# BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 44

ABRIL 2017


*"L'home necessita dificultats; són necessàries per a la salut"* CARL JUNG

Tria Sol Natural + Info Pàg. 11


ANÀLISI I TENDÈNCIES

On van i d'on vénen els productes ecològics?

Pàg. 4 i 5

SOCIETAT

La publicitat més perversa té nom de nen

Pàg. 18 i 19

L'ENTREVISTA

Mara Beltrán, Responsable de Jabones Beltrán

Pàg. 32


Cada dia l'actualitat ecològica a Bio Notícies:
**www.bioecoactual.com**

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

@bioecoactual

Bio Eco Actual

# Veggie World Barcelona 1 i 2 d'abril

## Cúpula del Centre Comercial Arenes

# Expo Eco Salud 21, 22 i 23 d'abril

## Fira Barcelona (Montjuïc)

© VeggieWorld


35 ANIVERSARIO 1982 - 2017 Sembrando el futuro

el Granero integral Plus SUPRALIMENTACIÓN

Nous aliats Bio en la teva alimentació

VEGANCHEESE

Ingredients (2 persones)

- 6 cullerades soperes de Supraliment LLEVAT NUTRICIONAL
- 1/2 cullerada de Supraliment CÚRCUMA + PEBRE
- 350 g de patata cuita
- 175 g de moniato cuit
- El suc de mitja llimona
- 1/2 gra d'all
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 100 ml d'aigua
- 1 mica de sal marina

Preparació

Batre tots els ingredients fins a obtenir una textura cremosa. Servir calent acompanyat amb nachos.

Troba més Supraliments i receptes en www.elgranero.com

Cada dia l'actualitat ecològica a Bio Notícies: www.bioecoactual.com

FIRES

**MariaJo López Vilalta/Morocha,** *Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail*

**BIOECO ACTUAL**

**EDITA:**
**Centipede Films,S.L.**
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Dipòsit Legal: B.10202-2013

**TIRADA 43.000 EXEMPLARS**

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
**Ruth Alday, Montserrat Alsina, Pedro Burruezo, Alba Cànovas, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Natalia Daza, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Javier Guzmán, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Victor Riverola, Eva Roca, Maribel Saíz**

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

**Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:**

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

# Barcelona, més saludable i vegana que mai

Veggie World
www.veggieworld.de/es

Aquest abril Barcelona està de sort i pot lluir la seva cara més eco i vegana amb la celebració de dues fires imprescindibles en el sector i en les què Bio Eco Actual està present com a *media partner* de tots dos esdeveniments.

©VeggieWorld

El mes s'obre amb **Veggie World**, la fira vegana per a consumidors i visitants professionals més antiga i gran d'Europa, que visita per primera vegada la Ciutat Comtal els dies 1 i 2 d'abril a La Cúpula del centre comercial Arenes. Creada el 2011 a Alemanya per VEBU (Unió Vegetariana Alemanya), Veggie World ha anat creixent any rere any fins consolidar-se com la major fira europea vegana acumulant fins a mig milió de visitants des de 2014. Amb vocació d'arribar a un gran nombre de persones, el certamen s'acosta al públic celebrant-se en diverses ciutats paral·lelament: aquest any estarà present en un total de 14 punts, entre els quals se sumen Lió, Brussel·les, Londres i la capital catalana on arriba de la mà de ProVeg, organització internacional provegana per a la consciència alimentària que té com a missió reduir el consum mundial d'animals en un 50% fins a l'any 2040.

**Veggie World ha anat creixent any rere any fins consolidar-se com la major fira europea vegana**

### Una forta aposta pel veganisme

Les raons per les quals s'ha triat Barcelona com a primera seu espanyola de Veggie World ens les explica Estefanía Lozano, portaveu de ProVeg al nostre país: "*És la ciutat ideal, no només pel fet que a Barcelona es donen cita moltes fires internacionals, sinó perquè a més va ser declarada oficialment pel seu Ajuntament el 2016 ciutat "veg-friendly" o amiga de la cultura vegetariana i vegana*". Així mateix, sobre la situació vegana a Espanya respecte a Alemanya, país fundador de la fira, Lozano explica: "*Alemanya és un dels països més avançats pel que fa a veganisme i un dels referents a nivell mundial. Compta amb 7,8 milions de vegetarians, incloent a uns 900.000 vegans, és a dir, un 10% de la població, i la tendència és creixent. A Berlín, considerada la capital vegana europea, hi ha una gran quantitat d'establiments 100% vegans. Però a més, en qualsevol supermercat es pot trobar una àmplia oferta de productes vegans i la majoria de restaurants ofereix opcions en*

ALIMENTACIÓ

FIRES

*els seus menús. Al nostre país encara que poc a poc, és innegable com s'està difonent el veganisme en els últims anys. Segons un recent estudi de la consultora Lantern, a Espanya hi ha al voltant de 3,6 milions de persones (un 7,8% del total) que basa la seva dieta exclusivament, o amb comptades excepcions, en productes d'origen vegetal. Un altre senyal del creixement d'aquesta tendència vegana és l'increment en el nombre de restaurants i botigues vegetarianes i veganes a tot el país, i per descomptat, el fet que la VeggieWorld arribi ara a Barcelona gràcies a ProVeg*".

La cita barcelonina, que estima tenir uns 5.000 visitants, comptarà amb 70 estands de diferents categories: "*El sector de l'alimentació és el principal en la VeggieWorld, amb aproximadament el 60% dels estands, encara que la moda i la cosmètica també estan molt presents a la fira. A més comptarem amb la presència d'associacions en defensa dels animals, projectes educatius per a nens, una exposició d'art, cookshows amb xefs vegans de l'escena espanyola, xerrades sobre salut, nutrició i els drets de els animals i fins i tot una sessió de ioga oberta al públic el diumenge*"

**Salut i ecologia**

Juntament a aquesta gran aposta pel veganisme, Barcelona torna a mostrar-se d'allò més saludable els dies 21, 22 i 23 d'abril acollint **Expo Eco Salud**. En aquest cas, serà la Fira Barcelona de Montjuïc l'escenari de la 26a edició d'aquest esdeveniment ja àmpliament consolidat on cada any es donen cita professionals i públic en general al voltant de l'alimentació sana i ecològica, la cosmètica natural i les teràpies alternatives. Un sector en alça que en el cas d'aquesta fira es tradueix en més de 27.000 visitants, 15.000 professionals, 200 expositors directes i 500 marques presents.

El programa d'aquesta edició torna a donar un notable pes als congressos i jornades dirigides al segment professional com la Jornada de Certificació Ecològica amb la participació del CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica), autoritat de control encarregada d'auditar i certificar els aliments ecològics; les Jornades organitzades pel Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, on s'explicarà com els / les infermeres integren les teràpies naturals com a eines per a la cura de la salut; la XIII Jornada Nacional de Teràpies Naturals organitzades per APTN-Cofenat (Associació de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals) que comptarà amb ponents de reconegut prestigi i congressos com el Congrés de Teràpies Naturals de ISMET i el Congres de Suplements Nutricionals (Nutri Supplement Congress) impartit per AFINUR. Per altra banda, el públic visitant de Expo Eco Salud també podrà gaudir de nombroses activitats i de jornades molt recomanables. D'una banda, es realitzaran les Jornades Tècniques d'Expo Eco Salud en què diferents associacions, especialistes i professionals del sector impartiran conferències tècniques durant les que es presentaran les últimes novetats i es tractaran temes

©Centipede Films,S.L. - Stand Alternatur a Expo Eco Salud

d'actualitat relatius a la cura natural de la salut a través de la herbodietètica, els complements alimentaris, les teràpies naturals i els productes ecològics. Una altra jornada d'accés lliure per als visitants de la fira serà la Jornada de Dieta i Complements Alimentaris en què es duran a terme conferències sobre el paper de l'alimentació i dels complements alimentaris en la salut i les claus per millorar-la en el dia a dia. www.expoecosalud.es

No hi ha dubte, la celebració de Veggie World i Expo Eco Salud són dues bones i esperançadores notícies per a una ciutat que malauradament es coneix de vegades més per el seu mediàtic i tan poc sostenible Mobile World Congress i per la seva preocupant prostitució turística. ■

expo eco Salud
Salón de la Salud y Calidad de Vida

www.expoecosalud.es

**Expo Eco Salud en la seva 26a edició, més de 27.000 visitants, 15.000 professionals, 200 expositors directes i 500 marques presents**

ALIMENTACIÓ


# LA MÀGIA DEL XAROP D'AURÓ

## UN EDULCORANT NATURAL ECOLÒGIC

**Només la millor qualitat és prou bona**
El xarop d'auró està creixent en popularitat. Com edulcorant natural és una perfecta alternativa vegana per a productes de sucre refinats i mel.

**Pura qualitat canadenca**
El xarop d'auró s'extreu del tronc de l'auró, que creix en els grans boscos d'auró al Canadà. Fa molt temps, els indis nord-americans van descobrir l'art de treure suc dolç de l'auró i fer un edulcorant sostenible d'ell. És un art!

Només treballem amb els millors i més purs ingredients. El procés de producció succeeix al Canadà i és tan autèntic com solia ser fa segles.

**La diferència entre el grau A i el C**
El xarop d'auró està disponible en dos graus. El grau A és deliciós, amb fruita, pancakes i te, mentre que el sabor caramel més fort del grau C va bé amb el cafè i el menjar saborós.

**Alimentació positiva a TerraSana**
A TerraSana fa més de 35 anys que fem productes ecològics. Aliments saludables, que sentin bé al teu cos i la teva ment i al món que ens envolta. Aliments que no només et donen energia, sinó que dibuixen un somriure a la cara. Nosaltres només fem el que el nostre cor sent que és el correcte. Perquè el bon menjar és una cosa que ens agrada compartir. Això és el que anomenem alimentació positiva!

TERRA SANA
positive eating

WWW.TERRASANA.COM

ANÀLISI I TENDÈNCIES

**Isidre Martínez,** *Enginyer Agrònom - bio@bioecoactual.com*

# On van i d'on vénen els productes ecològics?

Espanya, des de fan uns anys, és el país europeu on es dedica més superfície total a obtenir productes ecològics i ocupa, a nivell mundial, la cinquena posició, encapçalada per Australia. A finals de 2015 hi havia gairebé dos milions d'hectàrees certificades en producció ecològica a tot l'estat que, hores d'ara, ja s'hauran sobrepassat, atenent els imparables índexs de creixement que s'han produït any rere any. De fet, Espanya ocupa la quarta posició mundial quant al creixement anual de superfície convertida a producció ecològica. Per darrera d'Espanya, a nivell europeu, hi trobem Itàlia, Alemanya i França, que just passen del milió d'hectàrees cadascun i, a més distància, la resta de països europeus.

**Totes aquestes dades s'han d'agafar amb una certa reserva, ja que la situació és molt dinàmica i canvia constantment**

Aquests són els números absoluts, si els mirem de forma relativa la cosa canvia, ja que els països on hi ha més percentatge de producció ecològica respecte del total són uns altres, com per exemple Àustria, amb més del 20% del total de la seva superfície agrícola en producció ecològica, seguida per Suècia i Letònia, amb més del 16%. A Espanya, més del 7% de la superfície agrícola està en producció ecològica, el que representa, per fer-nos una idea aproximada, que tota la superfície agrícola de la Comunitat Valenciana fos ecològica.

123rf Limited ©mediagram

Les dades de producció, però, contrasten molt amb les dades de consum de productes ecològics, on la situació és del tot diferent. Mentre les produccions són força elevades, el consum encara és molt baix, amb una despesa anual de poc més de 20 euros per persona, molt lluny dels més de 220 euros que es gasten els suissos, per exemple. Malgrat tot, cal dir que aquest consum està creixent amb força, tot i que per darrere del creixement de les produccions.

Totes aquestes dades s'han d'agafar amb una certa reserva, ja que la

ALIMENTACIÓ

situació és molt dinàmica i canvia constantment. Així doncs, si ens fixem en la situació dins d'Espanya, es poden apreciar grans diferències entre diferents zones, no hi ha una situació homogènia. Podem veure que la producció està concentrada sobre tot en el sud, amb més de la meitat a Andalusia, seguida per Castella La Manxa, mentre que les indústries transformadores i comercialitzadores es concentren sobre tot a Catalunya, amb més d'una quarta part del total. Pel que fa al consum a nivell estatal, més d'una quarta part es produeix a Catalunya, seguida per Madrid i València.

