BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 70

SETEMBRE 2019

"La salut és com els diners, mai tenim una idea real del seu valor fins que la perdem" JOSH BILLINGS

ALIMENTACIÓ

Esmorzars saludables per portar a l'escola Pàg. 8

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Bromatologia, la ciència dels aliments Pàg. 18

RETAIL

"Retail" BIO a Espanya, motor fonamental de la indústria Pàg. 34

L'ENTREVISTA

Xabier Mendía, gerent de Gumendi Pàg. 48

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com
IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

València BIO
8a Edició, BioCultura València
Fira de València 27, 28 i 29 de setembre

123rf Limited©Antonio Gravante

Montse Mulé,
Redactora, redaccion@bioecoactual.com

FIRES

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 46.000 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
Ruth Alday, Núria Arranz, Mercedes Blasco, Ariadna Boada, Clara Bosch, Pedro Burruezo, Eduardo Cuoco, Neus Elcacho, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Paula Mª Pérez Blanco, Pedro Porta, José Antonio Rico Navarro, Pilar Rodrigáñez, Lluca Rullan, Maribel Saíz

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

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

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

BioCultura València celebra la seva vuitena edició del 27 al 29 de setembre

El sector ecològic creix amb força a la Comunitat Valenciana, més en el primer semestre d'aquest any 2019 que en tot el 2018. La superfície conreada en ecològic ja suposa el 17'5% del total de la superfície agrària útil valenciana, o el 6'1% de la superfície agrària total. 143.404 hectàrees certificades, 28.895 més que l'any passat, segons dades del **CAECV** (Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana). La Comunitat Autònoma Valenciana es mostra forta pels bons resultats del sector, que ja no només produeix per a l'exportació sinó que també ha vist créixer el consum intern. La directora de la Fira, ***Ángeles Parra*** comenta sobre això *"Nosaltres portem dècades treballant perquè el consum sigui ecològic i local, i es tanqui així tot el cercle en pro de la sostenibilitat, la salut i les economies locals. La Comunitat Valenciana té un paper protagonista en l'àmbit productiu i de consum. És una de les comunitats autònomes que, sens dubte, lidera aquests dos aspectes dins de l'estat"*.

La superfície conreada en ecològic ja suposa el 17'5% del total de la superfície agrària útil valenciana

©Centipede Films,S.L.

Gran Gala del sector Bio a València

Aquest any precedirà la fira un esdeveniment important, la **Gran Gala del sector Bio a València**, organitzat per **Vida Sana, BioCultura i el CAECV**, durant la qual es lliuraran els **Premis BioCultura 2019**. La gala se celebrarà al **Palau de l'Exposició**, el dia 20 de setembre, amb les actuacions d'artistes locals i la presència d'autoritats del sector, mostrant així el seu suport a les iniciatives dels molts nous ecoemprenedors que a València s'han sumat al moviment bio, amb les seves noves empreses certificades, que a juny de 2019 havien arribat a les 685, segons dades aportades per ***José Antonio Rico***, president del **CAECV**, comitè de certificació que enguany compleix el seu 25 aniversari. "Queda clar que l'agricultura ecològica està generant més perspectives entre els joves que volen incorporar-se a l'activitat agrària", comenta. I destaca la importància de la presència de les dones en aquestes incorporacions.

El futur és orgànic

"Per molt diverses raons, tant socials com mediambientals, tant econòmiques

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

FIRES

com sanitàries, el sector ecològic representa el futur. Totes les dades estan al nostre favor. El nostre clima, els nostres pagesos, la nostra salut, la salut de la nostra terra, s'ho mereixen". Són paraules ***d'Ángeles Parra***, pionera del moviment i directora de **BioCultura**. I és que el futur és orgànic, ha de ser-ho; la regeneració del sòl, la protecció de la biodiversitat, de les aigües subterrànies, la neteja de l'aire; són tots factors imprescindibles per a la producció d'aliments saludables i també són algunes de les aportacions al bé comú per part de l'agricultura ecològica. Altres també importants són la seva incidència social, propiciant la vida rural, tan en perill, gràcies a petites explotacions, i la sobirania alimentària, amb la protecció i promoció de llavors diverses, que evitin el seu monopoli per part de poques grans empreses, amb la pèrdua de llibertat i varietat que això comporta.

BioCultura porta molts anys afavorint la trobada dels productors ecològics amb els seus possibles distribuïdors i amb els seus clients, els consumidors conscients de la importància que té, per a la salut pròpia i del medi, el què es conrea i el com es conrea; el foment de la moda ecològica i sostenible; la cosmètica certificada; l'educació en valors dels més petits; i per tot això les activitats de la fira són molt valorades. Les ponències relacionades amb l'aigua tenen en aquesta edició destacada importància, també els temes socials i mediambientals, la bio-habitabilitat, el comerç just, cooperatives, permacultura, salut, cuina sana, educació, són alguns temes clau.

©Centipede Films,S.L.

Ecoestètica i Planeta Moda

S'han programat activitats per als tres dies, sota el paraigua de Ecoestètica i Planeta Moda, que donaran visibilitat a la feina d'emprenedors conscienciats en sostenibilitat, salut i ètica dels sectors de la moda i de la cosmètica.

Trobades Bio2B

Les trobades Bio2B, en aquesta 4ª edició dirigides a les Ecobotigues, estan organitzades per **Intereco i Vida Sana**.

Iniciaran l'acte Alexandra Elisa Verdú-Bütikofer, presidenta d'Intereco, i Ángeles Parra, presidenta de Vida Sana que seran les que donaran la benvinguda als assistents. La programació per a aquesta Jornada Professional de diumenge, 29 de setembre, consta d'una conferència amb el tema "Avantatges i requisits de la certificació ecològica per ecobotigues" que imparteix Rosa García, responsable de certificació i qualitat del CAECV, i la sessió de Networking Professional, entre establiments especialitzats i proveïdors. Cal inscriure-s'hi.

Mama Terra

El Festival Ecològic Infantil acull **grups escolars** el divendres al matí on podran participar en els eco-tallers escolars MamaTerra: eco-hort escolar, eco-cuina, i joc de la Bioca, recomanat per a cicle mitjà i superior de primària.

BioCultura porta molts anys afavorint la trobada dels productors ecològics amb els seus possibles distribuïdors i amb els seus clients

Per a **públic infantil i familiar**, el divendres tarda i dissabte i diumenge matí i tarda, s'ofereixen tallers d'eco-cuina amb Núria Morral; d'hort en família, amb Maribel de Terranova_Monkey; eco-maquillatge; terrisseria; Mindfulness familiar, amb Lenka Urbisová; ioga per ensenyar a relaxar-se als petits, per AEKY; tallers de re-utilització de diferents materials; fleca ecològica, amb Joseph Witteveen; i més, com ara la "presentació maleta lúdica Agro Jocs", que dirigirà Iván Caballer, de la Unió de Llauradors i Ramaders.

En aquesta edició SEO BirdLife participa en les activitats de MamaTerra amb un taller d'anellament científic i un altre al qual han nomenat Taller del Monstre del Mar. ■

ALIMENTACIÓ

CERTIFICADORA

José Antonio Rico Navarro, *President del CAECV i productor de raïm de taula ecològica de Novelda (Alacant) | www.caecv.com*

Imparables

El Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana (CAECV) neix el 13 de juny de 1994, el que significa que aquest any complim 25 anys des de la seva creació com a autoritat de control encarregada de certificar els productes agroalimentaris ecològics a la Comunitat Valenciana.

Avui, 25 anys després, el CAECV està en un moment dolç en tots els sentits: en el que portem de 2019, la superfície ecològica i el nombre d'operadors certificats ha crescut més que en tot 2018; el 2017, la Comunitat Valenciana va liderar el creixement nacional en nombre d'operadors i de superfície; el 2018, el sector ecològic de la Comunitat Valenciana va generar un volum de negoci superior als 452 milions d'euros, el 25% del valor de mercat del consum de productes ecològics de tot Espanya; en només quatre anys hem multiplicat per dos la superfície dedicada a l'agricultura ecològica, fins pràcticament arribar al 18% de la Superfície Agrària Útil dedicada a la producció ecològica; som la segona autonomia d'Espanya en nombre d'empreses dedicades al sector ecològic.

El sector seguirà creixent en els propers anys, però els nostres esforços ja no s'han de centrar tant en aquest creixement, sinó en com gestionar-lo

Sens dubte, són unes xifres més que respectables que serien impensables sense el suport de tots els nostres operadors i la posada en marxa, per part de l'Administració Autonòmica del I Pla Valencià de Producció Ecològica 2016 - 2020, una eina consensuada amb tot el sector que ha servit per definir les necessitats i prioritats, que ens estan permetent, i de quina manera, créixer com a sector a tots els nivells.

A més, la constància, l'austeritat, la planificació de tenir els objectius molt clars i la gestió transversal i responsable dels nostres recursos, ens ha permès créixer en ordre i oferir la credibilitat que tenim com a organisme públic de certificació, reconeguda a tot Europa.

Avui, la Comunitat Valenciana supera les 145.000 hectàrees certificades, quan el 2015 tot just superàvem les 77.000. En el primer semestre de 2019 hem crescut un 25% més que en tot 2018.

Si parlem d'operadors, passa exactament el mateix. En quatre anys hem passat de 2.251 operadors a 3.308, un 47% més. El primer semestre del 2019 també ens ha deparat dades de creixement que superen amb escreix els dos dígits.

Arribats a aquest punt, i malgrat tots els avenços realitzats en aquests 25 anys, no ens podem relaxar, hem de seguir avançant de manera ordenada amb la màxima professionalitat perquè el sector ecològic segueixi creixent i que la feina de tots els operadors sigui cada vegada més reconeguda. Hem de ser conscients que encara queda molt per fer, i ho farem entre tots.

Una de les assignatures pendents en el nostre territori és el sector de la ramaderia ecològica, que no acaba d'enlairar-se. No hi ha prou carn certificada valenciana a disposició dels consumidors i som conscients de l'alta qualitat que aporta la gestió dels nostres ramaders a les seves explotacions.

Un altre dels reptes als quals ens enfrontem és la fertilització en comú. Es tracta d'un problema no resolt que limita, i en ocasions condemna, el desenvolupament professional dels agricultors. És cert que s'està treballant en aquest tema, però no és menys cert que necessitem una solució ràpida.

Sabem que el consum més important dels nostres aliments està a Europa, però és fonamental que aquí, a casa, en els menjadors institucionals i llocs públics on s'ofereixin aliments, aquests siguin en la mesura del possible de la nostra Comunitat i, preferentment, ecològics.

El sector de l'agricultura, des de fa molts anys, arrossega dos greus

FIRES

CERTIFICADORA

problemes: la manca de relleu generacional i la rendibilitat de les produccions.

A la Comunitat Valenciana, l'agricultura ecològica està generant més perspectives entre els joves que volen incorporar-se a l'activitat agrària. Molts dels operadors que avui s'incorporen són agricultors joves, amb una major conscienciació pels mètodes de cultiu respectuosos amb el medi ambient i per una alimentació saludable.

Les dones també s'estan incorporant, i de quina manera, al sector ecològic. Del total dels operadors amb què compta el CAECV, el 30% ja són dones.

Si parlem de la rendibilitat, a hores d'ara, podem afirmar que tot el que produïm té sortida al mercat, sobretot a Europa, amb una major conscienciació en el consum de productes ecològics. Però estem creixent a passos de gegant i això ens ha de fer pensar en la rendibilitat dels nostres productes en el futur. Tenim clar que el sector seguirà creixent en els propers anys, però els nostres esforços ja no s'han de centrar tant en aquest creixement, sinó en com gestionar-lo, treballant en la comercialització i en la recerca de nous mercats. Per a això, seria necessària la posada en marxa d'un II Pla Valencià de Producció Ecològica que analitzés tots aquests factors.

Foto cedida pel CAECV

Tampoc m'agradaria passar per alt un element essencial com és l'educació. Educar els nens des d'edats primerenques és essencial perquè en un futur seran ells els que decideixin quins productes consumiran, de manera que formar-los en la importància d'una bona elecció és un tema clau que no només els beneficiarà a ells, sinó als productors agroalimentaris i al sector ecològic en general.

Educar els nens des d'edats primerenques és essencial perquè en un futur seran ells els que decideixin quins productes consumiran

El consum per càpita d'aliments ecològics està liderat per països com Suïssa, Dinamarca, Suècia o Alemanya, amb valors que multipliquen fins per sis els del nostre país i això no és fruit de la casualitat, sinó de campanyes educatives en els centres escolars i de actuacions promocionals.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

SABER-NE +

PUBLIREPORTATGE

40 anys de muesli cruixent ecològic de Barnhouse

Del petit forner de Krunchy a líder del mercat

Al principi hi havia el clúster. Així s'anomena a les petites llavors cruixents de Barnhouse Krunchy, una característica típica que les identifica. A Alemanya, aquest producte era completament desconegut; els cereals similars només es trobaven a Anglaterra i als EUA. Després d'un viatge a l'estranger el 1979, Neil Reen i Sina Nagl van decidir cuinar la seva pròpia granola cruixent per al mercat alemany, però amb una qualitat 100% orgànica. El punt de partida era el forn de la cuina de casa. Va néixer Krunchy, el primer muesli cruixent ecològic del món. Avui és una popular marca ecològica i líder en el mercat orgànic alemany.

Lliurament en bicicleta

El primer Krunchy es va lliurar a les cinc botigues d'aliments ecològics de Munic en bicicleta. Sortida diària en aquell moment: 4 quilos. Avui Barnhouse és líder del mercat en el sector ecològic i produeix fins a 23 tones diàries a Mühldorf / Baviera. El personal especialitzat treballa en tres torns durant tot el dia, cinc dies a la setmana. Avui, la producció funciona amb línies de forn, totalment automatitzades i que compleixen els més alts estàndards de qualitat. I l'expansió de la capacitat de cocció està en curs. Però tot i la producció d'última generació, tots els forners de Krunchy segueixen utilitzant el seu "saber fer", la seva experiència i una gran sensibilitat per a tots els ingredients i matèries primeres, per garantir sempre la millor qualitat. Gràcies a aquest èxit, Barnhouse és encara un negoci familiar independent amb cor i ànima i participa en activitats socials i ecològiques.

Més de 30 varietats i un festival de sabors

Avui Barnhouse produeix més de 30 varietats de cereals per l'esmorzar. A més de civada, s'utilitzen els grans de cereals clàssics, espelta, amarant i quinoa. A més del sucre de canya es processen edulcorants "alternatius" com el xarop d'arròs, el xarop d'agave i la mel. L'assortiment Barnhouse ofereix productes bàsics (per a puristes i mescladors creatius de cereals), així com Krunchys amb xocolata, baies, fruites, fruits secs i altres ingredients especials. Tots els productes es fabriquen sense potenciadors del sabor, sense excepció. Des de fa uns quants anys hi ha una cooperació amb agricultors regionals que cultiven la civada especialment per a Barnhouse. Això ajuda a afavorir i ampliar l'agricultura ecològica i és una contribució activa a la protecció del medi ambient. A més, Barnhouse es dedica a projectes de biodiversitat i dóna suport a la cria orgànica de llavors de gra.■

Barnhouse és encara un negoci familiar independent amb cor i ànima i participa en activitats socials i ecològiques

ALIMENTACIÓ

TÉS E INFUSIONES DE HIERBAS 100% ECOLÓGICOS

NUEVO

No contiene aromatizantes (naturales). Solo frutas, plantas, flores y hierbas 100% reales. Las bolsas de té no están blanqueadas, no contienen grapas y son 100% biodegradables!

Para más información: Frenchtop Natural Care Products BV. • Email: info@frenchtop.com • www.royal-green.eu

vitaminas y minerales 100% ecológicos

En Royal Green nos enorgullece poder presentaros nuestras vitaminas y minerales certificados ecológicos, que provienen realmente de las plantas. Además la etiqueta ecológica independiente en nuestros productos lo demuestra ¡No contienen pesticidas y son 100% puramente naturales!

100% VEGANO

ALIMENTACIÓ I CUINA

Estela Nieto, *Psicòloga, màster en psicopatologia i salut, i especialista en psico-nutrició | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana saludable*

Esmorzars saludables per portar a l'escola

El moment de decidir què portaran els nostres fills a l'escola per fer el seu mig matí o berenar, pot esdevenir un autèntic maldecap per a alguns pares.

Mentre que els adults pretenem que mengin alguna cosa saludable, equilibrada i nutritiva, ells només volen trobar alguna cosa saborosa i preferiblement similar al que portin els seus companys.

En molts centres, per sort, se segueixen programes per promoure el consum de fruita a l'hora del pati, eliminant o almenys disminuint considerablement la brioxeria industrial. Fins i tot podem trobar suggeriments per a cada dia de la setmana com entrepans, làctics o substituts, fruita ... aconseguint així unificar l'esmorzar (o berenar) del grup, per evitar diferències entre els alumnes i que un es presenti amb una poma mentre que el seu company treu una pasta farcida de xocolata.

