BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 71

OCTUBRE 2019

"Podem desafiar les lleis humanes, però no podem resistir a les naturals" JULES VERNE

ALIMENTACIÓ

La garantia del segell ecològic Pàg. 6

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Què és la seguretat i la qualitat alimentària? Pàg. 12

AGRICULTURA

Què és l'Agroecologia? Pàg. 28

L'ENTREVISTA

Jaume Rosselló, Editor Pàg. 40

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

Octubre Verd

Ecocultura Zamora, Ecoviure Manresa, Fira del Medi Ambient de Tàrrega , Setmana Bio

123rf Limited©tonobalaguer

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

ACTUALITAT

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 48.000 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, 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, Juana Labrador, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Paula Mª Pérez Blanco Pedro Porta, Pilar Rodrigáñez, Lluca Rullan, Maribel Saíz, David Torrelles

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

Octubre Verd. Societat i sector ecològic es tornen a reunir

Entrar en contacte amb els que produeixen el que mengem és una tradició que estem recuperant a poc a poc els últims anys, i aquest octubre es presenta com un mes molt verd. Verd no només per aquest contacte sinó per la lluita activa amb les nostres accions del dia a dia en el camp de batalla de l'emergència climàtica i la voluntat de construir un món més sostenible i un model alimentari més saludable i respectuós a nivell ambiental i ètic. Verd per la conscienciació creixent de la societat en el seu conjunt i verd, també, pels esdeveniments que al nostre país promouen els petits grans canvis del nostre dia a dia. Aquesta és la nostra revolució d'octubre.

©Centipede Films,S.L.

Aquest mes destaquem quatre importants esdeveniments que seran punt de trobada entre consumidors -els que tenim bona part del canvi en les nostres mans- i expositors -interessants iniciatives o productes amb un impacte positiu a nivell ambiental, alimentari i social-. També aquests esdeveniments poden ser, és clar, interessants per als professionals del sector bio, especialment detallistes i productors de la zona.

Al teu poble, barri o ciutat hi ha també interessantíssimes iniciatives

La 19a edició de la **Fira del Medi Ambient de Tàrrega**, que se celebrarà el 5 i 6 d'octubre a l'espai de mercat a la capital de l'Urgell, acull una vuitantena d'expositors amb productes ecològics i de proximitat, que promouen la salut i el benestar i l'estalvi energètic, les energies renovables, els vehicles híbrids i elèctrics, la construcció sostenible, la gestió de residus, la solidaritat i el comerç just, la protecció de la biodiversitat, etc. Amb la voluntat d'esdevenir un referent per a aquelles persones que busquen una qualitat de vida en harmonia amb el medi natural, la fira es complementa amb un extens programa d'activitats lúdiques i de sensibilització ecològica dirigides especialment al públic familiar, així com una interessant oferta d'exposicions i xerrades. Més informació a facebook.com/firamediambient.tarrega

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ACTUALITAT

Ecocultura Zamora, que se celebrarà del 11 al 13 d'octubre, celebra aquest any la seva setzena edició. La Fira Hispanolusa de Productes Ecològics constitueix una referència transfronterera per a productors, elaboradors i distribuïdors de productes ecològics. Més de 100 expositors acudiran al què s'ha convertit any rere any en un esdeveniment de referència per a tota la regió amb caràcter professional i que, com en anys anteriors, s'ha vist complementat amb un bon nombre d'activitats paral·leles. Conferències, taules rodones, tallers, degustacions, tastos dirigits i trobades completen la programació i la fan extensiva també als consumidors. Informació a ecocultura.org.

La fira **Ecoviure Manresa** en la seva vint-i-unèna edició se celebrarà el cap de setmana del 19 i el 20 d'octubre juntament amb la fira **Cuida't** amb un complet programa de propostes relacionades amb el medi ambient i la cura de la salut. Una de les principals novetats d'Ecoviure serà la creació **d'El Petit Ecoviure**, un espai dedicat als nens on es faran activitats divulgatives i de sensibilització relacionades amb l'ecologia i la sostenibilitat. Es preveu que el sector de l'alimentació ecològica tingui un protagonisme destacat a la fira, que també mostrarà experiències en tèxtil sostenible, bioconstrucció i energies renovables. Informació a ecoviure.cat.

Important serà també la **Setmana Bio 2019**. Al meu parer, un esdeveniment dels més importants de l'any -que més que esdeveniment és paraigua de nombroses iniciatives-, que se celebrarà a tot Catalunya del 19 al 27 d'octubre. Aquesta setmana és reflex del que és ja tradició en països com Canadà, Alemanya, França o el Regne Unit -amb esdeveniments tant a nivell nacional com a nivell regional o local-, i ve aquest 2019 carregada d'energia després de l'èxit i participació rècord de l'edició de l'any passat. Seria interessant que altres comunitats autònomes es sumessin a aquesta iniciativa o bé es realitzés una 'Setmana Bio' a tot Espanya. El cas és que del 19 al 27 d'octubre es preveu que es realitzin **més de 200 activitats** a tota l'orografia catalana, amb cinc marcs d'actuació: visites a operadors ecològics; activitats comercials -amb nombrosos comerços i supermercats, així com marques, oferint importants descomptes en els seus productes-; activitats de divulgació; activitats de restauració i gastronomia; i, el marc més important, **la Setmana Bio a l'Escola**. Informació a setmanabio.cat

©Centipede Films,S.L.

I al teu municipi?

Al teu poble, barri o ciutat hi ha també interessantíssimes iniciatives de les que pots participar o en les que pots acudir a comprar. **Informa-te'n** a internet i /o a les entitats de la teva zona i trobaràs, segur, alguna de les creixents iniciatives que per tot el territori no paren de créixer. També pots visitar el nostre complet calendari de fires a bioecoactual.com/ferias i, si la fira o mercat del teu municipi no hi és present, escriure'ns a comunicacion@bioecoactual.com.

Per cert, visitar les botigues BIO i herbolaris del teu barri també és una magnífica opció. N'hi ha més de 4.000 a Espanya i gairebé totes tenen, cada mes, exemplars de Bio Eco Actual. Comprar ecològic i local és fer-li un favor al planeta. Algunes bones notícies no venen mai malament. Magnífic, encara que potser aquest adjectiu és massa generós, per als que pensen -pensem- que un *Green New Deal*, amb forta iniciativa i implicació política, és una imperiosa necessitat perquè, en el que a la pràctica es refereix, puguem fer front a l'actual situació d'emergència climàtica. Com a mínim intentar-ho. ■

Aquesta és la nostra revolució d'octubre

ALIMENTACIÓ

Base de Pizza de espelta Massa Fina Biocop

3 bases de pizza de 390 g fornejades de massa fina. Elaborades amb barreja de farines integral i blanca de **blat espelta**. Ideal per prepararla en paella i en forn. Només cal esperar que els ingredients quedin calents. Amb oli **d'oliva verge extra**. No contenen llet ni derivats.

biocop.es

Aptes per a vegans

CERTIFICADORA

David Torrelles Vilella, *President del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) | www.ccpae.cat*

25 anys certificant els aliments ecològics de Catalunya

Enguany el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) celebra els seus 25 anys controlant i certificant els aliments bio a Catalunya.

Han estat 25 anys de rècord. Hem passat de 200 a 4.000 operadors inscrits. De 5.000 a més de 200.000 hectàrees de superfície certificada. De començar amb un teixit empresarial molt petit a esdevenir el gran clúster agroalimentari ecològic del sud d'Europa, amb gairebé 2.000 indústries agroalimentàries i més de 40.000 productes certificats. El consum intern creix i el volum de facturació també. Catalunya és el gran mercat d'aliments bio d'Espanya i ja posa la mirada als països del nord d'Europa, capdavanters en consum per càpita.

Són diversos els factors que han fet possible aquesta història d'èxit. En primer lloc, la feina diària de l'equip de professionals que realitzen les inspeccions (més de 5.100 controls físics i documentals l'any 2018), que revisen i autoritzen cada producte que es vol comercialitzar com a ecològic, que verifiquen que es compleix cadascuna de les normes de l'exigent reglament europeu, que mantenen el registre actualitzat per a què tot pagès, ramader, elaborador o comercializador ecològic disposi del seu certificat amb les activitats i els productes autoritzats per vendre amb les mencions i els segells bio.

En segona instància, voldria destacar l'aposta catalana per una certificació pública, que garantitza la participació de tota la cadena, des del productor al consumidor, passant per l'elaborador i l'administració, en les decisions de l'òrgan de govern de l'autoritat de control. El model públic ofereix qualitat i eficiència en els seus serveis de certificació. No és casual que el CCPAE sigui sinònim de garantia i prestigi arreu de l'Estat i als mercats internacionals.

Foto cedida per el CCPAE. Inspecció tècnica

En darrer lloc, i no per això menys important, cal posar en valor l'empenta del teixit emprenedor català, que fa créixer el sector bio dia rere dia, llaurant i collint, cuidant els ramats i la terra, aixecant la persiana, fent xarxa al territori, i guanyant-se la confiança del consumidor i als mercats. Sense el seu compromís, no estaríem on estem ara.

El sector ecològic té el repte de continuar oferint aliments de la màxima qualitat, respectuosos amb la natura, i sincers amb les persones consumidores. El CCPAE, per la seva banda, vol augmentar la confiança de les persones consumidores en la certificació ecològica i mantenir la credibilitat davant dels mercats, treballant per als operadors i la societat. Som present i futur. Per molts anys, CCPAE!.■

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

TÉS I INFUSIONS D'HERBES 100% ECOLÒGICQUES

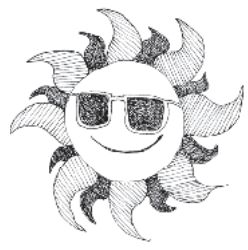
NOU

No conté aromatitzants (naturals).
Només fruites, plantes, flors i herbes 100% reals. Les bosses de te no estan blanquejades, no contenen grapes i són 100% biodegradables!

since 2008 ROYAL GREEN Naturals

Per a més informació: Frenchtop Natural Care Products BV. • Email: info@frenchtop.com • www.royal-green.eu

oli de coco 100% certificat ecològic



Oli de coco Verge Extra premium i desodoritzat

- De la més alta qualitat.
- Puresa controlada.
- Cultivats de forma sostenible.
- Oli ideal per a cuinar (fornejar, fregir...)

100% CRU

100% premsat en fred

great taste 2018

Lliure de BPA

desodoritzat

since 2008 ROYAL GREEN Naturals

ALIMENTACIÓ / CERTIFICACIÓ

Isidre Martínez, Enginyer Agrònom,
bio@bioecoactual.com

La garantia del segell ecològic

Hi ha productes que en la seva etiqueta, a més de la informació legalment obligatòria, porten un segell que informa al consumidor que el producte compleix alguna qualitat diferencial, afegida, en relació als productes que no el porten. Aquests segells poden ser de molts tipus i poden tenir diferents significats, que cal conèixer i comprendre, per evitar malentesos.

En general, aquests tipus de segells es poden classificar, en funció de qui estableix les condicions a complir, entre segells de tipus privat o públics. En el primer cas, es tracta de segells que indiquen que el producte respon a unes condicions establertes per entitats o empreses privades, mentre que els segells oficials són aquells distintius que només poden utilitzar els productes que compleixen unes normes oficials. En el cas de l'alimentació, aquestes normes solen ser aprovades per la legislació europea.

Es tracta d'un dels sistemes de garantia certificada de productes alimentaris més exigents en l'actualitat

A més del contingut de les normes i les condicions a complir, un altre aspecte important és qui garanteix aquest compliment. Hi ha segells que al darrere tenen un sistema de control i certificació molt exhaustiu, realitzat per entitats independents dels interessos econòmics dels productors i comercialitzadors del producte, mentre que d'altres ofereixen un nivell de control molt més reduït i l'atorgament del segell fins i tot el pot efectuar una part interessada.

En el cas de la producció agroalimentària ecològica, estem davant d'un sistema de producció i elaboració de productes agroalimentaris que suposa el compliment de rigoroses normes de sanitat, medi ambient i benestar animal, el que comporta una elevada qualitat d'aquests productes. Aquestes normes són oficials, establertes per la Unió Europea, i només els productes agroalimentaris que s'han obtingut d'acord amb elles poden utilitzar les indicacions referides a la producció ecològica en el seu etiquetatge i publicitat.

L'ús de les indicacions reservades als productes agroalimentaris que compleixen aquestes normes ("ecològic", "biològic", "orgànic", "eco" o "bio", termes que són sinònims en l'àmbit d'aquesta normativa), presents en el seu etiquetatge i publicitat , va generalment acompanyat de l'ús d'un logotip específic que identifica aquests productes davant dels consumidors europeus, l'euro fulla o segell dels aliments ecològics.

Però com s'ha dit abans, a més de les condicions que han de complir les empreses de la cadena de producció i comercialització dels aliments ecològics, a les que ens referirem al final, cal tenir en compte també quin és el sistema de control que s'aplicarà a totes aquestes empreses, que mesura realment quina és la garantia que rep el consumidor que escull aquest tipus de productes. En aquest cas, la reglamentació preveu l'aplicació d'un sistema de control molt rigorós, en mans d'entitats de certificació i control, l'actuació de les quals és supervisada per les autoritats competents de tots els estats de la Unió Europea.

L'exigència d'aquest control significa que **tots els productors i empreses de la cadena dels productes ecològics han de tenir un sistema de funcionament molt ben definit, incorporar registres i evidències del seu funcionament molt exhaustius i establir mesures cautelars per garantir la qualitat ecològica dels productes en tot moment**. Les entitats de certificació controlen cada any a totes les empreses del sector, en alguns casos més d'una vegada, prenen mostres de productes i analitzen els registres i el flux dels productes, per garantir el compliment del sistema de producció i la qualitat dels productes que arriben al consumidor. Sense por a equivocar-nos, podem dir que es tracta d'un dels sistemes de garantia certificada de productes alimentaris més exigents en l'actualitat, tot i que sempre està en procés de millora. **Properament entrarà en vigor una nova normativa europea que busca reforçar encara més la integritat dels aliments ecològics**.

Segons estableix la Unió Europea, la producció ecològica és un sistema de gestió agrícola i producció d'aliments que combina les millors

ALIMENTACIÓ

CERTIFICADORA

pràctiques en matèria de medi ambient i clima, comporta l'establiment d'entorns productius amb un elevat nivell de biodiversitat, la conservació dels recursos naturals i l'aplicació de normes exigents sobre benestar animal i sobre producció alimentària, proporcionant al consumidor productes obtinguts a partir de substàncies i processos naturals que contribueixen a la protecció del medi ambient, al benestar animal i al desenvolupament rural.