Si ens allunyem una mica dels números i ens fixem en el seu significat, podem provar d'interpretar les tendències, que és el més interessant. El primer tret que crida l'atenció és que es pot comprovar com les produccions i el consum no sempre van de la ma, de fet, més aviat van per camins diferents. Així, en unes zones es desenvolupen amb força les produccions, a vegades molt especialitzades, mentre que en altres creix molt la demanda i el consum. De forma general, s'observa que a les zones més riques hi ha cada cop més consum i una demanda més diversificada i àmplia, que no es pot abastir de les produccions pròpies, i cada cop més productes es porten de zones productives on, sovint, les condicions econòmiques i socials són força pitjors. Si això ho referim als dos mercats de consum més importants a nivell mundial, els EEUU i Europa, que junts signifiquen aproximadament el 90% de les vendes mundials totals d'aliments ecològics, es comprova que una gran part de les produccions mundials van destinades a l'exportació cap aquests dos mercats.

Però aquesta situació també es reprodueix dins d'aquestes dues zones. Dins de la Unió Europea, hi ha països que són bàsicament productors, com Espanya, i destinen una gran part de les seves produccions a altres països on la demanda és molt més elevada, com Alemanya i Dinamarca. El mateix passa als EEUU, on alguns estats concentren les produccions i altres el consum. De fet, aquest és el mateix esquema amb el que funciona el sistema alimentari global a nivell mundial, els productes ecològics no s'allunyen gaire d'aquesta dinàmica, sobre tot quan el mercat de productes ecològics es va desenvolupant i cada cop més consumidors s'interessen per aquest tipus de productes. Aquest sistema permet que aquests consumidors puguin trobar cada cop més productes i a un millor preu, mentre que al mateix temps permet la supervivència i continuïtat als productors d'altres zones més agrícoles i/o menys desenvolupades.

Fins aquí, independentment de si parlem de productes ecològics o no, tot sembla obeir les mateixes lleis del mercat globalitzat, sobre tot quan es tracta de mercats madurs, com és el cas dels països amb més consumidors i més consum de productes ecològics. La pregunta que sorgeix és si hi ha espai per sistemes comercials més ecològics, o només

123rf Limited ©SongsakPaname

es pot aspirar a produccions més ecològiques comercialitzades de forma convencional. Si la comercialització ha de ser forçosament convencional i globalitzada, l'impacte positiu dels productes ecològics queda limitat al sistema de producció i a l'obtenció de productes més segurs pel consumidor, que evidentment no són avantatges menyspreables. Si a aquests efectes positius hi sumem altres avantatges relacionats amb el model comercial, com ara potenciar el consum de productes ecològics d'origen més local i comercialitzats en cadenes curtes, llavors es pot aconseguir una millor sobirania alimentaria i potenciar un desenvolupament rural molt més equilibrat. I per aconseguir aquesta mena de distribució cal consumidors conscients, informats i crítics, que sàpiguen triar, amb la seva opció de compra, el que realment ens convé. ■

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

**Dra. Eva López Madurga,** *Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública. Consultora de Nutrició, Macrobiòtica i Salut Integral – www.doctoraevalopez.com*

# Millorar la digestió amb tes medicinals

Avui en dia moltes persones es veuen afectades per problemes comuns a l'hora de fer la digestió, com gasos, reflux, restrenyiment, etc. Encara que cada un té un abordatge específic a través de l'alimentació, m'agradaria parlar avui d'alguns tes que tenen la propietat de millorar la digestió. L'avantatge dels tes és que en ser líquids s'absorbeixen fàcilment i actuen ràpidament en tot l'organisme.

El primer és el te de tres anys. També se'l coneix com Kukicha (quan el que es fa servir són les branques) o Bancha (quan el que es fa servir són les fulles). Prové de la planta del te on les branques i fulles romanen durant tres anys a la planta assecant-se al sol. En aquest procés es perd la teïna gairebé del tot pel que aquest te no té efectes excitants i augmenta el contingut de la planta en minerals i vitamines; de fet té molt més calci que la llet de vaca i més del doble de vitamina C que la taronja. Millora i alleuja les nàusees i la gastritis, reforça la digestió en general, tonifica el cor i també és útil en nefritis i infeccions de bufeta. Alcalinitza ràpidament la sang i per tant ajuda en casos de cansament o immunitat baixa. Es pot prendre calent en èpoques de fred i fred en èpoques de calor (és una beguda deliciosa a l'estiu si al preparar-la afegim una pela de llimona o de taronja).

**Els tes s'absorbeixen fàcilment i actuen ràpidament en tot l'organisme**

Un altre te del que vull parlar és el te de dent de lleó. Aquesta planta abunda a la primavera i s'utilitza en pràcticament tot el món. Facilita la digestió, estimula la gana, augmenta la producció de bilis i com a tal és excel·lent per als problemes de fetge i vesícula. A més aquest te també té efectes diürètics ajudant a l'organisme a eliminar substàncies tòxiques. L'arrel de dent de lleó pot ser usada també a la cuina i també es pot torrar i transformar-la en "cafè" que a més de les propietats del te, augmenta la vitalitat i la concentració mental.

123rf Limited©Natallia Khlapushyna. Tassa de te de dent de lleó saludable

Un altre te que potser el lector no conegui tant o estigui menys familiaritzat amb ell és el te d'arròs torrat. Aquest te és d'elaboració casolana. Cal torrar dues cullerades d'arròs integral biològic en una cassola (en sec) fins que es dauri (movent-lo perquè no es cremi), després ajuntar-ho amb un litre d'aigua, portar a ebullició, i cuinar a foc mitjà baix 7-9 minuts. És excel·lent per remineralitzar i tonificar la digestió.

Si les teves digestions són febles, a més de canviar la teva alimentació, pots incorporar alguns d'aquests tes regularment. ■

ALIMENTACIÓ

iogurts i quefirs de cabra, vaca i ovella

Cantero de Letur

ECOLÒGIC

Benvingut als nous temps

IOGURT de CABRA
Gaudeix-lo!

25 años

Certificado por SHC GANADERÍA ECOLÓGICA

BIO agricultura ecológica

ES-ECO-002-CM Agricultura UE

BIO
Cantero de Letur
YOGUR de CABRA
ECOLÓGICO
20% más CALCIO que la leche de vaca

el nostre iogurt en VIDRE

www.elcanterodeletur.com

20% més CALCI que la llet de vaca

IOGURT de CABRA
Font *natural* de calci

1 porció=125 g.Contingut en calci d'una porció: **189 mg.** Una porció conté el **24% de calci** de la quantitat diària recomanada.

NUTRICIÓ INFANTIL

**Miriam Martínez Biarge,** *Metge Pediatre,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

# Fonts d'àcids grassos omega-3 per a nadons i nens vegetarians

Els àcids grassos omega-3 són nutrients essencials (igual que les vitamines, necessitem incloure'ls en la nostra dieta perquè nosaltres no els podem produir). L'àcid linolènic (ALA) és el principal omega-3 i es troba en les llavors de lli i chia, en les nous, en el cànem, i en menor concentració en altres aliments vegetals com la soja i les verdures de fulla verda.

**Les famílies vegetarianes i veganes s'han d'assegurar que la seva dieta i la dels seus fills sigui rica en ALA (nous, lli, chia, soja)**

L'àcid docoxahexaenoic (DHA) i l'àcid eicosapentanoic (EPA) deriven de l'ALA. Els sintetitzen les algues marines i la millor font són els peixos (que els obtenen en menjar aquestes algues) o l'oli obtingut directament de les algues. Alguns ous poden contenir petites quantitats de DHA si el pinso que van rebre les gallines estava fortificat.

Els àcids grassos omega-3 són molt importants en la salut cerebral i cardiovascular. Del EPA es deriven unes substàncies anomenades prostaglandines amb efectes antiinflamatoris. El DHA és molt abundant en el cervell i el seu dèficit s'ha relacionat amb un pitjor desenvolupament intel·lectual i visual en els nens. Durant l'embaràs el EPA i el DHA podrien ajudar a prevenir el part prematur i el baix pes al naixement.

Les famílies vegetarianes i veganes s'han d'assegurar que la seva dieta i la dels seus fills sigui rica en ALA (nous, lli, chia, soja). La majoria de persones no necessiten prendre directament EPA i DHA ja que podem obtenir la quantitat mínima necessària a partir de l'ALA, sempre que prenguem suficient ALA i que la nostra dieta tingui una composició de greixos adequada. L'excés d'olis vegetals rics en àcids grassos omega-6 (gira-sol, cotó, raïm, sèsam) dificulta la producció de DHA i EPA i és millor evitar-los en el possible. El millor oli per cuinar i amanir és l'oli d'oliva verge.

Les dones embarassades i en període de lactància sí haurien de prendre un suplement diari d'EPA i DHA obtingut de l'oli de microalgues (oli 100% vegetal), ja que els requeriments en aquesta etapa són molt alts. Els nadons alimentats amb fórmula han de ser suplementats amb 100 mg diaris d'EPA + DHA; els nadons alletats reben la quantitat suficient de la llet de les seves mares. A partir dels 6 mesos hem d'afegir una font d'omega-3 vegetal en l'alimentació del nadó, per exemple una culleradeta d'oli verge de lli al puré de verdures (després d'acabar la cocció) dues vegades per setmana, o una cullerada de nous ben mòltes a les farinetes de civada, als purés de fruites o en qualsevol altre plat que li agradi al nadó, també dues vegades per setmana. ■

123rf Limited©Sergiy Govorukhin

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

**Raúl Martínez,** *Dietètica i dietoteràpia Homo toxicologia,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com



# Posa remei natural a les al·lèrgies!

Ja és aquí la primavera i hem de centrar els nostres pensaments en gaudir del bon temps. Després d'un dur hivern tornem a gaudir de l'aire lliure i de l'exercici en plena natura. No obstant això, per a aquelles persones amb al·lèrgies, la primavera no és del tot meravellosa. No poden realitzar aquestes activitats sense els molestos símptomes associats a l'al·lèrgia com el llagrimeig, enrogiment d'ulls, esternuts, congestió nasal, asma, faves o granellades, així que la primavera es converteix per a ells en un veritable suplici. El cas més conegut és la febre del fenc o rinitis al·lèrgica estacional, el principal responsable és el pol·len de la floració primaveral, que per a desgràcia dels al·lèrgics, es troba per tot arreu, des de principis de la primavera fins a primers d'estiu.

No hem de considerar l'al·lèrgia com un mal inevitable i resignar-nos a patir-la sense més. Podem sobreviure a les al·lèrgies i millorar el nostre estat de salut ajudant-nos de remeis que la naturalesa posa al nostre abast per combatre-la. Comptem doncs amb grans aliats com el comí negre, el reishi i els probiòtics.

**El comí negre** (Nigella sativa) és una planta anual de la família Ranunculaceae, nativa del sud i sud-oest d'Àsia. El seu ús històric ve des d'antic havent-se trobat les llavors del comí negre en llocs arqueològics de l'antic Egipte que inclouen la tomba de Tutankamon. Els seus principis actius són l'àcid linoleic, la thymoquinona, la nigelona (ditimoquinona), la melantina, la nigilina i el transanetol. Aquests compostos presenten acció antibacteriana i antivírica similar a la dels antibiòtics, ajuden en el tractament i prevenció de l'asma, la rinitis al·lèrgica i dermatitis atòpica. Estimulen el sistema immunològic, són un antioxidant natural, i contribueixen al normal estat cardiovascular i a mantenir normals els nivells de colesterol.

**El fong reishi** (Ganoderma lucidum) actua com a suport del sistema immune, té acció antiinflamatòria, anticancerígena, antiulcerosa, enforteix el sistema circulatori i redueix els nivells de colesterol i de la pressió arterial. Té acció anti-estrès, antioxidant, reguladora hormonal i incrementa la nostra energia.

123rf Limited©photodee. Fong Reishi (Ganoderma lucidum)

Hi ha una estreta relació entre la microflora bacteriana intestinal i les al·lèrgies. La microbiota exerceix un paper indispensable en el desenvolupament i bon funcionament del sistema immunitari. **Els probiòtics** actuen com una barrera antial·lèrgica que permet disminuir i millorar l'al·lèrgia. ■

AIXÍ ES FA

**David Seguí,** *Coordinador de producció,*
david@cerveseslluna.com | www.cerveseslluna.com/es

# La cervesa

Des d'un punt de vista analític, la cervesa és el resultat d'un procés bioquímic (fermentació) en el qual intervenen llevats seleccionats sobre un most ric en sucres. La principal tasca del cerveser/a és l'obtenció d'un most de qualitat perquè els llevats facin la resta de la feina. Els passos a seguir són: maceració i filtració, cocció, refredament, fermentació, maduració i embotellat.

El **macerat** consisteix a realitzar una infusió de malt (prèviament molt), amb aigua a una temperatura mitja de 65ºC durant aproximadament 90 min. Durant aquest període es produeix una conversió enzimàtica, a càrrec dels enzims alfa i beta amilases, on el midó que conté el malt es transforma en cadenes més curtes de sucres (fructosa, glucosa, maltosa, maltotriosa i dextrines) que són fàcilment assimilables per el llevat. Quan la conversió ha finalitzat cal separar la part sòlida de la líquida resultant. Això s'aconsegueix mitjançant el **filtrat**. Habitualment s'utilitza un dipòsit amb un filtre i doble fons, de manera que a la part alta queda el sòlid podent transvasar el most a la caldera de cocció.

