BIOECO ACTUAL®

Núm 59

Setembre 2018

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"No em vaig convertir en vegetarià per la meva salut, ho vaig fer per la salut de les gallines" Isaac Bashevis, Nobel de Literatura

Nutrició infantil

Prevenir i millorar l'asma amb l'alimentació

Pàg. 10

Consum i Salut

Què són els insums?

Pàg. 16 - 17

Agricultura Biodinàmica

Demeter: la marca orgànica pionera i dinàmica per excelencia

Pàg. 36 - 37

L'Entrevista

Gonçalo Sardinha, Fundador d'Iswari

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

5a Edició BioCultura Bilbao

Fira de Productes Ecològics i Consum Responsable

Bilbao Exhibition Centre (BEC) 28, 29 i 30 de setembre

123rf Limited©Alvaro German Vilela. Festes de Santo Tomás

FIRES

Montse Mulé,
Redactora, redacción@bioecoactual.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 45.300 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, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Yolanda Muñoz, 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 Bilbao

28,29 i 30 de setembre de 2018

La cita del sector al Bilbao Exhibition Centre

En la seva 5a edició a Euskal Herria, torna a Bilbao la fira pionera de totes les fires dedicades als productes ecològics i consum responsable: **BioCultura**, amb un bagatge de 30 anys en favor de l'agricultura ecològica, la igualtat i justícia social i el respecte al medi ambient.

En aquesta edició s'esperen més de 250 expositors i un sempre creixent nombre de visitants, per sobre dels 17.000 de l'anterior edició el 2016, ja que **BioCultura Bilbao** és bianual.

©Centipede Films,S.L.

BioCultura marca tendència

Els sectors presents a BioCultura Bilbao són variats dins de la filosofia comuna del desenvolupament i el consum responsable i sostenible, i acull productors i botigues d'alimentació i/o cosmètica certificada ecològica i natural; centres de teràpies complementàries; bioconstrucció; energies renovables i medi ambient; turisme rural i sostenible; artesans, món del tèxtil amb teixits naturals i de cultiu orgànic; banca ètica; cambres de comerç, etc.

> **El futur és en els nens i nenes i, en totes les edicions de BioCultura, les activitats del MamaTerra són de primer ordre**

Els expositors es distribueixen al BEC per famílies: **Alimentació**, ecològica certificada, comerç just i complements dietètics; **Casa Sana**, on s'ubiquen els expositors de sistemes de reciclatge, mobiliari, geobiologia, energies; **Cosmètica i productes d'higiene personal; Eco estil de Vida**, on es troben les artesanies, les editorials, el turisme, la música, etc.; **Foodtrucks**, amb ofertes gastronòmiques; **Moda sostenible**, on s'exposen calçat, joieria i roba y **Teràpies complementàries**, que inclouen centres de repòs, escoles de formació i tractament d'aigua, etc.

Tallers, conferències, debats

Les activitats en forma de tallers, conferències, debats, jornades pro-

ALIMENTACIÓ

fessionals, ponències científiques, *showcookings*, actuacions musicals, projeccions audiovisuals, etc. són moltes, (més de 150) i busquen aportar informació independent i fidedigna, així com promoure els hàbits saludables de vida i el despertar consciències en tots els àmbits que envolten l'ecologia, el respecte al sòl i la transmissió de coneixement d'unes generacions a altres preservant les llavors autòctones, el retrobament amb la veritable naturalesa, en harmonia, i, al mateix temps, incentivant un sector econòmic en auge que preserva la salut de la terra i dels consumidors oferint respostes a la major demanda de productes sans, sense tòxics o vegans.

Destaquem el taller organitzat per **l'Associació Vida Sana** i impartit per *Montse Escutia* sota el nom "**Horts de petit format per a centres escolars sense espai**" que ha despertat gran interès.

EcoEstètica i Planeta Moda

El sector de l'alimentació ecològica o orgànica ha tingut un impagable creixement i a aquesta realitat s'han sumat les grans cadenes de distribució. "BioCultura treballa per defensar la qualitat i la seguretat per sobre de la quantitat" com ens diu la seva presidenta *Ángeles Parra*, "però això és imparable". Però el menjar no ho és tot i altres sectors s'obren camí com els d'eco-cosmètica i tèxtil sostenible, i a través de les plataformes **Ecoestètica** i **Planeta Moda**, van guanyant múscul amb tallers de cosmètica certificada, presència de dissenyadors de roba confeccionada amb cotó i cànem de cultiu orgànic, etc.

Showcookings

Ecochefs, productors i elaboradors es bolquen en les activitats denominades *showcookings*, promovent l'alimentació sana, en moltes ocasions vegana, sempre amb matèries primeres vives i nutritives, de cultiu orgànic, de la terra.

Sazonando con coco, és el taller que imparteix ***Arturo Castillo***, expert en Cuina Ayurvèdica Vegana i sense gluten, i en adaptar els aliments a la constitució física, caràcter i estat emocional de cada persona. Aquest *showcooking* l'organitza ***Dr.Goerg***.

MamaTerra. Festival ecològic de la infància

El Festival **MamaTerra** és "l'alegria de l'horta". El futur és en els nens i nenes i, en totes les edicions de **BioCultura**, les activitats del **MamaTerra** són de primer ordre per concepte, per qualitat, per èxit d'assistents, per valor intrínsec de la seva filosofia.

A Bilbao s' ordenaran en diferents activitats: **Cuinem**, amb tallers d'eco-cuina impartits per ***Núria Morral*** en el qual els nens/es elaboraran receptes senzilles i saludables amb aliments ecològics; **Toquem Terra**, taller d'hort ecològic per ***Plant & Eat***, on aprendran sobre agricultura

©Centipede Films,S.L.

ecològica, plantaran hortalisses i descobriran els insectes de l'hort; **Creem**, el taller creatiu de reutilització de materials i de maquillatge; **Ens movem**, Ioga en família, respirar i prendre consciència, a càrrec de *Naiara Mandaluniz*; i finalment, **Ens divertim cada dia**, amb una zona de joc d'horari continu, i l'espai **MamaCine** on es projectaran curts adequats, organitzat per ***Another Way Film Festival***.

També s'han programat dos espectacles de la companyia **MuyUyAy**, el primer és **Itxaso eta ezkutuko irla**, per al dissabte; i el segon, **Goxoaren egi osoa** per al diumenge. S'oferiran dues sessions d'ambdós els continguts dels quals conviden a la reflexió sobre la salut i la del planeta.

Música en viu

Las actuacions musicals tindran lloc a l'escenari de la zona de **Eco-Foodtrucks**. Estan programats per al divendres els ***Highlanders***, grup que barreja música celta amb instruments i sonoritats d'altres cultures; el dissabte es podrà escoltar al grup ***Briganthya***, amb la seva música alegre basada en el món celta però enriquit amb folk basc, irlandès, gallec, asturià, etc.; i el diumenge ***Edu Andérez Trio***, grup jazzístic de formació clàssica i contemporània que té els seus referents musicals en músics com Ralph Towner, Pat Metheny y David Cullen. En aquesta ocasió, Edu Andérez, guitarra, presenta el seu treball "On the Way Home", una proposta molt personal, acompanyat de Antonio Romero, baix elèctric i contrabaix, i Luis Escalada, bateria.

BioCultura Bilbao 2018 és doncs una gran festa, i apropa al visitant l'actualitat de la producció ecològica, informant i promovent-ne el consum i facilitant també la connexió interprofessional. ■

ETIQUETATGE

Montse Mulé,
Redactora, redacción@bioecoactual.com

Millor informats, més lliures. L'etiquetatge dels aliments

123rf Limited©alexskopje

La informació és vital i el dret a ella ha de ser exigit. Els consumidors de productes ecològics ja estem habituats a les etiquetes més clares i millor informades ja que les certificadores de producció ecològica o orgànica són estrictes i han de ser-ho, però en el gran mercat alimentari en general, l'omissió o l'engany han estat en moltes ocasions flagrants. Amb la normativa europea s'han anat establint obligacions a seguir per productors i envasadors.

Els canvis que ja hem notat són fruit de l'aplicació d'aquesta nova normativa europea 1169/2011 que s'aplica des de desembre de 2014 i que s'amplia a partir de desembre de 2016 en proporcionar també informació nutricional de forma obligatòria. La mida de la lletra de tot l'etiquetatge passa a estar regulat amb una mida mínima llegible. Com important novetat s'han d'incloure els ingredients al·lèrgens presents en el producte en color destacat. Les etiquetes han d'informar el consumidor d'importants aspectes relatius al producte. Quins són aquests aspectes?

- **Composició dels aliments**. Llista d'ingredients ordenats de major a menor pes; el grau alcohòlic; si prové d'OGM Organismes Genèticament Modificats; la quantitat neta de producte en volum o pes.

- **Característiques nutricionals**. Valor energètic; proteïnes; hidrats de carboni (sucres i midons); greixos (saturats o poliinsaturats o monoinsaturats); fibra; sal; vitamines i minerals.

- **Informació per a al·lèrgics, celíacs i altres**, S'obliga a indicar clarament en l'etiqueta els 14 ingredients alimentaris descrits com a possibles al·lèrgens, entre ells la llet, els ous, el blat i el peix.

- **Condicions de conservació**. Data de caducitat o de consum preferent. Aquest apartat inclou les instruccions de conservació per garantir que el producte arribi a la data indicada.

- **Distintius d'origen i qualitat**. Indicació geogràfica protegida o denominació d'origen protegida. La qualitat superior a altres productes s'indica a través d'entitats certificadores.

- **Naturalesa i origen**. Aquí és on s'ha de mostrar qui i on estan situats el fabricant o l'envasador o el venedor responsable inscrit a la Unió Europea.

A més s'ha d'informar sempre en l'etiqueta de la presència de nano materials, dates de congelació, en el cas de productes congelats, de si la peça que es ven és un conglomerat de diverses altres peces a les quals se'ls ha donat una forma final determinada, si hi ha aigua afegida, etc . ■

ACTIVITATS

Setmana Bio
per l'alimentació ecològica

Associació Vidasana

Generalitat de Catalunya

Vols organitzar una activitat durant la Setmana Bio 2018?

Si ets productor, elaborador, botiga, escola, restaurant, divulgador, biblioteca, etc.

Informa't i proposa la teva activitat a:

Setmanabio.cat

La bona alimentació basada en cereals i llegums

Vegetalia, pionera en alimentació ecològica vegetariana i vegana; especialista en proteïna vegetal, porta ja més de 30 anys d'experiència elaborant productes d'altíssima qualitat. Sempre al capdavant de la innovació amb productes que responen a la demanda d'un mercat molt exigent, **Vegetalia** ha anat evolucionant com ho han fet els seus consumidors.

L'objectiu de **Vegetalia** segueix sent: oferir productes ecològics vegetarians i vegans elaborats de forma sostenible, respectuosa amb l'entorn i de manera artesanal.

Aquests productes es presenten amb una nova imatge que identifica aquests valors artesanals i naturals. S'està duent a terme una tasca de re-disseny de packs que col·loquen a la marca com el referent que és dins de l'alimentació ecològica.

A més de l'actualització de **Vegetalia** a nivell imatge, també s'estan llançant nombroses novetats pel que fa a desenvolupament de nous productes.

Entre aquests nous productes es troba una gamma de **Vegeburgers de cereals** com cap altra en el mercat: amb gra sencer i textura cruixent.

La importància dels aminoàcids

L'organisme necessita obtenir tots els aminoàcids essencials per a la seva síntesi interna, i és per això que els aliments vegetals s'han de combinar per aconseguir proteïnes d'alt valor biològic. Un aminoàcid essencial és aquell que l'organisme no és capaç de sintetitzar per si mateix i, per tant, ha de prendre'l necessàriament de l'exterior a través de la dieta. Alguns aminoàcids essencials es troben en quantitats molt limitades en les proteïnes d'origen vegetal. Per aquest motiu, els aliments s'han de combinar adequadament entre si perquè un aliment supleixi el dèficit d'aminoàcids de l'altre.

La combinació de cereals i llegums millora el perfil d'aminoàcids augmentant la qualitat nutricional de les proteïnes.

Els **cereals** són molt rics en metionina i cistina, els aminoàcids menys abundants en els llegums, motiu pel qual complementen molt bé les seves proteïnes. Els cereals s'han de combinar amb aliments rics en lisina, com els llegums.

Els **llegums** són rics en lisina, fenilalanina, treonina i leucina. Els aliments més rics en metionina, i per tant, els més adequats per combinar amb llegums, són els cereals i fruits secs.

Els **fruits secs i llavors**, igual que els cereals, són deficitaris en l'aminoàcid lisina, però contenen bastant quantitat d'altres aminoàcids essencials, com la valina, fenilalanina, leucina, isoleucina, metionina, histidina i cisteïna.

Les Vegeburgers de Cereals de Vegetalia

Els cereals i llegums de les **Vegeburgers de Vegetalia** estan complets, cuits al dente per mantenir totes les seves qualitats i potenciar la masticació. Si l'aliment s'ha mastegat suficientment, l'estómac pot realitzar la seva funció digestiva en menor espai de temps. Els aliments rics en proteïnes poden produir una digestió lenta si no els masteguem bé. La masticació és la primera etapa de la digestió. Al mastegar, els enzims digestius presents a la saliva comencen a descompondre els aliments, preparant el procés d'absorció de nutrients. Amb una bona masticació arribem a la màxima absorció de les vitamines i minerals de l'aliment. A més, com més es mastega cada mos, més saliva produïm i es beu menys aigua durant els àpats, un altre factor important en l'eficiència digestiva.

En definitiva, les Vegeburgers de cereals de Vegetalia són la combinació perfecta per a una alimentació saludable i equilibrada.

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Rafel Muria, *Director de Mel Muria*
www.melmuria.com | info@mielmuria.com

Diferències entre mel ecològica i convencional

Una mel ecològica, orgànica o bio, es la que s'ha obtingut d'unes floracions de camps certificats com a ecològics i amb el protocol que l'apicultura ecològica exigeix. Els controls que l'empresa que certifica fa sobre les abelles, l'entorn on treballen, la mel y la cera, asseguren que la mel que obtenim d'aquestes arnes és **Mel Ecològica Certificada**.

Però l'objectiu de l'apicultura ecològica, no sols és assegurar zero residus en la mel, és molt més, és un estil de producció.

Ens podem preguntar: "si les abelles tenen llibertat per moure's fora de l'arna, com ens podem assegurar que estem comprant una mel realment ecològica, i no una convencional?"

Aquí entren diversos factors que ho diferencien, hi ha nombrosos requisits que s'han de complir per poder catalogar la mel com ecològica.

L'entorn

Tot i que una abella obrera pot volar a més de 3 km de distància, normalment no acostuma a allunyar-se més enllà de 1 km del seu rusc. És un requisit indispensable, que les zones on s'ubiquen els ruscs estiguin protegides de cultius conreats amb productes químics en un radi de 3 km. L'àrea per on elles surten a recollir el nèctar i el pol·len de les flors, ha d'estar allunyada de zones urbanes i cultius intensius, així d'aquesta manera ens podem assegurar de l'absència de contaminació en un dels elements essencials per la fabricació de la mel: el nèctar de les flors.

Tractament de plagues i malalties

L'estratègia és mantenir les arnes fortes perquè el seu sistema immunològic estigui ben desenvolupat i intervenir el menys possible. Per això traslladem les arnes a diferents floracions perquè tinguin una bona entrada de nèctar i pol·len, que es la seva font de proteïnes i vitamines.

Les arnes

Sempre de fusta i pintades amb olis vegetals ecològics, seguint la màxima de la producció ecològica.

Extracció

Per últim, el mètode d'extracció de la mel. Aquesta s'ha de fer a la mateixa temperatura del rusc. Molt important, ja que així aconseguim que els aromes de la mel, substàncies volàtils molt fràgils, hi siguin quan nosaltres la consumim.

Per eliminar les partícules de cera que puguin quedar en la mel, la decantarem per tal de que aquestes partícules pugin suaument a dalt del dipòsit, ja que la cera es menys densa que la mel.

