BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm 56

Maig 2018

"L'alimentació és vida, i la vida no ha de separar-se de la natura" Masanobu Fukuoka

Alimentació

Els residus de pesticides en fruites i verdures

Pàg. 16 i 17

La Metralleta Ecològica

Frank Cuesta: "som part de la natura i no els seus amos"

Pàg. 26

L'entrevista

Daniel Valls, President del CCPAE

Pàg. 48

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

Premio Prensa especializada bio BioCultura 2013

@bioecoactual
Bio Eco Actual
@bioeco_actual

25 anys de lluita per l'alimentació ecològica

BioCultura Barcelona - Palau Sant Jordi | Del 3 al 6 de Maig

123rf Limited©Antonio Blaguer Soler

FIRES

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

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 58.000 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, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; 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, Quico Barranco, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Júlia Capdevila, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Javier Guzmán, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Fernando Sánchez Campos, Victor Riverola, Joan Romero Clausell, Lluca Rullan, 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

BioCultura Barcelona celebra el seu quart de segle de rebel·lia

Del 3 al 6 de maig la fira bio per excel·lència ocuparà el **Palau Sant Jordi**. **BioCultura**, la cita més esperada tant pels amants dels productes ecològics i el consum responsable com pels professionals que fan que el seu modus vivendi giri al voltant de l'alimentació ecològica, torna a la muntanya de Montjuïc de Barcelona **més íntegra i forta** que mai per celebrar els seus **25 anys** de trajectòria en aquesta ciutat.

©Centipede Films,S.L. BioCultura Barcelona (exterior)

BioCultura va iniciar la seva presència en aquesta ciutat amb retard respecte a la seva celebració a Madrid, on **BioCultura** feia 8 anys que ja era una realitat . En aquell temps, com assenyala **l'Associació Vida Sana**, organitzadora del certamen, tot i que els seus organitzadors eren tots catalans, l'ecologia interessava més a un gran alcalde de Madrid com va ser Tierno Galván que al consistori de Barcelona, de manera que finalment i sense cap suport per part del Govern de Pujol, es va crear l'edició barcelonina: "En el seu moment, vam anar a visitar a tots els polítics catalans, però no ens van fer ni cas", explica **Àngeles Parra**, directora de **BioCultura**, "pocs polítics s'han sentit interessats per l'alimentació bio i l'ecologia en la història recent de Catalunya i d'Espanya."

BioCultura s'ha caracteritzat des de sempre per la seva **independència** i **autogestió**, valent-se únicament de la capacitat d'organització de **l'Associació Vida Sana** i del activisme eco i dedicació d' **Ángeles Parra** i el seu equip que han portat cap endavant un projecte que avui és una realitat en 6 capitals espanyoles. "Si el moviment bio ha crescut no ha estat gràcies a la classe política, sinó malgrat seu. Els ciutadans estan a anys llum dels polítics, sempre fragmentats i hipotecats per interessos. Una vergonya! ... Amb molt pocs suports hem tirat endavant i ara som realment independents. Una independència real que ens dóna força. Hi ha molt d'esforç darrere, però ha valgut la pena".

A tot el planeta s'està vivint una revolució silenciosa i pacífica

ALIMENTACIÓ

FIRES

Canvis i "biocot"

La coherència és un altre dels valors de **BioCultura** que sempre ha treballat per mostrar a l'opinió pública que hi ha alternatives a l'alimentació convencional que contamina a les persones i al medi ambient, però la seva pròpia directora reconeix que per descomptat hi ha hagut canvis: "La fira i el sector s'han professionalitzat (...) A tot el planeta s'està vivint una revolució silenciosa i pacífica. Ja no podem seguir discutint. Cal actuar ... Amb o sense suport, seguirem insistint. És una necessitat vital i moral. Cal treballar units per protegir les generacions futures". "És urgent canviar el paradigma. Un nou paradigma en què el consum i els hàbits de vida s'alien per revertir el difícil repte mediambiental a què s'enfronta la nostra espècie i tota la Terra".

Tot això, malgrat les contrarietats, com la de seguir ubicats al **Palau Sant Jordi** tot i que va quedar petit fa temps: "En totes les ciutats on se celebra, els recintes firals ofereixen condicions satisfactòries per a la celebració de BioCultura, independentment del color del partit polític que governi. No obstant això, a Barcelona... amb la Fira hem topat! La Fira de Barcelona boicoteja el creixement del sector ecològic impedint que ens hi puguem traslladar. No sé per què. Suposo que hi ha massa interessos ocults de polítics i empreses. On són els polítics per actuar a favor dels interessos d'un dels pocs sectors de l'eco-nomia que descontamina la terra?"

BioCultura s'ha caracteritzat des de sempre per la seva independència i autogestió

Què ens espera a BioCultura BCN 2018?

Del 3 al 6 de maig, el Palau Sant Jordi es convertirà en una autèntica **festa verda** que cada vegada acull a un públic més ampli i eclèctic. En aquesta ocasió **BioCultura**, que espera superar els **72.000 visitants, reunirà més de 700 expositors** dedicats als sectors de l'alimentació orgànica, cosmètica ecològica, moda sostenible, casa sana, turisme responsable, artesanies i ONG's, que presenten les seves novetats i poden reunir-se amb els seus proveïdors i clients personalment. Els visitants troben a la fira inspiració i ajuda per dur a terme el canvi personal dirigit a millorar la vida pròpia i la del planeta, lluitant contra el canvi climàtic, avançant cap a una dieta vegetariana, tot amb bon ambient i alegria. Es duran a terme més de **400 activitats** impartides per professionals especialistes entre les quals volem destacar la conferència "**Què significa la certificació en cosmètica?**" realitzada per **BioVidaSana**; la presentació de "**Les 101 receptes més saludables veganes per viure i somriure**" (organitzada per **Sol Natural**) a càrrec de la ecoxef i escriptora **Mª Pilar Ibern**; la interessant sessió de "**Rebosteria Vegana**" que la **Mireia Anglada** oferirà a l'espai de Show Cooking gràcies a **El Granero Integral**; o l'interessant taller "**Alimentació vegetariana en la infància**" dedicat a pares i mares, organitzat per **Bio Eco Actual i Bueno i Vegano**, impartit per Miriam **Martínez Biarge**, metge-pediatre especialista en nutrició infantil vegetariana i vegana.

També, com en totes les edicions, **MamaTerra** tornarà a ser la cita imperdible per a les famílies i els més petits, mentre que en **l'escenari exterior** tindrà lloc una programació contínua musical -actuacions en directe i DJ's- que ja s'ha convertit en el lloc més festiu de la fira i tot un referent de bons sons del món. En una gala prèvia a la Fira s'atorgaran els "**Premis BioCultura.CAT 2018**".■

Ponència d'alimentació vegetariana en la infància

Taller per a pares i mares

A càrrec de **Miriam Martínez Biarge**
Metge Pediatra, especialista en alimentació vegetariana
www.mipediatravegetariano.com

Maig 6 — BioCultura Barcelona 12:00 Sala 5 Gaudí

Patrocinat per: BIOECO ACTUAL · Bueno y Vegano

Col·labora: BioCultura

ALIMENTACIÓ

ASSOCIACIÓ VIDA SANA

Enric Urrutia, *Director bio@bioecoactual.com*

Nous Projectes Associació Vida Sana

Angeles Parra, Presidenta de Vida Sana

L'Associació Vida Sana porta 40 anys defensant l'alimentació ecològica. Capitanejada per Ángeles Parra (presidenta de l'entitat i directora de BioCultura), després de consolidar línies educatives com MamaTerra, Cultivabio, Planeta Moda i Ecoestètica, segueix treballant en nous projectes: **Projecte Eco-fibra i Projecte Eco-gastronomia**.

Quin és l'objectiu i a qui va dirigit el projecte Eco-fibra?

El projecte Eco-fibra té com a objectiu seguir aprofundint el necessari en l'assumpte del tèxtil ecològic i els seus subsectors afins. Es tracta, sobretot, de començar a crear estructura per poder produir fibres en ecològic per a la indústria tèxtil incipient que comença a crear-se a Espanya de cara a satisfer a una demanda cada vegada més preocupada per saber d'on procedeixen els productes que vestim, com han estat produïts, en quines condicions laborals i socials, amb quines conseqüències mediambientals ... a hores d'ara, Eco-fibra és quelcom molt embrionari. Com en el seu dia ho va ser la Plataforma Ecoestètica, però que va donar molt bons resultats. Som una ONG i treballem pel bé comú. S'adreça a autònoms, emprenedors o treballadors d'empreses que treballen o volen treballar en el sector tèxtil sostenible ja sigui des de la producció de fibres naturals, la manufactura de tèxtils, el disseny amb tèxtils naturals manufacturats a Espanya, la comercialització i la comunicació.

> **Som una ONG i treballem pel bé comú**

Amb quin suport compteu?

Comptem amb el suport de la **Fundación Biodiversidad** (Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente), a través del **Programa Empleaverde**, i co-finançat pel **Fons Social Europeu**, per a tots dos projectes. La idea és posar els recursos necessaris, a l'altura de les possibilitats amb què comptem, perquè el camp de l'estat espanyol comenci a produir matèries primeres en ecològic per a la indústria tèxtil "bio". Parlem de cotó, cànem i altres matèries primeres. En el seu dia, Espanya produïa molta matèria primera tèxtil. Després, tot això es va perdre. Cal tornar a recuperar aquesta indústria agrícola que donava feina a molta gent. Pot ser una bona sortida per a gent que està apostant per tornar al món rural i a la terra. Amb temps. És una opció de futur.

En què es basa el Projecte Eco-gastronomia?

El **Projecte Eco-gastronomia** és un projecte formatiu en el qual s'ofe-

ALIMENTACIÓ

reixen cursos presencials per millorar l'ocupabilitat de persones en atur en el sector de la restauració, basada en la integració d'aliments ecològics en els menús, i coneixements sobre noves dietes i formes d'alimentació més sana. Es proposa una formació teòrica i pràctica destinada a persones a l'atur amb un ampli programa que els permet ocupar diferents llocs dins de la cuina. Durant el projecte també es posarà en marxa una borsa de treball per a canalitzar les demandes dels professionals que es vagin formant i les demandes per part d'empreses del sector de la restauració.

Així que del que es tracta és de formar persones que estaran en cuines de restaurants o menjadors públics (escoles, hospitals, guarderies...) que apostaran en un futur proper per l'alimentació ecològica. Volem preparar a aquests futurs professionals perquè puguin cuinar amb aliments ecològics i les seves peculiaritats. Que sàpiguen de cuina, de nutrició, de salut, de contaminació... Cal formar a tots aquests futurs professionals del sector. I volem que tinguin un coneixement el més holístic possible. Sens dubte, és una opció que tindrà molta sortida professional. És formació de qualitat per a creació de llocs de treball de qualitat.

Quins valors destacaries d'aquests projectes de cara als joves amb aspiracions professionals?

Recuperar i potenciar el cultiu i els processos de transformació associats a les fibres naturals seria un motiu de recuperació econòmica i social a les comunitats, promocionant llocs de treball i recuperant professionals amb experiència i amb un coneixement que d'altra manera es perdria. I als que volen aprendre per ser bons "ecoxefs" els diria que entre els fogons poden cuinar-se "consciències" per tenir bona salut i aconseguir un món millor.

Afegiria que cal guanyar-se la vida, cal ser professionals, cal tornar a la vida d'esforç, però amb amor... i que no tot s'hi val. És molt millor tenir professions que siguin realment lícites, que no facin mal a ningú i tampoc a la Naturalesa, i que siguin per un bé comú.

Com es pot accedir a la inscripció dels cursos de tots dos Projectes?

El **Projecte Ecofibra** es desenvolupa en dues comunitats autònomes: Andalusia, perquè allà es concentra el cotó conreat a Espanya, i Catalunya, per la seva relació amb la indústria del tèxtil. Dues comunitats que poden ser exemple de com impulsar el sector de forma col·laborativa.

El projecte ofereix formació presencial i online sobre la producció de fibres naturals, manufactura de tèxtils verds, la integració d'aquests materials en el disseny i la millora de la comunicació per impulsar el consum. El projecte inclou també assessorament personalitzat a distància per a empreses i autònoms i difusió de la informació més demandada. Totes les accions són gratuïtes.

S'ha de tornar a recuperar aquesta indústria agrícola que donava feina a molta gent

Inscripcions: www.planetamoda.org/ecofibra/

Per el que fa al **Projecte Ecogastronomia**: "La transició a la restauració ecogastronòmica com a eina de generació d'ocupació" és el nom del projecte que es desenvoluparà durant un any a Madrid, Andalusia, Catalunya i Canàries. Per fer-ho, comptarà amb professionals de la Asociación Ecochef España entre el seu professorat. Tota la formació és gratuïta.

Inscripcions: www.cultivabio.org/course-category/presenciales/ ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / CUINA

Jérôme Alléard,
Xef de Danival, www.danival.fr/en/our-head-organic-chef

Cuina ecològica a tot arreu i per a tothom

Em dic Jérôme i sóc cuiner en una empresa francesa que produeix conserves ecològiques. Vaig a compartir amb vosaltres els secrets que els nostres avis coneixien i donar-vos uns consells per triar conserves saboroses

Línia d'envasat de Danival

No tots els flascons són iguals!

Els que cuinen saben que una bona recepta comença amb ingredients de qualitat. Per tant, per a mi és important triar ingredients que estiguin conreats prop de la meva cuina. Per exemple, la meva empresa ha forjat aliances amb productors de fruita i verdura. No només em permet cuinar verdures de temporada sinó que a més és més ecològic ja que les verdures ¡no han viatjat més que tu i jo!

Més i millor, no van sempre junts!

No es necessiten molts ingredients per fer bons productes. Més i millor no van sempre junts. I això és el que m'encanta amb les conserves ecològiques. No afegim ingredients que els nostres avis no coneixien. Sense additius nocius del grup "E", sense conservants, sense aromes, sense colorants, només ingredients que pots trobar a la teva cuina. Una altra cosa que m'agrada és que, quan treballes en el sector ecològic, també has de preocupar-te de la nutrició. Així, molts productes no porten sucres afegits per exemple, una cosa habitual en els productes alimentaris industrials. Llegiu els ingredients abans de comprar, i trieu el producte amb menys components.

Cuinar no significa només barrejar!

Un altre factor dels productes ecològics cuinats és que, sovint, són fets per empreses on no tot està controlat amb maquinària específica. Jo sóc un veritable cuiner, vaig treballar en restaurants durant 8 anys abans de començar a treballar amb empreses agroalimentàries. Sé que són petits detalls els que donen tot el gust als productes, com ofegar les cebes, infusionar les espècies... Per això, quan cuinem cremes de verdures, per exemple, no fem una barreja de tots els ingredients. Prenem temps per cuinar-los i perquè els gustos es revelin! Si teniu dubtes, podeu comparar productes cuinats ecològics amb productes industrials. Estic segur que veureu la diferència.

Al natural, cuinats... conservar és un joc de nens!

Triem el pot, posem els aliments dins (això no ho fem a mà ☺) i després apliquem el barem adequat per a l'esterilització. Sembla difícil però en realitat és simplement posar els flascons en grans olles a pressió amb una temperatura controlada.

En resum, trieu conserves amb ingredients ecològics, mireu l'origen d'aquests, trieu receptes amb ingredients que podríeu tenir en la vostra cuina. Bon appétit!. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur

ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

SABOR SUPERIOR,
SABOR ECOLÒGIC

Els nostres iogurts de cabra i d'ovella han obtingut un Reconeixement al seu **sabor superior** atorgat per l'Institut Internacional del Sabor i la Qualitat. Brusel·les.*

iogurt i quefir de cabra, vaca i ovella

***logurt de cabra:** Premi Superior Taste dues estrelles, producte excel·lent.
logurt d'ovella: Premi Superior Taste tres estrelles, producte excepcional.

PRODUCTES ECOLÒGICS, SENZILLS I NATURALS

Certificado por SHC Ganadería Ecológica · BIO agricultura ecológica · 25 años

www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

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

Coneixes la pruna Umeboshi?

123rf Limited©Keisuke Kai

Aquest nom de so estranger és un producte tradicional de la cultura japonesa que gràcies a la globalització (que no sempre és negativa), ha arribat fins a nosaltres. La **pruna umeboshi** (que significa pruna seca) és una pruna que es recull abans de la seva maduració completa, s'asseca al sol i després **es fermenta amb sal i fulles de shiso** (són unes fulles de color vermell que s'assemblen a una ortiga, riques en ferro i que li donen a la ume el seu color característic), entre 6 mesos i 7 anys.

El resultat d'aquest procés és una pruna petita, arrugada, rosa, i amb sabor àcid i salat. És molt utilitzada com a aliment medicinal però també se li poden donar altres usos. Es troba en forma de pruna, però també en pasta (prunes picades), en forma de boletes, i en vinagre (líquid restant del procés de fermentació).

El seu caràcter polar la fa molt versàtil; **la seva part àcida serveix per neutralitzar l'excés de yang** (carn, ous, proteïna, sal refinada) i **la seva part salada per neutralitzar l'excés de yin** (sucre, làctics tous, refinats, cafè, alcohol, etc.) A més en el procés de fermentació es produeix àcid cítric, que el cos el fa servir per **descompondre l'àcid làctic** (que en excés produeix cansament i fatiga) en aigua i diòxid de carboni.