La **cocció** té una durada mitja de 60 min i és molt important que es faci correctament perquè és el moment en què es defineix en gran mesura el perfil en boca de la cervesa acabada. Afegint en diferents tandes els llúpols seleccionats obtenim l'amargor, sabor i aroma desitjats. El llúpol a més ens ajudarà a precipitar proteïnes d'alt pes molecular que podrien dificultar l'assimilació dels sucres per part del llevat. Acabada la cocció el most està a punt per fermentar tot i que prèviament haurem de refredar-lo a la temperatura òptima (20ºC - 14ºC).

A partir d'aquí només ens queda esperar perquè els processos metabòlics dels llevats segueixin el seu curs natural. Quan la fase més vigorosa de la fermentació ha conclòs (5 dies aproximadament) és convenient baixar la temperatura i deixar un temps (entre 2 i 3 setmanes) de maduració perquè els subproductes resultants de la fermentació siguin assimilats pels llevats encara actius i acabin de completar el perfil organolèptic de la cervesa.

©Cerveses Lluna

Després d'això queda **embotellar i carbonatar**. La tècnica més comuna per aconseguir el gas desitjat consisteix a afegir un nou substrat dolç (sucre, fructosa, etc.) amb una mica de llevat fresc i repetint el procés fermentatiu en cada unitat embotellada. Així, la cervesa estarà a punt per el tast. ■

©Cerveses Lluna

ALIMENTACIÓ

Cremes de fruits secs: pures i orgàniques

**100% casolanes**
És gairebé impossible trobar productes més purs que les cremes de fruits secs de TerraSana. 100% fruits secs mòlts en un pot, elaborats artesanalment i amb orgull, perfectament torrats i amb un mòlt extra fi. Utilitzem fruits secs orgànics de la millor qualitat per estar totalment segurs d'aconseguir el sabor pur que desitgem. Això és molt important, perquè els additius no van amb nosaltres. I, llevat que estigui explícitament esmentat en l'envàs, tampoc afegim sal.

**Alimentació positiva a TerraSana**
A TerraSana, fa més de 35 anys que fem productes orgànics. Aliments que realment aprofiten. Aliments que es posen bé al teu cos i la teva ment, i al món que ens envolta. Aliments que donen energia a tots i dibuixen un somriure a la cara. Perquè el bon menjar de veritat és quelcom que ens agrada compartir. Junts. Això és el que anomenem alimentació positiva!

terrasana.com

Distribuïdors: **Aikider SL** www.aikider.com **Biomundo SL** www.biomundo.eu **Cadidiet** www.cadidiet.com **Natureplant** www.natureplant.com | **Natureco** www.natureco.cat

**Mareva Gillioz,** *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

# Beneficis i pautes del dejuni

El dejuni ha recorregut una llarga història entre nosaltres, associat a diverses religions i filosofies de vida (cristianisme, judaisme, islam, confucianisme, hinduisme, taoisme i jainisme). És utilitzat com una via de **depuració física**, però no només això, sinó també com a via de **detoxificació mental i espiritual**.

En la nostra societat actual, la gran majoria de malalties a les que ens enfrontem en el dia a dia, són causades per **excessos de tota mena**: alimentaris, de treball, estrès, soroll i contaminació ambiental. Vivim en l'era del **consum i satisfacció de l'ego**, tenint escassetat de temps però el just, per poder centrar-nos només en la superficialitat de les coses, sense anar un pas més enllà i revisar el nostre interior. I és aquest, un dels principals **beneficis del dejuni, estar en contacte amb el nostre interior, potenciar la nostra humilitat, obrir consciència i augmentar l'empatia cap al nostre entorn**.

Primavera i tardor són excel·lents moments per fer un dejuni. Hi ha diferents tipus de dejuni, des del més estricte i higienista en el qual es consumeix únicament aigua mentre **l'organisme es nodreix de les seves reserves**, passant pel que inclou la presa de **sucs, brous i infusions**, conegut com dejuni Buchinger, fins al dejuni intermitent en el qual **es dejuna 2 dies a la setmana**, amb una aportació de molt líquid i 500 k calories per dia de dejuni (el més suportable per a la majoria de persones). És molt beneficiós el xarop d'auró en semidejunis.

En les primeres 24 hores del dejuni, el cos consumeix la glucosa que es troba en sang, fetge, i en forma de glucogen, en músculs. A partir d'allí, el nostre cos comença a utilitzar les seves reserves de greix i finalment, les proteïnes. És recomanable independentment del tipus de dejuni que fem, mantenir certa activitat física moderada, com **passejar durant 1 hora al sol**, per no perdre musculatura i beneficiar-nos a més de l'aportació de vitamina D.

Per escollir el tipus de dejuni més convenient, és important acudir a un professional de la salut i seguir les seves recomanacions segons el nostre perfil i estil de vida. No han de dejunar les embarassades, mares que alleten, persones amb medicació, molt febles o que pateixen d'úlceres pèptides.

Al principi del dejuni, sol haver **una petita crisi de curació** en la qual símptomes com mal de cap, de panxa, mal alè, desapareixen al cap del tercer o quart dia. És crucial l'aportació d'abundant líquid i si fos necessari, ajudar al fetge a través d'infusions o tintures hepàtiques de carxofera, boldo, arítjol i card marià.

Durant el dejuni, el cos viu un procés de **regeneració cel·lular** atès que el sistema digestiu, entre d'altres,

123rf Limited©gopixa

descansa i facilita la desaparició d'aliments descompostos, així com de bacteris patògens que es troben a l'intestí. D'altra banda, el dejuni **restableix la bioquímica i fisiologia sana i saludable de l'individu**, portant-ho a un procés **d'auto-curació i millora**. Per això no és d'estranyar que quan ens trobem malalts, es redueixi la gana i sigui el nostre cos el que ens demana una pausa, com unes "vacances" per poder centrar-se en la seva recuperació.

També s'ha detectat una normalització de la sensibilitat a la insulina, leptina i grelina, anomenada també "hormona de la fam" així com una millora en casos d'hipertensió, obesitat, hiperlipidèmia, hiperglucèmia (diabetis no insulinodependents) i hiperuricèmia, així com en problemes de pell, malalties reumàtiques, al·lèrgies i processos inflamatoris.

Al final del dejuni, és important **tornar a la normalitat a poc a poc, tants dies com la durada del dejuni**, introduint al principi petites quantitats, principalment fruita i vegetals crus, per després introduir a poc a poc, fonts de proteïnes i greixos vegetals.

El resultat final aporta una **renovació dels òrgans i fins i tot dels nostres sentits**. Millora la nostra capacitat de veure, escoltar, olorar i assaborir, neutralitzant així el nostre paladar fent-l'ho gaudir com mai del gust natural propi dels aliments. Desapareixen els desitjos, els nivells d'energia i vitalitat augmenten però el més important i gratificant se situa sobretot a nivell psicològic i espiritual. **El dejuni ensenya a controlar i gestionar l'ego**, el que ens porta a buscar moltes vegades aliments no saludables perquè sadollen i fan callar emocions massa "problemàtiques o avorrides" per a ell ...

En definitiva, emprendre el viatge del dejuni ens permet conèixer-nos més, el que es tradueix en guanyar **autonomia, consciència i llibertat**. ■

ALIMENTACIÓ

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

**Helena Escoda Casas,** *Llicenciada en Història (UAB), helenaescodacasas@gmail.com*

# El tomàquet, el gran aliat de la cuina mediterrània

**Si has nascut a l'arc mediterrani, segurament no sàpigues cuinar sense tomàquets, les grans receptes del nostre patrimoni culinari tradicional inclouen aquesta apreciada baia, però, abans de l'arribada a Amèrica dels primers espanyols, aquí no hi havia tomàquet.**

123rf Limited©auborddulac

El tomàquet (Solanum lycopersicum) és una baia de la família de les solanàcies, natural de l'altiplà central del continent americà. Existeixen evidències arqueològiques que demostren que el tomàquet verd (Physalis ixocarpa) va ser domesticat pels pobles oriünds de Mesomèrica en èpoques prehispànicas, probablement, cap al segle V aC., i a partir de la domesticació del tomàquet verd, van sorgir les diverses varietats de tomàquet actuals.

Avui es conrea i es consumeix de mil maneres a tot el món, sent molt apreciat en la diversitat gastronòmica global. Les fulles i les tiges de la planta contenen glicoalcaloides tòxics, però el fruit és comestible. Entre les seves moltes propietats nutricionals destaquen la seva riquesa en minerals, especialment en potassi, i en vitamines A, B i C. El tomàquet és baix en sodi, baix en greixos i ric en fibres, així que és un excel·lent aliat per a una cuina lleugera i saludable. El seu color vermellós intens es deu al seu alt contingut en licopè, un antioxidant molt potent que ens ajuda a prevenir problemes cardíacs.

Etimològicament, la paraula tomàquet procedeix del vocable Xïctomatl, que significa fruit amb melic a Nàhuatl, la llengua dels mexica, l'ètnia que dominava l'Imperi Asteca, la civilització que van trobar i poc temps després van enderrocar els conqueridors espanyols, després d'arrasar la ciutat de Tenochtitlán (avui ciutat de Mèxic) al 1.521. Lògicament, els primers europeus que van menjar tomàquets van ser Hernán Cortés i companyia.

Després de la conquesta espanyola el cultiu del tomàquet es va transferir a les colònies del Carib, a l'arxipèlag canari, a la Península Ibèrica i la resta d'Europa; així com a les colònies espanyoles de Filipines, d'aquí el seu cultiu també va començar a expandir-se pel continent asiàtic.

En els textos espanyols va aparèixer esmentat per primera vegada en 1.595, com jitomate, paraula que segueix utilitzant-se a Mèxic per referir-se a una espècie de tomàquet molt gran de color vermell la forma del qual li dóna aparença de tenir un melic. Moltes persones en diuen així per diferenciar-ho de la varietat de tomàquet verd que també és conegut com tomatillo.

No obstant això, en la resta d'Europa, el primer esment sobre el tomàquet conegut apareix anys abans que a la literatura espanyola. En 1.544, en un tractat sobre herbolística escrit per Pietro Andrea Mattioli, un metge i botànic italià, qui el va descriure com un nou tipus d'albergínia de color daurat o color vermell sang que podia menjar-se cru o cuinat. Deu anys més tard, el tomàquet va ser nomenat pel mateix Mattioli com pomo d'oro, o «poma d'or» d'aquí el nom pomodoro, en italià.

Els tomàquets són presents en totes les cuines del món, però sobretot, a la mediterrània.

T'imagines la nostra gastronomia sense gaspatxo, sense sofregits i sense salses? El tomàquet és un altre regal que devem als pobles originaris d'Amèrica. ■

ALIMENTACIÓ

**Mareva Gillioz,** *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Bio Space | El teu Espai Ecològic | www.biospace.es

RECOMANAT PER

# A la primavera, verdures i fruites depuratives a potenciar

A la primavera, ens trobem en una època de transició entre l'hivern i estiu, moment idoni per **augmentar el cru** i per beneficiar-nos de la varietat d'aliments frescos i de temporada que ens ofereix aquesta bonica estació.

És moment de renovació i de desempallegar-se de les toxines de l'organisme adoptant aliments que ens ajudin a depurar potenciant l'activitat hepàtica i biliar.

**Verdures verdes equilibradores i desintoxicants**

Segons la tradicional medicina xinesa, el color associat al fetge i vesícula biliar és el **verd**. Efectivament, una dieta depurativa consta de **carxofes, api, espàrrecs de marge, card marià, germinats, enciam, ruca, bròquil, porro, endívies, espinacs, tiges de pastanaga, de remolatxa o de raves, ceba tendra, alvocat i herbes aromàtiques com la menta, coriandre i julivert**.

Idealment, hauríem d'anar variant-les i aportar-les tant al migdia com sobretot a les nits, ja que el fetge està en la seva màxima activitat durant la nit, mentre dormim. És igualment important aportar-los en cru per garantir l'apropiació dels seus beneficis, una manera ben coneguda de fer-ho en la dieta és en forma **d'amanida**, però també podríem fer-ho en forma de **sucs i batuts verds**. Una bona combinació seria per exemple el suc de mitja endívia o fulla d'enciam, una tira d'api, mitja llimona i una poma verda.

**L'alvocat**, tot i ser una fruita, combina molt bé tant en receptes dolces com salades, en **cremes fredes** com a entrant o en **batuts dolços** amb una mica de plàtan i canyella. Aporta **cremositat, vitamina E antioxidant i àcids grassos omega 3** de caràcter antiinflamatori, a més és d'alt poder saciant. Recomanat en casos de **pressió arterial alta**, és ideal per a substituir l'ús de greixos hidrogenats o saturats com els de la mantega o margarina en els esmorzars, a untar sobre una torrada o moniato torrat.