Les arnes de producció ecològica són un dels millors models de producció sostenible. A més a més de tractar-se d'una producció totalment respectuosa amb l'entorn, faciliten la pol·linització, funció que contribueix al manteniment de la biodiversitat. ■

ALIMENTACIÓ

Cantero de Letur
IOGURTS ECOLÒGICS
DE CABRA AMB
MADUIXES I NABIUS
Tota una experiència per al teu paladar
Amb totes les propietats del iogurt de cabra
i preparats de fruita excepcionals.
Cantero de Letur
Yogur de Cabra
Ecológico con Arándanos
250 g
Yogur de Cabra
Ecológico con Fresa
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
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

I després de vacances... un impuls a la teva alimentació

Tots sabem que és típic fer-se els propòsits anuals en les dates nadalenques, però no ho és menys fer-se alguns propòsits quan un torna de vacances i comença de nou la rutina de la tardor: treball, col·legis, activitats, horaris... potser un d'aquests propòsits sigui: menjaré millor. Sí, però: Per on començo? Hi ha tantes i tantes teories, modalitats i formes que un pot sentir-se, i amb tota la raó, com perdut al mig de la selva.

En la meva experiència tant personal com en la consulta veig que hi ha alguns canvis que són claus per notar de forma generalment ràpida o immediata els beneficis extensos d'una alimentació més saludable. Et proposo començar per aquests tres:

Si hagués de triar començar per un, triaria aquest: elimina tots els aliments processats del teu rebost. Què vull dir amb aliments processats? ... la resposta més senzilla: qualsevol cosa que no hagis cuinat tu a partir dels seus ingredients bàsics. Amb això no em refereixo a eliminar únicament el menjar escombraries (quelcom que ja tots sabem encara que no sempre practiquem!), sinó també menjar més sa però igualment processat per la indústria alimentària. Un exemple: triar menjar arròs integral cuinat a casa teva en lloc de menjar-l'ho en coquetes. Una altra forma de veure-ho: reduir o eliminar el menjar que vingui ficat en algun tipus d'envàs i que s'ha cuinat o precuinat anteriorment. La proposta és comprar aliments en el seu estat més original possible i que això sigui el 90% o més del que mengem.

El segon seria clar: que el que compris sigui integral (no refinat). Això fa referència sobretot als cereals encara que no únicament. L'aliment integral té totes les seves propietats originals intactes, el seu camp energètic complet, i conté en si mateix el que el cos necessita per poder usar-lo, amb el que no "robem" cap vitamina ni mineral de les nostres reserves (a diferència del que passa amb els aliments refinats, i com a extrem, amb el sucre).

123rf Limited©elenabsl

I finalment el tercer: que la teva alimentació estigui basada en aliments fonamentalment del regne vegetal: cereals, llegums, verdura, algues, fruita, fruits secs. Cada vegada hi ha més i més evidència dels efectes nocius dels lactis i la carn a la salut, així que els eliminaria de la dieta de manera habitual . ■

ALIMENTACIÓ

2020
Nou Sabor
GERDS
AMB TEXTURA CRUIXENT!
ISWARI
SABIDURIA DE LA NATURALESA
NUEVO SABOR, TEXTURA CROCANTE
ISWARI
SÚPER DESAYUNO
DESPERTAR DE BUDA
FRAMBUESA
INSTANTÁNEO
Con Semillas de Girasol, Harina de Chufa & Frambuesas Liofilizadas
Certificado Ecológico
Sin Gluten
Vegan
Comença el teu matí amb energia i vitalitat
PREPARA'L EN 3 PASOS:
1 Afegir 4 cullerades a una beguda vegetal o iogurt
2 Barrejar bé
3 Servir amb fruita i topping al gust
ALT CONTINGUT EN FÒSFOR
ALT CONTINGUT EN COBRE
FONT DE PROTEÏNES
Per a obtenir més informació com repcetes i profuctes, ves a:
ISWARI.COM
Iswari Superalimentos España
Iswariofficial
ISWARI - España
Vegan
PT-BIO-04
Agricultura UE/no-UE

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Prevenir i millorar l'asma amb l'alimentació

123rf Limited©bubutu

Un de cada deu nens té asma, el que converteix a aquesta malaltia en la més freqüent de la infància. L'asma produeix inflamació i estrenyiment en els bronquis, originant tos i dificultat per respirar. La seva freqüència està augmentant i un dels principals motius és la contaminació de les ciutats. No només això, sinó que a més hi ha una relació estreta entre els pics de pol·lució i les consultes a urgències per crisis asmàtiques.

Altres factors que afavoreixen l'aparició d'asma són l'exposició al tabac, als ftalats i a al·lèrgens com el pol·len o els àcars, l'abús d'antibiòtics en els primers mesos de vida i algunes infeccions virals respiratòries.

Molts investigadors creuen que un altre dels motius pels quals l'asma està augmentant és perquè la dieta occidental és cada vegada més pobra en antioxidants. Els antioxidants protegeixen les vies aèries davant la inflamació produïda per agents interns o externs (com el tabac i la contaminació).

Els antioxidants es troben en abundància en les fruites, verdures i hortalisses. En les últimes dècades un important nombre d'estudis ha mostrat que els nens i adolescents que consumeixen més fruites i verdures tenen menys risc de desenvolupar asma. A més, entre els nens que ja tenen asma, augmentar el consum de fruites i hortalisses pot millorar els símptomes asmàtics i disminuir la necessitat de corticoides. Entre els antioxidants, els carotens juguen un important paper en la protecció dels pulmons. Moniatos, pastanagues, pebrots, tomàquets, carabassa, verdures de fulla verda i bròquil són molt rics en carotens.

La vitamina E és un altre potent antioxidant amb capacitat per a millorar la funció pulmonar en els nens amb asma. Les millors fonts de vitamina E són els fruits secs, especialment ametlles, avellanes, pinyons i llavors de gira-sol; però també trobem vitamina E en l'oli d'oliva, a les olives i en els alvocats.

Els nens amb nivells baixos de vitamina D en sang tenen més risc de patir crisis asmàtiques, de manera que hem d'assegurar-nos de que surten a l'aire lliure amb regularitat o si això no és possible, que prenen un suplement de vitamina D.

En conclusió, una dieta rica en fruites, verdures, fruits secs i llavors juntament amb una adequada exposició al sol pot disminuir la freqüència i la gravetat de l'asma en els nens, i aconseguir fins i tot reduir la quantitat de medicació necessària per controlar els símptomes.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

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

El Coco, beneficis per a la salut i la bellesa

El coco és molt més saludable del que ens han fet creure fins ara. És molt nutritiu, ric en fibra i ple de vitamines i minerals necessaris per al nostre organisme. El coco és un producte molt versàtil, que forma part tant de receptes culinàries com de productes de bellesa.

El cocoter (*Cocos nucifera*) és una palmera pertanyent a la família de les arecàcies que creix a les ribes de les platges tropicals sorrenques dels oceans Índic i Pacífic i del mar Carib. Els cocoters són cultivats en abundància a Malàisia, Polinèsia i el sud d'Àsia per la seva importància econòmica. El fruit del cocoter, el coco, és una de les llavors més grans que existeixen, i es caracteritza pel seu sabor agradable i dolç, carnós i sucós. Fructifica durant tot l'any i un cocoter adult pot produir una collita anual entre 50 i 80 cocos.

El coco és molt nutritiu i ric en fibra, en vitamines C, E, B1, B3, B5 i B6 i minerals essencials per a l'organisme com ferro, seleni, sodi, calci, magnesi, fòsfor, iode i zinc. El seu contingut en zinc i seleni li confereixen propietats antioxidants. A més, és ric en oligoelements com el crom, fluor i manganès.

Els beneficis per a la salut es deuen als àcids grassos que conté, que es troben principalment en forma d'àcids grassos saturats de cadena mitjana, en particular a l'àcid làuric, l'àcid caprílic i l'àcid càpric. L'àcid làuric es converteix en el cos en un compost altament beneficiós anomenat monolaurina, un antiviral, antimicòtic i antibacterià que destrueix una àmplia varietat d'organismes causants de malalties.

Consumir coco redueix el risc de malaltia cardíaca, ja que els seus greixos no eleven els nivells de colesterol pel que no contribueixen al seu desenvolupament. Aporta grans beneficis per a la pell i combat eficaçment l'acne, a causa de les poderoses propietats bactericides de l'àcid làuric. Millora la secreció d'insulina i els símptomes associats amb la diabetis. Restaura i dóna suport a la funció tiroïdal. L'eliminació dels radicals lliures evita l'envelliment prematur i la malaltia degenerativa. Proporciona una font natural d'energia ràpida i millora el rendiment físic i atlètic.

123rf Limited©arpon seemaroj

El podem trobar en begudes de coco, galetes, olis, sucre per endolcir, cereals o cacau soluble, o farina per rebosteria. És ingredient de plats dolços i salats. ■

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*

Gelat vegà de Cúrcuma Latte

DIFICULTAT: Baixa

TEMPS: 15 minuts
4h congelació

INGREDIENTS 4 RACIONS

- 1 llauna de llet de coco bio, prèviament refrigerada i col·locada del revés
- 500 ml de beguda CurcuRice (beguda d'arròs amb cúrcuma i pebre)
- 2/3 tassa de nibs de coco bio
- 1 c. sopera de cúrcuma en pols
- 1 mica de pebre negre mòlt
- 1 c. postres de cardamom en pols
- 1 c. postres de gingebre en pols
- 1 plàtan pelat, i prèviament congelat
- *topping*: 1 c. sopera de gingebre deshidratat i finament trossejat, i/o coco ratllat

© Mareva Gillioz

Elaboració

1. Separar de la llauna de llet de coco, la part sòlida (més blanca) de la part líquida (la seva aigua) amb l'ajuda d'una cullera. Reservar.

2. Abocar a la batedora, la beguda CurcuRice, els nibs de coco i la part blanca sòlida de la llet de coco en llauna (guardar l'aigua en un pot i en nevera) i batre fins que es formi una textura homogènia.

3. Afegir les espècies i el plàtan congelat, i tornar a batre bé, fins que quedi tot de nou homogeni, i abocar en un motlle de gelats o tupper rectangular de vidre.

4. Dur a congelar un mínim de 3-4 hores, i servir després amb el / s toppings al gust. Es pot afegir més cardamom o gingebre en pols també per sobre.

No pot ser més fàcil i gustós començar la tornada a l'escola amb aquest **Gelat Vegà de Cúrcuma Latte** casolà, ple de color i 100% saludable.

Encara fa calor, i volem allargar la sensació d'estiu i vacances tot el possible, oi? Doncs fem-ho aportant espècies antiinflamatòries que no poden faltar en la dieta com són **la cúrcuma, el cardamom i el gingebre**, un trio terapèutic de molt sabor i que ens transporta directes a Orient! Quin gelat més bo i a més a més **d'acció antioxidant i fàcil de pair**, sense gluten, làctics ni sucres nocius, triple plaer per a una entrada de curs molt més suportable.

Una manera divertida d'aportar salut als més petits de la casa, amb la cremositat de la llet de coco, la lleugeresa de la beguda d'arròs i la dolçor en equilibri del plàtan.

Una combinació deliciosa de fruites i espècies medicinals, a base de menjar real, natural, i saludable. Això sí que és fer i oferir-se un autèntic regal de benvinguda, de dins cap a fora!. ■

ALIMENTACIÓ

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

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

El poder de la garrofa

Si tens un paladar dolç però vols endolcir els plats de manera intelligent, conscient i sense que us en doni cap addicció, evidentment, una de les teves aliades més preuades és la garrofa. Sí, la beina de l'arbre garrofer, també anomenat *Ceratonia siliqua*, lligat a la conca de la Mediterrània i sobretot a l'alimentació animal (rural i industrial).

Pertanyents a la família de les lleguminoses, aquestes beines de color marró fosc són torrades i convertides després en una "farina" **lliure de gluten i apte per a celíacs**, aconseguint també **assemblar-se molt al cacau en pols** que ja tots coneixem, o també en forma de **xarop**, similar a un caramel de xocolata, ideal per adornar algunes postres de fruites, alguna torrada o creps, a fer servir com un **endolcidor 100% natural** a la cuina.

La garrofa, igual que el cacau, és rica en **triptòfan**, un aminoàcid precursor de la serotonina, la nostra hormona **del benestar i felicitat**, d'allí que el seu consum ens proporcioni **plaer i una sensació reconfortant** tant en boca com a nivell emocional. No obstant això, a diferència del cacau, la garrofa té l'avantatge de no crear addicció ja que no conté teobromina (o altres substàncies estimulants) i és per això que es recomana tant a nens com a adults, a l'hora de buscar "desenganxar-se" de la necessitat de prendre la seva dosi-dependència de xocolata diària. No obstant això, les dues opcions són interessants i es poden alternar si la seva procedència és de qualitat i el seu consum, moderat.

Nutricionalment la garrofa és baixa en greix (menys d'un 2% davant el 23% del cacau), i rica en sucres naturals, el que la converteix en una excel·lent font energètica, per a dies d'alta intensitat, esportistes, nens i adolescents. També és bona font de **proteïna vegetal** i de la mateixa manera que el cacau, conté quantitats significatives de ferro, calci i magnesi, amb la gran i interessant diferència de no tenir oxalats, el que comporta a una millor absorció d'aquests minerals.

Un altre avantatge que presenta aquesta beina és la seva riquesa en **fibra**, especialment de tipus **soluble amb funció prebiòtica** gràcies al seu contingut en pectina i lignina, el que beneficia la nostra microbiota intestinal, el batalló que resideix en el nostre segon cervell, a més **de combatre el restrenyiment, regular el colesterol i desinflamar les mucoses digestives**.

Un altre aspecte a valorar és la seva aportació en tanins, uns compostos fenòlics d'alt poder antioxidant i antiinflamatori, a més de ser astringents, el que regula també els quadres de diarrea o gastroenteritis.

©Mareva Gillioz

En ser un producte de proximitat, el consumir-la en substitució i de manera alterna al cacau, la converteix en un producte ecològicament més ètic ja que forma part de la nostra geografia. A més, en ser ja dolça de per si, **redueix la necessitat d'usar i afegir més "sucres"** sigui la que sigui la recepta triada. De fet es pot fer amb ella, múltiples delícies que podran satisfer a tots els de casa, com ara una crema d'avellanes amb garrofa, en substitució a la de cacau per exemple, o unes magdalenes de garrofa amb fruita fresca i natural, o simplement una tassa de llet vegetal amb garrofa, com si fos una xocolata calenta o freda, útil per remuntar els ànims i reparar el cansament després d'un dia intens.

La garrofa, igual que el cacau, és rica en triptòfan, un aminoàcid precursor de la serotonina, la nostra hormona del benestar i felicitat

Sempre hi ha ocasions per gaudir de la garrofa, sense culpa i amb molt plaer. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

L'Hummus

L'Hummus és una recepta tradicional molt antiga que forma part del patrimoni culinari de la cuina dels actuals països que van pertànyer a l'àrea cultural de l'històric Creixent Fèrtil, terres on es troben els orígens de l'agricultura, les primeres ciutats i les primeres civilitzacions de la Història. Els documents històrics més antics que es coneixen sobre l' Hummus situen la recepta original al Líban.

Es tracta d'una crema de puré de cigrons cuits, barrejada amb pasta de tahin (puré de llavors de sèsam), all, suc de llimona, oli d'oliva i sal, fins aconseguir una pasta homogènia i deliciosa. Segons la variant local, pot portar a més altres ingredients o espècies com pebre vermell, coriandre, julivert, comí de prat, comí, olives, etc. Se sol menjar amb pa de pita, amanida i falafel.

Si canviem els cigrons per albergínia rostida cuinarem el Baba Ganoush o Moutabal

L'origen de l'Hummus es troba en l'origen del cultiu del cigró i per tant en els orígens de la primera revolució agrària.

L'Hummus no era molt conegut a Occident fins fa relativament poc temps. La cuina llevantina malgrat la seva senzillesa és deliciosa, fina, sana i equilibrada. L' Hummus s'ha popularitzat fins al punt que el podem trobar preparat en supermercats convencionals.

Entre les claus de l'èxit de l'Hummus en el món occidental hi ha els grans beneficis que pot aportar a l'ésser humà. És ric en minerals, proteïnes i fibra. Pobre en greixos i en sucres. I a més és molt fàcil preparar-lo a casa. Si comprem Hummus envasat és important mirar les etiquetes i que el percentatge de cigrons arribi al 60%. Així sabrem que el producte és de qualitat i la recepta no conté olis en excés. Es poden realitzar les variacions que es desitgin, per exemple usar llenties en comptes de cigrons o altres combinacions que ens cridin l'atenció. Es poden afegir diferents espècies com: comí, pebre vermell, pebre negre, etc. Si canviem els cigrons per albergínia rostida cuinarem el Baba Ganoush o Moutabal, una recepta que podria ser la seva cosina germana.

