BIOECO ACTUAL®

Núm 67

Maig 2019

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"La terra proveeix prou per satisfer les necessitats de cadascú però no la seva avarícia" Mahatma Gandhi

Societat

Temps de refer velles aliances Pàg. 6

Medi ambient

Les abelles continuen desprotegides davant els insecticides Pàg. 22

Sector ecològic

On va el mercat bio amb tanta pressa Pàg. 40

L'entrevista

Teresa Jordà i Roura, Consellera del DARP Generalitat de Catalunya Pàg. 56

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

Alimentació Ecològica per a tothom

BioCultura Barcelona, 9-12 Maig

Free From Functional Food Expo, 28-29 Maig

Bio Cantabria, 3-5 Maig

123rf Limited©soleg

FIRES

Montse Mulé,
Redactora, redaccion@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 56.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña, Distribuciones Dietéticas El Labrador, Pleneat 100% Organic Food**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Mercedes Blasco, Clara Bosch, Pedro Burruezo, Sergi Corbalán, Eduardo Cuoco, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Iván Iglesias, Julia Lernoud, Pedro López Salcedo, Eva López Madurga, Louise Luttikholt, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Ángeles Parra, Paula Mª Pérez Blanco, Dominika Piasecka, Pedro Porta, Pilar Rodrigáñez, Lluca Rullan, Maribel Saíz, Mark Smith, Helga Willer

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

Alimentació Ecològica per a tothom

BioCultura Barcelona, Free From Functional Food Expo i Bio Cantabria

BioCultura
feria de productos ecológicos y consumo responsable bio

BioCultura Barcelona, del 9 al 12 de maig al Palau Sant Jordi

Amb un augment imparable del consum de productes bio en el panorama mundial, torna la fira pionera **BioCultura a Barcelona**, per seguir promovent un canvi de consciència en la societat i facilitar el contacte entre consumidors i professionals del sector. "El públic jove és el que més aposta per el que és bio" ens comenta la directora de la Fira, *Ángeles Parra*, "També molts dels expositors són ecoemprenedors molt joves que es llancen a l'aventura d'emprendre en el sector ecològic" En alimentació principalment , però també en cosmètica i "potser el tèxtil català recuperi la seva força, però aquesta vegada sota criteris orgànics".

BioCultura Barcelona segueix promovent un canvi de consciència en la societat i facilita el contacte entre consumidors i professionals

Foto cedida per Vida Sana

Els quatre dies de **BioCultura** són una festa familiar i una oportunitat de creixement personal. S'han programat al voltant de 400 activitats paral·leles, entre elles debats i ponències sobre tendències de mercat i consum, trobades per a professionals, activitats infantils, música, etc.

L'horari de **BioCultura** és de 10 a 20h dijous i divendres; dissabte fins les 22h en l'espai exterior escenari + food-truks), i diumenge fins a les 19h.

Jornada professional + vermut bio

El Dijous 9 està prevista la jornada professional + vermut bio dirigida als professionals del sector del canal especialitzat de venda de productes ecològics. Hi participen experts i operadors del sector amb llarga trajectòria nacional i internacional. Es parlarà de tendències de mercat i consum, casos d'èxit en models col·laboratius entre botigues de productes ecològics. Molt interessant per reflexionar sobre el present i el futur del canal especialitzat. També el dijous s'ha programat un Tast de vins ecològics per a professionals.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Bio2B

Les Jornades Professionals Trobades Bio2B, tindran lloc el divendres 10, amb l'objectiu de conèixer l'actualitat del mercat ecològic, posar en contacte professionals e intercanviar propostes. Començarà amb una taula rodona amb diverses empreses del canal HORECA, i tot seguit el Networking professional. Organitzen l'activitat INTERECO i VIDASANA.

Per al dissabte 11, la X Jornada de menjadors escolars i la Jornada d'arquitectura ecològica i salut. Consells per viure en una casa més saludable, entre moltes altres.

MamaTerra, Showcooking, Showroom, Música i Foodtrucks

De forma contínua tots els dies de fira, el **Festival MamaTerra** en marxa, amb activitats lúdic-educatives per als petits; i tallers de cuina en els 2 espais destinats a **Showcooking eco gastronòmic**, i de cosmètica, al **Showroom de eco estètica**. A la zona exterior, música en viu en l'escenari i aliments ecològics en els Foodtrucks.

Free From Functional Food Expo és l'única fira comercial dedicada exclusivament a aliments "Sense"

FREE FROM FUNCTIONAL FOOD EXPO | FREE FROM FUNCTIONAL FOOD INGREDIENTS
28-29 MAY 2019 BARCELONA
ORGANIC NATURAL · VEGAN · FUNCTIONAL

Free From Functional Food Expo, 28 i 29 de maig

A **Gran Via Fira de Barcelona**, arriba la setena edició de **Free From Functional Food Expo**, la fira professional promoguda per la indústria, recolzada per les certificadores, amb visitants procedents d'uns 50 països i després d'un gran èxit en les seves edicions precedents a Barcelona, la del 2015 i la de 2017.

Sense gluten, Vegà, Sense greixos, Sense ou, Sense lactosa, Sense lactis, Sense soja, Sense sucre, Sense llevat, Sense additius, Sense blat, Sense OGM, Sense Pesticides, ... Els productes "Sense" en totes les seves expressions, sent tendència de major creixement els "Sense carn", per satisfer la demanda de productes vegans, i els Superaliments i Nutrició Esportiva.

Free From Functional Food Expo és l'única fira comercial dedicada exclusivament a aliments "Sense". És el lloc idoni per conèixer l'últim en desenvolupament de nous productes i tendències. S'hi troben proveïdors d'aliments "Sense" i compradors minoristes, majoristes, canals de distribució, R + D, salut, etc.

Conferències divulgatives

L'accés a les conferències impartides per experts i organitzades durant l'esdeveniment és gratuït per a tots els assistents a la Fira. També s'han organitzat tours guiats per mostrar als visitants les innovacions més destacades. Els temes dels tours guiats i de les conferències són Free From, Vegà, Ingredients de Salut i Sense lactosa & Sense lactis. Juntament amb els productes "Free From", la fira també ha posat el focus en el Packaging Sense Plàstics!

Enterprise Europe Network, l'empresa organitzadora de l'esdeveniment també s'esforça per assolir els Objectius de Desenvolupament Sostenible, 2 (fam zero) i 12 (Assegurar patrons de producció i consum sostenibles).

Matchmaking & Premis

El cara a cara dels professionals, potencials socis de tot el món i l'exposició i lliurament de premis al producte de l'any al pavelló de la innovació són dues de les activitats més esperades.

Bio Cantabria, els dies 3, 4 i 5 de maig

Bio Cantabria torna en la seva tercera edició al **Palacio de exposiciones de Santander**. La Fira de Productes Ecològics, Fitness i Consum Responsable està orientada al públic en general per mostrar-li què és el que se li ofereix tant en alimentació ecològica, com en cosmètica, roba, calçat, transport, energies renovables, teràpies, etc. per portar una vida saludable i més respectuosa amb el medi ambient. També és punt de trobada d'empreses, institucions, associacions i professionals procedents de tots els sectors. Durant els tres dies es podrà participar en moltes activitats al voltant dels diferents productes com tastos i conferències. També és possible adquirir els productes que s'exposen a la fira. L'horari és de 11 a 21 els dies 3, 4 i 5 de maig.

Bio Cantabria torna en la seva tercera edició al Palacio de exposiciones de Santander

La **Comunitat de Cantàbria** té un nivell de conscienciació per la sostenibilitat i el consum d'aliments ecològics alt, per això, la celebració de l'esdeveniment a Santander té un atractiu afegit per a tots els visitants que a **Bio Cantabria** podran conèixer els productes ecològics de la terra i degustar-los. ■

ALIMENTACIÓ

Noves galetes

Delicioses galetes gruixudes i cruixents, originals en textura i sabor.
Elaborades amb oli de gira-sol i cereals integrals selectes.
Una gustosa i saludable font de fibra, ideals per prendre a qualsevol hora del dia. Envasades en format de tub, pràctic i econòmic.
Disponibles en dues apetitoses varietats:
De **blat integral amb llavors de chia-lli i un toc de gingebre, de lleuger sabor anisat**.
També de **blat espelta integral amb un suau sabor de llimona i un equilibrat gust a gingebre**.
Prova-les, t'encantaran!

biocop.es

ALIMENTACIÓ

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

Alimentació ecològica: més cara que la convencional?

Un dels arguments més freqüents en contra de l'alimentació ecològica és el seu preu. És veritat que sol ser més elevat comprar, per exemple, un tomàquet ecològic que un de convencional, però, si tenim en compte tot el procés de producció, són realment els aliments ecològics més cars que els convencionals?

L'agricultura ecològica no empra productes químics de síntesi ni organismes genèticament modificats, persegueix preservar el medi ambient, mantenir o augmentar la fertilitat del sòl i oferir aliments amb totes les seves propietats naturals. A la ramaderia ecològica, els animals tenen un grau de benestar superior al de la convencional i són alimentats amb pinsos ecològics.

El sistema de producció d'un aliment ecològic i un de convencional no és igual, i d'aquí vénen els diferents preus. Aquests difereixen bastant depenent del producte: hi ha alguns amb preus similars i altres molt dispars. Per exemple, entre un oli d'oliva verge extra d'oliva d'arbequina convencional i un ecològic hi ha poca diferència perquè l'elaboració és similar. No passa el mateix si parlem d'animals: un pollastre alimentat amb qualsevol tipus de pinso, administrant-li antibiòtics cada dia i tancat en un espai reduït en una nau sense veure la llum del sol surt més barat que un criat amb pinsos ecològics en una granja amb accés a l'exterior. L'encariment dels productes eco també es deu al fet que el sector té un mercat més petit.

Estan els aliments convencionals pagant els seus costos reals? Un estudi sobre l'aigua elaborat pel Ministeri d'Ecologia, Desenvolupament Sostenible i Energia francès en 2011 va revelar les **despeses addicionals generades per la contaminació** per pesticides i fertilitzants nitrogenats de l'agricultura convencional en els cursos d'aigua: entre uns 1.005 i 1.525 milions d'euros, dels quals entre 640 i 1.140 milions d'euros **anaven inclosos en les factures de l'aigua** dels ciutadans.

©Marta Montmany

Aquest tipus de substàncies químiques també danya els sòls, acaba amb la vida de les abelles i és responsable de fins al 10% de l'emissió global de gasos amb efecte hivernacle, segons dades de la oenagé Grain.

En el treball *El cost ocult del menjar al Regne Unit* de l'organització

ALIMENTACIÓ

Sustainable Food Trust, els experts han calculat que el cost real dels aliments produïts convencionalment és el doble del preu de mercat. Perquè amaguen despeses causades pel model d'agricultura i ramaderia convencional, sumes que acabem pagant els consumidors indirectament mitjançant impostos, assegurances mèdiques, subsidis al sector agrícola i ramader, i pèrdua d'ingressos.

Les pràctiques agrícoles convencionals se centren en els monocultius i en l'ús de fertilitzants i plaguicides que contaminen els cultius i les aigües subterrànies. Per la seva banda, les granges industrials, a més de convertir en meres màquines a éssers vius, contribueixen a la degradació de la terra i de l'aigua, la contaminació atmosfèrica i la pèrdua de biodiversitat.

De fet, **el sistema d'alimentació convencional és el principal causant del canvi climàtic**, els efectes com **les sequeres i la desertificació** castiguen amb més força als països més pobres. I alhora, aquests països veuen com els són arrabassades les seves terres per països com els Estats Units o la Xina.

Així mateix, la recerca de beneficis econòmics ha provocat la mercantilització del menjar en mans d'un grapat de multinacionals que a la recerca del màxim benefici eliminen varietats i homogeneïtzen el mercat amb el risc que això comporta.

Així doncs, l'ús intensiu dels recursos que fa el sistema alimentari actual té un alt cost per al medi ambient i la nostra salut. Perquè a més de destruir la nostra llar -el planeta-, el model convencional també danya directament els nostres organismes per el seu ús excessiu de plaguicides i antibiòtics, que arriben als nostres plats camuflats en pomes, enciams o filets de vedella. L'exposició de la població a aquestes substàncies es relaciona amb **problemes hormonals, malformacions congènites, pèrdua de fertilitat, danys en el sistema immune, autisme, diabetis i diversos tipus de càncer**, entre d'altres.

"Els plaguicides perillosos s'utilitzen en excés, i això provoca danys a la salut humana i els ecosistemes de tot el món, i aquesta utilització sembla que augmentarà en els pro-

123rf Limited©Francisco Jose Lorite

pers anys", detalla en un informe de 2017 la relatora de Nacions Unides sobre el dret a l'alimentació, Hilal Elver.

Encara més, l'estratègia d'augmentar la producció a qualsevol preu no ha eradicat la fam (no cal produir més aliments sinó distribuir-los millor), però sí que ha provocat "una epidèmia global d'obesitat", tal com afirma el director general de la FAO, José Graziano da Silva.

És més, diversos informes de les Nacions Unides consideren que **les plantacions ecològiques locals de mida petita,** que poden proporcionar productes variats, frescos, de proximitat, lliures de contaminants i assequibles, s**ón la millor manera d'alimentar al món** sense comprometre el futur del planeta.

Estem acostumats a comprar productes barats sense plantejar-nos per què tenen aquest baix preu ni qui ho està o ho estem pagant; però a les nostres mans, amb petits gestos, podem intentar aconseguir un model més just i sa. Quin cost real estem disposats a pagar?. ■

SOCIETAT

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

Temps de refer velles aliances

Als anys 70 i 80, trobar un aliment produït de forma biològica, com es deien llavors, era tota una proesa, només destinada a alguns consumidors una mica estrafolaris i contracorrent. Cosa de quatre bojos, sobre tot en opinió dels productors, tècnics, professors i investigadors agraris de l'època, absolutament abocats a la intensivització de la producció dels aliments i al que llavors es considerava, de forma gairebé indiscutible, la modernització del sector agrari i de la pagesia.

El consum i l'explotació insostenible de recursos i el malbaratament energètic constitueixen la nova religió de les societats riques i opulentes

Una pagesia que, inexorablement, ha pagat un alt preu per aquesta modernització i que actualment està en vies d'extinció. Les empreses familiars agràries dels països occidentals i benestants, com el nostre, subsisteixen més pels subsidis i les rendes no agràries que pel fruit del seu treball productiu, i quan la persona que dirigeix l'empresa es jubila, sovint no hi ha ningú al darrere i s'acaba una llarga línia de treball i la nostra societat fa un pas més cap al desastre col·lectiu, ignorants de la immensa pèrdua que significa aquesta sagnia, pèrdua de sobirania alimentaria, de coneixement i cultura rural, de biodiversitat, de paisatge i conservació del nostre territori, fins i tot de l'equilibri climàtic i de la capacitat de recuperació del nostre rebost.

Catalunya n'és un bon exemple. Una societat que progressivament va donant l'espatlla a la pagesia i a la cultura rural, que assisteix impàvida a la pèrdua de la seva població agrària, sovint refugiada en produccions intensives residuals i d'alt impacte ambiental, en mans de grans empreses que controlen les produccions, els insums i els preus, per les quals els pagesos passen a ser una mera ma d'obra esforçada però circumstancial. Mentrestant, rius d'aliments barats arriben als nostres comerços per terra, mar i aire, ja sigui estiu o hivern, no importa l'època, el consum i l'explotació insostenible de recursos i el malbaratament energètic constitueixen la nova religió de les societats riques i opulentes, i els grans centres i eixos comercials en són les seves catedrals i els fons d'inversió els seus tresors.

123rf Limited© bastetamon

Aquesta indiferència social ve generada per una societat molt urbana i hedonista, que ha perdut la connexió amb la terra i els coneixements bàsics, ofegada en una allau d'informació

ALIMENTACIÓ

SOCIETAT

generalment inútil i desconnectada de les necessitats i problemes reals. Al mateix temps, milions de persones malden per sobreviure i molts han de marxar del seu lloc d'origen, en un èxode social que només ha fet que començar i que cada cop serà més gran i dramàtic. El canvi climàtic, l'increment demogràfic i els conflictes polítics agreujaran exponencialment aquests problemes.

Però si parem be l'orella, podem escoltar veus i també veure projectes que creixen, potser humils com les herbes del camp, però igual de poderoses i obstinades que elles. En llocs perduts i oblidats, en comunitats pobres i fora dels camins més transitats, però també en les ciutats i els seus entorns. Fins i tot a l'ombra d'institucions poderoses. Reconèixer aquestes veus i apreciar aquests treballs requereix esforç i sintonia. Però ens hi va el nostre futur.

Sovint pensem que tot està fet i que les nostres accions no serveixen de gaire, que determinats esforços no valen la pena. Efectivament, només som una gota d'aigua, però una gota d'aigua que amb el seu moviment ajuda a esculpir el seu entorn en un o altre sentit. Només cal decidir si a aquest moviment li volem imprimir una força pròpia o tan sols ens deixem arrossegar pel corrent. No importa que el nostre impacte sigui molt limitat, tot i així, condiciona el nostre valor real i te un impacte en la nostra rodalia, igual que el treball anònim de milers de generacions de pagesos han conformat els nostres territoris i una bona part de la nostra cultura.

©Marta Montmany. Collita de cireres

Un dels grans problemes de la nostra pagesia es la manca d'aliances i de força. Com ja hem dit, cada cop son menys i estan quedant aïllats entre si, però sobretot, la població no depèn de la seva pròpia pagesia per alimentar-se, ja que hi han perdut la connexió, quan no el respecte. Fins i tot s'ha perdut la noció de "la nostra pagesia". A ulls de molts, els aliments neixen en les prestatgeries dels hipermercats, des d'on es traslladen a les neveres de casa o a les cuines dels restaurants, mentre que els pagesos són com una mena d'éssers folklòrics que es poden albirar de lluny mentre es va a la muntanya o a la platja en busca del merescut oci i descans.

Aquesta desconnexió s'ha de trencar. Cal reconstruir una aliança estratègica a nivell local entre la població urbana i la pagesia del territori. Orientar les produccions agràries a l'alimentació local i no només a l'exportació o al cobrament de subsidis. Visibilitzar els productes locals en els punts de venda i conscienciar a la població de la importància d'optar per aquesta opció de consum. Optar per aliments d'origen local comporta disposar d'una millor sobirania alimentaria i apostar pel treball de la nostra pagesia, que ho ha de fer de la forma més sostenible i justa possible, cuidant el nostre territori i aconseguint una societat més sana i estructurada.

Aquest és un gest a l'abast de la majoria de la població, cadascú de nosaltres pot ser actiu en aquesta tasca, no és quelcom que estigui en mans d'altres. Es evident que altres també han de fer la seva feina, com ara l'escola educant els infants, o l'administració amb la seva política de compres, i els governants amb els seus plans agrícoles i alimentaris. Però la nostra força com a consumidors és enorme. ■

ALIMENTACIÓ

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

Al·lèrgia primaveral

Portem ja unes quantes setmanes de primavera, i amb ella ha arribat el bon temps i amb ell, un cop més, l'al·lèrgia primaveral (llagrimeig, mal de cap, mocs, irritació de les mucoses). Encara que és obvi considerar que el pol·len és la causa de l'al·lèrgia, cal preguntar-nos per què aquests pòl·lens afecten algunes persones i no a totes? Potser el pol·len no sigui la causa primera, sinó la baula final d'un procés on és el sistema immune de les persones al·lèrgiques el que està tenint una reacció exagerada a les gramínies.

Hi ha alguns aspectes de l'alimentació que contribueixen a afavorir aquesta sobre reacció immunitària. D'una banda les proteïnes de la llet, sobretot la caseïna, tenen un gran poder antigènic, ja que al no metabolitzar-se bé irriten al nostre sistema immune; a més, la quantitat d'hormones, antibiòtics i altres medicaments que se'ls dóna al bestiar, o tots els processos de manipulació de la llet per al seu consum humà (pasteurització, uperització, esterilització) encara alteren més un producte que en la seva naturalesa no està destinat per al nostre consum. També cal tenir en compte tots els productes químics que s'utilitzen en l'elaboració o manipulació dels aliments: pesticides, conservants, antioxidants, nitrats, fosfats, etc. I no podem oblidar el consum de carn, que posa en marxa en el cos processos inflamatoris.

Què podem fer doncs per ajudar amb l'alimentació a revertir aquesta situació?

- Per començar i de forma òbvia, evitar la llet i els derivats lactis completament, encara que se'ns posin "aparentment" bé. Cal tenir en compte que el consum d'aquests productes s'ha disparat en les últimes dècades.

- Evitar la carn, sobretot la de porc, pel seu gran contingut en histamina, i tots els aliments derivats d'ell (pernil dolç, embotits ...)

123rf Limited©Antonio Guillem

- Prendre aliments biològics (tenen més nutrients i no tenen els residus químics de la indústria agroalimentària), i excloure el que anomenem comestibles (aliments que han estat manipulats per la indústria per al nostre consum: sopes de sobre; precuinats; congelats, etc.)

- I prendre aliments naturals, és a dir, aquells que produeix la natura i que ens arriben el menys manipulats possible i el més proper a la seva versió original. Per tant, utilitzar aliments integrals (cereals integrals, llegums, verdures, algues, fruits secs i llavors), posant l'accent en els cereals integrals, que ajudaran a reequilibrar aquesta situació.■

ALIMENTACIÓ

physalis®

Aromatherapy

Descobreix la força dels olis essencials de Physalis!

ECO GARANTIE® CONTROLE TÜV NORD INTEGRA

100% purs, naturals i bio — Botànica i bioquímicament definits — No tractats químicament — No modificats — No tallats — No diluïts — No rectificats — No reconstituïts

Deixa't seduir pel ric buquet d'aromes i l'increïble poder dels olis essencials! Aquests components aromàtics volàtils de les plantes tenen un ampli camp d'aplicacions. Actuen en el cicle del son, en l'estrès, al centre del plaer, en la motivació,... Cada aroma, per a un ambient i un estat d'ànim. I una cosa més: Physalis utilitza una ampolla de vidre violeta Miron 100% reciclable per a conservar de manera òptima el seu oli essencial.