La nostra màxima és que l'esmorzar que duguin a l'escola ha de ser deliciós ja que dependrà bàsicament d'ells mateixos el menjar-se'l o no. Avisar amb antelació, fins i tot acordar-ho amb ells, per fer-los partícips. No es tracta que decideixin què portar, però sí que podem fer-los triar entre diverses opcions que a nosaltres ens agradin, per exemple, el gust del batut, quina peça de fruita prefereixen, el farciment de l'entrepà entre diverses possibilitats...

Sempre podrem trobar opcions saludables que ens convencin a tots, tant a petits com a grans.

La nostra primera opció, sempre que podem, ja sigui per al col·legi o un berenar fora, és la fruita. És fàcil de portar, a punt per prendre, en la majoria dels casos es conserva perfectament. Tria aquelles que més agraden al teu fill, els experiments amb sabors nous millor deixar-los per quan estiguin a casa amb nosaltres. A més, el consum de fruita és un hàbit molt saludable que agrairan, i agrairem, amb el pas del temps.

En el cas dels lactis o les alternatives vegetals, sempre és preferible preparar-los tu mateix si et preocupa l'elevat contingut en sucre dels comercials. Pots optar per un batut amb fruita madura per endolcir-lo de manera natural. Usa plàtans, mango, maduixes, nabius, gerds, cireres, cacau... hi ha infinitat de combinacions.

L'opció estrella és l'entrepà, millor escollint pa de qualitat. Com farciment hi ha mil idees, podem incloure proteïnes vegetals més sanes que els embotits comprats, per exemple, hummus de cigrons, tahini amb rodanxes de tomàquet, rodanxes de tofu amb cogombre, crema d'avellanes / cacauets amb cacau ...

A continuació, tens 3 receptes senzilles que agradaran segur.

©Estela Nieto. Batut

Batut

- 200 ml de beguda de soja (o la que més t'agradi).
- 1 plàtan gran madur.
- Un grapat de fruits vermells, gerds, maduixes, nabius, cireres...

Bat tot junt amb una batedora potent i quan estigui ben cremós i suau estarà llest.

Opcional: Afegeix algun dàtil per aportar un extra de dolç si la fruita no estava ben madura.

La millor opció per a transportar els batuts és usar ampolles de plàstic reutilitzables lliures de BPA per portar a l'escola tot l'any. També n'hi ha d'acer inoxidable. Pots trobar ampolles amb bon tancament i el nen només haurà d'aixecar un tap per poder beure-ho sense problemes. Aquest mateix batut podríem enriquir-lo més encara si afe-

Una bona manera de que els nens mengin fruits secs sense córrer riscos és triturar-los i formar boletes o barretes energètiques

ALIMENTACIÓ

FABRICANT DEPUIS 1890
FAVRICHON

Dos nous Mueslis Cereals Torrats

Assaboreix l'equilibri
AMB 6 NOUS & AMB FRUITES EXÒTIQUES

Fidels als nostres valors, us proposem dues noves receptes de Mueslis Cereals Torrats amb una textura inèdita. Productes sans i equilibrats, sense sucres afegits.

Perquè tots els plaers són a la natura.

Ets Favrichon & Vignon - 367 Route Nationale 7, 42 470 Saint Symphorien de Lay, França - +33 (0)4 77 64 75 09 - info@favrichon.com - www.favrichon.com

*CONTÉ SUCRES NATURALMENT PRESENTS

gim una cullerada de crema de cacauets o uns fruits secs, ideal per a aquests dies que tenen una activitat física més intensa. Si és una època calorosa o dubtes de si es conservarà bé, fes servir la fruita congelada abans de batre.

Sandvitx de xocolata

- 2 llesques de pa de bona qualitat.
- 1 cullerada gran de crema de cacauets.
- 1 culleradeta de xarop de dàtil o algun endolcidor del teu gust.
- 1 culleradeta de cacau pur.

En un bol, barreja la crema de cacauets, el xarop de dàtil i el cacau. Quan estigui completament barrejat, pot ser que necessitis una cullerada de líquid (aigua, llet, beguda vegetal...) fins que trobis la textura esperada. Estén aquesta crema en el pa, tanca'l i gratina'l amb un grill o en una paella.

Una altra alternativa deliciosa és utilitzar crema de cacauet i acompanyar-la amb rodanxes de plàtan. En escalfar-lo sembla com si el plàtan es desfés, una delícia!

Que un adult porti un grapat de fruits secs per a un aperitiu a mig matí no és una cosa que ens cridi l'atenció. El cas és que si visualitzem aquesta mateixa situació per a un nen podria semblar perillosa en cas d'ennuegament.

Per això, una bona manera de que els nens mengin fruits secs sense córrer riscos és triturar-los i formar boletes o barretes energètiques.

Boletes energètiques

- 150 gr. d'anacards crus.
- 100 gr. de dàtils desossats.
- Ratlladura d'una taronja.
- 50 gr. de llavors de cànem pelades.
- Una culleradeta de cacau pur en pols.

En un processador o una picadora de cuina potent col·loca els anacards i les llavors de cànem. Processa fins que quedi homogeni. Llavors afegeix, d'un en un, els dàtils desossats perquè es triturin correctament. Incorpora la resta dels ingredients i quan estigui tot integrat treu la barreja.

©Estela Nieto. Sandvitx de xocolata

Podeu fer servir una safata coberta amb paper de forn perquè no s'enganxi. Un cop estès amb un gruix de 2 o 3 cm deixa que reposi i es refredi a la nevera abans de tallar-lo en barretes petites. També pots fer boletes, una opció més senzilla en la qual els nens poden participar.

Aquestes són algunes idees bàsiques per al dia a dia. Quan tenim més temps podem preparar per exemple gofres casolans de civada i congelar-ne una part per als dies més especials, com celebrar algun aniversari a l'escola.

Hi ha receptes molt fàcils en les que els nens poden participar, com les galetes de flocs de civada i plàtan xafat, i els ajudaran a descobrir que la cuina sana és divertida i deliciosa.■

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Llavors de cànem: bones per als nens?

El consum de llavors de cànem s'està popularitzant i moltes famílies es pregunten si les poden incloure en l'alimentació dels seus fills i filles.

Per què aquest creixent interès? Les llavors de cànem, com qualsevol altra llavor, són una font concentrada de nutrients. Un terç del seu pes són proteïnes. Això vol dir que una cullerada sopera conté 9 grams, que és la meitat de la quantitat diària que necessita un nen de 3 anys. No obstant això el component principal són els seus greixos, que suposen el 50% dels nutrients. La majoria d'aquests greixos són poliinsaturats i en elles hi trobem una quantitat important d'àcid linolènic, precursor de la família omega-3. A més les llavors de cànem són molt riques en ferro, magnesi i zinc.

Tenen cànnabis les llavors de cànem? El cànnabis és una substància psicoactiva (actua modificant la funció cerebral) que s'extreu del cànem, però no de les llavors sinó de la tija i les fulles. Les llavors que es conreen a Europa no poden tenir més d'un 0,2% de substàncies cannabinoides, el que es considera una quantitat segura per als humans. Els nens i nenes poden incloure les llavors de cànem en la seva dieta a partir que compleixin un any. Abans de l'any també podrien prendre-les, però jo recomano esperar i oferir mentrestant altres llavors (sèsam, gira-sol, carbassa). No són un aliment imprescindible i el cervell del nadó és extremadament sensible a qualsevol psicoactiu. Desconeixem si aquesta mínima quantitat de cannabinoides, presa de forma continuada, podria afectar d'alguna manera al desenvolupament cerebral. Si les hi dones, que no sigui més d'una vegada a la setmana i sempre en molt petita quantitat (una culleradeta de cafè o menys).

Les llavors de cànem tenen una closca molt dura, que pot ser una mica difícil de mastegar i digerir. Per això, al contrari que amb altres llavors, és recomanable que els nens sempre prenguin les llavors pelades (són de color blanc o groc pàl·lid), que a més tenen menys fibra.

123rf Limited©Teri Virbickis. Llavors de cànem ecològiques

Els nens més grans poden prendre mitja cullerada sopera 1-2 vegades per setmana, barrejades amb les farinetes de civada, en batuts, o formant part de la massa de pa. També es poden escampar en qualsevol plat d'arròs, pasta, sopa o amanida. És preferible utilitzar llavors (mòltes si cal) a la proteïna de cànem en pols que veuràs a moltes botigues, ja que són un aliment més complet. Compra-les de producció ecològica i cultivades preferentment a Europa, els EUA o Canadà. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Noni, protegeix l'ADN i evita la seva alteració

Parlem d'un superaliment de nom poc popular, noni, però amb gran tradició d'ús i grans beneficis per a la salut. Noni, *Morinda citrifolia*, coneguda com mora de l'Índia, és una planta arbustiva de la família de les rubiàcies, com el cafè, l'origen es centra en el sud-est asiàtic, ha estat introduïda a les zones tropicals i subtropicals del món, conreant-se en l'Índia i la Polinèsia. El noni floreix al llarg de tot l'any amb abundància de petites flors blanques tubulars que produeixen fruits múltiples de forma ovoide, de superfície irregular i color groguenc que conté múltiples llavors.

123rf Limited©Pichest Boonpanchua. Noni, Morinda citrifolia

Les cultures natives, com les de la Polinèsia, porten mil·lennis fent-lo servir per millorar problemes de salut tan dispars com infeccions, hipertensió o diabetis, millorar la salut intestinal, i sobretot, perquè es coneix que té propietats anti-cancerígenes degut al seu principi actiu, la proxeronina. Un cop metabolitzada per l'organisme, la proxeronina es-devé xeronina, una substància capaç de regular el metabolisme i diferents funcions biològiques. També conté escopoletina de poder antiinflamatori, antraquinones, amb activitat antibacteriana, i terpens, compostos amb activitats diverses com el terpenol, un relaxant muscular; fitosterols, que redueixen l'absorció del colesterol i ajuden a regular els seus nivells; flavonoides i àcid ascòrbic com antioxidants, i àcid linoleic, polisacàrids i oligosacàrids que regulen l'absorció intestinal. Per això el noni és efectiu per millorar la diabetis, asma, hipertensió, migranyes, irregularitats menstruals, millorar el funcionament del fetge i mantenir la salut cardiovascular. Estimula la capacitat de conservar la pell sana, cicatritza les ferides, augmenta els nivells d'energia i enforteix el sistema immunològic. Els antioxidants, sobretot els lignans, prevenen l'arteriosclerosi.

El noni és un gran anti-cancerigen. Dels estudis duts a terme s'obtenen evidències que protegeix l'ADN i evita la seva alteració per l'acció de substàncies químiques que són les responsables de causar dany cel·lular i alteracions cancerígenes.

La millor manera de prendre noni és en suc, i perquè sigui 100 per 100 efectiu i pugui ser absorbit i metabolitzat, l'ideal és prendre-ho sol i en dejú. Prendre-ho en menjars o durant el procés de digestió inhibeix els seus principis actius, ja que els àcids gàstrics els bloquegen i els impedeix la metabolització posterior, anul·lant els seus efectes positius. ■

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

Gelat d'orxata amb xocorrofa calenta

DIFICULTAT: BAIXA
TEMPS:
20' preparació
1 dia previ de congelador

INGREDIENTS (2 RACIONS)

Per el gelat d'orxata

- 25 gr. de mantega de cacau
- ½ tassa d'orxata
- ½ c. cafè de vainilla
- ¼ tassa d'ametlles marcona prèviament remullades
- ½ tassa de crema-nata de civada
- 1 c. postres de xarop de coco

Per la xocorrofa calenta

- 2 tasses de beguda de civada
- ¼ de tassa d'aigua mineral
- 1 c. sopera de cacau en pols
- 1 c. sopera de garrofa en pols
- 1,5 c. postres de canyella en pols
- 1 c. postres de cardamom en pols
- mica de sal no refinada
- opcional: edulcorant al gust

Elaboració per el gelat d'orxata

1. Fondre al bany maria la mantega de cacau fins que quedi totalment líquida.
2. Mentrestant, batre les ametlles amb l'orxata, xarop, crema i vainilla. Abocar en un bol. Reservar.
3. Afegir al bol, la mantega fosa i barrejar tot bé.
4. Abocar la barreja en els motlles de silicona.
5. Guardar a congelador unes 24 hores.

Per la xocorrofa calenta

1. Posar a escalfar en un cassó, la beguda i l'aigua.
2. Un cop trenquin a bullir, abocar la resta d'ingredients i espècies i barrejar bé fins que quedi totalment dissolt i homogeni.
3. Edulcorar al gust si necessari i reservar.

Muntatge final

1. Retirar els gelats d'orxata del congelador i motlles, i col·locar-los en cada got.
2. Abocar la xocorrofa calenta per sobre.
3. Gaudir de la beguda mentre es fon i fusiona amb el gelat.

©Mareva Gillioz

Comença la tornada a l'escola, però encara se sent l'estiu! I el seguirem assaborint amb aquest **gelat d'orxata amb xocorrofa calenta** que robarà literalment el cor i fer que es fongui sencer!

Es tracta d'una nova versió de la clàssica orxata amb gelat de xocolata, però a més a més amb **garrofa** per endolcir de manera natural, i fusionant el millor del cacau, de les espècies i de l'orxata. Un berenar ideal per refrescar-se des de l'afecte i cura, ja que combinem fred i calent, arribant al temperat per anar entrant poc a poc a la tardor... I és que és important anar preparant el cos a la propera estació de transició.

El gelat d'orxata aporta cremositat a la beguda gràcies també a la nata vegetal i a les ametlles, tot **sense lactosa ni caseïna**, perquè resulti fàcil de digerir i deliciós de prendre. Un berenar vegà, llaminer i complet, lleuger i saciant, en què sumem fibra, antioxidants i minerals com el calci, ferro, fòsfor i zinc, aliats de la salut dels nostres ossos, cabells i pell, i que formen un autèntic regal! I no només això, la vainilla, canyella i cardamom no només aporten una aroma inconfusible, sinó que sumen en propietats **digestives, tonificants i antiinflamatòries**.

Com resistir-s'hi? Senzillament, no ho facis! Gaudeix d'aquesta meravella amb tan sols uns minutets de preparació, i deixa que el congelador faci la feina per tu. I així, podràs seguir aprofitant el bon temps fora mentre et nodreixes amb salut i plaer per dins.

Aquest **gelat d'orxata amb xocorrofa calenta** és apte per a tota la família. Així li donem la benvinguda a setembre!.■

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

Coneixes els aliments nootròpics?

Els *nootròpics* són substàncies capaces d'amplificar les capacitats cognitives i que es troben de forma natural en alguns aliments i plantes o també de forma sintètica en suplements alimentaris. Darrerament se n'ha començat a parlar, però la realitat és que portem tota la vida utilitzant-los -segurament de manera inconscient- per millorar la nostra concentració, millorar la memòria o afavorir l'estat d'alerta.

La paraula *nootròpic* està formada per nous = ment i tropos = moviment i fa referència a la possibilitat d' "agilitzar" l'activitat cerebral. Es tracta de substàncies que estimulen certes àrees del cervell normalment més "mandroses". Els diferents nootròpics funcionen activant diferents neurotransmissors, amb efectes sobre la nostra conducta i capacitat mental. A més, augmenten el reg sanguini i funcionen activament contra el dany cel·lular del cervell i el declivi cognitiu.

123rf Limited©Wavebreak Media Ltd

5 aliments nootròpics al vostre rebost

Ara voldràs saber què cal menjar per aconseguir aquests superpoders, en quins aliments trobem nootròpics. I probablement et sorprenguis quan descobreixis que diversos d'ells ja formen part del teu menú. Perquè, en efecte, són aliments molt fàcils d'incorporar al dia a dia. Vegem 5 exemples molt comuns.

El **cafè** és un aliment nootròpic de tota la vida, que ens ajuda a aconseguir major agudesa mental i a retardar la fatiga. La cafeïna és un estimulant que inhibeix els receptors d'adenosina del cervell, fent-nos estar més desperts i alerta. De fet, la majoria de nosaltres pensa en un cafè quan necessita activar el cap.

El **te verd** conté L-teanina, un altre compost nootròpic que no només augmenta el rendiment mental i la concentració, sinó que ajuda a disminuir els nivells d'ansietat en unir-se a receptors de glutamat i bloquejar-lo. El glutamat és un neurotransmissor excitador.

El **cacau** també millora la capacitat cognitiva a través d'una millor oxigenació del cervell i també pel seu efecte estimulant. Això és vàlid per a una bona xocolata pura, amb alt contingut en cacau.

La **cúrcuma** és un altre reconegut aliment nootròpic, antiinflamatori i amb capacitat antidepressiva. És una espècie mil·lenària altament protectora, que actua prevenint moltes malalties de progressió crònica i neuro-degeneratives.

