BIOECO ACTUAL®

Nº 75

Mayo 2020

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Si algo ha de matar 10 millones de personas, no serán misiles sino virus" Bill Gates

Consumo

Cooperativa agroecológica versus grandes superficies Pág. 6

Hablemos de

Invertir en alimentación sana es invertir en salud pública Pág. 16

Alimentación

Ken Roseboro "Non GMO es un gran paso para agricultores y consumidores" Pág. 28

La entrevista

Enric Barbany, Gerente del CCPAE Pág. 40

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visitad
www.masterorganic.es

Ingenieros agrónomos y veterinarios ¿al servicio de quién?

123rf Limited©Tinnakorn Jorruang

SOCIEDAD

Isidre Martínez,
Ingeniero Agrónomo, bio@bioecoactual.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 48.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña, Pleneat 100% Organic Food**; León: **Natimel**; 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**

COLABORADORES
Ruth Alday, Núria Arranz, Adriana Baile, Mercedes Blasco, Quico Barranco, Clara Bosch, Pedro Burruezo, Joaquim Elcacho, Neus Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Juana Labrador Moreno, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Salvador Molina Cabezas, Estela Nieto, Marina Orpi, Ángeles Parra, Pilar Rodrigáñez, Ana Maria Rodriguez, Jaume Rosselló, Lluca Rullan, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

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

Ingenieros agrónomos y veterinarios ¿al servicio de quién?

Las salidas profesionales relacionadas con la agronomía incluyen una gran variedad de trabajos que giran en torno a la producción de plantas y sus derivados, tales como **la alimentación, los tejidos y los biocombustibles**. De alguna manera, estos trabajos casi siempre tienen que ver con la agricultura. La mayor parte de los puestos de trabajo de este sector están relacionados con **la investigación, producción y gestión de cultivos, conservación de suelos y aguas y desarrollo sostenible**. Las personas que trabajan en el campo de la agronomía pueden tener formaciones académicas muy diversas, desde estudios técnicos profesionales hasta grados, ingenierías, masters o doctorados relacionados directa o indirectamente con este campo.

123rf Limited©budabar

La mayoría de los trabajos relacionados con la investigación agronómica requieren un máster o doctorado en agronomía o en un ámbito relacionado. La investigación puede implicar cualquier área relacionada con la agronomía, incluidas **la producción de cultivos, la ingeniería genética y la sanidad vegetal**, entre otros. La **bioenergía** y la **sostenibilidad** también son otras áreas de investigación comunes, especialmente estos últimos años. Los investigadores suelen trabajar en centros de investigación y laboratorios, con financiación mayoritariamente privada.

Por su parte, los trabajos relacionados con la producción y la gestión de cultivos pueden variar ampliamente, en función del tipo de empresa y producción, aunque básicamente se dedican a la gestión de las técnicas de cultivo. **También hay profesionales agrónomos que se ocupan de la producción animal desde un punto de vista agropecuario**, es decir, desde una visión de actividades agrícolas y ganaderas integradas en un modelo productivo agroganadero.

Otro grupo profesional muy relacionado con la producción de alimentos son los **veterinarios**, que en el sector primario mayoritariamente se ocupan de tareas directamente relacionadas con la ganadería, especialmente la **sanidad y la producción animal**, así como con la **inspección y la seguridad alimentaria**. En general, los veterinarios que se ocupan de la producción animal lo hacen desde un punto de vista exclusivamente pecuario, es decir, especializados en los animales y sin ocuparse de los

ALIMENTACIÓN

SOCIEDAD

123rf Limited©Jonathan Weiss

aspectos agrícolas de las actividades ganaderas.

Tradicionalmente, las actividades del sector primario relacionadas con la producción de alimentos tenían un elevado grado de integración entre las tareas agrícolas y ganaderas, que eran actividades absolutamente complementarias dentro del modelo agrario, lo que permitía una mayor eficiencia y racionalidad del resultado final, con el cierre de los ciclos de los nutrientes a nivel de las explotaciones y del territorio, especialmente el ciclo del nitrógeno, ya que los estiércoles producidos por el ganado permitían el abonado de los campos, mientras que muchos de los productos y subproductos de las actividades agrícolas se destinaban a la alimentación de los animales.

La especialización e intensivización de las actividades productivas que se produjo a partir de la segunda mitad del siglo XX supuso unos grandes incrementos de la productividad vegetal y animal, pero también se tradujo en un **divorcio entre las actividades agrícolas y ganaderas**, con la aparición de una **agricultura intensiva** muy centrada en la obtención de cada vez menos especies y variedades agrícolas, incluso basada en sistemas de **monocultivo**. Paralelamente, también surgió una **ganadería intensiva** totalmente desconectada de la tierra, **con animales permanentemente confinados** en instalaciones cada vez más grandes, alimentados con piensos y subproductos provenientes de cualquier lugar del mundo.

Los investigadores suelen trabajar en centros de investigación y laboratorios, con financiación mayoritariamente privada

Estas tendencias, por tanto, llevaron a la aparición de **profesionales especializados** y conocedores sólo de un tipo de actividad productiva, ya sea de producción vegetal o de producción animal, pero **cada vez menos campesinos con conocimientos agronómicos transversales y holísticos**. De igual forma, los perfiles de los estudios agronómicos también se fueron dividiendo y especializando en uno u otro campo productivo, favoreciendo esta **desconexión** de las actividades agropecuarias.

La globalización del suministro alimentario ha sido la consecuencia lógica de esta especialización productiva y del bajo precio del petróleo, que permite la producción y transporte de grandes cantidades de productos obtenidos de forma intensiva a bajo precio, debido a la gran intensivización y / o a las pobres condiciones laborales de los productores.

En este contexto, **las grandes corporaciones alimentarias son las que dominan el sector productivo** y las que se llevan gran parte del valor de la cadena, aunque corresponde a los productores una gran parte del riesgo de esta producción. Unas pocas empresas dominan toda la cadena, integrando actividades tan diferentes como la obtención y patente de semillas y razas animales, el desarrollo y venta de abonos químicos, fitosanitarios, herbicidas, medicamentos veterinarios, aditivos alimentarios, etc.

Consecuentemente, se observa que una parte importante de los profesionales que se dedican a la investigación y la gestión de la producción en el sector agroalimentario trabajan en el ámbito de estas empresas y orientan su labor a dar viabilidad a este modelo productivo. Sólo una pequeña parte de la iniciativa privada y también de la pública, van orientadas al desarrollo de sistemas más sostenibles, por suerte al alza.

En este dibujo falta introducir ciertos aspectos que pueden aportar un poco de luz, como son la lucha contra la emergencia climática, que no ha hecho más que empezar, así como la toma de conciencia de cada vez más consumidores, que vamos aprendiendo el valor de las producciones sostenibles y locales. **La actual crisis sanitaria que estamos viviendo, absolutamente inédita en nuestra historia reciente, también debería suponer un toque de alerta a los peligros de un exceso de especialización y globalización.** ■

EL PRODUCTO DEL MES

Vitaseeds, las nuevas semillas molidas de El Granero Integral

Las nuevas semillas molidas bio de El Granero Integral son ideales para comenzar el día. Te proporcionarán de forma muy rápida todos los nutrientes que guardan en su interior, llenándote de energía y vitalidad. Sin gluten y sin azúcares añadidos.

La gama la componen:

- Semillas de lino germinado molidas.
- Semillas de lino molidas.
- Semillas de lino molidas con trigo sarraceno germinado, almendra, coco y nibs de cacao.
- Semillas de lino molidas con trigo sarraceno germinado, frambuesas, arándanos y fresas.
- Semillas de lino molidas con cáñamo, girasol, calabaza, sésamo y arándanos.
- Semillas de lino molidas con chía, manzana y canela.
- Semillas de cáñamo peladas.
- Semillas de chía molidas.

Certificados:
Euro Hoja | Sohiscert

Marca:
El Granero Integral
www.elgranero.com

Empresa:
Biogran S.L. | www.biogran.es

Recomendado por

MASTER ORGANIC
Revista de novedades y tendencias para el profesional
TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓN

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com | miriam@mipediatravegetariano.com

Enfermedades de transmisión alimentaria

Todos los años, una de cada diez personas enferma por una enfermedad transmitida por los alimentos. Aunque la mayoría se resuelven en unos días sin dejar secuelas, algo menos de medio millón de personas mueren cada año a consecuencia de una de estas enfermedades, y un tercio de estas muertes ocurren en niños.

¿Por qué mecanismos los alimentos causan enfermedades?

1. Pueden estar contaminados con bacterias, virus o parásitos, por ejemplo la **brucella, la listeria, el cólera, la hepatitis A, el toxoplasma o la tenia**. De los diez microorganismos más frecuentes de este grupo: Salmonella, Listeria, Norovirus, E. coli y E. coli0157:h7, Toxoplasma, Clostridium, Campylobacter, botulismo y Bacillus cereus, **los productos de origen animal son la fuente principal o única del agente infeccioso en siete de ellas y también pueden actuar como transmisores en las otras tres**.

2. Pueden estar contaminados por toxinas, como la aflatoxina, producida por un moho que crece en granos y semillas conservados en malas condiciones de humedad y que se asocia al cáncer de hígado.

3. Pueden haberse expuesto y conservar restos de pesticidas. En los consumidores los pesticidas no producen una intoxicación aguda, pero pueden dar lugar a efectos adversos por acumulación en el organismo, incluyendo un aumento en el riesgo de cáncer. Sin embargo, el contacto directo con pesticidas causa la muerte de más de 200.000 agricultores cada año en el mundo, de acuerdo con Naciones Unidas.

4. Algunos alimentos pueden ser el foco de una infección que puede llegar a convertirse en una **epidemia** o una **pandemia**. Esto ocurre cuando un virus, que está parasitando a un animal sin causarle daño, se transmite a un humano que ha comido o ha estado en estrecho contacto con ese animal. En la nueva especie el virus se vuelve agresivo y es capaz de transmitirse de un humano a otro. Esta forma de producir enfermedades, (aunque estas no se consideran estrictamente enfermedades de transmisión alimentaria), está cobrando cada vez mayor importancia, debido a las condiciones en que **los animales de granja están hacinados, estresados y sobre-medicados y a la costumbre de muchas culturas de comer animales salvajes**, por ejemplo murciélagos. Este es el origen de los brotes de **ébola** que han ocurrido recientemente en África, de las epidemias de gripe **porcina y aviar** de los últimos años y es el origen también de la pandemia por **coronavirus** que estamos viviendo en el momento actual. ■

123rf Limited©lambros

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

physalis®

Los complementos alimenticios naturales

INMUNIDAD NATURAL, LA BASE DE LA BUENA SALUD

COMBINACIÓN 1

Echinacea forte:
2 comprimidos al día

Puede ser complementado con:

Propolis forte bio:
2 comprimidos al día

COMBINACIÓN 2

Vitamina D3 forte:
1 a 2 cápsulas al día;

Puede ser complementado con:

Zinc forte:
1 comprimido al día, durante 2 semanas

COMBINACIÓN 3

Los aceites esenciales tienen un efecto emoliente en la garganta y el tracto respiratorio. Alivian en caso de enfriamiento y reducen los síntomas desagradables.

Día tras día, nuestra resistencia natural es sometida a duras pruebas como el estrés pasajero, malas condiciones climáticas, fatiga temporal y otros factores externos tan diversos como numerosos. La buena salud comienza con suficiente actividad física y una dieta saludable y variada. El mejor enfoque para absorber suficientes vitaminas y minerales es hacer una dieta equilibrada. Por lo tanto, es importante tener una ingesta adecuada de verduras y otras fuentes de alimentos específicos. A pesar de todo, puede tener una deficiencia... Un suplemento alimenticio le puede ayudar a llenar los vacíos de una manera simple y segura.

clean label

Los productos clean label: Son totalmente exentos de colorantes sintéticos, conservantes, aromas edulcorantes artificiales, lactosa, azúcar, sal, levadura, gluten. – Son tratados mínimamente en su elaboración. – Tienen una lista de ingredientes simplificada, con mención completa y unívoca de cada ingrediente de la composición.

Physalis® complementos alimenticios naturales. Son naturales, seguros, eficaces y formuladas de acuerdo a los últimos avances científicos.

www.keypharm.com

CONSUMO

Ángeles Parra,
Presidenta Asociación Vida Sana, Directora de BioCultura

Cooperativa agroecológica *versus* grandes superficies

Rompiendo fronteras

Las grandes superficies cumplen una función también. Esto es que el alimento ecológico pueda romper la frontera de la franja de población más ecoactivista y concienciada y llegar a otros estratos de la ciudadanía. Lo más importante es que, sea de una manera o de otra, el alimento siempre sea ecológico y, en la medida de lo posible, vegetal y local… y habría que añadir con el mínimo embalaje posible.