BANY · INHALACIÓ · MASSATGE · ORAL · DIFUSIÓ

Physalis® Aromateràpia. Són naturals, segurs, eficaços i formulats d'acord amb els últims avenços científics.
www.keypharm.com

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Aliments crus en l'alimentació infantil

Les fruites, verdures i hortalisses crues són molt importants en la nostra alimentació. Algunes vitamines i antioxidants es perden parcialment amb la cocció, de manera que menjar un percentatge dels vegetals sense cuinar ens assegura un bon subministrament d'aquests nutrients.

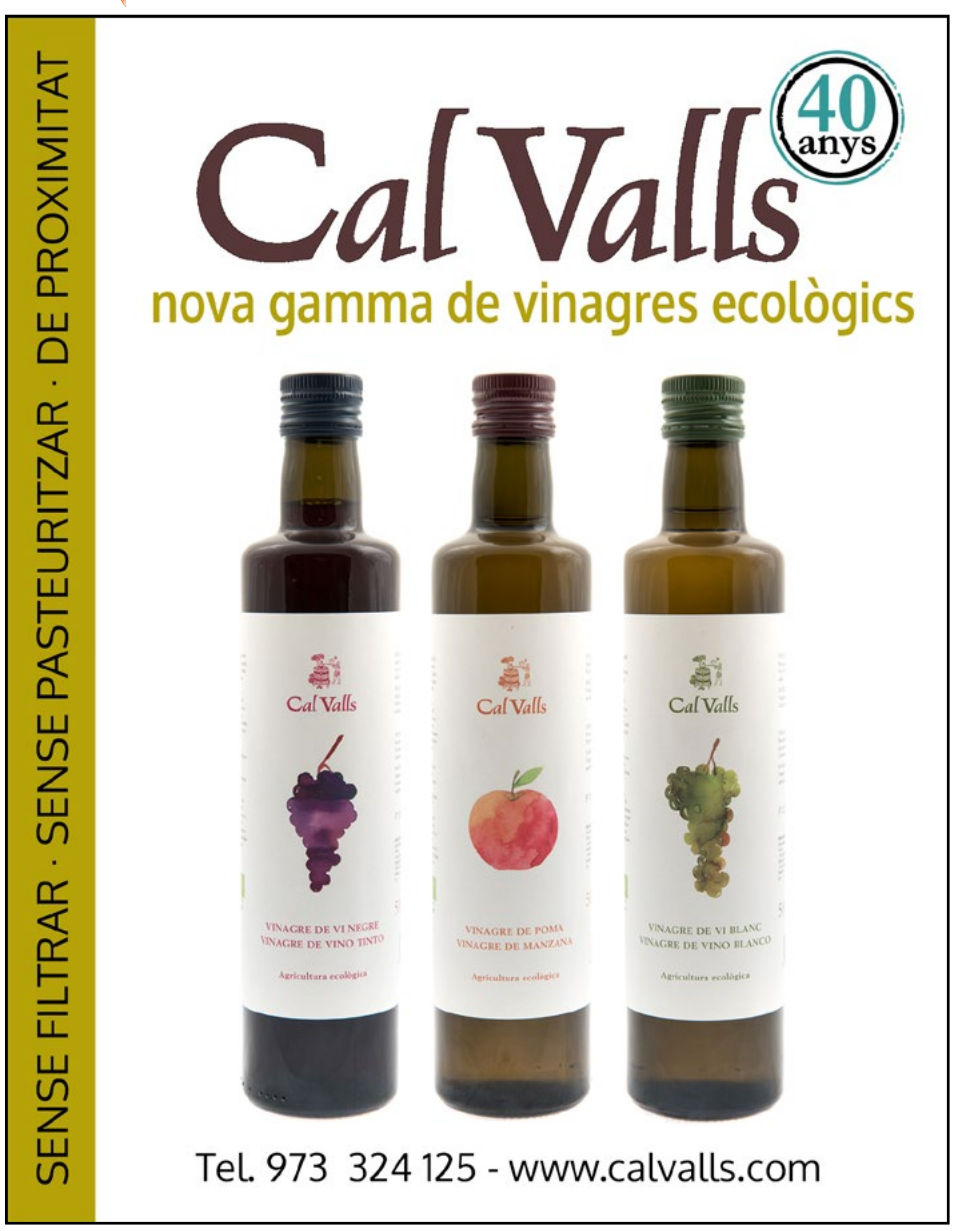
A partir dels 6 mesos els nadons poden començar a prendre fruites crues, ben rentades i tallades en porcions petites, ratllades o formant part d'unes farinetes o un batut. També poden menjar tomàquet i alvocat - dues fruites que solen menjar-se juntament amb hortalisses. Als 8-9 mesos poden començar a provar petites quantitats de fulles d'amanida, cogombre, pastanaga ratllada, col llombarda ratllada, carbassó ratllat, ceba ... A mesura que creixen hem d'augmentar el percentatge d'aliments crus en la seva dieta. Dues peces de fruita fresca més una petita amanida amb hortalisses crues és el mínim que nens grans i adults hauríem de prendre diàriament. Les persones a les que no els agradin les hortalisses crues han de substituir-les per més fruita.

123rf Limited©Oksana Kuzmina

Quines precaucions hem de prendre?

- La textura: els menors de 3 anys no han de menjar hortalisses dures amb les que es puguin ennuegar, com ara pastanaga o api. Aquestes i altres hortalisses s'han de ratllar abans d'oferir-les crues.
- La higiene: en cuinar eliminem bacteris potencialment perillosos. Les fruites i hortalisses crues s'han de rentar molt bé amb aigua corrent, i hem d'assegurar-nos d'eliminar totes les restes de terra. Les fruites i verdures ecològiques ens asseguren un menor nivell de pesticides que les convencionals; així i tot es poden rentar amb aigua salada (100 g de sal marina en un litre d'aigua) i esbaldir molt bé a continuació per eliminar la sal. Cal extremar la precaució amb els germinats, ja que es contaminen fàcilment. Han d'estar sempre refrigerats, i hem de rentar-los bé abans de consumir-los, siguin comprats o conreats a casa. Si els germinem a casa cal gestionar tot el procés amb molta higiene.
- Els menors d'un any no han de menjar grans quantitats d'espinacs, bledes o altres fulles verdes (crues o cuites) pel seu alt contingut en nitrats. Si que poden menjar una fulla o dues que formin part d'una amanida.
- Algunes verdures que no s'han de menjar mai crues són: les patates, les albergínies, les cols de Brusselles, les carxofes i els espàrrecs. I per descomptat els ous i la llet mai s'han de prendre sense cuinar ja que el perill d'adquirir una infecció bacteriana greu és molt alt. ■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

Montse Mulé,
Redactora | redaccion@bioecoactual.com

barnhouse
BIO SEIT 1979
ESPAI PATROCINAT PER:
Barnhouse | www.barnhouse.de

La riquesa nutricional de la civada

La civada es coneix i es conrea des de l'Antiguitat. Originària del Sud-est asiàtic, la planta herbàcia anual Avena sativa és conreada actualment en molts llocs del món en climes temperats, encara que on és més abundant és a Europa i a Amèrica del Nord. Els romans la cultivaven per donar-la per menjar als cavalls i la fabricació de pinsos ha estat i segueix sent un dels seus destins al llarg de la història.

Floreix entre juny i agost i es recol·lecta a l'estiu. La presència en ella d'abundants sals minerals (sodi, calci, fòsfor, magnesi, ferro, coure, zinc), i vitamines (B1, B2, B3, B6 i E), la converteixen en un aliment de gran qualitat nutricional, molt adequat en totes les etapes de la vida. És un aliment perfecte per a nens, malalts, embarassades, gent gran, però també per a tots aquells que porten un bon ritme de treball, ja que aporta energia i vigor. És un cereal ric en proteïnes d'alt valor biològic i el que major proporció té en greixos vegetals, un 65% de no saturats i un 35% d'àcid linoleic. La seva aportació en fibra ajuda al bon funcionament digestiu, i la avenina, un dels seus components, equilibra el sistema nerviós, de manera que si la prenem en el sopar afavorirà un son plàcid.

És molt fàcil incloure la civada en la nostra alimentació diària. Es troba en flocs, en coques, en barretes, en galetes, hamburgueses, en llet. A l'esmorzar és especialment recomanada pel seu gran valor nutritiu i saciant, que permet afrontar les activitats del dia amb energia i bon humor. A tot Europa és un esmorzar totalment implantat i a Espanya va guanyant ràpidament adeptes gràcies a que es posa molt bé i a que pot arribar a ser molt saborós si barregem els flocs de civada amb una beguda vegetal o aigua i li afegim fruits vermells, canyella o pipes. Alguns productors els presenten ja en mescles estupendes, amb fruitetes, amb cacau, en els anomenats muesli. En el clàssic *porridge* els flocs es couen i si es preparen a la nit es poden prendre al dia següent.

Foto cedida per Barnhouse

També podem fer-nos nosaltres mateixos hamburgueses amb flocs de civada barrejant-los amb llegums, llenties per exemple, i obtindrem un aliment complet i sa.

Els cosmètics també tenen en la civada un aliat valuós. El seu poder hidratant i reparador de la pell és reconegut per la indústria i amb civada es produeixen sabons, xampús i cremes que calmen picors, redueixen inflamacions i milloren dermatitis i cremades. ■

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable
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*

RECEPTA

Pancakes de plàtan mascle amb Melmelada de Papaia

DIFICULTAT: Baixa

TEMPS:

10 ' preparació

10' cocció (juntament amb 30 minuts de cocció prèvia del plàtan mascle al forn i les 24 hores del seu repòs a la nevera)

INGREDIENTS (4 PANCAKES)

Massa dels pancakes

- ½ tassa de beguda d'orxata bio
- 1 plàtan mascle, prèviament cuit sencer amb pell al forn durant 30 minuts a 180 graus, pelat i reposat unes 24h en nevera
- 1 ou vegà (1 c. sopera de lli mòlt amb 3 c. soperes d'aigua)
- 1/3 tassa de farina de civada o de flocs de civada mòlts, bio i sense gluten
- 1 c. postres de bicarbonat bio
- 1 c. sopera de canyella en pols bio
- 1 c. sopera d'oli de coco verge i bio

Per a la melmelada de Papaia

- ½ papaia pelada i sense llavors
- 1c. sopera de suc de llima
- 1 c. postres de chia
- 1 c. postres de crema de dàtils amb ametlles bio (o edulcorant al gust)

Elaboració massa dels pancakes

1. Abocar tots els ingredients, excepte l'oli de coco, a la batedora fins aconseguir una massa homogènia i densa.
2. Servir en un bol i reservar.
3. Posar a escalfar en una paella una mica de l'oli de coco, abocar la quantitat de massa necessària per formar el pancake del gruix d'1 cm fins que es dauri al gust.
4. Un cop es desenganxi fàcilment, donar la volta al pancake i tornar a deixar que es dauri al gust.
5. Repetir la mateixa acció fins aconseguir els 4 pancakes.

Elaboració melmelada de papaia

1. En una batedora o processadora, abocar tots els ingredients junts i batre fins aconseguir una textura de melmelada.
2. Posar en un pot de vidre i untar els pancakes amb ella al gust.
3. Conservar la resta de la melmelada en nevera fins uns 3-4 dies i gaudir-ne en torrades, púdings de chia o iogurts.

©Mareva Gillioz

Amb ganes d'un caprici dolç, saludable i amic dels teus intestins? Aquests **Pancakes de plàtan mascle amb Melmelada de Papaia**, són una benedicció per al teu paladar i microbiota. Altes dosis de plaer assegurades acompanyades de fibra prebiòtica per alegrar els teus matins o tardes, segons apetència.

A diferència del plàtan comú que tots coneixem, el plàtan mascle és més gran, menys dolç, amb una pell més gruixuda i verdosa, i el millor de tot és que després de ser cuinat i refredat unes 24 hores, la seva fibra passa a ser altament fermentable , el millor combustible que hi ha per els nostres bacteris intestinals, és a dir, la nostra microbiota. Ells són els nostres herois, uns autèntics guardians de la nostra salut immunitària, hormonal i emocional. Amb el que per a mantenir-los contents i en forma, és important anar adoptant i incloure aquest ingredient tan típic de la cuina llatinoamericana, que a més de ser molt versàtil, és ric en fibra i baix en sucres, i aporta minerals com el potassi i magnesi, juntament amb vitamines antioxidants com la vitamina A i C.

Es tracta d'una excel·lent manera d'aportar sacietat i varietat en la dieta, sense crear pics de glucèmia en sang, i sumant felicitat des de dins cap a fora.

I més encara, si l'acompanyem d'una melmelada casolana de papaia, fruita estrella digestiva, gràcies a la seva riquesa en enzims i al seu poder antiinflamatori, a més de ser rica en betacarotè, amb funció protectora de la nostra pell i mucoses.■

ALIMENTACIÓ

Pilar Rodrigáñez,
Tècnic Superior en Dietètica | rrpilar.bcn@gmail.com

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

RECOMANAT PER

Espirulina, l'alga de la primavera

Ja en plena primavera! El moment de l'any més acolorit, alegre i ... esgotador. I sí, en aquesta bellíssima època de l'any el dia a dia pot fer pujada, ens sentim especialment cansats i amb alguna predisposició a refredar-nos. Però, per què? Perquè a la primavera el nostre organisme fa un esforç extra per treure's de sobre els residus i tòxics que s'han anat acumulant durant els mesos anteriors.

Hi ha algunes pautes d'alimentació que van bé en aquesta època, de les que hem parlat algunes vegades: prioritzar una alimentació basada en vegetals; incorporar en els menús hortalisses com les crucíferes, les carxofes, les fulles verdes; afegir a la mesura del possible espècies com la cúrcuma o el gingebre. Es tracta, en general, d'escollir aquells aliments que ens ajudaran a netejar el nostre organisme.

També tenim algunes ajudes especials que signifiquen un gran suport per a aquests dies de més cansament i depuració del cos. Avui us recomano l'alga espirulina, un aliment concentradíssim en nutrients i amb propietats detoxificants i estimulants que ja és utilitzat des de fa milers d'anys.

L'alga dels astronautes

Es tracta, en realitat, d'un conjunt de microorganismes bacterians que creix en algues d'oceans i llacs i que és considerat un superaliment per ser altament concentrat en nutrients.

D'una banda, l'espirulina conté una gran quantitat de proteïnes d'alt valor biològic (aproximadament el 70% del seu pes en sec és proteïna) i és, per tant, un complement interessant tant per als que porten una dieta vegetariana com per als que practiquen esport, ja que ajuda a la recuperació de la musculatura després de l'exercici.

A més, és rica en vitamines, minerals i antioxidants, entre ells, betacarotens, vitamines del grup B, vitamina E i ferro. Destaca, així mateix, la presència de clorofil·la, la substància que li dóna el color verd i que és responsable d'alguns dels seus principals beneficis per a la salut. La clorofil·la de l'espirulina té potents propietats antioxidants, ajuda a eliminar metalls pesants -com, per exemple, l'arsènic i el mercuri- i, en general, a depurar l'organisme. També, aquesta substància augmenta els nivells d'hemoglobina i això, combinat amb el seu contingut en ferro, la converteix en una bona aliada per combatre estats anèmics.

L'espirulina enforteix la immunitat i exerceix una protecció enfront de virus i altres microorganismes patògens. També s'ha comprovat que inhibeix la proliferació de la càndida.

Totes aquestes bondats fan que els astronautes de la NASA utilitzin l'espirulina com a complement en les seves missions. I, també, ha estat reconeguda per les Nacions Unides com a aliment per **combatre l'anèmia i la malnutrició** en situacions d'emergència humanitària.

123rf Limited©dolgachov

Complement ajuda aliment

L'espirulina es pot afegir fàcilment a un batut (si es compra en pols) o prendre en forma de complement alimentari. Els complements no reemplacen a una alimentació equilibrada, però poden ser un bon suport en un moment puntual, com pot ser la primavera, amb les seves exigències. És, així mateix, recomanable prendre'ls sota la supervisió d'un especialista de confiança que avaluï la seva idoneïtat, dosi i també durada de la presa (sempre cal anar fent descansos). I, molt important, els complements alimentaris han de provenir de fonts naturals i vegetals i, idealment, ser ecològics. ■

La clorofil·la de l'espirulina té potents propietats antioxidants, ajuda a eliminar metalls pesants i, en general, a depurar l'organisme

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

HISTÒRIA I ALIMENTACIÓ

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

L'arròs, el cereal que sustenta la vida al nostre Planeta

L'etimologia de la paraula arròs en la nostra llengua, procedeix de l'àrab أرز, Ar-ruzz, doncs va ser aquesta civilització la que va introduir aquest cultiu originari d'Àsia a la Península Ibèrica, durant els segles VII i VIII dC. La *Oryza Sativa* (planta de l'arròs) va ser escrita per Carlos Linneo a *Species Plantarum*, en 1753.

L'arròs és la llavor de la planta Oryza Sativa, una espècie pertanyent a la família de les *Poàcies* (gramínies) originària del subcontinent Índic, la llavor és comestible. La majoria d'arrossos es poleixen prèviament per alliberar-los de la coberta que els protegeix (que es converteix en segó), el que elimina així olis i enzims de l'arròs. El resultat és un gra d'arròs que es manté estable durant anys. Avui, és l'aliment bàsic en molts països i no només a Àsia, també en alguns països d'Amèrica Llatina i Àfrica, ja que aquest cereal va esdevenir de gran importància quan va arribar a aquests continents a través de la colonització europea.

Hi ha diverses hipòtesis sobre l'origen de la domesticació i cultiu de l'arròs. Els dubtes sorgeixen sobre si aquest cultiu es va originar a la Xina o a l'Índia. La veritat és que va començar a la zona central del continent asiàtic fa entre 7.000 i 8.000 anys. Posteriorment, el cultiu de l'arròs es va expandir per Tailàndia, Vietnam, Cambodja, Japó i Corea. En l'antiguitat, per a les cultures orientals **l'arròs va simbolitzar la vida, la fertilitat i l'alegria de viure**, d'aquí ve la tradició de llançar arròs als nuvis, les seves aplicacions són múltiples en cuina i també per a cosmètics, medicines, paper, teles, etc. El famós licor japonès Sake també està elaborat a base d'arròs.

En l'actualitat, les varietats d'arròs són moltíssimes, prop de deu mil, ja que és el segon cereal més cultivat en tot el Planeta, només per darrere del blat de moro. Atès que el blat de moro també és produït amb molts altres propòsits (biocombustibles i farratges), es pot dir que l'arròs és el cereal més important en l'alimentació humana i que contribueix de forma molt efectiva a l'aportació nutricional de la dieta humana actual; és font d'una cinquena part de les calories consumides al món. Més de 6.000 milions de persones el consumeixen cada dia, el 60% de la població mundial. No conté gluten.

123rf Limited©Nataliya Arzamasova

A Espanya es produeixen 750.000 tones, enfront de les 247.000 que es consumeixen, ja que la majoria es destinen a l'exportació.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Eco y Social
desde 1990
Auténtico
REDUCE PLÁSTICOS
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
Cantero de Letur
quefir de cabra
amb cultius vius de quefir
triple Zero
natural
amb xarop d'atzavara
sabor llimona
sabor maduixes
20% MÉS CALCI
QUE LA LLET DE VACA
Cantero de Letur
KÉFIR de CABRA
sabor fresa
TRIPLE ZERO
ECOLÓGICO
sabor limón
con sirope de agave
natural
www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *icionista vegetariana i filòsofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

En què m'he de fixar en escollir les fruites?

La fruita fresca és l'aliment del paradís. Ens proporciona al mateix temps vitamines, antioxidants, minerals, fibra i aigua orgànica. Ha de ser un element fonamental de la nostra dieta i n'hem de menjar unes 4 racions al dia.

La primavera ens alegra amb la nova temporada de fruites. A més de les maduixes, arriben nespres, albercocs, cireres, prunes i els primers préssecs. Són fresques, sucoses i aporten vitamina C i antioxidants com betacarotens i antocianines. Són ideals per prendre-les com refrigeri, entre hores i amb la seva pròpia pell. Per això cal que provinguin **de cultiu ecològic, sense pesticides, i que estiguin ben netes**.

Per escollir la millor fruita hem de conèixer les seves característiques i varietats, ja que no exigirem les mateixes propietats a una maduixa que a un albercoc, o a una cirera que a una picota. Algunes quasi no tenen color i són dolces i cruixents mentre que altres mostren un color fosc i tendre quan estan madures. El mateix es pot aplicar als diferents tipus de prunes i préssecs. La millor manera d'aprendre a distingir-les és tastant tots els tipus segons van arribant.

Sempre la comprarem de temporada, evitant la que va ser recollida encara verda i porta mesos en càmeres, o la que procedeix de l'altra punta del món. Una bona garantia és recórrer a circuits de **petits productors propers**, amb el mínim d'intermediaris possible i que ens certifiquin la seva procedència i frescor. A més, és l'opció més sostenible ecològica i econòmicament.

La forma perfecta de tenir accés a fruita de qualitat és plantar fruiters de varietats autòctones. Si no disposem de terreny per plantar, podem participar en algun projecte d'hort veïnal o bé suggerir al nostre ajuntament que planti fruiters a les zones verdes de cada barri.

Quan la fruita ha pogut madurar en el propi arbre, ofereix una gran simfonia de sabors i aportarà més varietat de vitamines, sucres i àcids orgànics. Com tota temptació, ens seduirà pels sentits. Per això, a més del seu aspecte i color, és fonamental també observar la seva aroma, textura, pes i dolçor, sense presses.

- El color serà l'adequat, ni molt pàl·lid, ni molt pujat. La finor i la brillantor de la pell han de ser naturals, no forçats artificialment amb ceres i abrillantadors.

- Si el color al costat del pecíol és de to verd o blanc, encara no està en el punt.

- Quan la tija de pomes i peres està encara verda indica frescor, i si està resseca és que fa temps que s'ha collit, i poden haver perdut sabor.