És per això que la umeboshi es pot usar en nombroses ocasions:

- És un dels aliments amb més poder alcalinitzant que existeix.
- Té propietats antibiòtiques aturant el creixement de bacteris.
- Per a les intoxicacions alimentàries.
- Per a la diarrea o el restrenyiment ja que tonifica l'intestí.
- Els seus àcids orgànics estimulen la funció hepàtica afavorint la desintoxicació tant de toxines alimentàries com d'un altre tipus.
- Ajuda a prevenir la fatiga i a recuperar-nos del cansament.
- Quan ens maregem al cotxe.
- Com deia més amunt per neutralitzar l'efecte d'aliments amb energia molt constructiva o molt expansiva.

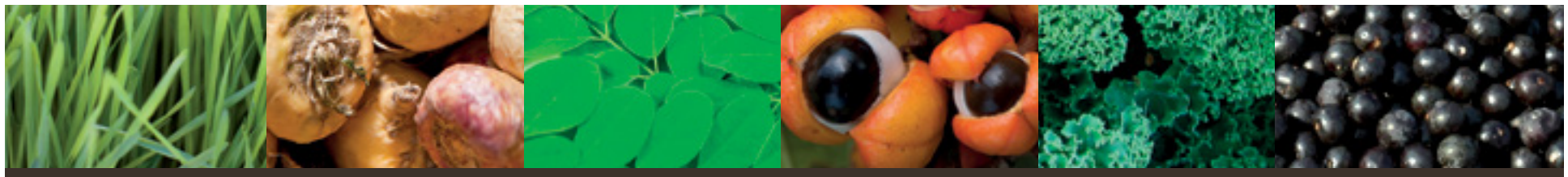
La seva forma d'ús és variada:

- En alguns remeis medicinals, on generalment es barreja amb **kuzu** (midó d'una arrel volcànica) i de vegades també amb **shoyu**.
- Barrejada amb el cereal o la verdura.
- Per elaborar adobs.
- Dissolta (poca quantitat) en mig got d'aigua tèbia per prendre-la al matí.
- La forma en boletes es fica directament a la boca fins que es desfan i és reconstituent.
- Bullides en aigua durant mitja hora per preparar un te.

És un aliment que val la pena tenir al rebost i portar-lo de viatge en alguna de les seves formes, ja que ens pot resultar de gran utilitat. ■

FIRES

ALIMENTACIÓ



Súper aliments Premium, Raw i certificats biològics

Una forma deliciosa de donar-se un impuls saludable diari

Comença el dia ple d'energia i vitalitat amb els super aliments de Biotona!

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

Superfruits

✓ Barreja de pols crues de **16 fruites i baies** ✓ Fruites i baies riques ple de **fitonutrients** ✓ Goji, mirtils, maqui, acai, magrana, ...

✓ vitamines A, C y E

Superboost

✓ Barreja de pols orgàniques de **12 súper aliments** ✓ Una aportació nutricional extra de diversos **fitonutrients** ✓ Maca, ginseng, guaranà, goji, Matcha, ...

Maca

✓ Pols crua (que procedeix) de l'arrel de **maca del Perú** ✓ Dóna suport a les **prestacions físiques** com **mentals**

Batut Energia

*150 ml suc de pastanaga · Suc de dos taronges · Suc de 1 llima · 1 culleradeta de cafè d'oli d'alvocat (o d'un altre oli vegetal) · 1 culleradeta de cafè **Biotona Superboost***

Poseu tots els ingredients en un mesclador o shaker i barregi fins obtenir un suc untuós.

Afegiu una culleradeta de cafè d'un dels Biotona super aliments que prefereixi.

Camu camu + Acerola

✓ Barreja de 2 pols crues de **Camu Camu** i **Atzerola** ✓ 2 fruites riques en **vitamina C**

— www.keypharm.com

✤ 100% purs, procedents d'agricultura biològica controlada ✤ Certificats Vegan® ✤ Sense gluten ni colesterol
✤ Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

100% PURE NATURAL · Vegan

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Vitamina A: una vitamina essencial durant el creixement

La manca de vitamina A produeix retard de creixement en els nens, i en els casos més greus, també ceguesa. La vitamina A és essencial per al desenvolupament de tots els òrgans, i especialment la visió i el sistema immunitari. Durant la lactància, la mare necessita el doble de vitamina A que abans de l'embaràs, precisament per permetre el desenvolupament ràpid dels òrgans del nadó. La llet humana és molt rica en vitamina A.

La vitamina A és essencial per al desenvolupament de tots els òrgans, i especialment la visió i el sistema immunitari

En els aliments podem trobar vitamina A ja activa (retinol) i carotens o provitamina A. El retinol només es troba en els productes animals, mentre que els carotens es troben en el regne vegetal. Els carotens són les substàncies que donen color taronja, groc, vermell i verd intens a les verdures, fruites i hortalisses, i a més de transformar-se en vitamina A activa, tenen propietats antioxidants i gràcies a això ajuden a protegir-nos davant de diverses malalties cròniques. Hi ha molts tipus de carotens i tots són beneficiosos, sempre que procedeixin d'aliments: els estudis mèdics han mostrat que les persones que prenen major quantitat d'aliments rics en carotens tenen menors taxes d'alguns tipus de càncer.

Tot i que les pastanagues són famoses pel seu contingut en vitamina A, l'aliment vegetal més ric en carotens és el moniato o batata. Poc conegut i poc consumit al nostre país fins no fa gaire, és però un tresor de nutrients, a més de barat i deliciós, i val la pena incloure-l regularment en l'alimentació dels nostres nens. Als nadons els podem donar puré de moniato des que compleixen 6 mesos. A Espanya els purés de verdures s'han preparat tradicionalment amb patata + altres hortalisses. No obstant això, substituir la patata per moniato almenys 2-3 vegades per setmana és molt beneficiós ja que tan sols un quart d'un moniato mitjà (uns 40 grams) proporciona tota la vitamina A que necessita al dia un nadó.

123rf Limited©Elena Veselova. Kale i moniato

Altres aliments rics en carotens són per descomptat les pastanagues, i també els espinacs i bledes, la col verda arrissada i la col xinesa, la carabassa, els pebrots de tots els colors, el julivert, i el bròquil; entre les fruites destaquen la papaia, l'aranja, i l'albercoc. Recordem que abans de l'any d'edat hem d'evitar donar als nadons espinacs i bledes, pel seu alt contingut en nitrats.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

el Granero integral
Alimentació i Complements Ecològics
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Llevat nutricional, font de vitamina B12

De tots els complements nutricionals que tenim a la nostra disposició, el llevat nutricional enriquit amb vitamina B12 és la millor opció. És fonamental en les dietes vegetarianes i veganes, ja que aporta la vitamina B12 necessària per impedir els estats carencials que s'associen a les mateixes.

La vitamina B12 és fonamental per al funcionament de l'organisme, però es precisa en quantitats molt més baixes que qualsevol altra vitamina. Amb deu micrograms al dia s'aconsegueix la quantitat suficient.

És sabut que una dieta vegana estricta pot comportar mancances en vitamina B12, amb els conseqüents problemes de salut. És una vitamina clau en els mamífers ja que afecta, entre altres, a la síntesi i regulació de la sang, els aminoàcids, els àcids grassos, i l'ADN. Una manca de B12 en la nostra dieta ens provoca anèmia, fatiga extrema, falta d'energia, mals de cap i fins i tot símptomes de demència, i augmenta els nivells sanguinis d'homocisteïna, aminoàcid que en grans quantitats ha de ser considerat com un important factor de risc de malaltia cardíaca i accident cerebrovascular.

Què té el llevat nutricional que el fa tan beneficiós? El llevat nutricional és molt ric en proteïnes d'alt valor biològic, en vitamines, minerals i fibra. És particularment ric en vitamines del complex B, i conté folats, tiamina, riboflavina i niacina. Aporta 9 dels 18 aminoàcids que el cos no pot produir. Els minerals que conté són Ferro, Seleni, Magnesi i Zinc, sent molt baix en sodi, i presentant pobres nivells de greix. Proporciona beta-1,3-glucans, trehalosa, manano i glutatió, que permeten el normal funcionament del sistema immunològic.

El llevat nutricional té efectes positius sobre la flora intestinal i la digestió, propietats antivirals i antibacterianes. Per els seus alts nivells de Seleni i Zinc ajuda a estimular el sistema immunològic, genera defenses i permet combatre l'estrès oxidatiu, reparant el dany cel·lular i afavorint els processos de cicatrització. Contribueix al normal estat de **la pell, el cabell i les ungles**.

123rf Limited©Daniel Jędzura. Afegint llevat a la massa de pizza

És un complement perfecte a la cuina diària. El llevat nutricional s'usa com a condiment pel seu deliciós sabor, com potenciador dels gustos dels brous, per fer formatges vegans, salses, gratinats, batuts, smoothies i sopes. Si el seu origen és bio ens garantim la seva puresa i l'absència de contaminants. ■

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
TERRASANA www.terrasana.nl

Nerea Zorokiain y Almudena Montero
Consultores en macrobiótica per l'Institut Macrobiótic d'Espanya

Sopa de miso amb udon

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 1 pastanaga tallada a rodanxes
- 1 porro tallat a rodanxes
- 1 ceba tallada a mitges llunes
- 1/2 carbassa petita
- 1 litre d'aigua
- 70gr noodles (per persona)
- Miso (1 culleradeta de postres per persona)
- Un rajolí de shoyu o tamari
- Furikake per decorar i donar un toc especial

Prendre sopa de miso, és una excellent idea per al sopar. Podem preparar la sopa al moment o deixar-la preparada amb antelació, i només haurem d' afegir els noodles.

Un sopar ràpid preparat en menys de 5 minuts.

Quan preparo sopa de miso n'acostumo a fer una gran quantitat i així poder anar prenent-la quan em ve de gust al llarg de tota la setmana.

Podem utilitzar diferents tipus de noodles, però a la primavera aconsello pasta soba que està elaborada amb fajol, això ens ajuda a temperar el cos.

Els ingredients per a la sopa variaran depenent de l'estació de l'any en què ens trobem, així que ens fixarem en quines verdures s'estan cultivant a la zona per triar els ingredients de la nostra sopa. A mi m'encanta afegir carbassa ja que li dóna un toc espès i s'agraeix. Però també podeu triar porro, naps, ceba, coliflor, bardana…

Aquí us explico com he preparat la meva. Fàcil i llesta en pocs minuts:

Preparació:

Tallem les verdures. Posem una cassola al foc, quan estigui calent afegim un rajolí d'oli, afegim les verdures i saltem fins que quedin lleugerament torrades.

Posem aigua abundant i una mica de sal i posem a bullir, deixem coure durant 20 minuts a foc mitjà.

Afegim els noodles i deixem cuinar de 3 a 5 minuts.

Traurem una mica de líquid del nostre brou de verdures i desfem una cullerada de postres de miso per persona, l'afegim a la sopa i apaguem el foc.

Recordeu que el miso no ha de bullir, però si escalfar-se. Si deixem preparada la sopa de verdures amb antelació, no hi afegim miso, l'afegirem en el moment en què ens la anem a menjar.

Afegim un rajolí de shoyu o tamari i per decorar per la part de dalt a mi m'agrada afegir la tija de la ceba fresca i una mica de furikake, que a més de textura i color, li aporta minerals. Moltes vegades escoltem que per preparar un plat que ens equilibri, cal emprar molt de temps a la cuina. Al meu entendre és qüestió d'organitzar-se més que de temps.

Ens podràs trobar a **BioCultura Barcelona**, preparant més receptes delicioses. ■

ALIMENTACIÓ

Cremes de fruits secs

A les nostres instal·lacions a TerraSana elaborem les nostres 16 varietats de cremes de fruits secs. Elaborades gràcies a anys d'experiència i la passió del nostre equip. Nosaltres volem que amb les nostres cremes de fruits secs tothom tingui un somriure a la cara. Que les gaudeixis al 100%, tant sol com acompanyat.

VEGÀ
I NATURALMENT
LLIURE DE GLUTEN

Ecològiques i sostenibles

Cadascun dels nostres productes és ecològic. I a més, ens encanta també poder dir-vos que estan elaborats d'una manera sostenible. La producció de les nostres cremes de fruits secs és "CO2 neutral", i en el futur, esperem fer un pas més enllà. Busques aliments que t'inspirin? Mira el nostre Facebook o segueix-nos a Instagram i podràs descobrir en un minut molts més dels nostres deliciosos productes ecològics.

FES-LI UN COP D'ULL
AL NOSTRE LLIBRE
DE RECEPTES A
TERRASANA.COM

16 varietats | ecològic | elaborat de manera sostenible | 100% fruits secs

bio•organic

TERRA SANA
positive eating

terrasana.com

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 | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

Felicitat al teu plat: aliments que provoquen benestar

Mengem segons el que sentim però sentim també segons el que mengem. Amb el que si estàs en recerca de benestar, és important que no oblidis **posar felicitat al teu plat** aportant certs aliments, en els quals s'amaguen una **autèntica riquesa i alquímia** mental i emocional.

Per començar, hem de saber que comptem amb dos "centres emocionals": **el cervell i el segon cervell, el nostre intestí**. Tots dos es comuniquen entre si, i el bon funcionament d'un, depèn de l'altre. Hem d'aportar doncs, el seu **adob nutricional particular** si busquem sumar també **benestar emocional**.

Cal destacar que amb els ritmes tan antinaturals que portem, els nostres dos centres acaben esgotant-se i creant reaccions de caràcter **oxidatiu i inflamatori** a evitar. Estrès, alts i baixos emocionals, ansietat, depressió, fatiga, desmotivació, insomni, són part del ventall emocional com a resultat de tal desequilibri...

Per contrarestar aquests efectes, hauríem de crear un "rebost d'auto-cura" on no poden faltar aquests aliats d'origen vegetal...

Verdures, especialment les **crucíferes** com ara el bròquil, col llombarda, les cols, coliflor, cols de Brussel·les, nap, raves, nap daikon, ruca i créixens d'aigua. Totes elles són riques en sulforafà, de gran capacitat **antioxidant i neuroprotectora**, capaç de millorar la memòria i aprenentatge. La **remolatxa** juntament amb el **moniato i la patata morada**, són verdures d'acció **antiinflamatòria**, sent riques en pigments i vitamines antioxidants, que actuen com a cofactors en les respostes neuronals.

Fruites a potenciar són **l'alvocat, nabius, mores, taronges, raïm, magranes i maduixes** ja que destaquen pel seu caràcter antioxidant i antiinflamatori. Seria interessant consumir-les **senceres i biològiques** (especialment si no es poden pelar) ja que és en la seva pell, on es concentra la major part dels seus beneficis. Una altra fruita a destacar, és el **coco**, per la seva riquesa en fibra **prebiòtica**, l'aliment favorit de la nostra microbiota intestinal (responsable de la salut del nostre segon cervell i emocions) i d'alt poder **antifúngic i antibacterià**, una veritable aliada per a casos de disbiosis o candidiasi intestinal (inductores d'emocions com la depressió, ansietat o insomni).

El consum de verdures i fruites en general indueixen a unes menors taxes de depressió i ansietat, de manera que a més de les esmentades, és important **variar-les** i fer-les part de la nostra **base alimentària** i no com a simple guarnició.

©Jan Stolarik. Flocs de civada fina amb fruita fresca (nabius, móres, pomes, prunes)

Un altre aliat és el **Cacau**, però el de 80% de puresa, perquè aporti de veritat beneficis d'interès. És ric en **flavonoides** i diversos tipus de **polifenols** a més de **magnesi i triptòfan**, el que li confereix propietats neuroprotectores, **cognitives i antidepressives**. A consumir de totes maneres amb moderació.

Com cereal integral no pot faltar la **Civada**, rica en vitamines del grup B, triptòfan, magnesi i fibra prebiòtica, aporta sacietat, energia, satisfacció i eleva la nostra felicitat afavorint al seu torn, la nostra salut intestinal i neuronal.

Com greixos saludables, **l'Oli d'oliva** (omega 9) i les **Llavors de lli** o de **chia** (omega 3), són essencials a l'hora de garantir una bona comunicació neuronal (sinapsis) i benestar intestinal, així com els **Fermentats** de poder probiòtic com el Tamari, Miso o Vinagre de poma, arròs o umeboshi, sempre que no estiguin pasteuritzats, de cara a mantenir la seva activitat beneficiosa, la de repoblar la nostra microbiota intestinal amiga. ■

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*

Muffins de Carbassó, Xirivia i Cacau

INGREDIENTS 10 MUFFINS

- 1 tassa de carbassó bio, amb pell i triturat
- ½ tassa de xirivia bio, amb pell i triturada
- 3 dàtils desossats bio
- 1 plàtan madur bio
- ¼ tassa de beguda de nous de macadàmia de Amandín
- 150 gr. de farina de mill bio
- 50 gr. de fajol bio
- 50 gr. de farina de blat de moro bio
- 3.c. soperes de cacau en pols i bio
- 2 c. postres de bicarbonat sòdic i bio
- 1 sobre de llevat sense gluten bio
- 1 mica de sal no refinada
- 1 c. postres de vinagre de poma sense destil·lar ni pasteuritzar
- ¼ tassa d'oli de coco verge i bio
- toppings: nabius bio, cacau nibs i avellanes trossejades

© Mareva Gillioz

Elaboració

1. Pre-escalfar el forn a 180 graus.

2. Batre el plàtan amb els dàtils, fins que quedi una textura homogènia. Reservar.

3. Abocar en un bol tots els ingredients secs, les farines, cacau, llevat, sal i bicarbonat i barrejar bé amb una vareta.

4. Afegir al bol el carbassó i xirivia triturats, el plàtan i dàtils batuts, el vinagre i oli de coco. Barrejar bé fins que quedi una textura homogènia. Es pot batre si necessari i prefereix una massa més llisa.

5. Amb l'ajuda d'un pinzell, escampar una mica d'oli de coco en cada motlle o paper de muffin per evitar que s'enganxin, i abocar la massa, en cada un d'ells, fins a la meitat.