Les contribucions dels aliments ecològics a l'estat de salut de les persones es posicionen com a un dels arguments més evidents

A més de tots els avantatges de tipus ambiental d'aquest sistema de producció, les contribucions dels aliments ecològics a l'estat de salut de les persones es posicionen com a un dels arguments més evidents, especialment pel fet d'estar lliures de substàncies químiques de síntesi; és a dir, són aliments nets que no aporten residus de fitosanitaris a l'organisme, o en concentracions molt petites, derivades de la contaminació ambiental. També es prohibeix l'ús d'herbicides, es restringeix molt l'ús de medicaments utilitzats habitualment en la producció ramadera i de molts additius utilitzats habitualment en l'elaboració dels aliments.

A més, dels resultats de la recerca també es pot afirmar que els aliments ecològics responen a una composició nutricional equilibrada, amb major concentració de certs compostos que proporcionen beneficis per a la salut humana, incloent la prevenció i el tractament de malalties.

Per últim, cal saber que els productes que resulten més sostenibles són aquells que, a més de portar el segell de garantia de la producció ecològica, són productes de proximitat i es consumeixen en temporada, el que ajuda a millorar la sobirania alimentària i la justícia social.■

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *Nutricionista, Màster en Nutrició i salut*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

Com netejar la fruita i la verdura

Les fruites i verdures, que habitualment es consumeixen en cru, s'han de netejar a fons, encara que siguin ecològiques. Poden haver-se embrutat amb terra, restes d'animals com cargols o insectes, per aigua de reg que contingui bacteris, o durant la seva manipulació i transport. Si no són ecològiques tindran, a més, restes de pesticides i químics.

En primer lloc, seleccionarem les fruites i verdures. No convé que tinguin rascades a la pell per les quals pugui entrar la porqueria. La mida o les formes irregulars no signifiquen cap amenaça. S'han de netejar les fruites, fins i tot les que es mengen pelades, com els melons i síndries. Cal rentar-se les mans i mantenir els estris, com ganivets i taules de tall, ben nets, per evitar contaminacions creuades.

Les fruites i verdures s'han de rentar amb la seva pela o pell i sense tallar, per evitar que al pelar-les els elements tòxics puguin contaminar la polpa. Es retiren les fulles externes de les verdures de fulla com enciams o cols, perquè són les més exposades a tot tipus de tòxics.

Mullar els productes sota l'aixeta pot anar bé per treure matèries gruixudes, com terra, però no és suficient. Un raspall suau o una esponja no ensabonada ajuda en aquesta fase.

Per desinfectar més a fons i netejar plaguicides s'ha de submergir en aigua les fruites i hortalisses uns 10 minuts. Es separen una a una les fulles de les verdures, però no es tallen ni es perllonga el temps de remull, per no perdre vitamines hidrosolubles.

Per cada litre d'aigua s'afegeix una cullerada de vinagre, suc de llimona, bicarbonat o els tres productes de forma combinada. Una altra opció és afegir una cullerada d'aigua oxigenada. Mai s'ha de desinfectar amb detergent o amb lleixiu, perquè les seves restes també són tòxiques.

Després del rentat, s'esbandeixen de nou amb aigua corrent. És preferible fer servir les fruites i verdures de forma immediata, especialment si són molt tendres com les baies, el raïm i les cireres, per evitar la proliferació de fongs. Els tubercles i les arrels com les patates o pastanagues s'esbandeixen de nou després de pelades.

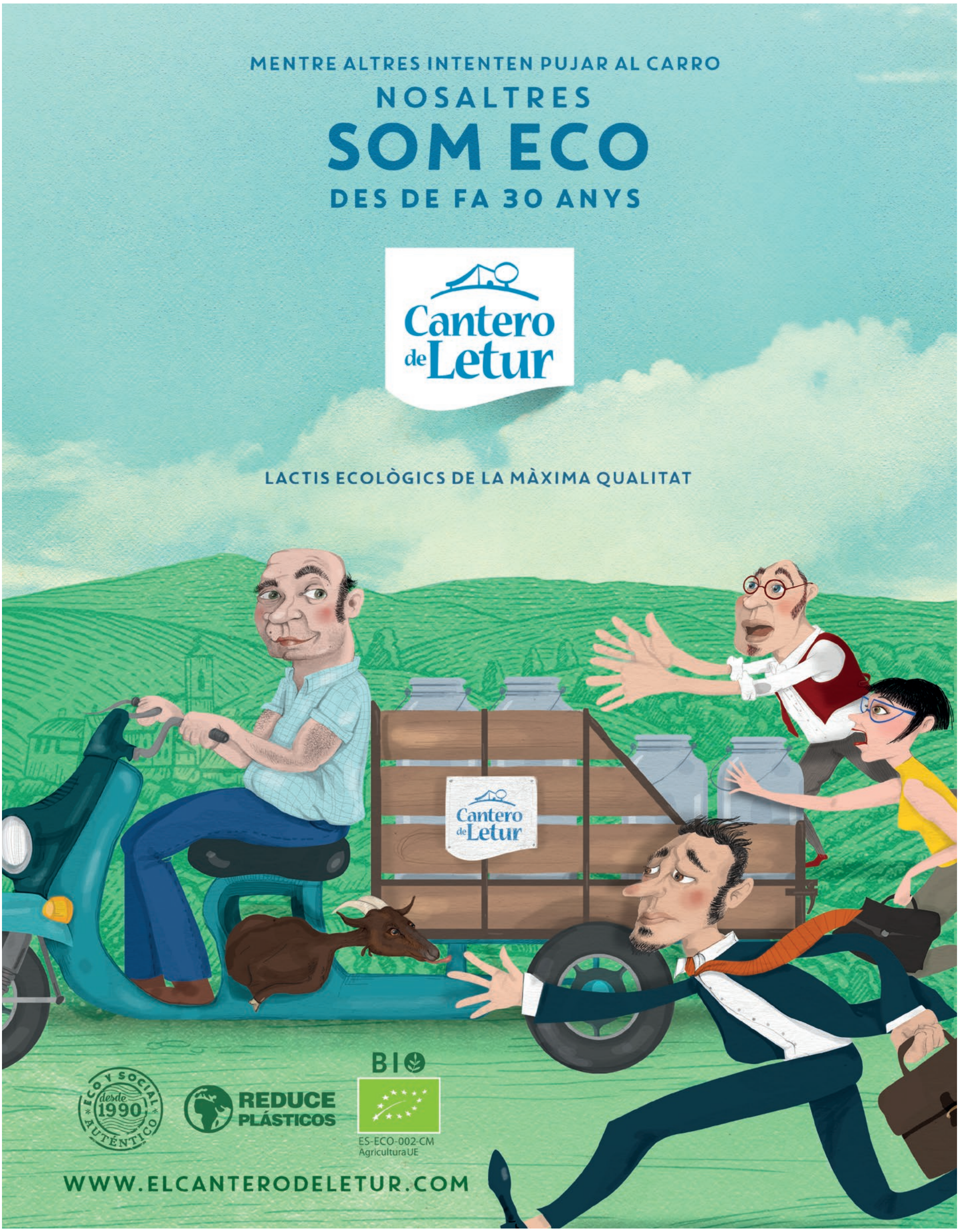
123rf Limited©hydraviridis

Si no es fan servir de seguida, és convenient assecar-les per evitar la proliferació de bacteris, amb una centrifugadora d'amanida o un drap ben net. I a continuació refrigerar.

Aquest hàbit d'higiene pot evitar molts trastorns i la ingesta regular de plaguicides amb la dieta. Les contaminacions alimentàries poden causar intoxicacions gastrointestinals de certa gravetat.■

FIRES

ALIMENTACIÓ


MENTRE ALTRES INTENTEN PUJAR AL CARRO
NOSALTRES
SOM ECO
DES DE FA 30 ANYS
Cantero de Letur
LACTIS ECOLÒGICS DE LA MÀXIMA QUALITAT
Cantero de Letur
ECO Y SOCIAL desde 1990 AUTÉNTICO
REDUCE PLÁSTICOS
BIO
ES-ECO-002-CM
AgriculturaUE
WWW.ELCANTERODELETUR.COM

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Farinetes de civada: l'esmorzar ideal per a totes les edats

123rf Limited©Oksana Kuzmina

Quan arriba la tardor i els primers dies freds, ens comencen a venir de gust els esmorzars calents. Un dels més nutritius són les farinetes de civada. La civada és rica en proteïnes, hidrats de carboni complexos, àcids grassos poliinsaturats, vitamina B1, ferro, magnesi, fòsfor, zinc i fibra. Ens dóna energia de forma sostinguda de manera que ens treu aquesta fam de mig matí que ens porta a picar coses poc saludables.

Els nadons poden prendre farinetes de civada des dels 5 mesos. Usa flocs fins, ja que es dissolen millor. Si al teu bebè no li agrada la textura dels flocs, els mols fins que formin una farina fina. Afegeix dues cullerades soperes a uns 50-60 ml d'aigua, llet materna o llet de fórmula per a lactants ja preparada. Escalfa l'aigua o la llet amb la civada lentament fins que formi unes farinetes més o menys espesses, segons la textura que li agradi al teu nadó.

Per a més grans i adults podem preparar uns 30-40 g de civada en flocs (són 6-8 cullerades soperes) en 200-250 ml de llet vegetal (segons ens agradi la consistència). Aquesta és la recepta bàsica i es pot menjar tal qual, encara que li podem afegir moltes coses que enriquiran les nostres farinetes, tant en sabor com nutricionalment:

- Mantega de cacauets: ideal per a nadons que encara mengen poc d'altres aliments i als quals volem donar un extra d'energia i nutrients (mitja cullerada sopera), i també per a tots aquells adolescents o esportistes amb necessitats augmentades (1-2 cullerades soperes).

- Crema d'ametlles, avellanes i d'altres fruits secs: es poden alternar amb la mantega de cacauets.

- Barreja de llavors mòltes (lli, carbassa, gira-sol, chia, cànem ...). Una culleradeta de postres és suficient per a menors d'un any, podem anar augmentant la quantitat amb l'edat.

- Trossets de fruita ecològica i de temporada: maduixes, pera, poma, plàtan, nabius ... Si escalfem les fruites amb la civada i la llet quedaran parcialment cuites i més toves. O podem afegir-les al final si ens agraden més senceres. Quan ens vingui de gust alguna cosa més consistent triarem fruita dessecada ben picada: dàtils, figues, albercocs, prunes.

- Flocs de coco i cacau, per a alguna ocasió especial. Podem endolcir amb una mica de xarop d'atzavara o millor, amb plàtan i dàtils.

Sigui quina sigui la varietat que triïs, fes servir aquest truc escocès per accentuar el sabor dolç de la civada: afegeix un polsim (però una mica no-més!) de sal. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

Quina farina uses per el teu esmorzar?

Al matí, cada un té els seus aliments favorits. Hi ha qui s'estima més el dolç i hi ha qui, en canvi, només desitja el salat. Alguns es menjarien un rostit de l'àvia i d'altres amb prou feines poden prendre's un cafè. Més tard o més d'hora, molt o poc, dolç o salat, la majoria de nosaltres esmorza, i escollir uns bons productes per començar el dia és de gran importància si volem trobar-nos vitals la resta de la jornada.

L'esmorzar perfecte és ric en greixos i proteïnes

Sigui com sigui el teu esmorzar preferit i, a diferència del que culturalment estem més habituats a aquesta banda del món, l'esmorzar hauria de ser, sobretot, ric en proteïnes i greixos.

Això què vol dir? Que, a l'hora de preparar un desdejuni, prioritzarem aquells aliments que ens aporten una bona quantitat d'aminoàcids, com l'ou, els cigrons i altres llegums, les llavors, els fruits secs, el blat sarraí; i també donarem un lloc especial -sense por- als aliments rics en greixos, com l'oli d'oliva verge, de nou les llavors, fruits secs, l'alvocat, les olives, el coco.

El tradicional esmorzar de galetes Maria o pa, mantega i melmelada no és, per tant, el més interessant. És una aportació excessiva de sucres que ens donarà una energia immediata que després desapareixerà per deixar-nos esgotats i amb la necessitat de seguir consumint sucre. I, a més, és pobre des del punt de vista nutricional. En canvi, la meva proposta és que escullis una base de bona qualitat (pa o coquetes tipus pancakes) i omplis amb un bon hummus, una mica d'alvocat, ous remenats, tahín amb poma, oli d'oliva amb tomàquet i ruca, fruita saltada en oli de coco... hi ha combinacions per a tots els gustos! i veuràs com t'omple per més temps i, el més important, quant millor rendeix el teu cervell.

Pa o coquetes

Jo prefereixo coquetes. Per a mi és una manera simple de limitar el consum de pa i, a més, segons la farina que escullis, pots fer-les sense gluten, digestives i nutritives.

La recepta és gairebé sempre la mateixa: la mateixa quantitat d'aigua o beguda vegetal que de farina, un ou, barreges tot i a la paella tomba i tomba! Hi ha un ampli ventall de possibilitats a l'hora de triar la teva farina, segons el gust que busquis i, també, els nutrients que t'interessi incorporar.

Les farines de cigrons o de llenties, són una excel·lent forma de prendre proteïnes vegetals i de gran valor biològic, alhora que aporten micronutrients com les vitamines del grup B, provitamina A, coure i ferro. El seu sabor combina perfectament amb els farcits salats. La de blat sarraí és també molt rica en aminoàcids, té un índex glucèmic mitjà-baix i és de fàcil digestió. La de civada (certificada sense gluten) és perfecta per als farcits dolços, de fet, jo li afegeixo a la barreja de la meva galeta una mica de plàtan i canyella i es pot menjar tal qual. La civada és el cereal amb major contingut en proteïnes, a més, és rica en antioxidants, magnesi i vitamines del grup B, el que la converteix en una gran aliada del sistema nerviós i cardiovascular. També destaca per la seva capacitat per controlar el sucre en sang i facilitar el trànsit intestinal.