La cooperativa agroecológica y la tienda especializada tienen detrás a profesionales que respetan y aman el alimento ecológico y todo el sector. Procuran pagar precios dignos a los pequeños productores. Si el consumidor necesita informaciones precisas, el responsable de la tienda o de la cooperativa es capaz de dar esa información. La tienda o el súper ecológico y la cooperativa bio venden, en general, sólo alimentos ecológicos. En la medida de lo posible, el establecimiento especializado incide en el comercio local, en la producción regional, en las cortas distancias, en la proximidad, en el reparto de la riqueza en la verdadera eco-nomía… De ello se deriva vida para nuestros pueblos y muchas más virtudes tanto económicas como sociales.

Orgánicos y convencionales

Las grandes superficies venden alimentos orgánicos y alimentos convencionales. Muchos pequeños productores se quejan de las condiciones económicas que les exigen las grandes superficies a la hora de proveerles para servir sus productos o transformarlos en marcas blancas propias. Los productos orgánicos que expenden son "bio", sí, pero no siempre sostenibles desde un punto de vista global, ya que algunos alimentos son importados desde largas distancias, con su consabido derroche energético. Algunas cadenas ya están empezando a incidir en un comercio cada vez más local, pero la verdad es que, hasta ahora, la mayoría de grandes superficies no han apostado de lleno por el comercio ecológico y local/regional/nacional.

123rf Limited©Daniel J?dzura

El negocio

Para la cooperativa ecológica y para la tienda o súper especializado el negocio es importante, claro que sí. Sin embargo, para ellos/as, me consta, el negocio no lo es todo. Hay otros factores importantes. Quizás lo más relevante es el hecho de que son activistas. Creen en lo que hacen. Luchan, desde su profesión, por un mundo más justo, más limpio y más sostenible. No siempre es así en el caso de las grandes superficies. Han encontrado un nicho de mercado en el mundo ecológico y se han apuntado a él, sin más. Son los pequeños comercios y las gentes del mundo "bio" quienes han predicado en el desierto durante décadas. De

ALIMENTACIÓN

todas formas, la disponibilidad del producto bio en grandes superficies, va a posibilitar que muchas familias puedan acceder a una alimentación sana de verdad. De ahí que España haya entrado en el top ten del consumo interno ecológico mundial. La cosa es que el proceso no sea a cualquier precio. Insisto en esto. No todo vale.

Soberanía alimentaria y rechazo de la globalización

La globalización y el modelo económico neoliberal ha comportado una creciente industrialización de la producción agraria en detrimento de modelos familiares de escala más reducida y sostenible. Dichos modelos se han basado en la intensificación en la producción apoyada en el uso de fertilizantes químicos, fitosanitarios, monocultivo y cría intensiva de ganado desvinculada del suelo agrícola. El resultado ha sido graves problemas de erosión, pérdida alarmante de biodiversidad tanto natural como agrícola, contaminación del agua y animales criados en pésimas condiciones.

Por eso es tan importante apostar por modelos cooperativos de consumo, lo que significa sistemas de comercialización que evitan el transporte a larga distancia y contribuyen a la soberanía alimentaria. Son los que priorizan los alimentos de temporada, la cercanía, los circuitos cortos de comercialización como formas de proporcionar precios justos para los agricultores y asequibles a los consumidores.

123rf Limited©Daloiso Lorenzo

El comercio internacional de alimentos, así como el número de países que dependen de las importaciones alimentarias, están causando crisis alimentarias, han aparecido problemas en las producciones locales de alimentos, se adquiere el mismo producto que se produce en el país a otros países, dejando a un lado el producto nacional, se adoptan nuevas políticas regionales o nacionales. Por tanto en este contexto, el papel de las cooperativas agroecológicas es fundamental al establecer vínculos directos entre productor y consumidor, y asegurar así que el producto se quede en la zona de origen.

BioCultura

Desde BioCultura (que dirijo) y desde la Asociación Vida Sana (que presido) hemos siempre apostado por la distribución más "auténtica" posible. Lo pongo entre comillas para que todo el mundo entienda que aquí no hay "buenos y malos", pero sí que unos procuran hacer las cosas mejor que otros. Hemos vetado a grandes superficies que han querido venir a la feria y hemos dado toda la visibilidad posible a los más pequeños. Ahora bien, la feria no es una burbuja: es el reflejo de una sociedad. Y parece que, en nuestra sociedad, el proceso de democratización del alimento ecológico pasa, en gran medida, por las grandes superficies y las inversiones en el sector "bio" de los grandes operadores. ¿Qué podemos hacer nosotros? Priorizar nuestro consumo en unos establecimientos más que en otros. Pero no caigamos tampoco en ideologías cerradas que nos impidan ver la realidad con visión diáfana. Se hace lo que se puede, como se puede. Lo importante es la voluntad de transformar. El capitalismo neoliberal nos está trayendo grandes desastres de todo tipo. Nuestro papel como consumidores es importante en el camino hacia una transformación social profunda; y el alimento está en la base de esa posible transformación. ■

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista, Máster en Nutrición y salud*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

Hoy, hamburguesas de legumbres

Las hamburguesas generalmente destacan por su aporte proteico. Las de legumbres cumplen perfectamente esta función, porque son a un tiempo económicas, sabrosas y muy nutritivas. Aportan elementos de casi todos los grupos de nutrientes.

- **Legumbres:** Garbanzos, lentejas pardinas o coral, alubias rojas o blancas, azukis o judías mungo. Cocidas y chafadas o ligeramente trituradas.

- **Cereales:** Las harinas de maíz, espelta o el pan rallado se usan para ligar la masa. Para dar textura se usan copos de avena o granos de arroz o quinoa cocidos. Complementan los aminoácidos de las legumbres.

Las hamburguesas de legumbres son a un tiempo económicas, sabrosas y muy nutritivas

- **Frutos secos y semillas oleaginosas:** Nueces o avellanas trituradas, sésamo, pipas de girasol o de calabaza, crema de cacahuete. Aportan ácidos grasos de calidad, textura crujiente y un espléndido sabor.

- **Hortalizas:** Crudas o rehogadas, aportan ligereza y sabor al conjunto. Son un clásico los rehogados de cebolla, ajo y pimiento, las zanahorias y remolachas crudas y ralladas, así como las setas.

- **Hierbas y especias:** Condimentan y aportan personalidad a cada tipo de hamburguesas. Desde los clásicos perejil y la pimienta hasta el curry, es interesante experimentar con las especias que más nos agraden.

Una característica esencial de las hamburguesas es que pueden suponer una forma ideal de reconvertir las sobras de un plato anterior, añadiendo los grupos de ingredientes que faltan hasta lograr la consistencia deseada. Puedes congelarlas envueltas en film transparente. ■

123rf Limited©Oleksandra Naumenko

INGREDIENTES

- 400 gr de alubias rojas cocidas (u otra legumbre al gusto)
- 150 gr de cebolla
- 100 gr de pimiento (mitad verde y mitad rojo)
- 100 gr de champiñones (o la verdura que prefieras)
- 2 cucharadas de avellanas trituradas, nueces o sésamo
- 6 cucharadas de harina de maíz (No almidón)
- Ajo en polvo, orégano y pimienta
- Aceite de oliva, pan rallado y sal

ELABORACIÓN

- Pica la cebolla, los pimientos y las setas. Saltéalos en aceite de oliva con una pizca de sal 15 minutos, a fuego suave.
- Escurre las alubias, mezcla todo y condimenta.
- Tritura y añade la harina de maíz poco a poco, hasta lograr una masa consistente.
- Deja reposar 30 minutos en nevera.
- Haz bolas de masa, aplasta con las manos y rebózalas ligeramente con pan rallado.
- Fríe en la sartén o en la plancha 5 minutos por cada lado.

VARIANTE

Echa las verduras ralladas en crudo. Las lentejas combinan especialmente bien con la remolacha, y los garbanzos con cebolla y zanahoria.
Acompaña con brotes tiernos, cebolla morada en aros, aguacate, rodajas de tomate y salsa de yogur de soja.

ALIMENTACIÓN

REDUCE PLÁSTICOS
ECO Y SOCIAL desde 1990 AUTÉNTICO
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
Mientras disfrutas de nuestros productos
estás formando parte de un proyecto con
conciencia
Cantero de Letur
Conciencia ecológica:
Para nosotros la producción ecológica no es una moda.
Somos los pioneros en España. Producimos
exclusivamente lácteos ecológicos desde 1990.
Cantero de Letur
YOGUR
ECOLÓGICO DE CABRA
CON FRESAS
CON MANGO Y VAINILLA
CON ARÁNDANOS
www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista, Máster en Nutrición y salud*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

Cómo hacer el membrillo en casa

El membrillo es una fruta baja en azúcares y alta en fibra. Por su delicado aroma se ha usado durante años como ambientador en las casas. Su riqueza en taninos hace que sea áspero para tomar en crudo. Por eso se suele asar, o elaborar el delicioso "Dulce de membrillo". Pero la mayoría de recetas aportan azúcares añadidos, ya sea azúcar blanco, de caña, panela, todos ellos ricos en sacarosa. Y tampoco se soluciona con el sirope de agave, porque su alto contenido en fructosa perjudica al hígado y genera triglicéridos.

Una de las mejores opciones para proporcionar un sabor dulce saludable al membrillo es elaborarlo con frutas desecadas, como ciruelas secas o dátiles. Es ideal en desayunos, postres y meriendas, pero también como guarnición de platos salados y en salsas. ■

123rf Limited©Nataliia Peredniankina

DULCE DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

- 600 gr de membrillos
- 200 gr de ciruelas pasas sin hueso
- 1 limón
- 5 gr de Agar-agar en polvo

ELABORACIÓN:

- Pon las ciruelas pasas en remojo.
- Lava los membrillos y sécalos con paño para quitar la pelusa.
- Ponlos enteros en una olla grande cubiertos de agua y cuécelos durante 45 minutos.
- Escúrrelos y déjalos enfriar antes de pelarlos y retirar el corazón.
- Corta la pulpa de los membrillos en trozos y colócalos en una olla plana.
- Añade las ciruelas pasas y cuece todo junto a fuego lento durante 20 minutos, removiendo con una espátula de madera.
- Tritura la mezcla con la batidora y deja reposar 30 minutos, para que adquiera un bonito color rojo oscuro.
- Añade el zumo de limón y el agar-agar y deja que hierva durante 10 minutos más.
- Coloca el dulce de membrillo en moldes. Al enfriar, la gelatina tomará la consistencia adecuada.
- Otra forma muy agradable de tomar el membrillo es asado al horno, con dátiles y especias.

MEMBRILLOS ASADOS

Nota: Receta de mi último libro: "Dulces y saludables. Alternativas para una vida sin azúcares añadidos". RBA, Colección Integral. Barcelona 2020

INGREDIENTES:

- 2 membrillos
- 4 dátiles deshuesados
- 1 palo de canela
- 4 estrellas de anís
- 4 clavos de olor
- 400 ml de agua

ELABORACIÓN:

- Lava a fondo los membrillos.
- Córtalos por la mitad y vacía el centro.
- Colócalos en una bandeja de horno y sobre cada mitad pon una estrella de anís, un trozo de canela y clava un clavo de olor.
- Tritura los dátiles con 3 cucharadas de agua, para formar un sirope y cubre con él los membrillos.
- Echa el resto del agua sobre los membrillos para que cubra el fondo de la bandeja.
- Tapa con papel de horno y hornea a 200ºC.
- De vez en cuando ves regándolos con el almíbar de la bandeja.
- Tardan de 40 minutos a una hora, y se pinchan con un palillo para ver si están tiernos.

ALIMENTACIÓN

Pilar Rodrigáñez,
Técnica Superior en Dietética | rrpilar.bcn@gmail.com

ESPACIO PATROCINADO POR:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR

Superalimentos: 3 claves para incorporarlos en tu vida

123rf Limited©vanatchananSomsak Sudthangtum

Tienen montones de propiedades y una densidad nutricional superior a otros alimentos. Los superalimentos son capaces de enriquecer nuestra dieta y mejorar nuestra salud, pero muchas veces no sabemos cómo utilizarlos. Hoy me gustaría explicar algunos aspectos importantes a tener en cuenta para beneficiarnos de estas maravillas que nos ofrece la naturaleza.

Decide cuáles tomar según tus necesidades

Existen muchísimos superalimentos que vienen de los rincones más remotos del planeta y con propiedades muy diversas. Muchos de ellos han sido tradicionalmente utilizados por medicinas milenarias, como la Ayurveda o la Medicina Tradicional China.

Algunos superalimentos son adaptógenos, otros nos ayudan a perder grasa, los hay que son ideales para completar una dieta restrictiva, unos cuantos destacan por su poder antioxidante… ¡El abanico de posibilidades es inmenso!

Si lo que buscas es mejorar tu rendimiento físico e intelectual, la **maca** puede ser una gran alternativa. Si, en cambio, estás combatiendo una infección, la **moringa** es tu aliada perfecta. En un proceso de pérdida de peso, el **té matcha** será un apoyo ideal. Si lo que necesitas es asegurarte todos los aminoácidos esenciales porque no tomas proteína animal, la **espirulina** es un excelente refuerzo.

Mi recomendación es que, antes de llenar la despensa de productos que no sabes para qué sirven ni cómo se utilizan, es mejor que escojas aquellos que concretamente crees que apuntan a tus necesidades y, esos sí, los uses a diario. De esta forma seguro que sentirás la diferencia al incorporar superalimentos en tu vida.