6. Repartir uns nabius, nibs i avellanes en cada muffin, i tornar a cobrir fins a 1/3 del motlle amb la massa (cal tenir en compte que la massa pujarà).

7. Decorar amb els nabius, nibs i avellanes restants per sobre de cada muffin.

8. Posar en el forn, a 180 graus els 10 primers minuts, i a 160 graus els altres 20 minuts o fins que quedin del tot fets (verificar punxant amb un escuradents al muffin, ha de sortir net).

9. Treure'ls del forn i deixar refredar abans de desemmotllar.

Utilitzar verdures per endolcir, és possible! La prova està en aquests Muffins de Carbassó i Xirivia, en els quals la dolçor prové al 100% del propi aliment, sense haver de renunciar al poder de la seva fibra, minerals i vitamines.

Una recepta vegana i sense gluten, garantia de satisfacció i felicitat per a tot paladar, estómac i cervell gràcies a l'aportació d'antioxidants, polifenols i triptòfan. Ideals per acompanyar una saborosa infusió a mig matí o tarda. ■

ALIMENTACIÓ

Sol Natural

BIO XAROP DE
Garrofa

Endolceix les teves receptes
amb un toc saludable!

ORIGEN IBIZA

SENSE GLUTEN

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

SENSE SUCRES AFEGITS

Mousse de Plàtan i Cacau

INGREDIENTS

- 2 alvocats madurs
- 1 plàtan madur
- 1 culleradeta d'Aroma de vainilla
- 150 g de Cacau en Pols
- 80 ml de Xarop de Garrofa
- Baies o fruits secs per al topping

ELABORACIÓ

1. Col·loca tots els ingredients en el processador d'aliments i tritura fins que quedi una textura suau.
2. Serveix-ho en gotets.
3. Decora amb les baies o fruits secs.
4. Bon appétit! :)

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio Solnaturalbio Solnatural

SOLIDARI WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

ALIMENTACIÓ / PESTICIDES

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

Els residus de pesticides en fruites i verdures

Es presenta a BioCultura un informe que alerta sobre l'amenaça dels residus de pesticides en els aliments i que insta els poders públics a prendre mesures urgents.

Un dels trets fonamentals de **BioCultura** en tots aquests anys d'existència ha estat el seu esforç per informar la ciutadania de manera independent, veraç i objectiva sobre tot el que té a veure amb la nostra salut i la salut del planeta i, en aquest sentit, l'alimentació ha estat sempre clau. Dins de les activitats d'aquesta edició, **Carlos de Prada, prestigiós comunicador de temes ambientals i president de FODESAM (Fons per a la Defensa de la Salut Ambiental)** oferirà una xerrada sobre l'informe que ha presentat aquest any dins de la campanya, de la qual és responsable, **"Llar sense tòxics"**.

> **Els pesticides s'usen en grans quantitats i de manera força generalitzada a tot el planeta**

El llibre-informe, titulat "**Alimentos con residuos de pesticidas alteradores hormonales. Una grave amenaza para la salud consentida por las autoridades**", alerta sobre com l'exposició a una sèrie de pesticides podria alterar el sistema hormonal humà. Són pesticides que actuen com **disruptors endocrins**, que és com els científics anomenen a les substàncies amb aquest tipus d'efectes. L'informe intenta conscienciar sobre alguna cosa a la que es poden estar exposant milions de persones que mengen fruites i verdures convencionals. I és que, tal com mostren els informes oficials de **l'Agència Europea de Seguretat Alimentària (EFSA)**, entre d'altres nombrosos estudis realitzats, bona part dels nostres aliments, almenys els convencionals no ecològics, tenen residus de pesticides.

123rf Limited©Olga Vasileva. Comprovador de nitrats

Basat en multitud d'estudis científics realitzats a tot el món, l'informe insta a més, a les administracions espanyoles, a que prenguin mesures urgents començant per una **correcta regulació**, una **informació veraç** a la ciutadania i la **implantació d'un model sa** de producció d'aliments que, necessàriament, ha de passar per **l'agroecologia**.

Els pesticides s'usen en grans quantitats i de manera força generalitzada a tot el planeta, sobretot, en l'agricultura. Com es diu en l'informe,

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

"a la UE dels 28 països, on hi ha unes 480 substàncies actives autoritzades per al seu ús, les vendes de pesticides en 2014 van arribar a les 400.000 tones". Segons les últimes dades de **Eurostat**, Espanya, que durant molt temps ha estat entre els tres països europeus amb un major ús de pesticides, ha arribat a convertir-se en el principal consumidor de pesticides de l'Europa dels 28, amb unes 78.000 tones, és a dir, prop d'un 20% de les vendes de pesticides en aquesta zona, són a Espanya.

La **Endocrine Society**, entitat de referència mundial en l'àmbit de les malalties lligades a les hormones, atribueix, per exemple, a un tipus de pesticides (els organofosforats) unes pèrdues econòmiques d'uns 146.000 milions d'euros anuals a Europa a causa dels danys sobre el sistema nerviós central infantil que se salden amb la pèrdua de milions de punts de coeficient intel·lectual entre altres efectes.

Entre els pesticides que són o se sospita que són disruptors endocrins, és a dir, **substàncies que podrien alterar l'equilibri hormonal**, trobem noms com, per exemple, el glifosat, el clorpirifos, la cipermetrina, el dimetoat, el epoxiconazole, el tebuconazol (triazole), tiacloprid (neonicotinoide), etc. I són nombrosos els estudis científics que mostren que les substàncies amb aquest tipus d'efectes hormonals podrien actuar a nivells molt baixos de concentració, inferiors als dels límits legals actualment establerts. Però no és només això, és més, es dubta també que (igual que passa amb les substàncies cancerígenes) es pugui establir un llindar realment segur d'exposició per baix que sigui.

També Ecologistes en Acció a la seva pàgina web "libresdecontaminanteshormonales" informa que "l'exposició a contaminants hormonals es relaciona amb certs tipus de càncer (mama, testicle, pròstata, tiroide), problemes de fertilitat, obesitat, diabetis, danys neurològics i al sistema immune" Però també està afectant els animals i s'està observant una reducció en nombroses espècies salvatges conseqüència de, entre altres, "la inhibició de la metamorfosi, la pèrdua de fertilitat i els danys al seu sistema immune".

123rf Limited©Giuseppe Elio Cammarata. Les maduixes convencionals acumulen residus tòxics

Segons diversos estudis realitzats a Europa, com el de **l'Agència de Protecció Ambiental de Dinamarca**, més del 90% dels nens i mares analitzats tenien en la seva orina almenys un metabòlit associat a l'exposició a pesticides organofosforats i que un 30%, quatre dels sis metabòlits analitzats. L'exposició fonamental, comentaven els autors de la investigació, era a través de la dieta, mostrant-se preocupats pel fet que una àmplia literatura científica associï una major presència d'aquests residus amb un risc més gran de tenir una sèrie de problemes en els nens.

Sobre aquestes i altres dades, parlarà Carlos de Prada a la presentació de l'informe "**Aliments amb residus de pesticides alteradors hormonals**". Consultar la guia d'activitats de BioCultura BCN 2018 (http://www.biocultura.org/barcelona/actividades/sup)

Més info:

http://www.hogarsintoxicos.org/sites/hogarsintoxicos.org/files/archivos/alimentos_con_residuos_de_pesticidas_disruptores.pdf.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ENTREVISTA

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

CARLOS DE PRADA, naturalista, periodista ambiental, investigador i escriptor

Carles de Prada, guardonat, entre altres, amb el Premi Nacional de Medi Ambient i el Global 500 de l'ONU, és president de FODESAM (Fons per al Desenvolupament Ambiental) i responsable de la campanya "Llar sense tòxics".

Segons la pròpia Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), "prop de la meitat de les mostres d'aliments europeus tenen nivells detectables de residus de pesticides". No obstant això, argumenta que només un petit percentatge de mostres, supera els Límits Màxims de Residu (LMR) establerts. És així?

Doncs la veritat és que, el que avui sap la ciència sobre això planteja una gran incertesa sobre si els LMR i la IDA (Ingesta Diària Admissible) compleixen adequadament la seva funció d'oferir una plena garantia sanitària. Hi ha una sèrie de fets que, especialment en el cas dels **pesticides disruptors hormonals**, fan trontollar l'aparença de seguretat d'aquests nivells legals de substàncies a què ens exposem quotidianament. Un d'aquests fets, s'indica fins i tot en informes de l'OMS, és que per a aquest tipus de substàncies no està clar que pugui existir cap nivell segur, per baixa que sigui la concentració, a causa de la forma de funcionament del sistema hormonal sobre el qual actuen. Especialment, sobre els sectors de població més sensibles com els nens o les embarassades. Els actuals sistemes oficials de test de seguretat química no serveixen per avaluar adequadament aquest tipus d'efectes. A més, resulta totalment insuficient que només avaluï i no massa bé, el risc d'exposar-se a un pesticida aïllat, quan la realitat és que ens exposem simultàniament a mescles d'ells. És l'anomenat "efecte còctel", que no es té en compte malgrat la seva importància.

Segons un recent informe d'Ecologistes en Acció, peres, pomes, préssecs, taronges, espinacs, cogombres ... de cultiu convencional, resultaven estar molt contaminats amb residus de pesticides disruptors endocrins. Ens trobem aquí davant d'aquest "efecte còctel"?

Efectivament, en una simple fruita de cultiu convencional, una poma, una maduixa, etc., pot haver 10 o més pesticides alhora. I si a això li sumem els altres aliments no ecològics que arribarem a ingerir en un mateix àpat, cadascun amb els seus respectius pesticides... I encara hi ha més... si tenim en compte que una persona sol tenir ja en el seu cos molts altres contaminants..., el còctel és encara més gran. Ens exposem doncs, no a substàncies aïllades sinó a mescles d'elles i sabem que l'efecte d'aquestes barreges pot arribar a ser centenars

ALIMENTACIÓ

La població espanyola i europea seguirà exposant-se durant molt temps als pesticides disruptors endocrins

de vegades superior al de les substàncies aïllades.

Però no havia prohibit fa anys la UE l'ús de pesticides alteradors del sistema endocrí?

Sí, veient l'amenaça que representava per a la salut pública l'existència de pesticides amb aquestes propietats de disrupció endocrina, el Reglament 1107/2009 de plaguicides de la Unió Europea va establir que no s'havien d'autoritzar pesticides que puguin causar aquest tipus d'efectes. No obstant això, **la prohibició no s'ha complert fins a la data a Europa**, ni està clar que vagi a aplicar-se degudament, per una sèrie de maniobres de la indústria química que, amb la col·laboració de diferents entitats, han retardat i intentat deformar la seva aplicació. La Comissió Europea, que tenia l'obligació legal de publicar aquests criteris abans de desembre de 2013 -influïda per les pressions dels fabricants de pesticides- va retardar diverses vegades la seva publicació. En 2016, va presentar una proposta, que no s'adequava als criteris defensats per la comunitat científica i que va ser durament criticada per nacions com Suècia, Dinamarca i França. Tal com estan ara les coses sembla que la població espanyola i europea seguirà exposant-se durant molt temps als pesticides disruptors endocrins. Per això s'insta en l'informe a que els governs prenguin mesures al respecte a altres nivells.

Quines podrien ser les mesures?

Doncs fonamentalment la regulació, les campanyes d'informació ciutadana sobre els riscos reals d'aquests pesticides disruptors endocrins (informant, per exemple, que són substàncies sense llindar segur clar, sobretot durant la gestació, així com de les formes per evitar-ne l'exposició, com l'alimentació ecològica ...) i l'agroecologia, per exemple. Dinamarca, ja ha posat en marxa un pla nacional per promoure l'agricultura ecològica i porten ja molt de temps reduint l'ús de pesticides.

Quin paper juga l'agricultura ecològica en el futur?

Doncs crec que és l'única forma viable d'alimentar els 9.000 o 10.000 milions de persones que pot tenir el món en l'any 2050. Per contra, l'agricultura industrial, basada en l'agroquímica és una amenaça per a aconseguir-ho. Multitud d'estudis i informes (fins i tot de la pròpia ONU), manifesten que l'agricultura industrial de la agroquímica i els monocultius és un absolut fracàs. No s'ha acabat amb la fam al món, s'han afavorit les plagues, empobrit els sòls, que s'han enverinat junt amb les aigües, s'ha danyat la biodiversitat greument, ha destruït ocupació i és menys rendible per als agricultors.... augmenta el canvi climàtic i acaba amb la pol·linització (que és clau per a la producció mundial d'aliments). **L'agricultura ecològica és, per contra, infinitament més productiva, més competitiva econòmicament, beneficia més persones i produeix aliments més sans i nutritius**.

L' agricultura industrial de l'agroquímica i els monocultius és un absolut fracàs

Més info sobre l'informe pesticides disruptors en aliments: http://www.hogarsintoxicos.org/sites/hogarsintoxicos.org/files/archivos/alimentos_con_residuos_de_pesticidas_disruptores.pdf

http://www.fondosaludambiental.org/.

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / QUEFIR

nou

Quefir ecològic d'ovella, de Cantero de Letur

Cantero de Letur és l'empresa pionera en la producció de quefir ecològic a Espanya. Amb la seva experiència i matèria primera de primera qualitat aconsegueix un quefir realment molt saborós. La llet d'ovella per la seva banda té un gust amb personalitat i una textura incomparable. La fermentació del quefir descompon la llet en nutrients més simples i més digestius.

- **Certificat:** Sohiscert
- **Marca:** Cantero de Letur www.elcanterodeletur.com
- **Productor:** Cantero de Letur

COMPLEMENT ALIMENTARI / VITAMINES

nou

Vegan Complex amb B12, de El Granero Integral

Complement alimentari a base de vitamines i minerals fermentats procedents d'extractes estandarditzats de fruits i plantes. Conté alt contingut de vitamina B12. Gran Biodisponibilitat: Les vitamines i minerals extretes de fonts vegetals, tenen una millor absorció i estabilitat.

- **Certificat:** IFS (International Food Standard)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran s.l. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / ENDOLCIDOR

nou

Xilitol, nou edulcorant natural, de Sol Natural

El Xilitol és un edulcorant natural extret del bedoll, amb un valor energètic reduït i de baix índex glucèmic, per la qual cosa proporciona energia constant i estable. Una manera saludable d'endolcir postres i begudes.

- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓ / CAFÈ

nou

Cafè artesanal ecològic, de Destination

Cafè torrat amb un mètode lent artesanal durant uns 17 minuts, a temperatura baixa (180° a 220° C) per ressaltar les aromes. Un plaer descobrir aquest cafè de Torrat Natural, barreja 100% aràbiga d'Amèrica del Sud.

- **Certificat:** Ecocert - Euro fulla
- **Marca:** Destination www.destination-bio.com
- **Empresa:** SAS Origines Tea And Coffee

ETIQUETATGE: EURO FULLA

CURSOS

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

PRODUCTES DE NETEJA / ROBA I LLAR

imprescindible

Productes sans per la nostra llar, de Beltrán Vital

Productes saludables i respectuosos amb els problemes al·lèrgics als perfums, i/o afectats per Sensibilitat Química Múltiple. La gamma es compon de detergent, sabó de coco per a les peces més delicades, llevataques, pastilla de coco i rentavaixelles manual. Productes recomanats per l'Associació Valenciana d'Afectats de la Síndrome de Fatiga Crònica, Fibromiàlgia i Sensibilitat Química Múltiple (AVASFASEM).

- **Marca:** Beltrán Vital (Jabones Beltrán) | www.jabonesbeltran.com
- **Empresa:** Beltrán Hermanos S.L.

ALIMENTACIÓ / REFRESC

nou

Quefir d'aigua probiòtic, de Prokey

Refresc ecològic fet a base de quefir d'aigua, beguda probiòtica que rehidrata i aporta minerals. Baix en calories i sucre, millora la flora intestinal, potencia el sistema immunològic i controla el colesterol. Ampolla de 500 ml.

- Prokey Aqua
- Prokey Gingebre & Menta
- Prokey Hibisc
- Prokey Coco

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Producció:** PROKEY Drinks S.L. www.prokeydrinks.com
- **Distribuïdor:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 www.bo-q.com

COSMÈTICA / XAMPÚ

nou

Xampú anticaspa Arbre del Te, de Esential'arôms

Formulat amb escorça de Jua*, zinc i ingredients d'efecte prebiòtic que equilibren la flora capil·lar. Efecte sebo-regulador i anticaspa clínicament testat. L'extracte de gua redueix la caspa després de 6 dies d'ús, amb efecte 72 hores.

- **Certificat:** Ecocert Cosmos
- **Marca:** Esential'arôms www.esentialaroms.com
- **Empresa:** Dietéticos Intersa S.A. www.d-intersa.com

COSMÈTICA / HIDRATANT

nou

Nou Aloe Vera Gel, de Corpore Sano

Entre els seus amplis beneficis destaca per ser hidratant, refrescant i regenerador de la pell. Ajuda a recuperar la hidratació de la pell després de l'exposició al sol. A més, calma, protegeix i regenera intensament. És molt efectiu en el tractament de pells seques o irritades.

- **Certificat:** Ecocert Cosmos
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Disna, SA

ALIMENTACIÓ

HABITATGE / ANTI HUMITAT

CURA PERSONAL

ESPAI PATROCINAT PER: Jabones Beltrán www.jabonesbeltran.com

Sara Climent,
Llicenciada en Publicitat i Relaciones Públicas

Sabó o detergent?

Tan important és utilitzar roba sostenible com cuidar-la al llarg de tota la seva vida útil. El rentat de la roba és essencial per aquesta cura ja que és una de les parts més crítiques del seu cicle de vida.