123rf Limited©okolaa

- En algunes fruites, com els cítrics, melons i síndries, el pes ens indica una major quantitat d'aigua i dolçor.

- Palpar amb cura indica el grau de fermesa al tacte. Pomes i peres han de ser fermes, encara que no dures, mentre les prunes, els préssecs i altres drupes han de ser lleugerament tendres.

- L'aroma és un gran indicador, podem olorar les maduixes, préssecs, albercocs i melons per conèixer la seva qualitat. Quan estan madurs la seva aroma és agradable, com de flor, mentre que si estan verds no fan olor, i si estan massa madurs l'olor és agre o com d'alcohol.

- Abans de fer la compra, podem demanar permís per tastar les fruitetes com maduixes, nespres i cireres.

- Quan la fruita tendra, com les cireres, té fongs o està aigualida, vol dir que s'ha passat de madura i no es pot aprofitar.

- Evitarem les fruites amb taques i

ALIMENTACIÓ

cops que mostrin un mal tracte al recollir-les o transportar-les.

- La fruita arrugada o resseca indica que fa molt temps que ha estat recollida o que no ha estat degudament conservada i ha perdut gran part de les seves propietats. S'aconsella fer una o dues compres setmanals.

- No és fonamental l'homogeneïtat de la seva mida, ja que no tots els fruiters tenen el mateix calibre, i més gran no sempre és sinònim de millor..

123rf Limited©Omid Nakhjavani

Podem participar en algun projecte d'hort veïnal o bé suggerir al nostre ajuntament que planti fruiters

Guia per a cada fruita:

Maduixes: Les maduixes madures en la seva època són de color vermell intens, fins i tot prop de la cua, i desprenen una fragància molt agradable. Les millors són de grandària mitjana, no gran. La majoria de maduixes envasades en plàstic contenen gasos per mantenir-les artificialment fermes.

Préssecs: L'aroma és una bona guia, a més de palpar delicadament que estiguin tendres, i que no tinguin el clot al costat de la tija de color verd. La gamma de colors és molt àmplia segons la varietat. Els d'aigua són més primerencs que els de vinya. Si conserven el seu borrissol, millor.

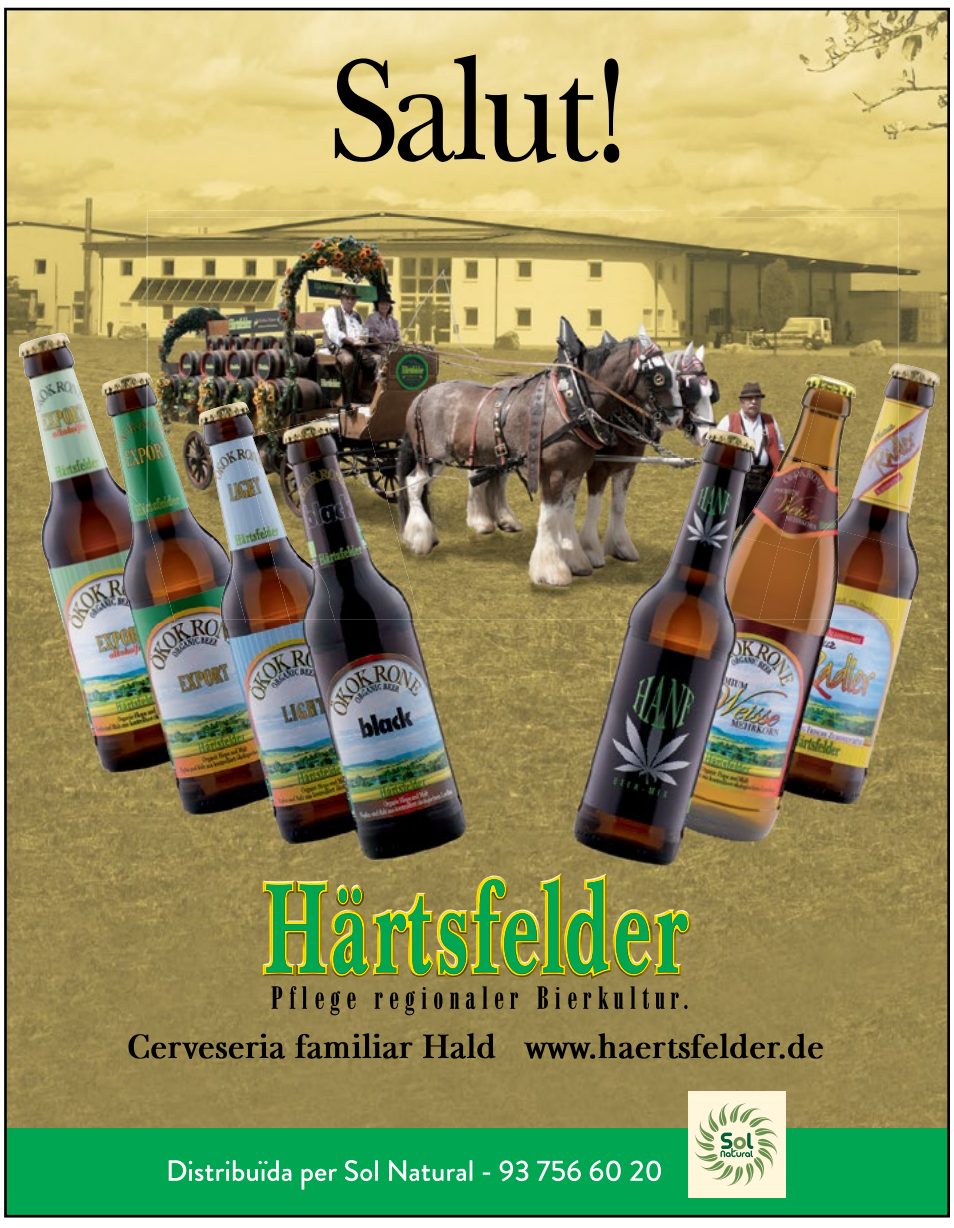
Cireres: Les millors són brillants, carnoses i fosques, de cua terça i de color verd. Però també hi ha varietats blanques i vermelles que són excel·lents. No han d'estar obertes o clivellades, ni toves o aiguades, perquè significa que estan passades. A mesura que passen els dies des de la seva recol·lecció perden finor.

Albercocs: Et conviden a comprar-los les seves "galtes" acolorides, el seu aroma i una textura tendra. Si són massa blanquinosos i durs és que encara estan verds. És preferible esperar a que hagi entrat la temporada. És interessant tastar-los, perquè n'hi ha de més i menys dolços.

Nespres: No maduren desprès de ser arrencats de l'arbre i han de ser collits en el punt just. La pell serà llisa i sense frecs, encara que pot tenir algunes pigues marrons. La textura serà tendra, no dura. El color, ataronjat, els pàl·lids i verds poden ser indigestos. El seu sabor és més o menys acidulat, segons la varietat.

Prunes: Les primeres són grogues i mitjanes, després apareixen les morades i les últimes són les verdes, tipus reina Claudia. La pell és llisa, sense taques ni arrugues. De forma natural tenen un aspecte com entelat, no brillant. Rebutjarem les que siguin molt dures, per estar recollides abans de madurar, i les que siguin molt toves, pel contrari. ■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ I CUINA

Estela Nieto, *Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut, i especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Expert universitari en Nutrició i Dietètica*

De temporada: cireres

123rf Limited©123branex

Sempre que penso en productes estacionals, un dels meus preferits juntament amb les figues, són les cireres. La seva temporada és curta i fora d'ella és gairebé impossible trobar-les, per això és una època en què intentem aprofitar al màxim i gaudir-ne.

Des de les setmanes prèvies a la seva recol·lecció estem pendents, ja que el moment de floració dels cirerers és un espectacle digne de veure. Però no té una data més concreta que el començament de la primavera ja que depèn de les condicions meteorològiques i la flor només es manté durant escasses dues setmanes. Un parell de mesos després, les cireres estaran llestes per a la seva recol·lecció.

A més de ser una fruita meravellosa pel seu sabor també ho és per les seves propietats.

Les cireres són una font excel·lent d'antioxidants, vitamines i minerals.

El més curiós és el seu contingut en triptòfan, melatonina i serotonina. El triptòfan és un aminoàcid essencial associat al benestar i necessari per a l'alliberament de serotonina i la producció de melatonina, una hormona responsable de la correcta regulació dels nostres cicles de son i vigília.

Com la majoria de fruites, en menjar-les amb pell, les cireres ens aporten una bona quantitat de fibra necessària per a una adequada salut intestinal.

Les cireres, a més, són riques en vitamina C, ferro, zinc i beta-carotens, molt més que altres fruites.

Però a part de tots els beneficis que ens aporten, sobretot et recomano que les incloguis en la teva alimentació per el seu deliciós sabor. És important que sapiguem triar bé les cireres. Descarta aquelles que estiguin toves, o presentin petites taques marrons, estaran passades. Tria les de color molt intens, a més de denotar un punt òptim de maduració seran més riques en nutrients.

Tot i que és freqüent que escoltem parlar de picotes, aquestes són una classe de cireres originària de la Vall del Jerte a Cáceres, una de les més comuns, però no totes les cireres són picotes. Aquestes es comercialitzen sense cua i és la millor manera de reconèixer-les. Quan una cirera està al punt òptim serà cruixent, dolça i d'intens color vermell.

Ja que la seva temporalitat és molt curta, pots allargar-la una miqueta conservant-ne algunes congelades. Treu els pinyols i guarda-les ben tancades al congelador. Podràs fer-les servir per fer batuts, sorbets, fins i tot melmelades o bé el pastís que t'ensenyem a preparar a continuació.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

"Cherry pie"

Ingredients per a la pasta brisa

- 400 gr de farina d'espelta (pot ser integral)
- 100 gr d'oli de coco
- 150 ml d'aigua molt freda
- ½ culleradeta de sal
- 2 cullerades de sucre de coco

Ingredients per al farciment

- 750 gr de cireres
- 3 cullerades de midó de patata (o de blat de moro)
- Ratlladura d'1 llimona
- Opcional: 3 cullerades de sucre de coco

Elaboració

Comença per preparar la pasta brisa. Prepara un bol amb la farina, la sal i el sucre de coco. Barreja amb una vareta fins que quedi uniforme.

Afegeix l'oli de coco a trossets amb una cullera a temperatura ambient, preferiblement que no estigui fos. Afegeix la meitat de l'aigua, ben freda, i comença a barrejar amb la punta dels dits. Aquest pas és important perquè es formi una espècie de sorra gruixuda però sense que l'oli es fongui del tot ja que si amassem amb les mans estarem transferint molta calor.

Afegeix la resta de l'aigua fins a formar una massa compacta.

Porta la massa ben embolicada o en un bol ben tapat a la nevera i espera 30 minuts com a mínim perquè es torni més ferma.

Mentrestant, prepara el farcit del pastís.

Treu els pinyols a les cireres. Pots fer-ho amb un estri especial però si no el tens pots utilitzar una ampolla de vidre buida i un palet. Col·loca la cirera a la boca de l'ampolla i pressiona el centre cap avall amb el palet, el pinyol caurà dins i la cirera quedarà sencera i buida. També pots tallar les cireres per la meitat i retirar el pinyol amb un ganivet.

Col·loca les cireres en un bol i afegeix el sucre de coco, la ratlladura de llimona i el midó de patata (o de blat de moro).

Treu la massa de la nevera i divideix en dues porcions, una, una mica més petita que l'altra.

Col·loca la més gran entre dues làmines de paper de forn i estira amb el corró fins a tenir una làmina d'aproximadament mig centímetre de gruix, o fins i tot una miqueta menys, dependrà de la teva destresa amb el corró.

Col·loca la massa en un motlle d'uns 30 centímetres de diàmetre i ajusta-la al fons. Si no fas servir un motlle de silicona caldrà que l'untis prèviament perquè la massa no s'enganxi, pots fer servir una mica d'oli de coco i pinzellar.

©Iván Iglesias i Estela Nieto. Pastís de cireres

Col·loca les cireres a l'interior del motlle.

Pre-escalfa el forn a 220°C.

La resta de la massa l'hauràs de estirar igual que la base, entre dues làmines de paper de forn, però en aquest cas tallarem tires llargues de 2 o 3 centímetres d'ample. Necessitaràs 10 tires aproximadament, dependrà del diàmetre del teu motlle.

Col·loca 5 tires en paral·lel i comença a entrellaçar-les amb les altres que col·locarem de forma perpendicular. Ha de passar alternativament per sota d'una i per sobre de la següent, fins a acabar-les totes i cobrir el pastís. Pots cobrir el pastís, fent que les tires quedin molt juntes o deixant espais entre elles, com més t'agradi.

Retalla la resta de massa sobrant al voltant del pastís i segella la base amb els extrems de les tires superiors, fes-ho pessigant la massa perquè quedi bonic.

Amb el forn calent introdueix el pastís a altura mitjana, calor dalt i baix i s'enforna 40 minuts a 200°C. Si veus que es torra la superfície massa ràpid pots protegir-la amb una làmina de paper d'alumini o baixar la temperatura a 180°C fins que la superfície estigui seca i cruixent i l'interior del pastís faci bombolles.

Deixa que el pastís es refredi abans de treure'l del motllo perquè no es trenqui i l'interior adquireixi consistència. ■

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / SALSES

nou

Farines sense gluten certificades, de Sol Natural

Cada vegada hi ha més varietats de farines sense gluten que, a més de saludables, resulten molt versàtils. Sol Natural llança 5 farines ecològiques sense gluten certificades per l'AOECS i sense additius.

- Farina de civada integral
- Farina d'arròs integral
- Farina de fajol
- Farina de cigró
- Farina de llentia verda

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

ALIMENTACIÓ / TOFU

Imprescindible

Tofu gourmet Selva Negra, de Taifun

Lleugerament fumat i acabat amb comí, ceba i herbes, el tofu fumat Selva Negra és refinat amb Tamari, pel que no conté gluten i aconsegueix una genuí gust de bosc i aventura.

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca/Empresa:** Taifun-Tofu GmbH | www.taifun-tofu.de/en
· **Distribució:** Biogran S.L., Aikider S.L., Biomerkalia S.L.

ALIMENTACIÓ / CONDIMENT

Imprescindible

Miso i Tamari baixos en sal, de Lima

Productes japonesos tradicionalment amb alt contingut de sal, revisitats per Lima oferint el mateix intens sabor però amb menys sal. El miso és apreciat tant pel seu sabor com pels seus enzims digestius i manté en aquest format totes les seves qualitats. El tamari amb menys sal s'obté mitjançant un procés de filtració específic amb el qual s'aconsegueix reduir-ne el contingut.

· **Certificat:** Euro Fulla
· **Marca:** Lima www.limafood.com/es-es
· **Empresa:** Groupe Hain Celestial SAS

ALIMENTACIÓ / COCO

nou

Línea de Coco 100% bio Calidad Premium, de El Granero Integral

Assortiment: Flocs de Coco Torrat, Coco ratllat, sucre de coco, xips de coco, flocs de coco, farina de coco, oli de coco per cuinar.

Cocos frescos recol·lectats, premsats i envasats en menys de 72 hores. Origen Filipines, de comerç just i qualitat premium. No s'utilitzen animals ni nens per a la recol·lecta. Respecte al medi ambient i amb fins a un 51% d'àcid làuric. Obtingut de la primera pressió en fred. Sense refinar, no desodoritzat, sense hidrogenar, sense blanquejar.

· **Certificat:** Euro Fulla / Sohiscert
· **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
· **Distribució:** Biogran S.L. www.biogran.es.

LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES: *és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.*

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / PA

nou

Mix per a rebosteria ecològic i sense gluten, de Gluten Zero

Mix ecològic blanc o integral amb certificació sense gluten de producció i fórmula pròpies ideal per a l'elaboració de pa i rebosteria o com a substitut de la farina de blat en qualsevol recepta tradicional. Amb un sol paquet de mix podràs fer qualsevol tipus de recepta sense necessitat de comprar un producte per a cada elaboració. Formats: 500gr / 2kg / 10 kg / 25kg. Sense additius, sense al·lèrgens, vegà, ecològic i sense gluten. Farines artesanals mòltes a la pedra i altres productes de l'agricultura ecològica i de proximitat a la botiga online exclusiva per a professionals.

- **Certificat:** Euro Fulla | CCPAE
- **Marca:** Gluten Zero www.glutenzero.bio
- **Empresa:** La grana Ecológica / www.la-grana.com.

ALIMENTACIÓ / PA

Imprescindible

Pa de proteïnes, de TerraSana

Aquest pa de proteïnes està fet de sègol, proteïna de blat i soja. De manera que no només és molt ric en proteïnes (20 g per 100 g), sinó que a més és baix en carbohidrats (14 g per 100 g, en comptes de 40 g que té el pa de motlle) i ric en fibra. L'estructura del pa és ferma i resistent. Un producte que és tendència tant per a persones actives, com per a qualsevol que vulgui dur a terme una alimentació rica en proteïnes.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** TerraSana www.terrasana.nl
- **Distribució:** BO-Q Alimentación Natural | www.bo-q.com.

ALIMENTACIÓ / ENDOLCIDOR

nou

Compota de taronja i gingebre, de Biocop

Compota artesanal de taronja amb gingebre, elaborada amb taronges madures mitjançant una cocció mínima, per garantir tot el sabor i aroma natural de la fruita. De cultiu biològic, les compotes Biocop estan endolcides amb poma natural.

- **Certificado:** Euro Fulla
- **Marca:** Biocop | www.biocop.es
- **Empresa:** Biocop Productos Biológicos, S.A.

ALIMENTACIÓ / CEREALS

Imprescindible

Krunchy Joy Rosella-Maduixa-Llimona, de Barnhouse

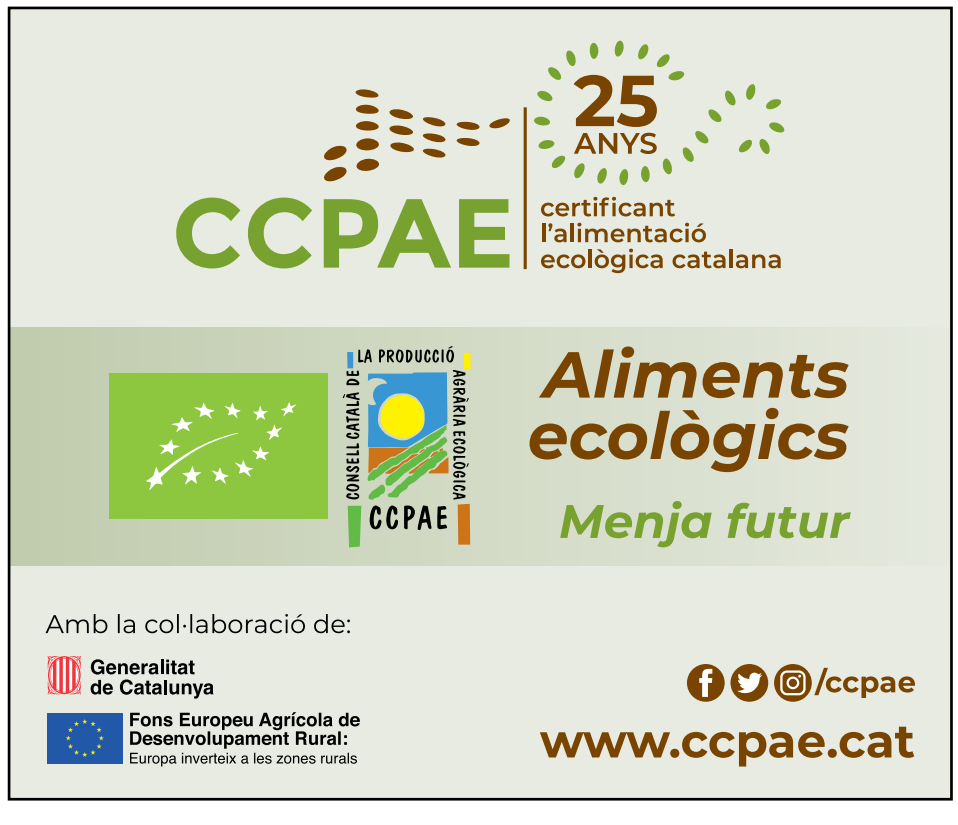
Aquest nou Krunchy porta el gust i l'aroma de l'estiu al teu bol de l'esmorzar. Les llavors de rosella de nou, les delicioses làmines de maduixa i l'olor de les llimones madurades pel sol fan d'aquest Krunchy un plaer afruitat i fresc que posarà un somriure a la cara al matí. Menys sucre (12g / 100g de sucre només) i sense oli de palma.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Barnhouse www.barnhouse.de
- **Empresa:** Barnhouse Naturprodukte GmbH

Recomana'ns a bio@bioecoactual.com el teu producte preferit

CURSOS

CERTIFICADORA



MEDI AMBIENT

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

Les abelles continuen desprotegides davant els insecticides

Els insectes pol·linitzadors són essencials per a l'equilibri ambiental, i peça clau en la producció d'aliments. Bona part de les plantes de cultiu, fruits i llavors, que garanteixen la nostra alimentació i salut, depenen d'insectes que compleixen una funció pol·linitzadora com les abelles. Només referint-nos a aquest servei essencial de pol·linització de vegetals comestibles, els experts calculen que els insectes tenen un valor de producció equivalent a 500.000 milions de dòlars anuals a nivell mundial; uns 22.000 milions d'euros per a l'agricultura europea i més de 2.400 milions d'euros per a l'agricultura espanyola. Aquestes són les xifres que recull l'esborrany del **Pla d'Acció Nacional per a la Conservació dels Pol·linitzadors**, presentat a exposició pública el passat mes de febrer pel Ministerio para la Transición Ecológica.

Tot i reconèixer que l'abella de la mel (Apis melifera) és un "destacat representant del grup dels insectes pol·linitzadors, per la seva importància per a l'ésser humà, pels seus serveis de pol·linització i per la producció de mel", **l'esborrany del Pla de Protecció no contempla la prohibició de cap dels múltiples productes químics de síntesi (herbicides, insecticides i similars) que el mateix pla reconeix que es troben entre les causes del declivi i elevada mortalitat d'aquest singular tipus d'abelles**.