Escoge un buen momento del día

No vale colarlos por todos lados, en cualquier momento y cantidad. Algunos superalimentos tienen dosis máximas recomendadas y otros conviene reservarlos para las primeras horas del día, porque más tarde podrían interferir en tu ritmo circadiano.

Por ejemplo, en el caso de la espirulina, hay dosis indicadas (de 3g a 5g, 2 a 4 veces al día) y las personas con autoinmunidades no deberían tomarla. Otro ejemplo es el de los superalimentos con propiedades vigorizantes: no tiene ningún sentido tomar cacao o polen por la tarde, pues podrían entorpecer el descanso nocturno. En cambio, por la mañana o al mediodía serán acertadísimos para conseguir ese impulso que nos falta.

La manera de tomarlos puede variar mucho, pero una forma que casi nunca falla es la de **añadirlos a un yogur, smoothie o zumo**. En general todos tienen buen sabor. Si los incluyes en una receta caliente -en una crema por ejemplo- mejor añadirlos al final y así minimizas la pérdida de sustancias terapéuticas.

Búscalos de buena calidad y combínalos con alimentos sanos

Esto parece una obviedad, pero no lo es. Por un lado, es importante buscar productos elaborados **a partir de ingredientes ecológicos certificados** para evitar agrotóxicos y también optar por aquellas marcas que nos garanticen información fiable para poder utilizarlos correctamente.

Por otro lado, el uso de superalimentos debería enmarcarse en una dieta que sea globalmente saludable. Si damos el paso hacia los superalimentos, es fundamental que primero hayamos apartado de nuestra dieta todo aquello que nos hace daño. Una **canela**, que es hipoglucemiante, no podrá hacer nada por ti si continúas tomándote cada día un refresco azucarado. Tampoco la **cúrcuma** realizará milagros si tu alimentación se basa en ultraprocesados. Los superalimentos tienen beneficios potentísimos, si van acompañados de una alimentación en sintonía. ■

ALIMENTACIÓN

COMERCIO JUSTO

Adriana Baile,
Socia de la cooperativa Alternativa3

¿Qué hay detrás del cacao instantáneo o tableta de chocolate?

¿De dónde viene? El 59% del cacao mundial se cultiva en Costa de Marfil y Ghana, seguidos de Indonesia, Nigeria y Camerún. Juntos suman el 82% del cultivo a nivel mundial. Pero, ¿te has preguntado alguna vez en qué condiciones trabajan estas personas productoras? Un dato sorprendente es que ellas rara vez prueban el chocolate que se elabora con el cacao que cosechan con sus manos, trabajando además en condiciones especialmente duras, con ingresos que les sitúan muy por debajo del umbral de la pobreza.

Para que nos hagamos una idea, si cogemos como ejemplo Costa de Marfil, en 2018, *Fairtrade International* estimó que, de media, una familia cacaocultora ingresaba 0'78 dólares diarios frente a los 2'51 diarios estimados como renta mínima, es decir, para salir del umbral de la pobreza extrema.

En estas condiciones, la diferencia entre trabajar y no trabajar es prácticamente nula, ya que, con estos ingresos, tampoco pueden subsistir. Esta situación ha degenerado en un problema mayor: la gente dispuesta a trabajar en estas condiciones de explotación o esclavitud es poca y para poder mantener los ritmos de consumo en los países del norte, lo que se ha hecho es recurrir a la explotación infantil.

Un producto para niñas y niños hecho por niñas y niños

Según el informe "Hacia la sostenibilidad de las cadenas de suministro del cacao: opciones de regulación para la UE", en 2015, 1,2 millones de menores en Costa de Marfil y 0,9 millones en Ghana trabajaban en este sector.

Entre el 80 y el 90% de estos menores, realizaban tareas peligrosas como, por ejemplo, **soportar cargas pesadas, manipular productos químicos o trabajar con machetes**. Por otro lado, según datos de la Universidad de Tulane, el 26% de los menores de Costa de Marfil y el 46% en Ghana trabajaban más horas de las permitidas. El Barómetro del cacao de 2018, concluye que "ni una sola empresa o gobierno se encuentra cerca del objetivo de eliminar el trabajo infantil, ni siquiera del compromiso de reducirlo en un 70%".

123rf Limited©feathercollector. Grano de cacao en Ghana, África occidental

Problemas de deforestación

Por otro lado, el estudio "Hacia la sostenibilidad de las cadenas de suministro del cacao: opciones de regulación para la UE" señala que los terrenos agrícolas dedicados al cacao producen aproximadamente la mitad de lo que deberían.

Esto es debido, en gran medida, a que los ínfimos ingresos de las familias agricultoras no les permiten invertir en mejoras relacionadas con las prácticas sostenibles, o con el aumento de la fertilidad de la tierra o sustituir los árboles de cacao enfermos o envejecidos.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

COMERCIO JUSTO

Esta pérdida de productividad de las tierras provoca la migración de una región a otra, eliminando bosques a su paso. De hecho, **el cultivo del cacao constituye una de las principales causas de deforestación, especialmente en Ghana y Costa de Marfil**, lo que a su vez genera **pérdida de biodiversidad y transformación ambiental**, y la destrucción de los medios de subsistencia de aquellas comunidades que dependen del bosque más allá del cacao.

¿Existe una alternativa?

Sí, existe. Se trata del **Comercio Justo**, el cual, a través de la certificación *Fairtrade*, garantiza una serie de parámetros en los que se pone la vida de las personas por encima del beneficio económico, entre ellos, la no explotación infantil y el respeto al medioambiente. Otros ejemplos de estos estándares son el Precio Mínimo de Seguridad, que cubre los gastos básicos del hogar de una persona que trabaja bajo estándares de comercio justo o la conocida como Prima (Premium) de Comercio Justo, que les permite invertir en mejoras en la comunidad.

123rf Limited©dodohawe. Cacao de Glanmore, Banyuwangi, Java Oriental, Indonesia

Este Precio Mínimo de Seguridad se basa en lo que la Comunidad de Práctica de Ingresos Vitales de ISEAL calcula que se necesita en cada país para cubrir los costos básicos del hogar de una persona cacaocultora en promedio: **para alimentos, vivienda, vestimenta, atención médica, educación y una pequeña provisión para emergencias**. En segundo lugar, también entrarían factores como puntos de referencia de productividad y costo de la producción sostenible. La base de este modelo de precios también se valida a través de un proceso de consulta con las personas productoras, la industria y la sociedad civil.

Nuestra cooperativa, Alternativa 3, trabaja por y para el comercio justo desde 1992, apostando por el cacao, el café y el azúcar, que son tres de los productos que se ven más afectados por la violación de los Derechos Humanos en los cultivos en origen. Por otro lado, a través de nuestra ONG, **llevamos a cabo proyectos, talleres y actividades de sensibilización sobre el comercio justo**, siendo conscientes de la importancia de esta actividad para muchas familias en África Central, el Caribe y América del Sur.

Este compromiso se completa con la elección de las personas que consumen cacao de forma consciente, teniendo en cuenta su calidad y el impacto positivo en las personas productoras y el planeta, objetivos por los que trabajamos a diario.

¿Qué puede hacer el consumidor?

Como persona consumidora, puedes informarte del origen de los productos que consumes. Tienes un gran poder: el de elegir. ■

ALTERNATIVA 3 y el mercado de Comercio Justo del Cacao
Desde 1992, Alternativa3 elabora una amplia gama de cacaos de Comercio Justo y ecológicos que respetan los derechos humanos y el medioambiente, una alternativa al consumo convencional de cacao, que destruye en lugar de cuidar.

Fuentes: El informe "Hacia la sostenibilidad de las cadenas de suministro del cacao: opciones de regulación para la UE" ha sido elaborado por Fern, Tropenbos International y Fair Trade Advocacy Office. La edición en castellano ha sido realizada por la Coordinadora Estatal de Comercio Justo en el marco del proyecto Trade Fair Live Fair con financiación de la UE.

FERIAS

BIOTERRA
2020

La feria de Euskadi de los productos ecológicos, bioconstrucción, eficiencia energética y consumo responsable

17 años poniendo el foco en la lucha contra el cambio climático.

energías renovables
salud
habitat saludable
ideas verdes
textil ecológico
ecoturismo
agricultura ecológica
consumo responsable
alimentación saludable
cosmética ecológica
terapias naturales
BIOTERRA

BIOTERRA es el centro de la sostenibilidad en Ficoba, Irun.

#Bioterra2020

bioterra.ficoba.org

Organiza
FICOBA

Patrocinan
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
Gipuzkoako Foru Aldundia Diputación Foral de Gipuzkoa
ORAIN GIPUZKOA
Ayuntamiento Udala irun www.irun.org

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista, Máster en Nutrición y salud*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

La "escalibada": sabor y salud

Escalibar es el verbo catalán que significa asar al "caliu", al calor del rescoldo. Se aplica a un guiso de hortalizas que se asan enteras, generalmente sobre brasas de fuego al más puro estilo "paleo", donde el aroma ahumado potencia sus sabores ancestrales. Al asarse con su piel, conservan y concentran sus minerales, al tiempo que el calor carameliza sus carbohidratos y se vuelven delicadas y jugosas. Es un plato bajo en calorías y rico en fibra.

a123rf Limited©cokemomo

Las verduras se lavan y se pinchan con un tenedor, para que la piel no se rompa. Cada una tiene sus propias características:

- **Berenjena**: Le gusta el fuego directo. Si se tienen brasas, se ponen directamente entre ellas, y en 10 minutos están asadas, con la piel carbonizada, pero el interior tierno y jugoso. Si no se dispone de brasas y se tiene cocina de gas, se pone una rejilla sobre el quemador y se colocan encima, permitiendo que la llama toque la piel, se le da vuelta y estará igualmente hecha en 10 minutos. En el horno se ha de poner justo debajo del grill, para que el calor del fuego sea más intenso, y necesitará unos 30 minutos.

- **Cebolla**: Gracias a su piel resistente, también permite el asado directo entre las brasas. Se deja durante 30 minutos y queda carbonizada por fuera, pero dulce y jugosa en el interior. Si se asa al horno, necesitará casi una hora de cocción y no quedará ahumada, aunque igualmente deliciosa.

- **Pimiento** rojo: Cuanto más grande y carnoso, mejor. Se asa sobre rejilla, no directamente entre las brasas, porque su piel es más delicada. Se va girando para que quede homogéneo, con la piel ocasionalmente quemada y un rico sabor ahumado. En horno, se coloca en la bandeja, previamente untado de aceite y tarda unos 30 minutos. Un truco para facilitar el pelado consiste en ponerlo unos minutos en una olla o bandeja tapada, para que el vapor que suelta separe la piel.

- **Tomate**: Se colocan enteros y sin tallo sobre la parrilla o la bandeja de horno, para preservar su fina piel. Serán los últimos en asarse, ya que sólo necesitan unos 20 minutos. Se pelan con facilidad. Conviene recoger el jugo que sueltan al pelarlos, para aderezar el plato.

Una vez escalibadas las hortalizas hay que esperar que se atemperen para pelarlas sin quemarnos. Se cortan las berenjenas y los pimientos en tiras y los tomates y las cebollas se dejan enteros o se cortan en trozos. Se aliña con ajo, aceite, sal y si gusta con pimienta, pimentón y perejil. También está deliciosa con salsa romesco. ■

Al asarse con su piel, conservan y concentran sus minerales, al tiempo que el calor carameliza sus carbohidratos y se vuelven delicadas y jugosas

FERIAS

TERRA SANA

SANO Y SABROSO

bizcochos VEGANOS

- 100% veganos
- Edulcorados con zumo de manzana
- Sin azúcares refinados
- Elaborados con granos de cereal germinado
- Sin levaduras ni soja
- Con una caducidad larga

NUEVOS

PLÁTANO Y NUECES

HIGOS Y NARANJA

CENTENO Y JENGIBRE

CHOCOLATE

terrasana.com

TERRA SANA positive eating

HABLEMOS DE

Helena Escoda Casas,
Licenciada en Historia (UAB), helenaescodacasas@gmail.com

Invertir en alimentación sana es invertir en salud pública

Reducir el IVA de los alimentos saludables al 0% y aumentar el de los insanos al 21% podría ser la mejor inversión política en salud.

Una sociedad sana es una sociedad con futuro, una sociedad enferma pronostica su declive, por ello, invertir en salud pública es una de las mejores inversiones que puede hacer el Estado. Es garantía de futuro y el pilar fundamental para una sociedad sana es promover los buenos hábitos alimenticios.

En sociedades como la nuestra, una de cada dos personas no puede acceder a una alimentación saludable debido al desconocimiento (falta de información) y a la limitación de sus capacidades económicas, por tanto, se ve obligada a comer barato, esto se traduce en comida insana, la principal causa de enfermedades graves en nuestro país.