123rf Limited©vm2002. Crepe vegetariana de farina de cigró sense gluten

Les farines de cigrons o de llenties, són una excel·lent forma de prendre proteïnes vegetals i de gran valor biològic

És molt important que les farines que utilitzem estiguin elaborades a partir de grans de producció ecològica, per maximitzar la qualitat nutricional, evitar agrotòxics i propiciar un tracte respectuós amb el medi ambient.■

ALIMENTACIÓ

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Núria Arranz, *Enginyera tècnica industrial, Tecnòloga d'aliments*
Laura I. Arranz, *Farmacèutica - Nutricionista*
www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

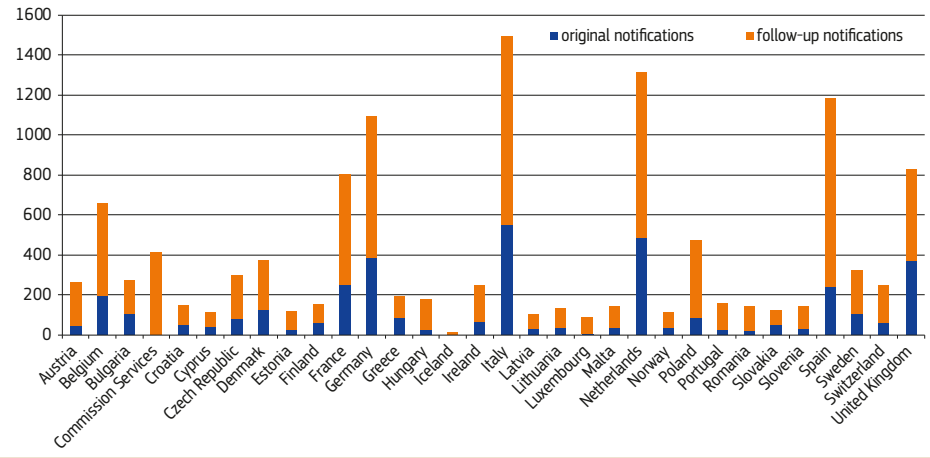
Què és la seguretat i la qualitat alimentària?

Moltes vegades es parla de seguretat i qualitat alimentària de forma conjunta com si fossin pràcticament el mateix, però en realitat, són coses molt diferents i s'han d'entendre bé, tant des del punt de vista de les empreses com dels consumidors. On s'acaba una comença l'altra, la seguretat és obligatòria i garanteix la innocuïtat dels aliments, i la qualitat és voluntària i garanteix determinades característiques del producte. El consumidor ha d'estar protegit, informat i sempre té l'última paraula quan tria el que menja.

La seguretat és tot allò que garanteix la innocuïtat dels aliments, és a dir, que el seu consum no produeixi un perjudici per a la salut, per exemple, una intoxicació per microorganismes patògens, toxines, contaminants, metalls pesants, irradiació, etc. Totes les empreses alimentàries, grans o petites, convencionals o ecològiques, han de vetllar perquè els seus aliments siguin segurs fins al moment de ser consumits o fins a la data de caducitat o consum preferent. A Europa se segueixen directrius harmonitzades que són d'obligat compliment per a tots els països, però com es regula i controla?

RASFF notifications by notifying country in 2017

Original and follow-up notifications by notifying country in 2017



Rasff©Creative Commons

La Comissió Europea (CE) s'encarrega, amb les seves normatives, d'assegurar un alt nivell de seguretat alimentària, orientant a les empreses a dur a terme mesures en totes les etapes, des de la producció primària fins al moment de consum de l'aliment, i també implementa mesures de control adequades a cada tipologia de producte. La legislació europea és molt àmplia i exigent i totes les empreses dedicades a l'alimentació, independentment de les característiques, han de acollir-s'hi i implementar-la, adequant-la a la realitat de les seves instal·lacions, processos i productes.

Tot el que es legisla està prèviament avaluat per l'EFSA (*European Food Safety Authority*, en les seves sigles en anglès) que és un organisme de caràcter cientificotècnic que assessora la CE sobre possibles riscos per a la salut, entre altres coses. Els informes de l'EFSA no són normatives, però sí que són tinguts en compte per la CE per legislar sobre els diferents temes. L'EFSA avalua la seguretat dels additius, l'ús de pesticides, els límits de contaminants, els al·lèrgens, etc., abans de ser utilitzats, i a posteriori també. En alguns casos se sol·liciten revisions d'alguns temes si, arran d'estudis d'altres organismes científics o entitats, s'han obtingut noves dades sobre possibles efectes perjudicials per a la salut. Va succeir així amb alguns colorants que, després d'anys d'estudis, es va demostrar que provocaven hiperactivitat en els nens, i es va aconseguir una nova valoració del tema per part de les autoritats europees i un conseqüent canvi en la normativa, determinant que, si es feien servir, s'havia d'advertir en

ALIMENTACIÓ

l'etiquetatge aquest efecte perjudicial per als nens.

Tot això es complementa amb sistemes de control i amb un sistema d'alertes alimentàries, anomenat RASFF (*Rapid Alert System for Food and Feed*, en les seves sigles en anglès) que implica la CE, però també a tots els estats membres. D'aquesta manera, qualsevol problema en algun aliment, que sigui detectat en qualsevol punt d'Europa, es comunica i es difon a la resta per prendre les mesures necessàries. El sistema funciona molt bé i les alertes que es generen diàriament són moltes i de tot tipus.

Top 10 number of notifications by notifying country

Number of notifications counted for each combination of hazard/product category/notifying country.

hazard	product category	notifying country	notifications
Salmonella	poultry meat and poultry meat products	Netherlands	162
mercury	fish and fish products	Italy	98
aflatoxins	nuts, nut products and seeds	Netherlands	82
Salmonella	poultry meat and poultry meat products	Germany	73
fipronil	eggs and egg products	Italy	69
aflatoxins	nuts, nut products and seeds	Germany	66
Salmonella	poultry meat and poultry meat products	United Kingdom	58
aflatoxins	nuts, nut products and seeds	Italy	46
aflatoxins	nuts, nut products and seeds	Spain	42
absence of health certificate(s)	nuts, nut products and seeds	United Kingdom	32

Rasff©Creative Commons

Un cop la seguretat alimentària està consolidada, les empreses poden plantejar-se altres criteris per oferir aliments amb unes determinades característiques relacionades amb sistemes de producció o amb el que percebem amb els nostres sentits (sabors, olors, color, etc.). Així, la qualitat alimentària fa referència a aspectes que no tenen a veure amb la seguretat però que sí que poden influir en la decisió de compra del producte, per exemple, que un fruit sec torrat ho estigui de manera homogènia o que en un paquet de cigrons no aparegui una llentia. Un problema de qualitat mai suposa un perill per a la salut, però sí que dóna una imatge negativa de l'empresa.

Els aliments ecològics són productes d'una qualitat superior ja que tenen un valor afegit pel fet de produir-se amb menys productes químics, respectant el medi ambient i el benestar animal, mitjançant sistemes sostenibles i coherents amb una visió de salut més holística. Però hi ha molts altres aspectes de qualitat que cada producte ecològic pot oferir, ja sigui per estar a l'alçada de competidors o per tenir un aspecte que al consumidor li resulti entre acceptable i atractiu. En els aliments eco processats es permet l'ús de certs additius per poder garantir la seguretat alimentària i també la qualitat en nivells òptims.

Els paràmetres de qualitat alimentària no segueixen una normativa d'obligat compliment, sinó que són les empreses les que decideixen els seus propis criteris i procediments. De totes maneres, hi ha organismes certificadors com, per exemple, la *International Organization for Standardization* que, amb la seva ISO 9001, estableix els requisits per a un bon sistema de gestió de la qualitat. Són estàndards molt reconeguts i les empreses que els compleixen poden comunicar-ho al consumidor.

Els aliments haurien de ser sempre font de salut i no suposar mai un perill. Per això, la seguretat alimentària és imprescindible, obligatòria i una qüestió de mínims que les empreses han de gestionar i cuidar al màxim. No obstant això, la qualitat alimentària, que afecta la percepció del producte i a altres qualitats, depèn de cada operador i dels seus nivells d'exigència. La llentia en el paquet de cigrons no és un perill per a la salut, però pot fer que el consumidor no repeteixi la compra.■

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *Nutricionista, Màster en Nutrició i salut*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

Per què s'ha de mastegar el menjar durant més temps?

Mastegar és un acte voluntari que prepara els aliments per a ser engolits i digerits per mitjà de processos físics i químics. Fer-ho a fons i poc a poc és imprescindible per a una correcta nutrició, perquè permet que el sistema nerviós posi en marxa tot el procés i activi els diversos òrgans i sucs digestius. Impulsa diverses funcions:

- **Triturar:** Les dents esmicolen els aliments. Els trossos grans generen un treball extra per a l'estómac, que ha de segregar una aportació extra de sucs gàstrics. Pot ser causa d'úlceres i lesions.
- **Hidratar:** La saliva humiteja i forma una pasta anomenada bol alimentari, que es pot empassar amb facilitat. Les galtes i la llengua empenyen el bol alimentari cap a la gola.
- **Assaborir:** Com més trinxats estan els aliments més sucs i sabors alliberen. S'activen les papil·les gustatives de la llengua i tenen temps de gaudir-los.
- **Digerir:** La ptialina de la saliva inicia la digestió dels carbohidrats, i la lipasa, la dels greixos. Es transformen els midons en maltosa, facilitant els processos posteriors. Una masticació deficient sobrecàrrega l'activitat del pàncrees, l'intestí i la vesícula biliar. Genera gasos, inflor abdominal i pesadesa.
- **Desinfectar:** La lisozima de la saliva exerceix un efecte antibacterià i actua com una barrera enfront de les infeccions.
- **Immunitzar:** Mastegar estimula la cèl·lula immunitària Th17, que augmenta la protecció contra infeccions i fongs a la boca. Facilita la funció immunològica de la flora intestinal.
- **Nodrir:** Augmenta l'absorció d'energia i nutrients. El menjar ben triturat traspassa millor la paret de l'intestí i es permet un major rendiment nutricional.
- **Saciar:** Ajuda a generar sensació de sacietat. Dóna temps al fet que el cervell adverteixi que està saciat. Quan s'engoleix compulsivament es menja més quantitat del que el cos necessita, augmentant el risc d'obesitat i de malalties cardiovasculars, renals i diabetis.

123rf Limited©Anna Nahabed

- **Reforçar la salut dental:** Les mandíbules s'enforteixen i es redueix l'aparició de placa dental, tosca i càries. La saliva manté la boca neta.

La regla oriental diu que "s'han de beure els sòlids i mastegar els líquids". Dóna a entendre que no empassarem un aliment fins que no s'hagi convertit realment en farinetes, i que assaborirem els líquids abans de passar-los. Una major consciència a l'hora de menjar permet gaudir més del menjar i gaudir de bona salut.■

ALIMENTACIÓ

FIRA PROFESSIONAL

organic food IBERIA

IFEMA, Feria de Madrid
3-4 Juny 2020

¡LA FIRA ECOLÒGICA PROFESSIONAL MÉS GRAN DE LA PENÍNSULA IBÈRICA!

- Prova la gran varietat de productes ecològics de totes les regions d'Espanya.
- Coneix a més de 500 companyies expositores.
- Descobreix nous productes ecològics certificats.
- Participa en el nostre programa de conferències de la mà dels ponents internacionals més rellevants, gratis amb la teva entrada.
- Connecta amb tots els professionals de la indústria, reunits sota un mateix sostre.

Per a més informació visita'ns a
www.organicfoodiberia.com

LOCALITZADA AMB

eco living IBERIA
IFEMA, Feria de Madrid
3-4 Juny 2020

organic wine IBERIA
IFEMA, Feria de Madrid
3-4 Juny 2020

Contacte:
+34 919 018 162 / +34 687 050 300
www.organicfoodiberia.com

Socialitza amb nosaltres:
Organic Food Iberia #OFI2020

ORGANITZAT PER:
diversified COMMUNICATIONS UK
IFEMA Feria de Madrid

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

Prunes rostides amb caramel de mel

DIFICULTAT: BAIXA
TEMPS:
10' preparació
20' forn

INGREDIENTS (2 RACIONS)

- 3 prunes vermelles grans
- 5 prunes grogues petites
- 1/3 tassa d'aigua de coco
- suc de ½ llima
- 1,5 c. sopera de mel crua
- 1 cm de gingebre fresc pelat
- 1 c. sopera d'oli de coco bio
- toppings: ametlles laminades, iogurt vegà al gust i fulles d'alguna herba al gust (menta o alfàbrega)

Elaboració per a les prunes rostides

1. Posar a escalfar el forn a 180 graus durant 10 minuts.
2. Desossar les prunes.
3. Col·locar en una font de forn, la part trossejada de cara amunt.
4. Afegir l'aigua i el suc, juntament amb l'oli de coco.
5. Portar al forn uns 20 minuts més, fins que quedin cuites i hagin extret part del seu suc.
6. Un cop cuites i toves, treure les prunes de la safata i reservar-les en un plat fondo.

Per al caramel de mel

1. Abocar el sobrant del suc de la safata del forn a una paella, i afegir la mel.
2. Escalfar a foc mitjà i anar reduint-lo fins a obtenir un xarop.

Muntatge final

1. Repartir i servir les prunes en plats fondos de postres i afegir els toppings al gust.
2. Abocar per sobre el xarop al gust

Aquest mes d'inici de Tardor, honorem una de les fruites més saludables i amigues dels nostres intestins, a través d'aquest postres saludables i llaminers de **Prunes rostides amb caramel de mel**, tot una menja per a la nostra microbiota i paladar.

Les prunes són autèntiques joies per a la nostra **salut ocular** ja que contenen vitamina A i zeaxantina, entre d'altres compostos **antioxidants** com la vitamina C, la luteïna i criptoxantina. Lluiten contra els radicals lliures protegint així la nostra **pell i les membranes de les nostres cèl·lules**. Ajuden a regular el **colesterol** alhora que el **restrenyiment**, gràcies a l'aportació de fibra i al seu contingut en sorbitol de poder laxant. Són pur aliment per a els nostres **bacteris intestinals**, i si a sobre vénen acompanyades d'un iogurt natural amb efecte probiòtic, ja els hi tenim el festí assegurat!

©Mareva Gillioz

Es tracta d'uns postres de fàcil digestió, sucosos, **reconfortants i tonificants**. És just el que necessitem en aquesta època de l'any ja que, després de les vacances, tornem a les nostres obligacions i tasques, i hem de rendir al 100% tant **a nivell energètic com mental**. Juntament amb l'aigua de coco, les prunes ajuden a combatre la retenció de líquids, exerceixen un poder **drenant i remineralitzant**, i el gingebre actua com a **ajudant gàstric i intestinal** a més d'aportar-li un aroma exòtic i un lleuger toc picant.

La mel ve a aportar aquesta dolçor de poder **prebiòtic**, però per a això és important que sigui pura, biològica i local, igual que l'oli de coco ha de ser de qualitat extra verge. Cada ingredient és informació per a les nostres cèl·lules i microbiota.

Una recepta fàcil d'elaborar, de compartir i amb la qual celebrar amb auto-cura, salut i plaer.■

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

A la tardor, inclou fruites i hortalisses per rebre el fred

Tots els canvis d'estació tenen les seves particularitats, però potser la tardor és el que més hem de cuidar. La caiguda de les fulles, la baixada de temperatures i els dies progressivament més curts ens avisen que comença una època de recolliment fins arribar a la cruesa de l'hivern. S'acaba la llum, la calor i l'expansió de l'estiu i l'energia tendeix cap a dins. És important acompanyar aquest moviment de la natura amb l'alimentació per enfortir el sistema immune i preparar-nos per l'arribada de l'època més freda i dels virus oportunistes.