Els **nabius** contenen potents substàncies antioxidants que funcionen com a neuro-protectors i influeixen en el rendiment cerebral. De fet, tenen la capacitat d'incrementar la memòria i de reduir el declivi cognitiu en persones grans.

Els nootròpics augmenten el reg sanguini i funcionen activament contra el dany cel·lular del cervell i el declivi cognitiu

Bons aliats per a la tornada a la rutina

Dins d'un marc general d'alimentació saludable, sempre és interessant adequar el menú a les necessitats. Ara que toca tornar a les obligacions, és útil conèixer quins són aquests aliments que ens ajuden a respondre a les exigències mentals de la millor manera, i que afavoreixen un estat de concentració i rendiment cerebral per començar el curs amb tot. La bona notícia, com hem vist, és que diversos d'ells són molt fàcils d'incorporar a la dieta.

Però com succeeix amb la salut en general, les capacitats cognitives estaran condicionades també per altres factors. A més d'escollir bé els aliments, assegura't que hi hagi moviment en la teva vida, una xarxa social que et contingui, un contacte freqüent amb la natura i amb el sol i un bon i reparador descans nocturn.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Neus Elcacho,
Dietista integrativa i coach nutricional | neuselcachodietista@gmail.com

Esperança de vida i consum d'oli d'oliva

La persona més longeva del món, ***Jeanne Louise Calment***, que va morir amb 122 anys, atribuïa la seva bona salut a l'esport i a l'oli d'oliva que prenia diàriament.

Pot l'oli d'oliva realment ajudar-nos a viure més, i millor?

Investigadors de la **Universitat de Barcelona**, encapçalats per ***Jordi Salas Salvadó***, van trobar que un augment de 10 g per dia d'oli d'oliva verge extra (l'equivalent a una cullerada sopera) pot reduir un 10% el risc de malaltia cardíaca i mort cardiovascular. L'equip de Sales va veure que els àcids grassos de l'oli d'oliva podrien ajudar a millorar la sensibilitat a la insulina. Aquest és un factor important a tenir en compte ja que les malalties cardiovasculars i cerebrovasculars són actualment les principals patologies causants de mort prematura.

Aquests beneficis s'associen, d'altra banda, a la seva aportació de polifenols, un tipus d'antioxidants (que trobem en molta major quantitat en l'oli d'oliva que és extra verge) claus també per reduir l'estrès oxidatiu i ajudar a combatre la inflamació. Així mateix, els beneficis de l'oli d'oliva verge extra inclouen la capacitat d'ajudar en la salut cerebral i el sistema nerviós, interferint també en el nostre estat d'ànim, i a protegir-nos de malalties cognitives relacionades amb l'edat.

123rf Limited©Hyejin Kang

Cada any es diagnostiquen a Espanya més de 228.000 nous casos de càncer. L'oli d'oliva podria jugar també un paper molt important per prevenir la seva progressió: Un component present en l'oli d'oliva, anomenat oleosit, que és capaç d'atacar les cèl·lules mare tumorals (CMT) en animals de laboratori, i reduir l'activitat del oncogèn P21Ras, especialment en càncer de mama, que prevé el dany de l'ADN, segons un estudi de **l'Institut Català d'Oncologia** (ICO).

El professor de la **Universitat de Tufts** (Boston), *José María Ordovás*, explicava també en el "***I Simposi sobre oli d'oliva i salut en el llindar del nou mil·lenni***" que l'oli d'oliva ajuda a prevenir les mutacions genètiques que donen lloc a malalties cardiovasculars i el càncer, i que tots estem fets per poder viure fins a 120 anys.

En definitiva, el consum d'oli d'oliva s'associa a una millor qualitat de vida i esperança de vida, però no se sap quina és la quantitat diària necessària, només que es faci de forma regular (sense fer falta que sigui en grans quantitats - hem de tenir en compte que no deixa de ser un aliment molt calòric-) i sobretot que es consumeixi de la màxima qualitat. ■

ACTIVITATS

SetmanaBio
per l'alimentació ecològica

Vols organitzar una activitat per la **Setmana Bio 2019**?

Vols ser patrocinador de la **Setmana Bio 2019**?

Informa't a:
setmanabio.cat
info@setmanabio.cat

Generalitat de Catalunya
Associació Vidasana

ECO Y SOCIAL
desde 1990
AUTÉNTICO
REDUCE PLÁSTICOS
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
Cantero de Letur
20% MÉS CALCI
QUE LA LLET DE VACA
quefir de cabra
amb cultius vius de quefir
triple Zero
natural
amb xarop d'atzavara
sabor llimona
sabor maduixes
0% additius artificials
0% greix
0% edulcorants artificials
TRIPLE ZERO
KÉFIR
ECOLÓGICO DE CABRA
SABOR FRESA
SABOR LIMÓN
CON SIROPE DE AGAVE
NATURAL
www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓ

Estela Nieto, *Psicòloga, màster en psicopatologia i salut, i especialista en psico-nutrició | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana saludable*

4 hummus senzills per fer a casa

Probablement, quan pensem en un plat exòtic, l'hummus sigui el primer que ens vingui al cap. D'un temps ençà s'ha tornat tan popular aquest untable, que és fàcil trobar-lo en pràcticament qualsevol supermercat.

Si encara no el coneixes, et preguntaràs... què és l'hummus?

És un plat tradicional de molts països d'orient mitjà i el seu principal ingredient són els cigrons cuits. En realitat, hummus vol dir cigró.

En l'actualitat, a l'hora de preparar aquest plat, es poden afegir gran varietat d'ingredients com remolatxa, pebrot rostit, alvocat ... No obstant això, en les receptes tradicionals només portava cigrons, tahini, suc de llimona, sal i de vegades all.

Com que és una crema molt nutritiva, de gust suau i textura fina i agradable, s'ha convertit en un plat molt conegut i apreciat. Ideal per a un sandvitx a mig matí, un berenar o un bon esmorzar.

Per acompanyar l'hummus, el millor és un bon pa de pita, bastonets o torrades cruixents de pa i una safata de verdures crues tallades en palets o rodanxes.

Encara que suposi sortir lleugerament de la norma, et proposem diverses opcions diferents per fer un hummus.

123rf Limited©tomertu. Hummus bàsic

Hummus bàsic

Segons la zona que s'adjudica l'autoria original de la recepta del hummus, podrem trobar que porti all o no, mentre que la resta d'ingredients és freqüent que es repeteixin.

Ingredients:

- 400 gr. de cigrons cuits
- 1 cullerada de tahini o pasta de sèsam
- 1 o 2 grans d'all
- Suc de mitja llimona
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Opcional: ¼ culleradeta comí mòlt

Elaboració:
Col·loca tots els ingredients junts a la batedora o en un processador de cuina. Tritura fins a obtenir una crema suau i fina.
Si notes que queda massa espessa pots afegir brou de la cocció dels cigrons o fins i tot aigua al teu gust fins aconseguir la consistència adequada. Afegeix-lo poc a poc per no passar-te.
A l'hora d'emplatar, col·loca en un plat fons de forma irregular. Afegeix una mica de pebre vermell (o sumac) per sobre i rega amb un bon raig d'oli d'oliva.
Pots posar una mica de sèsam i acompanyar amb verdures crues en bastons, torrades i palets de pa o crackers.

ALIMENTACIÓ

Hummus de tomàquet sec

Amb aquesta recepta aconseguiràs un extra de sabor, tant els tomàquets secs com el pebre vermell li donaran un punt molt saborós a la teva crema de cigrons.

Ingredients:
- 300 gr. de cigrons cuits
- 100 gr. de tomàquets secs en oli
- 1 cullerada de tahini
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de suc de llimona
- ½ culleradeta de pebre vermell
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal al gust

Elaboració:
Neteja els tomàquets secs de llavors i si notes la pell massa dura també pots retirar-la. Així quedarà un hummus més fi.
Col·loca tot junt a la batedora o tritura amb un processador fins que estigui ben cremós. Si ho veus necessari, afegeix una mica de brou dels cigrons o aigua.
Decora amb julivert fresc picat, més pebre vermell i un raig d'oli d'oliva.

Hummus amb alvocat i llima

En afegir alvocat a la crema, eliminarem l'oli d'oliva. Obtindrem un hummus deliciós, molt cremós i refrescant per la llima i el pebre vermell picant, si decideixes posar-lo a l'hummus.

Ingredients:
- 400 gr. de cigrons cuits
- 1 culleradeta de tahini
- ½ o 1 alvocat (si és petit)
- Sal al gust
- Suc de ½ llima
- Una mica de comí mòlt (o al gust)
- 2 grans d'all

Elaboració:
Tritura amb una batedora o un processador d'aliments els cigrons juntament amb l'all i l'alvocat.
Afegeix després el tahini, el suc de llima i el comí.
Torna a triturar fins que la crema estigui fina i molt suau.
Serveix aquest hummus amb coriandre fresc picat, pebre vermell picant o xili en pols (si t'agrada el picant). Afegeix un raig d'oli i si vols un toc més exòtic, col·loca uns grans de magrana abans de servir.

123rf Limited©Nataliya Arzamasova. Hummus d'alvocat

Hummus negre amb olives i farigola

Per a un extra de sabor, busca una oliva més seca, amb menys carn però de sabor més potent i pronunciat. Kalamata o olives aragoneses són les millors per aconseguir un hummus bé saborós.

Ingredients:
- 250 gr. de cigrons cuits
- 150 gr. d'olives negres sense pinyol
- 2 grans d'all
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Opcional: 1 culleradeta de carbó activat
- ½ culleradeta de farigola seca
- 1 cullerada de tahini

Elaboració:
Pela els grans d'all i tritura amb la resta d'ingredients. Si els cigrons estaven molt escorreguts és possible que necessitis afegir una mica més de líquid. Pots fer servir el brou de la cocció, aigua o brou de verdures.
Processa fins a obtenir una crema negra molt fina.
Serveix amb torradetes de pa cruixent i decora amb sèsam blanc, oli d'oliva i pebre vermell dolç o picant (segons el gust).

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Núria Arranz,
Enginyera tècnica industrial, Tecnòloga d'aliments

Laura I. Arranz,
Farmacèutica - Nutricionista

www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

Bromatologia, la ciència dels aliments

Tot i que el terme "bromatologia" sembla no tenir res a veure amb l'alimentació, en realitat, la paraula prové etimològicament del grec on "broma" significa "aliment" i "bromato" "de l'aliment". D'aquí, bromatologia, és la ciència dels aliments.

Què és la bromatologia?

La bromatologia és una part de la ciència que estudia en profunditat tot el relatiu als aliments quant a la seva composició, nutrients i altres substàncies, característiques fisicoquímiques, qualitats organolèptiques (gust, olor, textura, aspecte, color, etc.), característiques i comportament pel que fa a producció, manipulació, elaboració, conservació i fins i tot pel que fa a aspectes sanitaris. El coneixement que proporciona la bromatologia és imprescindible per al desenvolupament d'aspectes com la nutrició, per conèixer els efectes beneficiosos o perjudicials d'aliments o ingredients alimentaris sobre l'organisme, la qualitat i la seguretat alimentària, etc. La bromatologia és bàsica per tractar

123rf Limited©luchschen. Control de qualitat dels productes alimentaris

els aliments d'una manera adequada perquè siguin millors per al consum humà, no només nutricionalment, sinó també més segurs, amb millors propietats tècniques per a la seva preparació i conservació, i amb millor aspecte en general.

A Espanya i la resta d'Europa els experts o especialistes en bromatologia són aquells que han cursat carreres com Ciència i Tecnologia dels Aliments, Farmàcia, Veterinària o Nutrició Humana i Dietètica. Tots ells poden exercir la seva carrera professional en diferents àmbits de l'alimentació i per això necessiten els coneixements d'aquesta ciència. En altres països fora d'Europa la bromatologia és una carrera en si mateixa, de manera que existeix com a tal el professional denominat bromatòleg, que seria l'equivalent a un tecnòleg d'aliments.

Aspectes de la ciència dels aliments

La bromatologia respon a preguntes com, què és l'aliment?, què conté?, quins nutrients aporta?, quina quantitat i tipus de greixos conté?, quin és el seu perfil d'aminoàcids?, quanta fibra té i de quin tipus?, quin aspecte té en diferents condicions de temperatura?, quines característiques físiques i químiques té i com canvien quan l'aliment es processa o es degrada o es fa malbé?, quins canvis poden fer que l'aliment ja no sigui agradable per al consum?, quins canvis fan que l'aliment ja no sigui apte per al consum humà i per què es produeixen?, com evitar els canvis que puguin fer que un aliment ja no sigui agradable o apte?, quant temps pot durar un aliment sense canvis importants en les seves qualitats i seguretat?, etc.

Per això, amb les seves diferents eines d'anàlisi, ajuda a entendre tant les característiques nutricionals com les propietats tècniques d'un aliment i, per tant, a conèixer millor

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

com consumir-lo i com preparar-lo, com manipular-lo i /o conservar-lo. Tot això aplicable a les empreses d'alimentació, grans o petites, però també, en l'àmbit domèstic i en el de la salut pública.

Aspectes que estudia la bromatologia

Característiques nutricionals: mitjançant anàlisis específiques es pot determinar la composició exacta de l'aliment, sabent així el seu contingut en macronutrients (hidrats de carboni i sucres, greixos i àcids grassos, proteïnes, i fibra soluble i insoluble), micronutrients (vitamines i minerals) i altres substàncies com polifenols, fructooligosacàrids, bacteris probiòtics, etc. Donat el treball que ja s'ha fet durant molts anys sobre la composició nutricional dels aliments, hi ha diferents bases de dades en les que ja es troba aquesta informació recopilada i pot utilitzar-se també per als càlculs nutricionals sense necessitat de realitzar anàlisis al laboratori.

Característiques fisicoquímiques: és molt important conèixer com és l'aliment en la seva dimensió més material tant si es manipularà com si no. Quanta aigua té, si és líquid, sòlid o gas en diferents condicions sobretot de temperatura, tot i que també de pressió, si sent sòlid és dur o és tou amb textura flexible o no, si sent líquid és dens o és molt fluid, etc. Això és de gran ajuda per a multitud d'aplicacions en l'elaboració i processament d'aliments, però també en aspectes tan simples com determinar quin serà l'envàs més adequat per a la seva presentació i utilització. Per exemple, si és un oli que es fa ranci molt més ràpid amb la llum, necessitarà un envàs que el protegeixi d'ella durant tota la seva vida útil.

123rf Limited©rawpixel

Característiques organolèptiques: la bromatologia també estudia l'aspecte i tot el que podem percebre amb els nostres sentits. És molt important, ja que de forma natural, quan mengem, ho fem amb tots ells, veiem l'aliment, l'olorem, sentim la seva textura a les nostres mans i a la boca, notem el seu sabor i aromes i fins i tot escoltem els sons que es generen quan el toquem, tallem o masteguem. Tot això ens dóna informació que ens permet gaudir mitjançant la percepció del color, sabor, aromes, textures i altres característiques, tot i que també ens permetria detectar aliments en mal estat.

Paràmetres microbiològics: cal saber quins bacteris, virus, llevats, etc., són presents en els aliments de forma natural i quins poden créixer durant la seva vida útil, sobretot per la part d'aquells que poden suposar un risc per a la salut. Alguns microorganismes que creixen en els aliments poden ser un veritable perill, i, per això, convé determinar-ne la seva presència o absència, per rebutjar o acceptar un aliment per al consum humà. Les intoxicacions alimentàries com la ***salmonel·losi*** o la ***brucel·losi*** poden arribar a ser greus i fins i tot mortals en alguns casos.

Així, la bromatologia és la base imprescindible per abordar tots els aspectes relacionats amb l'alimentació, ja que ens aporta el coneixement sobre la naturalesa i comportament dels aliments, garantint-ne un consum més adequat i segur.■

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / CEREALS

nou

Cereals infantils certificats sense gluten, de Sol Natural

Certificats per la AEOCS (Societat d'Associacions de Celíacs d'Europa), els nous cereals infantils de Sol Natural són una opció ideal per als més petits de la casa. 5 sabors que els proporcionaran tota l'energia necessària per tornar a l'escola.

- **Certificats:** Euro Fulla, ELS (espiga barrada)
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L.

BEGUDES / AIGUA DE COCO

nou

Nova aigua de coco ecològica 100% natural, de Amandin

Refrescant i deliciosa, obtinguda a partir de cocos verds joves de gran qualitat. És una beguda isotònica natural que conté potassi, magnesi, sodi, fòsfor i calci. No conté sucres afegits, té un baix contingut de greix, sense gluten, sense lactosa i apta per a vegetarians i vegans.

- **Certificats:** Euro Fulla
- **Marca:** Amandín www.amandin.com
- **Empresa:** Costa Concentrados Levantinos, S.A.