Avui dia, està molt estès parlar de "**sabó**" per referir-se a qualsevol producte de neteja per a la roba, ja sigui líquid, gel o pols. No obstant això, cal ser conscient de les grans diferències existents entre sabó i detergent. El **sabó** és un antic agent netejador els ingredients principals del qual procedeixen de material vegetal que, després de la seva saponificació mitjançant un àlcali, principalment hidròxid sòdic (sosa) o hidròxid potàssic (potassa), generen una sal de sabó 100% biodegradable amb excellents propietats per a la neteja de la roba. Depenent del àlcali utilitzat, es poden obtenir formes sabonoses sòlides molt utilitzades per a la neteja a mà o més fluides, que són les incorporades a llevataques líquids i també a una nova generació de detergents naturals que basen el seu poder netejador en el sabó vegetal com a matèria activa de referència.

Malgrat el que moltes persones poden pensar, el fet d'utilitzar sosa o potassa en la composició d'un sabó no el fa perillós o "no natural", sinó tot el contrari. És un compost indispensable en el sabó tradicional sense el qual no es produiria sabó de cap manera. Els àcids grassos vegetals i l' àlcali es transformen completament i deixen d'estar presents en el resultat final per donar lloc a la sal dels àcids grassos vegetals (sabó) juntament a la glicerina vegetal que té un gran poder humectant que prevé la degradació dels teixits, entre d'altres.

El **detergent** el componen compostos d'origen petroquímic que generen una major **petjada ambiental** en els ecosistemes. Els detergents convencionals no són compatibles amb la cura del medi ambient ni de bon tros estan associats amb entorns saludables. Arran de l'aplicació del Reglament (CE) Nº 1272/2008 a partir de juny de 2015 sobre classificació, etiquetatge i envasat de substàncies i barreges, ha estat notable la implicació del sector químic a reduir determinades substàncies contaminants en les fórmules dels seus productes , entre ells els detergents. No obstant això, el més habitual és que moltes marques afegeixin ingredients i additius en les seves fórmules que, tot i que ajuden a millorar l'eficàcia dels seus productes, són encara incompatibles per a la natura. Entre ells són cada vegada més presents els enzims junt als clàssics blanquejants òptics, tensioactius, additius i conservants sintètics, etc.

Foto cedida per Jabones Beltrán (Shutterstock)

Entre la gran oferta de productes de neteja, sempre s'hauria d'optar per aquelles alternatives que són respectuoses amb la salut pública i el medi ambient. Per identificar aquestes característiques cal **fixar-se en l'etiquetatge** i identificar l'aval d'un segell de certificació ecològica, composició amb evidències a % de productes naturals i/o 100% d'origen vegetal i també absència de pictogrames de risc.

Més informació:

marketing@jabonesbeltran.com
www.jabonesbeltran.com
www.facebook.com/jabonesbeltran

Sempre s'hauria d'optar per aquelles alternatives que són respectuoses amb la salut pública i el medi ambient

PRODUCTES DE NETEJA

Desayuno saludable
INSTANTÁNEO
Sólo en 3 pasos
ISWARI
Sabiduría de la Naturaleza
1
Añadir 4 cucharas a una bebida vegetal o yogur
2
Mezclarlo bien
3
Servir con fruta o toppings a gusto
PORTUGAL 2020
Energía y Saciedad
para tu bienestar matinal
Vegan
PT-BIO-04
Agricultura UE/no-UE
Para obtener más información, como recetas y productos, vaya a:
ISWARI.COM
Iswari Superalimentos España
Iswariofficial
ISWARI - España

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Enric Urrutia, Director

La dificultat de menjar ecològic i/o vegà

Difícil a Espanya menjar ecològic i/o vegà, perquè hi ha un clar abús d'oferta de brioxeria industrial en els esmorzars i de carns i peixos a la majoria de menús d'hotels i restaurants. Deuen pensar els propietaris d'aquests establiments que és una moda el menjar ecològic i/o vegà i que ja passarà... però no passa, al contrari, cada vegada som més el que demanem menjar sa, per a la majoria de nosaltres és una necessitat no una moda, potser millor seria classificar-ho de tendència que augmenta de forma imparable. No volem obligar ningú a que mengi ecològic i/o vegà, però que no ens ho impedeixin a nosaltres. He tingut l'experiència en un restaurant de Barcelona de renom, el xef del qual ha tingut reconeixements i estrelles Michelin, i en un Hotel selecte a Menorca, i sembla que els parlem en xinès cantonès. Segueixen sense entrar en una cuina alternativa a la de la seva proposta, ells cuinen carn i peix, sense això no saben cuinar?,

123rf Limited©draganmilenkovic

crec que si que en saben però no volen, és una llàstima doncs guanyarien clients. **Cuinar ecològic i vegà és un pas cap endavant en gastronomia i medi ambient**, a Espanya disposem de més de 4.000 punts de venda d'alimentació ecològica i vegana i la majoria de grans superfícies es van sumant a aquesta "tendència". Si us plau, senyors de la restauració, facin-ho vostès també, moltes gràcies. ■

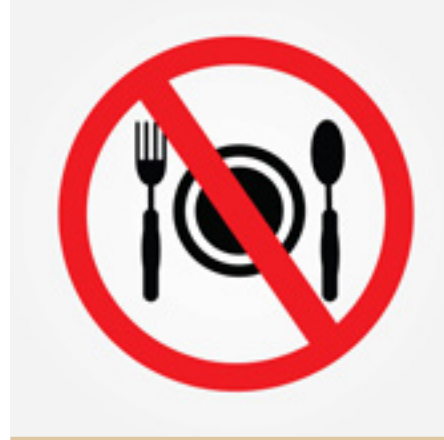
LA CÀMERA OCULTA

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

Conscients o cafres...

Hi ha dites que hem sentit tota la vida i que no sabem d'on vénen. Una d'elles és allò de: "On mengen dos... mengen tres". Es tracta d'un "hadiz" del profeta Muhámmad (saws). Un "hadiz" és una cosa que va dir o que va fer el profeta citat. Hi ha una cadena de custòdia que ens permet corroborar que allò va ser així i de cap altra manera. Tots els profetes ens han parlat, per activa i per passiva, d'alimentació i de la millor manera de nodrir-se. Amb el "hadiz" esmentat, el profeta Muhámmad (saws) volia fer veure als seus companys/es i familiars que, d'una banda, sempre cal deixar a la taula un espai per al necessitat; i, de l'altra, que no és bo per a la salut pròpia l'atipar-se.

Som al mes de maig i en aquest mes començarà, a mitjans, el sagrat mes lunar de Ramadà. Gairebé 2 mil milions de persones dejunaran des que surt el sol fins que es pon. D'aquesta manera, milions de persones purificaran el seu organisme i la seva ànima. Les dues coses van



123rf Limited©Kharom Klamphian

íntimament unides. El dejuni ens permet alliberar el nostre cos de la tirania de les necessitats imposades, ens facilita el relaxar la nostra ment i ens fa solidaris amb aquells que pateixen fam. Sentir la fam i no saciar-la ens fa veure com de gran és el patiment d'aquells als quals les guerres, els desastres mediambientals i/o la injustícia han arrossegat al sofriment. Alimentar-se d'una o altra manera ens pot fer conscients o cafres. I som responsables de les nostres accions... ■

ALIMENTACIÓ

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

Daniel Valls,
Enginyer Agrònom
www.calvalls.com

Cal Valls, 40 anys... conservant l'essència

Oferir productes naturals per a una alimentació saludable. Així de senzill. Aquesta era i segueix sent la missió de Cal Valls.

Gràcies al Manolo Valls (pare), naturista i vegetarià des de la seva joventut, aquesta era una lliçó que la resta de la família teníem ben apresa. Només calia portar-ho de la vida privada a la vida professional.

Però senzill no vol dir fàcil.

Primer va caldre desaprendre tot allò que l'agricultura química havia inculcat als pagesos, especialment des de la revolució verda, que de verda tenia poc, i aprendre de nou a escoltar la natura.

No teníem assessorament i les experiències properes per compartir eren comptades. Per aquest motiu el mètode principal fou el d'assaig i error. Un procés lent i dificultós que va comportar la transformació de gran part de les finques de fructicultura a horta. Cultius més variats, de cicles més curts, i menys arriscats econòmicament.

El canvi de cultiu ens va portar a la comercialització. L'horta és de venda diària i la majoria de productes es conserven pocs dies. A més, el clima de Lleida no és gaire apropiat per fer hortalissa tot l'any, ja que les produccions es concentren en pocs mesos, i va caldre un nou plantejament.

Convertir-nos en conservers va ser la sortida per a tota aquella producció impossible de comercialitzar en fresc, aprofitant l'experiència que teníem fent conserves per l'autoconsum. **En aquesta nova empresa tothom va aportar els seus coneixements: el saber fer de la iaia, les enginyoses màquines del tiet Josep, la saviesa i les habilitats de paleta del iaio, l'obstinació i els innombrables assajos del pare, i l'infatigable treball de tota la família**.

En el nostre desenvolupament cal destacar, després de diferents viatges, el suport que ens van donar altres projectes biodinàmics alemanys en el tema econòmic, comercial i moral. Fou un impuls molt important en tots els àmbits de l'empresa.

Paral·lelament a tots aquests canvis calia també buscar uns consumidors que reconeguessin el producte ecològic… fins llavors no hi havia una denominació oficial. Aquesta va ser una tasca col·lectiva, de moltes trobades i debats, que va concloure amb l'objectiu clar d'una certificació pública, amb una participació activa del sector. Ho vam assolir l'any 1989 i estem molt orgullosos que, en aquell moment, el sector ens concedís la **primera certificació d'Espanya**.

Els herbolaris i dietètiques van ser els primers en fer un lloc als nostres productes pel seu component saludable. **Altres botigues d'alimentació** es van anar interessant, en ser un producte artesanal, de qualitat i proximitat, i les **cooperatives de consumidors** també han confiat en la nostra empresa, que sempre busca models comercials amb criteris sostenibles on el factor humà hi és essencial.

Durant aquests 40 anys, el mercat dels productes ecològics ha canviat molt. D'una banda no ha parat de créixer, especialment en els darrers anys amb l'entrada de les grans superfícies, i de l'altra s'han anat quedant pel camí alguns dels valors intrínsecs del que és un producte ecològic genuí.

La millor manera d'afrontar els canvis presents i futurs és mantenint la nostra essència, enfortint els valors d'empresa familiar, d'alimentació saludable, de producció sostenible i respectuosa, amb una actuació transparent i coherent.

No hem d'oblidar que les energies que recullen les plantes que esdevindran el nostre aliment provenen també de qui les cuida.■

ALIMENTACIÓ

LA METRALLETA ECOLÒGICA

Enric Urrutia,
Director bio@bioecoactual.com

Oriol Urrutia,
Co-Editor comunicacion@bioecoactual.com

Entrevista a Frank Cuesta

Foto cedida per Molinos de Papel

Quin és el missatge més important que busques transmetre amb les teves accions?

El missatge que intento transmetre és que el balanç en el nostre món és el que l'ha fet funcionar durant milions d'anys. L'humà ha estat l'espècie que més ha evolucionat i ha fet evolucionar el món, però alhora la que més ha destruït i destrueix. Per als animals... som els dinosaures de l'època... un perill constant.

Està prou informada la població sobre els problemes de flora i fauna que amenacen el planeta?

La gent últimament està més preocupada de la foto d'Instagram i el quedar bé, que de fer les coses perquè sí. La societat actual valora molt més a un famós que es fa una foto amb un paquet de menjar de gos (previ pagament) i diu que lluita pels drets dels animals... que a moltíssima gent que està realment lluitant per la natura... gent que anònimament sacrifica la seva vida pels boscos, muntanyes i els animals.

Molts miren estadístiques, però no s'adonen que la majoria de les estadístiques estan tunejades depenent dels interessos d'una companyia o una altra...

Cada vegada hi ha menys pardals i més humans. Som a temps d'aturar l'extinció massiva d'espècies?

Jo sóc dels que penso que hi ha un canvi climàtic i alhora no existeix... suposo que el món haurà de passar diferents fases d'escalfament, refredament etc. el que està clar és que l'expansió humana i sobretot la superpoblació actual fa que els que perdin siguin els animals... el dia que s'extingeixin massa insectes, rates, ratpenats i pardals... aquest dia si que tindrem un greu problema.

Quan jo deia que se li donava més importància a un polític que a un incendi brutal... molts no s'adonaven... que quan els seus fills tinguin noves malalties per falta d'arbres... aquest polític tindrà els millors doctors i ells no. El greu problema de l'humà és que no som capaços de donar-nos compte que estem a un pas d'una gran extinció provocada per nosaltres mateixos...

Humans i la nostra relació amb els animals: Què ens sobra i què ens falta?

Sobra moltíssima gent i cal un canvi radical de les noves generacions... el problema és que cada vegada s'ensenyen menys valors i la gent és més deixada. Ens falta veure una tortuga agonitzant amb una bossa de plàstic sortint per la boca, ens cal mirar als ulls d'un porc quan el van a matar en un escorxador... ens falten malalties rares produïdes per una manca d'arbres... ens falta una massiva extinció humana per entendre que som part de la natura i no els seus amos.

Com hem de diferenciar un zoo clàssic d'un centre de recuperació?

Jo sóc dels que penso que un centre de recuperació és un lloc de pas cap a la llibertat... si no hi pot haver llibertat... millor fer l'eutanàsia a l'animal que deixar-lo en una altra gàbia. Estic cansat de veure centres de recuperació on diuen que els animals hi són per passar els seus últims anys tranquils i de sobte tenen gent pagant una entrada per veure els animals, usant-los per anuncis o fotos.

Els zoos han estat molt importants en el passat per a investigació, però avui dia s'ha disparat el nombre de zoos de tal manera, que ja no se sap realment quina és la funció d'un zoo. Jo entenc un país amb 1 o 2 zoos... no un país amb 18 zoos i 30 zoos privats.

És l'home qui sempre marca el límit de joc amb l'animal? Com gestionar-ho?

L'home usa i abusa dels animals, la natura i el món en general... som intel·ligents, però alhora som envejosos, malignes, avars, egoistes, sanguinaris, deixats, dropos i sobretot, som els únics animals capaços de fer mal per plaer personal... no es pot gestionar el que fem més que amb inculcació de valors a les noves generacions. No pots crear empatia fàcilment per un porc, una vaca o una serp a algú que els ha vist d'una manera durant 40 anys de la seva vida. Però si pots educar les noves generacions sobre una vida on el patiment animal sigui mínim. ■

ALIMENTACIÓ

Sojade
100% vegetal, 100% ecològic...
¡100% Mmm!
Assoboreix la nostra deliciosa gamma basada en les llavors de Cànem, que t'aporta l'Omega 3 que necessita el teu cos per menjar-te la vida i gaudir al màxim.
Sojade
Cáñamo
So Canapa
Chanvre !
framboise fraise
chocolat
nature
goyave - passion
NOU
Sense gluten, sense lactosa, i baix en greix

SOCIETAT

Joaquim Elcacho, *periodista especialitzat en Medi Ambient i Ciència, jelcacho@gmail.com*

Nous indicis sobre els aliments que provoquen addicció

123rf Limited©Milosh Kojadinovich

Les societats industrialitzades han convertit a molts aliments en un simple negoci. I contra més es vengui i es consumeixi un producte, més beneficis econòmics per als fabricants i distribuïdors. Amb aquesta dinàmica econòmica, no ens pot estranyar que cada vegada es venguin més aliments processats amb altes concentracions de sucre o greixos, i que les taxes d'obesitat no parin de créixer en tots els països occidentals.

La possibilitat que alguns productes d'alimentació -del tipus fast food- s'estiguin convertint en les noves drogues de la nostra societat ha estat plantejada en els últims anys per diversos experts.

Un estudi publicat el passat mes de desembre per científics de la Universitat Pompeu Fabra (UPF), a Barcelona, va un pas més enllà i mostra que el consum prolongat d'aliments altament calòrics i que desperten fàcilment la gana provoca canvis importants en la funcionalitat del nucli accumbens del cervell, una regió cerebral vinculada a les addiccions. Aquest estudi publicat a la revista Addiction Biology indica que, en proves de laboratori, els canvis observats "tenen un profund impacte en les conductes alimentàries i es deuen a l'activació de la micròglia i de processos inflamatoris en aquesta regió cerebral".

L'equip científic liderat per Miquel Martín i Rafael Maldonado, investigadors del Laboratori de Neurofarmacologia de la UPF, van dur a terme l'estudi facilitant a diversos ratolins l'accés al que els experts consideren una dieta de cafeteria, és a dir, accés il·limitat a menjar de consum fàcil i a xocolatines amb alt valor calòric molt elevat.

L'experiment va mostrar que la dieta de cafeteria provoca en aquests animals l'activació de la micròglia, les cèl·lules inflamatòries del cervell, en una regió important en el sistema de recompensa i que té un paper crucial en el desenvolupament de conductes addictives: el nucli accumbens.

"En un cervell sa, la micròglia s'encarrega d'eliminar sinapsis no desitjades per ajudar a la maduració dels circuits neuronals. No obstant això, si la poda sinàptica no funciona correctament, pot resultar en una pèrdua excessiva de sinapsis, com succeeix, per exemple, en la malaltia d'Alzheimer", ha explicat el professor Miquel Martín. La inflamació crònica induïda per la micròglia afecta les connexions neuronals del nucli accumbens, afavorint l'addicció al menjar i l'augment de pes excessiu, conclou aquest expert.