La actual legislación fiscal española no distingue entre alimentación saludable y alimentación nociva, tampoco promueve el acceso a productos frescos y aconsejables para la salud. Se basa, únicamente, en los grupos de alimentos considerados básicos, al margen de si son o no saludables. La evidencia científica es incuestionable: la alimentación inadecuada es la principal causa de enfermedades crónicas, bajas médicas y pérdida de calidad de vida en España y podemos augurar que en el futuro este problema se acentuará, pues los hábitos alimenticios de la población española no están mejorando como sería deseable.

A pesar de la actual situación, han empezado a tomarse ya algunas medidas significativas aunque todavía resultan insuficientes. En Mayo de 2.017, entró en vigor en Cataluña el impuesto sobre bebidas azucaradas envasadas, con independencia de su lugar de fabricación. Posteriormente, la medida fue extendida a todo el

123rf Limited©konstantin32. Barcelona

territorio del Estado español. Hoy, ya son más de 25 los países del mundo que han legislado sobre el impuesto que grava las bebidas con azúcar añadido. Este impuesto penaliza esta dosis extra e innecesaria de azúcar porque su consumo habitual conlleva consecuencias nefastas para la salud de la población, equiparables al consumo de tabaco y alcohol. Gravar con impuestos específicos aquellos productos que puedan tener un impacto negativo en la salud de la población o el medio ambiente es una estrategia utilizada por los gobiernos desde hace décadas. Primero fue el tabaco. Más de 180 Estados gravan este producto con impuestos específicos y restricciones, pues los costes sanitarios que acarrea son muy elevados. Ocurre lo mismo

ALIMENTACIÓN

para el consumo de alcohol, cuyos costes sanitarios y sociales no son pocos, ni leves. Recientemente, le ha llegado el turno al azúcar extra y se prevé que en un futuro no demasiado lejano sea la carne, debido a que es cancerígena y el reducir el consumo de productos de origen animal es inevitable para frenar el cambio climático.

Sin embargo, las medidas que gravan con impuestos específicos los productos dañinos para la salud no son suficientes, es necesario reducir el IVA de los alimentos sanos y adecuados para la salud, para garantizar un derecho básico como es poder acceder a una alimentación saludable y adecuada.

¿Por qué los alimentos sanos deberían tener un IVA reducido?

La campaña *Dame Veneno*, lanzada por las organizaciones Veterinarios Sin Fronteras y Justicia Alimentaria Global, quiere denunciar que la alimentación actual está enfermando a la población, dado que en los últimos 20 años, nuestra dieta mediterránea se ha transformado radicalmente y se ha deteriorado: el 70% de lo que comemos es comida procesada, rica en azúcares, grasas saturadas, conservantes y otros aditivos, y raciones extras de sal. Por supuesto, pobre en vitaminas, fibra y ácidos grasos saludables como el omega 3. De forma ilógica, el precio de las frutas y verduras ha aumentado considerablemente desde 1.990. Al mismo tiempo que la mayoría de los alimentos procesados son más baratos ahora que en 1.990.

123rf Limited©xtockimages

En España, entre el 40 y el 55% de las dolencias cardiovasculares, el 45% de los casos de diabetes y el 40% de los diagnósticos de cáncer, como los de estómago y colon, pueden relacionarse directamente con los hábitos derivados de la poca calidad de la alimentación. Una estimación aproximada del impacto económico que provoca una dieta insana se traduce en 20.000 millones de euros anuales. El 20% del presupuesto en sanidad, una cifra que no para de crecer. Hay que poner sobre la mesa la magnitud del problema.

Reducir el IVA a los productos básicos también es necesario para reducir las diferencias entre clases sociales. La alimentación insana no afecta a todas las personas por igual, sobre todo la padecen las familias con rentas más bajas. Y como resultado, estas enfermedades no se distribuyen de manera homogénea en la sociedad. Las personas más pobres se ven empujadas a comer peor y, por ello, enferman más. Un estudio reciente realizado en Barcelona reveló que en los distritos cuyas rentas económicas son más altas, la esperanza de vida es hasta 10 años mayor que en los distritos cuyas rentas son más bajas.

Actualmente en España, el 45% de la población no puede permitirse una alimentación saludable básica, por falta de dinero. Dicho de otra manera, la mitad de la población no puede costearse la pirámide nutricional. Y aunque hagamos campañas educativas en relación a la buena alimentación, estos esfuerzos sólo conseguirán un éxito total si los productos saludables están al abasto de todas las personas.

Existen diversas fórmulas en las que las Administraciones pueden actuar sobre el precio final de los alimentos. Si el Gobierno no actúa urgentemente sobre el acceso a alimentos sanos para la mayor parte de la población, lo pagaremos con nuestra salud y la de nuestros hijos. ■

Conoce la campaña de VSF y Justicia Alimentaria Global:
https://justiciaalimentaria.org

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Estela Nieto, *Psicóloga, Master en psicopatología y salud y especialista en psiconutrición* | *www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Experto universitario en Nutrición y Dietética*

Crema bicolor de espinacas y puerro

DIFICULTAD: Baja

TIEMPO:

10' Preparación

30' Cocción

INGREDIENTES (2 RACIONES)

- 2 puerros medianos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 patatas pequeñas.
- 500 mililitros de Caldo de Verduras AMANDÍN.
- Una hoja de laurel.
- ½ manojo de espinacas frescas (200 gr aproximadamente).

Para el topping:

- 80 gr de garbanzos cocidos.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Un par de rebanadas de pan tostado.
- Una pizca de pimentón.
- Una pizca de hierbas provenzales.
- Una pizca de cebolla en polvo.
- Unas gotas de tamari o salsa de soja.

©Estela Nieto

Es indudable que lo que comemos no sólo nos alimenta a nivel físico. Cuando observamos un plato bien presentado, sazonado y decorado, se nos hace la boca agua. Por el contrario, si no lo tenemos en cuenta y simplemente "echamos" la comida en el plato, podremos conseguir que algo delicioso no llame en absoluto la atención.

Utilizar ingredientes sencillos, cocinarlos adecuadamente respetando los puntos de cocción y combinándolos con sentido, junto con una buena presentación, son la clave del éxito. Una sencilla y rápida crema puede convertirse en un plato festivo perfecto.

Elaboración

Limpiar los puerros retirando la parte más verde, que podrás reservar para usar en una sopa. Cortar longitudinalmente y limpiar bajo el grifo para eliminar la tierra que puedan tener.

Picar fino y rehogar a fuego medio en una cacerola junto con el aceite de oliva hasta que queden tiernos.

Mientras tanto, pelar las patatas y cortarlas en trozos pequeños.

Cuando el puerro esté muy blando, pero sin que llegue a dorarse, ya que queremos que quede una crema clara, incorporar la patata, el laurel y el caldo. Llevar a ebullición y cocinar a fuego medio, tapado, durante 25 minutos.

Mientras tanto, lavar las espinacas y picarlas en juliana.

Cuando la patata esté muy tierna, retirar la mitad, eliminando la hoja de laurel y triturar hasta que quede una crema muy fina y suave.

A la otra mitad, añadir las espinacas y cocinar 3 minutos para que se ablanden. Es importante que no las cocinemos demasiado si queremos que conserven un color verde intenso.

Triturar esta otra parte y reservar.

Para el topping, saltear los garbanzos con el aceite y las especias sin que se quemen. Añadir la salsa de soja al final.

Colocar cada una de las cremas simultáneamente en el plato, una por cada lado de forma que no se mezclen.

Decorar con los garbanzos especiados y unas gotitas del aceite, aportará sabor y mucho color. El pan tostado pondrá el punto crujiente y de textura al plato. ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / ACEITES

nuevo

Aceites de oliva virgen extra ecológicos, de Biocop

Gama de 3 aceites de oliva virgen extra ecológicos. Arbequina, aceite de oliva virgen extra de sabor afrutado e intensidad suave que destaca por ser muy aromático; Hojiblanca, aceite de oliva virgen extra de la variedad de aceituna hojiblanca, una de las más preciadas a nivel mundial; y Picual, aceite de oliva virgen extra de sabor intenso y algo picante.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Biocop | www.biocop.es
- **Distribución:** Biocop Productos Biológicos, S.A.

ALIMENTACIÓN / ESPECIAS

nuevo

Especias ecológicas, ¡ahora en vidrio!, de Sol Natural

Siguiendo su compromiso con el medio ambiente, Sol Natural reduce plásticos en sus productos y ahora todas sus especias se presentan en tarro de cristal. Una opción más sostenible, ya que es 100% reciclable y reutilizable, y que mantiene el sabor y aroma del producto intactos. La gama incluye las variedades de: Canela de Ceylán; Jengibre; Cúrcuma; Cúrcuma y Pimienta Negra; y Curry.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓN / SEMILLAS

nuevo

Vitaseeds, semillas molidas, de El Granero Integral

Las nuevas semillas molidas bio de El Granero Integral son ideales para comenzar el día. Proporcionan de forma muy rápida todos los nutrientes que guardan en su interior, aportando energía y vitalidad. Sin gluten y sin azúcares añadidos. Disponen de una amplia gama, con semillas de lino, chía o cáñamo, entre otras interesantes combinaciones.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Distribución:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓN / CEREALES

imprescindible

Krunchy 'SUN' con frutos del bosque, de Barnhouse

Las deliciosas frambuesas, arándanos y fresas no solo aportan color a este crujiente Krunchy, sino también un maravilloso sabor afrutado. Con pocos ingredientes y con el dulzor alternativo del sirope de arroz, el Krunchy Sun con frutos del bosque de Barnhouse ofrece una experiencia increíblemente crujiente. Sin aceite de palma, vegano y 100% procedente de agricultura ecológica.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja) Vegano
- **Marca:** Barnhouse www.barnhouse.de
- **Empresa:** Barnhouse Naturprodukte GmbH

LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.* **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

MERCADOS

ALIMENTACIÓN

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé,
Editora
redaccion@bioecoactual.com

Descompresión

La primavera ha seguido adelante a pesar del confinamiento al que nos hemos visto obligados los humanos por la pandemia del Covid-19. Cuándo nuestros temores iban en la dirección de los desastres meteorológicos por el cambio climático al que nos vamos acostumbrando, la bofetada ha venido del otro lado, y fuerte. Que si aprenderemos de esta experiencia, que si tenemos que cambiar modelos de conducta, muchas voces se oyen pero me temo que predican en el desierto, más o menos como los propósitos de año nuevo.

El humano es el aprendiz de brujo que juega, en laboratorios oficiales o clandestinos, a modificar virus, con sus intenciones que no deberían ser suficientes para poner en riesgo la salud de todos. El humano captura, amontona, tortura y mata animales de todo tipo para comerlos o extraerles bilis, orina o polvo de sus cuernos. En nuestra cultura no comemos pangolines o murciélagos pero hacinamos pollos y cerdos en naves industriales y los alimentamos con soja o maíz transgénicos, subproductos de los residuales de origen animal de los mataderos y antibióticos -que nos han hecho más vulnerables a infecciones. Contaminamos con pesticidas el suelo donde hacemos crecer nuestras plantas y el agua que bebemos. Y más.

123rf Limited©Dalibor Sevaljevic

Pero la naturaleza es potente y, si aflojamos la presión, renace. Hemos visto (en videos desde casa, claro) corzos trotando en la playa, aprovechando la tregua de la presión humana, y cielos limpios sobre las ciudades. ■

LA CÁMARA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

La crispación total

Vivimos en un mundo crispado. Las enfermedades mentales se han disparado. Muchos de los que dicen querer salvar el mundo no están mejor que los que hacen todo lo posible por destrozarlo. Unos y otros acaban rindiéndose a la dictadura del ego y de sus infamias. De una forma u otra, unos y otros acaban borrachos de los diferentes combustibles con que la sociedad materialista alimenta a sus súbditos para que vivan la vida como el propio Sistema quiere y demanda.

123rf Limited©Bruce Rolff

Mientras, una élite espiritual hace todo lo posible para vivir en el Sistema pero completamente de espaldas a sus consignas, axiomas y paradigmas. Esta élite vive aquí porque aquí es donde se está librando la guerra de todas las guerras: la que conduce a la liberación del alma o a su encarcelamiento. Este pequeño grupo de hombres y de mujeres de santidad ayudan a que las brasas de la espiritualidad primordial y profunda no acaben de extinguirse y sigan brillando en la oscuridad de nuestra era como un faro que orienta los verdaderos buscadores del Amor.