123rf Limited©David Kadlec. Hummus amb oli d'oliva i xips de pa pita

En les arrels que cada poble enfonsa en la seva terra trobem la seva herència cultural. Allò que es cuina i es menja, forma part de l'essència de cada poble i dóna moltes pistes sobre la seva identitat. L'Hummus és tan senzill i alhora tan nutritiu i complet que sens dubte ha fet una gran aportació a tota la Humanitat. El documental de **Trevor Graham** *Make Hummus not War* tracta la passió per l'Hummus com un vincle per fer possible el camí cap a la pau al Pròxim Orient. ■

En les arrels que cada poble enfonsa en la seva terra trobem la seva herència cultural

ALIMENTACIÓ

Sojade

100% vegetal, 100% ecològic...

100% Mmm!

Ara en el format de 400gr pots compartir les combinacions de soia més bones i que millor et sentin amb qui tu vulguis

Nous

www.sojade-bio.es

CONSUM I SALUT

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom, bio@bioecoactual.com

Ús d'insums en la producció agroalimentària ecològica

La producció agroalimentària convencional acostuma a utilitzar nombrosos insums que, en el cas de la producció ecològica, estan limitats per qüestions de precaució, impacte ambiental i seguretat alimentària.

123rf Limited©normaals

Què són els insums?

De forma general, els insums són tots aquells objectes, materials i recursos utilitzats per produir un producte o servei final. Els insums es caracteritzen per ser productes acabats que serveixen per crear altres elements i s'usen freqüentment en l'àrea de producció. Generalment, han de ser reemplaçats constantment perquè s'acaben a mesura que es fan servir.

Els insums no s'han de confondre amb les matèries primeres. Aquestes són tots aquells materials que s'extreuen principalment de la naturalesa i que constitueixen la base d'algun producte, mentre que els insums són elements ja processats que ajuden a desenvolupar un producte o servei final.

Quan parlem d'insums agrícoles ens referim a productes i materials d'ús agropecuari destinats principalment a la sanitat i alimentació de cultius i dels animals. Entre ells trobem: plaguicides, fertilitzants, llavors, material de propagació vegetal, agents i productes per al control de plagues i productes d'ús veterinari, entre altres. En aquest article també ens referim als insums utilitzats en l'elaboració dels aliments, com ara els additius alimentaris, etc.

Els insums en la producció ecològica

L'obtenció dels aliments i productes ecològics s'ha de fer mitjançant processos que no danyin el medi ambient, la salut humana, la salut i el benestar dels animals o la salut de les plantes. Això significa que tant els mètodes i les tècniques com els insums utilitzats en la producció ecològica s'han d'adaptar a aquest objectiu general.

Un dels principis de la producció ecològica és la restricció de recórrer a mitjans externs, en la mesura del possible. Però quan aquests siguin necessaris, es limitaran a mitjans procedents de la pròpia producció ecològica, substàncies naturals i fertilitzants minerals de baixa solubilitat. Els productors ecològics, d'acord als principis que s'apliquen a aquest sistema de producció, han de reduir al mínim l'ús de recursos no renovables i de mitjans de producció aliens a l'explotació.

D'igual forma, la producció d'aliments ecològics transformats es basa en la restricció al mínim d'ús d'additius alimentaris i d'ingredients no ecològics, així com d'oligoelements i coadjuvants tecnològics, de manera que s'utilitzin en la menor mesura possible. També en l'exclusió de substàncies i mètodes de transformació que puguin induir a error sobre la verdadera naturalesa del producte al consumidor. Així doncs, la transformació dels aliments es farà de forma curosa, preferiblement utilitzant mètodes biològics, mecànics i físics.

De forma específica, la normativa que regula la producció ecològica prohibeix l'ús d'organismes modificats genèticament (OGM) i productes obtinguts a partir d'ells. Igualment, queda prohibida la utilització de radiacions ionitzants per tractar els productes ecològics.

Així doncs, els productes i substàncies que s'utilitzen com a insums en la producció i transformació dels productes i aliments ecològics estan supeditats al compliment dels objectius i principis esmentats.

Més enllà d'aquests principis, la normativa també inclou una sèrie de llistats d'insums utilitzables en producció ecològica, quedant prohibit l'ús de tots aquells que no estan expressament autoritzats i inclosos en aquests llistats. Les normes també preveuen sistemes per sol·licitar

Els productors ecològics han de reduir al mínim l'ús de recursos no renovables i de mitjans de producció aliens a l'explotació

ALIMENTACIÓ

l'autorització d'ús de nous insums, sempre que concorrin certes circumstàncies i dins del compliment dels principis esmentats.

Problemàtica en l'ús d'insums en els productes ecològics

Després del que s'ha dit en l'anterior apartat, semblaria que tot està ben clar i que tothom sap què ha de fer i ho fa igual. Però no sempre és així. No tothom treballa de la mateixa forma, ni la concreció d'aquests objectius i principis queda sempre clara, pel que existeix un marge més o menys gran entre el que està previst i el que finalment passa.

Un dels problemes que hi ha, fa referència als insums que no queden ben definits en la normativa, com és el cas dels fertilitzants. Així, per exemple, ens trobem que els llistats inclouen productes sovint genèrics, com per exemple els fems de granja i els purins, que es permeten utilitzar de forma limitada i sempre que no procedeixin de granges intensives. El problema és que no s'estableix quin tipus de granges s'han de considerar intensives i cada Estat europeu ho interpreta com li sembla.

En altres casos, el problema és determinar si els adobs o els fitosanitaris comercials que es venen en el mercat encaixen o no amb la denominació del producte que recull el llistat de la norma. Aquest fet també implica diferents interpretacions que poden suposar greuges entre productors, en funció d'on estiguin.

Per altra banda, la normativa també permet utilitzar certs insums d'origen convencional quan aquests no es troben ecològics, com ara les llavors per sembrar els camps, alguns animals destinats a la ramaderia ecològica o certs ingredients utilitzats en l'elaboració de pinsos o aliments ecològics.

En el cas dels additius i altres insums utilitzats en la producció dels aliments ecològics, els llistats són molt més concrets i queda menys camp a la interpretació. El que si que hi ha, no obstant, és la possibilitat de trobar aliments ecològics amb més o menys additius i altres substàncies en la seva composició. Dependrà de si el modus de producció és més artesà i natural, amb un mínim ús d'additius, o sistemes més industrials, també certificats, que poden portar més additius, encara que siguin permesos.

123rf Limited©Pavel Ignatov

La conclusió és força òbvia: millor consumir productes amb el mínim d'additius i de transformació. Si podem comprar productes ecològics locals, de temporada i sense transformar, amb el mínim packaging, i cuinar-los nosaltres, ens assegurem al màxim la qualitat final de la nostra alimentació. ■

El problema és que no s'estableix quin tipus de granges s'han de considerar intensives i cada Estat europeu ho interpreta com li sembla

ENTREVISTA

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

Francesc Xavier Sans: 20 anys del primer màster europeu dedicat a l'agricultura ecològica

Francesc Xavier Sans és pioner en la docència en agricultura ecològica. Doctor en Biologia, dirigeix des de l'any 1999 el Màster d'Agricultura Ecològica de la Universitat de Barcelona (UB). És professor catedràtic del Departament de Biologia Evolutiva, Ecologia i Ciències Ambientals de la UB i dirigeix el grup de recerca ecològica dels Sistemes Agrícoles. Des de l'any 2011 fins el 2017 ha liderat la Xarxa Temàtica d'Agricultura Ecològica AGRIECOL, i des del febrer de 2017 és director de l'Institut de Recerca de la Biodiversitat de la UB (IRBio). Ha participat com a expert en agricultura ecològica en diversos fòrums internacionals a Europa. Parlem amb ell per conèixer la realitat actual i la importància de la formació bio.

Quines dificultats us heu trobat per desenvolupar programes formatius sobre agroecologia i quins són els avenços més importants aconseguits en aquestes dues dècades?

La principal dificultat els primers anys -quan l'agricultura ecològica era encara molt poc coneguda i valorada per la societat- va raure en el disseny d'un programa coherent i atractiu i en disposar d'un col·lectiu de professors per fer front a les necessitats docents -vàrem comptar amb alguns dels pioners de l'agricultura ecològica a Europa-. Els canvis al llarg d'aquests anys han anat associats a l'important augment dels coneixements científics i tècnics i al creixement del sector que, de manera decidida, hem acompanyat de la progressiva incorporació de professors provinents de diferents universitats i centres de recerca tant espanyols com estrangers i professionals que treballen en la producció, la comercialització i l'assessorament en l'àmbit privat. Actualment disposem d'un programa formatiu molt sòlid i d'un panell de professors que realitzen la seva activitat en el marc de l'agroecologia i l'agricultura ecològica.

Per què és important aquest Màster? Quin futur depara als seus alumnes?

El constant creixement de la producció, el mercat i el consum de productes ecològics requereix disposar de professionals ben formats que s'incorporin en els diversos àmbits del sector. Els nostres egregis tenen moltes possibilitats d'incorporar-se i progressar en el mercat laboral associat a l'agricultura ecològica. La reconversió de finques a la producció ecològica -per aquells que tenen terres-, l'emprenedoria, a nivell individual i col·lectiu, en projectes de producció agroalimentària ecològica i assessorament, i la incorporació a organismes públics i privats de certificació i inspecció son, entre altres, oportunitats per els alumnes que acaben el màster.

Quina importància tenen dins el Màster les visites a productors?

El pla docent del màster combina les classes teòriques i pràctiques i les visites a finques i empreses del sector. Les visites tenen per objectiu contextualitzar els continguts de les classes, conèixer les motivacions dels productors, i l'estructura i el funcionament de les finques i empreses. La selecció de les visites es un dels aspectes mes importants del màster ja que pretén desenvolupar la capacitat d'observació i anàlisi, i l'esperit crític dels alumnes. Per això, el màster disposa d'un ampli ventall de finques i models de producció per tal d'estimular el debat sobre aspectes molt rellevants actualment com el dilema entre la productivitat i sostenibilitat, que aplega, entre altres, els criteris econòmics, ecològics-ambientals i socials.

El sector de l'alimentació ecològica cada cop està més globalitzat i és més fort. Amb què s'ha de vigilar? Quant d'important és el concepte local en el món de la agroecologia?

L'important creixement del sector de l'alimentació ecològica ens obliga a vigilar de no caure en els mateixos errors del model agroalimentari predominant. La demanda d'aliments ecològics pot afavorir la transició cap a models més sostenibles si es recolza en l'agroecologia. En aquest sentit, l'agricultura ecològica ha de potenciar els mercats locals i els circuits curts de comercialització, i defugir de basar-se en models convencionals de distribució i comercialització que redueixen la capacitat de crear una alternativa sostenible i

FIRES

socialment més justa a la industria agroalimentària dominant.

Són els descobriments i estudis científics la millor manera de desemmascarar i frenar el poder de desinformació de la indústria alimentaria convencional?

Els avenços científics sobre l'impacte del model agroalimentari actual sobre el planeta -no es capaç d'alimentar el món, disminueix dramàticament la biodiversitat, contamina els sòls, les aigües i l'aire, i pot afectar negativament la salut i el benestar humà- posen de manifest la necessitat de desenvolupar de manera urgent models alternatius basats en l'ús més eficient dels recursos que permetin augmentar la sostenibilitat.

Teniu alguna relació / col·laboració amb instituts de recerca sobre producció ecològica internacionals?

El Research Institut of Organic Agriculture (FiBL) i el Organic Research Centre – Elm Farm respectivament de Suïssa i el Regne Unit, dos dels centres de recerca més prestigiosos en agricultura ecològica del món, col·laboren amb el màster.

Quan és la propera edició del Màster? Qui no hauria de dubtar en apuntar-s'hi?

La propera edició del màster s'inicia l'octubre de 2018. La proposta formativa va dirigida a graduats que volen formar part del moviment avantguardista que pretén el desenvolupament de models agroalimentaris més sostenibles. El caràcter multidisciplinari del màster fa que el perfil d'accés sigui força ampli. No obstant això, cada alumne té la possibilitat d'aprofundir en les temàtiques que li son més interessants (i s'ajusten més al seus interessos) sota el paraigua d'una formació global en agricultura ecològica i agroecologia. La possibilitat d'entrar en contacte amb professors molt experimentats en la temàtica i d'establir vincles amb altres professionals que provenen de diferents indrets geogràfics és d'extraordinari valor per la formació dels nostres alumnes. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / QUEFIR

imprescindible

Quefir ecològic de Cabra, 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 - Euro Fulla
- **Marca:** Cantero de Letur www.elcanterodeletur.com
- **Productor:** Cantero de Letur

ALIMENTACIÓ / FLOCS

nou

Nova gamma de flocs cruixents de cereals 100% BIO, de El Granero Integral

Nous cereals cruixents per als teus esmorzars amb la nova gamma de cereals El Granero Integral. Endolcits amb sucre de canya, xarop d'arròs o de blat de moro. Cereals rics en fibra, i amb baix contingut en greixos.

Àmplia gamma: Blat de moro i fajol, arròs i mill, blat de moro i amarant, blat de moro i quinoa, i de Blat espelta. Es presenten en bosses de 350 g.

- **Certificat:** Euro Fulla | Sohiscert
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran s.l. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / CONDIMENTS

nou

Nous Tahin Sense Sal Afegida, de Sol Natural

El tahin, o crema de sèsam, s'ha convertit en un ingredient bàsic del nostre rebost per la seva versatilitat: és perfecte sobre una torrada, com a condiment, per salses o per receptes dolces. Entre les seves propietats destaca el seu gran contingut en calci (aproximadament 400 mg de calci per cada 100 g) i la seva riquesa en àcids grassos essencials (omega 6 i omega 9). Disponible en 2 formats: 250 i 500 grams.

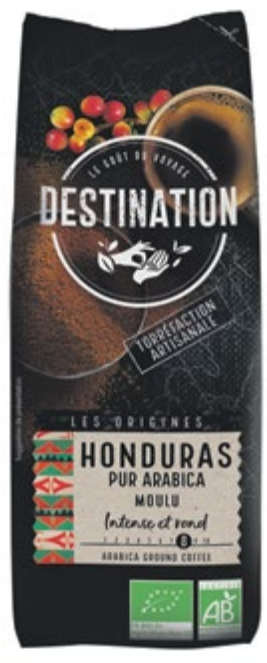
Tahin blanc, elaborat a partir de llavors de sèsam pelades

Tahin torrat integral, elaborat a partir de llavors de sèsam senceres i torrades.

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

ALIMENTACIÓ / CAFÈ

nou



Cafè Bio Hondures ecològic, de Destination

Cafè d'Hondures pur aràbiga de torrat natural, amb aromes intensos i rodons, de vivacitat bella en boca, torrat lent i artesanal. Nota de tast: permanència en boca, intens.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Destination
- **Empresa:** Sasu Destination

ALIMENTACIÓ / BEGUDA

nou

Beguda d'Arròs amb Cúrcuma, de Amandín

El seu aroma, el seu gust i la seva agradable textura i color et captivaran al moment. CurcuRice barreja la delicadesa de l'arròs i l'exotisme de la cúrcuma, amb un lleuger toc de pebre negre. La cúrcuma o safrà de l'Índia és un dels ingredients principals del curri i una espècia molt valorada a la cuina índia per les seves múltiples propietats. També és molt utilitzada en les receptes ayurvèdiques, especialment en la llet daurada, ja que es diu d'ella que contribueix a equilibrar les 3 energies bàsiques del nostre cos.

- **Certificat:** Euro Fulla, CAECV, Vegano
- **Marca:** Amandín www.amandin.com
- **Empresa:** Costa Concentrados Levantinos, S.A. | www.costa.es

ALIMENTACIÓ / PLATS PREPARATS

nou

Plats preparats BIO, de Biográ

La manca de temps ja no és un impediment per portar una alimentació sana. La nova gamma de plats preparats de Biográ presenta receptes veganes amb superaliments d'origen orgànic perquè puguis cuidar-te "on the go" sense renunciar a un sabor excepcional. No et perdis el nou Wok de Verdures i Tofu. Llestos en temps record!

- **Certificat:** CCPAE - Euro Fulla
- **Marca:** Biográ www.biogra.eco
- **Producció i distribució:** Productos Dietéticos y de Régimen Sorribas S.A. www.sorribas.com

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / CEREALS

nou

Muesli Cruixent de Gerd i Xocolata, de J.Favrichon

Deliciosa barreja de cruixents flocs de cereals amb xocolata i gerd

- Cereals integrals: Civada, Arròs
- Biològic
- Ric en fibra
- Sense gluten
- Sense oli de palma
- Cacau procedent de comerç just
- Bossa amb tancament.