Relació entre l'addicció i l'obesitat

Per comprovar l'impacte que la micròglia i la neuro-inflamació exerceixen en el funcionament del nucli accumbens, els autors d'aquest nou estudi van tractar els ratolins sotmesos a

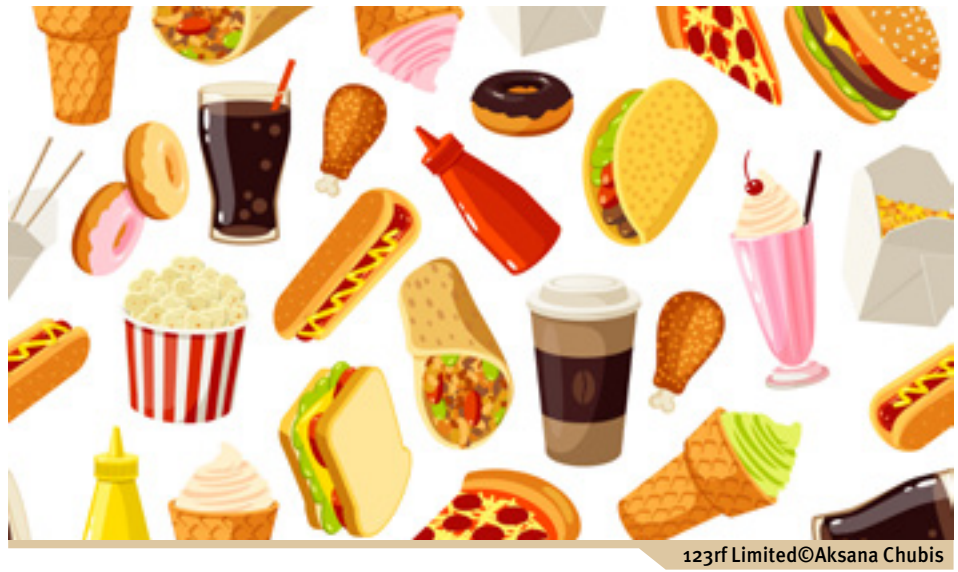
ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

la dieta de cafeteria amb un inhibidor de la micròglia. Aquest singular tractament va aconseguir resultats positius i els ratolins van deixar d'actuar com addictes als aliments i van deixar d'engreixar-se. "La identificació d'aquest procés neuro-inflamatori subratlla la importància dels circuits de recompensa en les alteracions del comportament que condueixen a l'obesitat", ha explicat Miquel Martín. A més de mostrar que aquest tipus d'alimentació -molt comú en la nostra societat- provoca una addicció semblant a l'associada a les drogues, els experts suggereixen que el seu estudi pot ajudar a trobar noves vies per lluitar contra l'obesitat.

Les dades actualitzades a l'octubre de 2017 per **l'Organització Mundial de la Salut** indiquen que l'obesitat ha assolit proporcions epidèmiques a nivell mundial, amb almenys 2,8 milions de persones que moren cada any com a resultat de tenir sobrepès o obesitat. "Mentre que abans aquesta malaltia s'associava únicament als països d'alts ingressos, l'obesitat s'ha convertit en una malaltia prevalent també en països d'ingressos baixos i mitjans", assegura el professor Martín. "Necessitem trobar un tractament per a l'obesitat, i potser tractar l'addicció al menjar sigui una aproximació complementària per a això", indica aquest expert de la UPF.

L'estudi de la UPF no és el primer en què s'analitza l'addicció a certs aliments, especialment els productes elaborats amb alts continguts en sucre, greix o sal. L'alimentació basada en aquesta dieta de cafeteria, per utilitzar la denominació de l'estudi de la UPF, provoca una enganyosa sensació de benestar; que es converteix en un senyal de recompensa similar al provocat per algunes drogues il·legals.



123rf Limited©Aksana Chubis

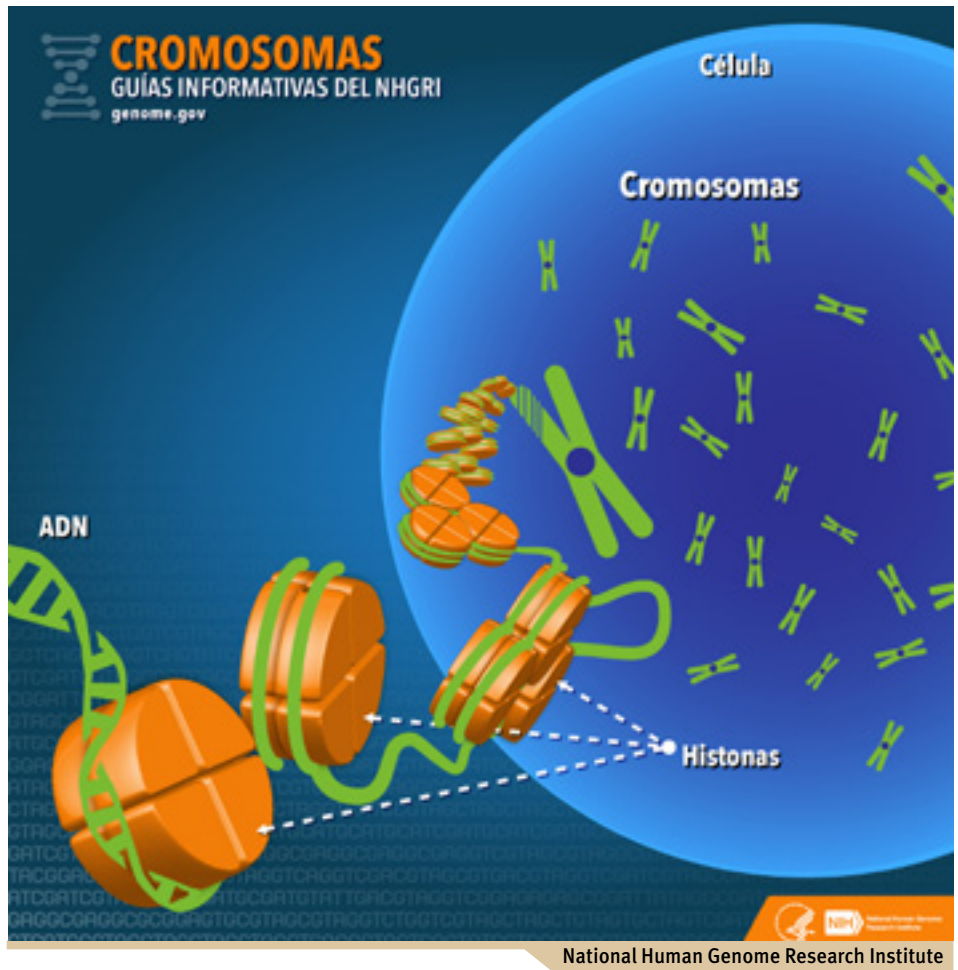
Al setembre de 2013, el professor Paul van der Velpen, en aquella època cap dels serveis de salut d'Amsterdam (Holanda), va publicar un article demanant una regulació internacional sobre la producció i consum de sucre. Van der Velpen considerava al sucre com una de les drogues més perilloses de la societat moderna, causant de l'addicció que provoca milions de malalts i morts per culpa de malalties associades al sobrepès i l'obesitat. Aquest expert holandès considerava que, si no és possible prohibir l'ús indiscriminat de sucre, almenys caldria imposar impostos i taxes que dificultessin l'accés a aquest producte refinat.

En aquesta mateixa línia, el febrer de 2015, un equip liderat per la professora Erica Schulte, de la Universitat de Michigan, va publicar a la revista PLoS One, un article en el qual es proposava que "els aliments altament processats comparteixen propietats farmacocinètiques (per exemple, dosi concentrades, ràpida taxa d'absorció) amb drogues d'abús, causa de l'addició de greixos i/o carbohidrats refinats i la velocitat amb què els carbohidrats refinats són absorbits pel cos humà, indicat per càrrega glucèmica (GL). A partir d'aquest estudi es podia elaborar un rànquing dels aliments més addictius que es poden trobar actualment en la dieta d'un ciutadà occidental mitjà. Una llista que encapçalen productes com **les pizzes, les xocolatines i les patates fregides.** ■

CIÈNCIA

Joaquim Elcacho, *periodista especialitzat en Medi Ambient i Ciència, jelcacho@gmail.com*

Una empresa xinesa pretén clonar un milió de vaques a l'any



National Human Genome Research Institute

Al febrer de 1997, els mitjans de comunicació de tot el món van fer famosa a una singular ovella. Dolly havia nascut en realitat al juliol de 1996 però els responsables del procés de fecundació d'aquesta ovella domèstica van trigar set mesos a documentar el seu treball científic i publicar els resultats en una prestigiosa revista científica.

L'ovella Dolly –morta al febrer de 2003 de manera prematura- va passar a la història com el primer mamífer clonat a partir de cèl·lula adulta i va posar en el nostre vocabulari una paraula -clonació- que fins a aquella data era gairebé una exclusiva de les novel·les de ciència ficció.

Dolly era una ovella de la mateixa raça que altres milions d'animals que es consumeixen cada dia al món però, com s'ha repetit fins a la sacietat, els investigadors de l'Institut Roslin, a Edimburg (Regne Unit), que la van portar al món, no pretenien aprofitar la seva carn sinó utilitzar-la com a animal d'experimentació en una tècnica que durant més d'una dècada s'havia resistit a tot tipus de proves amb animals superiors.

Dues dècades més tard, per contra, una empresa xinesa està a punt de completar l'edifici de la qual pretén ser la primera factoria de clonació d'animals de consum.

La investigació en clonació pot tenir alguna justificació científica però en un món que reclama urgentment reduir el consum de carn -pel bé de la salut humana i del conjunt del planeta, la construcció d'una fàbrica d'animals que aspira a produir un milió de clons a l'any sembla una bogeria, s'han afanyat a denunciar diversos grups ambientalistes en diverses parts del món.

La tècnica de clonació d'animals s'ha perfeccionat molt en les últimes dues dècades però fins i tot ara les seves aplicacions pràctiques són molt limitades; tant per la complexitat del procés com pel seu cost econòmic. En els últims anys, les empreses especialitzades s'han centrat en animals d'elevat preu -com els cavalls de curses- o d'especial valor per als seus propietaris -com algunes mascotes-.

Al desembre de 2015, els responsables de l'empresa xinesa BoyaLife Genetics van anunciar el seu projecte de construir a Tianjin, a uns 150 quilòmetres de Pequín, una factoria especialitzada en la clonació d'animals; amb especial atenció als embrions de vaques.

Les obres d'aquesta planta es van iniciar el 2016 i podrien quedar completades en 2018. Durant el primer any de funcionament l'empresa espera aconseguir uns 100.000 animals però l'objectiu a mitjà termini és arribar al milió d'exemplars a l'any. El grup BoyaLife compte en aquest projecte amb la col·laboració de la companyia de Corea del Sud Sooam Biotech.

El director de BoyaLife Genetics, Xu Xiaochun, lidera una campanya de comunicació a escala mundial per fer creure que "la carn de boví clonada serà la carn més saborosa del mercat". "BoyaLife té com a objectiu crear un producte saborós per ajudar a omplir la manca de carn d'alta qualitat a la Xina continental", repeteix constantment Xiaochun als mitjans de comunicació que s'interessen pel projecte.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Portar la ciència-ficció dels animals clonats fins a la realitat dels plats de milions de persones suposa sens dubte un repte amb importants implicacions científiques, comercials i ètiques.

Els científics haurien d'explicar en primer lloc si la clonació massiva d'animals de consum és totalment segura per a la salut dels humans. A més, s'ha de considerar si aquest nou sistema de producció pot amenaçar la salut i benestar dels animals; incloent el nou risc a la diversitat biològica.

Seguint amb la permissivitat mostrada amb els transgènics, Estats Units ha estat un dels primers països en reduir els obstacles als productes procedents d'animals clonats.

El 2001, l'Administració d'Aliments i Medicaments dels Estats Units (FDA) va posar en marxa un programa d'estudi sobre el tema i set anys més tard va emetre el seu veredicte. "Sobre la base d'una avaluació de riscos final, un informe escrit per científics de la FDA i publicat al gener de 2008, la FDA ha conclòs que la carn i la llet de clons de vaques, porcs i cabres i els descendents de clons de animals són tan segurs com els que mengem cada dia ", explica aquest organisme oficial d'Estats Units en la seva pàgina web.

Per contra, el Parlament Europeu va tractar a fons el tema en 2015, amb el resultat d'un vot majoritari per la prohibició de clonar animals destinats al consum humà a la Unió Europea. La prohibició vigent també a Espanya inclou la venda d'aliments provinents de clons o dels seus descendents procedents de tercers països.

En l'apartat comercial també es manté l'amenaça que la clonació d'animals de consum suposi un nou repte sobre les patents i drets de les grans firmes en perjudici dels ramaders; especialment els que es preocupen per la producció ecològica.

Com pot evolucionar el problema de l'ús massiu d'antibiòtics en un futur en el qual tots els animals de granja seran idèntics i, potser, més vulnerables a malalties que provoquen infeccions a gran escala. Quin impacte poden tenir les factories d'animals clònics en el mercat mundial de la carn. Com es podran defensar davant aquesta amenaça els països i comunitats que optin pel principi de precaució i rebutgin la carn d'animals clonats. Aquestes són algunes de les preguntes i crítiques que s'expressen a escala mundial des que l'equip de Xu Xiaochun va exposar públicament el seu projecte. Diverses organitzacions ambientalistes internacionals destaquen igualment la necessitat de plantejar les múltiples qüestions ètiques que apareixen davant d'una nova escalada d'industrialització de la producció d' animals.

National Human Genome Research Institute

Entre els dubtes de més abast es troba el permanent problema de la clonació d'humans. Si projectes com el de BoyaLife converteixen la clonació d'animals en una tècnica habitual, comú i positiva; quant de temps passarà perquè es proposi una fórmula similar per a la clonació d'humans?. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

expo eco salud
MADRID 2018
Salón de la Salud y Calidad de Vida
18 al 20 de maig
FERIA DE MADRID
VISITI'NS
STAND B02

SOLGAR®
Desde 1947

Gaudeix dels teus menjars preferits, cuida't

Comfort Zone Complex de Solgar, una combinació d'enzims extrets de plantes que ajuden a degradar les proteïnes, greixos i hidrats de carboni en aminoàcids, àcids grassos i sucres. Així pots assaborir i gaudir de cada àpat i de la sobretaula.

Descobreix el potencial de la teva pròpia naturalesa

www.solgarsuplementos.es ■ www.elblogdesolgar.es
@SolgarSpain @solgar_ES

De venda en farmàcies, parafarmàcies, herbolaris i botigues de productes naturals.
Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituts d'una dieta equilibrada i variada i un estil de vida saludable.

PARLEM DE

Raúl Martínez,
Biòleg, especialista en Medi Ambient i Salut

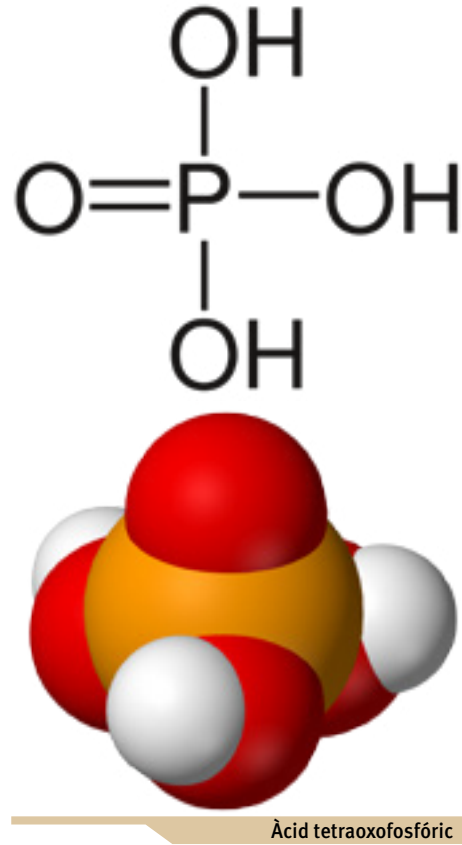
E-338-452, el codi que oculta als fosfats

Les aigües estan mogudes a la Unió Europea per l'ús dels fosfats per part de la indústria alemanya en el procés de fabricació del kebab. Aparentment, la Unió Europea ha emprès una guerra contra els fosfats, pel fet que la legislació europea no permet, com a norma general, utilitzar aquest additiu en els elaborats a base de carn. Però cada vegada hi ha més excepcions que es colen i escapen a aquesta norma general, sent una d'elles el kebab. Tot i que no és l'única. Moltes d'aquestes excepcions s'escuden en que són preparats tradicionals, com són les breakfast sausages i la burger meat britàniques, el farciment bräte de les salsitxes alemanyes, la kielbasaen de Polònia i la República Txeca, o el rostit de Nadal a l'estil finlandès. El kebab, com els altres citats, busca aconseguir amb l'argument de la tradició aquesta excepció que li permeti l'ús de l'additiu en la carn de pollastre, porc, vedella o xai. I ho ha aconseguit. El kebab té permís per utilitzar fosfats en la seva elaboració, ja que el ple del Parlament Europeu no va aconseguir bloquejar, per una diferència de tres vots, l'ús dels mateixos en aquest elaborat carni típic i tradicionalment alemany.

Podem identificar-los en les etiquetes del producte amb indicatius com E-450 (difosfats), E-451 (trifosfats) o E-452 (polifosfats)

Però el que no ens expliquen és que la indústria càrnia, ja sigui en hamburgueses, salsitxes o kebabs, adora els fosfats per les seves propietats fisicoquímiques, ja que els fosfats permeten retenir l'aigua en el producte que s'està elaborant, ajuden a les proteïnes a unir més aigua, fent-la més sucosa després de la congelació i el reescalfament. L'aigua entra a formar part del producte pel que acaba elevant el pes final de les peces càrnies. Els fosfats mantenen estables els processats carnis, evitant que es desfacin un cop manipulats. Mantenen de forma permanent el color i el sabor del producte, fent-lo més atractiu i apetitós per al consumidor. **Els fosfats són un producte ideal per a la indústria de la carn**.