Mientras la Humanidad camina muy alegremente hacia el cadalso, hombres y mujeres de diferentes tradiciones espirituales reveladas, alcanzarán la iluminación y el éxtasis mientras las masas siguen henchidas de idolatrías vanas. En un mundo al borde del colapso económico, ecológico y social, los sabios y sabias del planeta seguirán viviendo y recordando, que su reino no es de este mundo. Porque este mundo es sólo una ilusión.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

NUEVOS

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS 100% BIO CON LA GARANTÍA DE HERBES DEL MOLÍ

EXTRACTOS NATURALES*

A partir de

Herbes del Moli

www.herbesdelmoli.bio

100% bio

VEGANO

- ENVASE DE VIDRIO
- GAMA PRODUCTOS
  - ALCACHOFERA*
  - BOLDO
  - CANELA CEYLÁN
  - CHLORELLA
  - COLA DE CABALLO*
  - CÚRCUMA*
  - EQUINÁCEA*
  - ESPIRULINA
  - GINKGO BILOBA*
  - TÉ VERDE*

*Extractos naturales

EFICACIA + CONCENTRACIÓN DE PRINCIPIO ACTIVO

C/ Constitución, 7 · 03827 BENIMARFULL (Alicante) · Telf.: 965 53 07 18 · info@herbesdelmoli.bio

AGRICULTURA

Juana Labrador Moreno, *Dra. en Biología y Profesora de Agroecología en la Escuela de Ingenierías Agrarias de la Universidad de Extremadura labrador@unex.es*

El necesario proceso detox de nuestros suelos de cultivo

123rf Limited©Andrew Perris

Uno de los servicios ecosistémicos, realizado por el suelo para garantizar la vida, es el **filtrado, amortiguación y transformación de los contaminantes**, con los consiguientes beneficios sobre la productividad, la salud de los cultivos, la vida edáfica, la calidad del agua y la seguridad de la vida humana y animal. **Pero todo tiene un límite.**

Pensemos un momento en el suelo de cultivo. Alguna vez nos hemos preguntado ¿cómo hace para soportar en su seno, toda la cantidad de componentes tóxicos que conlleva la práctica de la actividad agraria industrial? Quizás lo más fácil –y preocupante al mismo tiempo- sea pensar que se acumula y luego se reparte la carga tóxica entre los cultivos, la edafobiodiversidad, el agua subterránea y los componentes, dejando un poco para la atmosfera en forma de gases de diferente acción nociva.

Quizás la opción más ampliamente aceptada por una mayoría de la ciudadanía adoctrinada es que no existe contaminación o si existe es a niveles muy bajos, porque cómo sería posible, ¿que se consintiese a nivel gubernamental ese proceso de toxicidad continuada para producir alimentos a costa del recurso y de la salud de la población?

El conocimiento es importante para recuperar la capacidad de opinar y actuar en consecuencia, conozcamos brevemente de qué estamos hablando. La contaminación del suelo de cultivo, hace referencia a un estado de alteración química producido por la **acumulación de sustancias tóxicas** -mayoritariamente producto de la actividad agraria como **biocidas, metales pesados, hidrocarburos, compuestos orgánicos persistentes, fertilizantes químicos, antibióticos**- en unas concentraciones que superan el poder de amortiguación natural del suelo.

La capacidad de amortiguación, es decir la capacidad de "acumular sin mostrar sintomatología", es la suma de propiedades específicas del suelo, relacionadas con su potencial para atenuar la acción o la concentración de esos elementos contaminantes mediante: reacciones y procesos físicos y bioquímicos regulados por los componentes del suelo, como **el contenido de arcillas, el ph, el potencial redox, la capacidad de intercambio, la materia orgánica, la temperatura, la humedad**; mediante la protección por niveles de organización como **la estructuración o la humificación** y mediante la **actividad detoxificadora del medio vivo** –plantas, macro y microorganismos-.

Estos procesos y componentes retienen, reducen o degradan los contaminantes y son un seguro natural de protección en tiempo real; sin embargo al igual que podría suceder a un nivel de organismo, aquí también hay un límite, un nivel de carga tóxica que una vez superado puede resultar en la de-

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

gradación y en la pérdida de la funcionalidad del suelo de forma irreversible y ese nivel de toxicidad va a depender no sólo de las características de los contaminantes –origen, biodisponibilidad, nivel de persistencia y movilidad- sino también del estado de vulnerabilidad en el que se encuentre el suelo.

La vulnerabilidad del suelo nos dice que es un recurso finito y no renovable a la escala de tiempo que vive un ser humano y está en relación directa con el cambio de uso y el manejo. Parece evidente que, con la producción industrial a gran escala, nos estamos cargando nuestro futuro y nuestro presente.

La **FAO** (2019) en su informe "***La contaminación del suelo: una realidad oculta***" explica, como este hecho plantea un enorme desafío; reduce la seguridad alimentaria al disminuir el rendimiento agrícola debido a los niveles tóxicos de contaminantes y al hacer que los cultivos producidos sean inseguros para el consumo. En el estudio, son numerosas las referencias científicas que hablan de la disminución del rendimiento de nuestros cultivos en **suelos con elevada carga tóxica** por disminución de la biodiversidad edáfica funcional, por deterioro de su estructura, por desequilibrios en la dinámica de los nutrientes, por interactuar con otros procesos degradativos como la erosión y así un largo etcétera de causas.

123rf Limited©Tetiana Chugunova

Pero también hace mención el texto, a algo menos evidente por silenciado, la **relación que existe entre la salud del suelo y la salud humana**; relación que ya quedó científicamente evidenciada en la conferencia que sobre esta temática celebró en octubre de 2018 el *Soil Health Institute* (SHI) (Morrisville, EEUU). En dicho evento se sentaron las bases de una agenda de colaboración futura entre médicos y expertos en las ciencias del suelo, concluyendo que el buen manejo del suelo es "un desafío existencial a día de hoy".

Actualmente, existen nuevos enfoques y tecnologías emergentes para el tratamiento de suelos agrícolas contaminados, entre los que se incluyen medios como la remediación electrocinética, la biorremediación o la fitorremediación. Pero ¿no sería una mejor opción detener las prácticas que la generan? **Acabar de una vez con ese modelo de agricultura y ganadería que precisa de envenenar para producir supuestamente alimentos.**

Sabemos que sólo una gestión agraria basada en el **mantenimiento de suelos vivos, fértiles, resilientes** está suficientemente preparada para minimizar el impacto de las prácticas productivas sobre el suelo; en el caso de **la producción con bases agroecológicas** está comprobado en la práctica y basado en la ciencia, no sólo la eliminación de los contaminantes edáficos en el proceso de transición, sino también la desaparición de los mismos en los agrosistemas y en la cadena alimentaria.

Para mí, la frase "desafío existencial" es lo mismo que decir no tenemos más tiempo para pensar, es ahora o puede ser nunca. **Lo evidente es reconsiderar que el suelo necesita un proceso sanador**. Mi admirado *Claude Auberg* (2007) lo expresaba de esta manera "es un gran error seguir dedicando tanto a curar y tan poco a prevenir". Nos vale su reflexión también para estos momentos de crisis sanitaria y evolutiva. ■

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Núria Arranz, *Ingeniera técnica industrial, Tecnóloga de alimentos*
Laura I. Arranz, *Farmacéutica – Nutricionista*
www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

Etiquetado de los alimentos, información obligatoria a los consumidores (I)

En el etiquetado de los alimentos hay mucha información y no toda está destacada de la misma manera ni toda nos aporta valor a la hora de comprar. Los mensajes más visibles y grandes suelen ser los mensajes de marketing mientras que la información sobre el producto, la que realmente nos va a ayudar a compararlo con otros, la de indicación obligatoria, suele aparecer de una forma más discreta. Conocer bien la información que todos los alimentos deben indicar en sus etiquetados es sencillo y nos ayuda a poder comparar y decidir con buen criterio.

El saber nos permite comprar mejor. No tiene sentido pagar más por un producto que declara un mensaje como "fuente de fibra" si en realidad hay otros similares que, aunque no lo indican, tienen igual o más cantidad de ese nutriente. Para que como consumidores podamos decidir qué compramos de una forma adecuada, la normativa alimentaria europea exige que todos los productos aporten por lo menos cierta información clave sobre sus ingredientes, su composición nutricional, etc.

Así, según el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, se exige que se incluya siempre en el etiquetado lo siguiente:

- **Denominación del alimento**: se trata del nombre que nos dice qué es el alimento (no de la marca comercial), por ejemplo: yogur, galletas, bebida de avena, chocolate con leche, etc.

- **Lista de ingredientes**: es la lista de todos y cada uno de los ingredientes del producto siempre en orden decreciente según están en la fórmula del producto. Esto nos da una orientación cuantitativa de cada ingrediente, cuanto más al principio de la lista más cantidad habrá.

- **Indicación en la lista de ingredientes de forma destacada de todo ingrediente o coadyuvante tecnológico que cause alergias o intolerancias** (los que están en el anexo II del reglamento). Se suelen indicar en negrita, mayúsculas, cursiva o como se considere necesario, la cuestión es que los alérgenos se vean bien.

- **Cantidad de determinados ingredientes o de determinadas categorías de ingredientes** en el caso de que esa información sea clave para conocer bien el producto, por ejemplo, la cantidad de la avena que tiene una bebida de avena o la cantidad de chocolate que tienen un muesli con este ingrediente. Normalmente esta cantidad se expresa como porcentaje en la lista de ingredientes.

- **Cantidad neta del alimento**: por

ALIMENTACIÓN

supuesto tenemos que saber el contenido de cada alimento envasado y si va sumergido en un líquido, la cantidad según el peso escurrido.

- **Fecha de duración mínima o la fecha de caducidad**: siendo éstas muy diferentes. La primera se refiere a la fecha a partir de la cual la empresa no asegura que las características de sabor, olor, color, etc., del producto sean las mismas y se suele expresar como "consumir preferentemente antes de". En el caso de la "fecha de caducidad" es la fecha a partir de la cuál no deberíamos consumir el producto pues la empresa no garantiza su seguridad.

- **Condiciones especiales de conservación y/o las condiciones de utilización**: son instrucciones cuando son necesarias, por ejemplo, si lo tenemos que conservar en la nevera o en un lugar fresco y seco o si lo tenemos que gastar dentro de los dos días después de abrir el envase.

- **Nombre o la razón social y la dirección de la empresa alimentaria**: información necesaria por si hubiera algún problema poder localizar al responsable del producto.

- **País de origen o lugar de procedencia**: solo debe indicarse en algunos casos como, por ejemplo, en las carnes, la leche, la miel, o en otros productos si su no indicación puede llevar a error al consumidor.

- **Modo de empleo**: si es necesario, por ejemplo, en una sopa deshidratada se explicará el modo de preparación.

- **Volumen de alcohol**: solo para las bebidas que tengan más de un 1,2%

- **Información nutricional**: es obligatorio para todos y nos dirá los valores reales de calorías, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono azúcares, fibra, proteínas y sal del producto. Esta información debe darse por 100g y, si el alimento se presenta por raciones, también por ración.

Es muy importante tener en cuenta que, con dos de todos estos elementos informativos, **la lista de ingredientes y la información nutricional**, podremos comparar la calidad nutricional de los productos de la misma categoría. Así, por ejemplo, para unas galletas, podemos valorar con la lista de ingredientes si tienen azúcares añadidos y si están en cantidad considerable en función de en qué lugar de la lista esté el azúcar. También sabremos qué tipo de grasas o aceites llevan y junto a la información nutricional podremos escoger las que tengan menos azúcares totales y menos grasas saturadas, que serían los dos elementos más negativos para la salud.

Y ¿cómo se debe indicar todo esto según la normativa? Aunque siga siendo la "letra pequeña", el reglamento exige que esa información debe estar disponible y ser fácilmente accesible, debe estar en un lugar destacado de manera que sea visible, claramente legible e indeleble (que no se pueda borrar, despegar, etc.). También debe cumplir un tamaño de letra mínimo que debe ser de 1,2mm o de 0,9mm en envases cuya superficie máxima sea menos de 80cm2. Además, la denominación del producto, la cantidad neta y el volumen de alcohol, si lo tuviera, deben estar en el mismo campo visual, es decir, debemos poderlo leer a la vez sin necesidad de girar el envase. Es muy importante que fácilmente podamos identificar qué es el producto y qué cantidad contiene el envase, entre otras cosas. Así, una buena lectura de las etiquetas nos da una excelente información para escoger mejor y como es un tema amplio y totalmente imprescindible, seguiremos profundizando sobre el mismo. ■

ENVASES DE PLÁSTICO

Marina Orpi,
Responsable Raab Vitalfood España, bio@bioecoactual.com

Requisitos de los envases: ¿desechables, reutilizables, plástico o vidrio?

Raab Vitalfood utiliza envases para cápsulas de plástico PP (polipropileno). El PP es uno de los plásticos más eficientes en cuanto al uso de los recursos, ya que no se produce con petróleo, sino con gas natural, lo que supone un gran ahorro energético. Esa también es su principal ventaja en comparación con el vidrio topacio, cuya elaboración requiere mucha energía y recursos. Además, el PP es un material excelente para el reciclado, y lleva el distintivo «Der Grüne Punkt» (punto verde). El sistema dual «Der Grüne Punkt» garantiza la recogida de envases colectivos, por lo que si el consumidor los elimina correctamente, no acaban en el mar ni se incineran en un vertedero. Raab Vitalfood paga dos céntimos a este sistema dual por cada envase para cápsulas vendido.

En el país germano se procesa y recicla casi el 99 % de todos los residuos plásticos recogidos

El punto verde – Sistema dual en Alemania

Cada empresa que ponga en circulación mercancía envasada, a través de tiendas tanto físicas como en línea, está obligada a ocuparse de que los plásticos se eliminen y procesen de forma adecuada. Para ayudar a la industria y al comercio, en 1991 se fundó la sociedad «*Der Grüne Punkt – Duales System Deutschland GmbH*», que desde entonces garantiza la recogida, el procesamiento y el reciclaje de envases de un modo apropiado. El objetivo es preservar los recursos y limitar los gases de efecto invernadero, manteniendo cada vez más materiales reutilizables en circuitos cerrados.