De moment, si no es modifica l'esborrany presentat, només es prohibiran productes químics perillosos per a les abelles si així ho decideix la Unió Europea i altres organismes internacionals competents, indica el text elaborat pel ministerio.

Greenpeace ha estat la primera organització ecologista a presentar al·legacions al projecte de pla d'acció de pol·linitzadors. Després de destacar que la proposta del ministeri és "un gran pas en la direcció correcta", Greenpeace denuncia que l'esborrany presentat no estableix cap prohibició per a cap dels 300 plaguicides perillosos per a les abelles amb ús registrat a Espanya. "Malgrat que el pla reconeix el perill que els plaguicides representen per als pol·linitzadors i determina, en els seus principis rectors i prioritats, que ha "d'evitar i reduir l'ús dels plaguicides", no estableix cap mesura concreta per a això. Les mesures que es proposen serveixen únicament i exclusivament per mantenir la situació tal com està actualment", indica Greenpeace.

Foto cedida per Mel Muria

Mentre es concretava la presentació d'aquest esborrany, **l'Associació Espanyola d'Apicultors (AEA) va exposar davant la comissió d'Agricultura del Congreso de los Diputados l'exigèn-**

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

cia de "prohibició total dels plaguicides tòxics per a les abelles", reiterant les reclamacions ja exposades davant el Congrés de l'octubre de 2018. Al desembre de 2018, més d'un centenar d'entitats d'apicultors, agricultors i de defensa de la natura van presentar al ministeri d'Agricultura una carta en què demanaven que Espanya defensés la proposta de la Comissió Europea per millorar el sistema d'avaluació dels riscos dels plaguicides per a les abelles.

Un problema general i complex.

La Unió Internacional per a la Conservació de la Naturalesa (UICN) va publicar el 2014 una actualització de la Llista Vermella europea d'abelles, analitzant el risc d'extinció de les 1.965 espècies d'aquest grup d'insectes al nostre continent. L'estudi indicava que el 9,2% de les espècies d'abelles europees es trobaven amenaçades d'extinció i el 7,7% d'espècies mostraven senyals de declivi o reducció important de les seves poblacions.

"L'ús de productes químics en agricultura es considera una de les principals causes del declivi de les abelles a Europa; **insecticides, herbicides i fertilitzants**, i el seu ús inadequat, poden causar la mort de manera directa o indirecta de pol·linitzadors silvestres o domèstics, en aquest últim cas a causa d'efectes sub-letals, alteració dels hàbitats i disminució en la disponibilitat de recursos", indica l'esborrany del pla de protecció.

Altres causes principals del declivi de les abelles són la pèrdua i degradació d'hàbitats. "La intensificació agrícola, que comporta l'absència de diversitat espacial i temporal de flors silvestres, limita la disponibilitat d'aliment i llocs de nidificació i refugi, el que afecta a l'equilibri de poblacions de pol·linitzadors, el seu desenvolupament i reproducció", destaca la proposta del ministeri.

El canvi climàtic afecta tant els pollinitzadors silvestres com a l'activitat apícola, a causa de les divergències fenològiques i desajustos espacials entre pol·linitzadors i plantes pol·linitzades. L'augment de temperatures i l'alteració de les estacions també incrementen els efectes negatius dels patògens de les abelles i faciliten l'expansió d'espècies invasores que competeixen amb les abelles o depreden a aquests insectes valuosos.

Foto cedida per Mel Muria

D'altra banda, el paràsit més nociu per a les abelles a Espanya és, des de la seva detecció en 1985, la varroa, un petit àcar que provoca la **varroasi**, malaltia que debilita i acaba provocant la mort de les abelles. La **nosemosis**, provocada pel paràsit Nosema apis, és una altra de les malalties amb alta i creixent incidència en els ruscs de bona part d'Espanya.

Entre les amenaces més recentment identificades al nostre país es troba la vespa d'origen asiàtic **Vespa velutina**, especialitzada en alimentar-se d'abelles. Aquesta vespa de grans dimensions va ser localitzada per primera vegada a Espanya el 2012, procedent del sud de França, i en l'actualitat està present en vuit comunitats autònomes, provocant danys importants en bona part de les arnes presents a la zona nord del país, des de Galícia fins a Catalunya.■

Documentació: Pla d'Acció Nacional Pol·linitzadors https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/participacion-publica/borradorplanpolinizadores_tcm30-487605.pdf

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

MEDI AMBIENT

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

Ofegats pel plàstic

Imaginen oceans amb més plàstics que peixos? Podrien ser una realitat per a l'any 2050 si no es redueix l'ús del material i s'impulsa el seu reciclatge a escala global, segons adverteix la Comissió Europea.

El plàstic ens acompanya des dels anys 30 i 40 del segle passat. El seu ús es va generalitzar durant les següents dècades: la seva producció va passar de 1,5 milions de tones el 1950 a 322 milions de tones el 2015, segons dades de l'associació *PlasticsEurope*. S'estima que el 2020 se superaran els 500 milions de tones anuals, el que suposaria un 900% més que els nivells de 1980. Lidera la producció Xina, seguida d'Europa i Amèrica del Nord.

Aquest derivat del petroli persisteix durant segles fins degradar-se i es dispersa fàcilment. Podem trobar plàstic embrutant carrers, espais verds i ecosistemes aquàtics a tot el món, que no es descompondrà ni durant les vides dels néts de les persones que el van utilitzar.

Els grups ecologistes porten anys alertant de l'impacte negatiu dels residus de plàstic en el nostre entorn, sobretot dels que acaben en els mars: uns 13 milions de tones cada any. A l'aigua, poden quedar-se surant o enfonsar-se, i amb el pas del temps, sota la influència de la llum solar, l'acció de l'onatge i l'abrasió, es descomponen lentament convertint-se en microplàstics (fragments inferiors als 5 mil·límetres).

Més d'un milió d'aus i cent mil mamífers marins i tortugues moren després de topar amb el plàstic a causa de la seva ingestió -els confonen amb menjar- o enredats en ell. Aquells que van sortejant la mort l' acumulen en els seus organismes, juntament amb contaminants orgànics com plaguicides o bisfenol A: el 90% dels peixos capturats al Pacífic tenen plàstic a l'estómac, segons revelen els treballs de la *Scripps Institution of Oceanography*. Així, el plàstic entra a la cadena alimentària i torna a les nostres cases amagat a l'interior dels peixos, en l'aigua i en l'aire.

123rf Limited©Pavel Maliugin

Hi ha identificades cinc zones amb una alta concentració de plàstics, conegudes com "sopes" o "illes" de plàstics: una a l'Oceà Índic, dues a l'Atlàntic (Nord i Sud) i dues més al Pacífic (Nord i Sud), tal com detalla *Greenpeace*. Però el material també s'acumula en regions amb elevades poblacions

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

costaneres, sistemes de gestió de residus inadequats i deficients, pesqueries intensives i turisme de masses. Com en el Mar Mediterrani.

L'informe ***"Un parany de plàstic. Alliberant la Mediterrània de plàstic"*** publicat per l'organització *WWF* al juny de 2018, revela que els microplàstics han assolit nivells rècord de concentració al Mare Nostrum, que acull el 7% dels microplàstics de tot el planeta, tot i que només representa l'1 % de l'aigua mundial. Concretament, 1,25 milions de fragments s'acumulen a cada quilòmetre, gairebé quatre vegades la quantitat de la "illa" de plàstic de l'Oceà Pacífic.

Espanya és el segon país que més plàstic aboca a la Mediterrània, només per darrere de Turquia, i seguit per Itàlia, Egipte i França, un grup de països on el turisme causa un augment del 40% de les escombraries marines cada estiu. "Si segueix empitjorant, aquest problema amenaçarà la reputació mundial que el Mediterrani té pel turisme i la pesca, afeblint a les comunitats locals que depenen d'aquests sectors per sobreviure", afirma el secretari general de *WWF Espanya, Juan Carlos del Olmo*.

Per revertir la situació, els ecologistes demanen a la comunitat internacional que adopti un acord internacional i vinculant per eliminar l'abocament de plàstics als mars i objectius nacionals per aconseguir el 100% de plàstics reciclats i reutilitzables per a 2030 -actualment, a Europa, només es reciclen el 30% dels residus de plàstic i el 6% del plàstic que hi ha al mercat s'ha elaborat amb materials reciclats-.

Alguns governs ja han començat a posar fil a l'agulla. La ***Comissió Europea*** ha llançat una ambiciosa proposta amb la qual pretén que tots els envasos de plàstic siguin reciclables o reutilitzables abans de 2030, que es redueixi el consum de plàstics d'un sol ús i que es restringeixi la utilització deliberada de microplàstics (presents sobretot en productes de cosmètica i cura personal).

La Comissió pretén acabar amb el plàstic d'un únic ús sempre que hi hagi alternatives assequibles. Després d'haver limitat l'ús de les bosses de plàstic el 2015, ara se centra en altres deu productes de plàstic d'un sol ús que es troben amb més freqüència en les platges i mars d'Europa -com coberts, plats, palletes i bastonets de cotó-, així com en els arts de pesca perduts i abandonats. Aquests productes representen el 70% de tots els residus marins. La iniciativa ha de passar ara pel Parlament Europeu i el Consell per a la seva adopció.

"Per mitjà de la transformació de la manera en què es dissenyen, produeixen, utilitzen i reciclen els productes plàstics, Europa encapçalarà la solució al problema dels residus plàstics, creant al mateix temps nous llocs de treball i oportunitats d'inversió", detallen en un comunicat.

Alguns enginyosos ciutadans ja treballen per disminuir la quantitat de residus plàstics. El projecte '***Precious Plastic***', posat en marxa pel dissenyador ***Dave Hakkens***, ajuda a qualsevol persona a muntar el seu propi taller casolà de reciclatge de plàstic amb plànols i vídeos tutorials. A Panamà, a l'illa Colón, el canadenc ***Robert Bezeau*** ha creat un poble amb ampolles de plàstic utilitzades. I ***Boyan Slat***, fundador de ***The Ocean Cleanup***, ha desenvolupat un sistema de neteja oceànica mitjançant una xarxa de barreres flotants. Després de cinc anys de treball, el setembre passat el va instal·lar a la badia de San Francisco. Per no haver d'arribar fins aquí, molts altres opten per reduir l'ús excessiu del material. ■

123rf Limited©kwangmoo

Espanya és el segon país que més plàstic aboca a la Mediterrània, només per darrere de Turquia, i seguit per Itàlia, Egipte i França

MEDI AMBIENT

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

Envasos i embalatges que respecten el Planeta

La societat de consum inclou una llarga llista d'activitats que afecten negativament al medi ambient i la salut de les persones. La producció de grans quantitats de residus és un d'aquests 'inconvenients' estretament associats al model de consum al qual ens estan arrossegant cada dia més les grans corporacions.

Una part important d'aquests residus no es generen per l'abandonament o mal ús dels productes en si mateixos sinó pel llarg i complex procés que a escala internacional es coneix amb la paraula anglesa *packaging*; que en català podem traduir per embalatge -inclosos els envasos- i empaquetat.

Milions de tones de plàstics, cartró, fusta, metalls i altres elements, en ocasions difícils de reciclar, són utilitzats diàriament a tot el món per embolicar, emmagatzemar, distribuir, protegir o millorar les possibilitats de venda de productes de tota mena. Envasar, embalar o empaquetar determinats productes de consum és en ocasions imprescindible però el problema real es presenta quan ens envaeixen els embolcalls, caixes i paquets completament superflus i innecessaris.

Davant d'aquest excés d'envasos i embalatges s'imposa un nou model basat en la prevenció, minimització, millora del disseny, reducció de l'ús de matèries primeres, reciclatge i reutilització. Aquests són alguns dels elements essencials per poder avançar cap a l'aplicació del concepte de la sostenibilitat en el sector de l'embalatge, l'empaquetat i els envasos en general.

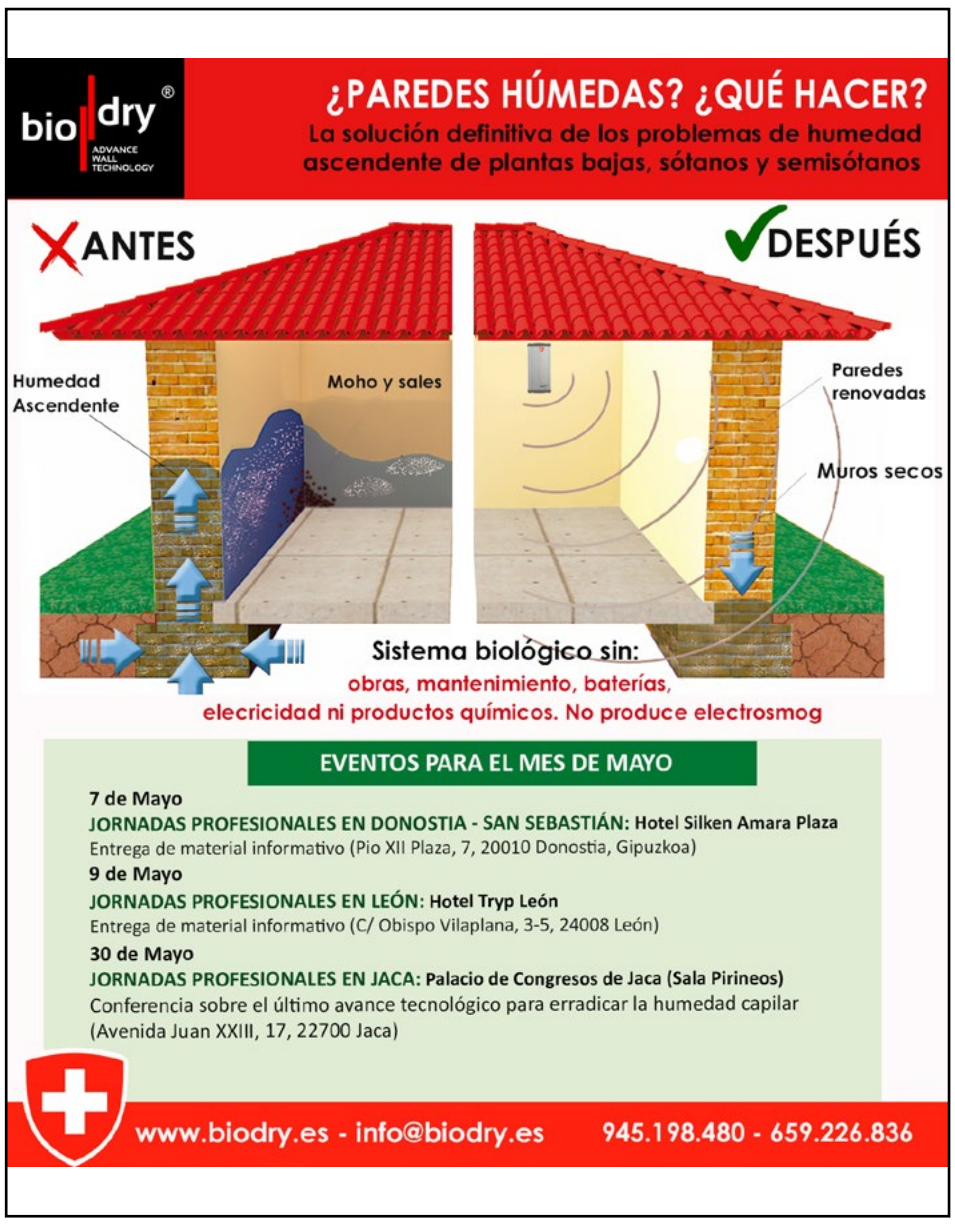
La nova directiva de la Unió Europea d'envasos i residus d'envasos (que en la seva edició en anglès porta per títol 'Directive on *packaging* and *packaging* waste') destaca i recorda que la prevenció en la generació de residus és la millor manera de promoure la eficiència de la nostra societat i reduir l'impacte ambiental de les escombraries. A més, indica aquesta directiva aprovada el 2018, és important que els estats membres de la Unió Europea adoptin mesures apropiades per fomentar l'augment de la proporció d'envasos i embalatges reutilitzables al mercat; reduint amb això els envasos i embalatges actuals que no compleixen amb aquesta condició.

123rf Limited©rawpixel

Les empreses que elaboren i comercialitzen productes de consum saben que els envasos i embalatges són part essencial en l'èxit de la seva activitat. Malauradament, encara hi ha molts productors que se centren gairebé exclusivament en l'atracció visual i envasen, emboliquen i empaqueten els seus productes d'una manera que no té res a veure amb els valors de protecció del medi ambient.

Les grans companyies són conscients del problema dels residus produïts per l'excés d'envasos i embalatges, llàstima que en ocasions la seva resposta

HABITATGE ANTI-HUMITAT



ALIMENTACIÓ

està més a prop de les activitats de màrqueting que del compromís real amb els consumidors i el medi ambient.

La visió crítica davant diversos aspectes de la situació actual en el sector del *packaging* no ha d'impedir que siguem relativament optimistes i que esperem que les administracions i les empreses segueixin incorporant valors essencials de la sostenibilitat.

Aquests són tres dels pilars que marquen aquesta tendència del que també s'ha vingut a anomenar *packaging* verd:

Quantitat. Utilitzar el menor nombre d'envasos i embalatges possibles no només és bo per al medi ambient i pot millorar la imatge de les empreses davant els ciutadans conscienciats amb la protecció del planeta sinó que a més pot ser una font de riquesa per a les empreses. Posar envasos i embalatges en el mercat suposa un increment en els costos directes i indirectes (com els impostos sobre els envasos o l'obligació de presentar i aplicar plans empresarials de prevenció de residus d'envasos). Per posar un exemple simple de la tendència favorable a seguir: les llaunes de refrescos estan fabricades ara amb un 17% menys d'alumini que fa una dècada i les ampolles d'aigües tenen com a mitjana un 12% menys de plàstic que deu anys enrere.

Materials. La tendència amb més futur en l'envasat i empaquetat de productes són els materials biodegradables. Mentre arriben noves alternatives d'aquest tipus, els productors i consumidors hauríem d'optar per envasos i embalatges reciclables i /o reutilitzables. A més, és important reduir la varietat de compostos que s'utilitzen en un mateix envàs o embalatge amb l'objectiu de facilitar el seu reciclatge. Segons recorda Ecoembes (entitat gestora del reciclatge d'envasos a Espanya), el 1982 el tradicional tambor de detergent combinava diversos materials com cartró, plàstics i acer. Actualment només s'utilitza un únic tipus de plàstic, la qual cosa facilita el seu reciclatge aconseguint a més que cada caixa pesi sis vegades menys.

Innovació. Millorar el disseny, formulació, pes i dimensions dels envasos i embalatges forma part del concepte conegut com **ecodisseny**. Som molt crítics amb els excessos en el *packaging* però també hauríem de saber que cada any es posen en pràctica milers de petites millores que fan que, aplicant la innovació, molts envasos i embalatges siguin més lleugers, ocupin menys espai o continguin menys matèries primeres. Al 'Cercador de bones pràctiques en ecodisseny' de Ecoembes es poden veure moltes d'aquestes solucions reals.

123rf Limited©sonjachnyj. Tassa de cafè ecològica reutilitzable

Un dels exemples més recents en aquest àmbit és de l'empresa espanyola Carelli 2007 SL, guardonada en els Premis Mundials de la World *Packaging* Organisation (WPO) d'aquest any 2019 per la seva proposta d'envàs Flopp per detergent domèstic 100% biodegradable i soluble en aigua. El primer premi en l'apartat Materials i components de *packaging* ha estat per a l'empresa alemanya Feurer Febra GmbH per el seu embalatge Airpop® per a productes químics, farmacèutics i de laboratori que integra en una única estructura modular de cartró 100% reciclable el conjunt de components.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Oriol Urrutia, Co-Editor
comunicacion@bioecoactual.com

Bio Eco Actual
6 anys de suport al sector ecològic

Sortíem per primera vegada al carrer el maig de 2013. Era a BioCultura Barcelona. L'ambició i il·lusió de la família Urrutia-Mulé per emprendre el que encara era un petit projecte era molt gran. Des del primer moment vam veure la necessitat que existia, al sector ecològic, d'un mitjà independent, professional i gratuït.

Amb més de 800.000 exemplars impresos i distribuïts anualment, podem dir que el nostre objectiu d'omplir les botigues bio, fires, restaurants, biblioteques, cases de turisme rural, etc. d'informació honesta i veraç, s'ha complert. Menjar ecològic pot canviar la nostra vida, la de la nostra família i la del nostre planeta.

Pas a pas, Bio Eco Actual i les altres capçaleres que hem anat desenvolupant com a editorial: Bio Eco Actual BIOFACH Nürnberg (Febrer, 2015); Bio Eco Actual UK (Abril, 2017); Bueno i Vegano (Maig, 2017) i la nova Master Organic (Maig, 2019) han gaudit d'èxit i suport per part del sector ecològic nacional i europeu i, gràcies a això, hem pogut exercir la nostra doble motivació: fer premsa independent i gratuïta impresa i digital per informar els lectors amb més poder: els consumidors; i, al mateix temps, ser una important eina per els professionals bio nacionals i internacionals.

Gràcies a tots els que ho han fet possible. De tot cor. Bio Eco Actual compleix sis anys, és una realitat i ho és gràcies a tots vosaltres.

Per un futur on l'ecològic no tan sols sigui un segell, sinó que segueixi mantenint la seva filosofia intacta. ■

LA CÀMARA OCULTA

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

Copions

123rf Limited©racorn

Quan era un marrec, hi havia un altre vailet a classe que era el típic copió. A mi em feia una mica de cosa que vingués el tipus a copiar a l'examen després d'haver-se passat el trimestre sense haver fet brot. D'altres, directament, es posaven a escriure de tal manera que era impossible veure res i l'hi posaven molt difícil. Jo, potser més lax, em situava de tal manera que el copiador en qüestió sempre enxampava alguna cosa. Molts anys després, encara no sé si feien bé o no.