123rf Limited©citalliance. Rostit de carbassa

A part d'ajudar-nos amb les hortalisses i fruites que ens brinda la tardor, també hem d'adaptar les coccions i preparacions. És el moment ideal per recuperar plats de cullera (llegums caldoses, sopes o cremes de verdures), coccions al vapor o forn, brous vegetals o infusions calentes per mantenir l'escalfor corporal.

La carbassa i el moniato, dolços naturals

El color predominant és el taronja gràcies als carotens. És el cas de la carabassa, el moniato o la pastanaga, que creixen a la superfície o cap dins buscant l'energia de la terra.

Una bona ració de **carbassa** d'uns 200 gr. conté més de la meitat de la provitamina A que necessitem al dia. A part de protegir-nos la vista, la pell i les mucoses, intervé en el bon funcionament del sistema immune. També destaca en vitamina C amb efecte antioxidant; en vitamina B6 que dóna suport al fetge en la seva funció de desintoxicació i augmenta les defenses; en manganès i en coure, tots dos amb efecte antioxidant.

Segons la MTX, medicina tradicional xinesa, el gust de l'estiu tardà (setembre i octubre) és el dolç, i la carabassa serà la nostra gran aliada. És molt versàtil a la cuina i la podem preparar al forn, fer una crema amb llenties vermelles i pastanaga, coure-la al vapor amb verdures de fulla verda (bledes o espinacs) que aporten lleugeresa a la preparació, guisar amb azukis o saltar-la amb col kale i bolets medicinals (augmenten el sistema immune i tenen efecte antiviral) com el xiitake, maitake o reishi.

Gràcies a la seva dolçor pot ser un esmorzar o berenar, coent-la al vapor o al forn, i afegint-li una mica d'oli de coco i canyella. També es poden fer bescuits o magdalenes ja que aporten dolçor natural i evitarem recórrer al sucre i dolços ultraprocessats.

El **moniato** és una altra de les grans revelacions de la tardor. No els mengis només rostits al forn. Els pots partir per la meitat i farcir-los de verdures, fer llesques i torrar-les com a substitut del pa, cuinar al vapor amb altres verdures, fer una crema amb llet de coco o també com a ingredient per a postres.

Altres hortalisses de la tardor són la **pastanaga, la xirivia o el nap**. També és època de **fulles verdes com espinacs o bledes** i de les **crucíferes (cols, bròquil o coliflor)** amb propietats antioxidants, depuratives, antibacterianes i immunoestimulants.

Fruites de tardor

Les fruites del final d'estiu i tardor són un espectacle: **figues, caquis, magranes, xirimoies, cítrics, raïm, peres i pomes**.

El **caqui** també és font de betacarotens, antioxidants i ric en fibra prebiòtica. Gràcies a la seva textura el podem fer servir com melmelada natural o fer unes natilles triturant-lo amb canyella en pols.

La **magrana**, per la seva banda, té un efecte antioxidant molt potent gràcies a les antocianines i polifenols. Un suggeriment, no li treguis les parts blanques ja que tenen propietats antiinflamatòries.■

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

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / CEREALS

nou

Mueslis sense gluten, de Sol Natural

Una opció estupenda per començar el dia amb energia de la bona. Sol Natural presenta 3 nous mueslis, tots ells certificats sense gluten i vegans.

- Muesli Basic - Sense sucres afegits
- Muesli de Poma i Canyella - Sense sucres afegits
- Muesli de Xocolata i Coco

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

ALIMENTACIÓ / PRODUCTES DEL COCO

nou

Línia de Coco 100% bio Qualitat Premium, de El Granero Integral

Assortiment: aminos (salsa de coco), vinagre de coco balsàmic, vinagre de coco, xarop de coco, flocs de coco torrat, coco ratllat, sucre de coco, xips de coco, flocs de coco, farina de coco, oli de coco per cuinar.

Cocos frescos recol·lectats, premsats i envasats en menys de 72 hores. Origen Filipines, de comerç just i qualitat premium. Obtinguts de la primera pressió en fred, sense refinar, no desodoritzats, sense hidrogenar, sense blanquejar.

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

ALIMENTACIÓ / HAMBURGUESES

nou

Burguers vegetals de kale i quinoa, de Biográ

L'hamburguesa de quinoa, kale, llegums i verdures té un sabor únic. Elaborada artesanalment amb llegums, verdures i superfoods, aquesta deliciosa hamburguesa vegana és una font important de proteïnes i fibres. Sense blat ni soja.

També hamburguesa d'azukis i cànem i hamburguesa de llentia vermella i chia.

- **Certificats:** Euro Fulla | CAECV | Vegà
- **Marca:** Biográ | www.biogra.eco
- **Empresa:** PDR Sorribas S.A.U.

ALIMENTACIÓ / CONDIMENTS

Imprescindible

Picalga, de Especias Crespí

Picada de fruits secs, espècies i algues. Potatges: per potatges, llenties i verdures. Carn: per amaniments, salses, carns i arrossos. Suquet: Per amaniments de brous. Pasta: Per bullir pastes i salses de pasta. Mix Tast: Varietat de picalga pasta, carn, peix i potatges.

- **Certificats:** Euro Fulla | CBPAE | Sense gluten | Vegà
- **Marca:** Especias Crespí | www.especiascrespi.com
- **Empresa:** Especias Crespí S.A.

ALIMENTACIÓ / SOPA-CREMA

nou

Crema de verdures, llenties vermelles i espècies, de Danival

És cert, cuinar una sopa és fàcil ... Però després d'una dura jornada tens dret a voler fer una altra cosa, per això Danival cuina aquestes delicioses cremes de verdures ecològiques, senzilles, sense tonteries afegides. Per guanyar temps i gaudir del temps lliure, Danival proporciona sopes cuinades com a casa, llestes en 2 minuts, escalfar i servir!.

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

ALIMENTACIÓ / GALETES

nou

Kids Fruity Rings, de Holle

Els Kids Bio-Fruity Rings de Holle estan fets de farina d'espelta i mantega, ambdues de qualitat Demeter. El dolçor naturalment suau es deu a l'ús de dàtils de qualitat Demeter en lloc de sucre cristal·litzat. Sense aromes, colorants ni conservants.

- **Certificats:** Euro Fulla
- **Marca:** Holle www.es.holle.ch
- **Distribució:** Cal Valls ECO S.L.U.

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / LLET DE COCO

Imprescindible

Llet de coco, de tooBio

Llet de coco de Sri Lanka procedent de pulpa de coco orgànic (50%). Una bona font de fibra, sense gluten i sense lactosa.

Ideal per cuina i reposteria. Format llauna de 400ml.

- **Certificats:** Euro Fulla | Gluten Free
- **Marca:** tooBio
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentació Natural S.L. | 93.174 00 65 www.bo-q.com.

ALIMENTACIÓ / CAFÈ

Imprescindible

Cafès amb espècies i superfoods, d'Alternativa3

Cafès ecològics i de comerç just creats per moments especials. El cafè amb Chai és molt aromàtic i estimula els cinc sentits, produint sensació de benestar. Ideal amb llet o begudes vegetals. El cafè amb cacau i maca suma les propietats dels seus tres components: energitzants, revitalitzants i afrodisíacs.

- **Certificats:** Euro Fulla, Fairtrade
- **Marca:** AlterNativa3 www.alternativa3.com
- **Empresa:** AlterNativa3, SCCL

ALIMENTACIÓ / POSTRES

Imprescindible

Cheesecake Bio, de Vivibio

El Cheesecake de Vivibio es compon de 3 capes amb tres textures que combinen a la perfecció: el millor pastís de formatge, una capa superior de fruits vermells i una base de farina d'arròs. Aquests postres tan universals ara estan disponibles 100% sense gluten i elaborats amb ingredients ecològics.

- **Certificats:** Euro Fulla, Gluten Free
- **Marca:** Vivibio
- **Empresa:** La Finestra sul Cielo, S.A. www.lafinestrasulcielo.es

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENT

Imprescindible

Psyllium Husk, de Iswari

D'origen asiàtic, el Psilio és una fibra soluble que ve de les llavors de la Plantago ovata. S'utilitzen les seves peles (Husk) per crear una pols fina amb una elevada capacitat d'absorció. És important augmentar el consum d'aigua quan augmentem el consum diari d'aquesta fibra!

- **Certificats:** Certiplanet | APC (sense gluten) | Vegan Society
- **Marca:** Iswari www.iswari.com/es
- **Empresa:** Alma & Valor, Lda.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / PROBIÒTIC

Imprescindible

Probiotil Defense, de Phyto-Actif

Probiotil Defense és l'únic complement a base de 9.000 milions de bacteris làctics ecològics certificats que, a més de promoure nombrosos beneficis en la flora intestinal, aporta vitamina C de l' Atzerola d'origen natural i ecològic. Un probiòtic 100% natural i amb certificació Bio, ideal per al sistema immunitari.

- **Certificats:** Euro Fulla
- **Marca:** Phyto-Actif
- **Empresa:** Faes Farma www.faesfarma.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / SISTEMA NERVIÓS

nou

Bio Melissa-Valeriana, de Raab Vitalfood

Complement alimentari amb extracte de melissa, valeriana i llúpol. La melissa amb valeriana Bio de Raab és una combinació curosament equilibrada d'extractes de melissa, valeriana i llúpol de qualitat Bio Premium. La vitamina C natural de l'acerola dóna suport a una funció normal del sistema nerviós i psicològic.

- **Certificats:** Euro Fulla, Vegà – Sense gluten - Sense lactosa
- **Marca:** Raab Vitalfood www.raabvitalfood.es
- **Empresa:** Raab Vitalfood GmbH.

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**

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, Redactora, redaccion@bioecoactual.com

Mama desobedient
Una mirada feminista a la maternitat

Periodista, sociòloga, escriptora, Esther Vivas es una de les veus més preparades i lúcides del panorama polític-cultural de l'actualitat.

Amb aquest llibre **Mama desobedient, una mirada feminista a la maternitat**, revisa i explora i explica tots els aspectes que envolten la maternitat, arrel de la seva, que la va fer reflexionar sobre aspectes històrics, socials i polítics i adonar-se de la realitat hospitalària que delega a la mare a un pla no pas gens protagonista sinó per sota de les decisions de metges, en molts casos masclistes, cesàries molt per sobre de les necessàries, entre molts altres aspectes. Quant el bebè ja ha nascut, tracta a fons la lactància, qui mou el negoci del biberó, on i com donar el pit i qui ho decideix,...i per acabar, un anàlisi de l'activisme relacionat amb el ser mare. "Mama desobedient és el resultat de la meva experiència com a mare, tant en clau personal com intel·lectual, de les preguntes que he trobat i les reflexions a les quals he arribat", ens diu l'autora. "La maternitat destapa, més fins i tot que d'altres vivències humanes, els vincles estrets entre biologia i cultura."

Anàlisi profunda i exhaustiva la d'Esther Vivas. Una gran obra que tracta de tots i totes nosaltres, que en algun moment de la nostra vida passem per aquesta experiència màgica, única, grandiosa, en algunes ocasions dramàtica i traumàtica, que dominen els poders que ens sotmeten, a les dones més.

Editat per Som Ara Llibres, un segell editorial cooperatiu www.som.cat

ISBN:978-84-16915-87-3. ■

LA CÀMARA OCULTA

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

"Comestibles"

Per qüestions professionals, he estat aquest estiu viatjant molt per tot el territori estatal. Des de Canfranc a Frigiliana, des de Sant Feliu de Guíxols a Astúries, des de Barcelona a Toledo ... Tinc la sort que els altres músics amb els que viatjo comprenen i comparteixen, en general, les meves preocupacions mediambientals i alimentàries.

123rf Limited©Anatolii Riabokon

Abans, quan anaves d'un lloc a un altre, i treies el teu "tupper", la gent s'estranyava. No eren pocs els que preferien menjar qualsevol cosa en qualsevol lloc. Anant pel món un pateix si no pren precaucions: estàs en tot moment en mans de restaurants de carretera o de xiringuitos on gairebé mai ningú ha sentit parlar de plats ecològics i/o ovolactovegetarians. Pot semblar que siguis un garrepa si vas sempre amb les teves coses: prefereixo córrer aquest risc a haver de empassar-me "comestibles" que són de tot menys "comestibles".

Com deia, afortunadament, el grup de músics que formem el nostre grup, la Medievalia Camerata o la Nur Camerata, segons el repertori escollit per a cada vetllada, som tots sensibles a no empassar-nos-ho tot. Això és un gust. Ningú s'estranya que prefereixi menjar-me els tomàquets del meu hort al cotxe a els "nuggets" de qualsevol establiment. Parem a les estacions de servei, això sí, per prendre un cafè de tant en tant. Encara que algun també es porta el seu termo amb infusions orgàniques i "justes".

No som fanàtics. Senzillament, ens cuidem i cuidem el que ens cuida. Procurem viatjar junts i/o en transports públics, per emetre menys C02. De tant en tant, sí, fem alguna excepció. No som perfectes. Però som bastant coherents ... Que ja és molt.■

FIRES

physalis®

Els complements alimentaris naturals

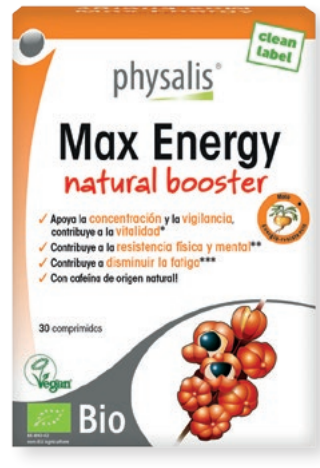
Els complements bio i vegans per a tenir més vitalitat

Ashwagandha forte

- ✓ Dóna suport a les prestacions físiques i mentals
- ✓ Estimula l'energia i la vitalitat
- ✓ Optimitza la concentració i la vigilància
- ✓ Afavoreix un somni reparador
- ✓ Relaxa en cas d'estrès i tensions

Ginseng forte

- ✓ El *ginseng*, el *eleuterococo* i la *Ashwagandha* ajuden a les prestacions físiques i mentals
- ✓ La *maca* estimula tant la vitalitat i la resistència física com la mental
- ✓ La *vitamina C* ajuda a combatre la fatiga



Max Energy natural booster

- ✓ Ajuda a la concentració i la vigilància, contribueix a la vitalitat
- ✓ Contribueix a la resistència física i mental
- ✓ Contribueix a disminuir la fatiga
- ✓ Amb cafeïna d'origen natural!

clean label

Els productes clean label: Són totalment exempts de colorants sintètics, conservants, aromes edulcorants artificials, lactosa, sucre, sal, llevat, gluten. – Són tractats mínimament en la seva elaboració. – Tenen una llista d'ingredients simplificada, amb menció completa i unívoca de cada ingredient de la composició.