Por cada envase que pone en circulación, **Raab Vitalfood** paga una cuota fija a este sistema, y así contribuye a eliminar y procesar correctamente los materiales de los envases.

Circuito en lugar de eliminación

En Alemania, cada año se producen cerca de seis millones de toneladas de residuos plásticos (datos de 2015), de los cuales casi el 85 % se origina después de utilizar los plásticos. El resto tiene lugar durante la fabricación y procesamiento de los mismos.

En el país germano se procesa y recicla casi el 99 % de todos los residuos plásticos recogidos. Prácticamente la mitad de ellos se emplea para el reciclado mecánico y a materia prima; el resto se aprovecha para generar energía. En consecuencia, los residuos plásticos se mantienen dentro del circuito y reciben un segundo uso.

Envases para cápsulas de polipropileno frente a polietileno

Como ya mencionamos al principio, utilizamos polipropileno (PP) para nuestros envases de cápsulas. Este material tiene unas propiedades muy parecidas al polietileno (PE) y se utiliza en numerosos ámbitos. No sorprende por tanto que, con una cuota de mercado del 21%, ocupe en Alemania el segundo puesto de materiales para envases más usados después del PE. El polipropileno existe desde la década de 1950, por lo que todavía es bastante joven. A pesar de las similitudes de los dos plásticos, **el PP presenta varias ventajas decisivas en comparación con el PE**.

- En el caso del polipropileno, para su fabricación se utiliza como base gas natural en lugar de petróleo, un material mucho más eficiente; de modo que actualmente el PP es uno de los plásticos estándar más eficientes en cuanto al uso de recursos.
- Duale System Deutschland recoge directamente a la puerta de casa el PP que se origina en el hogar. Mediante unas tecnologías comple-

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

jas, los distintos tipos de plástico se clasifican de forma mecánica. Se consigue una pureza varietal de aproximadamente el 98%, lo cual permite un reciclaje eficiente.

- El PP también es perfecto para reciclar; su aprovechamiento térmico también es sencillo, ya que solo se produce agua y carbono, se libera mucha energía y se ahorra en recursos fósiles.

- La energía necesaria para producir PP se puede reducir drásticamente gracias al uso de material reciclado. Los envases utilizados se pueden fundir y transformarse en productos nuevos o en re-granulado.

123rf Limited©alexlmx. Reciclaje de residuos en Alemania

¿Por qué el vidrio no retornable no es una alternativa mejor al plástico?

Desde el punto de vista higiénico, el vidrio es tan apropiado como el plástico para el sector alimentario. Sin embargo, por un lado el vidrio puede presentar problemas en relación con la calidad, ya que se rompe más rápido y los trozos de cristal se podrían mezclar con las materias primas y nuestros productos. Por otro lado, el vidrio pesa más que el plástico, por lo que el peso del transporte aumenta y el impacto medioambiental empeora. Además, si se utiliza vidrio no retornable, el consumo energético al fundir los envases de cristal es extremadamente alto, sin olvidar la emisión de CO_2 que esto conlleva. Por otra parte, también es interesante saber que todo el cristal que se emplea habitualmente para envasar suplementos alimenticios y cosméticos (conocido como vidrio farmacéutico) se fabrica siempre a partir de materias primas nuevas, nunca con vidrio reciclado, ya que es obligatorio por ley.

Avance en lugar de estancamiento

Somos conscientes de la gran problemática que existe con respecto al plástico, la sostenibilidad y la protección del medio ambiente, y trabajamos continuamente para redefinir nuestros envases y optimizarlos. Por ello, dialogamos e intercambiamos información en todo momento con los fabricantes de nuestros envases acerca de los avances y alternativas más novedosos en este sector. Así, por ejemplo, fuimos de los primeros (y todavía unos de los pocos) en renunciar hace ya varios años al revestimiento de aluminio en nuestros envases y en utilizar en su lugar óxido de silicio (un tipo de cerámica) con recubrimiento.

En la actualidad, el polipropileno biodegradable todavía no está disponible como alternativa al PP convencional. El biopolietileno y el PET reciclado tampoco tienen hoy por hoy la misma calidad que los envases de polipropileno convencionales. Además, actualmente tampoco se puede garantizar una disponibilidad fiable de envases alternativos. Sí que existen unas primeras iniciativas para crear envases más sostenibles y degradables, pero su coste todavía es demasiado elevado.

Conclusión: como empresa, nos esforzamos por encontrar alternativas para envasar nuestros productos y nos tomamos el asunto muy en serio. También nos informamos sobre las posibles alternativas en estrecha colaboración con los fabricantes de nuestros envases. Para mantener el mayor número posible de materiales dentro del circuito de reutilización y preservar así los recursos naturales, colaboramos económicamente con su eliminación y procesamiento adecuados a través de Der Grüne Punkt – Duales System Deutschland GmbH.

Tú también tienes un papel como consumidor final: si el envase vacío se elimina de la forma adecuada tirándolo al cubo o saco amarillo, se clasifica correcta y ecológicamente, se procesa y vuelve al circuito. Por tanto, no acaba en el bosque, en el campo ni en el mar. Asume tu responsabilidad y elimina siempre los residuos del modo apropiado. El medio ambiente y la fauna te lo agradecerán. ■

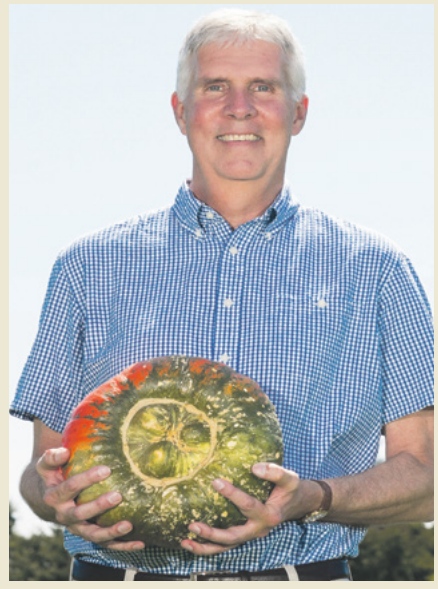
Somos conscientes de la gran problemática que existe con respecto al plástico, la sostenibilidad y la protección del medio ambiente, y trabajamos continuamente para redefinir nuestros envases y optimizarlos

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ALIMENTACIÓN

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

Ken Roseboro "Non GMO es un gran paso para agricultores y consumidores"



Hablamos con **Ken Roseboro,** experto en el mercado de alimentos ecológicos y 'libres de transgénicos' (alimentos libres de Organismos Genéticamente Modificados, GMO) de Estados Unidos. Nació en 1954 en Camden, New Jersey (Estados Unidos) y es editor de **The Organic & Non-GMO Report y The Non-GMO Sourcebook,** además de miembro fundador de la *Iowa Organic Association*, miembro del equipo de diseño del *Regenerative Supply Working Group* y miembro de la junta de *Soil Technologies Corporation*.

Su publicación lanzó su primera edición en 2001, ¿cómo ha evolucionado la percepción de los alimentos no modificados genéticamente (Non-GMO)?

La percepción y la conciencia del consumidor sobre los non-GMO (organismos no modificados genéticamente) han crecido enormemente desde 2001 a medida que más consumidores estadounidenses expresaron su preocupación por los alimentos GM. Hoy, el logotipo de la mariposa del Proyecto Non-GMO se ve en los principales productos alimenticios de EE. UU. El logotipo del Proyecto se usa tan ampliamente ahora que, según una encuesta, el 76 por ciento de los estadounidenses dice que lo buscan cuando compran alimentos, que están familiarizados con él o que lo han visto.

¿Qué le motivó a crear la publicación The Organic & Non-GMO Report?

Me motivó a comenzar el *The Organic & Non-GMO Report* mi pasión por detener los alimentos modificados genéticamente. Había trabajado en un laboratorio de prueba de GMO en Iowa en 1990 escribiendo artículos para revistas especializadas sobre los servicios de tests de GMO del laboratorio. Pero mi contrato de trabajo para la compañía terminó. No estaba contento con eso porque sentía mi trabajo en el laboratorio como una misión. Esto me llevó a comenzar la publicación, que fue una carrera mucho mejor y más satisfactoria para mí. Mi bagaje incluía redacción y periodismo y puse esas habilidades en buen uso publicando mi Informe. Al principio, la publicación se llamaba *The Non-GMO Source*, pero unos años después agregué "orgánico" al título porque lo orgánico está estrechamente alineado con lo non-GMO ya que las reglas orgánicas prohíben el uso de GMO.

¿Por qué Non-GMO es tan importante en los Estados Unidos?

Non GMO es importante porque les da opciones para comprar non GMO a los consumidores que desean evitar alimentos GM. Según una encuesta de 2018 realizada por Hartman Group, el 46% de los estadounidenses evitan los alimentos modificados genéticamente. Una encuesta más reciente realizada por el Centro de Investigación Pew encontró que el 51 por ciento de los estadounidenses piensan que los alimentos GM son peores para su salud que los alimentos no GMO.

ALIMENTACIÓN

No es lo mismo que orgánico, pero es un gran paso para los agricultores y consumidores, ¿no es así?

Exactamente, no GMO no es lo mismo que orgánico. Non-GMO se enfoca en una cosa, eliminar los GMOs mientras que orgánico es un sistema integral de producción de alimentos que también prohíbe los pesticidas y aborda otros aspectos como la salud del suelo, la calidad del agua y la biodiversidad.

Non GMO es un gran paso para los agricultores y consumidores. Si bien las semillas transgénicas aún dominan la producción de maíz y soya de los EE. UU., muchos agricultores estadounidenses están cultivando semillas no transgénicas para ganar más dinero y reducir los costos.

Desafortunadamente, a veces es difícil para los agricultores comprar semillas sin GMO porque algunas de las principales compañías de semillas solo venden semillas transgénicas.

¿Cuál es la tendencia para este 2020?

La tendencia más grande que veo en la agricultura y la alimentación en los Estados Unidos es la agricultura regenerativa, que se centra en la salud del suelo. Un número creciente de agricultores convencionales de EE. UU. está adoptando prácticas como labranza cero, cultivos de cobertura y diversas rotaciones de cultivos para mejorar la salud del suelo. La investigación muestra que estas prácticas regenerativas o de conservación ayudan a secuestrar el carbono atmosférico para mitigar el cambio climático.

Con la creciente preocupación por el cambio climático, la ciencia está descubriendo que un suelo sano puede desempeñar un papel importante en la mitigación del cambio climático. Se están realizando esfuerzos para alentar a los agricultores a adoptar prácticas agrícolas regenerativas. Por supuesto, los agricultores orgánicos ya emplean prácticas de salud del suelo, como diversas rotaciones de cultivos y cultivos de cobertura. Ha surgido un nuevo programa de certificación, la certificación orgánica regenerativa, para alentar a los agricultores orgánicos a tomar medidas adicionales para mejorar la salud del suelo. Algunos agricultores orgánicos y compañías de alimentos han comenzado a certificarse a través de este programa.

¿Son muy diferentes el mercado de productos orgánicos y el de no modificados genéticamente en los Estados Unidos?

Yo diría que hay similitudes entre los dos. Los mercados atraen a personas que desean alimentos más saludables sin GMO ni pesticidas.

Los dos mercados también convergen. Creo que aproximadamente la mitad de los productos verificados como Non-GMO también están certificados como orgánicos. Mucha gente busca ambas etiquetas. ■

The Organic & Non-GMO Report

Desde 2001, The Organic & Non-GMO Report ha sido la única revista de noticias mensual centrada en combatir los alimentos genéticamente modificados y destacar la tendencia imparable hacia los non-GMO y los alimentos ecológicos. The Organic & Non-GMO Report ayuda a educar a los consumidores sobre los riesgos para la salud y el medio ambiente de los alimentos GM y ofrece información y recursos sobre granos, ingredientes, alimentos para animales y alimentos libres de transgénicos.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

CONSUMO

Pedro Porta, Fundador Solgar España (1991), Socio Alternatur (2019).
Ingeniero de Telecomunicaciones | bio@bioecoactual.com

El "Marketing" de lo BIO

El "*marketing*" o mercadeo, es el conjunto de herramientas y técnicas que se deben aplicar, desde la producción hasta que los productos llegan al consumidor, para estimular y satisfacer la demanda. En el buen marketing el consumidor debe ser siempre el auténtico beneficiado, sin perder de vista que todos los elementos empresariales generen los rendimientos tangibles e intangibles necesarios e indispensables para mantener sanas y en desarrollo sus unidades de negocio. Si no hay beneficio no hay empresas y, sin ellas, no habrá consumidores satisfechos y dispuestos a repetir la compra.

A quienes nos dirigimos y quienes nos ven

En Julio de 2017 la empresa GFK realizó para el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA) el *"Estudio de Caracterización de Compradores de Productos Ecológicos en Canal Especializado"*.