· **Certificat:** Ecocert – Euro Fulla
· **Marca:** J. Favrichon
www.favrichon.com
· **Empresa productora:**
Ets Favrichon & Vignon

ALIMENTACIÓ / MEL

nou

Bresca de mel, de Muria Bio

La forma més pura i natural de gaudir de la mel tal com s'obté del rusc. La seva única manipulació consisteix en l'extracció i l'envasat, ja que estan fets de forma unitària a través de seccions i no necessiten ser tallats. Disponible en les varietats de taronger i romaní, en format de 200g i 500g aproximadament.

Per combinar-ho amb tot tipus de postres o gaudir-lo sol, simplement tallar un tros, mastegar i extreure tota la mel, recomanem rebutjar la cera restant.

· **Certificat:** CCPAE – Euro Fulla
· **Marca:** Muria Bio
www.mielmuria.com
· **Empresa productora:** SAT LTDA. Apícola El Perelló 1363 CAT
· **Distribuïdor:** Natur-Diet Muria
www.natur-dietmuria.cat

ALIMENTACIÓ / XOCOLATA

nou

Sorpreses de xocolata, de TerraSana

De tant en tant va bé donar-se un gust. Amb les xocolates de Terra-

Sana gaudiràs d'una manera molt senzilla de 7 varietats molt especials de xocolates, elaborades amb ingredients tan sorprenents com la cúrcuma, el gingebre, la nou pecana i el coco. Recobertes de xocolata blanca, xocolata amb llet o xocolata negra.

Les trobaràs a les teves botigues Bio.

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** TerraSana
www.terrasana.nl
· **Empresa:** TerraSana
Natuurvoeding Leimuiden B.V.

ALIMENTACIÓ / MELMELADES

nou

Melmelades de Mango i de Llimona, de Valle de Taibilla

Melmelades 100% Bio de primerís-sima qualitat, elaborades artesanal-ment amb fruites recol·lectades en el seu punt òptim de maduració, segons les receptes tradicionals.

Destaquen per el seu intens sabor natural. L'únic conservant utilitzat és el suc de llimona.

- 2 varietats: edulcorades amb sucre de canya o amb xarop d'atzavara.
- Veganes, Sense Gluten i BPA Free.

· **Certificat:** Euro Fulla, CAAE
· **Marca:** Valle de Taibilla
www.valledeltaibilla.es
· **Producció:** Agrícola y Forestal de Nerpio S.C.C.M
· **Distribuïdor:** Catalunya: BO-Q Alimentación Natural S.L
93174 00 65 | www.bo-q.com

LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES: *és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.* **Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit**

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

COMERÇ JUST

Paula Mª Pérez Blanco,
Responsable Comunicació Fairtrade Ibèrica. Periodista Especialitzada en Periodisme Cultural | @ Sellofairtrade / www.sellocomerciojusto.org

És el 2030 la nostra realitat somiada?

Com a individus i societat, hi ha alguna cosa que considero ens incentiva amb gran intensitat al llarg de tota la nostra vida, i això sens dubte, són els objectius; tant en forma de fites com identificats com a reptes, i tant a nivell personal com laboral i per descomptat social. Però el que està clar, és que malgrat la forma, el fons d'aquest incentiu mental ens fa tenir grans dosis d'il·lusió, desig, fortalesa i entusiasme al mateix temps que incrementa notablement el nostre esforç, sacrifici i constància, aptituds clau per al desenvolupament professional i sobretot personal.

I veritablement la proposta per part de **Nacions Unides** dels anomenats **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)** ho confirma abastament. Són fruit de la pausada però persistent sembra que han estat realitzant tant l'ONU com els diferents estats membres durant diverses dècades i que finalment ha donat lloc a un esperat i molt desitjat acord, compost principalment per *1 declaració, 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible i 169 metes*, i abans de res han dibuixat un horitzó clar i visible que albira un futur molt necessari i idíl·lic... "l'any 2030".

L'eix central d'aquests també anomenats Objectius Mundials és la salut caracteritzada en una vida digna acompanyada de dos grans protagonistes; **la igualtat i la justícia social**, sempre amb vies a cobrir i millorar les necessitats de les persones més necessitades i desfavorides. Tota una crida a l'acció universal per tal d'establir mesures de protecció per al planeta, amb el ferm desig **d'eradicar la pobresa, la fam i aconseguir la pau i la prosperitat mundial**.

Com esmentava anteriorment aquests objectius s'han pintat al voltant de l' esbós ja dibuixat dels *Objectius de Desenvolupament del Milleni*, però s'han valorat noves tonalitats com el temut canvi climàtic i la urgent necessitat de **l'acció pel clima**; entesa com a ecosistemes

terrestres, vida marina, natura i biodiversitat. A més de l'altre gegant mundial com és la desigualtat econòmica persistent, es pretén incentivar la innovació, el desenvolupament i un punt molt destacat, com és el consum sostenible. Per aconseguir creixement econòmic i desenvolupament sostenible, és imprescindible reduir el nociu impacte mediambiental amb un canvi en els mètodes de producció i consum de béns, serveis i recursos.

També és important instar tots els agents socials, especialment governs, empreses i consumidors, a **reduir, reciclar i reutilitzar**. Al mateix temps que donar suport als països en desenvolupament a avançar cap a models responsables de consum. És fonamental fomentar la conscienciació aconseguint garantir modalitats de consum i producció sostenibles. Tenir en compte que hem d'aconseguir la gestió conscient i l'ús eficient dels recursos naturals. Per això, el dotzè objectiu

ALIMENTACIÓ

COMERÇ JUST

sobre producció i consum responsable és d'essencial importància ja que el consum d'una gran proporció de la població mundial segueix sent insuficient per satisfer les seves necessitats bàsiques. Per tant, el camí ha d'apuntar a una economia que utilitzi els recursos de forma més eficient i justa.

I el **Comerç Just** és el camí, el rumb i l'horitzó per assolir el port de la producció justa i navegar pel mar del consum responsable i sostenible. El Cercle del Comerç Just engloba tota la cadena de producció en la qual el consum responsable és clau per contribuir a un món millor i afavorir l'assoliment dels *Objectius de Desenvolupament Sostenible*, a més de millorar la qualitat de vida i l'autosuficiència. Apostar per un consum més conscient i una producció més sostenible redueix la pobresa i les desigualtats. I des de ***Fairtrade*** advoquem per un sistema de comerç global que comparteixi els beneficis del comerç de manera més equitativa, justa i sostenible. El moviment del Comerç Just i en concret les **cooperatives productores** contribueixen també a la lluita contra la pobresa i la desigualtat, l'empoderament de la dona i la igualtat entre dones i homes, la producció i el consum responsable, a frenar el canvi climàtic i a la promoció de societats justes i democràtiques. A més de garantir unes condicions laborals dignes i segures per als productors, el pagament d'un salari adequat i la no explotació laboral infantil.

Els països atrapats en la pobresa extrema necessiten més ajuda que la resta del món, per això els ODS comporten un favorable esperit de col·laboració i pragmatisme per tal de millorar la qualitat de vida per a les generacions futures. I també proporcionen metes clares per a la seva adopció per tots els països d'acord amb les seves pròpies prioritats i els desafiaments globals i imprescindibles del món. Un dels factors més eficients i encertats és que els **ODS estan interrelacionats i són inclusius** amb el que s'aconsegueix una interacció global i total per part de tota la societat, convertint-la en una xarxa de comunitats connectades entre totes elles i afegint valor, tant de forma individual com sobretot de forma conjunta. I si hi ha alguna

cosa interessant és que aborden les causes fonamentals i ens uneixen per aconseguir un canvi positiu en benefici de totes les persones i l'entorn.

La gran proposta mundial ens ofereix una única i increïble oportunitat per posar el món camí a un desenvolupament just, sostenible i fer del planeta un món tan real com veraç. Potser aquesta realitat somiada amb la qual hem somniat sigui més propera del que pensem i no tan utòpica com ens han fet creure, però abans de res hi ha una clau i un lema essencial per poder arribar: **junts.** ■

ALIMENTACIÓ

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Enric Urrutia, *Director*

En ruta

Si realment volem retrocedir 50 anys en el temps és fàcil, no hem d'estar en llista d'espera de cap empresa nord-americana de viatges aeroespacials, tampoc haurem de recórrer a xamans o hipnotitzadors perquè ens facin una regressió, només hem de viatjar de Barcelona a Madrid o viceversa per carretera, us preguntareu, per què? Viatjar forja a un individu-a des d'una edat ben tendra amb dues experiències: els restaurants i bars a peu de carretera, on serveixen entrepans i tapes demolidores per a la nostra salut, i les granges intensives d'explotació animal. Segons el moment pots confondre una amb l'altra, ja que la pudor que emanen tots dos negocis es barreja en un de sol a molts llocs, i aquí està la mal anomenada cultura del camioner, que podríem anomenar subcultura de país subdesenvolupat en coeficient alimentari. Consumir aquí és una pràctica de risc, que cada vegada menys persones ens atrevim a realitzar. Tapes d'origen animal no ecològiques, que en moltes ocasions porten massa hores o dies allí exposades, poden anar a parar al vostre plat, produint-vos trastorns digestius inexplicables. Inexplicables perquè el consumidor creu que allò és carn o peix, però no amic, un dia ho va ser, quan està a la safata és ja un residu semi comestible, supervisat pel Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, sona bé oi això de Bienestar Social? Però és un fake. ■

Creative Commons

LA CÀMERA OCULTA

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

El concepte del continuum

Hi ha llibres que et marquen de per vida. Un d'ells, per a mi, va ser "El Tao de l'ecologia", del gran Edward Goldsmith. Un altre, sens dubte, va ser "El nostre futur robat" (VV. AA.). Tots dos llibres els recomano ferventment. Un tercer llibre que va marcar el meu pensament i el meu activisme va ser "El concepte del continuum", de l'antropòloga Jean Liedloff. El concepte del continuum es basa en la idea que, per aconseguir el desenvolupament físic, mental i emocional òptim, els éssers humans, especialment els nadons, necessiten el tipus d'experiència a la qual la nostra espècie s'ha anat adaptant durant el llarg procés de la nostra evolució. Si no tenen aquest tipus d'experiències, possiblement, seran persones immadures en la seva edat adulta. El concepte del continuum coincideix plenament amb l'essència de les recomanacions de totes les tradicions espirituals revelades.

Però va més enllà de tot el que té a veure amb la criança natural, tot i que ha estat en aquest camp on més s'ha expandit. Resumint: si tu et dediques, física i emocionalment, a viure d'esquena a tot allò que van fer els teus avantpassats durant milers i milers d'anys ... tard o d'hora apareixeran la malaltia, l'ostracisme i la decrepitud precoç. És a dir: menja bàsicament fresc, vegetal, local... Toca la terra, camina i balla sota la pluja, descalç. Tingues una família àmplia i solidària. Estima i gaudeix del teu cos amb la persona estimada. Vivim en el anticontinuum i per això estem tan malalts, tan sols i tan des-orientats... ■

123rf Limited©pivden

ALIMENTACIÓ

Pasta xocolatada sana

AMB POLS DE CACAU DE Biotona. ESTENGUI'L A UNA GROSSA CAPA sense CAP REMORDIMENT!

100% nature Biotona Fuel For Life!

100% PURE NATURAL

✓ BIOTONA PROVA QUE sa POT RIMAR AMB bo

Una recepta de Sofie Dumont

Pasta xocolatada sana

RECEPTA PER A 1 ENVÀS

2 cullerades soperes de pasta d'ametlles pura · 2 cullerades soperes de mel · 5 cullerades soperes de llet d'ametlles · 2 cullerades soperes de pols de cacau de Biotona

Barregi la pasta d'ametlles i la mel en un bol, afegiu la pols de cacau i la llet d'ametlles i barregi fins a obtenir una massa untuosa i brillant. Afegiu més llet d'ametlles en funció de la consistència desitjada.

Conservi aquesta pasta d'untar xocolatada casolana en un envàs amb tapa, dues setmanes a la nevera.

Vegan

100% nature Biotona Fuel For Life!

100% purs · Certificats biològics · Certificats Vegan® · Sense gluten ni colesterol
Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

Segueix Biotona i — www.biotona.bio

MEDI AMBIENT

Miriam Martínez Biarge,
Metge bio@bioecoactual.com

La solució al canvi climàtic, en el nostre plat

Mentre escric aquest article, Anglaterra està sortint d'una onada de calor que ha vist temperatures de 29ºC a Londres a la meitat del mes d'abril. Era fa escassament un mes quan el país es cobria de neu, en comptes de començar a entrar a la primavera. Avui les previsions adverteixen que en uns quants dies tornaran el fred, el vent, la pluja i... la neu. Neu al maig.

Aquests canvis meteorològics extrems han ocorregut també a Espanya i a la resta del món durant tot aquest any i, d'acord amb un informe publicat fa uns dies pel Consell d'Acadèmies de Ciències Europees (EASAC), la seva freqüència està augmentant com a conseqüència de l'escalfament global que està patint el planeta. També augmenten els huracans, sequeres, inundacions i altres fenòmens tradicionalment considerats naturals, però que més que naturals semblen ser resultat directe de l'activitat humana sobre el medi ambient.

Segon avís... el temps s'acaba. Així de contundents s'han mostrat més de 15000 científics de 184 països en una carta publicada a finals de 2017 a la revista ***BioScience***. En ella adverteixen que la humanitat es troba en greu perill a causa del canvi climàtic, la desforestació, la falta d'accés a l'aigua, l'extinció d'espècies animals i el sobrecreixement de la població.

Sovint ens sentim impotents quan sentim aquestes notícies. Què podem fer cadascú de nosaltres a nivell individual per a pal·liar aquest desastre? No haurien de ser les empreses i els governs els que prenguessin mesures? Sí, però no només. Primer, les empreses i governs prendran mesures només si nosaltres ho exigim i en segon lloc cada un de nosaltres podem fer molt més del que creiem.

La fundació ***Project Drawdown***, formada per acadèmics i activistes de tot el món, ha elaborat una llista

www.drawdown.org

amb les 100 principals mesures que podrien revertir aquesta catàstrofe, ordenades pel seu impacte. Acabar amb els clorofluorocarbonis (CFC) i els hidroclorofluorcarburs (HCFCs) que encara estan presents en milions de refrigeradors i aparells d'aire condicionat de tot el món aconseguiria evitar l'emissió de gairebé 90 gigatons de CO_2 en els propers 30 anys, el que la converteix en la mesura amb major impacte potencial, encara que complexa i cara. Un Gigató és un milió de tones.

Si augmentéssim el percentatge d'energia eòlica des del 4% actual fins a un 21,6% en l'any 2050 es podria evitar l'emissió d'uns altres 84 gigatons de CO_2. Aquesta mesura re-

ALIMENTACIÓ

quereix una inversió inicial, però a mitjà termini seria econòmicament rendible.

La tercera mesura més important consisteix a disminuir dràsticament el volum d'aliments malbaratats, que actualment suposen un terç del total produït i que contribueixen amb un 8% del total d'emissions de gasos contaminants. Als països industrialitzats molt menjar en bon estat ni tan sols arriba als mercats a causa simplement a que el seu aspecte extern no és perfecte. Aquesta mesura reduiria les emissions de CO2 a 70 gigatons.

És cert que poc podem fer individualment per eliminar els gasos CFC i HCFCs, i que no està en la nostra mà instal·lar aerogeneradors. Disminuir el malbaratament de menjar si és en part la nostra responsabilitat. Però sens dubte la mesura més eficient que qualsevol individu pot prendre per aturar el canvi climàtic és adoptar una dieta 100% vegetal.

Project Drawdown ha calculat que es podria evitar l'emissió de 66 gigatons de CO2 si la població mundial reduís significativament el seu consum de carn. Tot i figurar com la quarta mesura en importància el seu impacte real podria ser major. Això és perquè en el càlcul s'ha considerat només una reducció en el consum d'aliments animals, no la seva eliminació total, i a més perquè en adoptar una dieta predominantment vegetal disminuiria automàticament també el percentatge d'aliments desaprofitats.

Això no és cap sorpresa. Ja en 2006 l'ONU, a través del seu informe ***La llarga ombra del bestiar***, va declarar que la ramaderia és una de les principals causes dels seriosos problemes mediambientals que avui afrontem; ja que no només és responsable de l'emissió del 14,5% dels gasos d'efecte hivernacle (més que tots els mitjans de transport junts), sinó que a més és una de les activitats humanes que més contaminen l'aigua.