La **carxofa**, una de les verdures més **antioxidants**, posseeix molta fibra dietètica, afavoreix el **trànsit intestinal i alleuja dolors estomacals**. De gran acció depurativa, es diu que "purifica la sang", redueix el colesterol i equilibra el sucre en sang. Es pot prendre el brou restant de la cocció, al vapor o forn així com marinada en amanida.

Les **fulles verdes del card marià** (cosí de la carxofa) **o de l'enciam** (les més fosques preferiblement) es poden consumir en **amanida o en brou o cremes vegetals** a les nits. El card també es troba en forma d'infusió, ideal després dels àpats i sopars com a ajuda digestiva, juntament amb dent de lleó, boldo i carxofera, formant així una perfecta sinergia entre elles.

123rf Limited ©Angel Luis Simon Martin

**Fruita estrella: la cirera**

A més de fruites com ara la llimona, llima, baies, maduixes de temporada i aliades de la nostra salut, la cirera té un lloc predilecte a l'hora de parlar de depuració. Anomenada "perla vermella" es converteix en protagonista a l'hora de netejar i drenar el nostre cos per la seva important **acció diurètica i antioxidant**.

Comparada a l'ibuprofè per la seva riquesa en antocianines, potents antioxidants amb **funció antiinflamatòria**, està especialment indicada en persones amb cefalees i migranyes cròniques, així com en casos de **gota**, amb alts nivells **d'àcid úric, i artritis**, entre d'altres.

És a més **reconstituent** per la seva aportació en minerals com ara el calci, fòsfor i potassi, i vitamines A, E i C amb el que mentre drena l'organisme d'una banda, reposa càrrega vitamínica i mineral de l'altre. Aconseguim doncs nodrir els nostres ossos, pell, ungles i cabell mentre desinflamem el nostre cos. I per si fos poc, se li atribueix també un efecte **relaxant i regulador del sistema nerviós, millorant també els nivells de memòria i concentració, ideal per a estudiants en èpoques de dormir poc i excés d'estrès.** ■

**Pots adquirir tots aquests productes a Bio Space**
**93 453 15 73**
C/ Valencia nº186 (Barcelona)
www.biospace.es || online@biospace.es

ALIMENTACIÓ

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

**Mareva Gillioz,** *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

# Crema de cacau casolana i saludable

## ESTRIS

- Processadora

## INGREDIENTS PER A UN POT MITJÀ

- 1/2 alvocat pelat
- 3 c. soperes de cacau cru en pols
- 4 c. soperes de crema d'avellanes
- 80 ml de beguda vegetal d'avellanes o al gust (sense sucre)
- 3 dàtils desossats
- 2,5 ml d'extracte de vainilla

© Mareva Gillioz

## Elaboració

1. Abocar a la processadora l'alvocat, cacau i crema d'avellanes fins que quedin ben barrejades.

2. Afegir la beguda, els dàtils i la vainilla, i tornar a processar fins que quedi una massa homogènia i de textura desitjada.

3. Guardar en un pot de vidre a la nevera fins 5-7 dies.

A qui no li agrada una crema de cacau per untar en la seva torrada? Si eres fan del gust de la crema de cacau, et presento aquesta **versió de crema de cacau casolana i saludable** feta a base de només ingredients naturals i reals, i el millor de tot, sense cap tipus de sucre ni oli de palma.

L'alvocat ens dóna una textura cremosa a més d'aportar una **funció antiinflamatòria** gràcies al seu contingut en **Omega 3 i antioxidant** a través de la **vitamina E**. És a més una excel·lent font de **proteïna vegetal** així com la crema **d'avellanes**, rica també en greixos insaturats, com a font d'Omega 9, protegeix el cor i redueix el colesterol LDL. Les avellanes també nodreixen la nostra pell i cabell gràcies al seu contingut en **àcid fòlic i biotina**, ideal en cas d'embaràs, a més de tenir cura del nostre **sistema nerviós i salut òssia**. Són riques en calci i magnesi, i altament antioxidants amb el que ens **protegeixen dels danys cel·lulars** provocats pels radicals lliures i estrès cada vegada més en alça en la nostra societat actual.

Però res comparat amb el **cacau cru** en pols, considerat com un **superaliment** donada la densitat de nutrients agregats que conté així com per la seva elevada concentració antioxidant, amb una puntuació de 95.500 unitats de ORAC, superant de lluny el te verd o el vi negre. A diferenciar de la xocolata en la que es barreja i combinen altres ingredients refinats, mantegues i derivats lactis. El cacau pur és ric en **magnesi i en triptòfan**, un bon aliat per a les èpoques de **cansament i decaïment**, tot i que no n'hem d'abusar a causa del seu poder addictiu i contingut en **teobromomina**, un estimulant similar a la cafeïna.

Com endolcidor natural, comptem amb els **dàtils**, d'alt poder energètic i bona font de vitamina B5, coneguda com la vitamina "**anti-estrès**", són a més a més rics en triptòfan, magnesi, complex B, fibra i potassi, ideals també per a casos de restrenyiment i retenció de líquids.

Una **crema de cacau** casolana i saludable "intel·ligent", amb múltiples beneficis per al nostre organisme, apta per reposar l'energia dels més petits i la vitalitat dels més grans!. ■

ALIMENTACIÓ

## LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

### ALIMENTACIÓ / BARRETES

nou

**Bio-veganes de cereals amb baobab. Sense gluten ni oli de palma.**

La primera barreta ecològica i vegana amb **baobab**, amb ingredients de gran valor nutricional com l'amarant, la quinoa i la chia, valuoses fonts d'energia, proteïnes, minerals i greixos saludables. **Sense oli de palma ni aromes afegits**. Contenen només autèntica fruita.

- **Fruits vermells** + xocolata negra
- **Llimones de Sicília**
- **Taronja + xocolata negra**
- **Chia** + grosella + xocolata negra (omega 3)

- **Producció:** FRUTELIA & Letellier GmbH - www.wowbab.com
- **Certificat:** Euro Fulla
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

### ALIMENTACIÓ / COMPLEMENT ALIMENTARI

nou

**Verd d'Ordi, de El Granero Integral by Green Magma®**

Elaborat a partir del suc de les fulles tendres de l'ordi.

Aquest procés únic preserva l'essència activa de les fulles d'ordi cru i la converteix en un producte en pols verd molt energètic i en un potent alcalí. Va obtenir el prestigiós premi "Science and Technology Agency Director-General 's Prize" en 1987. Entre les seves propietats més destacades:

Detoxificant, reforça el sistema digestiu gràcies a la seva gran aportació d'enzims, antioxidant, té cura de la pell, protector del sistema immunològic, etc:

- **Certificat:** Euro Fulla, CAEM, IFS (International Food Standard)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Distribució:** Biogran, S.L. www.biogran.es

### ALIMENTACIÓ / COMPLEMENT ALIMENTARI

nou

**Biollevadura de cervesa 100% natural, de Way Diet**

La Biollevadura de cervesa està indicada per: Nerviosisme i estrès | Sistema immunitari | Protector de la pell, cabell i ungles | Aportació de vitamina B12.

El llevat de cervesa que s'utilitza a Way Diet s'obté de la soca de llevat Saccharomyces Cerevisiae, que té un major valor nutricional que altres. A causa de la seva riquesa en nutrients essencials, té propietats nutritives, estimulants, revitalitzants i reconstituents.

Apta per a vegetarians.

- **Certificat:** Euro Fulla, CRAE.
- **Marca:** Way Diet www.waydiet.com
- **Empresa:** Laboratoris J.M. Nat XXI, S.L.

### ALIMENTACIÓ / ESPÈCIES

nou

**Noves Espècies Ecològiques, de Sol Natural**

Sol Natural amplia la seva gamma d'espècies amb 3 noves varietats, ideals per aportar sabor i propietats úniques als teus plats.

- Curri: barreja d'espècies exòtica amb propietats digestives i antiinflamatòries.
- Canyella de Ceilan: de major qualitat i sabor més dolç, aquesta canyella de Sri Lanka té propietats carminatives, digestives i antibiòtiques.
- Cúrcuma amb Pebre Negre: la combinació d'aquestes dues espècies potencien les seves propietats antiinflamatòries.

- **Certificat:** Euro Fulla.
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio.
- **Producció i distribució:** Vipasana Bio, S.L.

## ETIQUETATGE: EURO FULLA

## MERCATS

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

**Enric Urrutia,** *Director*

# Això SI i això NO

Massa confusió en tot: en llegir el diari, a l'escoltar un noticiari a la TV, en escoltar al tutor del nostre fill amb el que ha de fer i no fer i en cada estació de l'any, ara a la primavera amb la dieta. És molt senzill, no ens atabalem, estem aquí perquè la nostra espècie des de l'origen dels temps es va deixar guiar per l'instint i el coneixement alimentant-se sense cap coacció, sense cap gran marca ni multinacional de l'alimentació que digués això SI això NO, justificant-se amb estudis científics falsament orientats al consumidor per argumentar la seva venda. No et deixis convèncer per ells, ja sabeu a qui em refereixo, als que ens perforen amb publicitat enganyosa que cobreix tot el cicle d'inici a fi de les nostres vides: nens-es, nois-es, senyors-es i avis-es, mostrant-nos en els seus anuncis personatges de totes les edats divertits i intel·ligents que consumeixen uns productes determinats "plens d'un doble verí": la seva baixa qualitat i l'enriquiment

123rf Limited©alphaspirit

de qui els comercialitza. Digues NO al consum alimentari manipulat per una indústria mercantilista allunyada de la nostra salut, consumim productes ecològics de proximitat del petit productor, és fàcil, "easy", hi són i no són cars com ens intenten fer creure, allunya't de les botigues open 24 hores on només venen "verí". ■

LA CÀMERA OCULTA

**Pedro Burruezo,** *Eco activista, Director de The Ecologist, assessor de BioCultura, hortolà i compositor, redaccion@theecologist.net*

# Poseu-vos a cantar

Baixo a Barcelona de tant en tant. Ni molt ni molt poc. La ciutat m'emmalalteix però, sense ella del tot, em sento una mica orfe. No és una ciutat qualsevol. És la meva Barcelona. Tot i tot, és la meva BCN. Per ella vaig passar l'altre dia perquè estem muntant "Auto Sufí Ciència" amb alguns flamencs. Un espectacle que s'estrenarà el 27 de maig al Festival de Flamenc de Barcelona. Al cante, Pere Martínez. Al toc, Marc López. I altres artistes, com el gran Wafir S. Gibril. El cas és que estava per Barcelona i em vaig retrobar amb diversos personatges dels 80. A tots ells els vaig trobar en plena forma. Tots ells sempre han estat clarament vinculats al món de la música. Si sobrevius a ella, sortiràs enfortit. La música o et mata o et reviu.

123rf Limited©clickandphoto

No en va, ja un gran músic sufí, fa temps, va escriure: "La música és un verí que ve del món, del 'dúniah', però també és un antídot contra els mals del món. Perquè la música de l'amor consola a aquells que prenen consciència d'aquesta separació entre l'ànima i el món. La música és com el record de la situació precària, efímera, de les nostres vides". Els que han entès això de la música i, en general, de totes les disciplines artístiques... aprenen a viure lliurats a la Bellesa. I això és sanador. Si volen mantenir-se sans, fugin de tota situació tòxica, mengin ecològic, més poc que molt, i posin-se a cantar... ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

THE ECOLOGIST

**Pedro Burruezo,** *Director de The Ecologist,*
*redaccion@theecologist.net*

ALIMENTACIÓ

# Permacultura

A l'abril, amb la primavera, surt el nou número de The Ecologist, el número 69. Aquest monogràfic, a més, és molt primaveral, molt pagès, ja que està dedicat a la permacultura. Més de 50 pàgines exclusivament dedicades a estudiar com està l'univers de la permacultura a l'estat espanyol: els seus protagonistes, els seus teòrics, les seves finques, els seus llibres, els seus conceptes...

No hi ha gaires articles excessivament teòrics i/o complexos. Sí que hi ha, en canvi, moltes entrevistes, en les quals els protagonistes del moviment permacultural, els pioners i els nouvinguts, s'expressen. També hi ha un reportatge interessant sobre l'agricultura regenerativa o l'agricultura permacultural per a professionals. Però, compte, perquè no és un número dedicat únicament a aquelles persones que viuen de i per a la permacultura. En realitat, el monogràfic està plantejat amb mires obertes perquè sigui capaç d'interessar tant al principiant com a l'expert.