El cas és que ara, al sector ecològic, passa una cosa semblant. Molts managers i top managers de grans empreses, que tenen fama de ser molt treballadors però que són uns contistes i uns ganduls de primera, vénen a BioCultura a copiar les noves tendències alimentàries. Els falten idees, els falta creativitat i vénen a BioCultura perquè els donin la feina feta i sense pagar royalties.

L'alimentació convencional està completament estancada, col·lapsada. Els seus directius són gent d'idees totalment obsoletes sense res de bo a aportar per a la societat i per a la Naturalesa. Simplement, es dediquen a copiar. Posats a fer, llavors, els demanaria que fessin bé la feina. I que no només copiïn tendències i productes per aprofitar "nínxols de mercat". Que també copiïn **la voluntat de respecte, l'anhel d'una eco-nomia justa i neta, el desig de fer les coses de la millor manera possible**... No es tracta de canviar una etiqueta per l'altra, sinó de donar-li un gir total a l'assumpte.■

ALIMENTACIÓ

FIRES

Sol Natural

Càpsules de benestar

NOVA
GAMMA DE COMPLEMENTS ALIMENTARIS
BIO*

En envàs de vidre

Apte per a VEGANS

Omega 3-6-9 60 BIO
Cúrcuma +Pimienta 90 BIO
Chlorella 90 BIO
Espirulina 90 BIO

Ginkgo Biloba 90 BIO
Colágeno Marino + Magnesio 90
AfrodiSol 90 BIO
Maca 90 BIO
Magnesio 90

EXTRACTO de Valeriana 90 BIO
Buenas Noches en EXTRACTO 90
EXTRACTO de Matcha 90 BIO
EXTRACTO de Arándano Rojo 90 BIO
EXTRACTO de Moringa 90 BIO

Extractes naturals
Major concentració de principis actius.
Major eficàcia.

EXTRACTO de Harpagofito 90 BIO
InmunoSol en EXTRACTO 90 BIO
AdelgaSol en EXTRACTO 90 BIO
EXTRACTO de Té Verde 90 BIO
EXTRACTO de Alcachofa 90 BIO

*A causa de la seva naturalesa, alguns dels complements no poden considerar-se bio.

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

SOLIDARI WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

COMERÇ JUST

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

11 de maig, Dia Mundial del Comerç Just

Som Comerç Just

El model econòmic condiciona el model social, de manera que per aconseguir una societat que transiti cap a la sostenibilitat, la responsabilitat i la justícia social és imprescindible re-formular les prioritats de l'economia i el mercat convencional. El Comerç Just fa referència a un moviment social global que promou un model de comerç alternatiu; basat en el diàleg, la cura del medi ambient, la transparència, la justícia, el respecte i l'equitat. Contribueix al desenvolupament sostenible oferint unes condicions comercials justes i assegurant els drets dels petits productors i treballadors més desfavorits. Les organitzacions de Comerç Just estem molt compromeses en donar suport als productors, sensibilitzar i desenvolupar campanyes, al mateix temps que incidir en la important tasca de sensibilització, reivindicació i conscienciació per aconseguir canvis en les regles i pràctiques del comerç internacional convencional.

El Comerç Just demostra que una major justícia en el comerç és possible

La celebració del *Dia Mundial de Comerç Just* es va iniciar l'any 2001 pels membres de *l'Organització Mundial de Comerç Just*, les sigles en anglès es coneixen com *WFTO, World Fairtrade Organization*. És una iniciativa que se celebra el segon dissabte del mes de maig amb caràcter anual, un dia de commemoració de gran rellevància per al moviment del Comerç Just en el qual es realitzen, arreu del món, nombrosos esdeveniments i activitats, per tal de sensibilitzar i conscienciar en que el Comerç Just és un pilar essencial en la lluita contra la pobresa i l'explotació, a més de ser un eina contra el canvi climàtic i la pobresa present en les zones més vulnerables i en els països menys desenvolupats.

És un fet que el comerç ha d'oferir condicions de vida sostenibles mitjançant el desenvolupament d'oportunitats per als petits productors i productores més desfavorits, en tota la cadena de producció, i en aquest camí estem totes les organitzacions. En el nostre cas, des de *Fairtrade* treballem per fer del Comerç Just un agent per al canvi i una realitat present en la societat, intentem construir i ser un mitjà cap a les transformacions positives que volem veure en el món: justícia social, desenvolupament sostenible i condicions de vida dignes per a les comunitats, especialment en el Sud. Milions de productors, comerciants, empreses i polítics responsables de la presa de decisions, organitzacions i voluntaris, han contribuït al creixement substancial del Comerç Just a nivell mundial, pel que estem en el camí adequat i

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

en el moment precís per aconseguir aquesta realitat somiada.

El Comerç Just ressalta la necessitat d'un canvi en les regles i pràctiques del comerç i mostra com donar prioritat a les persones

Aquest any la nostra gran celebració del *Dia Mundial del Comerç Just* és el dissabte 11 de maig. Aquí a Espanya, la *Coordinadora Estatal de Comerç Just*, a nivell nacional és l'encarregada de la proposta; aquest any encaminada cap a una gran incidència política per l'entorn electoral en què ens trobem, i amb l'objectiu principal d'incidir en la importància tant del suport polític al Comerç Just i al consum responsable com la necessitat d'impulsar marcs normatius que obliguin a les multinacionals al respecte dels Drets Humans i mediambientals, per avançar cap al desenvolupament sostenible i la reducció de les desigualtats globals. Està sent dirigida tant a partits polítics com a la ciutadania, buscant mecanismes i mobilització social efectius per avançar en aquest fi i aconseguir que el Comerç Just sigui conegut per tota la societat a més de donar a conèixer la seva gran rellevància com a eina clau de transformació social. Però a més, a cada ciutat, hi ha celebracions i diferents activitats per participar i promoure entre tots la destacada celebració d'aquest dia. Les organitzacions, els ciutadans i ciutadanes ens unim a aquesta jornada amb la qual volem reivindicar un altre model de comerç; just, ètic, equitatiu i centrat en el respecte als drets de totes les persones; els que produeixen i els que consumeixen.

Foto cedida per Comerç Just

Cada vegada més persones s'estan tornant consumidors ètics, més crítics i reflexius i hi ha un creixent nombre de consumidors que volen adquirir productes que ajudin a les persones i al medi ambient. Per això, és fonamental el foment d'economies socials i solidàries, l'impuls del consum sostenible i incidir en la sensibilització i visibilització d'una nova cultura del consum, els canvis normatius i el paper exemplaritzant atorgat als governs en relació a les seves pràctiques econòmiques, el suport d'iniciatives ciutadanes i la seva vinculació als temes d'interès social, de la mateixa manera que impulsar transicions cap a sistemes alimentaris més saludables, sostenibles i justos. D'aquesta manera contribuïm a l'assoliment dels Objectius de Desenvolupament Sostenible, uns necessaris reptes mundials que busquen avançar cap a un món millor; més just i sostenible, més responsable i més igualitari.

Com a consumidor crític, compromès i reflexiu et convidem a donar suport el Comerç Just i unir-te a la celebració de la teva ciutat, a més pots organitzar un esdeveniment en la teva comunitat, en el teu espai de treball o en el teu entorn familiar. I et recordem que pots donar suport al Comerç Just des de l'esmorzar fins al sopar, hi ha moltes maneres d'incloure productes de Comerç Just en el consum diari. Es pot crear un sistema de producció i comercialització viable que anteposi els drets de les persones i el planeta, i amb el comerç just contribueixes a un món més ètic i amb més justícia. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Com distingir un producte de neteja ecològic

Els productes de neteja que utilitzem són una de les vies més comuns d'introducció de productes químics a les nostres llars. A més, el seu ús és freqüent i arriba fins a l'últim racó de la casa, i també del planeta a través de les aigües residuals. Per això hem de ser especialment curosos a l'hora de triar-los.

Triar un producte de neteja "ecològic" no és fàcil. Per començar la indústria que els fabrica, a diferència del que passa en cosmètica, no està obligada a declarar en la seva etiqueta tot el llistat d'ingredients. No hi ha gaires entitats que estiguin oferint actualment una certificació per a productes de neteja amb ingredients ecològics. Al mercat espanyol en podem trobar tres: Ecocert, ICEA i AIAB. Les tres són entitats de reconegut prestigi i llarga trajectòria en el sector de la certificació ecològica.

Ecocert ofereix dues categories: una categoria natural i una altra natural amb ingredients ecològics. La categoria natural promou l'ús d'ingredients naturals i permet només un 5% d'ingredients químics d'una llista restrictiva per evitar aquells més perjudicials per al medi ambient. La segona categoria obliga que el 95% dels ingredients siguin d'origen natural i almenys un 10% dels ingredients siguin ecològics. A més és més restrictiva pel que fa als ingredients químics permesos. En ambdues categories es prohibeix l'ús d'enzims obtinguts de microorganismes modificats genèticament.

ICEA també ofereix dues categories: Ecodetergents i EcoBiodetergents. La certificació ICEA es basa en l'Ecolabel europeu pel que fa als límits imposats als ingredients químics. Almenys un 95% dels ingredients han de ser naturals o d'origen natural. En el cas dels EcoBiodetergents, a més, un 20% dels ingredients han de ser ecològics. Incorpora normes específiques per a l'oli de palma i els seus derivats per assegurar que prové de gestió sostenible. ICEA permet l'ús d'enzims de microorganismes modificats genèticament si aquests estan degudament confinats.

AIAB ofereix una única categoria en què s'obliga a que el 95% dels ingredients siguin d'origen vegetal o animal i que almenys un dels ingredients sigui ecològic certificat. Si conté algun ingredient d'origen animal aquest ha de ser obligatòriament ecològic com a garantia del benestar animal.

I l'Ecoetiqueta Europea? És la més freqüent al nostre país. És un sistema voluntari i públic per a les empreses i està impulsat per la Comissió Europea. Es basa sobretot en limitar al màxim la presència de compostos perjudicials per al medi ambient però no hi ha limitacions pel que fa a la quantitat d'ingredients químics en el producte. És un sistema que es revisa i millora periòdicament i moltes empreses que disposen d'aquesta etiqueta apliquen criteris més estrictes. Però és la menys exigent i sense indicacions sobre l'origen dels ingredients ja sigui per promoure els ecològics o per evitar els modificats genèticament. ■

COSMÈTICA

Nou

MACACCINO GOLD

UN DELICIÓS LATTE QUE REFORÇA EL TEU **SISTEMA IMMUNITARI**

- Acció Antiimflamatòria
- Augment d'energia
- Antioxidant

35% CÚRCUMA
Pebre negre
I maca

PORTUGAL 2020

ISWARI
MACACCINO GOLD
ACCIÓN ANTI-INFLAMATORIA DE LA CÚRCUMA, PREPARADO EN POLVO PARA BEBIDA INSTANTÁNEA CON CÚRCUMA.
AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA DA CURCUMA, PREPARADO EM PÓ PARA BEBIDA INSTANTÂNEA. COM CURCUMA.

ISWARI
SABIESA DE LA NATURALESA

Per a obtenir més informació, receptes i productes visiti
ISWARI.COM
Iswari Superalimentos España
Iswariofficial
ISWARI - España
Vegan

MOVIMENT ORGÀNIC

Eduardo Cuoco, Director de IFOAM EU
www.ifoam-eu.org | info@ifoam-eu.org

Sergi Corbalán, Director executiu de l'Oficina de Defensa del Comerç Just

La societat civil demana als nous diputats del Parlament Europeu que facin Europa justa per el 2024

A finals de maig del 2019, els ciutadans de tots els estats membres europeus faran sentir la seva veu votant un nou Parlament Europeu. Aquestes eleccions seleccionaran 705 diputats al Parlament Europeu per a un mandat de cinc anys. (Tingueu en compte que aquest és el nombre de llocs disponibles si Gran Bretanya abandona la UE).

©Diliff. Parlament Europeu d'Estrasburg hemicicle

Les eleccions al Parlament Europeu són un moment decisiu en què els ciutadans i la societat civil poden fer sentir les seves veus votant i presentant qüestions importants com el consum i la producció sostenibles.

Davant de les eleccions, cinc organitzacions de la societat civil s'han unit per demanar una agenda de consum i producció europea justa i sostenible amb la campanya "The Fair Times".

Junts, l'Oficina de Promoció del Comerç Just (FTAO, que lidera la incidència global del moviment de Comerç Just a nivell de la UE), IFOAM EU (l'organització europea per l'alimentació i l'agricultura ecològica), CIDSE (una organització paraigua per a agències catòliques de desenvolupament d'Europa i Nord-Amèrica), RIPESS (una xarxa global de xarxes continentals compromeses amb la promoció de l'Economia Solidària Social) i ECOLISE (una xarxa europea per a iniciatives comunitàries sobre sostenibilitat i canvi climàtic) representen els seus respectius moviments i xarxes mitjançant una campanya que és una mica diferent de l'habitual.

La coalició ha redactat un número de "The Fair Times"; un diari que es publicarà el 2024, al final del proper mandat del Parlament Europeu. El diari està ple d'exemples del que es podria aconseguir si s'implementaven polítiques de transformació, i espera inspirar als candidats a comprometre's a actuar si són elegits. El diari informa sobre diversos temes; des de l'agricultura ecològica fins al finançament ètic, iniciatives comunitàries per portar a terme contractacions públiques sostenibles. Es parla d'afrontar els desequilibris del poder en les cadenes de subministrament, de promoure negocis solidaris i la necessitat d'emprendre accions urgents contra l'esgotament dels recursos, la disminució de la biodiversitat i molt més.

Sergi Corbalán, Director executiu de l'Oficina de Promoció del Comerç Just (FTAO), ho explica així; " Volíem coordinar una campanya que reunís a una comunitat d'organitzacions similars per demanar amb una veu unificada una agenda de la UE transformadora, que serveixi tant a la gent com al planeta".

Eduardo Cuoco, Director de IFOAM EU, diu: "les eleccions al Parlament Europeu són un moment important per conscienciar els diputats entrants al Parlament Europeu sobre la urgència de promoure pràctiques agroecològiques i orgàniques sostenibles de producció i consum". "El moviment orgànic europeu advoca especialment per una Política Agrícola Comuna reformada que premiï i incentivi els resultats ambientals i socioeconòmics dels agricultors". En aquest context, també destaca la necessitat d'un veritable marc de comptabilitat de costos reals que ajudi a recompensar les pràctiques que deriven en beneficis públics juntament amb la Política Agrícola Comuna reformada anteriorment esmentada.

Si us apassiona la transformació de l'agenda de producció i consum i voleu contactar amb els candidats a les eleccions al Parlament Europeu i compartir els vostres punts de vista com a part de la campanya "The Fair Times", poseu-vos en contacte amb advocacy@fairtrade-advocacy.org. Rebreu un dossier de campanya que inclou informació sobre com dirigir-se als candidats, els materials de la campanya i l'accés al lloc web indicat.■

ALIMENTACIÓ

INVITACIÓ
Registri's Ara!

Fira Barcelona

DE TORNADA A BARCELONA

FREE FROM FUNCTIONAL FOOD EXPO | FREE FROM FUNCTIONAL HEALTH INGREDIENTS

ORGANIC NATURAL · VEGAN · FUNCTIONAL

FREE FROM • ORGANIC • VEGAN • FUNCIONAL • INGREDIENTS

28-29 MAIG - BARCELONA

MÉS DE 300 EXPOSITORS DE 45 PAÏSOS
Essencial per a professionals de l'alimentació:
Retail, HoReCa, Bio, Botigues d'Alimentació
Saludable i Esportiva

no lactose

WWW.FREEFROMFOODEXPO.COM

Sponsor: Proceli

Media partners: BIOECO ACTUAL, Bueno y Vegano

Partners: FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España, Associació Celiacs de Catalunya, uve Unión Vegetariana Española, proveg International, adilac

L'ESDEVENIMENT MÉS ESPERAT A EUROPA DE LA INDÚSTRIA SENSE/FREE FROM, VEGANS, ECOLÒGIC/BIO, DIETÈTICA I DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

FIBL

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

L'àrea BIO global arriba a un nivell màxim històric

L'any 2017 va ser un altre any rècord per a l'agricultura ecològica (orgànica) mundial. Segons l'última enquesta sobre l'agricultura orgànica a tot el món realitzada per l'Institut de Recerca d'Agricultura Orgànica (FiBL), les terres de cultiu orgànic, el nombre de productors ecològics i les vendes orgàniques al detall han continuat creixent, tal com demostren les dades de 181 països (Figura 1). Les àrees orgàniques van augmentar fins als 70 milions d'hectàrees i, per tant, van aconseguir un màxim històric. Van créixer un 20% o gairebé 12 milions d'hectàrees. A continuació es presenten les dades clau de l'últim anuari estadístic, "The World of Organic Agriculture", edició 2019 en 14 punts.

1. Gairebé 70 milions d'hectàrees de terres agrícoles ecològiques, un altre màxim històric

El 2017 es van registrar 69,8 milions d'hectàrees de sòl agrícola orgànic, incloses les àrees de conversió. Les regions amb les zones més grans de terres agrícoles orgàniques són Oceania (35,9 milions d'hectàrees, que és la meitat de les terres agrícoles ecològiques del món) i Europa (14,6 milions d'hectàrees, el 21%). Amèrica Llatina té 8 milions d'hectàrees (11%), seguida d'Àsia (6,1 milions d'hectàrees, 9%), Amèrica del Nord (3,2 milions d'hectàrees, 5%) i Àfrica (2,1 milions d'hectàrees, 3%).

2. Austràlia té la major superfície agrícola ecològica

Els països amb més terres agrícoles orgàniques són Austràlia (35,6 milions d'hectàrees), que, amb un creixement de 8,5 milions d'hectàrees, va registrar el major creixement de terres de conreu, Argentina (3,4 milions d'hectàrees) i Xina (3 milions d'hectàrees).

3. A nivell mundial, l'1,4% de les terres agrícoles és orgànic: Liechtenstein té la quota orgànica més alta amb el 37,9%

Actualment, l'1,4% de les terres agrícoles del món és orgànic. Els majors percentatges del total de terres agrícoles orgàniques, per regió, es troben a Oceania (8,5%) i Europa (2,9%; Unió Europea 7,2%). No obstant això, alguns països aconsegueixen percentatges molt més alts: Liechtenstein (37,9%) i Samoa (37,6%). En catorze països, el 10% o més de les terres agrícoles són orgàniques.

4. Creixement rècord de terres agrícoles orgàniques: augment de 11,7 milions d'hectàrees o 20%

Les terres agrícoles orgàniques van mostrar el major increment registrat mai: es va incrementar en 11,7 milions d'hectàrees o el 20% el 2017. El fort augment és principalment perquè es van registrar a Austràlia 8,5 milions d'hectàrees addicionals. No obstant això, molts altres països van informar d'un increment important i, per tant, van contribuir al creixement global, com ara la Xina (un 32% d'augment, més de 0,7 milions d'hectàrees addicionals), l'Argentina (un 12%, més de 0,4 milions d'hectàrees addicionals) i la Federació de Rússia i l'Índia, ambdós amb 0,3 milions d'hectàrees addicionals.

5. Les terres agrícoles orgàniques van créixer a totes les regions

Es va produir un augment de les terres agrícoles orgàniques a totes les regions. A Europa, la superfície va créixer gairebé un milió d'hectàrees (un 7,6% més). A Àsia, la superfície va créixer gairebé un 30% o 1,2 milions d'hectàrees addicionals; a Àfrica, la superfície va créixer un 14% o més de 0,2 milions d'hectàrees; a Llatinoamèrica, la zona va créixer un 7% o 0,5 milions d'hectàrees; i a Amèrica del Nord més del 3% o gairebé 0,1

ALIMENTACIÓ

milions d'hectàrees addicionals.

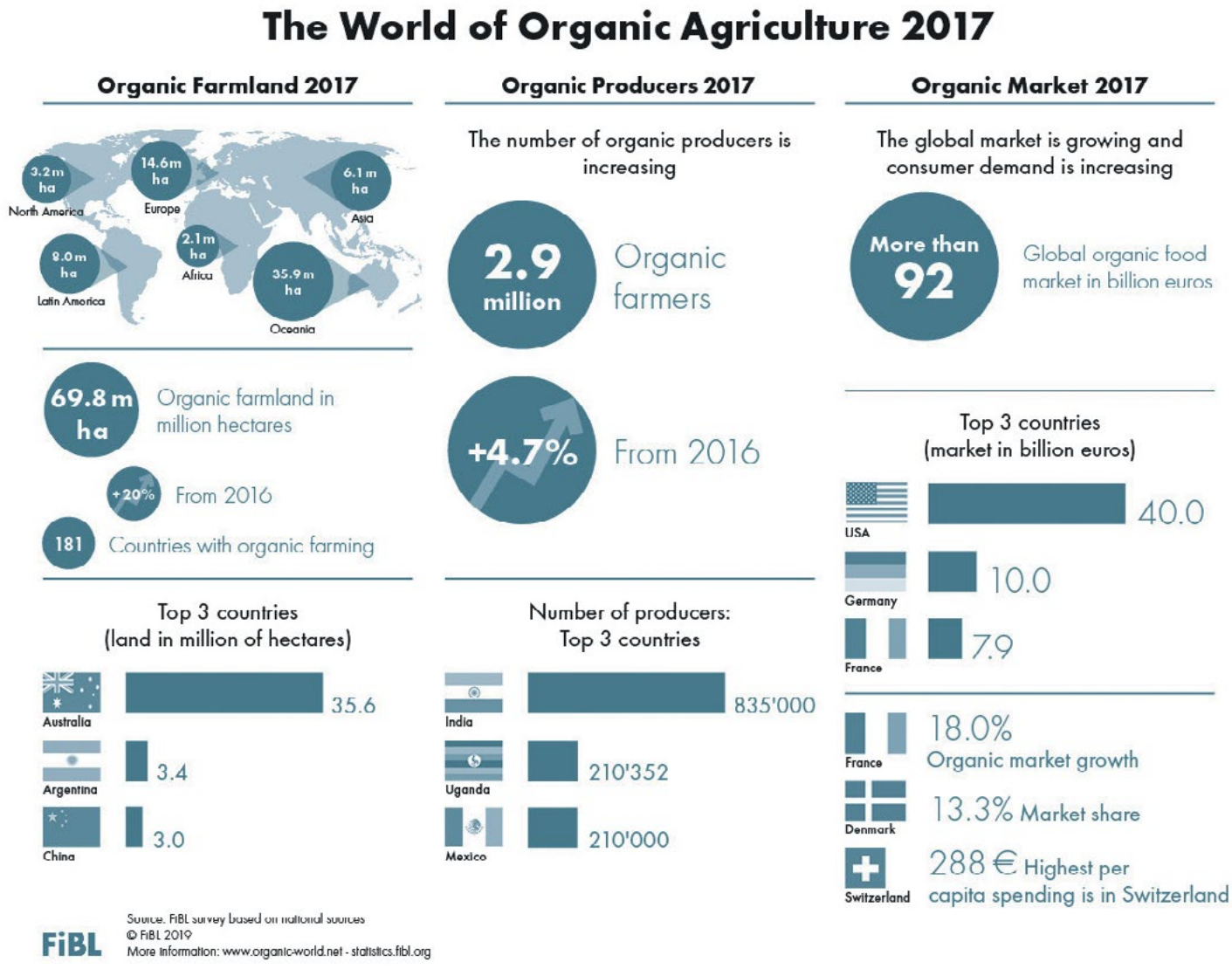
6. Les zones orgàniques no agrícoles van arribar a més de 42 milions d'hectàrees

A part de les terres agrícoles ecològiques, hi ha terres ecològiques dedicades a altres activitats, la majoria de les quals són zones de recol·lecció i apicultura silvestres. Altres àrees inclouen aqüicultura, boscos i zones de pasturatge en terres no agrícoles. Aquestes zones de terres no agrícoles constitueixen més de 42,4 milions d'hectàrees.