ALIMENTACIÓ / PA

nou

Pa de motlle integral 5 llavors amb massa mare, de Taho Cereal

Nou pa de motlle integral 5 llavors amb carbassa, lli, gira-sol, chia, rosella i massa mare. Taho Cereal ha millorat els seus pans ecològics elaborats ara amb massa mare, de forma més artesanal. Més frescos i esponjosos.

- **Certificats:** Euro Fulla / Sohiscert
- **Marca:** Taho Cereal
- **Distribució:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / GUISAT

Imprescindible

Guisat de llenties i quinoa ecològic i vegà, de Carlota Organic

Un plat molt equilibrat de Carlota Organic, cuinat a foc lent amb una concentració altíssima de micronutrients. Baix en greixos saturats, font de proteïnes i fibra. Plat preparat i llest per servir.

Vegà. Sense gluten. Sense al·lèrgens. Sense sucres afegits.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Carlota organic www.carlotaorganic.com
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentació Natural S.L. | 93.174 00 65 www.bo-q.com.

ALIMENTACIÓ / CONSERVES

nou

Pebrots picants ecològics, de TerraSana

Aquests pebrots lleugerament picants estan disponibles en 4 varietats. Vermells o verds, farcits de cremós formatge o sense, picants o lleugerament picants. Fins un cop oberts, no s'han de conservar refrigerats. Un cop oberts es conserven durant un temps relativament llarg a la nevera. Un deliciós piscolabis a mitja tarda o el toc especial a un plat.

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

ALIMENTACIÓ / CONSERVES

nou

Nova gamma de verdures ecològiques, de Cal Valls

Verdures de cultiu ecològic amb aigua i sal en envàs de vidre, a punt per menjar en fred o calent. Ideals per acompanyar qualsevol menja i tenir sempre un plat de verdura a la taula en pocs minuts.

Disponibles en 3 delicioses varietats: cors de carxofa, pèsol fi i macedònia de verdures. Així de fàcil i saludable!.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Cal Valls www.calvalls.com
- **Empresa:** Cal Valls ECO S.L.U.

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

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / CREMA

Imprescindible

Cremes de cacau per untar, de Jardin Bio

Les cremes de cacau per untar Jardín Bio, tenen un deliciós gust de cacau i avellanes. Sense oli de palma. En dos formats 350 gr. i un exclusiu format familiar de 750gr. Una delícia gourmet!.

- **Certificat:** Euro Fulla
- **Marca:** Jardín Bio
- **Distribució:** D.D. El Labrador S.L. www.ellabrador.es

ALIMENTACIÓ / BERENARS

nou

Berenars exprés saludables, de Danival

Poma, Coco i Plàtan & Poma, Pastanaga i Guaiaba. Nous berenars exprés per als més petits, dues receptes innovadores irresistibles. Sense sucres afegits. Amb tots els beneficis de la fruita i la verdura en un pràctic format. Fàcil d'usar i transportar i encara més fàcil de consumir per als nens! A més tota la gamma presenta un canvi de look, ¡nou envàs, mateix gust!.

- **Certificats:** AB | Euro Fulla
- **Marca:** Danival www. danival.fr
- **Empresa:** Groupe Hain Celestial – SAS

ALIMENTACIÓ / COMPOTA

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.

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

ALIMENTACIÓ /PROBIÒTIC

nou

Probiòtic per a esportistes, de Emlife

Probiòtic fermentat líquid que millora el rendiment de forma natural. Conté 9 soques de bacteris probiòtics, te verd matcha: potent antioxidant natural que estimula l'obtenció d'energia del teixit adipós, i nabius blaus, antiinflamatoris, milloren les defenses i són antioxidants. Redueix la fatiga, incrementa la resistència i la capacitat aeròbica.

- **Certificats:** Euro Fulla, CCPAE
- **Marca:** Emlife www.emlife.org/es
- **Empresa:** Pharmabiozyme, S.L.

ALIMENTACIÓ

CERTIFICADORA

PARLEM DE

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Així ha canviat el pa des l'1 de juliol

Tot i que el consum de pa a Espanya va baixant any rere any, no deixa de ser un aliment de primera necessitat que és present diàriament en la nostra dieta. Cada espanyol va comprar una mitjana de 31,77 quilos de pa i va gastar 76,13 euros, l'any 2018; una quantitat equivalent al 5,09% del pressupost per càpita disposat per omplir el cistell de la compra. És cert que el seu consum ha caigut en picat, i en dues generacions, s'ha passat dels 134 kg de pa per habitant i any fins als 31,77 quilos actuals.

Els canvis d'hàbits per part del consumidor, unit a la baixa qualitat dels pans industrials, ha fet necessària l'adaptació de la normativa a la realitat actual, una realitat que ve determinada pels **nous gustos i tendències dels consumidors**. El concepte de pa usat fins ara ha estat àmpliament superat. Ja no es limita exclusivament a l'elaborat amb farina de blat, sinó que inclou pans fets amb farines d'altres cereals i farines integrals.

El passat dia 1 de juliol va entrar en vigor el Reial Decret 308/2019, de 26 d'abril, pel qual es va aprovar la norma de qualitat per al pa. Aquest Reial decret harmonitza el pa espanyol amb el de la Unió Europea i regula punts bàsics del seu procés de fabricació i comercialització, com són la seva **composició, nomenclatura i etiquetatge**, i té per objecte establir les normes bàsiques de qualitat per a l'elaboració i comercialització del pa a Espanya.

Delimita conceptes d'ús quotidià que s'utilitzen en la producció i venda del pa i els pans especials, com són el de **pa integral, artesà o massa mare**. També, el Reial decret adapta la legislació a la realitat de sector. L'evolució tecnològica que ha tingut el sector de la fabricació i comercialització d'aquest producte, sumada als canvis demandats pel consumidor, exigien incloure noves definicions de nous productes, com són els pans elaborats amb massa mare de cultiu o amb massa mare inactiva, que tot i estar elaborats d'acord amb les pràctiques habituals, no es contemplaven ni s'incloïen en la normativa anterior, i són, però, molt valorats pel consumidor.

123rf Limited©Petr Štěpánek. Pa integral amb llavors

Defineix pa com el producte resultant de la cocció d'una massa obtinguda per la barreja de farina i aigua, amb o sense addició de sal, fermentada mitjançant llevat de panificació o massa mare, al qual s'hi pot incorporar altres ingredients que el caracteritzen. Així, pa comú és el pa elaborat amb farina o farina integral de cereals. No deixa cap dubte pel que fa al pa integral, sent pa elaborat amb farina exclusivament integral o de gra sencer procedent de farina de cereal o cereals dels que provingui. Si el pa no procedeix de farines exclusivament integrals ha d'esmentar en el

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

seu etiquetatge «elaborat amb farina integral X%», corresponent «X» al percentatge de farina integral utilitzada. Així mateix, estableix que la massa mare utilitzada per a l'elaboració de «pa 100% integral» haurà de procedir de farina integral mentre que la massa mare utilitzada per a l'elaboració de la resta de pans integrals podrà procedir de farina no integral. Prohibeix l'ús de la denominació «pa integral» de pans diferents als descrits, de manera que **posa fi al frau alimentari** que es venia produint de forma habitual i sistemàtica sobre aquest producte, i garanteix al consumidor adquirir pa integral de qualitat.

Els pans elaborats amb farines de cereals diferents del blat es denominen «pa de», seguit del cereal o cereals emprats en la seva producció, i igual que l'establert per al pa integral, s'ha d'indicar el percentatge que aquesta farina representa sobre el total de la farina incorporada en el pa. Si només s'ha utilitzat una farina en la seva elaboració es podrà dir «pa 100%» del cereal emprat. Els pans multicereals són pans elaborats amb tres o més farines diferents, de les quals dues almenys procediran de cereals. Cadascuna de les tres farines estarà en una proporció mínima del deu per cent i no podran suposar menys del trenta per cent del total de farines emprades.

123rf Limited©kzenon

Per pa especial s'entén aquell pa que no queda englobat en el concepte de pa comú, ja que inclou farines, ingredients o processos tecnològics especials, diferents dels utilitzats habitualment per a l'elaboració del pa comú, com pot ser el ratllat, cuit en motlle, amb formes especials o amb escaldat parcial de les farines. Es consideren especials els pans als quals s'ha afegit llavors de plantes que no pertanyen a la família de les gramínies, lleguminoses o oleaginoses, com l'amarant, la quinoa, o el fajol. Com pa especial trobem el pa de Viena, el torrat, biscota, de motlle, ratllat, pa de pessic, pa dolç, pa de fruites, pa àzim, pa pita, "tortilla" de cereals, i altres.

Pel que fa a la massa mare de cultiu, la defineix com la massa activa composta per farina de blat, de cereals o d'una barreja d'ells, aigua, amb o sense sal. Fermentada de forma espontània, la seva funció és assegurar la fermentació de la massa de pa. La massa mare conté una **microflora acidificant** constituïda per bacteris làctics i llevats salvatges. Defineix massa mare inactiva com aquella en la qual els microorganismes es troben en estat fisiològic inactiu, bé sigui per assecat o pasteurització. Conserva propietats organolèptiques que milloren la qualitat del producte al qual va destinada.

Per pa artesanal defineix el pa d'elaboració artesana en el qual preval el component humà sobre el mecànic, que es produeix en petites quantitats i en el qual es porta a terme una fermentació en bloc de la massa. S'elabora sota la direcció d'un mestre forner o artesà amb experiència.■

EL TELESCOPI

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

Què està passant en el sector eco? - Setembre 2019

Temps molt intensos per als que s'interessin pel desenvolupament i 'neoarticulació' del sector ecològic a Espanya. Novetats i evolucions se succeeixen, i, pràcticament cada setmana, una notícia important canvia la situació d'actors rellevants dins del sector. A nivell professional, destaquem que aquest estiu Midsona AB, grup suec líder BIO, especialment al centre i nord d'Europa -a Espanya està molt implantada la marca de cosmètics Urtekram-, ha anunciat la compra a Ebro Foods, el proper 1 d'octubre, de Vegetalia, Santoki i Celnat. A més, l'1 d'agost s'anunciava la unió de Veritas i Ecorganic, creant així el major grup de supermercats d'alimentació ecològica a Espanya. L'aliança de les dues companyies suma 72 supermercats i 700 empleats. Veritas és líder a Catalunya i Ecorganic a Alacant, i es preveu que el nou grup abasti una facturació de 100 milions d'euros aquest any 2019. Important sens dubte també per a moltes empreses serà estar alerta aquest setembre a planificar BIOFACH & VIVANESS 2020, que ja escalfa motors. A nivell de visites, al professional BIO li interessarà conèixer les innovacions i evolució del mercat italià, que es cita a la històrica SANA, del 6 al 9 de setembre i, per descomptat, palpar la situació del sector ecològic espanyol a BioCultura, a la cita interessantíssima també per als consumidors que puguin acostar-se a Fira de València del 27 al 29 d'aquest mateix mes. ■

LA CÀMARA OCULTA

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

Al Russafi

Ara que s'acosta BioCultura València, no està de més recordar a Abu-Abd-Al·lah Muhàmnmad ibn Ghàlib ar-Russafí al-Balansí, conegut com Al-Russafi (mort en 1177). Va ser un notable poeta andalusí valencià. El nom de Russafa deriva de l'àrab قفاصر (Ruṣāfatu) que significa "jardí". L'origen de Russafa, el conegut barri valencià, ens diu Juan García Santandreu, es troba en una finca d'esbarjo musulmana construïda per Abd Allah al-Balansi al segle IX a uns 2 km de la ciutat de València. Dita finca devia desaparèixer aviat, ja que els fills d'Al-Balansi no van continuar residint a València, però els jardins es van conservar i l'espai va ser transformat en un parc públic, com ja va deixar dit el citat Al-Russafi. El seu llegat avui dóna nom a un dels barris més populars de la ciutat del Túria. El poeta li va cantar a València i sempre la va presentar com una mena de jardí ple de mescs per a l'ànima i pel cos. Ara, es tracta de recuperar aquell esplendor. Perquè la Revolució Verda va empobrir l'horta valenciana i la seva biodiversitat. I la transgènia amenaça de empobrir-la més encara. Recuperem l'agroecologia i tornem-li a l'horta valenciana l'esplendor del seu pretèrit.■

ALIMENTACIÓ

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL
✓ BIOTONA PROVA QUE sa POT RIMAR AMB bo
Vegan

Biotona 100% nature Fuel For Life!
100% purs · Certificats biològics · Certificats Vegan® · Sense gluten ni colesterol
Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!
— www.biotona.es

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL
✓ Sense SUCRES refinats
Vegan

50% cacau pur!

Biotona 100% nature Fuel For Life!
100% purs · Certificats biològics · Certificats Vegan® · Sense gluten ni colesterol
Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!
— www.biotona.es

MEDI AMBIENT

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

La justícia europea confirma la perillositat del bisfenol A

La indústria del plàstic no s'ha sortit amb la seva. El bisfenol A (BPA), un dels additius o substàncies intermèdies utilitzades en la fabricació de molts tipus de plàstics, seguirà sent considerat per la Unió Europea com una substància «extremadament preocupant», per les seves propietats tòxiques, per a la reproducció humana, segons la sentència dictada el passat mes de juliol pel Tribunal General de la Unió Europea (TGUE).

Com es recordarà, el juny de 2017, l'Agència Europea de Substàncies i Mescles Químiques (ECHA, per les sigles en anglès) va incloure el bisfenol A (BPA) en la llista de "substàncies extremadament preocupants" pel fet que aquest compost químic, àmpliament utilitzat en la producció de plàstics, és un disruptor endocrí, és a dir, és capaç d'alterar l'equilibri hormonal en humans.

La decisió va ser adoptada per unanimitat en el Comitè dels estats membres de la ECHA i responia a una proposta presentada per França en la qual es destacava que diversos estudis alerten des de fa anys que el bisfenol A pot provocar efectes adversos per a la salut, incloent alteracions en el desenvolupament de les glàndules mamàries, funcions cognitives i metabolisme.

L'associació PlasticsEurope, que representa els interessos de fabricants i importadors de productes de matèries plàstiques i, en particular, a quatre societats actives que comercialitzen el bisfenol A, va presentar un recurs acusant la ECHA d'haver vulnerat el principi de proporcionalitat i d'haver comès un error manifest d'apreciació al no haver tingut en compte informació relativa a les utilitzacions intermèdies del bisfenol A.

Un dels arguments jurídics dels fabricants de plàstics era que la decisió de la ECHA infringia les disposicions del Reglament REACH (les proves i controls que han de superar les substàncies químiques que es comercialitzen a la Unió Europea) perquè el BPA no és una substància sinó un producte intermedi per a la fabricació de productes.

La sentència del TGUE desestima el recurs en la seva totalitat rebutjant tots els arguments presentats per PlasticsEurope. En conseqüència, la decisió de l'alt organisme judicial europeu confirma que el BPA seguirà inclòs en la llista de substàncies extremadament preocupants per a la salut, com a mesura que facilita i millora «la informació que tenen el públic i els professionals sobre els riscos i perills que es corren» a l'estar en contacte amb aquesta substància.

Últimes denúncies: tiquets de compra i mitjons per a nadons

El problema del BPA ha estat associat durant les dues últimes dècades als plàstics, però la realitat és que aquesta substància es troba en una llarga llista

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

d'estris i objectes d'ús quotidià. Els dos exemples denunciats més recentment són els tiquets de compra o rebuts generats per petites impressores per a paper tèrmic i els mitjons per a nadons, segons els estudis liderats per experts de la Universitat de Granada i el Consorci d'Investigació Biomèdica en Xarxa d'Epidemiologia i Sanitat Pública (CIBERESP).

El primer d'aquests estudis, publicat el passat mes de gener a la revista *Environmental Research*, indicava que més del 90% dels tiquets de compra o rebuts analitzats a Espanya, França i el Brasil contenien BPA. Els autors indicaven que les autoritats sanitàries han de prendre mesures urgents per substituir els papers tèrmics amb BPA per alternatives més segures i, mentre això passa, els consumidors han de prendre precaucions per reduir el contacte amb aquests productes potencialment perillosos.

En el cas dels mitjons, els investigadors van descobrir que 9 de cada 10 mitjons per a nadons de 0 a 4 anys contenen restes de bisfenol A i parabens, dos disruptors endocrins les activitats hormonals del quals estan

relacionades amb disfuncions que condueixen a malaltia tant en el nen com en adults. Aquest treball científic sense precedents a Europa revela que alguns productes tèxtils poden ser font d'exposició a contaminants químics, una situació especialment preocupant quan es tracta de la salut de nens petits.

Els autors van trobar importants diferències en la quantitat del producte tòxic segons la qualitat o preu de venda del producte. Així, en els mitjons de la botiga de baix preu es van trobar concentracions de fins a 3,736 nanograms de bisfenol-A per gram de mitjó, el que significa una mitjana d'una mica més de 25 vegades superior al bisfenol A trobat en els mitjons de les botigues de franquícies i de marques de gamma alta.