No es tracta de convèncer els convençuts. Sinó que cada vegada més persones s'apuntin al carro de l'ecològic perquè la Humanitat pugui sortejar els grans desafiaments a què s'enfronta. I la permacultura aporta solucions fiables, pràctiques i viables. I ja està funcionant. I funciona molt bé. Va de que el nostre món ens sobrevisqui. Crear assentaments sostenibles que pervisquin. En això estem... EcoActivistes. ■

VIDA NATURAL

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

# Llegint la lletra petita

Els éssers humans tendim a pensar que allò que ha estat analitzat, normalitzat, i que compleix determinades regles preestablertes i acceptades per la majoria, és "bo". I ens oblidem de la nostra sana curiositat. Confiem sense esperit crític.

En general assumim que la legislació sobre producció d'aliments garanteix que els productes que consumim no són perjudicials per a la nostra salut. Error. No tot el que és legal és sa.

La CEE, que és qui legisla sobre aquest assumpte, ha anat acotant l'etiquetatge dels aliments obligant a la indústria a presentar els seus productes de forma bastant real. Actualment podem disposar d'una informació molt detallada sobre la seva composició: ingredients, al·lèrgens, semàfors nutricionals... Molts aliments porten etiquetes que proclamen: "No soc bo per a la teva salut". I no obstant això encara hi són, al nostre carro de la compra.

Sabem realment analitzar tota la informació que apareix en les etiquetes dels aliments?, quin significat té cada concepte, com afecta consumir més o menys quantitats de certs components alimentaris a la nostra salut? No, creiem, no sabem. I per això dediquem el tema central del nostre número de primavera a "disseccionar" l'etiquetatge dels aliments.

Llegeix el nostre article. I després, si us plau, llegeix bé les etiquetes del que compres. Sobretot la lletra petita. ■

SOCIETAT

**Javier Guzmán,** *Director de VSF Justícia Alimentària Global*
*www.vsf.org.es - comunicacion@vsf.org.es*

# La publicitat més perversa té nom de nen

L'alimentació actual, altament processada, s'ha convertit en la base de la nostra dieta i és el que més ens emmalalteix. El 70% de la nostra alimentació és menjar processat o ultraprocesat. La presència de productes processats, molt energètics i rics en greixos saturats, sucres i sal, és cada vegada més gran en la nostra dieta, això és degut a la seva àmplia disponibilitat, el seu baix preu, la seva palatabilitat i les campanyes massives de màrqueting per promocionar el seu consum, sobretot les campanyes dirigides a la població infantil.

Davant aquest problema d'enormes conseqüències, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha arribat a demanar un major control de les grans empreses alimentàries, ja que la seva publicitat té efectes tan "desastrosos com efectius" per promocionar menjar amb altíssims nivells en sal, sucre i greixos entre els nens.

**La població infantil influencia el 43% de les compres familiars**

El refinat i molt abundant màrqueting de la gran indústria alimentària és una poderosa força sociocultural. De fet, està ja fora de tot dubte acadèmic que la capacitat real de decisió conscient del consumidor és molt menor del que suposem, i òbviament imaginin-se quan parlem de consumidors infantils. Això es torna especialment pervers quan sabem que els nens s'han convertit en un dels «targets» (diana) més interessants per a la indústria alimentària. S'ha estimat que els nens veuen una mitjana de 95 anuncis al cap del dia i més de 34.000 anuncis a l'any. A Espanya, al llarg d'un any es creen al voltant de 5.000 campanyes de diferents productes l' objectiu de les quals era el públic infantil.

La població infantil representa, en el món, un mercat de 450.000 milions d'euros. A l'estat espanyol els nens mouen un total de 900 milions d'euros a l'any i exerceixen la seva influència en la compra familiar sobre un volum de 6.000 euros a l'any. Hem de tenir en compte que la població infantil influencia el 43% de les compres familiars. Amb aquestes xifres ens adonem de fins a quin punt és important la població infantil en el mercat i, més concretament, al mercat alimentari, i que la indústria alimentària exerceix una pressió intensa sobre ella.

123rf Limited©Moodboard

No cal dir que la població infantil té una gran confiança en la publicitat, i no sempre entenen la dimensió persuasiva de la mateixa. En no tenir la capacitat per detectar aquesta dimensió, es converteixen en un sector altament vulnerable.

ALIMENTACIÓ

Un cop arribats fins aquí, recordem ara breument les xifres d'obesitat i sobrepès infantil de l'Estat espanyol, i recordem que això ens situa en el primer lloc del rànquing europeu i al pòdium del mundial. L'obesitat està considerada com un dels principals factors de risc de diferents malalties cròniques i problemes de salut, com la diabetis tipus II, la hipertensió arterial, la malaltia coronària i cerebrovascular i alguns tipus de càncer. Segons les últimes estimacions, l'obesitat explica el 80% dels casos de diabetis de l'adult, el 55% dels d'hipertensió arterial i el 35% dels casos de malaltia coronària.

Segons l'OCDE (Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic), Espanya se situa al capdavant del sobrepès infantil, i és colíder mundial amb els Estats Units. L'últim estudi ALADINO dut a terme en el marc de l'Estratègia Naos ens revela unes preocupants dades, on podem observar que el 45,5% dels nens espanyols d'entre 6 i 10 anys tenen excés de pes.

Tot això indicaria que a l'Estat espanyol, tant el Govern central com els autonòmics haurien de seguir les recomanacions de la OMS per apartar la publicitat d'alimentació insana del públic infantil, perquè són tot menys lliure compradors. Però per si de cas algú es pregunta si són tan dolents els aliments que s'empassa la població infantil a través de la publicitat, anem amb algunes dades més.

Comencem amb una dada il·lustrativa. Els cereals anunciats amb el públic infantil com objectiu, tenen, en general, el 85% més de sucre, 65% menys de fibra i 60% més sal que els cereals per a adults. A això hem de sumar-li el fet que la població infantil preescolar veu una mitjana de 642 anuncis de cereals a l'any només a la televisió.

Una investigació duta a terme per l'Escola Nacional de Sanitat del Instituto de Salud Carlos III (Madrid) i publicada el juliol de 2013 va concloure que més de la meitat (61%) dels anuncis que apareixen a la televisió d'Espanya són d'aliments poc saludables, però que la proporció s'eleva a més de dos terços en l'horari de protecció especial per a la població infantil.

Com hem vist, la publicitat té un impacte determinant en les compres de la població. Si la publicitat alimentària és, bàsicament, insana, això influeix en la compra d'aliments insans i en una dieta insana.

Davant d'això i per protegir la població infantil, el govern espanyol no compta com altres països de l'entorn europeu amb regulacions públiques clares, sinó que està fent allò que la indústria alimentària demana, que és justament un sistema d' autoregulació per via d'acords voluntaris entre les empreses que són similars a les utilitzades prèviament per les indústries del tabac i l'alcohol, l' autoregulació s'ha demostrat ineficaç. L'instrument es diu codi PAOS (Publicitat, Activitat, Obesitat i Salut), un codi voluntari creat per les pròpies empreses, i a més han conformat un jurat que s'anomena Autocontrol per dirimir el compliment d'aquest codi, conformat també per les corporacions. Des de Justícia Alimentària hem denunciat moltes vegades, i ho tornarem a fer, l'absolut engany que suposa aquest mecanisme i la seva total ineficàcia. És per aquesta raó que exigim que el Govern d'una vegada protegeixi i prioritzi el dret a la salut de la

població infantil per sobre del benefici de les indústries de l'alimentació.

És urgent i necessària una regulació estricta de la publicitat dirigida a la infància d'aliments i begudes de baix perfil nutricional, substituint el Codi PAOS per una normativa d'obligat compliment que prohibeixi la publicitat de productes de baix perfil nutricional per als infants. Que s'acabi amb la barra lliure de la publicitat alimentaria. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

L'ULL CRÍTIC

**MariaJo López Vilalta/Morocha,** *Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail*

# Menjadors escolars, sota sospita

Posem molta atenció a les notes i al comportament dels nostres fills a l'escola, però no sempre ens parem a pensar si el menú que mengen al migdia és realment sa, equilibrat i lliure de pesticides i transgènics. Per sort cada vegada més mares i pares es preocupen per aquest tema de vital importància per al desenvolupament i la salut dels seus fills. D'altra banda, arrasa un fenomen en alça, el dels càterings. Cada vegada més escoles tanquen les cuines per a delegar en serveis de càtering i moltes escoles noves substitueixen la cuina per un office amb una nevera i un forn per conservar i reescalfar els aliments.

## Càtering versus menjar acabat de fer

Safates fredes amb racions ínfimes gens desitjables, poques verdures, excés de proteïna animal i abús de fregits, elaborades sense ingredients de temporada, de km 0 o producció local i molt menys ecològics. Les associacions de pares i mares d'alumnes (AMPA) veuen recelosos la pèrdua creixent del menjar acabat de fer, davant l'augment dels menús reescalfats que s'elaboren molt temps abans i que fins i tot viatgen molts quilòmetres fins a arribar a destinació.

Com sol passar en aquests casos, la proposta compta amb fervents defensors que afirmen que el càtering de línia freda ofereix avantatges higiènico-sanitàries i que a nivell nutricional el repartiment d'ingredients és més homogeni. Per contra, a més de que el menjar elaborat in situ és molt més casolà i fiable, els detractors del càtering proclamen que d'aquest sistema les escoles n'externalitzen el servei per treure's un "problema" de sobre i es promouen les multinacionals especialitzades que tenen el seu negoci en l'alimentació dels nostres fills.

S'està especulant amb l'alimentació dels nostres fills? La veritat és que el negoci és realment suculent: un 40% dels alumnes mengen diàriament a les escoles, és a dir, més de dos milions de nens sovint mengen el que s'ha preparat en grans cuines industrialitzades on el que preval és abaratir costos al màxim, i el 61% dels centres disposen d'un servei extern de menjador, segons dades del Ministeri de Sanitat.

## Alemanya, un referent

La situació a Espanya és bastant heterogènia ja que la implantació de la línia freda varia molt en funció de la comunitat autònoma. Les escoles de Castella i Lleó, Castella la Manxa, Andalusia i Canàries són les que més han adoptat aquest model, mentre que Catalunya, País Basc i Madrid mantenen encara un percentatge elevat de cuines pròpies, encara que en molts casos també estan gestionades per empreses externes.

Verdures congelades, peix de piscifactories llunyanes, precuinats i pocs cereals i llegums... Resulta realment incomprensible que en l'àmbit de la dieta mediterrània les propostes alimentàries escolars estiguin tan lluny d'ella, com de les recomanacions de l'OMS.

123rf Limited© Georgy Dzyura

Més enllà de les nostres fronteres la situació tampoc és massa encoratjadora, sobretot si viatgem fins als Estats Units on els menús escolars solen ser terribles: nuggets congelats i fruita en almívar no són els millors aliments per a una població en la qual l'obesitat infantil és un greu problema. Al Regne Unit hi ha iniciatives interessants com la del mediàtic cuiner Jamie Oliver que ha propulsat campanyes per millorar els menús escolars al seu país, tot i que

**La complexa normativa sobre menjadors escolars a Espanya afavoreix la subcontractació a empreses de càtering i dificulta l'adopció d'alternatives ecològiques i de proximitat**

DISTRIBUCIÓ

com ell mateix ha declarat, "menjar bé i sa és vedat privat de les classes mitjanes" . Mentre, França presumeix de nens sense problemes de pes i escoles que intenten mantenir menús a base d'aliments procedents de camps locals, pa acabat de fer i una gradual incorporació d'ingredients orgànics. Però si hi ha un país europeu que es preocupa especialment per defensar una dieta sana i sostenible per als estudiants, aquest és Alemanya. El país amb més població vegetariana i vegana d'Europa, compta amb menús vegetarians en la gran majoria de les seves escoles, tot i que veuen el menjar vegà encara amb recel ja que els nutricionistes defensen que és "perillós" per al desenvolupament dels nens.