Physalis® complements alimentaris naturals. Són naturals, segurs, eficaços i formulats d'acord amb els últims avenços científics.

www.keypharm.com

COMERÇ JUST

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

Octubre, mes Fairtrade, la cultura i el seu origen

Cada any a *Fairtrade* per aquestes dates tenim una cita imprescindible amb totes les persones que treballen per aconseguir una societat més justa i sostenible, i celebrar junts que el Comerç Just és un moviment assentat en la justícia i el respecte, que busca una major igualtat i contribueix al desenvolupament sostenible oferint millors condicions i garantint els drets dels productors i treballadors. Un sistema que posa a les persones i al planeta com la seva màxima prioritat i que té com a objecte principal aconseguir posar fi a la pobresa i promoure la solidaritat sostenible a tot el món. L'edició d'aquest any de la nostra característica celebració anual *Mes Fairtrade* se centrarà en el concepte de la Cultura en la seva més àmplia extensió: La Cultura constitueix i fa referència a tot el que implica transformació i seguir un model de vida, per això volem incidir en l'origen de la mateixa i en la seva relació directa amb l'agricultura ja que en la seva concepció més antiga, el terme Cultura fa al·lusió al cultiu de la terra per a la producció; encara a dia d'avui es conserva d'aquesta manera quan es parla de la cultura del cafè, la cultura de l'arròs, la cultura del cacau, i per a nosaltres l'origen de la cadena de producció i els productors i productores són l'eix fonamental del nostre treball diari i són els protagonistes de la nostra història i filosofia. A més de ressenyar la relació directa dels nostres aliments amb la diversitat natural i cultural del planeta i com influeixen aquests en la nostra salut, els mitjans de vida, el medi ambient, els Objectius de Desenvolupament Sostenible i l'economia.

D'acord amb la **Declaració Universal sobre la Diversitat Cultural de la UNESCO**, *"La Cultura ha de ser considerada com el conjunt dels trets distintius espirituals i materials, intel·lectuals i afectius que caracteritzen una societat o un grup social i que abasta, a més de les arts i les lletres, les formes de vida, les maneres de viure junts, els sistemes de valors, les tradicions i les creences"*. La tasca de *Fairtrade* camina en aquesta direcció i contribueix a que els productors i treballadors de països del Sud puguin viure dignament del seu treball i prendre les regnes del seu futur en les seves pròpies mans. Més d'un milió de petits productors i treballadors en gairebé un centenar de països es beneficien del sistema de certificació *Fairtrade*, de manera que ens sentim molt feliços de poder contribuir a un món més sostenible i una societat més justa.

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible en els quals treballa Fairtrade són:

- 1 Fi de la pobresa
- 2 Fam Zero
- 5 Igualtat
- 8 Treball Decent
- 12 Producció i consum responsable
- 13 Acció pel clima
- 16 Pau
- 17 Aliances

El nostre propòsit és generar i difondre un estil de vida *Fairtrade #FairtradeLifestyle* i com poder fer-ho a través d'un Comerç Just, un Consum Responsable, a més d'aliances amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible i d'una filosofia que es caracteritza per tenir present una responsabilitat social, foment de la igualtat i de la sostenibilitat, en definitiva un estil de vida saludable, responsable i sostenible. Pel que durant tot el mes d'octubre tindrem diverses activitats, accions i esdeveniments seguint aquesta estela, sent els nostres protagonistes principals: la celebració d'un **esmorzar ODS;** per tal de primar **l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 12** relacionat amb la producció i consum responsable i sota el títol "Gestió responsable de la cadena de valor" oferim una triple visió de la feina del Comerç Just i la seva contribució a aquest ODS per tal de garantir modalitats de consum i producció sostenibles. Cada vegada més la societat necessita més seguretat sobre l'origen del producte i les condicions de producció, de manera que a través de diverses intervencions es presentarà com la Certificació de Comerç Just *Fairtrade* atén aquest augment d'exigències qualitatives i de valor afegit.

Relacionat amb el nostre concepte principal d'aquest *Mes Fairtrade*, *"La Cultura i el seu Origen"* serem expositors en una de les fires Internacionals més destacades del sector de fruites i hortalisses; *Fruit Attraction*.

ALIMENTACIÓ

La nostra xarxa de productors Llatinoamericana i del Carib de petits productors i treballadors de Comerç Just serà present amb un estand per donar a conèixer les fruites tropicals i els necessaris i grans beneficis del Comerç Just tant en el sector de l'alimentació com en la societat en la seva màxima extensió. De la mateixa manera des de *Fairtrade* considerem molt necessari el suport a la Cultura i a les diverses manifestacions culturals i totes les importants sinergies que podem crear relacionant la nostra filosofia d'organització amb el món cultural. Pel que apostem per realitzar un patrocini amb *Another Way*, el primer festival de cinema sobre progrés sostenible a Madrid que celebra la seva cinquena edició i el lema s'identifica plenament amb els nostres ideals; *"Planta llavors, re-connecta amb les teves arrels i celebra el canvi que generes cada dia"*. Volem incidir en la nostra dedicació i esforç per aconseguir unes millors condicions de treball basades en la dignitat i en la justícia, i estem molt implicats amb la tasca de generar coneixement i transmissió de valors al mateix temps que a crear contingut de qualitat i valor, a més de fomentar una societat més justa, ètica i responsable a través d'un estil de vida sostenible i just. Així que el millor és que estiguis molt atent a la nostra web i xarxes socials, i no oblidis portar un *#FairtradeLifestyle*.

123rf Limited©André Silva

La cultura constitueix i fa referència a tot el que implica transformació i seguir un model de vida

Fairtrade és Comerç Just per a les persones i per al planeta.■

THE ECOLOGIST

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

La sisena extinció

Ja tot el planeta sap que ens trobem a la vora d'un col·lapse climàtic. I l'opinió pública sap, també, que l'origen d'aquest assumpte és de caràcter antropogènic. Fa molts anys, els ecologistes ja alertàvem sobre aquest tema i semblava que parlàvem en xinès. Ara, fins al més illetrat sap que alguna cosa està passant al clima...

No se'n parla tant però és igualment dramàtic i perillós: la minva de la biodiversitat. Les dades són esgarrifoses. Els últims informes d'institucions internacionals no presenten cap dubte: la biodiversitat de la Terra està caient a un ritme acceleradíssim. Les conseqüències d'això són i seran molt colpidores en diversos àmbits: recursos hídrics, alimentació, salut, economia... També en aquest assumpte l'origen de la caiguda de diversitat té a veure amb l'activitat humana.

En aquest número de The Ecologist repassem la manera en què estem esgotant la diversitat del planeta i quines són i seran les seves conseqüències en les pròximes dècades. També parlem d'aquells pioners i d'aquelles formes de fer les coses que respecten la vida i la salut del planeta. Ho fem tot amb l'esperança que siguem capaços d'aturar aquesta caiguda de la biodiversitat perquè, si no ho fem, els experts alerten d'unes conseqüències devastadores.

No només parlem de tigres, d'abelles i/o de girafes. La caiguda de la biodiversitat afecta totes les espècies animals i també als vegetals. La nostra espècie és una espècie suïcida. Estem fent tot el possible per a auto-desaparèixer. ■

VIDA NATURAL

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

No és "natural" tot el que lluu...

Om encén la tele i sembla que la revolució "natural" ha esclatat en el món de la publicitat. Tot d'una tots els productes de consum són més sans, més eco, més naturals, més respectuosos amb el medi ambient, i més "free" de tot el que és dolent que mai. Ja podem comprar tranquils; consumint salvarem el planeta.

El tema és especialment sorprenent pel que fa a productes cosmètics. Les companyies que monopolitzen les marques de gran consum han vist el filó de la cosmètica "natural", i s'han llançat a treure al mercat productes estrella, amb reclams com "ingredients naturals", "amb olis essencials", "respectuós amb la teva pell"...

Tècnicament no menteixen, però si analitzem els ingredients d'aquests productes tan naturals, ens sorprendrem al veure que sovint la presència dels ingredients "bons per a tu i per al medi ambient" és mínima en la fórmula, o que el fet que un producte porti olis vegetals no vol dir que no porti també derivats del petroli. Si volem un cosmètic realment natural i/o ecològic, cal escollir els que compten amb certificacions fiables, i oblidar-se de les promeses publicitàries.

Per començar a aclarir-nos les idees, en aquest número de Vida Natural proposem un repàs a les qualitats dels principals olis vegetals, que són la base principal de qualsevol cosmètic natural autèntic i de qualitat. ¡Busqueu-los en els ingredients dels vostres cosmètics!.■

HABITATGE / ANTI HUMITAT

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

PARLEM DE

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Vida útil d'un aliment: Amb el menjar no s'hi juga!

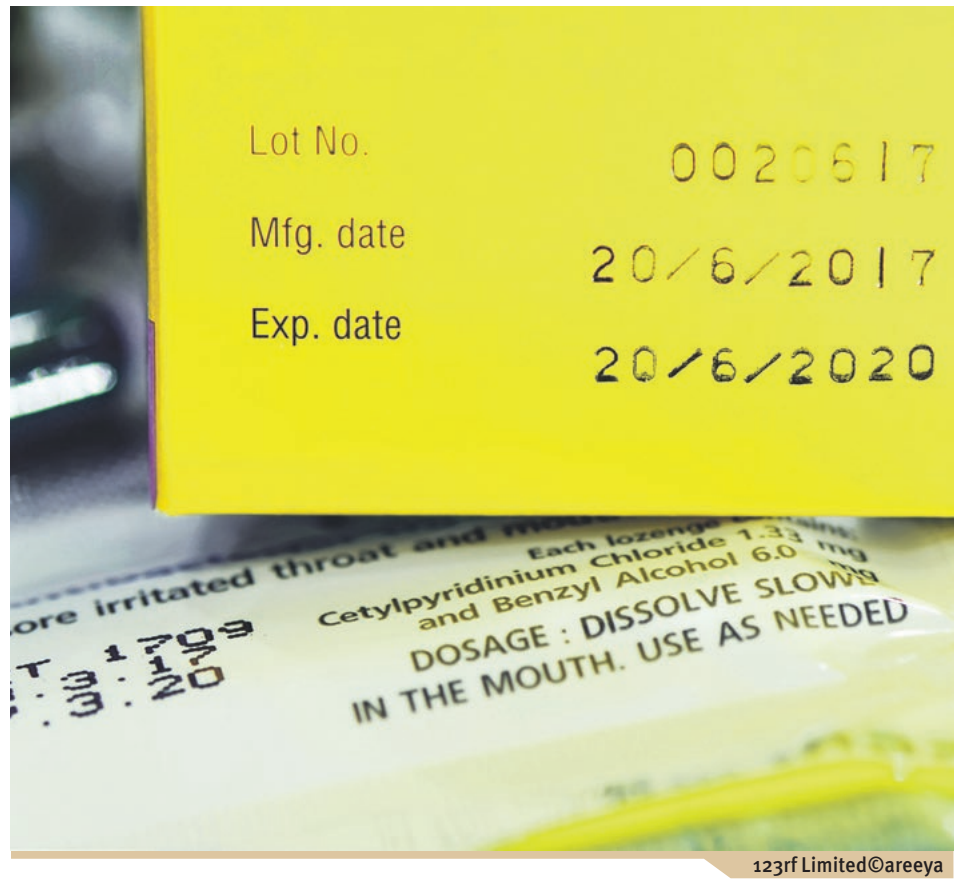
Ningú amb una mínima sensibilitat considera que desaprofitar el menjar és bo. Quan llencem menjar a les escombraries no som conscients de la quantitat de recursos que es malbaraten junt a l'aliment que rebutgem. Recursos que s'han invertit en produir, transformar, emmagatzemar i transportar, que tenen el seu inici a les terres de cultiu on es produeixen i que finalitzen en el punt de venda i la nostra llar. Quan llancem un aliment a les escombraries estem llençant també les terres de labor usades, la mà d'obra, l'energia, l'aigua i el petroli empleat, elements imprescindibles en el cicle productiu i que junt amb l'aliment són també malgastats.

La societat de consum en què vivim exigeix que tots els productes produïts tinguin un final. És el concepte d'obsolescència programada, tot el que es crea ha de tenir un temps d'ús, i d'aquesta manera, el producte liquidat es pot reemplaçar per un de nou. Aquesta obligació de limitar la vida útil d'un producte també regeix per als aliments. És una estratègia empresarial que es basa en el consum, de manera que, quan tires un producte a les escombraries aconsegueixes que les indústries productores tinguin beneficis. Estratègia que en l'àmbit dels aliments és especialment perjudicial.

Data de caducitat i data de consum preferent són dos conceptes que no s'han de confondre

Les dades del Ministeri d'Agricultura són rotunds i no deixen lloc al dubte, a Espanya es llencen anualment 1.326.000 quilos d'aliments a les escombraries de les llars. Una xifra anual brutal, que es tradueix en 25,5 milions de quilos de menjar malbaratats a la setmana, ¡a la setmana! És una dada preocupant, més encara quan sabem amb certesa que gran part d'aquest menjar rebutjat és apte per al seu consum. No obstant això, és només la punta de l'iceberg, una ínfima part del problema, ja que, en total, quan calculem la quantitat d'aliments que es llencen anualment en el conjunt de la cadena alimentària la xifra total és esgarrifosa. Malbaratem 7,7 milions de tones d'aliments cada any. Una vergonya.

Aquestes dades ens haurien de fer reflexionar. La fam al món és un drama. S'estima que 750 milions de persones passen gana mentre al món es produeixen 4.000 milions de tones d'aliments anuals, dels quals se'n malbaraten 1.300 milions de tones, ¡un terç dels aliments que es produeixen! A la Unió Europea es llencen a les escombraries 89 milions de tones de menjar a l'any, xifra que equival a 179 quilos per persona. I d'aquesta quantitat el 42% del rebuig es genera a les llars.



123rf Limited©areeya

Cal preguntar-nos què fem malament i en què falla el sistema. Dels 4.000 milions de tones, entre 1.200 i 2.000 es perden en el camí per deficiències del procés alimentari, mentre que la resta es deu als hàbits i l'actitud del consumidor, que comporta una important generació de deixalles alimentaries. La mala planificació en la compra i la gestió inadequada dels aliments fa que es malbaratin. Una altra causa del problema és la manca de comprensió de la informació reflectida en les etiquetes del producte, informació referent al consum preferent i data de caducitat del producte.

