre la salut ens aconsellaran que consumim productes antioxidants ...i ens prenem oxidants a dojo bevent l'aigua de l'ampolla.

En segon lloc, creiem erròniament que l'aigua envasada és més pura, és a dir, té menys contaminants que la de l'aixeta. Sovint no és així, i es dona el cas de moltes situacions que en la realitat són ben a l'inrevés. Ara, això sí, no hi trobarem el gust del clor, perquè no n'hi ha, i l'ozó no es nota. Penseu que és perfectament legal envasar aigua de l'aixeta, treure-li el clor i posar-hi ozó (aigües tractades).

En tercer lloc, malgrat que sigui molt comercial ressaltar a les etiquetes que es tracta d'aigua "minero medicinal natural" això fa vendre moltes ampolles i garrafes-, la veritat és que aquestes paraules tenen ben poc a beure amb el fet

“Si tens poca aigua de qualitat, fes-la servir abans per cuinar que per beure”

d'ajudar a aconseguir un estat de bona salut tal com es pretén insinuar. D'aigua natural, al cap de dos segles abocant contaminants a l'atmosfera, sovint ja no en queda ni rastre, i per descomptat la paraula "natural" no és equivalent ni sinònim de saludable. De medicinal, fent al·lusions a "Reales Decretos", sovint del segle passat, poc en tenen, almenys les que trobem habitualment a les lleixes dels supermercats, que fa mesos que estan envasades en plàstics.

I de minerals... home, sí que en necessita l'ésser humà de sals minerals per a viure, però l'aigua no n'aporta ni el cinc per cent de les que precisem, si no és que en bevem unes quantes dotzenes de litres al dia.

Aquest és un dels malentesos habituals sobre l'aigua. Els minerals ens els aporten els aliments, tant li fa que una aigua porti 25 cops més minerals



A Veritas som especialistes en productes 100% naturals.
A les nostres botigues trobaràs la més àmplia gamma de productes ecològics.
Amb tot el seu sabor... i res més.

veritas®
menjar de veritat

Telèfon d'atenció al client: 902 66 77 89 - www.veritas.es

A Barcelona: Passatge Senillosa, 3 / Mandri, 15 / Torrent de l'Olla, 200 / Marià Cubí, 7-9 / Via Laietana, 28 / Avda. Sarrià, 32 / Gran Via, 539
A Sant Cugat: • Av. Lluís Companys, 31-33 - **A Granollers:** • Joan Prim, 70

BioSpirit
 La botiga d'alimentació sana

Botiga BioSpirit C/ Marqués Caldes de Montbui, 114 17003 - Girona.
 Tel: 972 20 15 94 tiendas@luzdevida.com www.luzdevida.com

Doctora ANNA CAMPS I PUIG
HOMEOPATIA

Carrer Indústria, 7, 2n
 La torre de la fàbrica
 17460 **Celrà** (Gironès)
 Telèfon 972 49 26 87

GD-Plaça Josep Pla, 11
 17001 **Girona** (Gironès)
 Telèfon 972 20 48 82

- Dietètica
- Herboristeria
- Fitoteràpia
- Flors de Bach
- Cosmètica Natural
- Consulta d'infermeria

HERBA SANA
 DIETÈTICA

Pare Coll 6 Girona
 Tel. 972 24 54 61

que una altra; al cap i a la fi són quantitats totalment irrellevants per a la nostra nutrició. Malgrat això, continuem preocupats a triar aliments saludables, i està molt bé, però si som raonables, encara més ens hauríem d'ocupar de rentar i cuinar els aliments amb aigua bona i beure aigua de més qualitat.

L'explicació d'aquest aparent oblit de la importància de l'aigua es pot entendre, en part, per l'enorme concentració de poder que existeix pel control de l'aigua al món, i més concretament en el sector de les aigües envasades. Poques empreses es reparteixen la majoria de les marques i totes estan perfectament d'acord a assegurar-nos la qualitat de l'aigua "minero-medicinal". Com que el consumidor percep coherència, a diferència del sector dels aliments, on es reben altres senyals d'alarma, el missatge



entra directament al cervell i no ens qüestionem res més.

Afortunadament, cada cop més s'introdueixen a les cases sistemes domèstics per a depurar l'aigua de l'aixeta amb diferents tecnologies. Malgrat que també hi ha grans inversions publicitàries un xic enganyoses d'aquests sistemes, alguns donen una aigua de qualitat molt superior a la que està envasada, i sovint a preus força raonables. Si escollim amb bon criteri i segons les nostres necessitats, amb aquests sistemes podrem obtenir aigua de molta qualitat, no haurem de carretejar envasos, podrem estalviar i fins i tot contribuïrem a no embrutar més el nostre planeta.



Des de la 24 d'abril t'esperem a
Fica Natura de Lleida

Al Vapor

tota mena d'aliments
sense mullar-los
fins i tot pa!!
Conserva els gustos originals, els minerals i les vitamines...
Una cuina **fàcil i natural**

Demana el dossier d'informació
gratuïta amb receptes al 938 71 91 89
Codis@vodafone.es
CODIS VERD, SCP

Recapte

La opció intel·ligent per las persones sanes

Si vols una dieta sana per la teva família, nosaltres cultivem els horts i te la portem setmanalment a casa teva, les fruites i verdures fresques, sense químics, plaguicides i hormones i amb tota la força del seu sabor

A partir de 110 € 4 caixas 1 per setmana

A partir de 1220 € 52 caixas a l'any

Transport inclòs

Tel. 973 79 13 91
www.recapte.com

Productes naturals i de conreu ecològic

bio goret

La qualitat ecològica a bon preu

BIOV'SAN
Carrer de la Coma, 18. LA TERRA DE L'ESPANYOL (Torroja)
TEL: 977 40 61 34 - Fax: 977 40 61 17
Email: biov@biov'san.com - www.biov'san.com

Aquest producte només el trobareu en Herbolíctiques

El Roure

**DIETÈTICA
NUTRICIÓ
ESTÈTICA
SOLÀRIUM**

C/ Pere Compte, 18 (St. Narcís) 17005 Girona
Tel. 972 245 971