En él se dice que "el consumidor interesado es más joven, más preocupado por la salud y con mayor concienciación social y medioambiental. Su consumo ecológico se inicia con productos frescos y a medida que consolida su consumo, aumenta las categorías bio que compra. Es un comprador bien informado y el porcentaje de quienes consumen prácticamente a diario productos ecológicos ha aumentado".

Este estudio muestra que el 30% de los consumidores tiene menos de 35 años, son la generación de personas nacidas entre 1980 y 2000 también llamados "*millennials*". El 47% tienen entre 35 y 54 años. El estudio concluye que "en la actualidad el 25% de los millennials ya son padres. En los próximos 10-15 años el porcentaje de familias será en torno al 80%, provocando un gran espaldarazo al consumo bio".

Es interesante resaltar que las principales motivaciones hacia el consumo de productos Bio son: ayudar a llevar una vida más saludable al conjunto de la familia, ayudar a reducir el uso de pesticidas y fertilizantes químicos de síntesis o con elementos no naturales, cuidar la naturaleza consumiendo productos que cuidan el ambiente, y consumir productos con calidad superior y mejor sabor.

123rf Limited©rawpixel

Los elementos principales del marketing de lo BIO

Simplificando, los elementos principales del marketing son: el Producto, el Precio, la Publicidad y Promoción, la Distribución, las Personas, la Evidencia Física y los Procesos.

Si no hay producto no hay nada. Es el primer eslabón de la cadena. Las opciones son muchas y a medida que incremente el número de consumidores, incrementará la posibilidad de producir y comercializar nuevos productos y categorías. Por citar un ejemplo, Dinamarca tiene un plan para que en el 2020 todos sus productos de alimentación sean ecológicos (BioEcoActual, mayo 2017)

ALIMENTACIÓN

HIGIENE FEMENINA

El precio sigue siendo y será siempre un factor determinante. La percepción (y realidad) es que los productos Bio son más caros y de alguna manera el consumidor entiende que es lógico que así sea. Lo fundamental en esta variable es poder establecer el precio adecuado que permita acceder de forma rentable al mercado y conseguir la mayor difusión posible. En países como Alemania, los productos ecológicos ya no son necesariamente más caros que sus equivalentes no ecológicos. El precio, más allá que estar ligado a la certificación ecológica deber estar ligado a la calidad y a la forma en que ésta se comunique y, siguiendo una de las leyes de la economía de mercado, ligado a la oferta y la demanda.

Hay un hecho incontestable, si eres invisible nadie te ve. Sin importar el tamaño de la empresa, la publicidad y la promoción no pueden faltar y hay que usar de forma creativa los recursos económicos disponibles para ellas. La presentación del producto, la marca, el cuidado de la información de la etiqueta y resaltar adecuadamente los certificados y atributos, son el primer paso para una buena publicidad. Su coste es solamente el de la diferencia entre hacerlo bien o mal. Los nuevos canales de redes sociales, blogs e internet constituyen la segunda mejor herramienta de publicidad y promoción.

Al pensar en la distribución, parece obvio que el objetivo es intentar estar en el mayor número de sitios posibles. Esto abre un abanico enorme pero no fácil de conseguir. Hoy en día las plataformas de venta por internet son una poderosa herramienta de distribución, pero hay que evitar dejarse llevar por los espejismos de los precios bajos y las ofertas.

Ser una empresa y un producto ecológico empieza por las personas que, al fin y al cabo, son las que hacen que ocurran las cosas. El marketing de lo Bio es, sobre todo, una actitud. Muy ligado a las personas tenemos la evidencia física. Dos palabras que implican que todo lo que rodea a los productos sea consistente con lo que pretendemos comunicar y transmitir. Nuestra página web, la forma de vestir y actitud de los integrantes de la empresa, la colocación y diseño de los puntos de venta, nuestro estilo de publicidad y comunicación…

123rf Limited©vanatchanan

No tan sólo son Bio los productos sino también deben serlo todos los procesos implicados hasta la eliminación de los residuos. Mientras mejor lo identifique el consumidor, mayor será la efectividad y beneficio de todo el conjunto. El usuario no debe olvidar que debe hacer un consumo moderado y ser también cuidadoso con la adecuada gestión de los residuos. ■

Reflexión final

Todo indica que el marketing de lo Bio tiene un papel fundamental para lograr que tanto empresas como consumidores puedan beneficiarse de un mayor mercado, una mayor oferta de productos y una mejora de procesos sostenibles y de bajo impacto para el medio ambiente. Se deben poder conseguir buenos y variados productos, a precios adecuados, disponibles en muchos y diversos canales y logrando cada vez más procesos ecológicos en el ciclo de vida útil desde la producción hasta la eliminación, pasando por la venta, uso y consumo. En pocas palabras, cada vez más empresas y consumidores responsables y satisfechos.

HABLEMOS DE

Estela Nieto, *Psicóloga, Master en psicopatología y salud y especialista en psiconutrición* | *www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias,
Experto universitario en Nutrición y Dietética

Escaramujo, un aliado para nuestras articulaciones

Si alguien nos habla de rosas, es probable que nos vengan a la mente flores hermosas de variados e intensos colores. Pero no nos imaginamos que, dentro de esta misma familia, las Rosáceas, también hay auténticas maravillas con excelentes propiedades para nuestra salud. Como es el caso del escaramujo.

El rosal silvestre, una planta medicinal conocida como rosa canina o rosa perruna, es un arbusto de hoja caduca, con tallos colgantes y cubiertos de fuertes y curvas espinas, que florece en verano y fructifica en otoño. Sus frutos, ovoides de intenso color rojo, son los escaramujos.

El escaramujo es un fruto silvestre comestible, de sabor ácido y dulce. Pero, precisamente, no destaca por su sabor y propiedades culinarias sino terapéuticas.

Con un elevadísimo contenido en vitamina C, nos ayuda a aumentar las defensas del organismo y, por lo tanto, a prevenir resfriados. Además, interviene en la formación natural de colágeno, para el funcionamiento correcto de nuestros cartílagos. **Es un potente antiinflamatorio y cicatrizante**. También destaca su contenido en vitamina A, D, E y K.

Es ideal para combatir el cansancio, los estados de debilidad y ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre.

Pero lo más sorprendente es su efecto antioxidante y estabilizador de las membranas por lo que influye en la formación del tejido cartilaginoso. El responsable de este efecto es uno de sus principios activos recientemente aislado, un galactolípido sobre el que se han llevado a cabo varios estudios con conclusiones reveladoras, sobre su poder antiinflamatorio y sus aplicaciones para tratar la artrosis.

En Dinamarca, en el Institute for Clinical Research de Kolding, trataron durante 3 meses a pacientes de prueba con osteoartritis. Durante este tiempo tomaron diariamente 5g de escaramujo en polvo y evaluaron la rigidez, el dolor articular y su bienestar general. Comprobaron que mejoró significativamente el dolor articular y la rigidez, además de una reducción importante en el consumo de otros analgésicos.

Un estudio paralelo, investigó sobre el efecto de este fruto en la movilidad de la cadera y las articulaciones de rodilla de pacientes afectados de **artritis**, y cómo ésta influía en sus actividades diarias. Durante el tiempo de estudio, cuatro meses, los pacientes comprobaron una considerable mejoría en cuanto a la movilidad de la articulación de cadera. El dolor se redujo de manera significativa mientras tomaban el polvo de escaramujo.

Creative Commons©Tibicena

Pero lo más sorprendente de este último estudio, fue que estos efectos beneficiosos en cuanto a reducción de dolor y mejoría en la movilidad se mantuvieron de forma prolongada, incluso más allá de la duración del estudio.

Se está estudiando para aclarar si el escaramujo es eficaz para reducir la tensión arterial elevada ya que se ha comprobado que sí lo es para disminuir el colesterol LDL, o colesterol malo.

Vemos así, que el escaramujo es un gran aliado, tanto para el tratamiento de nuestras articulaciones como para la prevención del desgaste de éstas.

El consumo de escaramujo, debido a su alto contenido en vitamina C, provoca que sea nuestro propio organismo el que genera el colágeno. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Ana María Rodríguez, *Farmacéutica de Herbolario Navarro* | *info@herbolarionavarro.es*

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbolario Navarro | Casa Fundada en 1771 | www.herbolarionavarro.es

Pautas para mantener nuestro peso ideal

La alimentación y los hábitos saludables son los que nos ayudan a mantenernos en el peso ideal. Hemos pasado unas semanas de confinamiento forzoso y la falta de movimiento y el acceso constante a la cocina y al sofá, unidos a la incertidumbre y ansiedad por la gravedad de las circunstancias, pueden haber influido en un aumento de peso y una disminución de energía, también coincidiendo con la entrada de la primavera que ya de por sí, es época de regeneración a todos los niveles. Conviene eliminar los hábitos que nos perjudican y potenciar los que nos benefician. Alimentación, ejercicio físico y suplementación son tres pilares en los que apoyar nuestra recuperación y mantenimiento de la salud.

123rf Limited©marysan9

Alimentación

Con los días más cálidos podemos empezar a comer más ensaladas, cremas frías y platos ligeros. Los cereales integrales, ya sea en forma de pasta, mueslis, pan, etc., con toda su fibra, nos nutrirán y nos saciaran. Muy importante comer legumbres, que aportan la proteína vegetal necesaria en todas las dietas que quieran disminuir o eliminar los productos de origen animal, como carne o pescado, y en especial en dietas vegetarianas y veganas. En cuanto a las verduras podemos comerlas de todas las maneras, al horno, en purés o en salteados con setas y algas. Fermentados, germinados y semillas de calabaza, de girasol, de sésamo, de lino o de chia nos redondearan el aporte nutritivo en probióticos y en omegas que necesitamos.

Llegan las frutas de temporada en toda su variedad: ciruelas, nectarinas, albaricoques, cerezas,…ahí toca disfrutarlas.

Ejercicio

El ejercicio que quedó relegado al no poder salir de casa ya no puede esperar más, tenemos que movernos, cada uno en su circunstancia personal, pero movernos, beber agua abundante y descansar las horas mínimas que pueden cambiar para cada persona.

Suplementos

Si queremos o necesitamos suplementarnos hay una buena oferta de suplementos naturales que nos pueden ayudar a bloquear o quemar grasas con productos que contienen neopuntia, que es una sustancia natural, o a sentirnos más saciados para evitar comer en exceso, si es lo que nos hace falta. Primero podemos tomar un buen détox para depurar el organismo y eliminar toxinas, para ello nos viene bien un preparado que contenga desmodium, para pasar a continuación a tomar un preparado con plantas como el hinojo, la cola de caballo, el té verde, el abedul y el extracto de naranjo amargo. Finalmente, el café verde redondeará el efecto general. ■

Herbolario Navarro

Puedes adquirir todos estos productos en los centros Herbolario Navarro y en

www.herbolarionavarro.es

SALUD INTEGRAL

Marta Gandarillas, *Periodista especializada en Salud natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | mgbioecoactual@gmail.com

La Oligoterapia (II): los oligoelementos, los grandes equilibradores en la medicina funcional

El empobrecimiento de los suelos, las recolecciones prematuras con maduración en cámara o la sustitución de variedades tradicionales por híbridos, son algunos de los factores que hacen que los alimentos vean reducido su potencial nutritivo, por ejemplo la cantidad de minerales. La contaminación de las ciudades, los metales pesados, el estrés, la mala absorción intestinal, los medicamentos o los malos hábitos, son otros factores que explican la carencia generalizada de minerales en la mayor parte de las personas. Algunos minerales, como por ejemplo el calcio, el fósforo o el sodio, se necesitan en grandes cantidades en el organismo, pero otros, los llamados oligoelementos, se necesitan en cantidades mínimas, pero son igualmente fundamentales para mantener la salud. Como explicábamos en el artículo anterior, nuestro organismo no produce los oligoelementos, sino que han de ser ingeridos a través de la alimentación. Son imprescindibles para el metabolismo del cuerpo y hacen de catalizadores (permiten que otras sustancias entren en reacción) de multitud de reacciones que tienen que ver, por ejemplo, con la reproducción celular, con el sistema inmunológico, hormonal o digestivo.

La oligoterapia catalítica se considera dentro de lo que se llama medicina funcional, ya que aborda todos aquellos procesos que afectan a la función normal del organismo sin que haya lesiones en los tejidos o alteraciones en la estructura.