Els autors de l'estudi alerten que, a més de la possible exposició per contacte, en el cas dels nadons, es pot produir ingestió de la substància tòxica a causa del hàbit de mossegar els mitjons, freqüent en molts dels nens més petits.

Tiquets i mitjons són dos exemples d'un problema que afecta molts altres aspectes de la nostra vida quotidiana. Aquesta és una llista resumida de productes en els quals es pot trobar bisfenol A: telèfons mòbils, càmeres fotogràfiques, assecadors de cabell, ordinadors, televisors, connexions d'endoll, caixes de fusibles, cobertes de llums, interruptors i cables; fars d'automòbils, finestretes, para-xocs, taulers de control, aïllants en edificis, sostres, parets prefabricades, catèters mèdics, xeringues, oxigenadors de sang, aparells cardíacs, dialitzadors, incubadores i inhaladors, joguines, roba, garrafes d'aigua i altres líquids, estris de cuina, protecció interior de llaunes de conserva i carmanyoles ...

El professor **Miquel Porta**, com molts altres experts, recorda amb insistència que les evidències científiques mostren els efectes adversos i riscos potencials de diversos usos del BPA; i que moltes de les aplicacions podrien ser substituïdes; per no dir totes.■

MEDI AMBIENT

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

Els medicaments humans que contaminen el medi marí

Les societats que ens auto-denominem avançades ens hem convertit en addictes al consum de tot tipus de productes químics sintètics, és a dir, substàncies que no existeixen en la naturalesa. Molts d'aquests productes poden ajudar-nos a lluitar contra malalties però el seu ús massiu i indiscriminat provoca problemes tant o més greus que els que s'intenta solucionar.

Un dels efectes secundaris d'aquesta societat medicalitzada és la contaminació de les aigües subterrànies, rius i mars; i amb això també la contaminació de plantes i animals, alguns dels quals haurien de servir d'aliment.

Un recent estudi internacional dut a terme amb participació d'experts del departament de Química Analítica de la Universitat del País Basc (UPV / EHU) ens mostra l'abast d'aquest problema a través de la detecció en aigua i peixos de productes tan dispars com antidepressius, antibiòtics i filtres solars (procedents tots ells de medicaments i cremes).

Els resultats d'aquesta investigació, publicats el mes d'abril d'aquest any a la revista Environmental Toxicology and Chemistry, són especialment interessants perquè a més d'exposar dades tan preocupants com la capacitat de bioacumulació en peixos de l'antidepressiu amitriptilina, l'antibiòtic ciprofloxacin i el filtre ultraviolat oxibenzona, detallen nous mètodes per analitzar i tractar de resoldre aquest tipus de problemes (encara que només sigui amb la instal·lació de filtres més potents en les estacions depuradores d'aigües residuals).

En els últims anys s'han realitzat nombrosos estudis sobre presència de productes químics en el medi aquàtic i animals com els peixos però en poques ocasions s'havia analitzat -com ara han fet els experts de la UPV / EHU- la manera en què s'acumulen, distribueixen, metabolitzen i eliminen els fàrmacs i productes de cura personal en els teixits i secrecions biològiques d'aquests organismes.

123rf Limited©Artinun Prekmoung

"La manca de coneixement al voltant de la transformació i la biodegradació dels fàrmacs i dels productes de cura personal pot portar a infravalorar els veritables efectes de l'exposició dels peixos a aquests contaminants", explicava la investigadora Haizea Ziarrusta Intxaurtza (de la UPV / EHU) en una declaracions difoses per l'agència SINC. L'estudi mostra que amitriptilina, ciprofloxacin i oxibenzona poden acumular-se en els peixos i produir efectes secundaris negatius en el plasma, el cervell i el fetge, interferint en el seu metabolisme.

ALIMENTACIÓ

FIRES

MEDI AMBIENT

El treball de laboratori es va dur a terme amb daurades a l'Estació Marina de Plentzia. Els experts recorden que el consum d'aquest tipus de productes farmacològics i de cosmètica està augmentant i que les depuradores d'aigües residuals no estan preparades per eliminar aquestes substàncies i els seus metabòlits (derivats que es formen després del consum en humans), pel que poden arribar a rius, mars i animals marins de consum humà com les daurades de piscifactoria.

Un estudi paral·lel presentat el passat hivern per experts en ciències ambientals de la Universitat de Radboud (Països Baixos) recordava que en els últims 20 anys les concentracions de productes farmacèutics han augmentat en les fonts d'aigua dolça a pràcticament tot el món.

Entre les substàncies detectades més comuns es troba l'antibiòtic ciprofloxacina, que ha arribat a nivells que poden causar "efectes ecològics perjudicials", segons els resultats publicats el passat mes de febrer a la revista 'Environmental Research Letters'.

Els científics, liderats pel doctor Rik Oldenkamp, van desenvolupar un nou model per a realitzar mesuraments d'alta resolució d'aquest tipus de productes, que genèricament es coneixen com a "contaminants emergents". En els dos productes farmacèutics investigats en l'estudi, la carbamazepina (medicament antiepilèptic) i la ciprofloxacina (antibiòtic), es va trobar que els riscos ambientals eren d'entre 10 a 20 vegades més alts el 2015 que el 1995. "Les concentracions d'aquest antibiòtic poden ser perjudicials per als bacteris en l'aigua, i aquests bacteris al seu torn tenen un paper important en diversos cicles de nutrients. Els antibiòtics també poden tenir un impacte negatiu en l'efectivitat de les colònies de bacteris utilitzades en el tractament d'aigües residuals" , explicava el professor Oldenkamp en la presentació dels seus resultats.

En aquesta mateixa línia d'investigació, un estudi publicat al juny de 2018 detallava que les restes de productes químics com fungicides o antidepressius, que arriben als rius per abocaments contaminants i efluents de les depuradores d'aigües residuals, alteren la forma en què neden i s'alimenten alguns organismes aquàtics.

123rf Limited©Artinun Prekmoung

Aquest treball liderat per experts de la Universitat de Barcelona (UB) en col·laboració amb la Universitat de Portsmouth (Regne Unit) i que publicava la revista Environmental Pollution, també destacava que els efectes poden ser inesperats i acumulatius degut a que es registren diverses combinacions de productes potencialment tòxics per al medi ambient. Aquesta investigació subratlla la necessitat de considerar tant les dosis baixes com les proves de toxicitat combinada en l'avaluació del risc químic dels productes que arriben als ecosistemes aquàtics.

Un quart estudi, en aquest cas d'experts de l'Institut Català de Recerca de l'Aigua (ICRA), amb seu a Girona, ha determinat que Espanya és un dels països amb major índex de contaminants que afecten la salut en peixos i mariscs.

Els resultats van indicar que Espanya era el país amb una major exposició a disruptors endocrins com el bisfenol A (BPA), seguit de Portugal, Itàlia, Irlanda i Bèlgica, degut principalment a l'alt consum de peix i marisc.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

COMERÇ JUST

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

Objectius de desenvolupament sostenible (ODS)

Una crida a l'acció col·lectiva que ens dirigeix cap a unes aspiracions mundials

Objectius de desenvolupament sostenible, ODS, aquestes tres esteses sigles i alhora encara no tan conegudes per tots, que han omplert les xarxes socials, la responsabilitat social de les empreses, els discursos polítics i l'ideari corporatiu de qualsevol entitat que es preï. S'identifiquen com Objectius de Desenvolupament Sostenible i són el trampolí que ha impulsat la sostenibilitat del planeta i el pont pel qual estem transitant cap a aquesta desitjada transformació social. El veritable desenvolupament només pot ser sostenible, per això, hem de donar poder a la societat i transmetre la gran necessitat dels ODS i les importants fites específiques que s'han d'assolir en els propers anys, concretament d'aquí a l'any 2030. Els Objectius de Desenvolupament Sostenible són els majors reptes als quals ens enfrontem com a societat, i cada vegada més estan generant un important avanç i progrés i una crida a l'acció col·lectiva que ens dirigeix cap a unes aspiracions mundials de tots i per a tots.

Gairebé dos-cents països s'han unit a aquest important compromís global per transformar el món en un lloc més habitable, just i sostenible.

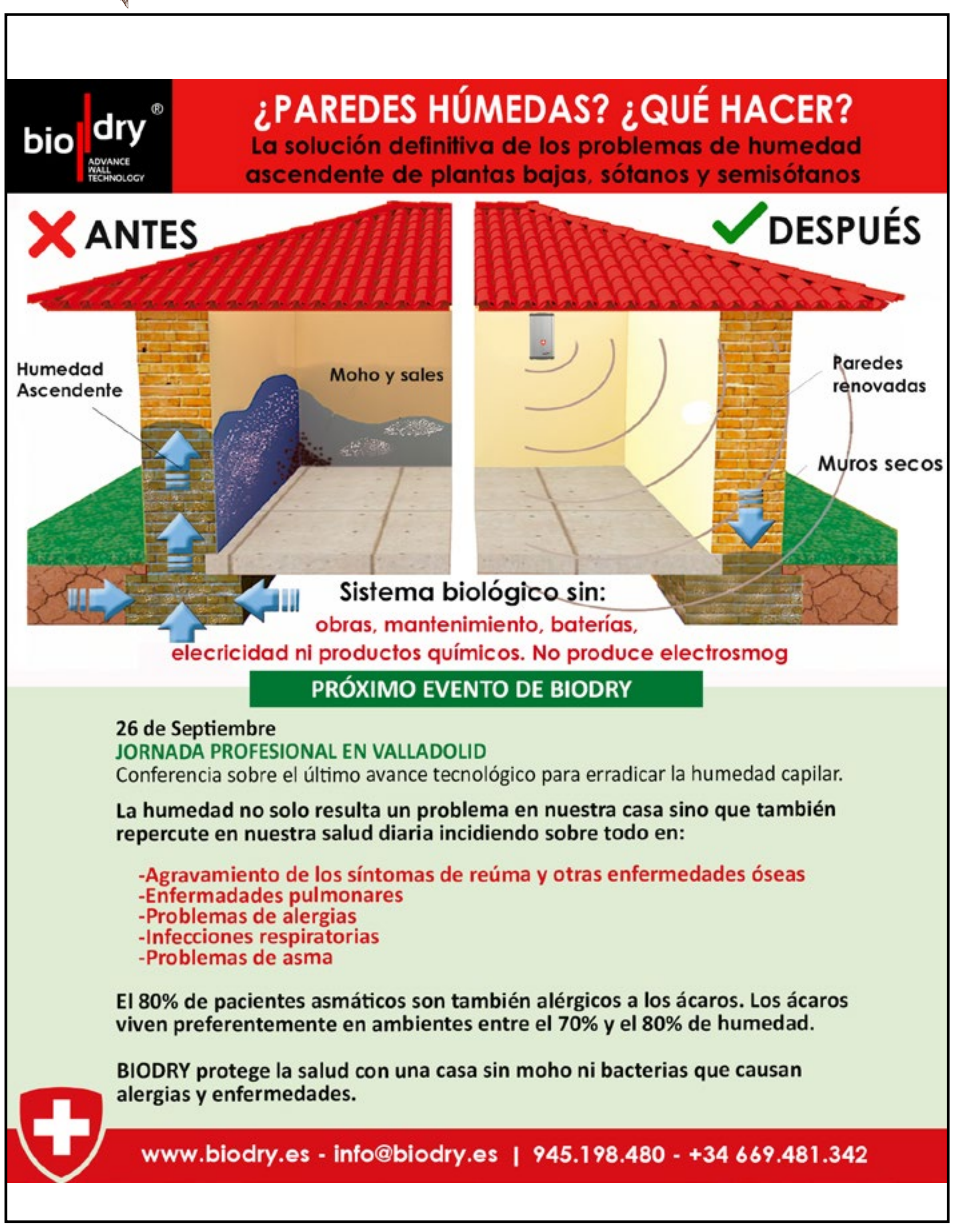
Al setembre de l'any 2015, l'Assemblea de Nacions Unides va aprovar **l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible** amb la finalitat principal d'aconseguir dirigir tots els reptes mundials prioritzant les persones i el planeta a través de 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible desglossats en 169 metes i 231 indicadors, amb l'objecte de realitzar un seguiment i un mesurament de l'evolució, l'avanç i els èxits.

El veritable desenvolupament només pot ser sostenible

Des Fairtrade estem treballant intensament per contribuir amb la nostra tasca al compliment dels ODS, a més de compartir conjuntament les tres dimensions que abasten; **desenvolupament social, creixement econòmic i protecció mediambiental**. Les metes són de caràcter indivisible ja que cal lluitar intensament per aconseguir-les totes elles, a més d'estar entre totes interrelacionades, encara que s'han de tractar i abordar-se en paral·lel. A Fairtrade les hem implementat com una guia imprescindible, no només en l'àmbit professional sinó personal. Tots nosaltres ens hem d'implicar en aquesta noble gesta i de forma transversal aplicar els principis i valors dels ODS al nostre estil de vida, activitats i política, impulsant aquests necessaris reptes mundials en un entorn de col·laboració i unió, és una qüestió de gran rellevància en la que tots hem de tenir i prendre consciència... unes aspiracions universals de tots i per a tots.■

©Fairtrade Internacional

HABITATGE / ANTI HUMITAT



CERTIFICADORA

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable bio

Ven a visitarnos en Biocultura Valencia
Stand 104, 27 – 29 de Septiembre de 2019

ORIGINAL

DR·GOERG
Premium Coconut Products

Nº1 en ventas de productos derivados de cocos ecológicos en toda Europa

¡100 % comercio justo, honesto y sostenible!

Verdis bio

Dispronat
productos naturales y ecológicos

Sol Natural
ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

Cadidiet

100 % COSECHA FRESCA, CALIDAD PREMIUM ECOLÓGICA.

Descubre el mundo del coco recién recolectado de Dr. Goerg. Calidad única, ideal para hornear, freir, endulzar o mejorar tus recetas favoritas! 100 % coco real sin aditivos.

FAIR TRADE FOR FAIR LIFE

DE-ÖKO-001

Vegan

Visítanos en **facebook.com/DrGoergEspana/**

Visítanos en **instagram.com/DrGoergEspana/**

¡Nuevo! **DR. GOERG TRADE SUPPORT: haendler@drgoerg.com · drgoerg.com**

Si eres distribuidor de alguna de las zona que no tenemos cubierta y estás interesado en nuestra marca, Contacta con nosotros en l.fuertes@drgoerg.com!

EMPRESES HISTÒRIQUES

Montse Mulé,
Redactora | redaccion@bioecoactual.com

Mel Muria, exemple de valors

Coneixement, amor i respecte son trets fonamentals de la feina de Rafel Muria, sisena generació al capdavant de Mel Muria, empresa premiada arreu, a nivell nacional i internacional. Les seves mels de muntanya, de romaní, de bosc, de taronger, de mil flors, de farigola i de bruc han estat guardonades en premis internacionals a les millors mels i l'empresa Mel Muria reconeguda per la Generalitat de Catalunya en diverses ocasions.

La mel que surt de les seves arnes es ven a les millors botigues especialitzades i gourmet del país i de fora, ja que s'exporta a més de 15 països on és considerat un producte *premium*. Mostra de la seva gran qualitat és la seva presència als magatzems Harrods de Londres, Printemps de França o Globus de Suïssa.

Mel Muria és present a les fires internacionals de major prestigi com BIOFACH, a Alemanya; Natexpo, a París; o Natural & Organic Products Europe a Londres, on tracten amb clients de tot el món. A més de les *top vendes* mel de romaní i mel de mil flors, Mel Muria ofereix mels gourmet, com la mel de taronger amb safrà, la mel de mil flors amb cúrcuma, amb canyella o amb vainilla o la mel d'alta muntanya amb gingebre, entre d'altres. La línia de productes de luxe artMuria ha estat guardonada aquest mateix any amb medalla d'or a la mel d'alta muntanya i medalla de plata a les varietats de romaní i de bosc al London International Award LIHA 2019. També s'ha premiat el disseny del *packaging* del nou estoig de la col·lecció artMuria Luxury Innova. "*Estem molt satisfets de que el nostre treball es vegi reconegut a nivell internacional i de que els nostres productes destaquin entre tantes mels procedents de tot el món*", comenta Rafel Muria.

©Centipede Films,S.L. Arnes (Centre d'Interpretació Apícola)

La família Muria porta les abelles on hi ha les plantes adequades en dos camions preparats per al transport de les arnes. Ja l'any 1921 Rafel Muria Llambrich va transportar les seves abelles des de El Perelló fins als tarongers d'Alcanar. Va ser la primera transhumància de 50 km. de les abelles de Mel Muria.