## Una alternativa ecològica és possible

La complexa normativa sobre menjadors escolars a Espanya afavoreix la subcontractació a empreses de càtering i dificulta l'adopció d'alternatives ecològiques i de proximitat, però tampoc la Unió Europea ha avançat gaire en aquest sentit. No obstant això, la batalla per part de mares i pares per recuperar la gestió dels menjadors escolars amb l'objectiu de controlar millor el que se serveix i per introduir principis ètics i mediambientals en la selecció de productes, és cada vegada més potent. Una pugna que ha estat recolzada per la constitució de la Plataforma de Menjadors Responsables, formada per la Confederació Espanyola d'Associacions de Pares i Mares de l'Alumnat (CEAPA), Ecologistes en Acció i VSF Justícia Alimentària Global. En aquest sentit els menjadors ecològics son una tendència que vol introduir productes de proximitat i de producció ecològica a les taules dels nostres fills. Són ja moltes les associacions, moviments i fundacions com la FUHEM - que promou la justícia social i la sostenibilitat ambiental, a través de l'activitat educativa i del treball en temes ecosocials- que treballen en iniciatives perquè els productes dels menús escolars siguin ecològics, de temporada i produïts a la península. La guerra contra el càtering no sostenible també té raons econòmiques i mediambientals: es compra a grans distribuïdores internacionals en lloc de fer-ho a productors locals, es generen emissions contaminants pel gran ús del transport i s'acaba amb llocs de treball de productors i cuiners. Escoles catalanes com el Rial de Sant Cebrià, l'Escola Matagalls de Santa Maria de Palautordera o el CEIP Joan Coromines o l'aragonesa CEIP Asunción Pañart Montaner d'Aínsa (Osca) són alguns casos d'èxit que ja fa uns anys alimenten als seus alumnes de forma casolana i ecològica sense augmentar el preu del menjador. Tot i que el repte és complicat, especialment per als centres públics, els casos es multipliquen per tota la geografia espanyola amb pas lent però esperançador. ■

Limited©Wavebreak Media Ltd

**Safates fredes amb racions ínfimes gens desitjables, poques verdures, excés de proteïna animal i abús de fregits**

JO RECICLO

**Joaquim Elcacho,** *Joaquim Elcacho, periodista especialitzat en medi ambient i ciència, jelcacho@gmail.com*

# Lluitar contra els residus amb la regla de les Tres R

Reduir, reutilitzar i reciclar. Aquestes tres paraules s'han convertit en una de les regles d'or en la gestió del residus i, en general, en la defensa del medi ambient. El consumisme de la nostra societat va associat a la generació de residus i és per aquest motiu que hem de fer un esforç per aplicar dia a dia la regla de les Tres R.

Sovint estem tant immersos en el costum de comprar, fer servir i llançar a les escombraries qualsevol tipus de productes que fins i tot ens oblidem del gran volum de materials que convertim en residus. Recuperem la memòria veient les dades més significatives de la gestió de les deixalles i les nostres principals mancances.

A Espanya es generen anualment una mitjana de 463 quilos de residus per persona a l'any i només un 27,21% d'aquestes deixalles es diposita correctament en els contenidors de reciclatge, segons un estudi publicat per la Comissió Europea en 2016. L'informe destaca que tot i que la recollida selectiva de residus s'ha incrementat en 10 punts percentuals en l'última dècada, encara cal "un gran esforç" perquè Espanya arribi a la taxa de reciclatge del 50% establerta com a objectiu a nivell europeu per al 2020.

**A Espanya és escassa la recollida selectiva dels residus orgànics**

Sis països compleixen ja el mínim marcat per la directiva de la UE, amb Alemanya al capdavant amb el 64% de residus reciclats, seguida per Àustria, Bèlgica, Suïssa, Holanda i Suècia. Els països europeus que més han avançat en la última dècada en el reciclatge de residus són Lituània, Polònia, Itàlia, Regne Unit i República Txeca, segons dades de la Comissió Europea.

123rf Limited© kaliantye

Les dades de la Comissió Europea mostren la necessitat de millorar en la gestió de residus a ciutats com Madrid. Les dades oficials de l'Ayuntamiento de Madrid corresponents al 2015 indiquen que a la capital espanyola es generen 395 quilos de brossa per cada resident i any (és a dir, 1,08 quilos per persona i dia). La Comissió Europea destaca però que només l'11,6% dels residus municipals generats a Madrid es dipositen als contenidors corresponents per al seu reciclatge, una taxa de recollida selectiva inferior a la mitjana de les capitals europees (que és del 19%).

Les dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya, d'altra banda, indiquen que a la ciutat de Barcelona es generen 1,27 quilos d'escombraries per persona i dia, però en aquest cas el rati de recollida selectiva de residus és del 36,2% (dades del 2015).

Les ciutats europees que lideren la llista de reciclatge són Ljubljana (Eslovènia), Tallin (Estònia) i Hèlsinki (Finlàndia), que al 2014 van registrar un rati de separació de residus del 55,4% 47,2% i 38,6%, respectivament.

A Catalunya, l'any 2015 es van generar unes 3,7 milions de tones de residus municipals; amb un increment de l'1,7% respecte al 2014. La taxa de generació de residus a Catalunya se situa en 1,35 quilos per habitant i dia. Les dades oficials de l'Agència de Residus de Catalunya indiquen que l'any 2015 es van recollir selectivament el 38,9% dels residus generats; amb un increment

COSMÈTICA

del 3,7% respecte a l'any anterior.

Per tipus de residus recollits selectivament a Catalunya destaca l'avenç important aconseguit al 2015 en el paper i cartó. En els contenidors de color blau (paper i cartró) es van dipositar 298.134 tones de materials reciclables, es a dir un 9,8% més que l'any anterior.

La recollida selectiva d'envasos lleugers (llaunes de begudes i similars) va ser al 2015 de 134.011 tones, amb un increment del 3,0% respecte de l'any anterior.

Per contra, en l'apartat negatiu, les dades oficials indiquen que al 2015 la recollida selectiva de matèria orgànica (restes de menjar i restes vegetals de mida petita) va ser de només 371.574 tones, amb una disminució del 0,7% respecte al volum recollit al 2014.

La Comissió Europea destaca precisament en l'informe mencionat anteriorment que una de las grans mancances en la gestió de residus a Espanya és l'escassa recollida selectiva dels residus orgànics. De fet, a hores d'ara, continua sent molt baixa la implantació dels contenidors de color marró en els que s'han de dipositar restes de menjar i altres productes orgànics amb els que es pot fer compost (molt útil per adobar camps i jardins).

Cal que les administracions i empreses apostin de forma decidida per les Tres R, incrementant el nombre de contenidors als carrers i les infraestructures de tractament i reciclatge. Però, en especial, és necessari que els ciutadans siguem conscients que una part important de les solucions estan a les nostres mans. Si no actuem personalment per reduir la generació de residus i per deixar les nostres escombraries en els contenidors adequats seguirem patint les conseqüències en el nostre entorn.

123rf Limited© Mikko Lemola

Un exemple del que podem fer pel medi ambient, en el àmbit dels residus, és el que mostra la recent campanya divulgativa promoguda per Ecoembes. "Se te ha caído" (www.setehacaido.com) mostra com les persones ens avisem les unes a les altres quan ens cau un objecte de valor a terra i, amb ironia, proposa que cridem l'atenció als veïns que llancen a terra tota mena de papers, envasos o restes de menjar. L'objectiu final d'aquesta campanya és que tots siguem conscients d'aquesta trista realitat i evitem aquest problema ambiental i cívic que internacionalment es coneix com a 'littering'. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ECOTURISME

**MariaJo López Vilalta/Morocha,** *Llicenciada en Ciències de la Informació, morochapress@gmail*

# Escapada al bressol de l'orxata

És el superaliment de moda, encara que els egipcis ja havien sucumbit als seus encants i les seves saludables propietats. El seu secret està en la xufa, un petit tubercle que no es conrea en cap altre lloc d'Europa més enllà de **l'Horta Nord** valenciana. Allà, en plenes terres fèrtils creix la xufa amb DO València i juntament a ella una infinitat de fruites i verdures que fan d'aquesta zona un punt idoni per gaudir de la millor orxata en plena natura.

## Superaliment natural

L'orxata de xufa és sinònim de salut i energia gràcies al seu alt contingut en midó i aminoàcids, proteïnes i minerals com el fòsfor, magnesi, potassi i ferro. És ideal per a les embarassades i per al creixement dels nens i adolescents. També és apta per als al·lèrgics a la lactosa i per als intolerants al gluten.

## La Ruta de la xufa

Al voltant del seu bressol per excel·lència, **Alboraia**, l'Horta ofereix un bell i canviant paisatge multicolor que desperta els sentits: vista, olfacte i gust... el de la rica orxata de xufa!

De març a maig és un bon moment per gaudir tant de la plantació de la xufa com del seu procés d'assecat a les tradicionals cambres, àmplies càmeres de ventilació natural on les xufes descansen durant tres mesos. Un passeig per aquests camps també permet conèixer el reg a manta, sistema típic de l'horta valenciana, a més de les sèquies d'origen romà que condueixen l'aigua fins a les parcel·les. Un altre dels atractius és el bonic sender pel marge del **Barranc del Carraixet** que desemboca a la Mediterrània.

Al llarg d'aquesta ruta val la pena admirar les seves construccions típiques com les **alqueries**, precioses cases de labor envoltades de camps de sembra, **les ermites** i les conegudes **barraques** construïdes amb palla, canyissos i tova.

Foto cedida per Maria José López Vilalta

Si es prefereix fer una ruta guiada, **Horta Viva** ofereix una interessant proposta que inclou degustació d'orxata amb fartons acabats de fer i un taller interactiu www.hortaviva.net. La pintoresca Alqueria **Planta i Cull** és una escola taller i casa museu que també organitza visites guiades i permet endinsar-se en els secrets més ben guardats de la xufa www.plantaicull.com.

No us perdeu el **Museu de l'Orxata i la Xufa** a l'Alqueria **El Machistre**, un singular museu dedicat als símbols d'identitat de l'Horta d'Alboraia (Partida de Masmardá, 51, Alboraia) ni tampoc una visita a L'Obrador en la Platja de la Patacona i gaudir d'una autèntica orxata ecològica. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

**Víctor Riverola i Morera,** *Periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

ECO – ITINERARIS A PEU

# El Mont Valier des del refugi de Estagnous

Popularment conegut com Le Seigneur de l'Ariège a França, el Mont Valier és un gran cim pirinenc. La seva estratègica posició, completament al nord i separat de la serralada axial, unit a les seves grans proporcions, atorga a aquest pic una panoràmica extensíssima i desconeguda per a molts pirineistes. Des del nord d'Espanya podem entrar a França seguint l'autopista A-8. En creuar la frontera seguirem l'A-64 (Pau), sortint a Saint-Girons (sortida 20). Seguirem fins Castillon-en-Couserans i Les Bordes-sur-Lez. Des de la carretera principal surt un desviament cap a l'esquerra que condueix al Pla de la Lau, on podem aparcar. A partir d'aquest punt seguirem a peu, passant per la cabana de Caussis (1.859 m, petit refugi d'unes 10 places). El sender es divideix en dos. Cal anar amb compte de no agafar el de la dreta, abalisat en taronja i blau, que ens portaria a l'estany de Rond; s'ha de prendre el de l'esquerra, que condueix fins a un pluviòmetre i a Estagnous. Guanyant altitud progressivament, arribarem en unes tres hores i mitja al refugi de Estagnous (2.243 m).

©Victor Riverola - La creu al cim del Mont Valier

**La seva estratègica posició, completament al nord i separat de la serralada axial, atorga a aquest pic una panoràmica extensíssima**