7. Creixement en tots els tipus principals d'ús del sòl

Més de dos terços de les terres agrícoles ecològiques eren zones de pastures / pasturatge (gairebé 48,2 milions d'hectàrees), que van augmentar més que qualsevol altre tipus d'ús del sòl el 2017 (27%, principalment a causa del gran augment de les zones de pasturatge a Austràlia).

Amb un total de més de 12 milions d'hectàrees, les terres de cultiu



FIBL

van constituir el 17% de les terres agrícoles ecològiques. Es va registrar un augment de gairebé un 11,3% des del 2016. La major part d'aquesta categoria de sòl es va utilitzar per als cereals incloent l'arròs (4,5 milions d'hectàrees), seguit de farratges verds procedents de terres cultivables (2,8 milions d'hectàrees), llavors oleaginoses (1,2 milions d'hectàrees), llegums secs i verdures.

Els cultius permanents representen el 7% de les terres agrícoles orgàniques, que sumen prop de 4,9 milions d'hectàrees. En comparació de l'enquesta anterior, es va informar d'un increment de més de 300.000 hectàrees, o del 6,7%. Els cultius més importants eren el cafè, amb gairebé 0,9 milions d'hectàrees i oliveres (gairebé 0,9 milions d'hectàrees), que representaven gairebé el 20% de les terres de cultiu orgànic, seguides de fruits secs (0,6 milions d'hectàrees), de raïm (0,4 milions d'hectàrees) i fruites tropicals i subtropicals (gairebé 0,4 milions d'hectàrees).

A nivell global, tots els indicadors van mostrar un creixement de l'agricultura ecològica

8. Productors orgànics en alça: 2,9 milions de productors el 2017

Al 2017 hi havia almenys 2,9 milions de productors orgànics. El 40% dels productors ecològics del món es troben a Àsia, seguit d'Àfrica (28%) i Amèrica Llatina (16%). Els països amb més productors són: Índia (835.000), Uganda (210.352) i Mèxic (210.000). S'ha produït un augment del nombre de productors de més de 100.000, o gairebé un 5%, respecte al 2016.

9. El mercat global ha arribat a més de 92.000 milions d'euros

Les vendes de menjar i begudes orgàniques van arribar als 92.000 milions d'euros el 2017. Amb 43.000 milions d'euros, Amèrica del Nord és la regió amb el mercat més gran seguit d'Europa (37,3 milions d'euros).

10. Estats Units és el mercat únic més gran

El 2017, els països amb els mercats orgànics més grans van ser els Estats Units (40.000 milions d'euros), Alemanya (10.000 milions d'euros) i França (7,9 milions d'euros). El mercat únic més gran va ser els Estats Units (47% del mercat mundial), seguit de la Unió Europea (34,3 milions d'euros, el 37% del mercat mundial) i la Xina (7,6 milions d'euros, 8%).

11. Els consumidors europeus estan gastant més en aliments ecològics: Suïssa té el consum per càpita més elevat (gairebé 300 euros)

Mentre que el consum orgànic per càpita global era de només 11 €, era de 119 € a Amèrica del Nord i de 47 € a Europa (Unió Europea: 67 €). A Europa, la despesa per habitant en aliments orgànics s'ha duplicat en la darrera dècada. El consum més alt per càpita el 2017, amb gairebé 300 €, es va trobar a Suïssa i Dinamarca (288 i 288 euros respectivament).

2017 va ser un any molt positiu per al sector ecològic

12. Les quotes de mercat orgànic a punt d'aconseguir o superar el 10% en alguns països. Dinamarca té el lideratge

A nivell global, els països europeus representen la major part de les vendes d'aliments orgànics com a percentatge dels seus respectius mercats d'aliments. La quota de mercat orgànica més alta es va aconseguir a Dinamarca (13,3%), el primer país amb una quota de mercat orgànica superior al 10%, Suècia (9,1%) i Suïssa (9%).

Els productes i grups de productes individuals tenen percentatges encara més elevats. Els ous orgànics, per exemple, constituïen gairebé el 30% del valor de tots els ous venuts en alguns països.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

13. Taxes de creixement de dues xifres de vendes al detall en 2017 a molts països

Tot i que el mercat orgànic més gran del món, els Estats Units, va assolir una taxa de creixement del 6%, el mercat europeu va registrar una taxa de creixement de gairebé un 11%, que és la segona vegada que les vendes al detall van tenir un ritme de creixement de dos dígits des de la crisi financera. Entre els cinc primers mercats mundials, el major creixement es va observar a França (18%).

14. Normes de Sostenibilitat Voluntària (VSS): continuen liderant els orgànics

Pel que fa a les Normes de Sostenibilitat Voluntària (VSS), una enquesta recent sobre 14 normes (incloent dades ecològiques de 2016) mostra que, el 2016, el creixement va continuar i que almenys 15 milions d'hectàrees estan cobertes per cultius i estàndards seleccionats. Tots els estàndards coberts han experimentat un creixement a les seves zones des del 2011. La mercaderia amb més èxit és el cafè: almenys el 25,8% de la superfície mundial de cafè està certificada almenys sota un dels estàndards coberts. L'orgànic continua essent l'estàndard amb la major àrea certificada.

Conclusió

A nivell global, tots els indicadors clau de l'agricultura orgànica van mostrar un creixement, cosa que va fer que el 2017 hagi estat un any molt reeixit per al sector orgànic. L'àrea orgànica i el mercat continuen creixent a un ritme ràpid a tot el món.

A mesura que les àrees orgàniques i, per tant, la producció orgànica creix més ràpid que mai, hi ha el potencial per satisfer millor la demanda del mercat i es poden reduir els desequilibris de subministrament. En alguns països, les quotes de mercat orgànic han arribat al 10%; i per a alguns productes individuals, aquests percentatges poden ser encara més elevats.

En alguns països les quotes de mercat BIO han arribat al 10%

Per tal de poder controlar i analitzar millor el desenvolupament del sector, es necessiten dades més precises.■

Sobre FiBL

L'Institut de Recerca d'Agricultura Orgànica FiBL és un dels instituts més importants del món en el camp de l'agricultura orgànica. Els punts forts de FiBL es basen en la seva investigació interdisciplinària, les innovacions desenvolupades conjuntament amb els agricultors i la indústria alimentària i la transferència de coneixement ràpida. FiBL dóna feina a uns 300 empleats en els seus diversos emplaçaments.

L'enquesta de FiBL sobre l'agricultura ecològica a tot el món

L'enquesta sobre agricultura ecològica a tot el món la realitza l'Institut de Recerca d'Agricultura Orgànica FiBL a Suïssa, juntament amb els seus socis, The Swiss State Secretariat for Economic Affairs, el International Trade Centre, Coop Switzerland, NürnbergMesse, els organitzadors de Biofach Organic Trade Fair, i IFOAM- Organics International. La propera enquesta orgànica mundial començarà a mitjans de 2019; les dades es publicaran al febrer de 2020 i es presentaran a la fira Biofach a Nuremberg (Alemanya). Les dades es poden descarregar a statistics.fibl.org. L'anuari "The World of Organic Agriculture" està disponible a www.organic-world.net

SECTOR ECOLÒGIC ESPANYA

Pedro López Salcedo,
Provotec. Consultoria avançada per al sector agroalimentari | www.provotec.es

On va el mercat bio amb tanta pressa

Reflexions sobre l'evolució del sector des del punt de vista del mercat espanyol

Parlar avui de creixement en el sector i mercat ecològic internacional és gairebé un tòpic. En lloc de donar xifres, positives de nou en 2017 i en ratxa pràcticament des de principis de segle, reflexionarem sobre les seves causes per comprendre què està passant i com està obligant a evolucionar al sistema de producció ecològica des de fa anys.

Espanya, un país tradicionalment exportador i poc consumidor ha experimentat una evolució del seu mercat interior similar a la de la resta de la UE, però a una velocitat tal que el 2016 va posar al mercat espanyol a "top-ten" del consum mundial.

Què està passant en el mercat espanyol?

Després de diversos anys d'observació del sector ecològic espanyol, vam vaticinar que el mercat eclosionaria quan el consum de producte ecològic aconseguís una massa crítica, que situem al voltant del 2% del total del consum alimentari. En 2017 ja es va arribar a la xifra, i aquest és el panorama:

- Més consum, impulsat per dos factors que es retroalimenten: presència de producte en el canal de venda per incorporació massiva de la Distribució moderna; i interès del consumidor, gràcies a l'auge de tendències de compra que s'associa al producte ecològic: preocupació per la salut, la nutrició i el medi ambient, recerca de garantia i confiança, inclinació per productes de proximitat, etc.

- Més capacitat de transformació per major nombre de fabricants i incorporació de grans grups industrials convencionals, el que permet al canal de venda accedir a més i més variada oferta de producte acabat.

- Incorporació de grans corporacions convencionals a la producció ecològica, generant una major concentració que escurça i simplifica la cadena de valor, retroalimentant els dos punts anteriors.

Els exemples del desembarcament del sector convencional al ecològic a nivell internacional es repeteixen a Espanya, units a processos de concentració i absorció d'empreses bio de mida mitjana a tots els nivells: producció, elaboració, distribució i canal de venda.

En aquesta veloç espiral de canvi, la cadena de producció i comercialització de producte ecològic tendeix a convergir en funcionament amb la convencional, especialment en el terreny de la comercialització, la venda i el consum.

	Población (1)		Mercado (2)		
	UE (mill hab.)	España (mill hab.)	UE (mill €)	España (mill €)	Mundo (mill $)
2012	504,06	46,82	20.900	998	64.000
2016	510,28	46,44	30.700	1.686	89.700
Variación	1,23 %	-0,81 %	46,89 %	68,94 %	40,16 %

Fuente: elaboración propia basada en datos EUROSTAT (1) y MAPA e IFOAM (2)

Què es pot esperar a curt i mig termini?

Remodelació del sector productor i elaborador; dinamització del canal de venda i evolució del consumidor.

Durant un temps és previsible que continuï la concentració de l'oferta en forma de cooperatives de producció i comercialització pel costat ecològic, i via absorcions directes per operadors convencionals.

Serà interessant veure la capacitat d'evolucionar, organitzar-se i millorar el seu model de venda del canal especialitzat.

La consolidació de les tendències actuals i l'aparició de nous factors d'elecció configuraran un tipus de consumidor que exigirà més en accessibilitat, diferenciació, confiança i coherència a productors, elaboradors i venedors.

Els exemples del desembarcament del sector convencional al ecològic a nivell internacional es repeteixen a Espanya

El mercat ecològic com es coneixia a Espanya ha entrat en una nova dimensió i nou temps, en el qual s'enfronta a canvis i nous actors que estan bellugant molt ràpid un escenari en el qual el que es feia abans ja no val i que exigeix una resposta evolutiva ràpida perquè, els que han estat els artífexs del desenvolupament del sector a Espanya, no desapareguin per falta d'adaptació a noves regles de joc.■

ALIMENTACIÓ

NOVA FIRA PROFESSIONAL

organic food IBERIA

IFEMA, Fira de Madrid
6-7 Juny 2019

Uneix-te a nosaltres en la primera fira ecològica professional de la Península Ibèrica!

- Prova la gran varietat de productes ecològics que les regions espanyoles t'ofereixen. Podràs visitar Andalusia, Catalunya, Múrcia, Castella-la Manxa, Extremadura, Galícia, La Rioja i el País Basc sota un mateix sostre.
- Coneix a més de 500 companyies expositores.
- Descobreix productes nous en els nostres pavellons internacionals, com els de Portugal, Itàlia, Grècia, Països Baixos, Corea, Suècia, Alemanya, França o Àustria.
- Podràs delectar-te amb una selecció de vins ecològics a Organic Wine Iberia.
- Participa en el nostre programa de conferències de la mà dels ponents internacionals més rellevants, gratis amb la teva entrada.

eco living IBERIA
IFEMA, Feria de Madrid
6-7 junio 2019

Localitzada amb
Eco Living Iberia
www.ecolivingiberia.com

JA POTS RESERVAR LA TEVA ENTRADA GRATUÏTA!
Registra't en **www.organicfoodiberia.com** i estalvia 20 € introduint el codi **OFI47**

@FoodIberia
Organic Food Iberia
Organic Food Iberia
@organicfoodiberia

Socialitza amb nosaltres:
Busca Organic Food Iberia
#OrganicFoodIberia.com

ORGANITZAT PER:
diversified COMMUNICATIONS UK
IFEMA Feria de Madrid

MÓN VEGÀ

Dominika Piasecka, *Media and PR Officer,Vegan Society*
dominika.piasecka@vegansociety.com, www.vegansociety.com

El mercat orgànic vegà: menjar saludable per a tothom

©NuernbergMesse/Erich Malter

Els sectors vegà i orgànic han experimentat un creixement enorme en els darrers anys. El mercat mundial de productes vegetarians i vegans va moure 51.000 milions de dòlars el 2016, segons la companyia d'investigació de mercats Euromonitor, mentre que el mercat orgànic al voltant de 77.400 milions de dòlars el 2017.

Els productes vegans són molt inclusius i constitueixen una opció dietètica segura per a vegetarians, intolerants a la lactosa, persones amb al·lèrgies, persones amb diverses creences religioses, conscients de la salut, aquells que es preocupen pel medi ambient i aquells que simplement gaudeixen de menjar vegà de tant en tant.

Una forta oferta vegana pot promoure no només la inclusió, sinó també la sostenibilitat i la bona nutrició. Podeu reduir fins a un 50% la vostra petjada de carboni relacionada amb els aliments simplement menjant una dieta vegana. Amb cada 100 calories que alimentem als animals, només obtenim 12 calories en forma de carn o llet, cosa que fa que la ramaderia sigui malbaratadora.

Avui en dia, molts productes són importats d'altres països, que potser no tenen les lleis de seguretat i salut dels aliments tan fortes com a Europa. Els productes orgànics han de comercialitzar-se eficaçment i ser transparents en relació als ingredients i els mètodes de producció si volen tenir èxit en aquest mercat competitiu.

La **Vegan Society** ha estat gestionant el seu sistema de marques veganes des de 1990, registrant productes amb el logotip del gira-sol reconegut internacionalment. La marca registrada és l'autèntic estàndard vegà, que apareix en uns 24.000 productes que abasten 800 empreses de 53 països de tot el món.

Al voltant del 75% d'aquestes empreses estan ubicades fora del Regne Unit, mentre que Alemanya té la majoria de marques, seguida d'Itàlia i després d'Espanya. Hi ha molts productes orgànics vegans registrats, amb un mercat en auge en els darrers anys.

Els titulars de marques veganes poden presumir que els seus productes inclouen tots els requisits dietètics, a més de ser amables amb el medi ambient i saludables per a les persones. En un món ple de substàncies químiques i substàncies insalubres, els aliments orgànics vegans són realment el futur, i això és, de fet, previst per un informe de tendència sobre aliments i begudes de 2018 que indica que "els aliments basats en plantes es convertiran en el nou orgànic".

Per obtenir més informació, les empreses poden visitar i sol·licitar la marca vegana a https://www.vegansociety.com/your-business/vegan-society-trademark. ■

ALIMENTACIÓ

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

Master Organic: Què falta a la meva botiga?

Aquest mes de maig neix **Master Organic**, publicació professional en format revista destinada a informar principalment als minoristes, així com a tot l'espectre professional del sector ecològic espanyol.

Master Organic s'estructura per categoria de producte, sent una **eina molt útil que permet al lector tenir una visió ràpida i general del que esdevé en el mercat ecològic especialitzat** en termes de tendències de mercat, productes destacats, apostes de les marques que nodreixen a la botiga, etc. A més, aquesta visió és encara més àmplia e il·limitada quan el lector accedeix a www.masterorganic.es. Aquesta pàgina web, estructurada com l'edició impresa, és actualitzada cada setmana i permet tenir una visió del present, de quins productes són els més trending, poden arribar a ser-ho o compten amb una empenta a nivell comunicatiu de les marques, fet que sempre ajuda al minorista.

Amb el món bio virant i obligant a les botigues i herbolaris de tota la vida a reconvertir-se cap a models més eficients, professionals i moderns, i perquè aquest model de comerç tan valuós per a la societat i la coherència del consum conscient creixi, és imprescindible que el sector es doti d'eines que li permetin aconseguir que aquest viratge sigui el menys traumàtic i el més positiu possible per al consumidor. El mercat creix, els productes bio si no són mainstream avui ho seran demà. Molts consumidors volen ser coherents en tot el procés de compra: els minoristes especialitzats bio són imprescindibles.

També aquest mes de maig **Bio Eco Actual** compleix 6 anys de premsa independent, gratuïta, mensual, impresa i digital, en defensa de la filosofia eco i el sector ecològic, amb clar focus i preferència pel minorista especialitzat, els productes locals i de comerç just. Gràcies a lectors i sector, **Bio Eco Actual** actua pràcticament com un Think Tank del que es bio, almenys a nivell comunicatiu. Amb **Master Organic**, aportem un valor afegit al professional eco, que necessitava una publicació així.

La informació és poder. I no només per al consumidor, també per al professional. Qui consumeix eco és responsable amb si mateix i amb l'entorn, i qui és professional en aquest sector també ha de ser-ho. **Master Organic**, com no podia ser d'una altra manera, està imprès en paper ecològic.

Pensa eco, menja eco i, si pots i estàs en aquest sector, fes negoci eco.

Les últimes novetats. No et perdis el que esdevé en el sector ecològic amb Master Organic.

www.masterorganic.es.■

SUPERALIMENTS CRUS

TERRA SANA
positive eating

únics i deliciosos

- En pots de vidre: reutilitzables i bonics
- Realment crus: no s'escalfen per sobre de 42ºC
- Ingredients especials de tot el món
- Deliciosos en smoothies, esmorzars, reposteria o en gelats

recepta: mousse de cacau i alvocat

Per a 2 persones

4 dàtils
7 cullerades de cacau en pols
1/2 alvocat
1 plàtan congelat
3 cullerades de suc de llimona
2 cullerades de xarop d'auró

Tritura els dàtils en una batedora fins a obtenir una massa homogènia. Afegeix la resta dels ingredients i tritura fins aconseguir una mousse d'una textura molt llisa i homogènia. Adorna amb llavors de cànem o encenalls de cacau.

20 especials superaliments crus

Els superaliments crus de TerraSana venen en ideals pots de vidre. Sostenibles i reutilitzables!

bio·organic

terrasana.com

IFOAM ORGANICS INTERNATIONAL

Louise Luttikholt, *Executive Director, IFOAM Organics International www.ifoam.bio*

El Congrés Orgànic Mundial 2020

"Des de les seves arrels, l'agricultura orgànica inspira la vida"

Cada tres anys, **IFOAM - Organics International** es reuneix amb els socis del sector orgànic per celebrar el **Congrés Orgànic Mundial** (**OWC** son les sigles en anglès), la reunió orgànica més gran del món. El proper **OWC** se celebrarà del 21 al 27 de setembre de 2020 a Rennes, França. Un esdeveniment que compleix 20 anys, el OWC 2020 està inspirat en el lema "***Des de les seves arrels, l'agricultura orgànica inspira la vida***", i la seva visió es basarà en els inicis ètics, històrics i científics del moviment orgànic francès. Les activitats de planificació i implementació del **OWC 2020** es coordinaran a través del **Consorci OWC Rennes 2020 i IFOAM - Organics International** amb el generós suport de diversos socis institucionals.

El Congrés, què és?

El **OWC** és un fòrum global d'intercanvi entre els actors orgànics i afins: des de científics, agricultors i responsables polítics fins a periodistes, professionals i altres agents agrícoles. El seu objectiu és connectar aquests més de 2.500 agents de 50 països en un congrés d'una setmana per fomentar el diàleg. Al **Congrés Mundial Orgànic 2020**, els participants podran compartir, agrupar i ampliar els seus coneixements sobre els marcs i pràctiques institucionals, econòmics i socials que permeten el desenvolupament del moviment orgànic. A més, **l'OWC 2020** proporcionarà als agricultors ecològics una oportunitat apassionant per conèixer altres actors que participen en l'agricultura orgànica, així com organitzacions en les seves xarxes nacionals, europees o mundials. Junts, aquests actors podran promoure la producció local i compartir el seu saber fer i els seus coneixements científics, prestant especial atenció al desenvolupament sostenible i l'enriquiment harmònic de les cultures.