El Reial Decret 1334/1999, de 31

ALIMENTACIÓ

de juliol, que aprova la Norma general d'etiquetatge, presentació i publicitat dels productes alimentaris, estableix com a obligatori incloure en l'etiquetatge de l'aliment la informació relativa a la vida útil del producte o data de caducitat , entesa com el temps que transcorre des de la seva elaboració fins que es deteriora, i la referent al consum preferent, que és el període anterior a la data de caducitat. La data de caducitat indica quan el producte no és segur per al seu consum, mentre que la data del consum preferent assenyala el punt en què es produirà un descens de la qualitat d'aquest, no de la seva seguretat. La legislació estableix que el fabricant ha d'incloure en l'etiquetatge de tot producte alimentari la data de consum preferent o, si s'escau, la data de caducitat. Això es tradueix en que podem trobar un producte amb data de caducitat o data de consum preferent, o fins i tot les dues, encara que el fabricant només està obligat a incloure'n una d'elles.

123rf Limited©nito500

Data de caducitat i data de consum preferent són dos conceptes que no s'han de confondre, encara que d'habitual es confonen. La data de caducitat ens adverteix sobre el dia límit a partir del qual l'aliment no és adequat per al consum des del punt de vista sanitari. La data de consum preferent ens indica el període de temps en el qual el producte manté intactes les seves propietats, però un cop superat, el seu consum no suposa un risc per a la salut. Una diferència que a primera vista sembla clara però que a l'hora de posar en pràctica resulta complicat. I és que des del punt de vista del consumidor la diferència no és tal, i habitualment, no fa distincions entre data de caducitat i consum preferent, rebutjant els aliments que han sobrepassat la data de consum preferent establerta, acabant així tones d'aliments i begudes cada any a les escombraries.

Com categoria, hem d'aplicar estrictament la data de caducitat en aquells productes molt peribles des del punt de vista microbiològic, aquells pasteuritzats com iogurt, llet i cremes, les carns i els aliments envasats al buit. Són tots ells aliments d'elevat risc que poden suposar un perill per a la salut si es consumeixen després d'aquest període de temps. La data de consum preferent s'ha d'usar en oli, llegums i cereals, en deshidratats com purés i sopes, en esterilitzats com llaunes de conserva, caixes de llet i en ous, en pastes, galetes i pa de motlle.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

AGRICULTURA

Juana Labrador Moreno, *Dra. En Biologia i professora d'Agroecologia a l'Escola d'Enginyeries Agràries de la Universitat d'Extremadura | labrador@unex.es*

Què és l'Agroecologia?

L'agroecologia és una ciència al servei de models agroalimentaris, veritablement sostenibles.

L'ésser humà ha acumulat coneixements sobre l'entorn, per transformar la realitat circumdant; al mateix temps que accedia a altres sabers obtinguts mitjançant una metodologia específica -el mètode científic- i ha estat a aquest mode d'adquisició de coneixements, al que se li ha donat el nom de ciència.

L'agronomia és la ciència aplicada al maneig dels sistemes agraris. Agronomia prové del llatí ager que significa camp i del grec nomos que significa llei. Segons el diccionari de la RAE és el "conjunt de coneixements aplicables al cultiu de la terra, derivats de les ciències exactes, físiques i econòmiques".

Hauria llavors resultar evident, que la pràctica agronòmica estaria recolzada per bases sòlides científiques i tècniques i que aquestes, assegurarien l'adopció d'estratègies reconegudes, per aconseguir sistemes de producció sostenibles.

123rf Limited©Dmytro Surkov

No obstant això, aquest raonament lògic, no ofereix els resultats esperats, quan analitzem la pràctica agrària industrial, sorgint nombroses incongruències, per exemple què fa que objectius sensats basats en paradigmes científics, condueixin a processos ambientals irreversibles o a greus impactes socioeconòmics? Com una ciència enfocada a la producció, degrada els pilars que sustenten la productivitat a través de l'erosió del sòl, la contaminació de l'aigua, la pèrdua de l'agrobiodiversitat? Per què la seva pràctica soscava les arrels del desenvolupament endogen al menysprear el coneixement tradicional, l'agricultura familiar, l'autosuficiència, els recursos fitogenètics locals?

La realitat és que l'enfocament científic que sustenta les ciències agràries i per tant, el model de producció agrària industrial, ha de ser severament qüestionat i al mateix temps, és necessari i urgent l'adopció d'altres paradigmes per a l'adquisició del coneixement a nivell conceptual i experiencial. En aquest context, sorgeix una ciència innovadora, encara en construcció, sistèmica, holística, interdisciplinària, anomenada Agroecologia.

L'Agroecologia és una ciència que proposa un enfocament de l'activitat agrària centrat no només en la producció, sinó en l'estabilitat ecològica i l'eficiència socioeconòmica i l'ètica, dels models de producció, distribució i consum.

Com a ciència, es nodreix del coneixement tradicional i del provinent d'altres ciències –agràries, naturals, socials...- abordant el maneig de les finques de manera sistèmica, és a dir com un conjunt de components interdependents i interrelacionats que es mostren i responen com un tot unificat. Com a model d'usos, dissenya sistemes agroalimentaris sostenibles de marcat caràcter local, que optimit-

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

zen i estabilitzen la producció i conserven els recursos productius **frenant i mitigant els efectes actuals i futurs del canvi climàtic i enfortint la sobirania i la seguretat alimentària**. Com a moviment social, persegueix papers multifuncionals per a l'activitat agrària; **promou l'ètica, la justícia i la igualtat de gènere, nodreix la identitat i la cultura local, i reforça la resiliència social, econòmica i agroambiental de les zones rurals.**

Els principis bàsics de l'agroecologia per al maneig agrosistèmic inclouen: el reciclatge de nutrients i energia, l'eliminació de biocides; l'augment de la matèria orgànica i l'activitat biològica del sòl; la conservació de biodiversitat i els recursos fitogenètics dels agrosistemes en temps i espai; la integració dels cultius amb la ramaderia, i l'optimització de les interaccions i la productivitat del sistema agrícola en la seva totalitat, en lloc dels rendiments aïllats de les diferents espècies (Gliessman 1998). Els sistemes agroecològics estan profundament arrelats en la racionalitat ecològica de l'agricultura tradicional i està demostrat que són climàticament resilients (Altieri, 2009).

Que l'Agroecologia és una ciència necessària és una realitat que ningú posa en dubte, en un escenari en el qual la producció d'aliments està danyant el planeta i posant en una disjuntiva el compliment dels Objectius del Desenvolupament Sostenible. L'any 2010 l'Informe del Relator Especial sobre el dret a l'alimentació, *Olivier De Schutter* exposava clarament que «avançar cap a formes agroecològiques és necessari si volem alimentar el món, lluitar contra la pobresa rural i combatre el canvi climàtic al mateix temps».

L'agroecologia compta actualment amb el suport d'un nombre cada vegada més gran d'experts dins de la comunitat científica i d'organismes i organitzacions internacionals, així com d'organitzacions de base com Via Campesina, sindicats agraris, col·lectius socials, etc.

123rf Limited©Wavebreak Media Ltd

No obstant això, encara queda un llarg camí per recórrer, ja que l'agroecologia no és un bany de conceptes ambientalistes per a l'enginyeria, **és una transformació radical en la manera de concebre la producció, la transformació, la distribució dels aliments; la conservació dels recursos; els drets sobre la propietat de la terra; la igualtat intergeneracional i de gènere; així com sobre l'obligació de proveir a tota la humanitat d'una alimentació vital, equilibrada i sana**; tot això necessita de canvis en els àmbits socials, polítics, culturals, ètics, econòmics, científics, tècnics que hem d'assumir ja, perquè l'agroecologia és la ciència que pot permetre la continuïtat present i futura de l'ésser humà en aquest planeta. ■

Referències esmentades:
Altieri, M.A. 2009. Agroecology, small farms and food sovereignity. Monthly Review, 61(3), 102–111.
Gliessman, S.R. 1998. Agroecology: ecological process in sustainable agriculture. Ann Arbor, MI: Ann Arbor Press.
De Schutter, O. 2010. Informe del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación. A/HRC/16/49,

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

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

El consum de carn és insostenible

Avui dia, la demanda de carn ja és insostenible ecològicament i les previsions auguren que en 2.050 la demanda de carn i productes lactis es doblarà a nivell mundial; per això, serà necessari prendre mesures per abordar aquest problema, ja que la indústria ramadera és responsable de gairebé un 20% de les emissions de gasos d'efecte hivernacle ... i el canvi climàtic s'ha d'afrontar de forma imminent.

Gravar amb impostos específics aquells productes que puguin tenir un impacte negatiu en la salut de la població o el medi ambient és una estratègia utilitzada pels governs des de fa dècades. Primer va ser el tabac, un clàssic. Ja són més de 180 els estats que graven el tabac amb impostos específics i restriccions, ja que els costos sanitaris que comporta no són pocs. El mateix per al consum d'alcohol. Recentment, en el nostre país i en 25 més, s'ha legislat sobre l'impost que grava les begudes ensucrades, ja que l'augment del consum de sucre afegit en begudes i aliments processats ha derivat en una important alerta sanitària que es preveu que pot empitjorar en el futur.

Segons un informe del grup inversor *Farm Investment Risk and Return (FAIRR)*, el producte que segueix en aquesta llista serà la carn, ja que aplicar un impost a la carn serà inevitable i probablement això es farà a nivell internacional en un termini de cinc a deu anys.

Per què un possible impost sobre el consum de carn?

El maltractament animal és inherent a la indústria càrnia. Tanmateix, aquest indiscutible argument encara no és el més important per als legisladors ... No obstant això, es tenen en compte altres aspectes i per això s'ha començat a discutir sobre per què és necessari gravar el consum de carn amb un impost específic.

Lluitar contra l'escalfament global:

El 28 de Novembre de 2006, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) va presentar un informe titulat *La Llarga Ombra del Bestiar (Livestock 's Long Shadow)* en el qual es demostra que la ramaderia genera més emissions de gasos d' efecte hivernacle que els automòbils. Fins a un 20% del total de les emissions globals. Concretament, el 9% de les emissions mundials de CO_2, el 37% de les de gas metà -més que les explotacions mineres, petroli i gas natural juntes- i el 65% de les d'òxid nitrós (gas letal). Precisament, aquests dos últims gasos causen un efecte hivernacle molt més potent que el CO_2.

Per tant, el consum de carn augmenta notòriament la nostra petjada ecològica. Ser vegà no és només una qüestió de respecte als Drets de tots els animals, també ens converteix en activistes en lluita per frenar l'escalfament global.

123rf Limited©Filippo Carlot

Un estudi dirigit per la Universitat de Oxford en 2.014, va concloure que les emissions de CO_2 de les persones vegetarianes són un 50% menors de les dels que consumeixen carn diàriament, i les de les veganes, més d'un 60%.

Consum de carn i polítiques de salut pública:

Els estudis epidemiològics realitzats en Universitats i hospitals en diferents països de tot el món, conclouen que l'excessiu consum de carn i lactis en societats com la nostra és perniciós per a la salut perquè està directament relacionat amb diverses malalties que han esdevingut epidèmia a Occident: **obesitat , hipertensió, diabetis, osteoporosi, càncer de còlon (entre d'altres), malalties coronàries, accidents cardiovasculars, etc**. Segons l'Agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer (IARC, per les sigles en anglès), la institució especialitzada en aquesta malaltia de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), les salsitxes i el pernil van ser classificades en el grup 1 d' agents cancerígens , el qual també inclou el tabac i l'asbest (amiant).

L'OMS defineix com carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent carn de vedella, porc, xai, cavall i cabra.

En 2.016, un estudi realitzat a la Universitat d'Oxford recomanava **gravar amb un impost la carn vermella de boví un 40% i els lactis un 20%** a

FIRES

causa de que això podria evitar gairebé mig milió de morts a l'any per malalties causades per aquest consum i a més es reduirien dràsticament les emissions de gasos d'efecte hivernacle.

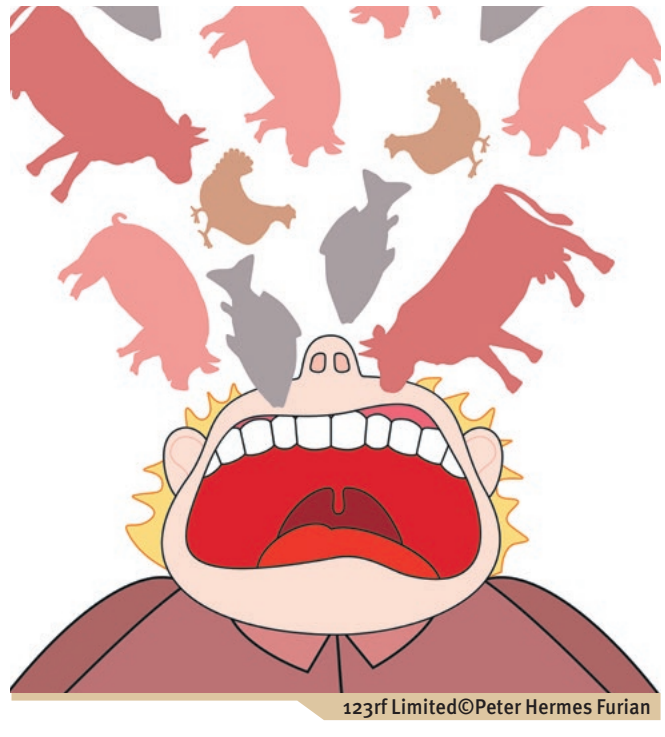
Aquestes dades ja no són subestimades pels governs, ja que el cost econòmic derivat de les partides pressupostàries destinades a la sanitat pública surt cada dia més alt. Durant l'any 2.016, a l'Estat espanyol, el consum de carn per càpita es va situar en 50,13 quilos.

L'impost a les carns ja està sent discutit en els parlaments d'Alemanya, Dinamarca, Suècia i la Xina. El govern de Nova Zelanda es va plantejar la Flatulence Tax, un impost sobre les emissions de metà derivades de les flatulències del bestiar boví, una mesura que finalment es va descartar. La directora de FAIRR, Maria Lettini, afirma que a mesura que avanci la implementació de l'acord climàtic de París començarem a veure accions governamentals que busquin la reducció de l'impacte ambiental de la indústria ramadera.

Lògicament, les polítiques relatives als impostos sobre la carn han de ser introduïdes i explicades a la població de forma adequada perquè es comprengui per què són tan necessàries. Alhora, s'han de dissenyar estratègies per protegir les famílies més pobres a les que els costa més comprar aliments.

Diu *Jonathan Verschuuren*, professor de la Facultat de Dret de la Universitat de Tilburg, als Països Baixos: "sembla inevitable que el consum de carn hagi de disminuir. Els desafiaments són tan grans, i els canvis que es necessiten són tan forts que s'han d'utilitzar tots els instruments normatius possibles, inclòs un impost sobre la carn".