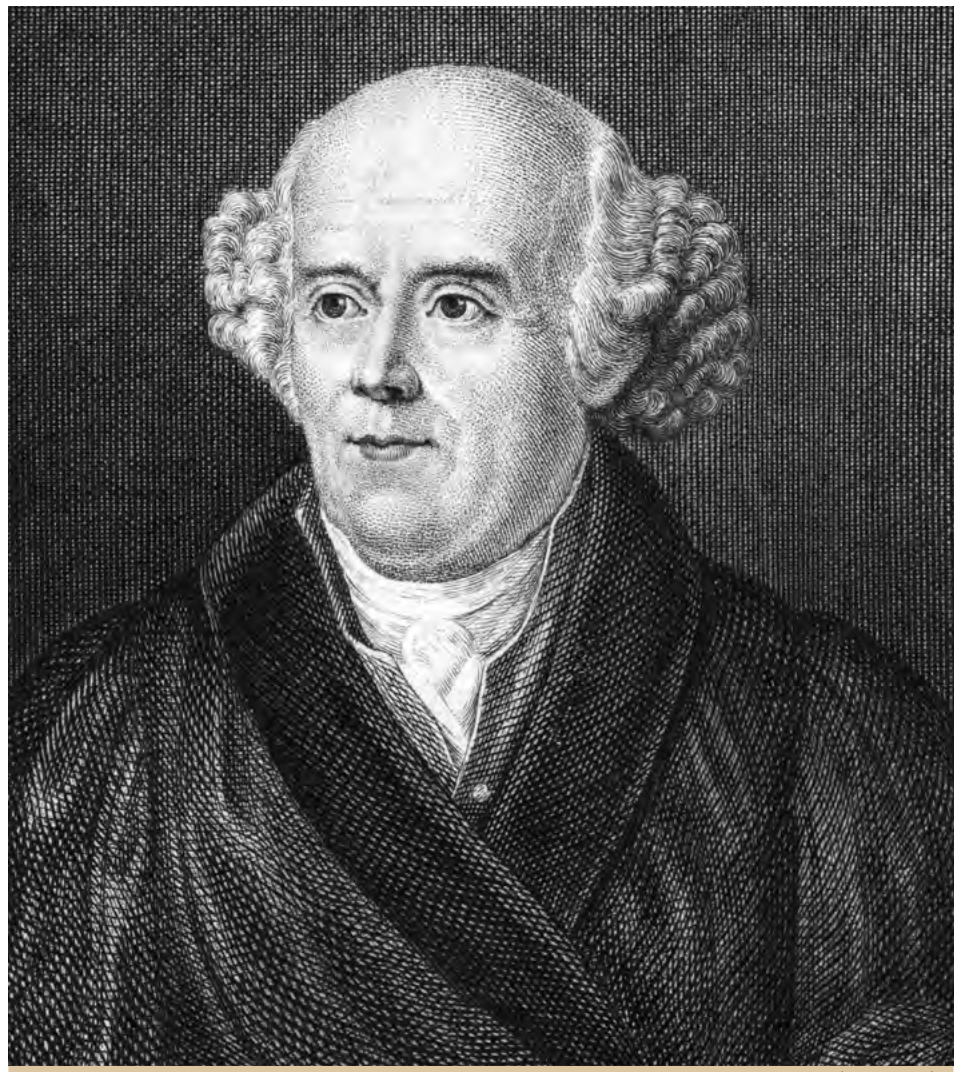
Partirem des del refugi, seguint un camí ben senyalitzat, cap a l'est. Deixarem els petits llacs de Estagnous a la dreta i enfilarem la pujada al Coll de Faustin, ben visible per sobre dels nostres caps. En les últimes rampes podem trobar neu, és important portar un bon calçat i roba d'abric, fins i tot a finals de primavera. El nostre sender puja ràpidament en ziga-zagues, creuant una zona una mica exposada però que compta amb cables a la roca que ens poden ajudar a avançar. En cas de boira, haurem de tenir cura de no desviar-nos del camí. En arribar al Coll de Faustin (2.653 m) seguirem a la nostra esquerra el camí que puja al Mont Valier. Normalment, el sender és evident, però en cas de trobar-nos neu, haurem de tenir cura. El desnivell s'accentua, a poc a poc grimparem per un pedregar les roques sòlides del qual ens faciliten l'adherència, guanyant altitud ràpidament. Seguint les marques de pintura, arribarem fins al cim del Mont Valier (2.838 m), on trobem dues creus, la més antiga és de ferro i la més recent de granit. Als nostres peus albirem els estanys de Arauech i més enllà el Tuc de Barlonguera, el Mauberme, el Mont-Roig, el Moredo o Roca Blanca... Més de 1.700 metres ens separen de la profunda vall de l'Artiga que l'envolta en la seva paret Nord, realment espectacular. ■

COSMÈTICA

TERÀPIES NATURALS

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

# L'homeopatia: 250 anys d'eficàcia i polèmica



123rf Limited© Georgios Kollidas. Samuel Hahnemann (1755-1843), metge saxó, fundador de l'homeopatia

Diu Samuel Hahnemann, el metge alemany que va desenvolupar l'homeopatia, que "la primera i única missió del metge és la de restablir la salut de les persones malaltes, que és el que s'anomena curar". No sembla aquest suficient argument per part de la comunitat científica. El primer text d'Hahnemann sobre la teoria homeopàtica "Assaig sobre un nou principi", es va publicar en 1796 en un diari de medicina pràctica i en ell enunciava ja el principi de similitud pel qual és coneguda l'homeopatia "similia similibus cuarantur" (el similar cura el similar). Des dels seus començaments fa 250 anys ha funcionat alhora que generat polèmica i rebuig per part d'alguns metges. No obstant això, la pròpia OMS des de fa molts anys recomana que l'homeopatia i la medicina naturista s'incorporin en els sistemes públics de salut "perquè millora la qualitat assistencial". Segons l'OMS, l'homeopatia és la medicina complementària més utilitzada en el món. Al voltant de 500 milions de persones estan rebent tractament homeopàtic. Només a l'Índia hi ha 300.000 homeòpates i 300 hospitals homeopàtics. La OMHI (Organització Mèdica Homeopàtica Internacional), assenyala que l'homeopatia s'utilitza en més de 80 països, principalment a Europa, on en alguns casos com França, Anglaterra, Suïssa, Alemanya... fins i tot forma part de les prestacions dels sistemes sanitaris.

**Al voltant de 500 milions de persones estan rebent tractament homeopàtic**

Al nostre país, tot i el rebombori mediàtic produït l'any passat després de la suspensió del Màster d'Homeopatia de la Universitat de Barcelona "per falta de base científica", se sap que un de cada 3 espanyols han utilitzat en alguna ocasió l'homeopatia per alleujar o tractar diferents problemes de salut, un 27% ho fa de manera ocasional o habitual i 10.000 metges prescriuen homeopatia de manera habitual. Així ho revelen les dades del "I'Estudi sobre coneixement i ús de la Homeopatia" a Espanya.

Respecte al rebuig per part de la comunitat científica, Luc Montagner, Premi Nobel de Medicina 2008, descobridor del VIH, ha dit "no es pot suprimir una part de la ciència simplement perquè no concordi amb els dogmes actualment vigents. Totes les medicines són bones si funcionen i si curen sigui el que sigui el mecanisme que usin". Els seus estudis juntament als de molts altres investigadors han demostrat que l'aigua líquida té estructures que poden contenir i guardar molècules biològiques.

123rf Limited© Ilka Erika Szasz-Fabian

L'homeopatia participa en el procés de la malaltia, ajudant a l'organisme a reaccionar i recuperar l'equilibri a través de l'estímul dels mecanismes de defensa i de regulació. És una terapèutica que s'enfoca des del punt de vista biopsicosocial: entén la malaltia en el context vital de cada persona, sent l'individu i la seva forma d'emmalaltir el centre de l'estudi i no només la seva malaltia.

L'homeopatia no suprimeix el símptoma sinó que actua afavorint la pròpia capacitat autocurativa de l'organisme, perquè respongui de manera adaptada al desequilibri que s'ha produït. En la medicina convencional, es segueixen uns protocols i tots els pacients amb la mateixa malaltia reben el mateix medicament. En canvi, en l'homeopatia diverses persones amb el mateix diagnòstic poden rebre un remei homeopàtic diferent perquè dependrà de la seva constitució psicofísica. Per aquest motiu, la majoria dels medicaments homeopàtics no

tenen una indicació terapèutica específica ni una posologia determinada ja que depenen del pacient i poden utilitzar-se per símptomes molt diferents. Provenen de substàncies vegetals (com l'hipèric, l'àrnica...) o poden procedir de substàncies animals (com els verins de rèptils o insectes) químiques (com l'arsènic) o minerals (com la sal de mar).

Similitud, altes dilucions i individualitat com a principis fonamentals

- Similitud: les malalties poden curar-se per substàncies que produeixen, en les persones sanes, efectes semblants als símptomes manifestats pel pacient. Per exemple, en el cas de la Belladona. Des de l'antiguitat és conegut que aquesta planta produeix, entre altres manifestacions, una sequedat intensa de les mucoses, congestió, enrogiment de la cara i estats febrils amb molta sudoració. Doncs bé, els principis actius homeopàtics elaborats a partir de la belladona, s'utilitzaran per exemple, en pacients amb febre elevada, sudoració o sequedat a les mucoses.

- Altes dilucions i dinamització: Per aprofitar els efectes terapèutics de les substàncies i al mateix temps reduir la seva toxicitat, els principis actius són sotmesos a un procés de dilucions (el principi actiu utilitzat es dilueix fins a proporcions infinitesimals). Després es dinamitza agitant fortament. El grau de dilució s'ajusta al tipus de malaltia i a la manera d'emmalaltir del pacient. Normalment, s'utilitzen dilucions més baixes per problemes simptomàtics o molt localitzats i més altes per a casos més crònics.

- Individualització del tractament: l'homeopatia se centra en el malalt, les seves circumstàncies i forma d'emmalaltir i viure la malaltia i no tant en la patologia o els símptomes que pateix. Es té en compte la forma personal de reaccionar de cada malalt i el seu desenvolupament físic, emocional, espiritual i mental.

Ja que es toleren bé i no tenen efectes secundaris, els medicaments homeopàtics es prescriuen a nadons, nens, dones embarassades i pacients polimedicats. A més, s'utilitzen com a tractament únic o combinats amb altres fàrmacs convencionals i tant en malalties agudes (grips, tos, diarrees, contusions, etc.), com cròniques (asma, al·lèrgies, dermatitis, ansietat, etc.) o infeccions de repetició (bronquitis, cistitis, otitis infantils, etc.), fins i tot en cures pal·liatives. ■

123rf Limited©Nagy-Bagoly Ilona

**L'homeopatia entén la malaltia en el context vital de cada persona**

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

VALUE PACKS EDICIÓ LIMITADA

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Desde 1947

www.solgarsuplementos.es
www.elblogdesolgar.es

@SolgarSpain
@solgar_ES

VISÍTENOS del 21 al 23 de abril BARCELONA EXPO ECO SALUD 2017

A la venda en els millors establiments especialitzats

Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituts d'una dieta equilibrada i variada i un estil de vida saludable.

HORTICULTURA

**Montse Escutia,** *Enginyera agrònoma especialitzada en agricultura ecològica Plataforma de Formació Cultivabio Asociación Vida Sana – www.cultivabio.org*

# Microorganismes del sòl, els nostres aliats per a la salut de les plantes

Ens han ensenyat que sense fertilitzar no és possible obtenir producció. Que per produir cal aportar al sòl els nutrients que extraiem quan collim. La lògica de les matemàtiques aplicada a la producció d'aliments. Però la vida moltes vegades s'allunya d'aquesta lògica. La vida, més que matemàtiques, és pura màgia.

Oblidem que les plantes són productors primaris. Això implica que no s'alimenten d'un altre ésser viu. Tenen la capacitat de produir aliments a partir d'alguna cosa inert. En el seu cas barregen l'aire i l'aigua i gràcies a l'energia gratuïta del sol produeixen sucres. Les plantes són en més d'un 90% carboni, oxigen i hidrogen. I aquests elements s'obtenen de l'aire i de l'aigua.

És clar que necessiten en major o menor quantitat d'altres elements per realitzar les seves diferents funcions vitals o per integrar-los en els seus òrgans. Tots aquests nutrients els obtenen del sòl.

Si comparéssim el nostre sistema digestiu amb la nutrició de les plantes podríem dir que les arrels són com les vellositats que es troben al nostre intestí. Els bacteris que viuen en el nostre sistema digestiu ens permeten una bona alimentació. Sense una bona flora bacteriana posem en perill la nostra salut digestiva i la nostra salut en general.

**En el cas de les plantes les poblacions de microorganismes que viuen al sòl són la seva flora intestinal**. Els faciliten l'absorció de nutrients i les protegeixen contra altres microorganismes patògens que podrien infectar-les. A més els microorganismes són els encarregats de degradar les restes vegetals que arriben al sòl. Participen en tots els cicles dels nutrients: el carboni, el nitrogen, el fòsfor, el sofre, etc. Ajuden a la formació del sòl, acceleren la descomposició de les roques i alliberen minerals per posar-los a disposició de les plantes.

©Cultivabio. Nòduls faves

**Més que preocupar-nos sobre la restitució de nutrients, hem de preocupar-nos de protegir la vida de les colònies de microorganismes del sòl**. Evitar tot allò que l'alteri massa com voltejar-lo o mantenir-lo nu sense plantes que ofereixin arrels com a refugi o allò que les elimina com els adobs químics, els herbicides i els pesticides.

Sense un sòl viu condemnem les plantes a alimentar-se d'un brou de nutrients solubles igual que alimentem amb sèrum al malalt. Les plantes creixen però lluny de l'estat de salut que els permet defensar-se contra amenaces externes i produir fruits sans i nutritius. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

**Maribel Saíz Cayuela,**
*Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

# Cuidar la migranya de forma natural

Tenir migranya o cefalea pot ser un senyal d'estrès, fatiga, tensió nerviosa, fatiga ocular, sinusitis, desequilibris hormonals, al·lèrgies, trastorns hepàtics i digestius, disbiosi intestinal, mala alimentació, mal d'esquena, cervicals etc. La millor manera de gestionar el mal de cap és aprendre a prevenir-lo.

Les dades basades en estudis poblacionals indiquen que la migranya afecta aproximadament al 11-15% dels adults (d'entre 18 i 65 anys) a tot el món, en el 80% dels quals la migranya és provocada per l'estrès. En la dona és tres vegades més freqüent a causa de factors hormonals i la prevalença és major entre els 25-55 anys i és baixa en nens i ancians.