Apicultors des de 1810, generació rere generació, Mel Muria ha crescut i ha ampliat el ventall de la seva activitat, transcendint la purament comercial

Apicultors des de 1810, generació rere generació, Mel Muria ha crescut i ha ampliat el ventall de la seva activitat, transcendint la purament comercial per difondre una cultura que ve del passat i ha anat evolucionant

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

EMPRESES HISTÒRIQUES

tan en el concepte com en la manera de fer i en el tracte a les abelles. La història, les primeres arnes, els estris que s'han usat en el passat i els que es fan servir ara en l'apicultura, tot està ben explicat al Centre d'Interpretació Apícola que la empresa té a El Perelló.

Bio Eco Actual l'ha visitat fa pocs dies, just després del terrible incendi forestal proper, que sortosament no va afectar directament a les arnes, però que indirectament sí, ja que han cremat farigoles i romanís, deixant una gran zona en cendres, devastada per les flames.

Tot just arribar ens rep el bronzit de les abelles i un audiovisual que ens transporta al món apícola i de la mel. Després, Rafel en persona ens explica pas a pas tots els detalls en un recorregut molt didàctic alhora que interactiu. Més endavant visitem la zona d'envasat que compta amb maquinària d'última generació. Visitem també les oficines on coneixem la família que integra Mel Muria, i finalment arribem a la botiga on es poden comprar les diferents varietats tant de mel com pol·len i d'altres productes derivats com complements alimentaris, cosmètics, etc. L'experiència i aprenentatge sobre les abelles i la mel passa ara a la part pràctica amb la visita a la zona de divulgació i aprenentatge al bosc, on porten als escolars que visiten el centre, allà es posen els vestits protectors i coneixen a primera línia quina és la feina de l'apicultor.

©Centipede Films,S.L. Visita guiada per Rafel Muria al Centre d'Interpretació Apícola

L'autenticitat i saber fer a través de generacions és quelcom que es desprèn només entrar a les instal·lacions Muria, però també la modernització i adaptació als canvis del segle XXI i l'aposta per una producció d'alta qualitat i ecològica. L'univers apícola és inherent a Rafel Muria, porta les abelles i la seva cura a la sang. Una simbiosi imprescindible. I és que en ple segle XXI poques abelles viuriien a Espanya si no fos pels apicultors: hem destrossat talment el medi natural i el nostre entorn que sense ells no hi hauria abelles al nostre país. Ara cal que els apicultors que queden es transformin a producció sostenible i ecològica, cal que els consumidors els donem suport i cal que apostem, igual que amb tota mena de productes, per la mel *de veritat*, per aquella mel coherent amb la nostra consciència i, a més a més de la salut, que promogui un canvi social i en termes de consum.

L'univers apícola és inherent a Rafel Muria, porta les abelles i la seva cura a la sang

Mel Muria és essència. És l'essència d'aquella producció local respectuosa amb l'entorn i les seves necessitats. És aquella essència que s'està perdent i que hauríem de recuperar per al bé de la nostra salut a nivell social i ambiental i, alhora, és el clar exemple d'èxit empresarial amb un producte d'alta qualitat i en posició de lideratge dins la seva categoria, essent també un important valor nutritiu i saludable. Producció ecològica, local i selecta. Apostem per aquest model en la nostra cistella de la compra.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

RETAIL

Pedro Porta, *Fundador Solgar Espanya (1991), Soci Alternatur (2019), vocal AFEPADI. Enginyer de Telecomunicacions* | bio@bioecoactual.com

"Retail" BIO a Espanya, motor fonamental de la indústria

El "retail", venda al detall o comerç minorista, són totes aquelles empreses especialitzades en la venda de productes o serveis al consumidor final. No existiria productes ni productors sense un bon teixit de comerç minorista. A Espanya el retail BIO progressa adequadament, però necessita millorar, necessita alinear holísticament tots els elements que fan que es pugui convertir en una veritable corretja de transmissió de desenvolupament.

Breu radiografia del sector

Els productes BIO ja són presents de forma regular i rellevant en més de 6.500 punts de venda minoristes, encara que algunes estadístiques eleven el nombre a 10.000. Aquest univers el conformen herbolaris (anomenats també botigues de productes naturals o botigues de dietètica), mercats biològics, supermercats, hipermercats i plataformes web. De tots ells, els petits herbolaris encara representen la gran majoria, amb una mica més de 4.500 punts de menys de 150 m2. I si bé el seu volum de venda mitjana va en disminució, encara poden representar al voltant del 45% del volum total.

Des de l'òptica de l'oferta, un punt de venda de més de 150m2 pot incloure entre 500 i 800 tipus de productes diferents d'alimentació i entre 3.000 i 5.000 referències de productors de proximitat, nacional i d'importació. En aquests punts de venda minorista ens trobarem, a més de productes d'alimentació de tot tipus i presentació, complements alimentaris, cosmètica, cura personal i cura de la llar. Tots ells amb els seus corresponents segells BIO i una creixent varietat de certificacions com Halal, Kosher, Raw, Vegan, Vegetarià, Sense Gluten, etc.

©Centipede Films,S.L. Tenda Careffour Bio (Barcelona)

El repte

Actualment, el que sembla una indústria del comerç amable i natural (que ho és) està en plena evolució i desenvolupament, on la necessitat de renovar-se (o morir) és tan indispensable i vertiginosa com la creixent incorporació de més i més consumidors.

> **Cal intentar arribar al consumidor per múltiples canals al mateix temps, mitjançant botiga física, botiga web, xarxes socials, xat en viu, blocs, aplicacions mòbils, bona atenció telefònica, etc.**

Una enorme quantitat de petits comerços es veuen "desbordats", no tan sols per un consumidor cada vegada més exigent i una oferta de productes més àmplia i variada, sinó per la imperiosa necessitat de manejar tècniques de màrqueting i gestió del negoci, que fins fa poc no sabien que existien, en veure baixar dia a dia les seves vendes.

Mentrestant, aquest mercat en creixement impulsa l'aparició d'àre-

FIRES

©Centipede Films,S.L. Estand Cal Valls (BioCultura Barcelona)

es BIO a hipermercats, supermercats, mercats de barri, cada vegada millors plataformes especialitzades a internet i excel·lents cadenes de eco-botigues i mercats biològics. Totes elles amb eines, serveis i funcionalitats per fer més agradable i eficient l'experiència de compra, de manera que beneficien i estimulen al consumidor i als productors.

El focus

En major o menor mesura, i especialment el petit punt de venda, actualment s'ha de renovar si vol seguir formant part d'aquest atractiu sector. Per això és imprescindible començar per definir, redefinir i configurar el punt de venda per aconseguir convertir-se en una oferta atractiva per als consumidors i, per descomptat, sense perdre de vista la rendibilitat, evitant sense demora convertir-se en invisible.

Apareix el concepte de omnicanal. Cal intentar arribar al consumidor per múltiples canals alhora, mitjançant botiga física, botiga web, xarxes socials, xat en viu, blocs, aplicacions mòbils, bona atenció telefònica, etc. A primera vista pot semblar complex i costós, però avui en dia les noves tecnologies ofereixen àmplies possibilitats.

Especialment el petit punt de venda s'ha de moure del modus de "buscar els perquès no" al modus de "buscar els perquès si". Dificultats com ara "no venc per la competència dels supermercats o per la guerra de preus a internet" requereixen creativitat, actitud positiva i desenvolupament de models de diferenciació que facin tornar "a la vida" qualsevol projecte en decadència.

En aquesta línia és fonamental que el petit punt de venda "surti" de les seves quatre parets i es faci permeable al que passa al seu voltant, viatgi, visiti altres països, ciutats i punts de venda, assisteixi a fires, faci formació contínua....

En l'anterior pot ajudar que el comerç minorista intenti concentrar-se en el que alguns experts anomenen les 4R del retail:

- **Rellevància**: El nostre punt de venda, l'oferta, la promoció i la comunicació ha de ser transcendent i substancial per al consumidor.

- **Recompensa**: Els clients no han de sentir-se indiferents al triar comprar a un determinat punt de venda. Han de sentir-se "premiats" per fer-ho, que tinguin una percepció de benefici el més alta possible.

- **Redisseny de Gestió**: En els continguts i continents. En tots els processos: compres, finances, recursos humans, preus, ofertes, promocions, etc.

- **Relació amb el client**: Dit de manera senzilla "aconseguir que el client vulgui repetir la seva experiència de compra i tornar una i una altra vegada".

Epíleg

L'àrea del negoci al detall és clau i fonamental per connectar als fabricants de productes i serveis BIO amb el consumidor. Els negocis minoristes que sàpiguen superar els reptes actuals seguiran gaudint de participar en un sector en creixement que ajuda a que la població accedeixi a productes naturals sans i gratificants. El consumidor ha de ser i és l'autèntic beneficiat de tot el desenvolupament i progrés que està experimentant tot el relacionat amb l'oferta BIO i aviat podrà accedir a productes BIO de forma habitual en botigues de conveniència, estacions de servei i màquines de venda automàtica (expenedores) en aeroports, escoles i centres comercials. I no tan sols això, sinó que accedirà a innovadores propostes de productes i fins i tot de formats que faran la seva experiència BIO cada dia millor.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

LES NOSTRES NOVETATS

Raab Vitalfood
PREMIUM VEGAN BIO

BACOPA GINKGO
amb Chlorella - de forma natural rica en vitamina B12, per a una bona funció del sistema nerviós i mental

CÚRCUMA FORTE
amb 150 mg de curcuminoides i 1,5 mg de piperina del pebre per dosi

MELISA VALERIANA
amb extractes de les plantes melissa, valeriana i llúpol

BIO VEGAN

De venda a: ecobotigues, herbodietètiques i parafarmàcies | Facebook Instagram: Raab Vitalfood Spain | www.raabvitalfood.es

MOVIMENT ORGÀNIC

Eduardo Cuoco,
Director d'IFOAM EU

Com pot una nova política agrícola europea recompensar els agricultors per a proporcionar béns públics?

IFOAM EU GROUP MAKING EUROPE MORE ORGANIC

©IFOAM #WeUnite | Manifestació d'agricultors ecològics a Berlín

La política agrícola comuna actual a Europa (PAC)

Des de la dècada de 1960, la Política Agrícola Comuna (PAC) és el principal mecanisme de suport als agricultors de la Unió Europea (UE). Els salaris mitjans dels agricultors continuen disminuint i els preus dels aliments continuen sent volàtils, per el que el suport continuat a un sector que pateix és fonamental: amb algunes excepcions. Des de la seva creació, la PAC ha sofert importants reformes. La creació del Desenvolupament Rural (pilar segon de la PAC) ha estat crucial per al desenvolupament de l'agricultura ecològica i altres pràctiques agrícoles sostenibles. No obstant això, encara calen canvis importants per modernitzar l'agricultura europea.

El principal repte és que la PAC actual serveix principalment de xarxa de seguretat en forma de pagaments directes per garantir als agricultors un ingrés bàsic. Aquests pagaments representen gairebé el 75% del pressupost de la PAC. Els pagaments directes es fan als agricultors per complir els requisits mínims de la política per a les bones condicions agrícoles i ambientals (GAEC). En canvi, aquests diners haurien d'orientar-se a complir reptes socials i pressupostaris urgents. Al mateix temps, el pressupost de les mesures agroambientals voluntàries - mesures que milloren el medi ambient a través de determinades pràctiques agrícoles - romanen reduïts. Això proporciona pocs incentius als agricultors per implementar pràctiques agrícoles que beneficien el clima i el medi ambient.

ALIMENTACIÓ

Per què necessitem una nova PAC?

El sector agrícola d'Europa es troba en un punt decisiu. La població activa a les comunitats rurals està disminuint a tota la UE. Els aiguats i les inundacions cada vegada són més freqüents, ja que els agricultors s'enfronten a un clima canviant. Les dècades d'agricultura intensiva tenen un efecte durador en la qualitat del sòl, l'aigua i la biodiversitat. Els consumidors exigeixen cada vegada més millor menjar i més saludable que respecti el benestar dels treballadors agrícoles i dels animals. La PAC actual es basa en el compliment dels requisits mínims obligatoris per rebre pagaments directes que dificulten el desplegament de pràctiques sostenibles. A més, augmenta artificialment els preus de la terra a tota la UE, dificultant l'accés a la terra per als agricultors nous i joves.

En aquest context difícil, la PAC ha d'evolucionar per satisfer les expectatives de milions de ciutadans, tant dins com fora de la Unió Europea. **Europa necessita un canvi de paradigma cap a una PAC que compensi als agricultors per oferir aliments bons i saludables, així com per ser els cuidadors de béns públics com l'aire net, l'aigua i el sòl, el retorn de la biodiversitat local, les pròpies comunitats rurals i els paisatges conservats.**

Els agricultors han d'estar al centre d'aquesta transformació i haurien de ser animats a prendre la iniciativa. Són els que tenen coneixements pràctics i experiència essencials i lideraran la transició cap a la sostenibilitat amb el suport d'assessors professionals i mesures voluntàries. L'agricultura orgànica pot contribuir de manera decisiva a un sector agroalimentari sostenible, tot satisfent les preferències dels ciutadans. Tanmateix, una conversió a gran escala a nivell orgànic només és possible si l'ambició de la PAC es revisa a l'alça, permetent que més agricultors facin els esforços i les inversions addicionals necessaris.

Com hauria de ser la nova PAC?

La nova PAC hauria de basar-se en la proposta de la Comissió de juny de 2018, inclòs l'anomenat "Nou Model de Lliurament". Hauria d'anar més enllà d'aquesta proposta, equilibrant les ambicions ambientals amb un marc basat en resultats flexible i robust. **Els funcionaris de la UE haurien de col·laborar estretament amb els ministeris nacionals i les administracions regionals per dissenyar i gestionar una PAC que proporcioni allò que els agricultors i els ciutadans necessiten.**

©IFOAM #WeUnite | Manifestació d'agricultors ecològics a Berlín

-Orientada als resultats

Introduir un nou model de lliurament basat en resultats de tota la UE és un canvi important. El sistema basat en la gestió actual centralitza el poder en la Comissió Europea, mentre que el sistema proposat passarà a un sistema descentralitzat i flexible que doni més poder als països i regions per dissenyar les seves mesures segons les seves necessitats específiques. Atorgar més flexibilitat als estats membres i a les regions en el disseny dels seus propis plans i mesures estratègiques pot ajudar a adaptar la PAC a les realitats locals. Tanmateix, aquest enfocament només pot tenir èxit en el marc d'una governança sòlida i comuna per evitar fragmentar el sector agrícola de la UE.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

MOVIMENT ORGÀNIC

Els tres objectius específics sobre el medi ambient a la PAC haurien de ser més detallats per incloure **el segrest de carboni orgànic, l'agricultura ecològica i l'agroecologia**. Els indicadors que s'utilitzen per mesurar els objectius ambientals, socials i econòmics de la PAC s'han de vincular al màxim als impactes reals. Això garantirà que es facin pagaments per a mesures que tinguin un efecte real sobre el terreny. A més, la llista d'indicadors de la PAC s'hauria d'avaluar i complementar de manera continuada, alhora que es garanteix una gestió i control transparents. Durant la fase de disseny dels seus plans estratègics de la PAC, els estats membres també haurien d'exigir que analitzessin la salut del seu sector d'agricultura ecològica, cosa que els permetrà elaborar estratègies per al seu posterior desenvolupament en la pròxima PAC. Finalment, s'hauria de demanar als Estats membres d'incloure un procés de consulta amb les parts interessades nacionals com a element essencial dels seus Plans Estratègics de la PAC.

©IFOAM #WeUnite | Manifestació d'agricultors ecològics a Berlín

Els responsables polítics haurien d'aprofitar l'oportunitat per ser ambiciosos i desenvolupar l'agricultura ecològica i enfocaments agroecològics innovadors

-Abordar les causes en lloc de tractar els símptomes

La revisió de la PAC hauria de prioritzar els agricultors que atorguen béns públics. L'experiència d'un "*greening*" al primer pilar de la PAC actual mostra que les mesures de sostenibilitat reduïdes no poden abordar les greus crisis mediambientals i climàtiques a què s'enfronta Europa. Al sud de la UE, milions d'hectàrees de sòl s'estan erosionant anualment. A la UE, la qualitat de l'aigua del nord continua sent pobra i saturada de nitrats. Ha arribat el moment de fer canvis reals en la nostra manera de conrear. Els estats membres haurien d'aprofitar les oportunitats que ofereix el Nou Model de Lliurament flexible i centrar-se en els reptes mediambientals als quals s'enfronten.

El benestar dels animals també hauria de tenir un paper més important en la nova PAC mitjançant la inclusió de la mateixa en els esquemes ecològics del pilar primer. Això pot augmentar la coherència i l'acceptació social dels programes ambientals, ja que cada vegada més europeus demanen un tracte més just als animals.

És imprescindible deixar enrere la lògica dels ingressos perduts que prevalen a la PAC perquè frena el lliurament de béns públics. En canvi, és important permetre als estats membres oferir primes atractives a través d'Eco-esquemes i Agro-ambientals per als agricultors que vulguin fer més per al medi ambient i el clima.