Al contrari que altres mesures, una dieta 100% vegetal s'acompanyaria d'importants i immediats beneficis econòmics per a la societat. Un estudi realitzat a la Universitat de Oxford en 2016 va concloure que si la població mundial adoptés una dieta vegana no només s'evitarien 8,1 milions de morts anuals, sinó que els sistemes sanitaris s'estalviarien 1 trilió de dòlars a l'any. Els beneficis mediambientals es calculen en 500 bilions de dòlars a l'any.

Això s'explica perquè nombrosos estudis han mostrat consistentment que el consum de carn i de lactis s'associa amb majors taxes d'obesitat, diabetis tipus 2, càncer i malalties cardiovasculars, mentre que les dietes veganes mostren un paper protector enfront d'aquestes malalties i en alguns casos (diabetis tipus 2, malalties cardiovasculars), poden fins i tot revertir la malaltia o aturar la seva progressió. Els mateixos aliments que contribueixen a accelerar el canvi climàtic són els causants de la major part de les malalties cròniques que pateix la humanitat. Canviant a una dieta vegana, guanyem tots.■

La larga sombra del ganado
problemas ambientales y opciones

© FAO 2009 (edició en espanyol)
www.fao.org/3/a-a0701s.pdf

Fonts:

- https://easac.eu/publications/details/extreme-weather-events-in-europe/
- https://academic.oup.com/bioscience/article/67/12/1026/4605229
- http://www.drawdown.org/
- http://www.pnas.org/content/113/15/4146

NETEJA DOMÈSTICA I LLAR

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

La teva casa neta. El teu planeta també

Molts dels productes de neteja que utilitzem per desinfectar, desengreixar, rentar la roba i els plats, "embruten" l'aigua i l'aire que respirem. La neteja és necessària per al nostre benestar, però hem d'eliminar el més aviat possible de la nostra llar els productes químics nocius i substituir-los per netejadors ecològics fabricats amb substàncies no nocives.

Lineals dels supermercats plens de diferents netejadors químics per a la llar, resultat d'estratègies de màrqueting que vesteixen de mil maneres a un mateix producte creant necessitats innecessàries i, finalment, tòxiques per a la llar i el planeta. I, a l'altra banda, un consumidor que com és lògic, vol que la seva casa brilli com una patena i, per això, omplirà a vessar els seus armaris de neteja d'articles que majoritàriament són bombes d'àcids i químics que poden convertir-se en un veritable atemptat per a la nostra salut i no menys inofensius per al medi ambient.

Val doncs la pena que comencem a evitar-los, pel nostre bé i el del nostre entorn. Una bona manera de fer-ho és elaborant-los nosaltres mateixos simplement a partir de "ingredients" d'ús diari. No obstant això, no sempre comptem amb les matèries primeres ni amb el temps necessari per fer-ho, per la qual cosa optar pels netejadors ecològics que són cada vegada més fàcils de trobar en establiments especialitzats, és la millor opció per ser més responsables també a l'hora de mantenir neta la nostra casa.

123rf Limited©Sebastian Duda

Aliats infal·libles

A casa tenim un aliat perfecte i sempre a mà que ens pot ajudar molt en la neteja: el vinagre. Molt més que un amanidor, el vinagre es pot convertir en un pràctic i molt econòmic ajudant domèstic. Aquest àcid acètic té efectes bactericides i grans qualitats netejadores ja que funciona com un eficaç detergent, desenganxant i dissolent la brutícia, i com un netejador infal·lible quan cal netejar restes de calç que s'acumulen en aixetes, banyeres i miralls del bany.

Juntament amb el vinagre, hi ha dos productes més que mai han de faltar per preparar un bon kit de neteja: la llimona i el bicarbonat de sodi. Un trio infal·lible amb més i millors propietats que cap detergent químic, i a més casolà, natural, barat i biodegradable. Amb aquesta base i alguns olis essencials com ara de menta, pi, lavanda, sàlvia o arbre de te, es poden aconseguir fórmules magistrals que a poc a poc aniran substituint qualsevol arsenal netejador-químic per un altre cent per cent natural.

Combinacions màgiques

Agafant el vinagre com a base es pot aconseguir un netejador multiusos combinant-ho amb aigua destil·lada i oli essencial d'eucaliptus. Neteja, alhora que es frena la proliferació de fongs i les seves conseqüents taques negres, a més de ser un perfecte repel·lent d'insectes.

Hem d'eliminar el més aviat possible de la nostra llar els productes químics nocius i substituir-los per netejadors ecològics

A l'hora de rentar els plats, un rentaplats de gran eficàcia es pot aconseguir simplement amb sabó blanc ratllat, vinagre i aigua. En el cas de cassoles d'acer inoxidable amb alguna taca d'òxid, la cera d'abella resulta de gran utilitat, mentre que per aconseguir brillantor, un drap humit impregnat amb suc de llimona és una gran solució.

La bugada és una altra de les tasques domèstiques on més ingredients químics solen entrar en joc. També aquí el pas a la neteja eco és possible sense massa maldecaps. En primer lloc, per treure les taques difícils de les peces abans de ficar-les a la rentadora, es poden fregar amb un sabó natural en sec, o fins i tot, si ja estan molt impregnades en el teixit, es poden cobrir amb sal marina i després fregar-les amb el sabó.

Per aconseguir que els vidres de les finestres llueixin transparents, barreja vinagre i aigua a parts iguals, afegeix una mica de sabó líquid ecològic i introdueix en algun flascó polvoritzador reciclat o opta per un netejavidres bio formulat a base d'alcohol vegetal amb totes les propietats desengreixants que permeten una neteja i assecat sense rastre de taques.

No oblidem tampoc prestar especial atenció als estris de neteja: en lloc d'esponges o baietes sintètiques, millor decantar-se per

ALIMENTACIÓ

esponges vegetals, raspalls naturals de coco i en general fregalls i baietes fets amb materials biodegradables.

Si comencem a ser més conscients a l'hora de netejar, ens adonarem que, per exemple, per netejar la pols no ens fa falta cap polvoritzador amb substàncies tòxiques, sinó que amb un netejador a base d'olis essencials o un simple drap humit aconseguirem el resultat que busquem d'una manera innòcua per al nostre organisme i respectuosa amb el medi ambient.

Disposem d'una gran varietat d'articles per a la neteja de la roba, la casa i la vaixella, certificats per Bio.Inspecta / FIBL, per Cruelty Free International i per ECOCERT

Un mercat ecològic amb alternatives eficaces

Cada vegada són més els establiments especialitzats en productes ecològics, herbolaris i fins i tot algunes grans superfícies sensibilitzades amb el respecte al medi ambient, que inclouen també en la seva oferta una completa gamma de sabons, detergents i netejadors no agressius per a l'organisme ni per al planeta. Es tracta d'articles elaborats exclusivament amb ingredients d'origen vegetal i mineral i olis essencials, lliures d'elements petroquímics i d'origen animal, de manera que també resulten aptes per vegans. Productors tant nacionals com internacionals ens ofereixen llevataques per a roba elaborats amb olis vegetals de lavanda que tenen cura de les peces, el medi ambient i la nostra pell; detergents líquids per a rentadora a base de sabó natural que no requereix l'ús de suavitzant; blanquejadors bio sense perfums ni al·lèrgens; eficaços netejadors multiusos a base d'olis essencials com el de citronella que a més de netejar, desinfectar i desengreixar, deixen un agradable perfum 100% natural o fregaterres amb oli de lli, entre d'altres.

123rf Limited©Sergey Ryzhov

Disposem d'una gran varietat d'articles per a la neteja de la roba, la casa i la vaixella, certificats per Bio.Inspecta / FIBL, per Cruelty Free International i per ECOCERT, organisme de certificació per al desenvolupament sostenible que garanteix l'ús d'ingredients d' origen vegetal obtinguts per mitjà de procediments respectuosos amb el medi ambient, que ens ofereixen neteja sense minvar la nostra salut. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Tòxics en els productes de neteja

123rf Limited©Sirisak Pengjan

Els productes de neteja de la nostra llar també poden contribuir a augmentar el nombre de substàncies químiques amb les que entrem en contacte al llarg de la nostra vida.

Els principals problemes de salut són al·lèrgies i irritacions de la pell i les mucoses. A llarg termini poden provocar asma i alguns ingredients són disruptors endocrins, de manera que s'han relacionat amb el desenvolupament de certs tipus de càncer. La forma d'aplicació del producte pot augmentar la seva toxicitat. Per exemple, els aerosols afavoreixen que respirem el producte i arribi a nosaltres a través de les mucoses. Alguns estudis indiquen que el seu efecte en els pulmons és equivalent al del tabac.

A diferència dels cosmètics, la llei no obliga a etiquetar un producte de neteja amb la llista completa d'ingredients que conté. Només obliga a indicar la presència de determinades substàncies si la seva concentració és superior al 0,2% i a indicar obligatòriament la presència d'enzims, desinfectants, blanquejants òptics, conservants i perfums, destacant les fragàncies al·lergògenes. Algunes de les substàncies més perilloses no estan directament en els ingredients sinó que s'originen durant el seu ús en reaccionar amb altres substàncies presents a la zona on s'apliquen.

Els ingredients més problemàtics són:

- **Formaldehid**: És carcinogen. S'utilitza com a conservant directament o es produeix a partir d'altres tipus de conservants inclosos en els productes de neteja. També es pot produir quan els terpens de certs olis essencials com el pi o llimona reaccionen amb l'ozó de l'aire.
- **1,4-dioxà**: Sospitós d'ésser carcinogen. Inclòs en una àmplia gamma de productes de neteja.
- **Cloroform**. Sospitós de ser carcinogen. Pot estar present en el vapor desprès per productes que contenen lleixiu.
- **Compostos d'amoni quaternari (quats)**. Poden causar asma. Inclosos en esprais anti bacteris i suavitzants per a la roba.
- **Alquilfenols**: Presents en els detergents i sabons. Són disruptors endocrins.

Però n'hi ha molts més com l'amoníac, l'hipoclorit sòdic (lleixiu), dissolvents derivats del petroli, benzè, hidròxids, etc.

Per limitar el nostre contacte amb compostos químics tòxics és recomanable evitar aquells que no són imprescindibles com ambientadors, productes anti bacteris, suavitzants per a la roba, netejadors per al forn, etc., buscar alternatives més naturals com el vinagre, el bicarbonat de sodi o la llimona o comprar aquells que tinguin ecoetiqueta. ■

123rf Limited©Comaniciu Dan

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Juan Ramón Pereira,
Físic, departament qualitat de Alkanatur

TRACTAMENT DE L'AIGUA

Qualitats d'un bon sistema per depurar, alcalinitzar i ionitzar l'aigua

Explicarem a manera de diccionari les funcions i característiques bàsiques necessàries d'un sistema que depuri, alcalinitzi i ionitzi l'aigua de consum.

DEPURAR

El sistema ha d'ajudar a eliminar clor, metalls pesats i pesticides, si aquests estiguessin presents en l'aigua de l'aixeta.

ALCALINITZAR

El nostre artificial sistema de vida ens acidifica, creant a mig termini el que els científics anomenen **acidosi metabòlica**, causant de moltes malalties.

Generalment la majoria de les aigües tenen un pH neutre (7) o lleugerament àcid, (una mica per sota de 7), tant la d'aixeta, mineral, osmosi inversa i destil·lada. El sistema ideal ha d'aportar una aigua amb pH 9, ideal per beure, segons recomanen els experts. Aquesta funció ens ajuda a regular el pH corporal, juntament amb una alimentació alcalina. El pH ideal del nostre cos ha de ser de 7,3. Hi ha tires reactives per fer el test, d'alta precisió, molt econòmiques, que ens permeten mesurar-ho.

IONITZAR

Aquesta és la funció més desconeguda i potser la més important per a la nostra salut. Cada dia els radicals lliures ataquen les nostres cèl·lules i a partir d'una certa edat, les defenses antioxidants naturals minven i necessitem d'una ajuda externa. **L'aigua alcalina ionitzada**, degut al seu baix pes molecular, és l'antioxidant més potent de la natura. Hi ha una manera fàcil i científica de demostrar-ho: utilitzant Iodine (iode), que és un element fortament oxidant. Es tiren 3 gotes a l'aigua i si aquesta roman transparent significarà que s'ha absorbit el iode. Per contra, si en l'aigua apareix una tonalitat marró és que el iode no ha estat absorbit pel fet que l'aigua té lleu o cap poder antioxidant.

Les gotes per alcalinitzar l'aigua, no la ionitzen, només la alcalinitzen.

MINERALITZAR

Funció que aporti una quantitat mínima de Magnesi ionitzat, que juntament amb el Calci i el Potassi existents en l'aigua en forma iònica, equilibri el nostre organisme amb aquests preuats minerals alcalins.

123rf Limited©puhhha

Els materials han d'estar totalment lliures de tòxics. Moltes empreses han substituït un dels més coneguts, el Bisphenol A per un altre igual o pitjor, el BHPF, comprovats com a disruptors endocrins.

És important que el sistema que utilitzem compti amb certificacions serioses d'institucions amb credibilitat contrastada, si és possible emeses per organismes oficials. També convé que no aporti res de sodi a la nostra dieta i el més important, que el fabricant ens doni una garantia de satisfacció si el producte no compleix les nostres expectatives. ■

L'aigua alcalina ionitzada, degut al seu baix pes molecular, és l'antioxidant més potent de la natura

CURSOS

HABITATGE / ANTI HUMITAT

PARLEM DE

Raúl Martínez,
Biòleg, especialista en Medi Ambient i Salut

Criar animals per després menjar-se'ls serà només un record

A la producció de carn de tota la vida li ha sortit un seriós competidor. La carn conreada ja és aquí i ve a substituir la carn tradicional. Serà una realitat en un curt espai de temps, no més de cinc anys. La carn conreada, en breu, la trobarem de comú en els supermercats i grans superfícies, la serviran en restaurants i cadenes de menjar ràpid, formarà part dels plats precuinats i menús que consumim. Serà habitual a les nostres cuines, tan habitual, que oblidarem que en el passat va haver-hi carn amb un altre origen.

Encara que parlar de carn conreada ens soni a ciència ficció no ho hem de prendre com a tal. La carn conreada en laboratori és avui una realitat, i serà un producte amb el qual haurem de conviure i al qual ens haurem de acostumar. Tan sols pensar en carn produïda en laboratori fa que es produeixi un cert rebuig, fins i tot pot haver-hi algú a qui directament se li regiri l'estómac, però tot fa pensar que assistim a un canvi imminent, a una revolució sense precedents que portarà a la transformació de la indústria ramadera tal com la coneixem.

El principal obstacle al procés productor de carn conreada pot venir d'una percepció negativa per part del consumidor cap a aquesta forma de producció de proteïna animal, una opinió negativa que sigui un fre i alenteixi el seu desenvolupament, fonamentada en l'oposició a apartar-se de la carn de obtenció tradicional. Però sent un obstacle considerable que ha de superar la indústria, no sembla que es pugui convertir en fre suficient per aturar-ho. I és que al final la butxaca mana, i quan un filet de primera costi més barat que el procedent d'una vaca tradicional el consumidor no ho pensarà dues vegades i optarà per aquest producte. Així de simple.

123rf Limited©Tommaso Altamura

El que en està frenant la irrupció immediata i massiva de la carn de cultiu és el seu elevat cost de producció. Per arribar a aquest punt els laboratoris carnis han de reduir el cost de la producció en massa. En això s'està treballant, en abaratir els costos de producció de la carn de vedella, porc i pollastre, tots ells criats en proveta a partir de cèl·lules mare. I en el moment en què costi menys produir un filet de carn que criar-lo en una granja tindrem carn conreada en totes les grans superfícies. Les tècniques de producció s'estan fent tan eficients que es preveu que els primers pro-

FIRES

ALIMENTACIÓ

ductes carnis estaran a disposició del consumidor per a l'any 2021.

La producció de carn conreada està trobant suports fora del món industrial. L'organització benèfica per als drets dels animals PETA (Persones pel Tracte Ètic dels Animals) ha estat invertint en recerca de carn in vitro durant els últims sis anys. PETA va impulsar el 2008 la idea d'una carn conreada al laboratori mitjançant un concurs. Es va oferir un premi de 1.000.000 de dòlars al primer científic que produís i portés al mercat carn de pollastre in vitro. La organització va argumentar "que és el primer pas important per fer realitat el somni de posar carn ecològicament sana i produïda humanament a les mans i boques de les persones que insisteixen a menjar carn d'animal".