**La migranya afecta aproximadament el 11-15% dels adults d'entre 18 i 65 anys**

Les mesures generals de modificació de l'estil de vida inclouen: eliminar el consum de cafeïna i de tabac, reduir el consum de greixos saturats i trans en la dieta diària, realitzar activitat física regular, menjar i dormir seguint un horari regular. Tot això ajudarà a disminuir la freqüència de les cefalees i millorar la qualitat de vida de les persones amb migranyes. En l'actualitat, i a nivell nutricional, s'ha considerat també que els símptomes de la migranya milloren de forma significativa quan es realitza una dieta amb reduït contingut en histamina. D'altra banda potenciar el consum d'aliments que assegurin l'aportació de B6 i B12, important per la seva relació amb aquest enzim.

Juntament al seguiment de les pautes nutricionals, la fitoteràpia pot també contribuir a portar millor els símptomes de la migranya i les cefalees.

Els essencials en **fito-gemmo aromateràpia** per alleujar els símptomes de les migranyes i cefalees són:

123rf Limited©file404

### Extractes de plantes fresques

- El **Salze**, pot ajudar-nos per les seves propietats analgèsiques i lleugerament sedants, gràcies al seu contingut en compostos salicílics.
- La **Tarongina**, pot contribuir a millorar el mal de cap gràcies a les seves propietats relaxants i sedants.
- La **Camamilla romana**, en forma d'extracte o infusió i l'oli essencial, contribueix de forma natural a reduir el mal de cap, gràcies a les seves propietats relaxants i antiinflamatòries.

### Extracte de gemmes fresques

- Les gemmes de **Vern negre**, posseeixen propietats antiinflamatòries del sistema circulatori, pel que són de gran ajuda en cas de migranya i cefalees.

### Olis essencials

- La **Lavanda**, gràcies a les seves propietats sedants i antiespasmòdiques, contribueix a reduir els símptomes de cefalea.
- El **Taronger amarg-fulles**, per les seves propietats antiespasmòdiques, antiinflamatòries i relaxants. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

**Natalia Daza,** *Col·laboradora i professora del Projecte Red Ecoestética Asociación Vida Sana - www.ecoestetica.org*

# Ús i aplicació de tints ecològics

En l'article anterior vam parlar sobre els ingredients que es troben en els tints ecològics i sobre algunes particularitats d'aquest tipus de productes. En aquesta segona part explicarem les opcions que trobem i consells sobre la seva aplicació.

Es pot pensar que l'aplicació dels tints ecològics és un procés complicat però avui en dia les marques ofereixen productes cada vegada més satisfactoris i s'ha millorat molt la facilitat en la preparació i aplicació.

Amb l'ús continuat dels tints vegetals, el cabell estarà més brillant, es notarà menys encrespament, el notarem més resistent i el cuir cabellut es sanarà si tenim problemes. La henna, ingredient omnipresent en els tints ecològics, és **antibacteriana i antifúngica** pel que problemes de descamació per caspa poden millorar. Durant les primeres aplicacions, mentre el cabell s'està "depurant", algunes persones poden notar-lo una mica ressec. Per solucionar-ho podem nodrir el cabell amb algun oli vegetal apropiat com el de coco, jojoba o amla.

El mercat ens ofereix bàsicament aquestes dues opcions de tints ecològics (certificats):

1. **Tints vegetals en pols a base de henna (Lawsonia inermis) i altres plantes**. És important assenyalar que la qualitat de la planta a l'origen és essencial per aconseguir bons resultats. La henna conté un pigment (la lawsona) que dóna el seu color característic ataronjat vermellós i ha d'estar en un percentatge adequat per tenyir correctament. Quan la planta no ha estat recol·lectada ni tractada de manera adequada, algunes empreses recorren a afegir sals metàl·liques en les seves fórmules perquè el producte pugui tenyir. Generalment la pols es barreja amb aigua calenta i es forma una pasta que s'aplica en el cabell segons les indicacions de cada marca. Per potenciar el color i, segons el to que vulguem aconseguir, es poden afegir ingredients com sal, llimona, vinagre, te negre o infusió d'hibisc. El millor és no incorporar a la barreja cap producte que pugui interferir en la fixació del tint al cabell com condicionadors, olis vegetals, ous, mel, etc.

2. **Cremes colorants ja preparades** per aplicar-les directament en el cabell sense necessitat de barrejar amb un altre ingredient. Com vam comentar anteriorment, cal seguir les instruccions de cada fabricant per aconseguir bons resultats. Algunes cremes són permanents però, en altres, el color desapareix amb els rentats.

En qualsevol cas és important protegir bé les mans, la roba i el front perquè no apareguin taques. Sempre s'ha de cobrir bé el cap amb gorra o film de plàstic preferentment perquè el producte actuï correctament.■

**La henna, ingredient omnipresent en els tints ecològics, és antibacteriana i antifúngica**

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es



**Mareva Gillioz,** *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia - www.marevagillioz.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

# Et falta concentració i memòria?

Èpoques prolongades de cansament, d'estrès i de dormir poc poden fer que sentim disminuïts els nostres nivells de lucidesa, concentració i memòria. Tot d'una el que és obvi passa a ser complicat de recordar, apareixen els oblits i costa cada vegada més retenir i mantenir-nos concentrats i enfocats... Per a això, és important **adoptar certs hàbits saludables i cuidar la nostra alimentació**, potenciant certs nutrients específics.

El primer de tot és garantir-nos un bon descans. Això comprèn respectar el nostre **rellotge circadià** que regeix, entre altres coses, els nostres nivells d'energia que comencen a augmentar a partir de les 6h del matí i baixaran a partir de les 18h. És a partir de les 21h que segreguem l'hormona que controla el cicle diari de la son, anomenada melatonina, per el que seria beneficiós sopar d'hora i baixar l'activitat física i mental per donar pas a la relaxació i desconnexió. D'aquesta manera, ens assegurem un **son realment reparador** i un dia efectiu, amb més energia, focus, concentració i memòria. L'ideal és dormir 8 hores tot i que és una cosa a personalitzar, l'important és sobretot que el **son sigui de qualitat** versus quantitat.

El següent però no menys important, és portar una **dieta natural, completa i equilibrada**. A major requeriment del nostre vehicle i ment, major hauria de ser **la qualitat del seu combustible**, és a dir, la nostra aportació alimentaria per assegurar el seu bon funcionament.

Seria interessant assegurar l'aportació de **llegums, cereals en flocs i grans integrals**. D'aquesta manera obtenim per una banda una riquesa de **vitamines del complex B**, grup essencial en l'activitat del nostre sistema nerviós i cervell. I d'altra banda, **nivells òptims i estables de glucosa en sang**, nutrient predilecte de les nostres neurones i d'assimilació lenta, ja que conserven **la seva pròpia fibra**, al contrari els refinats com poden ser els productes de pastisseria industrial, begudes edulcorades (fins i tot sucs industrials ) i carbonatades. A privilegiar sempre fonts integrals i biològiques per beneficiar-nos també de les **vitamines i minerals, a més d'evitar els pics i baixades de sucre, així com pesticides i altres contaminants per al nostre organisme**.

No menys importants són els fruits secs com ara les nous, **fruites fresques, tubercles i verdures**, riques en minerals com el **calci, magnesi i fòsfor**, mineral que ajuda a assimilar el grup de vitamines B i a una bona sinapsis neuronal.

Podrem complementar la nostra dieta a través de certs suplements dietètics i plantes específiques per a una bona estimulació mental.

123rf Limited©Ion Chiosea

## Aliats naturals *

**Glutamina**: un aminoàcid que augmenta significativament els nivells d'àcid glutàmic, un dels principals combustibles del cervell.

**Àcids grassos essencials**: tant el EPA com el DHA perquè milloren la comunicació neuronal i combaten la fatiga així com la inflamació neuronal.

**Vitamines del grup B**: són vitamines indispensables per al bon estat del sistema nerviós a més d'augmentar els nivells d'energia.

**Ginkgo Biloba**: estimula la microcirculació del cervell, l'activitat dels neurotransmissors i millora la utilització de la glucosa a les cèl·lules cerebrals.

**Rodiola**: herba estimulant de l'activitat cerebral i de propietats adaptogèniques, de caràcter anti-estrès.

**Fosfatidilserina**: conegut i potent compost del cervell, millora la pèrdua de memòria, manté la fluïdesa de les membranes cel·lulars cerebrals i augmenta l'activitat dels neurotransmissors.

**Fosfatidilcolina**: compost actiu de la lecitina i precursora de l'acetilcolina, es tracta d'un important neurotransmissor en el cervell. Ajuda a mantenir una alerta i memòria òptimes.

** La suplementació ha de ser prescrita i supervisada per un professional de la salut.* ■

HIGIENE PERSONAL

L'ENTREVISTA

**Oriol Urrutia,** *Redactor, Responsable Edició Digital*

# Mara Beltrán

***Mara Beltrán,*** **(Castelló de la Plana, 1982). Llicenciada en Publicitat i Relacions Públiques i Màrqueting, quarta generació al capdavant de Jabones Beltrán a càrrec de la Direcció Comercial, empresa capdavantera que fabrica sabons tradicionals i ecològics d'alta qualitat des de 1922, especialitzada en fabricar sabons i detergents respectuosos amb les persones i el medi ambient. Actualment la tercera i quarta generació Beltrán porten les regnes del negoci familiar. Empresa amb experiència en traspàs generacional mantenint i ampliant els valors ètics i mediambientals en cada relleu.**

**En quin moment i per què Jabones Beltrán aposta per fabricar en ecològic?**

La veritat és que l'empresa ha fabricat productes el més naturals possible des dels seus orígens. Quan van aparèixer les primeres rentadores, en lloc de fabricar detergents sintètics, es va decidir adaptar el nostre sabó natural per al seu ús a màquina. Amb el pas dels anys tots els productes que hem desenvolupat segueixen basats en la saboneria tradicional i quant a la resta d'ingredients necessaris en les fórmules, s'ha valorat sempre que siguin eficaces però el més respectuoses possible amb l'entorn. Per sort, cada vegada va havent-hi més oferta de matèries primeres ecològiques per saboneria i detergència i anem millorant contínuament les fórmules. A més de desenvolupar fórmules el més naturals possible, en els últims anys a més certifiquem els productes nous que desenvolupem, i és que el consumidor bio és cada vegada més exigent, i en aquest sentit les certificacions són una important garantia afegida a la marca.

**Quines són les claus per fabricar la gamma de productes de neteja en ecològic i artesà d'alta qualitat?**

A l'hora de desenvolupar les fórmules de nous productes, les claus són eficàcia i sostenibilitat. Les dues variables són igual d'importants i indispensables; de poc serveix aconseguir una certificació si després el producte no compleix amb èxit la seva funció. Un cop aconseguida la fórmula que, després de molts tests i anàlisis, dóna els millors resultats de neteja, ens centrem en intentar aconseguir els costos més baixos possibles per produir-la. Sabem que no sempre hem pogut llançar al mercat productes amb el preu més competitiu, però per descomptat estem segurs que en quant a eficàcia sostenible el nostre producte està en el més alt nivell.

**Com valora el consumidor un detergent ecològic en el seu ús diari?**

Afortunadament es valora cada vegada millor i es dóna un major reconeixement a aquest tipus de productes. Les motivacions de compra són variades. Hi ha consumidors que l'utilitzen per necessitat; cada vegada més problemes de salut, malalties ambientals i problemes de pell i / o al·lèrgies fan a molta gent plantejar-se quins productes utilitzen per a la neteja. Simplement amb el fet de canviar de detergent la millora és perceptible a curt termini. Altres consumidors més conscienciats mediambientalment el que més valoren és el poc impacte que posar la rentadora tindrà en el medi ambient.

En qualsevol cas és gratificant saber que pel simple fet d'escollir una alternativa de consum diferent al convencional, a més de cobrir la teva necessitat de neteja, estàs generant el mínim impacte possible en l'entorn. Tot granet de sorra suma.

**Moltes persones associen l'olor a la neteja en el rentat de les peces de roba. Cal que faci olor? A què és degut una olor o un altre?**

És molt habitual pensar que com més perfumat més net està; i és fals. Els perfums dels productes de neteja són ingredients que no tenen altra funció que perfumar. Per això és molt important que aquest ingredient sigui d'origen natural per evitar ingredients petroquímics. Fins i tot quan es tracta d'un oli essencial, no convé abusar d'ell ja que en ocasions pot contenir al·lèrgens en la seva pròpia composició.

Els productes ecològics en general estan menys perfumats que els convencionals, i en moltes ocasions les aromes d'un mateix producte poden variar. El fet que la composició, tant de l'oli essencial com del producte de neteja, sigui d'origen vegetal fa que puguin produir-se variacions que poden arribar a alterar l'aroma final del producte. L'important és que el consumidor de productes ecològics coneix cada vegada més aquestes característiques i en lloc de veure-ho com un problema, ho valora positivament. ■

ALIMENTACIÓ