-Evitar una cursa a la baixa

L'augment de la flexibilitat de la PAC s'ha de contrarestar amb unes garanties comunes fortes. Evitar una cursa a la baixa en els estàndards socials i mediambientals dels Estats membres que puguin intentar maximitzar la competitivitat del seu propi sector agrícola és important. La "racionalització" ambiciosa d'almenys el 70% del pressupost de la PAC en tots dos pilars permet evitar una espiral descendent per al clima i el medi ambient. Els eco-esquemes haurien de ser millor definits, afavorint els sistemes agrícoles que proporcionin múltiples objectius, inclosa l'agricultura ecològica. A més, s'ha de mantenir i reforçar el principi de "no reincidir" que garanteixi que els Estats membres no puguin recuperar les mesures o ambicions mediambientals existents. Finalment, la nova PAC hauria de referir-se clarament a la legislació ambiental de la UE, com ara la Directiva Marc de l'Aigua, la Directiva sobre Hàbitats i el Reglament Orgànic.

Conclusió

Les necessitats del sector agrícola són clares i també les demandes dels ciutadans. Europa té amplis recursos en el pressupost de la PAC i en forma de coneixement i experiència dels agricultors. **És hora de capitalitzar aquestes capacitats creant una nova PAC basada en la proposta de la Comissió que premiï l'esperit emprenedor dels agricultors per lliurar béns públics a la societat**. Els responsables polítics haurien d'aprofitar l'oportunitat per ser ambiciosos i desenvolupar l'agricultura ecològica i enfocaments agroecològics innovadors. El sector agrícola d'Europa només pot mantenir-se fort i competitiu en les pròximes dècades liderant la transició verda.■

ALIMENTACIÓ

Revista de novedades y tendencias para el profesional

MASTER ORGANIC®

TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Tendències i novetats BIO

Alimentació
Cosmètica
Complements alimentaris

Edició impresa i online

Difusió gratuïta

NOU
Visita el nostre portal

www.masterorganic.es

L'eina imprescindible per a el professional BIO!

Cada **setmana** les **últimes novetats** en alimentació ecològica, cosmètica i complements bio.

Informació per producte: Descripció, Ingredients, Contacte de proveïdor i distribuïdors, EAN Code i Codi intern.

DISTRIBUÏT PER:

Sol Natural · Dietéticos Intersa · el Horno de Leña desde 1981 · Dispronat productos naturales y ecológicos · biolabrador · Natural Cash · Alternatur · Cadidiet · bioselección · Gumendi

CONGRÉS ECOLÒGIC EUROPEU

Montse Mulé,
Redactora | redaccion@bioecoactual.com

European Organic Congress 2019: Bucarest Innovació i Tecnologia en ecològic

Aquest passat mes de juny, els dies 20 i 21, polítics i activistes, periodistes i certificadores, ens vam reunir a Bucarest, Romania, al Congrés Europeu del Sector Orgànic, amb el tema proposat per a aquesta edició **Innovació i Tecnologia, com l'ecològic millora, inspira i promou polítiques agrícoles**.

De quina manera les noves tecnologies ajuden al creixement del sector, quins són els perills que se'n deriven i què cal tenir en compte. Els avenços tecnològics juguen a favor o en contra dels principis de l'ecologia? Si s'aplica la robòtica als processos de producció, deixant als agricultors sense feina, és d'ajuda? L'abast de la innovació i l'aplicació de tecnologia de control és una esperança per a la futura producció d'aliments. Però no està lliure de controvèrsia.

Primer dia

Petre Daea, ministre d'Agricultura i desenvolupament rural de Romania, i *Jan Plagge*, President d'IFOAM EU, van obrir el congrés i van participar en la primera ponència: **"Una política agrícola comuna més verda i justa per als ciutadans i els agricultors"**, moderada per *Eduardo Cuoco*, director d'IFOAM EU. *Luc Bas*, director de la Unió internacional per la conservació de la naturalesa, va exposar l'extrema urgència en actuar davant l'extinció d'1 bilió d'espècies, i el repte al qual ens enfrontem per aconseguir l'emissió zero per a l'any 2050. Va destacar l'enorme responsabilitat d'Europa, ja que el 60% de la producció d'aliments a Europa està destinada a l'exportació. Va posar en qüestió el fet que la PAC (Política Agrària Comuna) protegeixi la natura. *Joachim Rukwied*, el dinàmic president del comitè d'organitzacions agrícoles professionals (COPA) va assenyalar que són 20 milions els agricultors europeus i és necessari un pressupost estable per a l'agricultura ecològica. L'increment del cultiu en orgànic ha estat del 70% en els últims 10 anys. Davant el canvi climàtic, va comentar, s'han d'implementar solucions clares. La perspectiva mediterrània la va donar *Aina Calafat*, de la Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica (SEAE), exposant que els pagaments directes per part de la PAC han fomentat privilegis. Els sòls es desmineralitzen i la seva protecció passa per la defensa de la biodiversitat. "La PAC hauria de tenir en compte l'especificitat de la mediterrània." Van ser els altres ponents *Pierre Bascou*, director de sostenibilitat i ingressos, DG agricultura i desenvolupament rural, de la Comissió Europea; *Aard Mulders*, assessor principal del Ministeri d'agricultura, naturalesa i qualitat dels aliments dels Països Baixos, i *Tiberiu Cazacioc*, membre del grup d'experts en política agrícola comuna, de Slow Food.

La segona ponència va tractar el tema de **"Un nou pla d'acció orgànic europeu: sinergies entre l'EU, els estats membres, les regions i les ciutats."** *Ioana Dragos*, representant de l'agència de desenvolupament regi-

COSMÈTICA

COSMÈTICA

onal del nord-oest, ***Peter Defranceschi***, president del comitè executiu europeu, governs locals per a la sostenibilitat (ICLEI) i ***Paul Holmbeck***, director polític d'Organic Denmark, van ser els ponents. Es va apuntar que els plans d'acció s'han d'enfocar a mantenir la confiança del consumidor. Dinamarca s'està convertint en ecològica, el 13% del mercat total del país ja ho és, el que demostra que les polítiques de producte funcionen. Els factors d'empenta i atracció són tres, explicava Paul Holmbeck, financers, educacionals i de suport. Ioana Dragos va exposar que Romania té potencial per ser el gran subministrador de producte ecològic d'Europa, i per a això s'han d'impulsar mesures polítiques, dissenyar plans d'acció, potenciar la col·laboració i no desaprofitar les sinergies.

Nicolas Verlet, Cap d'Unitat Organics, DG Desenvolupament Agrícola i Rural, de la Comissió Europea, va explicar els detalls de la PAC, en la redacció de la legislació secundària en un context global en evolució. Aquests "detalls" de les lleis secundàries tenen molta importància en les aplicacions que se'n derivaran.

Marion Blom, Directora de projecte, Bionext, i Membre de la Junta d'IFOAM EU i ***Antoine Faure***, Vicepresident del Consell Europeu de certificadors orgànics (EOCC), van desgranar alguns d'aquests detalls com a experts que són en regulació ecològica, en la ponència moderada per ***Emanuele Busacca***, d'IFOAM EU.

Segon dia

Comencem amb una sessió interactiva, tots amb els mòbils, molt enriquidora, sota el nom de **"Tecnologies emergents: com poden ajudar al sector ecològic?"**, amb ***Rogier Schulte***, ecologia de sistemes agrícoles, i ***Arni Janssen***, tecnologia agrícola, ambdós de Wageningen Universitat i Recerca.

I després vam passar a les sessions paral·leles sota el lema:

Tecnologia: amiga o enemiga?

Oskar Marko, investigador de BioSense va presentar la sessió, remarcant quina és l'agricultura del futur, que s'ajuda de les noves tecnologies, com ara detectors de l'estat de la fruita per optimitzar-ne els regs i recol·lectar-la en el moment òptim, obtenint la millor relació entre benefici i risc.

Mute Schimpf, activista en alimentació, d'Amics de la Terra Europa, va apuntar la necessitat de regles i objectius polítics a llarg termini sobre com l'agricultura digital contribueix a les solucions als grans reptes en el sector agroalimentari.

Es van formar dos grups de treball: 1-debat sobre qüestions socials, econòmiques i ambientals de les tecnologies digitals i 2- debat sobre qüestions tecnològiques, polítiques i ètiques de les tecnologies digitals.

Alhora, a la sala d'actes central, moderat per ***Irina Elena Petrescu***, **"Innovació en agricultura orgànica a Romania"** va posar al dia de la realitat de l'agricultura ecològica i els esforços per a la transició i l'adaptació que s'estan duent a terme a Romania. I després d'això, IFOAM Organics International va estrenar, al mateix temps al Congrés i en digital, la pel·lícula **"We Unite"**, de 12 minuts. La podeu

©Centipede Films,S.L.

veure a l'enllaç: www.organicwithoutboundaries.bio/2019/07/04/we-unite-the-film

Una última ponència **"Innovació més enllà de les tecnologies"** en la qual va intervenir ***Evelyne Alcazar*** de Ecovalia; i una història d'èxit, van portar al congrés al seu final amb el discurs de cloenda a càrrec de ***Jan Plagge***, President d'IFOAM EU.■

FIRES

Montse Mulé,
Redactora | redaccion@bioecoactual.com

Dues cites amb els actors del sector ecològic

El sector ecològic de l'alimentació, la cosmètica i l'estil de vida responsable, es reuneixen de nou a Europa, en dues fires de creixement imparable: SANA, al setembre, a Bologna i NATEXPO, a l'octubre, a París.

SANA 2019

A la ciutat italiana de Bologna, se celebra la 31a edició del Saló Internacional de productes ecològics i naturals SANA, a Bologna Fiere, del 6 al 9 de setembre.

La fira líder del sector bio a Itàlia és l'aparador dels productes orgànics i naturals amb visitants de tot el món, 35.000 en l'edició de l'any 2018, que estructura la seva exposició en tres àrees:

SANA Food, SANA Care & Beauty, SANA Green Lifestyle.

Convencions, reunions i tallers complementen les activitats de SANA

SANA Academy, acull conferències impartides per experts, dedicades al desenvolupament professional. **SANA Observatory**, on conèixer i compartir tota la informació fruit d'estudis i investigacions, es celebra el divendres 6, promogut per ***Bologna-Fiere. Federbio i Assobio*** patrocinen l'acte i el modera ***Nomisma***; **SANA Store**, on els visitants tasten i compren aliments ecològics, suplements alimentaris, cosmètics naturals i certificats i coneixen opcions i serveis per a la llar sostenible amb **SANA Green Lifestyle**; i **SANA Novità**, on es mostren les novetats de tot tipus en formulació i també en packaging, de totes les categories, donant destacada visibilitat al que és més innovador del sector.

NATEXPO 2019

NATEXPO se supera a si mateixa amb els 1000 expositors previstos. La cita és al Par**c des Expositions de Paris Nord Villepinte els dies 20, 21 i 22 d'octubre**.

Productors, transformadors i distribuïdors d'alimentació, begudes, complements alimentaris, dietètica, productes frescos, cosmètica e higiene personal, productes i serveis per a la llar, són els professionals que es citen a Paris.

La restauració bio en expansió

A NATEXPO se celebren tallers de cuina, aquest any es posa l'accent en la restauració, tant comercial com col·lectiva, un sector en expansió que a la fira descobrirà totes les tendències i innovacions de l'alimentació bio.

Trobades de negocis

Per facilitar les trobades de negoci, NATEXPO, proposa als visitants un espai on atendre les seves reunions B2B. Es poden inscriure a https://natexpo.com/visiter/rendez-vous-daffaires/

També s'ha previst una àgora a la zona central on les regions productores comparteixin experiències i un espai exclusivament dedicat a les Start-up per ajudar-les a donar a conèixer les seves iniciatives innovadores. Durant la fira es lliuraran els **Premis NATEXPO 2019** a les millors novetats bio.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Ariadna Boada,
Periodista, bio@bioecoactual.com

HIGIENE FEMENINA

Per una menstruació saludable i sostenible

Una dona pot utilitzar més de 20.000 compreses, tampons i protectors íntims durant tota la seva vida. Molts d'aquests productes, que es poden comprar a supermercats, farmàcies i altres establiments, estan fets habitualment de plàstics en contacte directe amb la pell, cel·luloses, viscoses i altres substàncies petroquímiques. Uns materials que, en estar en contacte directe amb la pell, moltes dones no toleren i poden arribar a irritar i dificultar la transpiració. A més, són altament contaminants per al nostre planeta.

Com a consumidors i consumidores cada vegada més informats i sensibilitzats per un consum responsable i saludable hauríem de ser conscients dels productes que fem servir en la nostra higiene, i més concretament, de la que afecta la nostra part més íntima.

Per desgràcia, en els envasos de les compreses, tampons i protectors íntims no s'informa sobre les substàncies i matèries primeres que s'utilitzen per a la seva fabricació. D'aquí que moltes dones no sàpiguen realment de què estan fabricats els productes que fan servir tan habitualment en la seva higiene íntima, i que en ocasions, estiguin confoses per l'ús de termes que la publicitat permet com a tacte cotó o suaus com el cotó.

Una bona alternativa sostenible i saludable és fer servir productes elaborats amb cotó certificat ecològic i materials biodegradables. El cotó ecològic és aquell que ha estat conreat sense la utilització de pesticides, herbicides ni fertilitzants químics, sent el material més pur i natural. Gràcies a les seves qualitats naturals, el cotó és, sens dubte, la matèria primera més adequada per estar en contacte amb la mucosa vaginal (una de les parts del cos que absorbeix més i més ràpidament els químics) ja que és hipoalergènic, transpirable i compatible amb el pH de la zona i resulta molt suau per a la pell.

123rf Limited©Golib Tolibov

Però a més dels beneficis que representa el cotó ecològic per a la salut de la dona, cal destacar els efectes que el converteixen en un material molt respectuós amb el medi ambient.

En utilitzar productes de cotó fomentem el seu cultiu. Els cultius de cotó orgànic redueixen les emissions de gasos d'efecte hivernacle i les emissions responsables de l'acidificació, també redueixen el consum d'aigua així com el d'energia primària. La cel·lulosa sol ser el component bàsic de la majoria de les compreses, sobretot de les anomenades "gruixudes". La cel·lulosa prové de la fusta dels arbres. Aquesta pot ser tractada mecànica o químicament. La cel·lulosa que contenen els productes higiènics sol ser cel·lulosa químic-termomecànica que s'obté utilitzant productes químics per facilitar el seu desfibrament. A més, amb el cotó ecològic, s'enforteix el sòl amb la rotació de cultius, reté aigua més eficientment gràcies a l'ús de material orgànic a terra, remou físicament les males herbes, i les controla manualment. També manté un balanç entre les plagues i els seus depredadors naturals a través d'un sòl saludable, en lloc d'utilitzar insecticides, pesticides altament tòxics, i esprais aeris contaminants.

El cotó ecològic és aquell que ha estat conreat sense la utilització de pesticides, herbicides ni fertilitzants químics

En tractar-se de productes que les dones utilitzaran gairebé tota la seva vida, és de vital importància escollir aquells que siguin més respectuosos amb la salut i amb el medi ambient. I usant els de cotó ecològic ens assegurem que així sigui. Per sort, la gamma que avui podem trobar en botigues especialitzades és molt àmplia, tant per a la noia adolescent i amb flux lleuger, com per a la dona madura, ja que cada dona, cada cos i cada període són diferents. ■

HIGIENE FEMENINA

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*

Tornada a l'escola dels menuts amb salut!

Després de les vacances estivals toca recuperar rutines i obligacions. A part de comprar motxilles i llibres de text, és crucial preparar la tornada a l'escola també des del vessant de la salut. En la medicina tradicional xinesa és tan important aquest període que el consideren la cinquena estació o **estiu tardà**.

El cos humà tendeix cap a la salut i els més petits tenen una **energia vital molt alta** que permet que es recuperin molt més ràpid que els adults, però cal posar atenció a certs aspectes perquè estiguin forts per a l'arribada del fred i puguin seguir les classes amb atenció.

La salut és molt més que l'absència de malaltia. Es tracta d'un equilibri dinàmic bio-psico-social que hem de conquerir dia a dia. Per aquesta raó, hem de protegir la seva salut de manera global perquè creixin sans i forts. En un cos (terreny) sa és més complicat que penetri la malaltia.

Créixer amb salut

És important reprendre les rutines i els horaris per facilitar-los ordre: tant de menjar com de descans. Juntament amb l'evacuació, són les necessitats bàsiques que hem de cobrir perquè afecten directament a la seva salut.

Hem d'assegurar que els nodrim en cada mos. Estan en ple procés de creixement i han de tenir prou energia per arrencar el curs escolar. Per això, l'alimentació de tota la família ha d'estar basada en aliments reals com les verdures, les fruites, els llegums, els cereals integrals, les llavors, els fruits secs i els ous.