Altres indústries alimentàries els fan servir, ja que els fosfats possibiliten fer els aliments més cremosos, permeten que els aliments que normalment no es fonen es fonguin, i eviten que les begudes se separin en ingredients individuals. Aquests additius ajuden els productes fornejats a pujar, actuen com emulsionants en el formatge processat, i a les sopes i cremes envasades. Els fosfats fan que els aliments durin més temps, de manera que s'agreguen per ampliar la vida útil dels productes.



Àcid tetraoxofosfòric

Els coneguts com fosfats engloben a l'àcid fosfòric i les seves sals derivades, com els fosfats mono-, di-, tri- i tetra-, i els polifosfats. S'agrupen com a additius E-338 - 452. Exemples d'aquests additius són

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

l'àcid fosfòric, pirofosfat, polifosfat i hexametafosfat, el fosfat monocàlcic, dicàlcic i tricàlcic, d'alumini, el fosfat sòdic, trisòdic o tetrasòdic, o el polifosfat de sodi. Podem identificar-los en les etiquetes del producte amb indicatius com E-450 (difosfats), E-451 (trifosfats) o E-452 (polifosfats). Els trobem pràcticament en tots els aliments processats i en el menjar ràpid, estant presents en un ampli espectre de productes que van des dels embotits, salsitxes, formatges de fondre, refrescos, galetes a plats precuinats. S'estima que un 85% dels plats precuinats els contenen en alguna mesura i en la seva etiqueta no se sol especificar.

El fòsfor és un mineral que es troba en els aliments que ingerim, en cereals i derivats, verdures i hortalisses, llegums, fruites, fruita seca, lactis i derivats, carns, peixos, mariscs, crustacis i ous. Necessitem fòsfor en la nostra dieta per tenir una bona salut òssia, fer proteïnes, forma part de l'estructura de l'ADN, i és usat per a l'emmagatzematge i distribució d'energia. Necessitem per viure una aportació molt baixa de fòsfor, que no ha d'excedir dels 700 mil·ligrams dia per a un adult, i que prenem totalment a través dels aliments que ingerim. El problema és que una dieta basada en menjar ràpid i plats precuinats ens pot aportar al voltant de 3 grams de fòsfor al dia. Els fosfats afegits de forma artificial s'absorbeixen amb més facilitat que els naturals. Mentre que només del 40 al 60 per cent del fòsfor que es troba de forma natural en els aliments és absorbit pel tracte gastrointestinal, s'estima que el 90 per cent de l'afegit en forma de fosfats s'absorbeix pel tracte gastrointestinal. Això és a causa que els fosfats utilitzats com a additius alimentaris no estan units orgànicament a altres molècules pel que són absorbits de manera molt eficient.

Aquí comença el problema per a la salut, ja que els fosfats que entren en l'organisme s'acaben acumulant irremeiablement. Si es consumeixen en excés s'augmenta la pressió sanguínia augmentant el risc de patir malalties cardíaques. El principal efecte fisiopatològic del fosfat és el dany vascular, per exemple, la disfunció endotelial i la calcificació vascular. L'excés de fòsfor en la nostra dieta acaba provocant malalties renals, ja que els ronyons són els responsables d'eliminar-lo a través de l'orina. Una dieta rica en fosfats pot acabar provocant insuficiència renal. S'ha relacionat l'excés de fòsfor amb l'envelliment.

123rf Limited©Elena Shashkina

L'única manera d'evitar els fosfats usats com a additius alimentaris és conèixer-los, saber en quins elaborats s'afegeixen aquestes substàncies químiques nocives. Rebutgem aquells productes que els contenen.■

El kebab té permís per utilitzar fosfats en la seva elaboració

IFOAM INTERNATIONAL

Jennifer Black, *Coordinadora de campanyes i comunicacions a IFOAM- Organics International | www.ifoam.bio*

Solucions antigues a problemes moderns: els beneficis del blat antic

Des d'entrepans fins a pasta i des de pizza fins a galetes, el blat és un aliment bàsic que milions de persones mengen diàriament.

Tradicionalment, els programes de reproducció de blat tenien com a objectiu millorar el rendiment del gra i el contingut de proteïnes, així com característiques com la qualitat del fornejat. No obstant això, es va parar poca atenció als possibles impactes en la salut humana.

Augment de la sensibilitat al gluten: una conseqüència del blat modern?

Cada vegada més persones ja no poden gaudir menjant blat modern amb freqüència a causa de les sensibilitats. De fet, entre el 12% i el 20% de les persones en el món industrialitzat pateixen problemes de salut o digestius quan mengen blat modern.

Alguns experts afirmen que el recent augment de les síndromes d'hipersensibilitat al gluten i blat és una conseqüència dels tipus de blat moderns, que mostren nivells més alts d'epítops al·lergènics de gluten i altres tipus de proteïnes tòxiques que causen la incomoditat digestiva que moltes persones experimenten.

Beneficis per a la salut del blat antic

Els estudis científics també han demostrat que les varietats de blat antigues exhibeixen un valor nutracèutic més alt que les varietats modernes.

En diversos estudis clínics en humans, la substitució de productes de blat moderns per productes de blat antics va millorar els perfils metabòlics, oxidatius i inflamatoris de voluntaris sans i pacients amb malalties cròniques no infeccioses com la síndrome de l'intestí irritable, malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i la malaltia del fetge gras no alcohòlic.

Per tant, la informació científica disponible planteja preguntes interessants sobre l'efecte beneficiós del blat antic que necessita més estudi per comprendre millor les raons que hi ha darrere d'aquests efectes beneficiosos.

Unir-nos per abordar els problemes

La '**1a Conferència Internacional de Varietats de Blat per a Sistemes Alimentaris Saludables**' reunirà als més destacats científics per discutir els temes de varietats locals, incloses les poblacions modernes, el blat antic i el patrimoni amb un enfocament en la salut i la nutrició.

La conferència tindrà lloc del 13 al 15 de juny a Bolonya, Itàlia, i està organitzada per **IFOAM - Organics International, Kamut International, Ltd. i Kamut Enterprises of Europe bvba, i Alma mater Studiorum - Universitat de Bolonya.**

Per obtenir més informació, aneu a:

www.wheat-landraces.ifoam.bio.

Entre el 12% i el 20% de les persones en el món industrialitzat pateixen problemes de salut o digestius quan mengen blat modern

ALIMENTACIÓ

demeter
MOGLi
ARA NOU!
L'INCREÏBLE SNACK SALAT DE MOGLI
• FETS AMB LA MILLOR ESPELTA DEMETER
• SENSE OLI DE PALMA
• CUITS EN OLI DE GIRASOL
demeter
MOGLi
Organic
Spelt Bites
Garden Herbs
Our MOGLi Promise
Naturally great in taste
e 40 g
BIO
demeter
MOGLi
Organic
Spelt Bites
Tomato and Carrot
Our MOGLi Promise
Naturally great in taste
e 40 g
BIO

INST. RECERCA DE L'AGRICULTURA ORGÀNICA

Helga Willer, helga.willer@fibl.org **Julia Lernoud,** julia.lernoud@fibl.org
Departament d'Extensió, Capacitació i Comunicació – Institut d'Investigació d'Agricultura Orgànica FiBL www.fibl.org

La producció ecològica continua en auge

FiBL

El mercat mundial va créixer en dos dígits en 2016, el major augment de tots els temps: 14 dades sobre l'agricultura orgànica a tot el món. Les últimes dades sobre agricultura orgànica a tot el món (2016) indiquen que l'excepcional creixement continua. Les dades mostren un augment de dos dígits en 2016 per als tres indicadors clau: àrea de terres de conreu, vendes al detall i productors. També és notable que, per primera vegada en els últims anys, les terres agrícoles orgàniques creixessin més ràpid que el mercat. En aquest article, es presenten les dades clau de l'últim anuari estadístic, "El món de l'agricultura orgànica".

Gairebé 58 milions d'hectàrees de terres de cultiu orgànic - un altre rècord històric

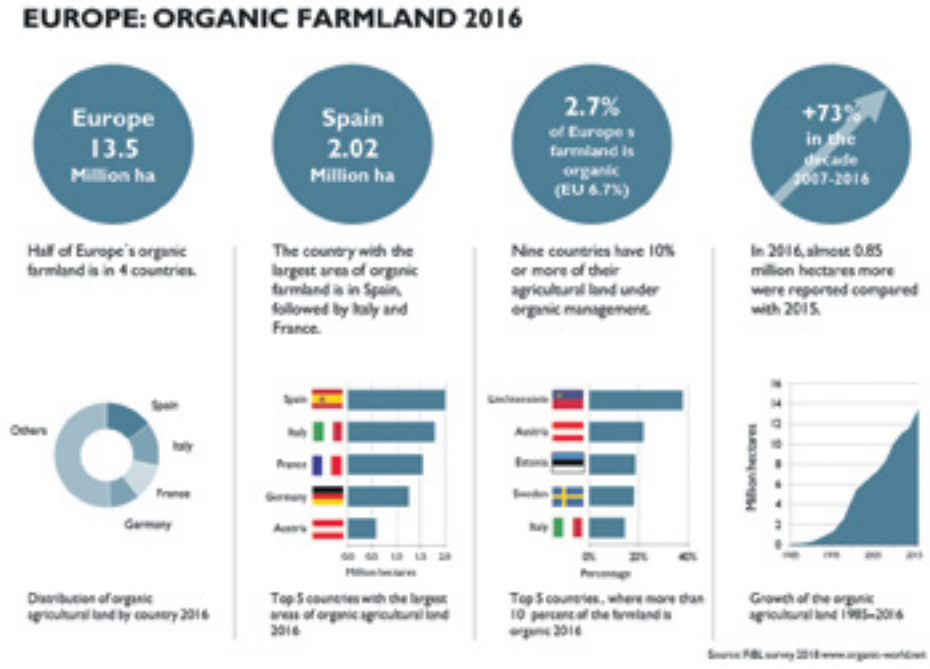
S'han comptabilitzat 57.8 milions d'hectàrees de terres agrícoles orgàniques en 2016, el que constitueix un màxim històric. Aquesta àrea correspon aproximadament a la de l'àrea total de França. Les regions amb les majors àrees de terres agrícoles orgàniques van ser Oceania (27,3 milions d'hectàrees, que és gairebé la meitat de les terres agrícoles orgàniques del món) i Europa (13,5 milions d'hectàrees, 23 per cent).

Austràlia té l'àrea de terres agrícoles orgàniques més gran del món

Els països amb més superfície agrícola orgànica són Austràlia (27,1 milions d'hectàrees) que, amb un creixement de 5 milions d'hectàrees, va registrar el major creixement de terres de conreu, seguit per Argentina (3,0 milions d'hectàrees), Xina (2,3 milions d'hectàrees) i Espanya (2.0 milions d'hectàrees).

A nivell mundial, el 1,2% de les terres de cultiu és orgànic i Liechtenstein té la major proporció de terres orgàniques de totes les terres de conreu (37,7%)

Actualment, el 1,2% de les terres agrícoles del món és orgànic. Les majors proporcions orgàniques de la terra agrícola total, per regió, es troben a Oceania (6,5%) i a Europa (2,7%, Unió Europea, 6,7%).



En quinze països, almenys el 10 per cent de la terra agrícola és orgànica, un altre rècord. Les majors quotes orgàniques de l'àrea total de terres

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

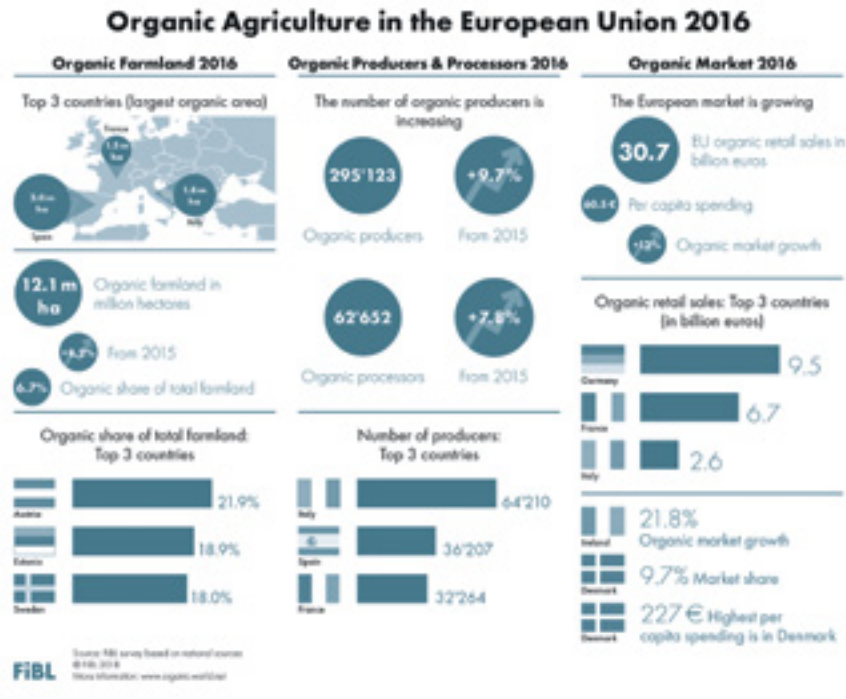
de cultiu es troben a Liechtenstein (37,7%) i en la Polinèsia Francesa (31,3%).

Les terres agrícoles orgàniques van augmentar en 7,5 milions d'hectàrees o 15% a nivell mundial

Les terres agrícoles orgàniques van mostrar l'augment més alt mai registrat: augmentar en 7,5 milions d'hectàrees (o 15%) en 2016. Això es deu principalment al fet que es van informar 5 milions d'hectàrees addicionals d'Austràlia. No obstant això, molts altres països van informar un augment important també i van contribuir al creixement global, com la Xina (augment del 42%, més de 0,67 milions d'hectàrees més) Uruguai (augment del 27%, més de 0,3 milions d'hectàrees més) i l'Índia i Itàlia, tots dos amb 0.3 milions d'hectàrees addicionals.

Les terres agrícoles orgàniques van créixer en totes les regions

Hi va haver un augment en les terres agrícoles orgàniques no només a Oceania, sinó a tot el món. A Àsia, una



regió molt dinàmica, va créixer en un sorprenent 34% o 0.9 milions d'hectàrees addicionals; a Europa, les àrees orgàniques van créixer en gairebé 0,9 milions d'hectàrees i, per tant, van registrar un creixement molt més elevat que en els últims anys (augment del 6,7%). Les terres agrícoles orgàniques van créixer un 7%, o més de 0.1 milions d'hectàrees, a l'Àfrica, en gairebé 6%, o 0.4 milions d'hectàrees, a Amèrica Llatina (després de diversos anys de descensos) i en més de 5%, o 0.2 milions d'hectàrees addicionals a Nord Amèrica.

Les àrees orgàniques no agrícoles van arribar gairebé a 40 milions d'hectàrees

A més de la terra agrícola orgànica, hi ha terra orgànica dedicada a altres activitats, majoritàriament recol·lecció silvestre i apicultura; però també aqüicultura, boscos i àrees de pastura en terres no agrícoles. Les àrees de terres no agrícoles constituïen més de 39,7 milions d'hectàrees.

Els productors orgànics van en augment: 2,7 milions de productors en 2016 a nivell mundial i 0,8 milions a l'Índia

Hi va haver almenys 2,7 milions de productors orgànics en 2016. Quaranta per cent dels productors orgànics del món estan a Àsia, seguits d'Àfrica (27%) i Amèrica Llatina (17%). Els països amb major nombre de productors són l'Índia (835,000), Uganda (210,352) i Mèxic (210,000). Hi ha hagut un augment en el nombre de productors de més de 300,000, o més del 13%, en comparació amb 2015.

Creixement de tots els tipus d'ús de la terra

• Més de dos terços de les terres agrícoles van ser pastures / àrees de pastura (gairebé 38 milions d'hectàrees, un augment del 16.5% en comparació amb 2015).

INST. RECERCA DE L'AGRICULTURA ORGÀNICA

• Amb un total de gairebé 10.6 milions d'hectàrees, la terra cultivable constitueix el 18% de la terra agrícola orgànica. Es va informar un augment de gairebé 6.3% des de 2015. La major part d'aquesta categoria de terra es va utilitzar per a cereals, inclòs l'arròs (4,1 milions d'hectàrees), seguit de farratge verd de terres cultivables (2,8 milions d'hectàrees), oleaginoses (1,3 milions d'hectàrees), llegums secs i cultius tèxtils (0,5 milions d'hectàrees cadascun).

• Els cultius permanents representen el 8% de la terra agrícola orgànica, que puja a 4,5 milions d' hectàrees. En comparació amb l'enquesta anterior, es va informar un augment de més de 126,000 hectàrees, o 9%. El cultiu permanent més important és cafè (amb més de 0.9 milions d'hectàrees, que constitueixen més del 20% de les terres agrícoles orgàniques permanents), seguit d'olives (gairebé 0.7 milions d'hectàrees), nous (gairebé 0.6 milions d'hectàrees), raïm (gairebé 0.4 milions d'hectàrees) i fruites tropicals i subtropicals (més de 0,3 milions d'hectàrees).

El mercat global va superar els 80 mil milions d'euros.