La producció de pinsos ramaders allibera grans quantitats de carboni a l'atmosfera i contamina l'aigua de rius i pous

La cria intensiva d'animals per produir carn té un fort impacte ambiental, ja que és una de les principals causes de la desforestació i de les emissions de CO2. Si valorem la producció de carn conreada des del punt de vista de la salut ambiental del planeta veiem que el 14.5 per cent de les emissions d'escalfament global provenen del manteniment i consum del bestiar, al que hem d'afegir les produïdes pel sector del transport que comporta. La ramaderia és la principal font d'emissió de metà, gas causant de l'efecte hivernacle. A l'impacte mediambiental de la producció de carn hem de sumar l'impacte que originen els desmunts de terres i els fertilitzants que s'usen per a l'obtenció dels pinsos que consumeix el bestiar. La producció de pinsos ramaders allibera grans quantitats de carboni a l'atmosfera i contamina l'aigua de rius i pous. **S'estima que conrear carn reduiria la superfície de terra destinada a la producció ramadera en un 99 per cent, les emissions de gasos d'efecte hivernacle en un 96 per cent i la necessitat d'aigua associada a un 90 per cent**.

123rf Limited©nevodka. Fertilització in vitro

Tot comença amb les cèl·lules mare. A partir de les cèl·lules mare extretes per biòpsia de una cuixa de pollastre, o del múscul de porc o de boví, es poden obtenir diversos milers de porcions idèntiques a la carn mare. Tan idèntiques que no es poden distingir. Són iguals en tot, ja que tenen la mateixa textura, el mateix gust, les mateixes proteïnes, en definitiva, la mateixa qualitat que la peça mare original. Però a diferència de la peça original, la carn conreada està lliure d'antibiòtics, hormones i toxines, i no té cap risc biològic associat. No hi ha perill que transmeti malalties, ja que està lliure de patògens a diferència de la carn tradicional, ja que està conreada en ambients estèrils. I a diferència de la tradicional, és una carn lliure de greix saturat, de manera que es reduiran els perills associats al seu consum com són les malalties cardiovasculars. El futur de la carn passa per ser produïda industrialment en laboratori mitjançant cultiu cel·lular, el que convertirà les granges i els escorxadors en quelcom del passat. Pensar en criar animals per després menjar-se'ls serà només un record. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

PLANETA VIU

Cristina Fernández,
Periodista & Blogger, www.paladarvegano.blog | crifersan@gmail.com

El verd sobrevola les ciutats

Les urbs creixen ràpidament per albergar cada vegada més humans. Amb l'espai tan cotitzat costa trobar un parc o un jardí arran de terra. Cal mirar al cel: les teulades verdes i els jardins verticals embelleixen ja nombroses ciutats, millorant l'estat d'ànim dels seus habitants i la qualitat de l'aire que respiren, a més d'ajudar a mitigar l'escalfament global.

Les teulades verdes són espais de vegetació situats a la part alta dels edificis que poden albergar una gran varietat de plantes i arbres. Es classifiquen en extensives (amb substrats poc profunds, són més lleugeres i requereixen menys manteniment, i són ideals per a plantes suculentes), semi-intensives (permeten més varietat de plantes i petits arbustos) i intensives (aquelles en què es pot plantar des de gespa fins arbustos ornamentals i arbres de creixement mitjà, tenen un major cost i requereixen més atencions). Per la seva banda, en els jardins verticals, nombroses plantes, generalment de mida mitjana i petita, juguen entre balcons i finestres entapissant les façanes.

Tant les cobertes verdes com els jardins verticals s'han convertit en una tendència a l'alça en el disseny sostenible modern. En ambdós casos, i amb un manteniment adequat, milloren la qualitat de vida dels ciutadans. Perquè la presència de plantes disminueix la mala qualitat de l'aire, ja que atrapen les partícules contaminants i converteixen el diòxid de carboni en oxigen.

Es tracta d'una aportació gens menyspreable si tenim en compte que més del 80% de les persones que viuen en zones urbanes estan exposades a nivells de contaminació de l'aire que excedeixen els límits que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) estableix com perjudicials. A mesura que disminueix la qualitat de l'aire, el risc de patir un accident cerebrovascular, una malaltia cardíaca, càncer de pulmó o malalties respiratòries cròniques i agudes, incloent asma, augmenta. La contaminació ambiental causa al voltant de 6,5 milions de morts prematures cada any.

A més, **els murs i les cobertes enjardinades, atenuen la contaminació acústica, creen un veritable ecosistema que atrau aus i insectes i actuen com a amortidors tèrmics durant tot l'any: incrementen l'aïllament de l'exterior i interior dels edificis, els protegeixen dels raigs ultraviolats, de la pluja i del vent**. Per exemple, els jardins als terrats són capaços d'absorbir fins al 80% de l'aigua de pluja, reduint el risc d'inundacions. Amb tot, serveixen per reduir la demanda d'energia, tant en calefacció com en refrigeració.

Nombrosos projectes aposten per pintar de verd les grises ciutats. L'arquitecte italià **Stefano Boeri** ha creat el concepte de 'boscos verticals' per dissenyar "uns habitatges per a arbres que allotgen éssers humans", segons defineix. En 2014, a la ciutat italiana de Milà, plasmava la seva idea amb la construcció de dos blocs, de 80 i 112 metres d'altura, plens de jardineres voladisses que alberguen unes 20.000 plantes.

El concepte ha calat en diverses ciutats europees com París i Utrecht, i ha arribat fins a la Xina, ja que l'equip de Boeri treballa en el desenvolupament d'una 'ciutat-bosc' a la zona muntanyosa de Guangxi, al sud del gegant asiàtic. Un espai de 175 hectàrees que comptarà amb més de 70 edificis, entre oficines, cases, hotels, hospitals i escoles, completament coberts per plantes i arbres.

123rf Limited©Konstantin Tronin. Bosco Verticale, edificis d'apartaments de boscos verticals (Porta Nuova), Milà

Tant les cobertes verdes com els jardins verticals s'han convertit en una tendència a l'alça en el disseny sostenible modern

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Però l'aposta per terrats i murs verds va més enllà de projectes aïllats. Diverses ciutats i països combinen mesures econòmiques, polítiques i legals perquè els nous edificis que s'aixequen incloguin cobertes vegetals. Moltes ciutats alemanyes com Berlín i Munic porten apostant per elles des de fa 50 anys i al voltant del 35% han legislat sobre la matèria. A Suïssa, la normativa data de la dècada dels 90: la ciutat de Basilea és l'àrea urbana amb més sostres verds per càpita del món.

La capital de Dinamarca, Copenhaguen, ha legislat per potenciar les cobertes verdes com a part de la seva estratègia per a convertir-se en la primera ciutat del món zero emissions a l'any 2025. I París recerca dotar-se de 100 hectàrees de prats sobre els sostres i les façanes dels edificis abans de 2020, dedicant una tercera part a l'agricultura urbana. Precisament, el 2015, a França, es va aprovar una llei que exigeix que els terrats dels nous edificis que es construeixin a les zones comercials estiguin coberts, almenys parcialment, de plantes o, si no, de panells solars.

La ciutat de Toronto, al Canadà, es va convertir el 2010 en la primera d'Amèrica del Nord amb una normativa que obligava a entapissar de verd les noves construccions. Chicago, Nova York, Ciutat de Mèxic, Xangai, Bogotà i Buenos Aires també han adoptat mesures similars.

A Espanya, les cobertes i façanes vegetals han arribat més tard, encara que cada vegada són més freqüents. A Boadilla del Monte (Madrid), la seu financera del Banc de Santander compta amb el sostre verd més gran d'Europa, d'uns 100.000 metres quadrats, construït entre els anys 2003 i 2005. L'Ajuntament de la capital espanyola busca *renaturalitzar* la ciutat i per això, entre altres iniciatives, s'ha proposat aquest any implantar cobertes vegetals en una desena dels seus edificis i instal·lar jardineres en balcons, patis i terrasses visitables també en immobles municipals.

A Barcelona, el govern municipal busca duplicar el nombre d'arbres a la ciutat i augmentar l'espai verd en dos terços. L'objectiu és incrementar-lo en llocs públics i en les cobertes d'edificis, racons no explotats, en 44 hectàrees de cara a l'any 2019 i fins a les 165 hectàrees per a l'any 2030.

123rf Limited©Konstantin Tronin

Gràcies a les teulades i els murs plens de plantes i arbres, la naturalesa s'integra en el teixit urbà, connectant-nos, de nou i d'una forma diferent, amb ella. Sense sortir de les ciutats, els urbanites ja poden comptar amb una dosi diària de verd, amb grans beneficis per a la salut. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

AGRICULTURA BIODINÀMICA

Antje Koelling,
assessora de Demeter-International | www.demeter.net

Demeter: la marca orgànica pionera i dinàmica ha fet 90 anys

demeter – biodynamisch seit 1924

La marca Demeter va ser creada el 1928 i ha celebrat els 90 anys. L'etiqueta Demeter es pot trobar en aliments, begudes, llavors, tèxtils, cosmètics i aliments per a mascotes, que es produeixen d'acord amb els principis biodinàmics. La fundació del moviment agrícola biodinàmic va ser l'any 1924, durant el curs agrícola que impartia el filòsof Rudolf Steiner. Un grup de pagesos que es van inspirar en l'antroposofia havien demanat ajuda al pensador visionari perquè estaven preocupats per la disminució de la fertilitat del sòl.

Actualment, són certificades per Demèter 180.000 hectàrees a 54 països. Els estàndards estan garantits i en continu desenvolupament per part de Demeter-International. Més concretament, els representants de les associacions de Demeter i Biodinàmica de 23 països dels cinc continents, es reuneixen cada any per discutir i decidir els reptes actuals i els nous desenvolupaments de les normes. La certificació la realitza una associació nacional o, en països encara sense una associació de certificació organitzada, a través de Demeter-International.

©Demeter e.V. Calèndula

Aquest article pretén explorar quin paper pot tenir una associació privada i un estàndard privat, ambdós lligats a un curs agrícola de fa gairebé cent anys, en el moviment i el mercat orgànic d'avui. Al taller que es va fer el 2016, Demeter-International es van identificar els punts forts, preguntes i demandes dels moviments biodinàmics en el procés de visió orgànica: els resultats són la base d'aquest article.

Preservar valors i innovar els sistemes alimentaris

El sector orgànic creix i es diversifica. Des d'una agricultura local (petita i mitjana) a la comunitat local (CSA), a empreses de propietat familiar que comercialitzen a tot el món o que pertanyen a participacions financeres, totes estan sota el sostre orgànic. Els moviments orgànics tenen una visió comuna? Al debat orgànic 3.0 que s'ha anat realitzant a l'IFOAM i també a Biofach durant els darrers anys, s'ha fet aquesta pregunta que genera certa controvèrsia. Cap on han d'anar els orgànics? L'ús eficient dels recursos naturals és l'objectiu suprem de l'agricultura ecològica? Aquest fi justifica tots els mitjans? Hem d'acceptar totes les possibles innovacions per tenir èxit?

- Encara que les regles de beneficis i pèrdues també s'apliquen al mercat alimentari orgànic, els valors i els principis orgànics han de ser la guia pel que fa a nous desenvolupaments.

- El desenvolupament i la innovació han estat sempre part integrant del moviment orgànic. Els agricultors biodinàmics han estat innovadors en la millora de la fertilitat del sòl i la biodiversitat a la granja, en l'organització de processos de treball i innovacions socials, a l'hora d'intentar nous models de màrqueting i propietat, com ara transformar una granja familiar en un CSA o una associació benèfica, per assegurar la continuïtat de la gestió del medi orgànic. El sector orgànic necessita un enfoc ampli i innovador, incloent, per exemple, la innovació social, per fer front als reptes futurs i reforçar la millora contínua.

El desenvolupament i la innovació han estat sempre part integrant del moviment orgànic

- Per avaluar la utilitat de la innovació per al sector orgànic, els principis i valors orgànics s'han d'aplicar en un procés democràtic.

Ser un motor per a una sostenibilitat integral

- La sostenibilitat en la dimensió ecològica és i ha de seguir sent una de les principals característiques de l'agricultura ecològica. Ha de desenvolupar-se progressivament, però els moviments orgànics també han de trobar respostes als reptes de la dimensió cultural, social i econòmica. Els preus raonables a través de la cadena alimentària, la relació entre les comunitats rurals i les comunitats urbanes, les identitats regionals de l'alimentació i l'agricultura i l'enriquiment de la diversitat alimentària a través de l'intercanvi i la migració,

ALIMENTACIÓ

són qüestions en què el sector orgànic pot donar bon exemple.

- L'enfocament basat en el valor de les associacions privades, com Demeter, és el fonament del desenvolupament dels sistemes ecològics d'aliments i agroalimentació i pot establir exemples de millors pràctiques en l'escala d'associacions, abans d'arribar a una aplicació més àmplia.

- Els 90 anys de tradició han demostrat que és important recuperar nous impulsos, però només seguir la tendència de moda no ajuda a la millora fonamental. Els orgànics no tenen l'objectiu de procurar el millor rendiment en sostenibilitat i descuidar els altres aspectes. Ha d'intentar establir les millors pràctiques per a un enfocament integral de sostenibilitat.

- Les normes i els controls orgànics són importants per assegurar als consumidors que obtenen una qualitat orgànica veritable. No obstant això, per fomentar i empoderar als operadors, per aprofitar al màxim el seu potencial individual, necessitem treball d'equip i treball amb objectius de desenvolupament individual. Demeter torna a ser un pioner en aquest camp; estan a punt d'establir-se com a part central de la norma Demeter, les xerrades sobre granges i, en alguns països, les xerrades de desenvolupament de totes les operacions.

Comunicar-se amb el consumidor

- Els consumidors confien en la marca conjunta Demeter, especialment quan la marca està associada amb una identitat corporativa recta i una comunicació activa que garanteix la transparència i l'autenticitat. Mostrem granges, cares, històries i el valor basat en la història dels productes Demeter.

- És essencial un diàleg viu entre agricultors, investigadors, operadors de la cadena alimentària, consumidors i organitzacions de la societat civil per assegurar que la producció d'aliments ecològics segueix sent un valor i un sistema impulsat per consens. Si els consumidors no només es consideren clients, sinó que es construeixen vincles amb operadors orgànics, beneficia ambdues parts. Els projectes comunitaris de suport tècnic són un exemple de la millor pràctica per a la participació directa dels consumidors.

©Demeter e.V. Túnez, datils

Conclusió

Les associacions orgàniques privades i els estàndards privats com Demeter han estat els impulsors del desenvolupament orgànic, ja que han estat pioners en establir relacions de confiança de productor-consumidor, establint normes democràtiques, proporcionant millors qualitats i avançant cap a un millor rendiment en un conjunt de criteris de sostenibilitat. El seu paper ara és tan important com sempre: en els temps, on el sector agroalimentari s'enfronta a nous reptes com el canvi climàtic, la pèrdua de biodiversitat (agro-), la volatilitat del mercat, l'especulació a la terra i altres qüestions locals i globals. ■

EL MÓN DE LES LLAVORS

Johanna Eckhardt, *Coordinadora Junior, No Patents on Seeds*
johanna.eckhardt@no-patents-on-seeds.org

NO PATENTS ON SEEDS!
Les patents sobre la reproducció convencional han de ser prohibides sense cap excepció

123rf Limited©Igor Stevanovic

Actualment, a Europa, s'estan presentant **un nombre cada vegada major de peticions de patents** en plantes i animals. Ja s'han concedit més de 3.000 patents sobre plantes, la majoria d'elles cobrint l'enginyeria genètica. En els últims 10 a 15 anys, també s'ha incrementat constantment el nombre de peticions que es presenten de patents a les plantes derivades de la reproducció convencional, és a dir, les que no estan dissenyades genèticament. S'han presentat més de 1500 sol·licituds i s'han concedit més de 200 patents fins ara. Aquestes patents abusen de la legislació sobre patents, utilitzant-la com una eina per a desqualificar els recursos biològics necessaris per a la nostra producció alimentària diària. Aquest desenvolupament s'ha de veure en el context de la creixent concentració en els mercats de llavors, la producció d'aliments i l'agricultura, a nivell global i europeu.

El 2018, la coalició NO PATENTS ON SEEDS! va publicar un informe que dóna una **visió general de la situació legal actual i exemples de patents** ja concedides. La coalició internacional exigeix que les patents sobre la reproducció convencional estiguin prohibides sense exempci-

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ons. L'informe mostra que **l'Oficina Europea de Patents (EPO) continua concedint patents a plantes derivades de la criança convencional**.