L'Organic World Congress es considera un esdeveniment líder per al sector orgànic global i ofereix impuls i inspiració a tots els que hi participen.

Prioritats i missatges clau

- La innovació es pot utilitzar per estimular la conversió dels agricultors a la producció orgànica: augmentar els ingressos nutricionals dels camps i mantenir el vigor de l'ecosistema;
- Els sistemes orgànics estan lligats al sòl viu i han de ser potenciats per preservar i desenvolupar la biodiversitat, així com la integritat de les plantes i els animals;
- El moviment de l'agricultura orgànica inspira sistemes d'aliments saludables i una cultura de la sostenibilitat;
- L'agricultura orgànica té una visió de futur i aconsegueix la innovació mitjançant la fusió de tradició i ciència;
- L'agricultura orgànica serveix d'inspiració per als canvis de transformació necessaris en el sector agrícola;
- L'agricultura orgànica funciona i es posiciona com a agent de canvi. Ha arribat el moment d'ampliar-se i aprofitar els beneficis obtinguts a partir de formes de cultiu regeneratives (sostenibles);
- L'OWC2020 està orientat a solucions i tractarà d'oferir alternatives al repte global i maximitzar els impactes positius sobre les persones i el planeta. El seu caràcter és pragmàtic, amable, positiu i col·laboratiu;
- L'agricultura orgànica és una eina per al desenvolupament responsable.

ALIMENTACIÓ

Programa del Congrés

El **Congrés Mundial Orgànic 2020** inclourà sessions plenàries i sis fòrums del congrés. Els fòrums del congrés seran:

1. Fòrum de lideratge: per debatre i modelar el futur del moviment orgànic.
2. Fòrum dels agricultors i assessors: per compartir coneixements i iniciatives.
3. Fòrum científic: per presentar investigacions sobre el sector orgànic.
4. Fòrum de la cadena de subministrament i valor: on s'aborden els problemes relacionats amb la professió.
5. Fòrum cultural i educatiu: on es debat sobre la base filosòfica i la gestió del coneixement del moviment orgànic.
6. Fòrum de les parts interessades: per promoure un enfocament multiactor per als sistemes d'aliments ecològics.

Us animem a participar en un o més dels fòrums esmentats anteriorment però cal una aplicació prèvia. Els assistents interessats hauran de presentar un resum als organitzadors del congrés per a la seva aprovació. Els resums es poden enviar on line mitjançant https://owc.ifoam.bio/2020. El període de sol·licitud d'enviaments de sinopsis és del 15 d'abril al 30 de setembre de 2019. IFOAM - Organics International publicarà a la primavera els anuncis d'OWC 2020 i informació addicional al pre-congrés. Per veure i rebre noticies de OWC 2020, visiteu https://owc.ifoam.bio/2020 i subscriviu-vos a les nostres actualitzacions.

On és: el Couvent des Jacobins

El **OWC 2020** se celebrarà al Couvent des Jacobins, un gran centre de conferències al cor de Rennes. Fusionant passat i present, el Couvent des Jacobins està situat en un edifici històric del segle XIV remodelat i s'hi pot arribar a peu o en transport públic des de tots els hotels de la ciutat i des de l'estació de tren principal.

El Couvent des Jacobins, que compta amb 4.000 metres quadrats d'espai expositiu i serveis complets de restauració amb un espai per menjar per a 1.500 persones, és el lloc perfecte per acollir el **Congrés Mundial Orgànic 2020**.

Activitats paral·leles OWC: com puc participar?

El OWC 2020 ofereix als seus participants l'oportunitat d'organitzar i /o participar en un o més esdeveniments secundaris. Les organitzacions o altres persones interessades en acollir o organitzar esdeveniments paral·lels poden optar a aplicar-se com a organitzadors d'esdeveniments secundaris.

El OWC 2020 se celebrarà al Couvent des Jacobins, un gran centre de conferències al cor de Rennes

Per a preguntes relacionades amb el congrés, envieu un correu electrònic.

Per sol·licitar informació addicional sobre OWC 2020, poseu-vos en contacte amb el Consorci Organic World Congress 2020 (França) per correu electrònic a owc2020@itab.asso.fr.

Guardeu la data: del 21 al 27 de setembre de 2020.

https://owc.ifoam.bio/2020/. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Pedro Porta, *Director General a Espanya d'empresa de CCAA de 1991 a 2018. Enginyer de Telecomunicacions*

Present i futur dels complements alimentaris a Espanya

Molt camí s'ha recorregut a la indústria i consum dels Complements Alimentaris (CA) des dels estudis de Linus Pauling en els 60 i 70 sobre la Vitamina C i la bioquímica molecular. Espanya mantenia una important tradició de Plantes Medicinals (fonamentalment venudes a granel) i apareixen els primers complements de Calci, Magnesi, All, Oli de Prímula, Llevat de Cervesa... Avui dia són una sòlida ajuda per aconseguir el benestar en la salut mitjançant el seu adequat ús, sumats a una dieta i hàbits de vida sans.

123rf Limited©Antonio Guillem

Què són?

L'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) indica "són els productes alimentaris que tinguin per finalitat complementar la dieta normal i consistents en fonts concentrades de nutrients o d'altres substàncies que tinguin un efecte nutricional o fisiològic, en forma simple o combinada , comercialitzats en forma dosificada, és a dir càpsules, pastilles, píndoles i altres formes similars, bossetes de pólvores, ampolles de líquid, ampolles amb comptagotes i altres formes similars de líquids i pólvores que s'han de prendre en petites quantitats unitàries".

Algunes dades econòmiques

L'Associació Espanyola de les Empreses de Dietètics i CCAA (AFEPADI) va publicar a finals de 2017 una nota on ressalta... "la indústria mostra evidents senyals d'expansió i consolidació. Es produeixen creixements importants per a determinades categories de productes i sorgeixen nous nínxols de mercat amb gran potencial. Les prediccions a llarg termini donen dades optimistes".

En ella ens refereix a un estudi publicat a la revista Nutrition Business Journal (www.newhope.com/nbj) que indica que les vendes anuals de complements alimentaris a nivell internacional arriben a la xifra dels 121,2 bilions de $, amb un creixement del 5,7% respecte a l'exercici anterior (2016) i es preveu que el creixement es mantingui estable fins al 2020 i s'arribi a assolir la xifra de 155 bilions $. Per zones del planeta, el major increment es va produir a Àsia seguit d'Orient Mitjà i Àfrica amb un creixement del 11%. Europa té la tercera major indústria de complements alimentaris del món, només superada per Àsia, en segona posició, i els Estats Units, en primera.

Dades aportades per Euromonitor xifren el volum mundial uns anys abans (mesurament realitzat en 88 països) en 90,3 bilions $ dels quals 27,6 bilions (31% del total) van als Estats Units amb una despesa per càpita de 83 $. Si ens movem a Espanya el mercat es valora en 282 milions $ i 6 $ per càpita, molt per sota d'Alemanya 20 $, Regne Unit 19 $, Holanda 17 $ i fins i tot Grècia 9 $ per habitant.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

La **canyella** redueix els nivells de **glucosa en sang** després dels menjars

La canyella és una espècia aromàtica derivada de l'escorça de diverses espècies d'arbres del gènere *Cinnamomum*. És sobretot un aliment molt antioxidant que redueix el mal que els radicals lliures causen a les cèl·lules. Un estudi va comparar el contingut antioxidant de 26 herbes i espècies diferents i va concloure que la canyella té la segona major quantitat d'antioxidants (després del clau d'olor).

Un estudi, realitzat a la Universitat Joseph Fourier en Grenoble (França), va mostrar que el consum de 500 mg d'extracte de canyella al dia durant 12 setmanes disminueix el marcador d'estrès oxidatiu en un 14 % en adults amb pre-diabetis. És una dada a tenir en compte perquè l'estrès oxidatiu està relacionat amb el desenvolupament de gairebé totes les malalties cròniques, incloent diabetis tipus 2.

Per què és eficaç la canyella?

En les persones amb diabetis el pàncrees no produeix suficient hormona insulina o les cèl·lules no responen adequadament a la seva acció, la qual cosa provoca que els nivells de sucre en sang s'elevin.

La canyella redueix el sucre en la sang perquè imita els efectes de la insulina i facilita el transport de glucosa a les cèl·lules, segons un estudi dirigit des del departament de Bioquímica, Biofísica i Biologia molecular de la Universitat de l'Estat de Iowa (els EUA).

FABRICAT A SUISSA

Pregunta en centres especialitzats, farmàcies i parafarmàcies

Cuida el teu sucre amb canyella

Aquestes càpsules estan elaborades a base d'un extracte especial d'escorça de canyella de Ceilan *Cinnamomum zeylanicum* així com crom, magnesi i vitamina E. Tant la canyella com el crom contribueixen a mantenir normals nivells de glucosa en sang.

D'altra banda tant el magnesi com el crom ajuden el normal metabolisme energètic i la vitamina E protegeix les cèl·lules enfront del mal oxidatiu.

Cinnulin està exempt de gluten i lactosa.

Més informació a: salus.es salus_es www.salus.es

Dr.Dünner SWITZERLAND

El volum del mercat d'aquests països va ser respectivament en bilions de $ 1,7-1,3-0,6 i 0,09.

Tot i la dificultat de manejar dades consistents, es corrobora l'enlairament d'un sector que ha anat evolucionant i creixent des dels seus inicis.

Sobre la Indústria

Actualment a Espanya es poden comptabilitzar al voltant de 700 empreses que dediquen la seva activitat a importar, produir i / o comercialitzar aquest tipus de productes. En general el denominador comú ha estat el de millora i professionalització constants amb signes d'excel·lència en bones practiques fins i tot en R + D + I. El país comença a ser referent en el mercat internacional amb una projecció important en el mercat llatinoamericà. Ja no sorprèn veure firmes locals a les fires més importants. Les associacions que representen a fabricants, comercialitzadors i punts de venda han estat claus en la modernització i professionalització dels últims anys.

L'administració pública espanyola i europea ha donat forma a un sector que fa vint anys no tenia cap regulació que donés seguretat a productors i consumidors. Especial esforç s'ha fet en millorar la informació en l'etiquetatge i la publicitat dels productes.

Canals de Venda

Els complements alimentaris avui en dia es poden trobar en més de 30.000 punts de venda a Espanya si comptem farmàcies, parafarmàcies, botigues de productes bio, herbolaris, botigues per departaments i supermercats. Les plataformes de venda on-line (web) han experimentat un increment notable en els últims cinc anys en quantitat i qualitat, algunes dades situen en el 21% dels consumidors que compren per Internet davant del 41% al Regne Unit.

Productes

En els orígens perseguien cobrir les necessitats mínimes de nutrients establertes (Valors Diaris Recomanats), en el moment actual la investigació científica desenvolupa productes cada vegada més biodisponibles. La qualitat dels processos de producció i les matèries primeres són indispensables. Els naturals o d'origen natural prevalen sobre els sintètics. Les empreses que busquen processos de producció ecològics són cada dia més reconegudes pels consumidors, i encara que no és fàcil produir CCAA Bio, a poc a poc apareixen al mercat més productes amb aquesta certificació.

123rf Limited©Maksym Yemelyanov

Consumidor

La cura natural de la salut és cada dia més important i afortunadament es comença a parlar-ne a les escoles. Els joves de 20/25 anys es van acostumant a consumir aliments sans i a desenvolupar hàbits saludables, i els CCAA guanyen adeptes. Els usuaris estan més ben informats i saben el que volen. Internet i les Xarxes Socials són fonts importants d'informació, tot i que la recomanació del professional del punt de venda segueix sent un element clau.

Cap a on anem?

Els CCAA han arribat per quedar-se i encara que sabem que no hi ha fórmules màgiques, són un bon suport perquè la prevenció s'anticipi a la curació de malalties. La investigació de nous nutrients i noves aplicacions i accions serà exponencial. Noves branques de la ciència com ara **la nutrigenètica** i **l'epigenètica** treuen el cap amb força en un horitzó molt proper. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

COSMÈTICA ORGÀNICA

Mark Smith,
Director general de Natrue | www.natrue.org

2019: Què és el que ve ara en cosmètica orgànica?

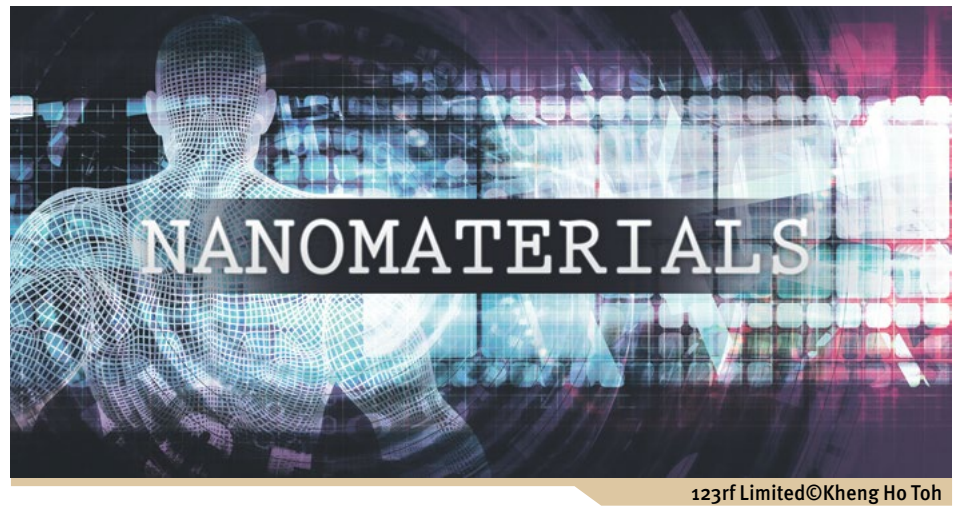
Amb un interès i un creixement continuats en el sector de la cosmètica natural i orgànica, és important reconèixer que una definició estricta de cosmètics i ingredients naturals i orgànics, així com les reivindicacions i regulació van de la mà per assegurar als consumidors la qualitat que esperen trobar en els productes.

NATRUE es va formar amb la missió de protegir i promoure els cosmètics naturals i orgànics, i un dels nostres pilars és la promoció: parlar de la legislació emergent o en evolució que pugui afectar el sector.

Amb aquesta finalitat, NATRUE és el representant del sector de cosmètica natural i orgànica al grup de treball de la Comissió sobre productes cosmètics, on veiem diverses àrees en desenvolupament que probablement tindran un impacte en el sector 2019.

• **Declaracions:** a partir de l'1 de juliol de 2019 s'aplicarà el document tècnic actualitzat de la Comissió Europea. El text dóna suport a l'aplicació de les millors pràctiques per part de les autoritats de control de mercat de la normativa vigent de la UE sobre declaracions de productes cosmètics. El document no és jurídicament vinculant, però els Estats membres el consideren una eina útil per avaluar els sis criteris comuns en el context de dos nous annexos: les declaracions de "lliures de" i "hipoalergèniques".

• **Substàncies químiques disruptores endocrines (EDC):** representen qualsevol substància o barreja, natural o no, que altera la funció (s) del sistema endocrí i, per tant, provoca efectes adversos sobre la salut. La legislació vigent requereix que la Comissió de la UE posi a la seva disposició criteris per identificar les substàncies en ED en els cosmètics. A mitjan 2018, la Comissió Europea va publicar un full de ruta per a un marc harmonitzat en tots els sectors de la indústria, inclosos els cosmètics.



123rf Limited©Kheng Ho Toh

• **Els nanomaterials** representen un tema actualment calent per als agents cosmètics; sobretot en països com França. Després de la publicació del Catàleg de nanomaterials el 2017, el 2018 la Comissió de la UE va desenvolupar un full de ruta per a una revisió de la definició nano horitzontal, el resultat serà rellevant per a una revisió anticipada del Reglament de cosmètics. El tema continua sent objecte de debat entre els Estats membres, la Comissió i els agents de la indústria. Segueix sent necessari garantir una regulació científica adequada i la implementació de pràctiques per part de les autoritats de control sobre aquest tema sensible als consumidors.

• **Les directrius ISO 16128** per als cosmètics naturals i orgànics s'han desplegat completament des de setembre de 2017 i han suscitat molta controvèrsia. A causa de la inherent flexibilitat de la directriu, incloent la

FIRES

classificació d'ingredients de plantes transgèniques com a naturals, una referència directa de les directrius ISO 16128 en la seva legalització o com a norma harmonitzada per a criteris a la UE afectaria el sector i soscavaria tant la transparència, com l'autenticitat i les expectatives del consumidor. Actualment, les disposicions del Reglament de cosmètica de la UE no proporcionen una definició oficial de les declaracions "naturals" o "orgàniques", i el 2019 una qüestió crucial serà si les directrius s'estan aplicant o no. NATRUE continua monitoritzant i representant el sector per a la creació de nous informes tècnics dins del Grup de Treball ISO, així com defensar una millor regulació a nivell de la UE.

• **Les proves en animals** es prohibeixen segons el Reglament de Cosmètica a Europa. El maig del 2018, el Parlament Europeu va aprovar una resolució que demanava una prohibició mundial de les proves en animals en cosmètica el 2023. Al tercer trimestre del 2018, la Comissió de la UE va donar la seva resposta al Parlament. NATRUE té una política contínua cap a una prohibició de proves en animals com a requisit de criteri per a l'ús de la seva etiqueta per a països que no pertanyen a la UE.

123rf Limited©Kateryna Garyuk

• **L'embalatge** va ser un dels temes més populars el 2018 amb la primera estratègia publicada per plàstics a tot Europa que té com a objectiu reduir el consum de plàstics d'un sol ús i fer que tots els envasos de plàstic del mercat de la UE siguin reciclables a partir del 2030. El Parlament Europeu també ha estat actiu en propostes per incentivar l'estratègia de la Comissió, on els eurodiputats volen prohibir els micro-plàstics en cosmètica i expressar la necessitat de normes de qualitat per als plàstics reciclats.

• **Microplàstics:** al gener de 2019, es demana a l'Agència Europea de Substàncies Químiques (ECHA) presentar a la Comissió de la UE una proposta d'avaluació de riscos i socioeconòmics per a possibles restriccions de les partícules microplàstiques "afegides intencionalment". NATRUE prohibeix els microplàstics.

• **Al·lèrgens de fragància:** una àrea d'acció puntera per a la Comissió de la UE després del Comitè Científic sobre Seguretat del Consumidor (SCCS) del 2012. La idea és proposar mesures de gestió de riscos per llei respecte a l'etiquetatge addicional d'al·lèrgens de fragància en envasos de productes cosmètics, que superin els 26 al·lergògens actuals de fragància.

Com a associació internacional de cosmètics naturals i orgànics sense ànim de lucre, NATRUE està compromesa amb la seva missió. La nostra posició única de participar directament en desenvolupaments normatius rellevants és fonamental per donar suport al sector, parlant i sent escoltats en la presa de decisions normatives a nivell europeu i internacional.

A més, el 2019 veurem que la marca NATRUE continua creixent i establint un estàndard d'alta qualitat que ofereix a la gent de tot el món la possibilitat de gaudir de cosmètics naturals que de veritat mereixen el seu nom. ■

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas,
Periodista especialitzada en Salut Natural, martagandarillas@hotmail.com

La Kinesiologia: el test muscular

El nostre organisme està constantment en processos d'autocuració, que vol dir que estem tot el temps emmalaltint i curant-nos de manera inconscient. És el que Hipòcrates va anomenar la "Vix Natura Medicatrix" (el poder curatiu de la Natura). En aquest procés d'adaptació continu del nostre organisme hi ha vegades en què si ens n'adonem i és quan el cos ens avisa i apareixen els símptomes que ens fan conscients de la malaltia. Els símptomes de la malaltia es presenten amb reaccions orgàniques (com pot ser la febre) que intenten recuperar un equilibri perdut a tots els nivells i fer-nos conscients que hem de canviar alguna cosa.

Com hem vist al número anterior, en un sentit ampli, la Kinesiologia constitueix una forma de comunicar amb tots els nivells que "conformen" l'ésser humà: físic, químic, electromagnètic, emocional i espiritual i d'aquesta manera, comprendre, tant el que està passant, com el camí per ajudar a l'organisme a recuperar aquest equilibri perdut.

La **Kinesiologia Aplicada**, que neix l'any 1965 de la mà de Goodheart i que va introduir a Espanya, Francisca Nieto Barreda, es basa en els tests musculars i relaciona les debilitats musculars amb determinats reflexos que, al estimular-los, tornen al múscul el seu to adequat. Com ja hem vist, la major part de les vegades la causa d'una contractura és una debilitat muscular. La Kinesiologia aplicada permet avaluar la funció muscular per conèixer l'estat de salut de tot l'organisme.

El 1980 el kinesiòleg, osteòpata i fisioterapeuta **Raphael Van Assche**, es va adonar que una cadena muscular s'escurçava davant determinat estímul emocional estressant. Va descobrir així el reflex de la longitud dels braços, l'AR o Arm Reflex. Aquest reflex és la base de la que va denominar **Kinesiologia Holística**. President d'Honor de l'Associació de Kinesiologia Holística Internacional Professional i director de l'Escola d'Osteopatia i Kinesiologia Holística de Viena, Van Assche destacava en una entrevista de l'Associació Espanyola de Kinesiologia holística que "la Kinesiologia Holística permet comprendre que la malaltia no és monocausal i que generalment, és la confluència de diversos factors la que fa que el cos no pugui adaptar-se i faci un símptoma".

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz

A més de l'aplicada i la holística, hi ha l'anomenada **Kinesiologia Integrativa**, que com ens explica **José Alfonso Herraiz**, cap del departament de Kinesiologia de Philippus Thuban i expert universitari en Kinesiologia neuroholística, "neix com la síntesi d'algunes de les tècniques més efectives de la Aplicada i la Holística, ja que en realitat, ambdues utilitzen test musculars neurològics. Mentre que la Aplicada avalua el to

COSMÈTICA

muscular, l' Holística avalua els canvis en el to de les cadenes musculars anteriors i posteriors. El coneixement profund i pràctic del millor d'ambdós sistemes ens permet un treball en consulta més eficaç per poder ajudar a les persones que ens ho sol·liciten".