Els esmorzars i els berenars són els àpats més conflictius i on es cometen la major part dels errors nutricionals. Cal evitar caure en el parany de donar-los productes processats a base de farines refinades, greixos de mala qualitat i rics en sucre amb falses promeses de ser rics en ferro, calci o amb vitamines i minerals.

123rf Limited©dolgachov

Un esmorzar nutritiu pot ser, per exemple, uns flocs de civada amb fruita (plàtan o compota casolana) i fruits secs i llavors o una torrada de pa integral de massa mare amb hummus o alvocat, oli d'oliva i sèsam. Per a les berenars, la millor opció és fruita fresca i fruits secs.

Un altre aspecte que moltes vegades no es té en compte és **l'acompanyament i gestió de les emocions**. Els nens són persones que tenen les seves pròpies necessitats i pors que es poden transformar en rebequeries contínues si no són ateses correctament. Hem de aportar-los escolta, suport i seguretat perquè creixin també emocionalment i no els causi un estrès innecessari.

L'esport és un altre dels pilars que podem fomentar-los des de petits: sense competitivitat i sense esforç perquè l'objectiu no és que guanyin, sinó que es moguin i facin exercici físic.

Suplementació

És interessant conèixer suplements naturals per poder tractar malalties comunes típiques de la seva edat i dels mesos més freds:

- **Equinàcia**: reforça el sistema immune enfront dels canvis d'estació.
- **Pròpolis**: augmenta les defenses i tracta els refredats.
- **Coure en oligoelement**: un remei molt efectiu davant els primers símptomes de refredat o infeccions (-itis).
- **Càpsules d'orenga**: antibiòtic natural molt potent.
- **Omega 3**: nodreix el sistema nerviós i ajuda a la concentració i l'estudi.
- **Probiòtics**: restableixen la microbiota intestinal. Útil després de prendre antibiòtics o en cas de gastroenteritis.
- **ViridiKid**: quan volem aportar un extra de vitamines i minerals.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Aromateràpia i Psico-aromateràpia

Els olis essencials són substàncies orgàniques completes que s'extreuen de plantes aromàtiques medicinals mitjançant una destil·lació al vapor d'aigua. Són, com el seu nom indica, l'essència de la planta, i en ells es concentren les seves propietats.

Cal tenir una garantia que els olis essencials que utilitzem siguin 100% purs, és a dir, que provinguin de la destil·lació al vapor d'aigua i que no s'hagin utilitzat productes químics durant el procés, a més d'haver tingut una destil·lació completa perquè continguin tots els principis actius. Per obtenir una màxima efectivitat i evitar efectes no desitjats, hauran de complir la nomenclatura d'Olis Essencials Botànicament i Bioquímicament Definits (A.E.B.B.D.).

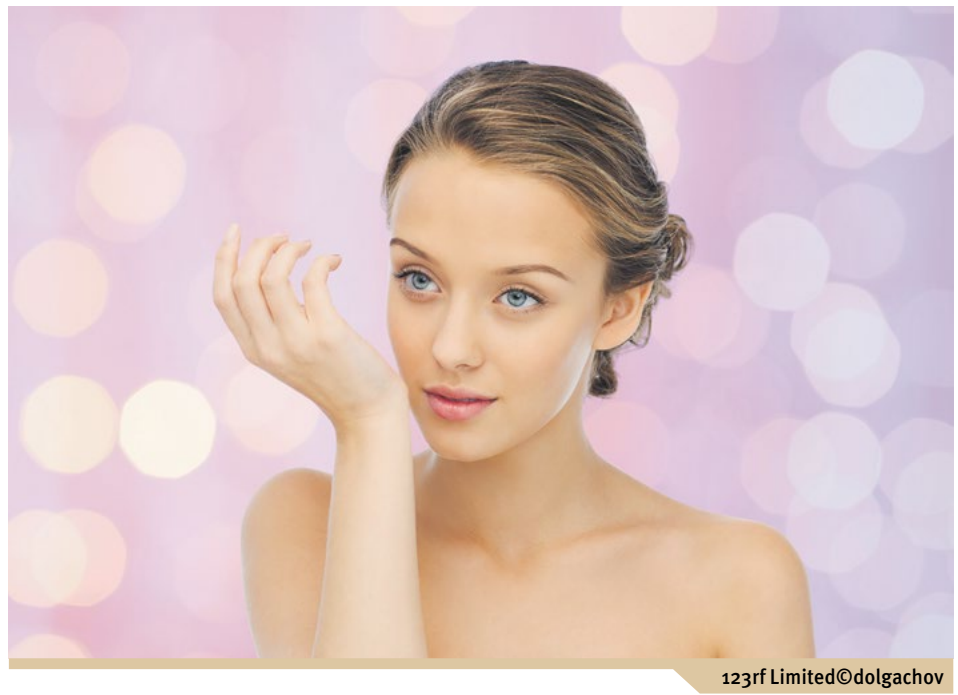
La part de la fitoteràpia que utilitza els olis essencials és l'aromateràpia, tècnica ancestral usada avui dia a tot el món en diferents especialitats a nivell fisiològic, psicològic, massatge, esport, estètica, etc.

L'aromateràpia científica treballa a dos nivells:

- **Fisiològic:** directe sobre l'organisme per la ràpida penetració a través del fol·licle pilosebaci.

- **Psicològic:** a través de l'olfacte actua sobre les emocions i la ment i es tradueix en efecte fisiològic.

Diferents estudis han determinat l'abast que posseeixen els olis essencials i essències com a substàncies que compleixen accions antimicrobianes, antiinfeccioses, immuno-estimulants i antioxidants, capaços d'actuar en les infeccions, el sistema immunològic i la inflamació dels teixits. Però també se'ls atribueix propietats que actuen sobre el sistema nerviós central, a través de la inhalació. Les molècules aromàtiques són capaces d'estimular les cèl·lules del bulb olfactori, que al seu torn envia senyals a determinades regions del sistema nerviós central, com l'hipotàlem i el sistema límbic. Aquests senyals estimulen l'alliberament de neurotransmissors, com la serotonina, les endorfines, etc. proporcionant **efectes calmants, euforitzants, que faciliten la concentració, que buiden la ment i equilibren les emocions**, per destacar alguns dels seus beneficis psico-emocionals, i és per això, pel que els olis essencials veritables constitueixen un mitjà únic i natural per equilibrar el cos, la ment i les emocions. Segons l'acció que volem aconseguir, serà més adequat usar-los en massatge, inhalacions o en banys aromàtics. ■



123rf Limited©dolgachov

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

COSMÈTICA / LLET CORPORAL

Llets corporals, de Weleda

Les llets corporals de Weleda contenen 100% olis purs vegetals extrets de llavors i fruits madurats al sol, plens d'energia i ingredients actius. Aquests olis, rics en àcids grassos essencials, tenen alt poder de nutrició, s'absorbeixen fàcilment i estimulen els processos naturals de regeneració de la pell. No contenen derivats del petroli, ni parabens, ni conservants, ni perfums sintètics.

- **Certificat:** Natrue | Union for Ethical BioTrade
- **Marca:** Weleda www.weleda.es
- **Empresa:** Weleda SAU

COSMÈTICA / ESCUMA ÍNTIMA

Escuma íntima extra suau, de NaturaBIO Cosmetics

La innovadora escuma íntima extra suau 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 / OLI

Oli reafirmant per la cara, de Garnier BIO

Aquest oli aporta suavitat i il·lumina la pell, conté oli essencial de lavanda ecològic, conegut per les seves propietats regeneradores, oli d'argan ecològic i vitamina E antioxidant, per a una pell suau i il·luminada. Indicat per a tot tipus de pells, fins i tot sensibles.

- **Certificats:** Ecocert (standart Cosmos Organic)
- **Marca:** Garnier BIO
- **Empresa:** L'Oreal España. S.A.

HIGIENE FEMENINA / COMPRESES

Compreses ultrafines 100% ecològiques, de Masmi

Compreses Farmaconfort Ultra Nit Ales de Masmi Natural Cotton són fines, còmodes i discretes, amb ales protectores. Còmodes i suaus, no produeixen irritacions. Cotó 100% orgànic, Sense perfum | Hipoalergènic | Biodegradable.

- **Certificat:** ICEA | Global Organic Textile Standard
- **Marca:** Masmi www.masminaturalcotton.com
- **Empresa:** Cotton Hight Tech,S.L.

COSMÈTICA

REVELA A TU PIEL SU SECRETO ANTIEDAD

Cuidado Facial Antioxidante y Reafirmante

Activa el poder de renovación de tu piel y protégela frente a los radicales libres. La línea Antioxidante y Reafirmante de Granada despierta las defensas naturales de tu piel, para revelar un rostro liso y radiante.

EFICACIA PROBADA DESPUÉS DE 28 DÍAS
- Reducción de arrugas -29%*
- Renovación celular +23%*
- Hidratación +39%**

CON VALIOSOS INGREDIENTES ORGÁNICOS BIO · 100% cuidado NATURAL certificado

Cosmética Natural y BIO

*Resultados de eficacia del Serum Reafirmante de Granada después de 28 días. Confirmado por un instituto independiente. ** Después de 30 min

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

COSMÈTICA

Higiene bucal natural i eco-friendly

Per tenir una bona salut bucodental és clau raspallar-se les dents després de cada menjar, evitant menjar entre hores. Cal dedicar-li almenys tres minuts, raspallant tots els racons de la boca. També es recomana completar la higiene amb l'ús del fil dental o raspalls interdentals, per arribar a aquells llocs de més difícil accés i finalitzar amb una esbandida bucal. Cada 3 mesos s'aconsella canviar el raspall dental i cada 6 mesos es recomana visitar al dentista per fer una neteja i un examen bucal.

També és important seguir una dieta adequada. La ingesta de molts sucres i d'aliments amb un pH àcid (inferior a 6) perjudica la nostra salut dental, augmentant la possibilitat de tenir càries i danyant l'esmalt.

Els factors hereditaris com la duresa i porositat de l'esmalt i la composició o el pH de la saliva també afecten a ser més o menys propens a tenir problemes bucals, com càries.

La Unió Europea està preparant una proposta de llei per prohibir els microplàstics

Triar bé la pasta de dents i el raspall de dents també és clau.

Pel que fa a raspalls hi ha multitud d'opcions i també alternatives ecològiques i respectuoses amb el medi ambient. Una opció eco-friendly és utilitzar un raspall amb capçal reemplaçable utilitzant el mànec durant més temps o utilitzar raspalls fets a base de materials d'origen vegetal, com el bambú moso.

És rellevant triar un dentifrici sense microplàstics i si és natural/bio millor. **Els microplàstics són partícules petites de plàstic, de menys de 5mm, que no es dissolen ni es degraden en l'aigua i que a través dels desguassos acaben als rius i als oceans**. Són usats per la seva abrassivitat, ja que ajuden a netejar per fricció. La Unió Europea està preparant una proposta de llei per prohibir els microplàstics, ja que la ECHA (Agència Europea de Substàncies i Mescles Químiques) calcula que entre 10.000 i 60.000 tones de microplàstics acaben malmetent el medi ambient cada any.

Els dentifricis naturals/bio certificats amb avals com COSMOS, mai contenen microplàstics ni altres ingredients sintètics. Un dentifrici neteja i té cura de dents i genives deixant la boca amb una sensació refrescant. Els dentifricis naturals/bio certificats són rics en principis actius d'origen vegetal, com **l'extracte d'equinàcia Bio** que enforteix les genives gràcies a les seves propietats calmants i antimicrobianes o la **menta Bio** que proporciona un efecte refrescant deixant un alè fresc i durador. Un altre actiu natural molt apreciat és el **pròpolis** que elimina els bacteris de la placa o el **carbó actiu**, que té un gran poder d'absorció i evita que la brutícia i impureses s'acumulin entre les dents, ajudant a blanquejar-les.

123rf Limited©Mark Bowden

Els dentifricis naturals/bio aporten un sabor dolç i agradable gràcies a edulcorants naturals com la stevia. A més un dentifrici sense sucres ajuda a que els bacteris que formen les càries no creixin.

A diferència dels dentifricis convencionals, els dentifricis naturals/bio certificats només fan servir aromes i fragàncies naturals i tensioactius suaus, evitant els tensioactius amb sulfats.

Mantenir una bona higiene bucal i utilitzar productes naturals, raspalls dentals, fil dental, col·lutoris i dentifricis naturals/bio certificats i respectuosos amb el medi ambient està a l'abast de tots. ■

COSMÈTICA

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

L'ENTREVISTA

Xabier Mendía, gerent de Gumendi

"L'agroecologia juga un paper fonamental en termes sanitaris i de sostenibilitat ambiental."

Xabier Mendía (Sartaguda 1984), és advocat, gerent i segona generació de Gumendi (Gumiel i Mendia SL), empresa que va néixer l'any 1992 a Lodosa (Navarra) amb la unió de dos agricultors, Pedro Gumiel i Javier Mendía, que produïen fruites i hortalisses ecològiques i que van crear un magatzem frigorífic per a la seva producció i la d'altres agricultors locals. En aquell moment la producció ecològica i el sector no estaven tan professionalitzats com avui en dia i allò era tot un repte. Avui Xabier continua al capdavant de Gumendi, un dels actors més importants en la producció i distribució de fruita i verdura ecològica a Espanya.

És més fàcil produir ecològic ara que fa 25 anys?

Sens dubte. Ara hi ha molts més mitjans tècnics, hi ha més coneixements, més informació, hi ha estructures comercialitzadores... En aquest sentit s'ha avançat molt. Quan va començar Gumendi la producció ecològica era mínima, gairebé no hi havia tècnics formats en aquest tipus d'agricultura... Davant la inexistència de mercats, moltes vegades calia vendre els productes com convencionals.

Totes aquestes mancances es suplien amb la il·lusió que s'estava prenent un camí correcte.

Avui dia el panorama és completament diferent en aquest sentit. Hi ha molta especialització en el sector, tècnics molt preparats, la comercialització és molt més senzilla....

Quin paper hauria de jugar l'agroecologia per fer front als reptes que afrontem com a societat?

L'agroecologia juga un paper fonamental en termes sanitaris i de sostenibilitat ambiental. La producció "convencional" no és sostenible i s'ha de canviar la forma de produir si volem preservar la salut del planeta.

Quins projectes esteu desenvolupant per protegir varietats locals autòctones?

Des de Gumendi portem anys treballant en aquest sentit. Hem creat les nostres pròpies varietats de tomàquet, com són Udagorri i Udabeltza, partint de diferents varietats antigues. Any a any continuem seleccionant les llavors d'aquests tomàquets per anar millorant aquestes varietats.

També hem desenvolupat un treball important per a la recuperació del "préssec de Sartaguda". Aquesta és una varietat que es cultivava en el nostre poble, de sabor, textura i olor que destaquen sobre qualsevol altre, però que durant els 80 i 90 pràcticament van desaparèixer per ser substituïts per altres de major producció, però infinitament pitjors a nivell organolèptic.

Vàrem partir dels pinyols d'uns pocs arbres escampats pel poble i vam anar reproduint-los entre ells i seleccionant els millors arbres, per poc a poc anar homogeneïtzant la varietat. Un cop estabilitzada, la reproduïm partint d'esqueixos de fusta i fent empelts per obtenir plançons amb les mateixes característiques que els seus ascendents.

Això és un treball lent, però molt gratificant que portem molts anys desenvolupant.

Quin paper juga Fruit Attraction al mercat ecològic?

Any a any veiem un notable increment de productes ecològics dins d'aquesta fira. Si fa anys era anecdòtica la presència de productes ecològics, avui fins i tot els grans operadors tenen una petita secció de productes bio.

És un bon punt de trobada amb operadors nacionals i internacionals del sector i a més es fa en unes dates molt bones de cara a les campanyes de pera i poma, per exemple.

Forma part ja el sector ecològic del conjunt de la gran indústria alimentària?

La veritat és que veiem que cada vegada més tot apunta en aquesta direcció. Grans operadors que fins ara menyspreaven la producció ecològica estan fent esforços per entrar en aquest mercat, prendre posicions i no quedar-se fora d'una cosa que veuen com una tendència i un negoci de futur. La seva intenció és fagocitar el sector bio actual. Això ens porta al fet que el sector bio cada vegada s'assembli més al convencional en molts aspectes, més negatius que positius en general.

Com a part positiva, si produeixen de forma ecològica l'impacte ambiental és molt menor a nivell de sostenibilitat, i això és favorable per a la societat en el seu conjunt.

Com a part negativa hi ha el fet que es limiten a complir una norma de producció, sense tenir una filosofia i uns valors que encara que no estiguin en la norma, sí compartien una generació d'agricultors que estava en això del "bio" abans que es convertís en un negoci.

Les conseqüències d'això són mà d'obra precària, productors que no poden fer front a les despeses, productes de baixa qualitat... això sí, tot amb certificat. ■

ALIMENTACIÓ