El 2017, després de les protestes del públic i les crítiques de les institucions de la UE, l'OEP va adoptar noves normes per a la interpretació de la Convenció Europea de Patents. Per primera vegada, l'EPO va reconèixer que tant els processos de cria com les plantes i animals resultants, estan exclosos de la patentabilitat, si els processos es consideren **"essencialment biològics"**. No obstant això, la forma en què l'OEP aplica aquestes regles les fa, en gran part, ineficaces: d'acord amb les noves regles, les plantes i els animals encara són patentables si s'identifiquen com a herència de variacions genètiques o de mutacions aleatòries que són rellevants per a la cria.

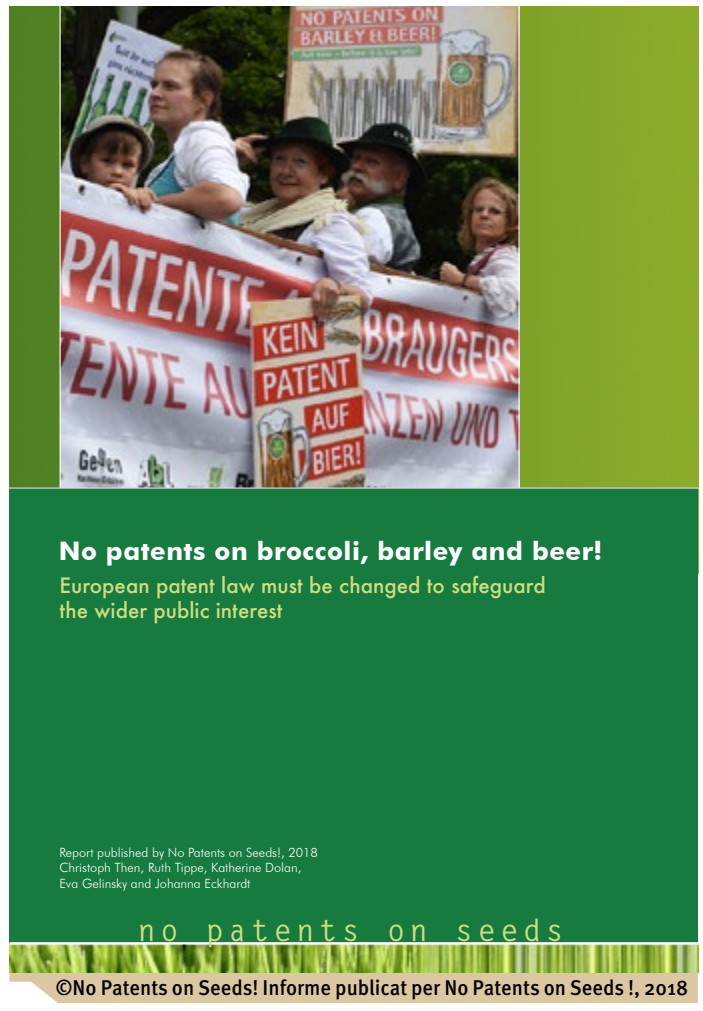
A més, no hi ha disposicions per limitar **l'abast de les patents**. Segons l'enfocament actual de l'EPO, si es patenten plantes o animals amb característiques específiques de reproducció, totes les plantes o animals amb aquests trets estaran coberts per la patent, independentment de si es deriven de mètodes d'enginyeria genètica, de cultius convencionals o si naturalment mostren aquests trets. Això permet la privatització generalitzada d'una gran varietat de recursos genètics en una sola patent. **Al llarg de l'any passat es van aprovar unes 25 patents**, tot i que l'OEP va declarar oficialment que ja no les atorgava. Les patents cobreixen cultius com ara enciams, cebes, tomàquets, patates, cogombre, raïm, gira-sol, sorgo i soja.

Com a resposta, hi ha una creixent oposició a la pràctica de l'EPO. Però, a pesar d'això, els gegants de llavors encara estan tractant d'impulsar la seva agenda d'apropiació indeguda dels recursos naturals: en el context d'un recurs relatiu a una patent sobre la reproducció de plantes de blat de moro de major rendiment (EP2121982), **Syngenta havia demanat a l'OEP l'abolició de les existents restriccions** en el camp de la reproducció vegetal i animal que recentment s'han posat en marxa. L'apel·lació va ser rebutjada per l'OEP en una audiència pública al gener de 2018. Al mateix temps que No Patents on Seeds valora molt aquesta decisió de l'OEP, encara serà possible atorgar patents a plantes i animals derivats de la reproducció convencional.

A part de l'apel·lació de Syngenta, hi ha oposicions **pendents de patents sobre l'ordi i la cervesa** concedides a les grans cerveseries internacionals Carlsberg i Heineken.

Les patents sobre la reproducció convencional canviaran dramàticament la situació dels agricultors, productors i criadors. En el futur, els agricultors, productors o criadors que no signin contractes amb el titular de la patent no tindran accés a les llavors patentades, ni per al cultiu o la propagació, ni per a la seva posterior cria. A més, els països en desenvolupament es podrien veure obligats a permetre patents sobre llavors mitjançant acords de lliure comerç. Els productors de vegetals i els agricultors passen a dependre d'un grapat d'empreses. Els consumidors, productors d'aliments i minoristes es trobaran en una situació en què els preus i l'elecció dels productes alimentaris els decideixin empreses com Monsanto.

Com a conseqüència, la biodiversitat agrícola també disminuirà si només unes poques empreses poden determinar quines "súper llavors" patentades es cultiven en els camps. La biodiversitat agroalimentària és una de les condicions prèvies més importants per al futur de l'agricultura reproductiva, respectuosa amb el medi ambient i l'adaptabilitat de la nostra producció alimentària a condicions canviants, com ara el canvi climàtic. Des d'aquest punt de vista, es tracta d'un desenvolupament problemàtic no només per a sectors o regions específics, sinó que pot amenaçar la biodiversitat agropecuària, els ecosistemes i l'adaptabilitat dels sistemes de producció d'aliments per afrontar reptes com el canvi climàtic. Això fa que sigui un gran risc per a la seguretat alimentària global i la sobirania alimentària regional.



©No Patents on Seeds! Informe publicat per No Patents on Seeds !, 2018

Independentment de com l'EPO decideixi sobre les sol·licituds de patents pendents, **es necessitarà més iniciativa política** per evitar que les grans corporacions prenguin encara més control sobre les nostres plantes alimentàries i animals de granja.

Més informació i l'informe 2018: http://no-patents-on-seeds.org/en

Actualitzacions a twitter.com/NoPatentsOnSeed i facebook.com/nopatentsonseeds. ■

SECTOR ECOLÒGIC

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

La certificació ecològica a Espanya: Qui acredita que un producte és ecològic-biològic-orgànic?

El control i la certificació dels aliments ecològics són la garantia per al consumidor que es compleix amb el que estableix la normativa europea de producció ecològica que, a més, protegeix els termes emprats en l'etiquetatge. És a dir, només els productes certificats poden fer referència als termes ecològic-biològic o orgànic.

Les característiques del sistema de control i certificació estan contemplades en la pròpia normativa, que permet als Estats membres l'elecció d'un sistema públic o privat. A Espanya, aquesta elecció és competència de les comunitats autònomes, quinze de les quals han optat per la certificació pública (dues d'elles amb format "mixt" públic-privat), i dues més, les líders en producció Andalusia i Castella-la Manxa, han apostat per la certificació via organismes privats i independents.

És de vital importància per a consumidors i productors que hi hagi aquestes certificadores que s'encarreguen de vetllar pel control, realitzant les auditories periòdiques que garanteixen que es compleixen els requisits de la normativa i no hi hagi frau.

La certificadora espanyola especialitzada en Producció Ecològica, privatitzada a finals del segle passat, CAAE -la entitat que més hectàrees bio certifica a Europa amb més de 1.000.000-, inclou alguns dels principals productors espanyols, majoritàriament productors agrícoles amb grans extensions de cultiu destinats a exportació.

INTERECO, entitat pública per a la promoció i el desenvolupament de l'agricultura ecològica, associació sense ànim de lucre que agrupa les certificadores públiques, valora que "*La naturalesa pública de les certificadores les constitueix en patrimoni de tota la ciutadania, en coherència amb el sector estratègic que constitueix l'agricultura ecològica i per tant una alimentació sana i de qualitat.*"

©The European Commission

Sobre la certificació pública

Montse Escutia, enginyera agrònoma i vice-presidenta de l'Associació Vida Sana, entitat que porta més de 40 anys promovent la producció i consum ecològic, ens explica que "*En els inicis del moviment de l'agricultura ecològica a Espanya es va lluitar perquè la certificació fos pública i gratuïta. Es va aconseguir que fos pública però no gratuïta*", i continua "*Sempre hem considerat que l'agricultura ecològica és un bé públic i que el pagament per la certificació va en contra del principi* ***qui contamina paga***."

Des de INTERECO apunten que "*La principal fortalesa de la certificació pública és que els productors (operadors) i els consumidors estan representats en els òrgans de gestió i, per tant, tenen un paper actiu en la supervisió del control*".

Per la seva banda, des del Comitè Català de Producció Agrària Ecològica (CCPAE) defensen el model públic perquè "*El model públic de certificació de la producció ecològica és la millor opció per fer avançar el sector amb una certificació de prestigi, garantista, participativa, justa i transparent*".

Des del Departament d'Agricultura i Ramaderia expliquen: "*és més eficient i senzill supervisar l'activitat d'una sola autoritat de control pública que de diversos organismes de control privats", el sistema públic també garanteix l'aplicació d'un règim de control sense ànim de lucre i totalment independent dels interessos econòmics dels operadors, on l'objectiu és únicament la consecució d'una certificació de qualitat i garantia*".

Sobre la certificació privada

L'avantatge de privatitzar un servei com la certificació de productes ecològics és, en principi, la gestió. En línia amb els preceptes neoliberals de la Nova Gestió Pública, es busca eficiència i eficàcia. Fugir de la burocràcia ineficaç de l'administració tradicional.

Des de SOHISCERT, entitat certificadora privada líder, posen de manifest que, "*Proporcionem al sector una major agilitat en la tramitació i realització del procés de certificació, evitant la burocràcia administrativa i oferint a l'operador un servei fiable i de garantia en tot el procés,*

ALIMENTACIÓ

ja que tota entitat privada està controlada per l'autoritat competent, així com per l'Entitat Nacional d'Acreditació, les quals vetllen perquè aquest treball de certificació es realitzi de forma transparent i imparcial ", i continuen "Aquest tipus de certificació ofereix major possibilitat d'elecció a l'operador certificat, podent triar aquella empresa que li doni un millor servei adaptat a les seves necessitats".

Aquesta eficiència i llibertat d'elecció per a les empreses és el valor més important que aporten les certificadores privades al sector. En contraposició, i més en països com el nostre, el problema de la certificació privada és el possible conflicte d'interessos. Com diu Escutia "*l'afany de lucre pot generar desconfiança ja que retirar la certificació a un operador vol dir perdre un client*".

Com puc actuar amb la meva compra?

A mi, i crec que al consumidor bio espanyol, però també a una part important de les empreses del sector, no em serveix que gaspatxo espanyol es vengui a Londres en marca blanca o que els cogombres d'Almeria serveixin per a les amanides bio preparades a Alemanya . És molt important l'exportació, sens dubte, però ens hauríem de centrar -almenys a nivell institucional i de organitzacions- en lluitar pel consum intern i de qualitat, que mantingui la filosofia del moviment orgànic. A les certificadores privades a vegades sembla que tan sols els interessa tenir més hectàrees pet certificar per facturar més. Potser no és el que més necessita la nostra societat. Cal lluitar per un producte ecològic, local i sostenible. Filosofia eco. Apliquem-la a la nostra cistella de la compra. Esperem que algun dia també s'apliqui als despatxos. ■

©The European Commission

Entitats certificadores ecològiques per CC.AA

Comunitats amb únicament Certificadores Públiques:

Principat d'Asturies: COPAE
Balears: CBPAE
Catalunya: CCPAE
Euskadi: ENEEK
Galícia: CRAEGA
Comunitat de Madrid: CAEM
Regió de Múrcia: CAERM
Comunitat Foral de Navarra: CPAEN-NNPEK
Comunitat Valenciana: CAECV
Canaries: ICCA
Cantabria: ODECA-CRAE
Extremadura: CRAEX
La Rioja: CPAER

Comunitats amb certificadora Pública + Certificadores Privades:

Aragó: CAAE Aragó (Pública) + Entitats Privades
Castella i Lleó: CAECyL (Pública) + Entitats Privades

Comunitats amb únicament certificadores Privades:

Andalusia: CAAE, Sohiscert + Altres Entitats Privades
Castella-la Manxa: Sohiscert, CAAE + Altres Entitats Privades

COSMÈTICA

Raúl Martínez,
Biòleg, especialista en Medi Ambient i Salut

"Sense parabens": Per què hem de evitar-los

Els productes de bellesa i cosmètica, pel íntim contacte que tenen sobre el nostre cos, han de tenir, i els hem de prestar, una especial atenció per part nostra. Quan caminem per qualsevol lineal de productes de bellesa veiem alguns que anuncien en les seves etiquetes, i en lloc ben visible, que en la seva formulació no contenen parabens, "sense parabens". No són majoria, no està generalitzat. Però si tu ets d'aquest grup de consumidors que no vol parabens en els productes cosmètics, és perquè coneixes què són i quins riscos tenen per a la salut.

Els parabens s'usen en una àmplia gamma de tovalloletes humides i cremes per a nadons

Els parabens són un grup de substàncies químiques que s'utilitzen com a conservants en els productes de cura personal. Tots els parabens actuen frenant el creixement bacterià, de manera que allarguen la vida útil d'aquests productes. Són barats i efectius. Els trobem en xampús, locions, dentifricis, productes de cosmètica i maquillatge, en productes com desodorants axil·lars, antitranspirants, humectants de la pell, cremes corporals, aerosols per al cos i productes de protecció solar, en general en gairebé tots els productes de cosmètica , bellesa i cura personal.

123rf Limited©stylephotographs

Els podem agrupar en sis tipus: metil, etil, propil, isopropil, butil i isobutilparabens. Són èsters de l'àcid per-hidroxibenzoic i contenen metanol, età o propanol en la composició. A la Unió Europea els parabens autoritzats per al seu ús en cosmètica tenen assignats els següents codis: E214 (etil p-hidroxibenzoat), E215 (etil p-hidroxibenzoat de sodi),

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

E216 (propil p-hidroxibenzoat), E217 (propil p-hidroxibenzoat de sodi), E218 (etil p-hidroxibenzoat) i E219 (etil p-hidroxibenzoat de sodi). **Tots ells presenten un grau de toxicitat alt**.

Des d'abril de 2014 a la UE estan prohibits per a ús en cosmètics els parabens de cadena llarga isobutilparabè, fenilparabè, bencilparabè i pentilparabè. La principal preocupació que ha portat a la prohibició de l'ús d'aquests parabens en cosmètics és la seva capacitat per actuar com a hormones en el cos, més concretament com estrògens, l'hormona sexual femenina. **Són considerats disruptors endocrins**.

Els disruptors endocrins interfereixen amb els sistemes de senyalització hormonal del cos. Són compostos que obstaculitzen la natural producció, alliberament, transport, metabolisme, unió, acció o eliminació d'hormones en el cos. Les hormones regulen el creixement i el desenvolupament, la resposta a l'estrès, el metabolisme, la reproducció i altres funcions orgàniques fonamentals. Se sospita que els disruptors endocrins causen disminució del nombre d'espermatozoides, provoquen infertilitat, retard en el desenvolupament sexual, obesitat, diabetis i càncer. I hem d'esmentar que són especialment perillosos en l'embaràs i sobre els nadons menors de tres anys.

La composició química dels parabens fa que no siguin innocus. A l'entrar en contacte amb la pell poden causar irritació i enrogiment, picor a l'àrea afectada pel contacte, produir granellades amb enrogiment, erupcions amb protuberàncies vermelles que poden supurar, inflamació de la pell per exposició al sol, i dermatitis per contacte. I per si tots aquests problemes de salut descrits no fossin suficients, s'ha comprovat mitjançant estudi clínic de la presència de parabens en les mostres de tumors de càncer de mama. I això es deu al fet que el 90 per cent dels càncers de mama expressen el receptor d'estrogen, per la qual cosa se sospita que els parabens puguin contribuir al desenvolupament d'aquests tumors. És especialment alarmant el fet que els desodorants amb parabens, potencials disruptors endocrins, s'estiguin fent servir des de fa anys a la zona axil·lar al costat del pit, zones sensibles en què es produeixen els tumors de mama.