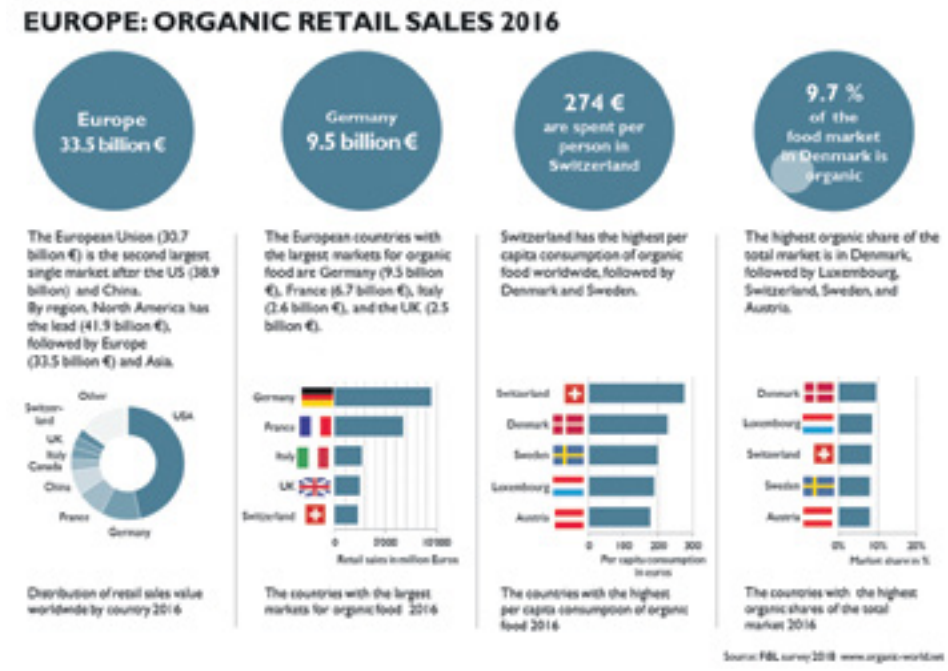
Les vendes d'aliments i begudes orgàniques van augmentar a 84.6 mil milions d' euros segons FiBL. El continent amb les majors vendes al detall va ser Amèrica del Nord amb 41.900 milions d'euros, seguit d'Europa amb 33.500 milions d'euros.

Amb gairebé 40 mil milions d'euros, Estats Units és el major mercat orgànic individual.

En 2016, els països amb els majors mercats orgànics van ser Estats Units (€ 38,9 milers de milions), Alemanya (€ 9,7 milers de milions) i França (€ 6,7 milers de milions). També com a mercat únic, Estats Units (47% del mercat mundial) té el lideratge, seguit de la Unió Europea (30.700 milions d'euros, el 37%) i la Xina (5.900 milions d'euros, 6%).

Taxes de creixement de dos dígits de les vendes al detall al 2016

A nivell mundial, les vendes al detall orgàniques van aconseguir un creixement estimat del 10%. Mentre que el mercat orgànic més gran del món, Estats Units, va aconseguir el 8,4%, el mercat europeu va registrar una taxa de creixement del 11% (Unió



Europea: 12%), que és la segona vegada que les vendes al detall van tenir una taxa de creixement de dos dígits des de la crisi. Entre els cinc principals mercats mundials, el major creixement es va observar a França (22%).

Les quotes de mercat orgàniques s'acosten ara a la marca del 10% en alguns països: Dinamarca liderant

A nivell mundial, els països europeus representen les majors proporcions de vendes d'aliments orgànics com a percentatge dels seus respectius mercats d'aliments. Les quotes de mercat orgàniques més altes el 2016 es van assolir a Dinamarca (9,7%), Luxemburg (8,6%) i Suïssa (8,4%). Dinamarca va superar la marca del 10% en 2017. Els productes individuals i grups de productes tenen quotes encara més grans. Els ous ecològics, per exemple, constituïen més del 20% del valor de tots els ous

ALIMENTACIÓ

TRACTAMENT D'AIGUA

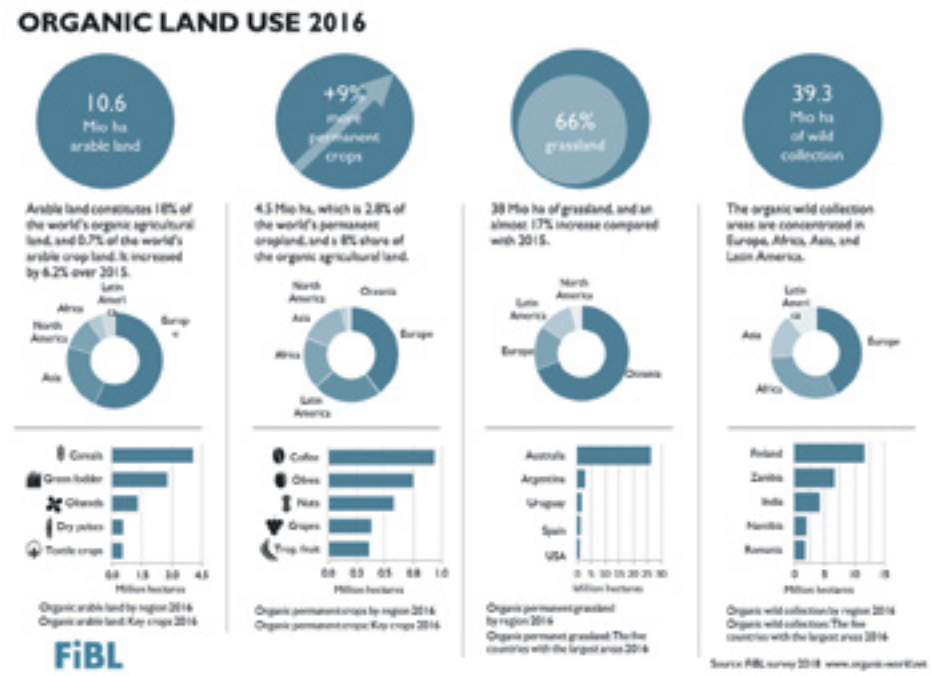
venuts en diversos països.

Els consumidors europeus gasten més en aliments orgànics: Suïssa té el major consum per càpita (gairebé 300 €)

Mentre que el consum orgànic per càpita a nivell mundial era només € 11, va ser de € 117 a Amèrica del Nord i € 41 a Europa (Unió Europea: € 61). A Europa, la despesa de consum per càpita en aliments orgànics s'ha duplicat en l'última dècada. Els suïssos van gastar la major quantitat de diners en aliments orgànics (274 € per càpita).

Entre les principals normes de sostenibilitat voluntàries, l'orgànic segueix sent el líder.

Examinant altres estàndards de sostenibilitat voluntària (VSS), una enquesta recent entre 14 estàndards principals (orgànics i no orgànics) va mostrar que tot i que el creixement fort continua sent la norma, es destaca l'orgànic (dades de 2015). Tots els estàndards enquestats van experimentar un creixement en les seves àrees des de 2011. El producte més reeixit és el cafè; almenys el 25% de l'àrea mundial de cafè està certificada i el 8.5% de l'àrea mundial de cafè és orgànica.



Conclusió

2016 va ser un altre any molt reeixit per al sector orgànic. A nivell mundial, tots els indicadors clau van mostrar un creixement de dos dígits. No obstant això, el creixement no està passant en tots els països. Per poder controlar i analitzar millor el desenvolupament del sector, es necessiten dades més precises. ■

Sobre FiBL

The Research Institute of Organic Agriculture FiBL és un dels principals instituts del món en el camp de l'agricultura orgànica. Els punts forts de FiBL radiquen en la seva investigació interdisciplinària, les innovacions desenvolupades conjuntament amb els agricultors i la indústria alimentària, i la ràpida transferència de coneixement. FiBL dóna feina a uns 280 empleats en les seves diferents ubicacions. Pàgina d'inici: www.fibl.org.

Descàrregues, infografies i bases de dades en línia:

Descarregueu "The World of Organic Agriculture 2018":
www.organic-world.net/yearbook/yearbook-2018/pdf.html

Estadístiques FiBL sobre agricultura orgànica a tot el món:
www.statistics.fibl.org

Infografies interactives i les últimes dades de mercat i àrea:
www.ifoam-eu.org/en/organic-europe

Infografies:
http://www.organic-world.net/yearbook/yearbook-2018/infographics.html

SECTOR ECOLÒGIC

Oriol Urrutia, Co-Editor / comunicacion@bioecoactual.com

Sector ecològic a Espanya: reestructuració o pèrdua dels valors

Espanya manté el seu lideratge europeu en superfície dedicada a producció ecològica. I no només això. Després de més de 30 anys de treball del moviment bio espanyol i europeu, el nostre país també aixeca el cap i treu pit pel que fa a consum.

Segons les últimes estadístiques de l'informe "El món de l'alimentació ecològica. Estadístiques i tendències emergents 2018", presentat aquest passat febrer, **Espanya és ja el desè país consumidor bio del Món pel que fa a volum, amb un mercat de 1.686 milions de euros** que va créixer, segons l'estudi "Mites i realitats dels productes ecològics", un 14% el 2017 versus el 2,2% del total del mercat. Amb aquest creixement estem ja entre els 10 mercats ecològics del món que creixen més.

Malgrat aquest creixement, si ens fixem en la despesa per càpita dels espanyols en producte bio, observem que encara ens queda distància per recórrer: el 2016, a Suïssa els consumidors van gastar 274€ en aliments ecològics per càpita, mentre que a Espanya només 32€. **A Espanya només el 42% de les llars compra productes ecològics, quan la mitjana europea se situa en el 80%.**

Aquest auge del consum bio intern a Espanya s'està canalitzant a través de diferents vies, i és vital com a professionals estar alerta i com a consumidors saber a quin model i filosofia donem suport quan ens decantem per una via o una altra.

Comerç especialitzat: valor segur. Qualitat i filosofia

D'una banda, tenim al comerç ecològic especialitzat tradicional, amb un teixit aproximadament de 4.000 punts a Espanya, prop de 1.000 d'ells a Catalunya. Es tracta dels herbolaris, dietètiques i botigues bio de tota la vida. Model de pioners en el passat i als quals en l'última dècada s'hi han sumat multitud de noves botigues. És el comerç bio de veritat, impregnat d'activisme i que no només aposta per productes amb l'Euro Fulla (certificat bàsic a nivell europeu que acredita que un producte compleix els requisits de producció ecològica), sinó que inclou també altres valors: preferència per la proximitat, pels productes sans i que combrega amb la filosofia bio i el respecte a la vida i el medi ambient. Doncs bé, aquest model de comerç va perdre un 5,1% de quota de mercat el 2017 respecte al 2016. **3,71 de cada 10€ gastats en productes ecològics es segueixen comprant al canal especialitzat**, però 6,12 de cada 10€ van a parar ja a hipermercats, supermercats i canal discount.

Foto cedida per BioSpace

El comprador de tota la vida o ja habituat a omplir el seu rebost bio segueix confiant en aquest tipus d'establiments, però el nou consumidor arriba per aquestes altres vies, de les que parlarem a continuació.

L'arribada al gran públic. El gran consum aposta pel Bio

D'altra banda, tenim un altre actor que està florint i adquirint cada dia més importància en el nostre sector. Es tracta de les grans cadenes de supermercats: Aldi, Carrefour (Carrefour Bio), Lidl, Bonpreu, Dia, El Corte Inglés, etc. Aquestes grans cadenes, que estan a les antípodes de la filosofia del moviment ecològic original, estan sent catalitzadores d'un profund canvi en el món bio. D'una banda, estan acostant a milers de consumidors, productes més sans, més respectuosos amb el medi ambient i amb, en general, un positiu impacte social.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Però aquest oportunisme i pujada al carro bio d'aquests grans actors no és només positiu. Amb un model neoliberal capitalista pur, on no hi ha cabuda per a més valors que els de la borsa i els comptes bancaris, costa pensar que les vaques que produeixen llet bio per a les marques blanques d'aquestes cadenes tindran el tracte i descans que en principi garanteix la producció ecològica, o que es respectaran els preus a l'agricultor bio. Però el consumidor no ho sabrà: "si porta el segell ecològic és que és bo per a la meva salut i respectuós amb tothom". Doncs bé, el segell bio no garanteix ni una cosa ni l'altra. Garanteix un producte lliure de pesticides i més sa que un de convencional, però l'Euro Fulla no impedirà que compris galetes de xocolata -produïda a 5.000 quilòmetres- amb greix de palma de 7.000 km.

Com hem comentat, més de 6 de cada 10€ gastats en producte Bio ve ja per aquest canal. És un pas molt important per apropar el producte bio al gran públic, però hem de vigilar, com a consumidors i professionals, de no perdre l'essència del que es ecològic.

No es pot negar el procés. Així doncs, com mantenir l'essència sense perdre milers de nous consumidors?

El canvi és un fet i és aquí. El consumidor i, en conseqüència, la botiga bio especialitzada, no es pot permetre haver de demanar el producte al distribuïdor per que l'hi porti al cap d'uns dies o una setmana. En aquest món hiper-ràpid i globalitzat, això és ineficient i un llast per al sector especialitzat, que tan sols beneficia el canal de gran consum i l'online -un 1,7% del consum ecològic ja es va realitzar per Internet a 2017-. El consumidor anirà on tenen la varietat que necessita, és lògic.

Necessitem una reestructuració del sector especialitzat, de les empreses i teixit de botigues que tant han construït i aportat al sector ecològic. Cal que es converteixin en actors més eficients, capaços de posicionar-se en un mercat cada vegada més dur però que mantinguin l'essència i filosofia del moviment bio.

123rf Limited©David Izquierdo Roger

Ajudem-los amb la nostra compra diària.

Des de Bio Eco Actual lluitem per expandir el consum ecològic a tots els espectres possibles de la nostra societat. En aquesta línia, cal valorar la irrupció del gran consum, però al mateix temps reivindicar els valors, filosofia i qualitat que ha portat el sector ecològic a ocupar cada vegada un pla més important de la nostra societat.

El canvi de veritat és a les nostres mans. Es a les **teves** mans. Es a la **teva** cistella de la compra. ■

ANÀLISI DE MERCAT

Pedro López Salcedo,
PROVOTEC. Consultoria avançada per al sector agroalimentari www.provotec.es.com

Mercat i consum bio: pedres a l'autopista

El notable creixement bio a Espanya en tots els terrenys és una magnífica oportunitat de consolidació del sector, però no està exempt de riscos

En un article sobre mercat bio publicat al número de febrer de Bio Eco Actual per Biofach 2018 (edició en anglès) comentava les seves bones perspectives després d'anys de creixement. Acabava l'article amb un avís: el mercat bio també afronta riscos que podrien comprometre l'èxit assolit fins ara.

Utilitzant un símil de trànsit, el mercat bio ha passat de carretera secundària a autopista per la qual es pot avançar a gran velocitat. No obstant això, hi ha zones amb graveta que podria saltar al passar per sobre d'elles i posar en perill a altres usuaris de la via. Cal parlar-ne.

Globalització de la producció

L'arribada de grans productors convencionals al sector és una bona notícia: suposa més disponibilitat i varietat de producte per al mercat i, per tant, més fàcil accés del consumidor al producte.

Però una incorporació massiva i ràpida de grans fabricants pot desequilibrar la balança en perjudici del model de petits i mitjans productors i elaboradors. Considero que aquesta possibilitat no és una bona opció si volem un desenvolupament harmònic (entenent com a tal la coexistència de models de comercialització convencional i especialitzada), ja que debilitaria a petits productors i elaboradors i els deixaria progressivament fora d'uns circuits cada vegada més concentrats i intensius.

Globalització de la comercialització

La tendència anterior avança al mateix temps que l'aposta de les grans cadenes de venda convencional. Una cosa que, sens dubte, ha contribuït al creixement del mercat bio a Europa i a Espanya però que -de nou dues cares de la mateixa moneda- implica un model de venda concentrat, amb preus competitius i assortits ajustats, que està restant cada vegada més quota de mercat al canal especialista.

Aquest model de venda es veu afavorit per unes eficaces xarxes logístiques i comercials entre la distribució i els seus proveïdors, i augmenta el pes de fabricants i venedors "bio-convencionals" en detriment de petits productors i canals de venda especialitzats.

Evolució dels requisits dels consumidors

El mercat bio creix impulsat per nous consumidors convencionals que se sumen a la despesa dels consumidors tradicionals. A les motivacions tradicionals de preu, comoditat o varietat s'afegeixen ara l'interès pel coneixement del producte, el seu origen, la seva composició o l'impacte de la seva producció sobre la salut, l'entorn i els recursos naturals.

A l'abric d'aquestes tendències creixen línies de producte no ecològic que presenten -o se'ls atribueix mitjançant encertades estratègies de màrqueting- qualitats típiques o assimilables a les del producte bio: productes vegans, de proximitat,

123rf Limited©Francois Poirier

COSMÈTICA

ALIMENTACIÓ

d'alta qualitat nutricional, equilibrats, de baix impacte ambiental, amb baixa petjada de transport, etc., constituint una mena de competència per al producte ecològic que sens dubte anirà a més a mesura que aquests productes "frontera" es facin lloc entre els consumidors.

Si el sector no està especialment atent a aquests canvis per adaptar el producte bio i els seus valors afegits, corre el risc de quedar desfasat entre el que és capaç d'oferir al client i el que aquest realment valora en un producte alimentari, perdent força com a opció ferma per al consumidor.

Credibilitat i confiança

Sobretot dos valors identifiquen ara per ara a la producció ecològica: el respecte al medi ambient, i la garantia que aporta una reglamentació europea pròpia, un sistema de control específic i un segell d'identitat que caracteritza a aquests productes.