La base científica dels test musculars de la kinesiologia

Com explica **José Alfonso Herráiz**, "la clau és la neurona motora alfa, que en el foramen intervertebral (és a dir en els forats que hi ha a les vèrtebres), connecta la làmina 2 (una part de la vèrtebra que connecta amb els òrgans) amb la làmina 5 (que connecta amb els músculs i la pell). Degut a que comparteixen la mateixa trajectòria dels nervis, els músculs poden donar-nos informació dels òrgans i, estimulant el múscul o la pell, es pot actuar sobre l'òrgan. A través dels tests musculars de kinesiologia podem establir un diàleg amb l'ésser humà en les seves diferents dimensions: estructural, bioquímica, emocional i energètica. El kinesiòleg descodifica la informació de l'estat de salut de l'individu utilitzant el llenguatge corporal dels test musculars i codifica la informació de manera coherent i harmònica per afavorir la seva auto-regulació".

123rf Limited©Katarzyna Białasiewicz

Aquesta manera de dialogar i descodificar l'estat de salut de la persona ha arribat fins especialitats mèdiques com la Odontologia. La **Kinesiologia Medico-Odontològica** és una manera de fer Odontologia que s'està desenvolupant a Espanya des de fa més de 20 anys. La va introduir Gian Mario Espósito, qui va desenvolupar tot un sistema de treball en què s'interrelaciona boca-postura amb el funcionament global del nostre cos. Al febrer de 2020 tindrà lloc a Alcalá de Henares, el XIX Congrés de Kinesiologia Mèdico Odontològica i tractarà sobre l'aplicació de la kinesiologia com a mètode de suport al diagnòstic en odontologia. La seva presidenta Judith Gelfo, al seu torn, vicepresidenta de la Societat Espanyola de Kinesiologia Mèdica Odontològica (SEKMO), ens explica que "la gran virtut de la kinesiologia és que ens aplana el camí per dilucidar la prioritat de tractament d'un pacient. Per exemple, de vegades podem estar preocupant-nos molt per una càries però resulta que el pacient té un desequilibri a nivell bioquímic que és el que condiciona que el seu terreny estigui predisposat a càries. Un altre exemple seria un bruxisme, secundari a paràsits o secundari a una sèrie de corrents galvàniques o bruxisme per una qüestió emocional. Cada origen de bruxisme, que aparentment és la mateixa manifestació, tindrà el seu tractament específic." D'aquesta manera, la kinesiologia permet comprendre millor i determinar l'origen del determinat trastorn i per tant, saber quina és la prioritat a l'hora d'equilibrar a la persona. Això demostra, un cop més, com l'abordatge holístic (integral) de la kinesiologia (en aquest cas) i en general de les teràpies complementàries, atén a la persona en particular i no al trastorn exclusivament. Perquè cada persona és única i cada tractament s'ha d'ajustar a la persona.■

ESPAI PATROCINAT PER:
VIRIDIAN | www.viridian-nutrition.com

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

Ajuda a la teva digestió amb enzims

El sistema digestiu és l'encarregat de digerir els aliments que mengem perquè els puguem assimilar i siguin aprofitats per la nutrició cel·lular. És un procés molt complex, tant físic com químic, on hi ha una fragmentació dels aliments fins a obtenir unitats més petites i simples que poden travessar fàcilment les parets intestinals i passar a sang i limfa (absorció) perquè els usin els teixits i les cèl·lules (assimilació).

Gràcies al procés de digestió podem obtenir tots els nutrients que necessitem: glucosa, aminoàcids, àcids grassos essencials, vitamines, minerals com el ferro, etc. En concret, **els enzims hi juguen un paper molt important**. Els enzims digestius s'encarreguen de descompondre els aliments per a poder ser emmagatzemats: l'amilasa trenca les molècules d'hidrats de carboni; la lactasa descompon la lactosa (sucre de la llet); la proteasa, trenca les proteïnes; o la lipasa, que contribueix a la digestió dels greixos.

Amb l'edat, disminueix la quantitat d'enzims que tenim i per això és interessant introduir-ne a través de l'alimentació per a millorar les nostres digestions.

123rf Limited©Ghenadii Boiko

Aliments terapèutics

Prendre **fermentats** és una manera fàcil d'aportar enzims. En les fermentacions tradicionals completes es formen àcids orgànics (com l'àcid làctic), vitamines i enzims que ajudaran en el procés digestiu. A més, es desenvolupen microorganismes beneficiosos amb efecte probiòtic que ens ajudaran a aconseguir una major diversitat de la nostra microbiota intestinal. **És molt important que no siguin pasteuritzats** perquè sinó perdem aquests beneficis.

Podeu afegir una mica de xucrut o pickles a les vostres amanides, fer vinagretes amb vinagre de poma o afegir miso als brous. Altres fermentats interessants són el quefir d'aigua o el kombutxa. La pruna umeboshi, a més, estimula l'intestí, el fetge i la vesícula biliar, afavorint la digestió.

Els **germinats** també són molt rics en enzims i clorofil·la, de fet, són llavors acabades de brotar, plenes de vida i de nutrients. Les més conegudes i fàcils de trobar són les d'alfals, però també n'hi ha de llegums i d'hortalisses. A la primavera és el moment ideal per introduir-les a qualsevol plat, ja que acompanyem l'energia d'ascensió.

Si, així i tot, teniu digestions pesades, podeu prendre un **suplement d'enzims** com **l'Ajuda digestiva de Viridian**. Conté enzims com l'amilasa, lipasa, proteasa i amiloglucosidasa amb betaïna, arrel de gingebre i menta, que faciliten la digestió.

Altres factors, interns i externs

El procés digestiu, però, és molt complex i es pot veure alterat per diversos factors tan interns com externs . No només es tracta dels **aliments que ingerim**, sinó també de **com mengem** (ràpid o lent) i en quin **estat emocional** (tranquils, preocupats o estressats).

Una bona **masticació** és imprescindible ja que la digestió comença a la boca. Si mengem fent qualsevol altra cosa i amb presses, normalment el que passa és que ens empassem el menjar sense pràcticament mastegar i no donem temps a que actuïn els enzims (amilasa) que pre-digereixen els hidrats de carboni.

Per una altra banda, cada cop hi ha més **intoleràncies** associades a certs aliments i sembla que som més sensibles. Ens hem de preguntar si potser serà a causa de que el nostre cos no està adaptat a aquesta alimentació moderna cada cop més processada i desnaturalitzada.

Finalment, la presa de certs **medicaments** com els antiàcids o protectors d'estómac, paradoxalment, també intervenen de manera negativa en el procés digestiu. ■

COSMÈTICA

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Aliments que poden ajudar a la funció cerebral

Què mengem i la qualitat del que mengem pot tenir un gran impacte en la salut del nostre cervell. Determinats aliments poden constituir una gran ajuda per potenciar la memòria i les habilitats cognitives. El cervell és un òrgan que consumeix molta energia i utilitza al voltant del 20% de les calories que consumim diàriament, de manera que alguns aliments són fonamentals per mantenir un bon rendiment cerebral al llarg de tot el dia.

- Les **llavors de lli, de chia, les nous** i els seus **olis vegetals**, són fonts **d'omega-3 vegetal**. Una altra rica font d'omega-3 vegetal és **l'oli de Perilla** que en posseeix més d'un 60%. L'Alvocat és també una font de greix saludable per al cervell.

- Les **algues marines** es coneixen per la seva riquesa en components beneficiosos nutricionalment i que a més contenen substàncies bioactives. Una dieta variada que inclogui macroalgues (**kombu, wakame, dulse, espagueti de mar**, etc.) posseeix beneficis neuroprotectors i sobre la plasticitat neuronal.

- El **cacau pur 100%,** és també una rica font d'antioxidants que són especialment importants per a la salut del cervell. El cervell és altament susceptible a l'estrès oxidatiu, el que contribueix al deteriorament cognitiu i a les malalties cerebrals relacionades amb l'edat. El cacau en pols i la xocolata contenen flavonoides, que es troben més abundantment en forma de epicatequina.

- Els **Fruits vermells (nabius, maduixes, gerds, groselles, groseller negre, mores)** contenen antioxidants com diferents flavonoides i antocianidines, catequines, quercetina, etc. amb efectes positius com la millora de la comunicació entre les cèl·lules del cervell, la reducció de la inflamació, l'augment de la plasticitat neuronal i la potenciació de l'aprenentatge i la memòria.

123rf Limited©Ian Allenden

- Els **Fruits secs (nous, gira-sol, ametlles, avellanes...)** són una font vegetal de greixos beneficiosos i proteïnes saludables, àcids grassos omega-3 i antioxidants. A més són fonts de vitamina-E, que protegeix les cèl·lules de l'estrès oxidatiu.

- Els **cereals integrals (fajol (pseudo-cereal), kamut, espelta, arròs integral, mill i civada) i les verdures crucíferes com el bròquil, cols, naps, rave negre, col arrissada**, etc. poden ajudar a reduir l'estrès oxidatiu i disminuir el risc de malalties neurodegeneratives.

Tenir en compte aquests aliments, i incloure'ls en la nostra dieta habitual, pot ser un factor de protecció per a la salut de la nostra memòria i per a la prevenció del deteriorament cognitiu. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

COSMÈTICA / CREMA

Anti Pollution "Firming Cream": Nova línia Anti-age, de Saper

Acció reveladora de la fermesa i protecció davant la contaminació i els radicals lliures. Els seus principis actius ecològics de primera extracció (àloe vera, llavor de raïm, sempreviva, arç groc, jojoba, fruita de la passió, entre d'altres) treballen regenerant el teixit. Amb la seva absorció immediata, millora l'aspecte de la pell en afavorir la producció de col·lagen i elastina.

- **Certificat:** BioVidasana. Bio-Inspecta. PETA.org "Vegan&Cruelty Free"
- **Marca:** Sàper www.saper.es
- **Empresa:** Sàper-Victoria Sánchez Campos

COSMÈTICA / ESCUMA ÍNTIMA

Innovadora escuma íntima extra suau, de NaturaBIO Cosmetics

Neteja delicadament i és respectuosa amb la zona íntima de la dona. La seva fórmula amb àloe vera Bio, sàlvia Bio i aigua de calèndula i blauet Bio hidrata, calma, refresca i purifica. Ideal per incorporar a la rutina íntima diària. Ginecològicament testada. Sense sulfats. Producte vegà.

- **Certificat:** Ecocert Cosmos Organic | www.ecocert.com
- **Marca:** NaturaBIO Cosmetics
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica SL www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA / GEL

Aloe Vera Gel, de Corpore Sano

L'Aloe Vera Gel Cosmos Orgànic de Corpore Sano està certificat per Ecocert. Destaca per ser nutrient, hidratant, refrescant i regenerador de la pell. Ajuda a recuperar la hidratació de la pell després de l'exposició al sol. A més, calma, protegeix i regenera intensament. És molt efectiu en el tractament de pells seques o irritades.

- **Certificats:** Ecocert Cosmos Organic Vegan | No testat en animals
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Disna, S.A.

COSMÈTICA / OLI

Oli de Calèndula, de Taller Madreselva

Oli elaborat amb calèndules cultivades en els terrenys que envolten el nostre laboratori, certificats pel CRAE de Cantàbria. Maceració en oli de gira-sol per tal d'extreure un major percentatge de principis actius. Pel seu contingut en carotenoides, flavonoides, polisacàrids, triterpens i Vitamina E, té propietats hidratants, emol·lients, antiinflamatòries, antioxidants i cicatritzants. Ideal per a la pell del nadó.

- **Certificat:** BioVidaSana
- **Marca:** Kimera Biocosmetics
- **Empresa:** Taller Madreselva,S.L www.tallermadreselva.com

COSMÈTICA

HIGIENE FEMENINA

Clara Bosch, *Enginyera i Màster en cosmètica i dermofarmàcia*
comunicacion@naturcosmetika.com | www.naturcosmetika.com

COSMÈTICA

Protecció Solar Natural

Amb l'arribada de l'estiu augmenta l'exposició al sol i per això és molt important protegir-nos amb un fotoprotector solar, tot i que els dermatòlegs recomanen utilitzar-ne durant tot l'any.

Amb la llum del dia estem exposats als raigs ultraviolats (UV), raigs invisibles que provenen de l'energia del sol. Una exposició solar moderada és beneficiosa per a la salut, ajuda a produir vitamina D (imprescindible per mantenir els ossos sans), espanta la depressió, enforteix les nostres defenses i fins i tot millora l'aspecte de la pell.

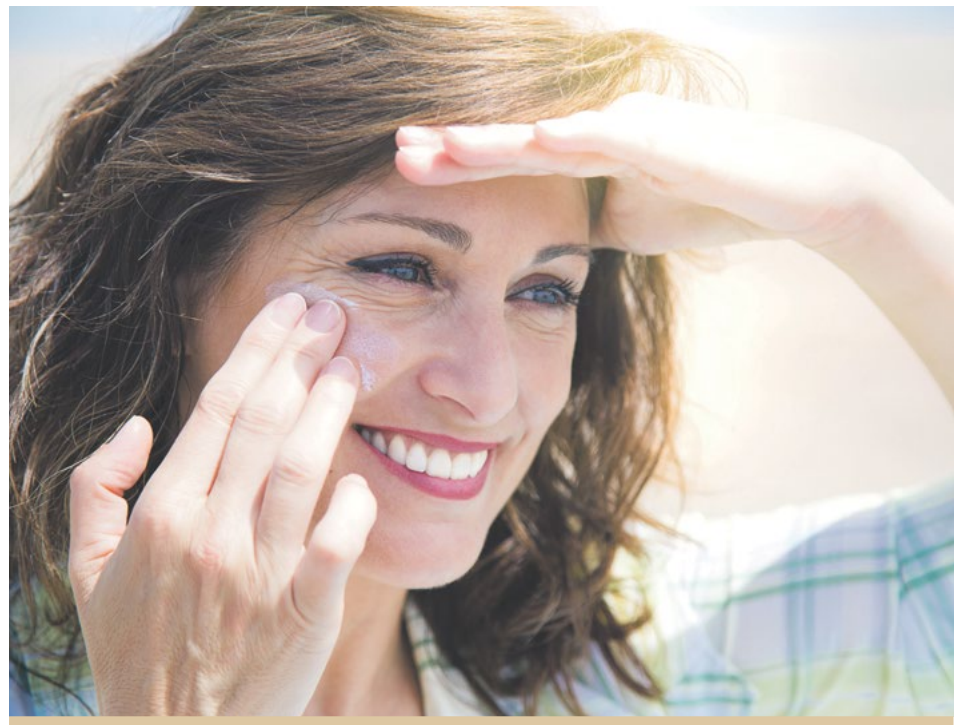
Els raigs UV més nocius per a la pell són els UVA i els UVB. La radiació UVB és la causant de les cremades o eritemes solars superficials i no arriba a les capes més profundes de la pell. La radiació UVA, per contra, té una longitud d'ona més llarga i penetra en les capes interiors de la pell accelerant el seu envelliment i augmentant l'aparició d'arrugues. Tots dos raigs poden contribuir a desenvolupar càncer de pell.

Per aquest motiu és molt important protegir-nos del sol. Un protector solar és un producte que conté filtres UV i que s'utilitza per a protegir-nos dels possibles danys dels raigs UV. Els protectors solars convencionals contenen **filtres químics**, substàncies sintètiques complexes, que penetren en la pell. Un cop a la pell, en presència de radiació UV, es produeix una reacció fotoquímica amb l'objectiu d'absorbir la seva energia, minimitzant el seu impacte. Els filtres químics necessiten de 20 a 30 minuts per començar a actuar.

Per altra banda, els protectors solars amb certificació natural / Bio usen **filtres físics** o també anomenats **filtres minerals** (òxid de zinc i diòxid de titani). El seu mecanisme de protecció consisteix a crear una barrera física sobre la pell, sense arribar a penetrar-hi. Aquesta barrera actua immediatament, com un mirall, reflectint i dispersant els raigs sense deixar que arribin a la pell. Els minerals que es fan servir com a filtres són estables a altes temperatures a diferència dels químics, que perden la seva efectivitat.

Cada any s'aboquen en els mars i oceans tones de crema solar, sent la seva gran majoria tòxica per a la fauna i la flora marina. Molts dels filtres químics són considerats nocius per al fons marí, fins i tot s'han arribat a prohibir en algunes platges com Hawaii, per destruir el seu ecosistema marí. La majoria de protectors naturals / Bio amb filtres físics són biodegradables i els únics permesos a totes les platges i zones protegides.

Els protectors solars naturals / Bio poden contenir ingredients naturals, com **l'oli de Karanja**. Aquest és un oli originari de l'arbre de Karanja, de l'Índia, d'efecte antiinflamatori i antisèptic, que absorbeix els raigs UV. Molts solars naturals / bio també solen incloure **actius antioxidants**, com els extractes d'algues, que ajuden a combatre l'envelliment prematur causat per l'exposició al sol. A més no contenen ni perfums ni conservants sintètics, minimitzant el seu risc a produir reaccions al·lèrgiques.



123rf Limited©asife

Per escollir un protector solar és important tenir en compte tota aquesta informació i triar el factor de protecció solar (SPF) més adequat per al tipus de pell. La protecció solar es classifica en: baixa (SPF 6-10), mitja (SPF 15-25), alta (SPF 30-50) i molt alta (SPF 50 +). El SPF més adequat dependrà del tipus de pell, de la quantitat de temps d'exposició al sol i de la quantitat de crema que s'apliqui.

Els protectors solars amb certificació natural / Bio usen filtres físics o també anomenats filtres minerals

Amb un protector solar natural / Bio certificat pots gaudir del sol, tenint cura no només de la teva pell sinó també del medi ambient. ■

COSMÈTICA

Enric Urrutia, Director

L'ENTREVISTA

Hble. Sra. Teresa Jordà i Roura,

Consellera d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, de la Generalitat de Catalunya

"El gran repte és la connexió de pagesia, agroindústria, comerç i consum al nivell més local possible"

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

Quin paper té la producció agroalimentària ecològica a Catalunya?

La producció ecològica és un sector molt interessant, des de molts punts de vista. Començant per la producció, proporciona noves opcions a la pagesia per desenvolupar activitats d'alt valor territorial, combinant l'obtenció de productes per un nombre creixent de consumidors eco amb l'obtenció de valors necessaris per a la nostra societat. Valors relacionats amb la sostenibilitat, la preservació del medi i els paisatges rurals, la conservació de la biodiversitat agrària, la mitigació del canvi climàtic, la reducció de l'ús d'insums químics i l'establiment de projectes productius en l'entorn rural, evitant l'abandonament. També observem el desenvolupament d'una agroindústria associada que comparteix molts d'aquests valors, igual que passa en la xarxa comercial, on els productes ecològics també juguen un paper innovador, tant en el canal especialitzat, fins ara predominant, com actualment en el canal generalista.

Quines produccions ecològiques considera més estratègiques per fomentar a Catalunya?

Primerament totes aquelles que demandi el nostre propi mercat de consum i que es puguin obtenir en les nostres condicions agroclimàtiques. També aquelles en què la nostra pagesia ja disposa d'un coneixement productiu i tecnològic elevat. En tot cas, sempre pensant en una comercialització que conservi el màxim valor afegit del procés en mans d'empreses locals.

Com veu la interacció entre producció i consum ecològic? Creu que cal connectar-los i, en cas afirmatiu, fins a quin punt?

Efectivament, el gran repte es la connexió de pagesia, agroindústria, comerç i consum al nivell més local possible, que resulti en sistemes alimentaris més circulars i amb majors quotes de sobirania alimentaria. Aquesta interacció és vital, ja que els consumidors apostem cada cop més per proximitat i hàbits saludables. Sense oblidar que la nostra societat demanda formats de consum que s'adaptin a la vida actual, sense desvirtuar la imatge saludable i ecològica dels aliments. Així doncs, cal que tots els actors de la cadena col·laborin per proporcionar una oferta el més gran i variada possible de productes, on a la certificació ecològica també s'hi sumin valors i formats comercials més sostenibles.

Quin és el paper de l'administració en el desenvolupament de les produccions agroalimentàries ecològiques?

L'administració ha d'acompanyar el desenvolupament del sector garantint una certificació de qualitat, com la que proporciona el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica. També ha de fomentar l'entrada de nous productors, establint polítiques de suport. Sense oblidar el desenvolupament de coneixement tecnològic, la innovació, la formació i l'assessorament dels productors, i la informació i promoció dels productes ecològics entre la ciutadania. Així com la incorporació dels productes ecològics locals en els plans de compra pública.

Tenint en compte que es tracta d'un tema transversal, qui i com s'haurien de fomentar les produccions i el consum dels productes ecològics?

Aquest objectiu correspon a diversos actors. El principal ha estat, i continuarà sent, el consumidor, a qui correspon l'opció de compra. La cadena de producció fins a la comercialització també té un paper crucial, i la seva estructuració s'ha de fer al voltant dels valors dels productes ecològics, per preservar la seva naturalesa i l'interès del consumidor. I, com he dit, també l'administració des de diferents àmbits competencials, donada la seva transversalitat, a través de la seva acció normativa i de foment.

Quines mesures pensa impulsar durant el seu mandat?

El meu departament ja ve executant plans d'acció per fomentar la producció i el consum ecològic a Catalunya des de fa més d'una dècada. L'any 2020 acaba el període d'implementació del programa actual. Així doncs, ja hem començat un procés d'avaluació del disseny i la implementació del programa actual, per tal d'extreure'n les conclusions i propostes de millora que ens permetin elaborar un nou programa, a executar a partir de 2021, coincidint amb l'entrada en vigor del nou marc normatiu de la Unió Europea pel sector de la producció ecològica i una nova Política Agrària Comunitària. ■

ALIMENTACIÓ