Si estàs embarassada has d'evitar els productes, locions i cremes que continguin parabens, ja que el sistema immunològic i reproductiu del fetus en progrés es pot veure afectat. Fins i tot el desenvolupament de la seva intel·ligència es pot alterar. Qualsevol crema o loció que es posi sobre la pell penetrarà en ella, travessarà la placenta i arribarà al fetus. Les cremes anti-estries que s'usen durant aquest període han d'estar lliures de parabens, i davant del dubte, és convenient substituir-les per cremes naturals que es trobin lliures d'aquestes substàncies.

123rf Limited©studioworkstock

Especial atenció s'ha de tenir en els productes d'higiene per a nadons. Els parabens s'usen en una àmplia gamma de tovalloletes humides i cremes per a ells. Aquests productes entren en contacte amb la pell de l'àrea genital dels nadons, àrea especialment sensible a causa de les abrasions de la pell produïdes pel bolquer i les erupcions cutànies. Això permet una més fàcil absorció i acumulació en els teixits dels òrgans reproductius, teixits que es troben en continu desenvolupament i creixement, de manera que la presència d'aquestes substàncies pot produir canvis potencialment perjudicials.

Estic segur que en els propers 10 anys els parabens seran eliminats dels productes de consum. Més que per les evidències científiques concloents sobre els seus efectes perjudicials sobre la salut, serà per la pressió i demanda del consumidor de productes lliures d'aquestes substàncies químiques. Però mentre arriba aquest moment l'alternativa és senzilla. Tenim davant nostre una àmplia varietat on triar de productes lliures de parabens. Enfront dels productes d'higiene corporal amb parabens hem de buscar i comprar productes etiquetats com "sense parabens". ■

CERTIFICADORES / COSMÈTICA

Mark Smith,
Director General de Natrue | *www.natrue.org*

Natrue lidera el sector cosmètic orgànic internacional

Els cosmètics naturals es defineixen en termes molt amplis arreu del món. Els observadors del mercat internacional esperen que els mercats bàsics dels cosmètics naturals creixin entre un 8 i un 10 per cent cada any ara i durant els propers anys. Els estàndards privats ajuden els consumidors a identificar cosmètics naturals i orgànics que s'han formulat d'acord amb requisits específics i que els diferencien dels "inspirats en la naturalesa" o els "verdosos". Els diferents segells encara representen un problema per al consumidor mitjà, que no està ben informat sobre els requisits específics de cada etiqueta.

Natrue va donar la benvinguda a les iniciatives acordades internacionalment per reduir la complexitat i les barreres al comerç amb èmfasi en la lluita contra el 'greenwashing', que és la raó per la qual existeix l'etiqueta **Natrue**. Els consumidors no han de ser enganyats per productes que es diuen "naturals" i "orgànics", però això requereix criteris estrictes per referenciar-los.

Malauradament, el resultat d'aquest procés internacional, les normes ISO 16128, no han complert els requisits de la norma privada actual, i no hi ha cap garantia que els productes que l'utilitzen seran compatibles amb les expectatives dels consumidors, especialment en mercats establerts com la UE. Els amplis permisos i la flexibilitat de l'enfocament com a guia no aconsegueixen combatre el *"greenwashing" rentat verd*, que, en el fons, encara enganya als consumidors, fragmenta el mercat i impacta els productors innovadors de productes autèntics.

Cal recordar que les directrius ISO són purament voluntàries; la seva disponibilitat no representa un canvi automàtic en el marc regulador dels cosmètics naturals i orgànics. Els països poden optar per adoptar les directrius ISO, però no hi ha cap obligació.

Per proporcionar als consumidors els productes que esperen, **Natrue defensa que qualsevol procediment de regulació futura de cosmètics naturals i orgànics, que inclogui una definició oficial o orientació específica per a les reclamacions de productes "naturals" o "orgànics", ha de ser estricta**.

3 punts crítics en general pel que fa a l'ISO 16128

Les directrius ISO no milloren l'actual status quo en quant al greenwashing i es diferencien de les normes privades en aquests tres aspectes:

- **Falta de transparència en general per als consumidors.**
- **Origen d'ingredient permès: Petroquímiques i GM Plantes petroquímiques.**
- **Verificació, control i identificació de productes acabats.**

Pots llegir l'article complert original a https://issuu.com/bioecoactual/docs/bioecoactual_bioecoactual_2018/22. ■

COSMÈTICA

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / COSMÈTICA

Cosmètica Conscient Salut per a les cèl·lules de la nostra pell

123rf Limited©edwardderule

Quan parlem de cosmètica conscient, volem reflectir que la salut de la nostra pell depèn en gran part de com la cuidem, de si som conscients que la nostra pell és un òrgan viu i que, per poder realitzar les seves funcions, requereix que la "alimentem "de manera adequada; és llavors quan entrem en la profunditat d'aquest concepte. A més, la cosmètica conscient va de la mà d'una nutrició també conscient i un estil de vida sa i respectuós amb el medi ambient.

Entendre que podem redescobrir la nostra bellesa, quan a través de la cosmètica natural, anem portant a la nostra pell cap a l'equilibri que necessita, perquè es restableixin totes les seves funcions, que tenen a veure amb: **la nutrició, l'eliminació de residus, la regeneració, la reparació, la protecció, l'enfortiment de la funció barrera, etc**. Funcions oblidades per la cosmètica convencional, que només tracta d'afegir pel·lícules i químics que no compleixen cap propòsit en la pell.

Tornar, retornar al concepte natural, implica també la reconnexió amb nosaltres mateixos, acceptar qui som i posar en marxa els mecanismes per estar millor, en sintonia amb el nostre entorn, amb la natura, redescobrir els nostres ritmes, recobrar la pau, l'alegria i la serenitat. **L'estat de la pell és el reflex també de les nostres emocions i pensaments**. Les arrugues i línies d'expressió marquen en la nostra pell la història i vivències de la nostra vida. Quan estem relaxats, l'aspecte de la nostra pell millora, el sentiment d'alegria, el riure i el somriure veritable, potencien la salut de la nostra pell, gràcies a l'alliberament d'endorfines o substàncies del benestar. La cosmètica natural que conté aromateràpia, va per aquest camí, intenta potenciar també, la salut de la pell a través de les molècules aromàtiques que contenen els olis essencials de qualitat terapèutica (A.E.B.B.D *).

A través de la inhalació i efectes en la pell, aquestes substàncies són capaces de millorar també el nostre estat d'ànim i benestar, gràcies als seus **efectes psico-aroma-terapèutics**, molts d'ells ben documentats. És per això que la salut de la pell i el benestar poden millorar-se en gran mesura, a través de l'ús de la veritable cosmètica aroma-terapèutica. Descobrir els seus beneficis ajudarà a la nostra pell a disposar dels nutrients que necessita per recuperar el seu equilibri natural i podrem també beneficiar-nos dels seus efectes potenciadors del benestar.

* AEBBD: Oli Essencial Botànica i Bioquímicament Definit. ■

LA SELECCIÓ DEL MES / COSMÈTICA

COSMÈTICA / OLI

Huile sublime, oli sec multi actiu Anti Edat, de Pureté Bio

Pureté Bio Huile sublime està compost de substàncies naturals 100%, de les quals un 95% són d'origen biològic. Aquest oli sec preciós conté 11 olis vegetals ultra nutritius i un elixir aromàtic de 9 olis essencials poderosos. Huile sublime confereix a la pell una suavitat setinada gràcies als seus components que la nodreixen profundament.

- **Certificat:** Cosmos Organic
- **Marca:** Pureté Bio
- **Empresa:** KeyPharm,N.V.

COSMÈTICA / SPRAY MARÍ ISOTÒNIC

Hidratació nasal, ocular i auricular, de Ibiza y Formentera Agua de Mar

"Neteja Marina", un esprai de Plasma Marí isotònic amb aigua de font, en envàs de 100 ml de vidre blau cobalt. Aquesta solució és idèntica al nostre medi intern, és a dir 9 grams per litre d'aigua, afavorint la descongestió i hidratació nasal, ocular i auricular.

- **Certificat:** Blue Book
- **Marca:** Ibiza y Formentera Agua de Mar | www.ibizayformenteraaguademar.com
- **Empresa:** Ibiza y Formentera Agua de Mar, S.L.

COSMÈTICA / DENTIFRICI

Crema dental blanquejadora, de Logona

El dentifrici crema blanquejadora de Logona a base d'àcid silícic & menta Bio elimina de forma suau les taques dentals sense agredir el seu esmalt i permet obtenir un blanqueig progressiu de les dents. La menta aporta un alè fresc i durador. Sense fluor.

- **Certificat:** BDIH
- **Marca:** Logona | www.logona.de
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica, S.L www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA / GEL DE DUTXA

Gel de dutxa sport d'Àrnica, de Weleda

L'únic en textura gel. El seu aroma fresc i estimulant proporciona un efecte energitzant i activador. Ideal per utilitzar després de l'exercici o al matí.

Amb ingredients 100% naturals.

- **Certificat:** Natrue www.natrue.org | UBT www.ethicalbiotrade.org
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Distribució:** Weleda, S.A.U

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

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

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Estressat per la tornada a la rutina? Necessites adaptògens

L'estrès és el gran mal del S XXI a Occident. La resposta del nostre cos davant l'estrès és **l'alliberament de cortisol**, que ens prepararà per lluitar o fugir. És un mecanisme perfecte per a temps remots en que les amenaces eren físiques. Avui dia, els estressors són més aviat psicoemocionals: treball exigent, bregar amb un cap, arribar a final de mes, exàmens, etc. El nostre organisme segueix oferint la mateixa resposta davant amenaces que no requereixen carreres de velocitat, tot el contrari. Mobilitzem un munt d'energia a les cames, però ens quedem asseguts a l'oficina o a la taula d'estudi. Això provoca un **estrès crònic** de baix grau que produeix desequilibris interns com **l'ansietat, depressió o atacs de pànic**.

Si esperaves les vacances per desconnectar, però amb la tornada a la feina tornes a estar estressat, amb ansietat o depressió, els **adaptògens** et poden ajudar.

Com podem intuir, els adaptògens són plantes medicinals que comparteixen una funció general d'adaptació al nostre organisme millorant el seu equilibri natural. La gran basa dels adaptògens és que no serveixen per a una malaltia concreta, sinó que tenen múltiples beneficis. Especialment, actuen en la modulació de l'eix hipotalàmic-Hipofisari-Adrenal, responsable de controlar la resposta i adaptació a l'estrès.

Perquè una substància es consideri adaptògena ha de complir amb tres criteris: no ha de causar efectes secundaris ni addicció, ha de millorar la tolerància a qualsevol tipus de estressor (físic, químic o biològic) i la seva acció s'ha d'adaptar a la situació. Per aquest motiu, és capaç de calmar l'estrès o estimular una persona apàtica, encara que a priori semblin situacions antagòniques.

Són molt més interessants que els estimulants, ja que els podem consumir per temporades sense que esgotin les nostres reserves d'energia o sobreexciten el sistema nerviós.

Suplements*

Anem a conèixer els principals adaptògens i les seves propietats:

- **Rodiola**: millora els símptomes de l'estrès i la depressió i disminueix l'ansietat gràcies a l'estimulació de l'activitat de la serotonina. És eficaç per a combatre la fatiga i la debilitat.
- **Ginseng**: el més conegut i usat és el coreà amb propietats tòniques per reduir la fatiga i millorar el rendiment mental.

123rf Limited©foxyliam

- **Ashwaganda**: usada tradicionalment en la medicina ayurvèdica. Té propietats estimulants i alhora sedants del sistema nerviós. També ajuda a modular el sistema hormonal i immunològic.
- **Maca**: originària dels Andes. Els inques ja la utilitzaven per millorar la resistència i vitalitat.
- **Fong Reishi**: és conegut com el fong de la immortalitat per les seves propietats beneficioses sobre el sistema immune. A més, contribueix a millorar l'ànim i té efecte antiinflamatori i antihistamínic.
- **Astragalus**: és una planta molt usada en la MTC com vigoritzant i energitzant. També ajuda a modular els desequilibris dels sistemes nerviós, hormonal i immunològic.
- **Eleuterococo**: estimula el sistema immunològic i millora el rendiment físic i mental.

És important no descuidar l'alimentació, que ha d'estar basada en vegetals. A més, l'exercici físic ajuda a rebaixar l'estrès, perquè donem una resposta fisiològica al cortisol que alliberem. També és molt important aprendre a gestionar les nostres emocions i això passa per una re-avaluació de les nostres prioritats.

**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 Gonçalo Sardinha, Fundador d'Iswari

"Herba de Blat, Spirulina i Clorela van canviar completament la meva vida"

Gonçalo Sardinha, fundador i CEO d'Iswari, empresa amb prestigi internacional, pionera en la producció i comercialització de superaliments, aliments "senzills, pràctics i assequibles" com ens diu ell. Gonçalo i Iswari representen la tornada als orígens dels productes, la producció sostenible i l'alimentació sana per a l'ambient i el cos. Productes que fa uns anys semblaven oblidats o que simplement no estaven en la nostra dieta, han arribat com un boom per enriquir-nos i com ajuda extra per escapar de la producció convencional i l'alimentació insana.

Com neix la idea de produir i comercialitzar superaliments?

El 2008, quan vaig tornar de l'Índia, me'n vaig anar als Estats Units on em van convidar a fer una dieta per desintoxicar-me dels "paneer, chapatis" i els plats indis ultra picants.

Aquest detox se centrava sobretot en una alimentació viva. Només vaig ingerir vegetals, fruites, fruits secs de forma moderada i clar, moltes algues. Va ser precisament durant aquest detox que vaig descobrir l'Herba Blat, Spirulina i Clorela. Aquestes algues, decididament, van canviar completament la meva vida. Jo treballava a l'àrea de l'enginyeria i vaig passar a partir de llavors a dedicar-me exclusivament a l'alimentació.

Per què hem de consumir superaliments?

Els que consumeixen superaliments, no necessiten la mateixa quantitat d'aliments i, per tant, ingereixen menys calories i toxines. Aquesta forma d'alimentar-se senzilla, pràctica i assequible, et canvia la vida.

Antibiòtics, químics i aliments insans estan a l'abast de tota la població i són causants de nombroses malalties. Com popularitzar més els productes sans?

La nostra tendència com a éssers humans és estar centrats en nosaltres mateixos. Aquells que coneixen els "miracles" d'una alimentació sana, no s'esforcen molt en divulgar els seus avantatges. Però sí que ho fem tots els que vam veure com la nostra vida va canviar a través de l'alimentació. Volem ajudar els altres a canviar també. De forma ràpida i fàcil podem canviar el perillós paradigma de la societat actual. Si observem amb atenció, la societat occidental viu enmig de fàrmacs i una alimentació "plàstica". És a dir, vivim en els extrems. Ingerim aliments molt tòxics i després prenem medicaments per alliberar-nos-en. Això acaba en un cicle viciós que no té fi.

Consumir aliments saludables, trava aquest cicle de l'estrès, la manca de qualitat de vida i aconsegueix l'efecte invers: fa que la nostra vida sigui més vibrant, més pura i més sensible.

Creus que els certificats haurien de deixar de ser "pagar per demostrar que fas les coses bé" i directament "fer pagar a qui les faci malament"?

Tots els nostres productes són analitzats en laboratoris independents. Ho fem per garantir els valors nutricionals adequats dels nostres productes. Seleccionem proveïdors, ingredients i aliments rics en nutrients, orgànics, sense gluten, amb un baix índex glicèmic i vegans. Actuem de manera responsable i ètica rebutjant proves en animals i mètodes de cultiu que no siguin sostenibles.

A més, visitem amb regularitat als nostres proveïdors, verifiquem els processos de cultiu i confirmem que estiguin garantits els nostres requisits. Lamentablement, no totes les empreses tenen aquesta atenció i seguiment amb els seus productes.

Entenem que les entitats certificadores presten un servei de garantia de qualitat i sostenibilitat en tota la cadena, des del productor fins al consumidor. Garanteixen que es compleixen els requisits per ser productes certificats, orgànics, sense gluten, vegans entre d'altres.

Viure en una societat on aquests factors fossin la norma i els infractors fossin castigats per llei, seria un somni. Potser un dia aconseguirem arribar aquí, però fins que això no passi, els certificats tenen un preu.

Què implica a nivell personal dirigir una empresa amb tant volum i creixement? Pots seguir sent "BIO" en el dia a dia?

És difícil. Ha estat un repte. Però, en realitat, només menjo 100% biològic. L'única excepció és quan menjo fora. Però ja que casa meva és a prop de l'empresa, rarament és així. ■

ALIMENTACIÓ