La opulència càrnia d'uns es tradueix en l'extrema pobresa d'altres. Reduir la ramaderia significa reduir els camps destinats a cultius de farratges. Aquest pot ser el primer pas per començar **la supressió dels cultius transgènics** i recuperar massa forestal i sistemes d'agricultura tradicionals, a més, permetria que milions de tones de cereals destinades a farratges fossin destinades directament al consum humà. Els desequilibris ocasionats pels excessos de la carn són més que un pecat, ens permeten afirmar que un vegetarià a més de respectar la vida de totes les espècies és un activista en defensa del nostre planeta i d'aquells que pateixen malalties derivades de la malnutrició. Seria una de les millors polítiques econòmiques per ajudar els més pobres del planeta.


123rf Limited©Peter Hermes Furian

Mark Post, el científic artífex de la primera hamburguesa presentada el 2013 a partir de «carn neta» o carn elaborada a partir de cèl·lules, considera que l'actual sistema de producció de carn canviarà profundament o desapareixerà. **La ramaderia industrial és una pràctica obsoleta, responsable del major maltractament animal a la història i destructora del medi ambient que, a més, no podrà satisfer la demanda mundial de carn en les pròximes quatre dècades**.

Personalment, no em convenç gens la idea de la carn de laboratori, jo no la consumiré per qüestions de paladar, però no li tanco la porta si obre el camí per aconseguir l'abolició de la ramaderia. ■

MEDI AMBIENT

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

Un planeta amb menys plàstics és possible (i necessari)

Massa safates de poliestirè, massa envasos de policlorur de vinil, massa gots d'un sol ús fabricat amb polipropilè...

La llista de productes fabricats amb plàstics sintètics és gairebé interminable, i molts d'ells s'han convertit en peces indispensables de les nostres vides. O almenys això és el que asseguren els fabricants i distribuïdors.

La llista de problemes ambientals i de salut derivats de l'ús excessiu de plàstics i els seus residus també és llarguíssima, pel que sembla evident que es plantegi un període de reflexió i "desintoxicació".

La veu d'alarma i la proposta de solucions arriba ara de la mà del naturalista, divulgador ambiental i escriptor ***José Luis Gallego***, a través del seu nou llibre *Plastic Detox* (Llibres Cúpula).

El compromís personal amb el conjunt del planeta i, especialment, amb les generacions futures s'ha d'estendre a cadascun dels petits gestos que duem a terme diàriament com a consumidors. Hem d'exigir als polítics i els empresaris que adoptin mesures per defensar el medi ambient però també nosaltres estem moralment obligats a posar el nostre granet de sorra.

123rf Limited©sonjachny

El cas dels plàstics i els seus residus que inunden mars i oceans és un cas molt clar d'aquesta necessària acció ciutadana, com ens recorda José Luis Gallego.

"No m'agradaria estar d'actualitat per un tema com aquest però la realitat apareix cada dia als mitjans de comunicació amb imatges d'illes de plàstics surant en l'oceà i cetacis morts amb quilos de plàstics a l'estómac", explica Gallego a Bio Eco Actual amb una preocupació que no vol que sigui "ni alarmista, ni catastrofista".

I és que, tot i treballar diàriament -des de fa més de dues dècades- en un àmbit tan complex i ple de males notícies com la protecció ambiental, José Luis Gallego segueix sent un naturalista (en el sentit d'expert coneixedor de la natura) optimista. Així ho va explicar el periodista ***Goyo Martínez*** (OndaCero Ràdio) en l'acte de presentació a Barcelona de *Plastic Detox* (a La Casa del Llibre, el passat 4 d'abril). "Gallego posa passió en tot el que fa, i es nota en el seu nou llibre, una invitació a canviar poc a poc els nostres hàbits de vida perquè el planeta funcioni millor", va explicar Benítez, assegurant que l'autor d'aquest nou llibre sobre els problemes associats a l'ús excessiu de plàstics és una de les 10 persones més influents d'Espanya en l'àmbit de la defensa del medi ambient.

La llista de productes fabricats amb plàstics sintètics és gairebé interminable

"El problema dels plàstics em preocupa des de fa anys però em va arribar a l'ànima quan fa unes setmanes vaig conèixer la notícia d'un zífid, un dels cetacis més misteriosos del món, que va morir a Filipines amb més de 40 quilos de residus de plàstics en l'estómac", recorda Gallego.

Successos com aquest ens han de fer pensar i actuar. *Plastic Detox*, en aquest sentit, és un manual d'autoajuda dirigit a les persones "sensibles i sensibilitzades" amb la protecció del medi ambient. "No és un llibre per a militants ecologistes sinó per al conjunt de persones que es preocupen pel planeta i que volen ajudar a trobar solucions", explica l'autor.

ALIMENTACIÓ

El subtítol del llibre, "5x10 idees per reduir el plàstic en el teu dia a dia" pretén explicar que el contingut està organitzat en 10 grans àrees o activitats quotidianes en què utilitzem plàstics de forma massiva i, en cadascuna d'elles, cinc propostes per reduir aquests materials sintètics. A més de la llista de propostes, *Plastic Detox* inclou apartats com una guia breu per entendre alguns dels conceptes tècnics del món dels plàstics, un fitxer d'algunes de les organitzacions que treballen en la protecció del medi ambient i unes pàgines en blanc -al estil de les guies de camp que utilitzen els naturalistes- per fer anotacions sobre les experiències personals.

La presentació de tots els continguts és molt agradable, amb una multitud de recursos gràfics, i la lectura és realment fàcil. Per tant, la recomanació és acostar-se a una llibreria, comprar un exemplar i tractar d'aplicar els seus consells en la mesura de les possibilitats de cada lector.

No obstant això, a manera d'avanç per a futurs lectors, aquestes són algunes de les recomanacions més destacades que es presenten en *Plastic Detox*:

- Substituir els plàstics innecessaris en els embolcalls i empaquetat de regals. Podem conservar en bon estat alguns papers usats, revistes, diaris, teles o fins i tot fulles seques per personalitzar l'embolcall dels nostres regals.

- Portar sempre a la bossa, la cartera o fins i tot al maleter del cotxe bosses de paper, caixes de cartró o cistells per fer servir en cas de necessitat.

- Rebutjar les bosses de plàstic que ens ofereixen a les botigues -encara que ara siguin previ pagament- i utilitzar sempre que sigui possible envasos que es puguin reomplir.

- Oblidar-se de la moda de les tovalloletes humides -fabricades amb fibres i polímers diversos-, la més moderna de les amenaces per al medi ambient en general i els sistemes de gestió d'aigües residuals en particular.

- Reduir l'ús de plàstics en àmbits de la nostra activitat com l'oficina. Arribar a acords amb els companys i l'empresa per reduir els plàstics en les màquina de vending, els dispensadors d'aigua i similars.

- Apostar per les joguines fabricades amb materials naturals i poc contaminants com la fusta. No hi ha cap llei que obligui a fabricar en plàstic totes les joguines i tots els seus embolcalls.

Plastic Detox és un llibre per al conjunt de persones que es preocupen pel planeta i que volen ajudar a trobar solucions

- En les activitats d'oci i esport, les ampolles d'aigua han de ser reutilitzables i, cas de contenir plàstics, que estiguin lliures de BPA (bisfenol A).

- De cara a l'estiu, màxima precaució amb els plàstics que es poden convertir en residus que perjudiquen al medi ambient en general i les espècies marines en particular.■

ecoestética belleza consciente

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

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

Cosmètica sense plàstics

Ja fa molt de temps que sabem el problema que ocasionen els plàstics en el medi ambient. Però sembla que fins ara a la majoria de consumidors no els semblava excessivament preocupant. Estem massa acostumats a les males notícies i les escoltem sense que això tingui cap impacte sobre el nostre comportament.

Però estem en una situació d'emergència

El plàstic no només enverina als animals. Ja trobem micro-partícules en els aliments que obtenim de la mar i això ens enverina també a nosaltres. Així que ara ja gairebé tothom coneix el problema i algunes persones comencen a canviar els seus hàbits de consum i busquen reduir la presència de plàstics en les seves vides.

El sector de la cosmètica intenta donar resposta a les noves exigències

No està resultant fàcil. La indústria dels envasos no ofereix actualment alternatives a un preu raonable. Els elaboradors es pregunten fins a quin punt el consumidor està disposat a pagar més si ells fan l'esforç. I tot i així no hi ha moltes alternatives. El vidre no és una opció per a productes com el xampú o el gel de bany pel risc a que l'ampolla es trenqui en una situació on és molt fàcil que ens rellisqui de les mans. Els plàstics compostables, que són alternativa en alimentació, no serveixen quan es tracta d'un producte de llarga durada com un cosmètic.

Però malgrat les dificultats, tenim alternatives si volem reduir el nostre ús de plàstic. Una d'elles és l'última moda en productes d'higiene: **la cosmètica sòlida**. Xampús, condicionadors, sabons per al cos i desodorants són els més comuns. La seva fórmula sòlida evita haver d'utilitzar un envàs de plàstic. Es tracta a més de productes sense aigua pel que s'elimina la necessitat d'utilitzar conservants. La recomanació és buscar opcions certificades perquè no està molt clar si són aptes o no per a la cosmètica econatural alguns ingredients utilitzats en les versions sòlides.

123rf Limited©Tatiana Bralnina

Quan no s'està acostumat als sabons sòlids es necessita un temps d'adaptació i alguns consells d'ús. En el cas dels xampús, és bàsic trobar el que s'adapta millor a les nostres necessitats, especialment si tenim un cabell gras, i esbandir bé perquè no quedin restes als cabells. I per evitar que la pastilla ens duri poc temps és millor guardar-la en una sabonera i assegurar-nos que s'asseca bé després del seu ús. Així i tot, una pastilla de sabó dura més que un pot mitjà de sabó líquid.

En realitat no es tracta de res nou. Les nostres àvies es rentaven el cap amb pastilles de sabó i es continua fent en moltes cultures. Un altre exemple és la pedra d'alum que els romans ja utilitzaven com desodorant. La novetat és que s'estan recuperant molts d'aquests productes i millorant les seves propietats. Ja podem abandonar la idea que són sabons que ens ressequen. Les opcions que trobem al mercat han evolucionat i trobem alternatives molt eficaces que, a més de netejar, cuiden i regulen. Es tracta de triar l'opció que s'adapta millor al nostre tipus de pell i cabell. Val la pena si volem un futur amb menys plàstics.■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

SALUT I ALIMENTACIÓ

Alimentació per fer front a la migranya

El terrible dolor provocat per la migranya pot arribar a ser incapacitant i causa de baixa laboral. La bona notícia és que es pot millorar amb una alimentació adequada. Anem a descobrir les dues causes principals i com afrontar-les a nivell dietètic.

Dèficit de DAO

Hi ha certs aliments que es relacionen amb la migranya com els formatges curats (manxec o parmesà), el peix blau en conserva (tonyina, sardines o anxoves) i marisc, la carn curada (embotits), els cítrics, el vi, la xocolata o els fermentats (xucrut i derivats de la soja com el tempeh i el miso). Què tenen en comú aquests aliments? Doncs que són rics en histamina o contribueixen a l'alliberament d'histamina endògena.

No totes les persones pateixen mal de cap en menjar aquests aliments, només els que tenen un dèficit de l'enzim diaminooxidasa (DAO), que és l'encarregada de degradar la histamina. A part de la migranya, també es poden observar altres símptomes com flatulències, pell atòpica o dolors musculars.

Es pot fer una analítica per avaluar si tenim un dèficit de DAO a nivell genètic (no és molt comú). En aquest cas, a part d'una dieta baixa en histamina també hem d'aportar un suplement de DAO. Cal tenir en compte que alguns medicaments bloquegen l'activitat de la DAO, fins i tot alguns indicats per a la migranya, dolors crònics o ansietat. Així que en lloc de millorar el problema encara l'agreugem més. Una altra causa de la baixa activitat de la DAO és per una afectació de la mucosa intestinal. Primer de tot cal millorar el desequilibri intestinal i així aconseguir que tornem a fabricar l'enzim DAO.

Una alimentació baixa en histamina es basa en aliments frescos com la verdura i la fruita, cereals, llegums i llavors

En qualsevol cas, portar una **dieta baixa en histamina serà de gran ajuda**. La quantitat d'histamina dels aliments varia i depèn de diversos factors. Cal evitar o reduir els aliments preparats o enllaunats, aliments mal conservats o que no han seguit la cadena de fred i aliments molt madurs o fermentats. El problema no ve per l'aportació puntual sinó per una acumulació d'histamina que el cos no és capaç d'eliminar.

123rf Limited©Olena Yakobchuk

Una alimentació **baixa en histamina** es basa en aliments frescos com la verdura i la fruita (excepte cítrics i tomàquet), cereals (arròs, quinoa, mill, polenta i fajol), llegums (excepte els cigrons) i llavors. Entre els lactis, formatge fresc de cabra o ovella i llet pasteuritzada.

Mala desintoxicació hepàtica

Una altra de les causes més comunes de la migranya és un augment d'estrògens i d'histamina en sang per una mala desintoxicació hepàtica. És més comú en dones i és fàcil d'identificar si pateixen aquests símptomes: síndrome premenstrual, dolor durant el període en lumbars i ovaris, fatiga, irritabilitat, depressió o ansietat pel dolç. Si a més hi ha histaminosis hi haurà problemes de pell, gasos o falta d'energia.

En aquest cas, l'estratègia terapèutica passarà per millorar la detoxificació hepàtica i potenciar els següents aliments, que frenen l'excés de fabricació d'estrògens o ajuden el fetge a eliminar-los:

- Dues nous del Brasil al dia i una cullerada sopera de llavors de lli, sèsam i chia triturades.
- Les fruites més recomanades són la poma, la magrana, el raïm i els fruits del bosc (nabius, mores, gerds o groselles). L'hortalissa més adequada és el bròquil.
- Fajol: ja sigui en pa de massa mare, torrades o creps.

A més, si també hi ha histaminosis, seguirem les pautes per portar una alimentació baixa en histamina.■

ALIMENTACIÓ

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*

Depurar el fetge a la tardor

A l'estiu és típic caure en excessos perquè passem més temps fora de casa i no podem seguir les nostres rutines habituals i/o perquè sembla que en vacances tot val i ens relaxem amb el menjar.

Si tens migranya, cansament, irritabilitat, digestions pesades (especialment de greixos) o síndrome premenstrual, segurament, el teu fetge ha d'estar congestionat.

La tardor és una bona oportunitat per ajudar a aquest òrgan emuntori en les seves funcions de depuració. Juntament amb la primavera, són les estacions ideals per fer un detox.

Alimentació i hàbits

El primer que hem de fer és **evitar tots aquells aliments que ens sobrecarreguen el fetge** com les farines refinades, les carns, els sucres o els olis refinats. L'alcohol, el tabac, els medicaments i els tòxics que ens poden penetrar per la pell amb la cosmètica convencional també els hauríem de deixar de banda o estarem netejant d'una banda i embrutant per l'altre.