Són valors que a més cotitzen a l'alça en un consumidor que exigeix transparència i garantia, i es preocupa per l'impacte ambiental de la producció d'aliments.

És a dir, són elements crítics per a la imatge i la diferenciació dels productes bio i, per tant, han de ser especialment cuidats per tots els operadors sectorials per evitar qualsevol problema relacionat amb ells.

Referent a això, a la fi de 2017 es va aprovar la reforma de la normativa ecològica europea, que s'espera aplicar a partir de 2021. Segons la Comissió Europea, el nou Reglament suposarà una harmonització de les normes intracomunitàries, un impuls a nous mercats bio com el de llavors i altres inputs, una major simplificació per als productors, i més flexibilitat en el control sense perdre garanties.

Caldrà veure en què es tradueix aquest acord i confiar que es tindran molt en compte aquests dos elements, peces clau per al present i el futur del sector bio.

123rf Limited©rawpixel

Organització, unió, força

Perquè el mercat bio avanci de forma ràpida i segura, cal que tots els operadors sàpiguen identificar els riscos del camí, establir mecanismes i estratègies per reduir-los o eliminar-los, i que treballin, individualment o en conjunt, per ser millors en la seva parcel·la d'activitat. Des de fa temps, venim predicant la necessitat que el sector avanci en organització, vertebració i capacitat d'arribar a consensos en matèries sensibles que afecten tota la cadena de valor. Ara que el mercat bio creix fort, molt per sobre de la resta de l'alimentació, és quan és més necessari un major nivell d'organització que permeti al conjunt d'operadors anticipar riscos i evitar problemes, que els ofereixi eines de millora de la seva gestió i que els doti d'una veu única que defensi els seus interessos davant administracions, organitzacions i altres sectors. En aquest moment, és un dels ingredients que més trobo a faltar per consolidar el sector bio i assegurar el seu futur. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Montse Escutia, *Co-fundadora del Projecte Xarxa Ecoestètica Associació Vida Sana www.ecoestetica.org*

Cosmètica econatural, el sector segueix creixent

La fira **BioCultura** és un bon aparador per prendre el pols al sector del consum responsable. També ho són altres fires més modestes que es van repetint al llarg del territori. I el que es posa de manifest en totes elles és la presència cada vegada més gran de marques de cosmètica econatural. No es tracta només de l'augment d'empreses sinó també del seu dinamisme i creativitat unida a un interès creixent del consumidor.

Crec que no m'equivoco si situo l'explosió del sector a la segona dècada d'aquest mil·lenni. Des de 2011 el creixement ha estat imparable. El 2010 van assistir a **BioCultura Madrid**, la fira més gran de les organitzades per l'Associació Vida Sana, 24 empreses incloses aquelles que només distribueixen. En 2017 van ser 65. En aquests anys s'ha triplicat el sector. I no sembla que això tendeixi a parar-se. Fins i tot amb la nova normativa de la fira que només permet l'assistència a empreses amb cosmètica certificada, en 2018 els números van en augment.

Cal destacar una important presència de petits projectes empresarials nacionals, molts d'ells impulsats per dones, tant en la creació de noves marques com en la selecció i distribució d'altres que vénen de fora, principalment d'Alemanya, Itàlia i França. Alguns d'aquests projectes ja tenen una trajectòria d'anys i han experimentat un destacable creixement. És per tant aquest sector un interessant nínxol de creació d'ocupació femenina i, no només a les capitals, molts sorgeixen de zones rurals properes a les fonts de matèries primeres.

123rf Limited©macrovector

Els projectes nacionals utilitzen matèries primeres locals amb propietats interessants per a la indústria cosmètica: **l'oli d'oliva, l'àrnica, l'espígol, l'àloe, les algues o l'arròs** són exemples d'ingredients en els quals es basen algunes de les marques de cosmètica nacionals . A més s'aprofita la gran varietat de plantes aromàtiques i medicinals que ofereixen els nostres ecosistemes per introduir-los en la cosmètica per les seves propietats antioxidants, bactericides i perfumants.

Altres projectes aposten per ingredients més exòtics com el **karité, la rosa mosqueta, l'estèvia o el baobab.** Però el que tenen en comú tots ells és tractar amb la cura més exquisida a aquests ingredients naturals perquè puguem aprofitar al màxim les seves excepcionals propietats sobre la nostra pell o el nostre cabell. Darrere de cada un d'aquests projectes hi ha un professional conscienciat que busca oferir als seus clients un producte de gran qualitat. Però que alhora té molta cura de tota la cadena, des dels ingredients fins a l'embalatge dels seus productes, buscant el mínim impacte ambiental.

No tenim números oficials del creixement del sector al nostre país, ni del seu volum de facturació. Però creiem que Espanya està al carro del 8-10% de creixement anual que segons un estudi del Persistence Market Research tindrà el consum de cosmètica ecològica a nivell mundial fins 2024. L'impuls i dinamisme que experimenta actualment el sector sembla que té energia per a uns quants anys més i aportarà el seu granet de sorra en la batalla contra el canvi climàtic i per un futur millor per al planeta. ■

Darrere de cada un d'aquests projectes hi ha un professional conscienciat que busca oferir als seus clients un producte de gran qualitat

COSMÈTICA

Maribel Saíz Cayuela, *Llicenciada en Ciències biològiques, PGD. Dietètica i nutrició, bio@bioecoactual.com*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

L'oli essencial de l'Arbre de Te. Propietats i aplicacions

L'oli essencial de l'Arbre de Te, procedeix de la destil·lació al vapor d'aigua de l'espècie Australiana: Melaleuca alternifolia. Es tracta d'un arbre aromàtic, que ha estat utilitzat medicinalment pels aborígens australians, durant segles. Tradicionalment, les fulles de Melaleuca alternifolia es trituraven i s'usaven per a realitzar emplastres i per inhalar el seu preuat oli essencial, en cas de refredat, tos, mal de coll i també per al tractament de les ferides. Les dades sobre el seu ús mostren que també s'utilitzaven les fulles en infusió. L'oli essencial d'arbre de te es va començar a conèixer després de les publicacions científiques, que van posar de manifest la seva activitat antimicrobiana, a principis del segle XIX. En l'actualitat, gràcies a l'estudi de la seva composició, s'han revelat noves propietats, entre les quals podem destacar les següents: **antimicrobià d'ampli espectre, antimicòtic, antiseborreic, antiinflamatori, cicatritzant, radioprotector i antiviral**.

Existeixen moltes adulteracions d'aquest oli essencial en el mercat, és per això que hauria de complir a més de l'estàndard internacional, l'estàndard de qualitat Australià i el que proporciona l'estàndard ATTIA (Australian Tea Tree Industry Association, garantint un oli essencial que compleix el major estàndard de qualitat i puresa.

L'oli essencial d'arbre de te (Melaleuca alternifolia), pur i quimiotipat, pot utilitzar-se per a la desinfecció de superfícies, per a la higiene de mans, peus, ungles i pell (en cas de micosis o infeccions per fongs), també en solució, per a la higiene bucal, infeccions gingivals i úlceres. A més és efectiu per a la cura de l'acne juvenil, abscessos i furóncols, èczemes i herpes simplex. Estudis recents mostren que és efectiu per a la dermatitis seborreica, que afecta les zones de la pell riques en sèu, com són la cara i el cuir cabellut.

123rf Limited©Rudmer Zwerver. Detall de la flor de l'arbre del te i càpsula de llavors

A més posseeix propietats insecticides eficaces en el cas de polls i àcars, demostrades també científicament. Finalment esmentar les seves propietats per prevenir les cremades a la pell, utilitzant-se en cremes i locions, d'aplicació prèvia a l'exposició solar.

És important tenir certes precaucions amb el seu ús. No s'ha d'utilitzar directament pur sobre la pell ja que pot ser irritant. Evitar el contacte amb les mucoses, durant la seva manipulació i mantenir-lo sempre fora de l'abast dels nens. ■

COSMÈTICA

PURIFICA LA TEVA PELL AMB LA LÍNIA
D'HIGIENE I COSMÈTICA NATURALL
CERTIFICADA NATURAL I ECOLÒGICA

CERTIFICAT ECOCERT COSMOS

Esential'arôms
www.esentialaroms.com

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / COSMÈTICA

Fernando Sánchez Campos, *Soci i cofundador de Saper, cosmètica ecològica fsanchez@saper.es*

Diferències en un mateix producte cosmètic

123rf Limited©Wasana Jaigunta

És més comú del que pensem, quan s'usa cosmètica ecològica, que en obrir un producte que utilitzem habitualment, ens sorprengui que aquest tingui diferent aroma, textura o color.

La cosmètica convencional utilitza ingredients i perfums sintètics que sempre són idèntics, ja que es creen en laboratoris, de manera que les variacions organolèptiques no existeixen en cap cas.

A més en cas d'utilitzar ingredients naturals, solen ser refinats, és a dir que són sotmesos a processos fisicoquímics, en els quals se'ls sotmet a altes temperatures. El resultat són ingredients als quals se'ls ha eliminat gran part del seu aroma, color i sabor, perdent al mateix temps les seves vitamines i poder antioxidant. La indústria realitza aquest procés de refinat perquè els olis vegetals no s'oxidin o es facin rancis i durin molt més temps, però perden qualitat. A més s'obté molt més rendiment de la matèria primera, reduint-ne els seus costos.

La cosmètica natural i a més a més ecològica, utilitza ingredients ecològics, identificats com a tals. Aquestes matèries primeres són normalment de primer premsat en fred, és a dir, que no han patit cap tractament i per tant han de contenir totes les vitamines i poder antioxidant intactes. Els ingredients ecològics depenen de molts factors, i per tant cada lot pot variar. Igual que succeeix amb les anyades dels bons vins o olis, **el color, l'aroma i la textura** pot variar en cada collita.

Aquesta és una variable important que afronten els fabricants de cosmètica natural i ecològica de qualitat. Hi ha ocasions en què les collites disminueixen a causa de la climatologia, de manera que els preus augmenten, fins i tot algunes vegades no hi ha disponibilitat d'alguna matèria primera, per la qual cosa es paralitza la fabricació d'algun producte concret.

Conclusió

Si en comprar un producte que ja coneixes comproves que té diferent aroma, color o textura, el més normal és que es degui al fet que es tracta de cosmètica d'alta qualitat, que utilitza ingredients ecològics de primer premsat, i que per això poden variar en cada collita, a causa de la climatologia principalment.

L'ideal és buscar els percentatges d'ingredients ecològics, en la cosmètica que s'utilitza, per garantir la seva major qualitat i al mateix temps l'absència de pesticides en el seu cultiu. Així a més d'aportar a la pell totes les vitamines i propietats de les matèries primeres, estarem ajudant a protegir el medi ambient. ■

COSMÈTICA

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Lluca Rullan, *periodista especialitzada en nutrició i salut natural. Dietista amb perspectiva Integrativa llucarullan@gmail.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Depurar el fetge a la primavera

El fetge és un dels grans òrgans emuntoris del nostre cos que treballa sense parar per desfer-se de substàncies tòxiques. Segons la medicina tradicional xinesa, la primavera és l'estació del fetge i és l'època de l'any quan, de manera natural, es depura i regenera.

És important acompanyar aquest procés amb alimentació, hàbits de vida i ajudar-nos de plantes hepàtiques, especialment si hi ha símptomes de congestió hepàtica. És essencial donar un respir al fetge perquè si no es poden veure afectades algunes de les seves múltiples funcions. Per exemple, metabolitzar els greixos, transformar la glucosa en glucogen o emmagatzemar el ferro.

Com sabem si tenim el **fetge congestionat o sobrecarregat**? Podem notar un humor inestable i fluctuant amb sentiments de frustració o irritabilitat; astènia o cansament primaveral; dolor en els costats, opressió toràcica o sensació de nus a l'estómac; boca pastosa amb sabor amarg; migranya; al·lèrgies; males digestions (sobretot de greixos); dolors o trastorns menstruals.

Millorar els hàbits de vida

El primer que hem de fer és **evitar els tòxics** que poden seguir sobrecarregant el fetge. És el moment d'evitar l'alcohol, tabac i cafè perquè si no estarem activant la depuració o neteja d'una banda i per una altra seguirem sobrecarregant o embrutant.

Pel que fa a l'alimentació, també evitarem la carn, greixos de mala qualitat, fregits, sucre i processats. Ens decantarem per una **alimentació rica en vegetals**, especialment els de sabor amarg que tenen afinitat pel fetge com la carxofa, escarola, ruca, endívia, espàrrecs o germinats d'alfals.

També és important la **gestió de les emocions i l'estrès**. Segons la MTX, el bloqueig de les emocions com la frustració o la ràbia causa congestió hepàtica. Per tant, és important alliberar aquesta ràbia expressant-la amb paraules o fins i tot cridant.

D'altra banda, podem donar un impuls al nostre fetge amb plantes que ens ajudaran a desintoxicar-lo, protegir-lo i regenerar-lo.

Card marià

El card marià és una de les plantes més conegudes en relació a la salut hepàtica. A més de tenir acció colerètica (estimula la producció de bilis) i colagoga (impuls per segregar la bilis) el que la fa tan potent és la silimarina.

La **silimarina** és el principi actiu del card marià que protegeix les cèl·lules hepàtiques de la infecció, redueix la inflamació i el que la fa tan especial és que afavoreix la **regeneració de les cèl·lules hepàtiques**.

123rf Limited©Dmitriy Syechin. Silybum marianum (Card marià). Plantes medicinals

Per garantir l'acció de la silimarina hem de triar el format en comprimits o extracte d'herba seca encapsulada. Les infusions de card marià tenen efecte colerètic i colagog que ens servirà de manteniment, però en les fulles infusionades no tindrem els beneficis de la silimarina.

Suplements

Existeixen moltes altres plantes que ens poden ajudar a depurar el fetge. Les podem trobar en diferents presentacions o en combinacions de diverses plantes:

- **Carxofera**: conté cinarina, que actua com a protector i regenerant del fetge.
- **Boldo**: és una planta hepatoprotectora, colerètica, colagoga i antiinflamatòria.
- **Desmodium**: acció colerètica, colagoga. Útil en hepatitis per les seves propietats antiinfeccioses.
- **Dent de lleó**: afavoreix el flux biliar i actua com a protector hepàtic.
- **Genciana**: augmenta la producció de bilis i afavoreix les digestions.
- **Rave negre**: acció colerètica i colagoga.
- **Sol d'or**: hepatoprotetora i lleugerament hipocolesterolemiant.

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

HIGIENE FEMENINA

L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia, *Co-Editor, comunicacion@bioecoactual.com*

Entrevista a Daniel Valls, president del CCPAE

Quins són els propers projectes i objectius del CCPAE?

Dins de la millora contínua dels serveis de certificació ecològica a Catalunya, estem desenvolupant una nova aplicació de gestió que ens permetrà reduir els temps per generar els certificats i les autoritzacions dels operadors. A més, en l'àmbit institucional, haurem de posar en marxa el futur marc legal de la producció ecològica a Catalunya, és a dir el Decret de funcionament del CCPAE, per adaptar-lo a la realitat del moment. D'altra banda, i això és clau, participarem en els debats per la redacció de les noves normes europees de producció, etiquetatge i control, que entraran en vigor el 2021.

6,12 de cada 10 € de consum "bio" van a parar ja a hipermercats, supermercats i canal discount. Què opines sobre aquest tema?

En el consum d'aliments ecològics encara estem molt lluny del desenvolupament de països com Alemanya, Àustria o Dinamarca. En els últims dos o tres anys el sector minorista està canviant molt de pressa, fenomen que està passant en altres països. Des del CCPAE treballem perquè les normes es compleixin en tota la cadena, des del productor fins al minorista, sigui qui sigui l'operador, ja que aquesta és la garantia que té el consumidor i hem de conservar i augmentar la seva confiança en la certificació de productes bio.

Com impregnar al nou consumidor bio dels valors i filosofia ecològics des de l'administració?

Sempre reclamem des del sector ecològic més campanyes institucionals però sobretot hi ha una qüestió fonamental, que és la introducció dels aliments bio en els menjadors públics: en escoles, hospitals, presons, etc. Els poders públics haurien de regular en aquest sentit, marcant un percentatge obligatori o premiant a qui aposti pels productes ecològics.

Durant 2018, el CCPAE durà a terme 3.541 inspeccions de seguiment de la certificació, un 9,16% més que la previsió de 2017. Com són d'importants les inspeccions a la garantia per al consumidor del segell de certificació ecològica?

La inspecció és la columna vertebral de la certificació ecològica. Aquesta és la tasca del CCPAE en un 90 per cent. Cada empresa rep com a mínim un control oficial anual per verificar el compliment de la normativa europea, i així poder renovar el seu certificat. Realitzem analítiques de productes, control documental exhaustiu, exercicis de traçabilitat, a més hi ha inspeccions addicionals aleatòries ... Podríem dir que el control a què se sotmet a un aliment ecològic és una de les majors garanties existents al mercat agroalimentari perquè el consumidor trobi un producte de qualitat, respectuós amb la salut i el medi ambient.

Agroecologia i economia del bé comú han d'anar de la mà. És possible amb Espanya en el Nº 1 de consum de pesticides a Europa?

Espanya és el primer país en producció ecològica d'Europa, però també és cert que és el primer en ús de pesticides o el que més hectàrees de transgènics té de la zona de la Unió. Són dos models d'agricultura antagònics i amb dificultats evidents per conviure entre ells, ja que és habitual el perjudici per als agricultors ecològics. Per tant, demanem al govern espanyol una solució davant d'aquestes evidents contradiccions i des de la nostra posició el que demanem és que es fomenti i protegeixi les produccions responsables i sostenibles com l'ecològica, regulant a favor seu. ■

ALIMENTACIÓ