Recuperarem les hortalisses i verdures com a base de l'alimentació. Alguns **aliments i nutrients interessants per afavorir la salut hepàtica són**:

- Fulles verdes amargues crues per fer una amanida al migdia: escarola, endívia, ruca, col llombarda i dent de lleó.
- Aliments rics en glutatió (antioxidant): alls, mongetes verdes, patates, espinacs, bròquil, coliflor, carabassa, blat de moro ecològic o arròs integral.
- Aliments rics en metionina (aminoàcid desintoxicant): cereals integrals (blat, ordi, civada i germen de blat), llegums o fruits secs i llavors (evitar si hi ha dificultats per digerir els greixos).
- Fruits del bosc, magranes i raïms negres (amb pell i mastegant molt bé les llavors). Des de temps remots s'han fet semi dejunis amb raïm pel seu efecte diürètic, desintoxicant, remineralitzant i antibacterià.
- Fermentats: xucrut, kimxi, quefir i kombutxa.
- Oli i llimona: es pot fer una depuració molt suau i senzilla. Simplement has de prendre una cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra i el suc de mitja llimona en dejú. Es recomana esperar 10 minuts abans d'esmorzar.
- Clorel·la: ajuda a depurar metalls pesats.

Altres recomanacions són sopar d'hora, almenys dues hores abans d'anar a dormir, i fer exercici físic suau com pilates, ioga, Chi Kung o estiraments de torsió.

123rf Limited©dolgachov

Plantes depuratives hepàtiques

Hi ha moltes plantes conegudes com depuratives i recomanades per a la descongestió hepàtica: boldo, carxofera, rave negre, desmodium, genciana o dent de lleó. Són de sabor amarg i estimulen la producció de bilis (colerètic) i/o donen un impuls per segregar la bilis (colagog).

Una altra de les plantes hepàtiques per excel·lència és el card marià. A part del seu efecte estimulant i desintoxicant, el card marià té la particularitat que és capaç de **regenerar el fetge**. A més, alleuja els desajustos digestius d'origen biliar, ajuda a eliminar metalls pesats i millora migranyes per congestió hepàtica.

La millor manera de prendre-l és en comprimits o en herba seca encapsulada com la de **Viridian**, per beneficiar-nos de la silimarina, principi actiu que afavoreix la regeneració de les cèl·lules hepàtiques.

Cal tenir en compte que durant els primers dies d'una depuració es pot patir més mal de cap o erupcions cutànies. És el que es coneix com una "crisi curativa". No és que el tractament no funcioni, sinó que s'estan mobilitzant tòxics i s'estan eliminats per la pell, el nostre gran orgue emuntori.■

COSMÈTICA

SALUD Y BELLEZA NATURAL
CORPORE SANO

Boca Sana
Alè Fresc

Un alè fresc i unes dents sanes són el resultat d'una boca saludable. El nou elixir bucal de Corpore Sano amb certificació Cosmos Organic, disposa d'un agradable gust, proporciona un alè net i fresc, reforça les genives i és molt efectiu davant la placa dental.

ECOCERT COSMOS ORGANIC
COSMOS ORGANIC certificado por ECOCERT Greenlife según el estándar COSMOS disponible en: http://cosmos.ecocert.com

FREE FROM
BIO

www.corporesano.com

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / SALUT

Optimitzar la salut cognitiva per a un benestar global

La Cognició és la capacitat dels éssers vius d'obtenir informació de l'entorn, i, a partir del processament pel cervell, ser capaç d'interpretar-la i donar-li un significat. Una bona salut cognitiva, suposa tenir el cervell en forma, per poder donar el millor d'un mateix en les tasques que desenvolupem quotidianament.

Diferents factors influeixen sobre la salut cognitiva de les persones, l'entorn adequat, l'alimentació, l'activitat física i mental, així com determinats aspectes socials i psicològics, són elements a abordar, per potenciar la salut cognitiva en nens, adults i gent gran.

En primer lloc, crear un ambient adequat és fonamental. Rendim més quan estem en un lloc amb la il·luminació adequada, ventilat, net, ordenat, amb una aroma agradable i a una temperatura adequada.

El nostre estat d'ànim, l'estrès i el son, influeixen de forma determinant en la nostra salut cognitiva i en l'eficàcia del nostre cervell. Mantenir una actitud positiva, auto motivar-nos, acceptar i relativitzar el que ens passa, contribueix al control de l'estrès i a millorar la nostra atenció i capacitat de concentració, també haver dormit bé i les hores suficients serà un factor important.

123rf Limited©dolgachov

Un adult actiu, necessita entre 7 i 9 hores de son de qualitat perquè el seu cervell disposi d'un òptim rendiment cerebral.

L'alimentació i els hàbits alimentaris, són factors també a tenir en compte, no saltar-se els àpats, menjar poc i sovint, pot evitar la manca de nutrients essencials per al bon exercici del cervell. Diferents estudis han demostrat que les habilitats cognitives com el processament de la informació, poden relacionar-se amb estats d'hipoglucèmia i dèficits nutricionals. Cal destacar també que beure la quantitat d'aigua suficient, aportar àcids grassos essencials, fosfolípids, i el consum de certs aliments poden potenciar també la nostra memòria. Consumir fruites i verdures amb alt nivell d'antioxidants, influeixen positivament sobre la nostra capacitat cognitiva.

Mantenir-se mental i físicament actiu, ajuda a arribar a un envelliment cognitiu sa, el cervell posseeix una gran plasticitat que li permet mantenir i recuperar un bon nivell cognitiu quan s'estimula a través d'un exercici mental i físic adequat. D'altra banda, s'ha demostrat també que l'activitat física té un efecte positiu en el rendiment de la memòria, l'atenció, la funció executiva i la velocitat de reacció. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

COSMÈTICA / GEL DE DUTXA

Gel de dutxa Sport d'Àrnica, de Weleda

Amb olis essencials de lavanda i romaní, proporciona un efecte energitzant, ideal per carregar de vitalitat el cos durant la dutxa al matí i perfecte per relaxar i estimular el cos després de l'exercici. Com que és un gel 100% natural amb tensioactius d'origen vegetal, neteja la pell suaument, preservant la seva hidratació natural, sense ressecar-la.

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

COSMÈTICA / SÉRUM

Sèrum reafirmant, de NaturaBIO Cosmetics

Sèrum amb efecte reafirmant immediat. Reafirma i il·lumina la pell. Es pot fer servir com un producte individual o per complementar el tractament facial. Apte per vegans.

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

COSMÈTICA / OLI

Oli per Massatge amb Àrnica, de Weleda

La seva combinació d'olis naturals activa la circulació i tonifica la musculatura, és el millor remei per als músculs carregats. Aplicant-lo sobre la pell seca o humida, a través del massatge s'aconsegueix un efecte escalfor. Abans de l'exercici, afavoreix l'escalfament muscular el que evitarà agulletes i possibles lesions. Després, relaxa i estimula la recuperació dels músculs.

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

HIGIENE BUCAL / DENTÍFRIC

Dentífric eficaç per a la neteja bucal, de LOGONA

Blanqueja les dents gradualment, de gust suau i fresc a menta.

Components: Àcid silícic: abrasiu natural molt eficaç en l'eliminació de la coloració sense danyar l'esmalt. Extracte de menta Bio i oli essencial de menta: aporten un alè fresc i durador. Extracte de sàlvia Bio: prevé la inflamació, és anti-càries i ajuda a protegir l'esmalt de les dents.

· **Certificat:** Natrue | Vegan
· **Marca:** LOGONA
www.logona.de
· **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica SL
www.naturcosmetika.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

CERTIFICADORA

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

COSMÈTICA

L'alternativa al xampú convencional

Un dels canvis més difícils per a la majoria de consumidors Bio és el pas del xampú convencional al natural/Bio, ja que normalment després del primer rentat amb un xampú natural/Bio els resultats no són els esperats. Per entendre això cal saber com actua el xampú convencional en el cabell i les seves principals diferències entre aquest i un de natural/Bio.

Els xampús i condicionadors convencionals estan formulats a base de silicones (INCI: Dimiticone, Dimethyl silicone, Polysiloxane ...) i altres greixos derivats del petroli com parafines o olis minerals (INCI: Paraffin, Carbomer, Mineral Oil ...). Aquests ingredients no estan permesos en cosmètica natural Bio certificada. Aquestes silicones i greixos recobreixen cada cabell amb una capa de plàstic i proporcionen així un tacte sedós artificial ja que alhora impedeixen que el cabell respiri i que rebi la hidratació i nutrició adequada. La realitat és que sota el segellat hi ha un cabell sec i deshidratat. Com a conseqüència, al cap de poques hores notem que els cabells s'embruten.

La constant aplicació de silicones i greixos procedents del petroli, alienes al cuir cabellut, altera la producció de sèu natural i el cabell es debilita. Aquest desequilibri pot originar un cuir cabellut gras i unes puntes seques i obertes.

Quan un decideix donar el pas i canviar el xampú convencional per un de natural/Bio, amb un sol rentat no és suficient per eliminar les restes de silicones o similars que s'han anat acumulat durant anys en el cabell. Es necessita més temps per a què el cuir cabellut comenci a regular la producció sebàcia i aconseguir l'equilibri, que a la llarga evitarà un excés de sequedat o de greix. No és un procés immediat. La constància és essencial per recuperar el cabell i el seu equilibri natural.

La constant aplicació de silicones i greixos procedents del petroli altera la producció de sèu natural i el cabell es debilita

Els xampús naturals i Bio certificats utilitzen tensioactius suaus i d'origen vegetal (detergents responsables de netejar la brutícia i produir escuma). En canvi, la majoria de xampús convencionals usen tensioactius amb sulfats (els més usats són el SLES i SLS (INCI: Sodium Laureth Sulfate o Sodium lauryl Sulfate)) que fan molta escuma però que poden arribar a ser irritants. Alguns dels xampús naturals i Bio certificats ja són sense sulfats, així eviten tensioactius agressius.

123rf Limited©belchonock

A més, els xampús naturals/Bio certificats contenen principis actius naturals amb propietats diverses per a diferents tipus de cabell. Per exemple, per al cabell fi i delicat es recomana utilitzar un xampú amb mel Bio que aporta brillantor natural i extracte de cervesa que enforteix i dóna volum. Per al cabell sec es podria utilitzar un xampú amb àloe vera Bio hidratant i amb betaïna natural que ajuda a reduir la sensació de sequedat. Altres ingredients utilitzats per a tot tipus de cabell són l'extracte d'ortiga Bio que proporciona brillantor al cabell i reforça la seva estructura o les proteïnes de la seda que milloren la seva elasticitat.

A part de xampús naturals/Bio certificats, hi ha altres productes que també ho són, com a productes de tractament (per exemple: esprai condicionador sense esbandida o condicionadors que faciliten el pentinat) i productes de fixació capil·lar (cera, escuma, gomina ...).

Combinar productes d'higiene, de tractament i de fixació, tots ells naturals/Bio, garanteix tenir un cabell saludable i recuperar el seu equilibri natural. ■

COSMÈTICA

Enric Urrutia,
Director, bio@bioecoactual.com

L'ENTREVISTA

Jaume Rosselló, responsable de quatre dècades de la revista «Integral»

"Els experts asseguren que tornarem bastant aviat a una comunicació de qualitat."

Cal anar sempre a contra corrent, aquest és l'èxit de l'editor per comunicar amb la societat?

Bastant. En el cas d'Integral, ens va tocar anar contra corrent, perquè hi érem quan va començar tot. Fins aleshores, només existia, que coneguem, una publicació nord-americana feta per simpatitzants de la macrobiòtica. Es pot dir que, per primera vegada a Europa, una revista —bastant cuidada, per l'època— feia propostes de salut de debò, posant com a protagonista cada lector, i amb suggeriments per desenvolupar consciència de forma natural.

Si parlem d'anar a contra corrent, aquí tan sols ens quedava algun eco d'aquell formidable moviment naturista i llibertari que havia acabat a meitat del segle passat. Amb el pas del temps hem pogut donar forma, segons diuen els de màrqueting, a un nou *target*. Ara toca el més difícil: aprofundir en el canvi de debò. Costa, és clar.

Val més ser cap de ratolí que cua de lleó?

Pot ser una pregunta trampa. Parteix del parany que un pot viure separat del propi cos social. A vegades som lleó i a vegades ratolí... però no només el cap o la cua. Amb tot, i posats a donar per bo el parany, sempre és més útil ser un cap que una cua.

Ara, després de 40 anys de fundar la revista Integral, creus que va valer la pena apostar per l'ecologia?

Sí, però no ho diria gaire alt, veient la situació actual del medi ambient. L'ecologia forma part d'Integral des dels primers números, i a la revista hem viscut debats molt vius sobre la qüestió. En el que avui en diem «ecologia», es noten moltes ganes de canviar el món, però no tantes ganes de canviar-nos a nosaltres mateixos.

És bonic recordar la vella dita «pensa global i actua local» dels *Friends of the Earth* anglesos, però a l'hora de la pràctica, el poder i les seves lleis no ho posen fàcil. A banda, es perd molt de temps i energia en demostrar evidències del camí equivocat que segueixen els poderosos. Costa massa acordar canvis positius reals!

Creus que influeix més socialment una notícia viral que una lectura profunda?

Sí. Vivim moments de gran fragmentació, i es diria que només compten els likes i clics a les pantalletes, i les grans xifres. A curt termini això encara augmentarà i hi haurà més polarització, però per sort els experts asseguren que tornarem bastant aviat a una comunicació de qualitat.

I, podem afegir-hi, amb un avantatge: els missatges ja són cada vegada més precisos. Llegim textos que eviten el vell barroquisme innecessari.

Amb tant verí en l'aire, caldrà comprar oxigen aviat?

Ja en venen, a la Xina, i no serveix de res. Hem vist allí humans amb mascareta, tant a Beijing o a les zones industrials, i hem pogut comprovar com pica el coll al cap d'una estona de passejar-hi. És tristíssim. Més enllà de l'excentricitat d'envasar aire de l'Everest, aquí encara dubtem sobre les restriccions a l'automòbil, o amb una nova legislació per a la ramaderia intensiva (no tothom estaria d'acord en tancar els escorxadors com una romanalla del passat).

Però la fugida tampoc és la resposta. No hi hauria espai per a tothom a les muntanyes o a les capçaleres dels rius. Com deia Lanza del Vasto, «no se'ns ha perdut res a la Lluna, si no arreglem primer el nostre pas a la Terra». ■

Jaume Rosselló, és qui ha estat darrera de la creació de revistes com «Integral» (1978) i «Cuerpomente» (1990), entre d'altres. La seva és una vida dedicada a les publicacions relacionades amb la salut, l'alimentació vegetariana i la vida natural. Ha estat també editor de llibres, traduïts a més de vint idiomes.

La seva recent jubilació formal com a director d'Integral l'anima ara mateix a preparar nous projectes de comunicació sobre tots aquests temes.

ALIMENTACIÓ