Menetrier fundamentó la oligoterapia en el concepto de **diátesis o terreno**, es decir, la predisposición o forma de reaccionar y el conjunto de síntomas, comportamiento físico y características psicológicas e intelectuales que presenta la persona en un momento determinado. Se diferencia así entre **hiperreactiva** (los sistemas funcionan en exceso), **hiporreactiva** (los sistemas funcionan con lentitud), **distónica** (los sistemas funcionan anárquicamente) y **anérgica** (cuando apenas funcionan). Una última diátesis sería la quinta **desadaptación** en la que se producen alteraciones endocrinas a nivel hormonal y pancreático (trastornos menstruales, calvicie, impotencia…y sobrepeso, resistencia a la insulina, somnolencia después de comer…) De esta manera se puede distinguir entre oligoelementos diatésicos y oligoelementos complementarios. Será en la consulta y después de una exhaustiva toma de datos de la persona, cuando el profesional valore la diátesis en la que está la persona y el oligoelemento correspondiente. ■

123rf Limited©Philippe Renaud. Modificación genética de fresas

HIGIENE

Salvador Molina Cabezas, *Nº Socio COFENAT 1552*
Presidente en Murcia de Cofenat

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

Ácido úrico y gota

¿Qué es el ácido úrico? ¿Qué lo causa? El ácido úrico es un metabolito de la proteína. Producimos ácido úrico como residuo metabólico de las purinas. El conflicto surge cuando, o bien producimos mucho, o bien cuando eliminamos mal. Por experiencia profesional, hay naturalezas que podríamos llamar "úricas". Corresponden a un metabolismo alterado, con una excitabilidad nerviosa alta (no siempre evidente exteriormente). ¿Qué sucede en estos casos? La incapacidad de eliminación tóxica por la actividad hepática, se ve comprometida, aumentando en el organismo la acumulación de ácido úrico. Éste tiene un tropismo específico por las articulaciones del pie. En ocasiones también se instala en manos y codos u otras articulaciones. Ya que su estructura es cristaloide, se entiende que su acumulación en estas articulaciones provoque dolor, más o menos intenso.

¿Cómo manejar la situación?

En primer término, se recomienda el **control del stress**. Éste es desencadenante de la formación de cristales y de su peor eliminación, por su efecto sobre el riñón (stress) y el hígado. Como arma poderosa, podemos mejorar la alimentación. Es recomendable **la reducción de alimentos acidificantes**, como las bebidas refrescantes, alcohol (especialmente cerveza), carnes rojas, dulces y azúcar, harinas refinadas y algunos lácteos. Suelo recomendar la eliminación del trigo dulce (el más común), por su dificultad en ser digerido y por la facilidad con la que acumula grasa en el hígado. En cuanto a lo que podemos **añadir: verduras en abundancia** y, sobre todo, ensaladas o verduras crudas, que son alcalinizantes. Hay que tomar una cantidad generosa de agua (nuestro peso en kilogramos dividido por siete, nos dirá el número de vasos de 250 cc que debemos tomar a diario). Si esta es **agua** filtrada y depurada, mucho mejor. **Aumentar la oxigenación**, haciendo alguna actividad de tipo aeróbico (en función de las posibilidades y la edad) y también incluir la ingesta de **complementos de magnesio y vitamina D**. Los jugos verdes, ricos en magnesio y potasio, ayudaran si son tomados con regularidad.

Como arma poderosa, podemos mejorar la alimentación

Si bien es cierto que en ocasiones es necesario acudir a fármacos, recordemos que medicamentos como el alopurinol sirven para drenar el ácido úrico, aunque pasan factura, por el esfuerzo al que es sometido el cuerpo.

Me gusta, en mis servicios de atención a mis clientes, hacerles entender la **carga psico-emocional** que está envuelta en el ácido úrico y, dado el caso, la gota. El Dr. Hamer calificó a las personas de naturaleza úrica en la condición de "ausencia de padre", esto es, se arrastra desde la infancia una carencia afectiva que, con el tiempo, en la adultez, se convierte en "síndrome de abandono". Con ello podemos hablar de las personas que padecen de exceso de ácido úrico y/o gota, como de personas que arrastran una sensación de inseguridad (riñón en medicina tradicional china), unida a un estado colérico (hígado). Suelen ser personas que, en el fondo, son inseguras, y necesitan de la aprobación de otros y su reconocimiento, para sentirse bien y relajados. Es evidente que esas manifestaciones psico-emocionales no van a ser siempre iguales, dependerán de las circunstancias del momento y otros factores variables. Esto hace que los individuos con esta problemática, deban **trabajar la autoestima** y **reducir notablemente sus niveles de stress**, además de tener en cuenta los factores ya mencionados. En todo caso, la mejora en la calidad de vida puede aumentar significativamente.■

123rf Limited©Jarun Ontakrai

Los jugos verdes, ricos en magnesio y potasio, ayudaran si son tomados con regularidad

ESPACIO PATROCINADO POR:
BIOVER | www.biover.es

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Lluca Rullan, *Periodista especializada en nutrición y salud natural. Dietista con perspectiva integrativa llucarullan@gmail.com*

Fermentados y su influencia en el sistema inmunitario

123rf Limited©Olena Kachmar

La salud intestinal ha cobrado mucha importancia en los últimos años ya que se ha descubierto que **lo que pasa en el intestino repercute en todo el organismo**, tanto para bien como para mal.

Un intestino permeable y un desequilibrio de la microbiota intestinal se puede manifestar en patologías tan dispares como por ejemplo: eczemas de piel, migraña, dolores articulares, intolerancias, fatiga crónica, colon irritable, alergias, obesidad, incluso depresión o desencadenar enfermedades autoinmunes (diabetes, artritis reumatoide o enfermedad de Crohn).

Por lo tanto, para mantener o recuperar la salud global, primero de todo debemos reparar el intestino y recuperar el delicado equilibrio de la microbiota intestinal, evitando la proliferación de microorganismos patógenos, que deben estar, pero en su justa medida.

Alimentos fermentados

La fermentación es una técnica muy antigua para conservar los alimentos por un tiempo prolongado y que esconde múltiples beneficios para nuestra salud intestinal. Lejos de querer eliminar todas las bacterias del entorno y de nuestro organismo, hoy en día, queremos recuperar su gran potencial y los fermentados son una buena estrategia.

Hay una gran cantidad de alimentos fermentados que podemos incluir en nuestra alimentación:

- El **chucrut** (col fermentada) quizás es el más conocido. Es rico en vitamina C y gracias a sus enzimas favorece la digestión de las grasas. Los **pickles** (nabo, pepinillo, remolacha u otros tipos de verduras) tienen efecto detoxificante.

- El **miso** y las **salsas tamari y shoyu** son fermentados de la soja. Lo más importante es escogerlos no pasteurizados para evitar que se destruyan las bacterias amigas beneficiosas. También es el caso del **vinagre de manzana**.

- El **tempe** es un fermentado de la soja o de garbanzo que es fuente de proteína vegetal y hierro.

- Un fermentado quizás no muy conocido, pero muy interesante y apreciado en la macrobiótica es la **ciruela umeboshi**, originaria de Japón. Es muy útil en varios desajustes digestivos como ardor o acidez y junto con el kuzu sirve para tratar la diarrea y el estreñimiento. También estimula la función hepática y la digestión.

Al principio, basta con consumir **una cucharada de postre al día durante un mes** y poco a poco ir aumentado hasta dos cucharadas soperas y un vaso de bebida fermentada **(kéfir o kombucha)** para una persona de 60 kg. Así lo explica Nerea Zorokiain, autora del libro *"Fermentación"*. Nuestro cuerpo se tiene que habituar a recibir estos alimentos vivos llenos de microorganismos. De hecho, si sentimos malestar o gases es mejor espaciar el aporte cada dos días.

Beneficios de los fermentados

- **Mejoran la digestión de ciertos alimentos** como el gluten, la proteína vegetal o las grasas y los podemos asimilar sin que creen irritación e inflamación. Además, mejoran la absorción de vitaminas y minerales gracias a la gran cantidad de enzimas que contienen.

- **Equilibran la microbiota intestinal** ayudando a repoblar el intestino con bacterias beneficiosas.

- **Mejoran el sistema inmune:** entre el 60 y el 80% de nuestras defensas residen en nuestro intestino, por lo tanto, es fácil imaginar que si gozamos de una buena salud intestinal y de una microbiota intestinal equilibrada nuestro sistema inmune se verá beneficiado. Las bacterias amigas nos protegerán de infecciones y serán capaces de compensar la invasión de bacterias patógenas.

- **Depuran el organismo:** ayudan a eliminar toxinas y residuos acumulados en nuestro cuerpo.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Maribel Saíz Cayuela, *Licenciada en Ciencias biológicas, PGD. Dietética y nutrición, bio@bioecoactual.com*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Aromaterapia científica

La salud a través de los aceites esenciales de grado terapéutico

Los aceites esenciales son sustancias orgánicas completas que se extraen de las plantas aromáticas mediante el proceso de la destilación al vapor de agua.

La recolección de la planta aromática en la estación y hora del día precisa y el riguroso control durante el proceso de la destilación al vapor de agua, permiten obtener un aceite esencial 100% natural, que contenga todas las moléculas aromáticas presentes en los órganos productores de la planta, es decir que la destilación se ha completado en su totalidad.

La parte de la fitoterapia que utiliza los aceites esenciales es la aromaterapia, técnica ancestral usada hoy día en todo el mundo en diferentes especialidades a nivel médico, psicológico, terapéutico, en el masaje, el deporte, la estética, etc.

Los aceites esenciales son sustancias que pueden actuar a diferentes niveles. Los dos principales son:

- **Fisiológico:** efecto directo sobre el organismo gracias a la rápida absorción a través de la piel, en general siempre previamente diluidos en un portador.

- **Psicológico:** efecto obtenido a través del olfato y la inhalación, que proporciona efectos psicoemocionales.

La eficacia y la rapidez de las terapias con aromaterapia dependen de la pureza y la calidad de los aceites esenciales utilizados. Un aceite esencial aplicado adecuadamente puede aliviar dolores, reducir hematomas e inflamaciones, impedir la proliferación de bacterias, ayudar a la reconstitución de tejidos, regenerar la piel, ayudar a la concentración o mejorar el estado de ánimo. Podemos disfrutar de la aromaterapia a través del masaje aromaterapéutico corporal y/o facial, el baño aromático y también mediante la vaporización, difusión e inhalación de los aceites esenciales a través de un difusor o un humidificador adecuado. Además, se pueden preparar compresas, emplastos, mascarillas y pueden mezclarse con lodos y arcillas.

123rf Limited©subbotina. Aromaterapia. Aceite de esencia. Tratamiento de Spa

Diferentes estudios han determinado el alcance que poseen los aceites esenciales y esencias como sustancias que cumplen acciones antimicrobianas, antiinfecciosas, inmunoestimulantes y antioxidantes, capaces de actuar en las infecciones, el sistema inmunológico y la inflamación de los tejidos. También se les atribuye propiedades que actúan sobre el sistema nervioso central, a través de la inhalación. Los aceites esenciales verdaderos constituyen un medio único y natural para equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones. Según la acción que queremos conseguir, será más adecuado usarlos en masaje, inhalaciones o en baños aromáticos. ■

AROMATERAPIA

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA Y CUIDADO PERSONAL

HIGIENE

Solución hidroalcohólica higienizante natural con árbol del té, de Taller Madreselva

Fórmula que junta la máxima efectividad higienizante con el cuidado de la piel. Con alcohol de 75º, glicerina y aceite esencial de árbol del té. El alcohol de 75º, garantiza el efecto antiséptico y desinfectante. La glicerina aporta hidratación, protegiendo la piel y reduciendo la sequedad e irritación. Como bactericida natural se incorpora aceite esencial de árbol del té australiano. 3 presentaciones: 500, 100 y 60 ml.

- **Certificados:** Bio.inspecta según la norma BioVidaSana | No testado en animales |Vegano
- **Marca:** Taller Madreselva | tallermadreselva.com
- **Empresa:** Taller Madreselva S.L.

HIGIENE FEMENINA

Copa menstrual práctica, segura y ecológica, de Mooncup

Mooncup® es la primera copa menstrual de silicona blanda de grado médico, diseñada como alternativa práctica, segura y ecológica a los tampones y las compresas. Fiable y probada desde 2002 por usuarias en España y todo el mundo, la copa menstrual Mooncup pone fin a los residuos, la incomodidad y el gasto de la higiene íntima desechable. Mooncup Ltd. tiene certificación ISO 13485 (de dispositivos médicos) y está registrada en la FDA. Embalaje 100% libre de plástico.

- **Certificado:** ISO 13485
- **Marca:** Mooncup www.mooncup.es
- **Empresa:** Mooncup Ltd

COSMÉTICA

Skin Food Original 75ml, de Weleda

Skin Food es la crema más versátil de Weleda, crema multiusos que nutre e hidrata las zonas más secas del cuerpo como codos, rodillas pies o manos. Además, calma irritaciones y repara los pequeños rasguños de la piel. Evita durezas en pies y manos y proporciona numerosos beneficios para la piel. Sirve también como embellecedor del rostro, consiguiendo una piel tersa, hidratada, cuidada y llena de vitalidad. ¡Todo esto en un único producto adorado generación tras generación desde 1926!

- **Certificado:** Natrue
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Empresa:** Weleda SAU

COSMÉTICA

Hydro lipid balance Age Protection, de LOGONA

Innovador producto bifásico que protege la piel de los signos de envejecimiento prematuro reforzando la barrera hidrolipídica. Ideal para piel seca. De textura ligera que penetra en las capas más profundas de la piel y permite recuperar los niveles de hidratación adecuados gracias al ácido hialurónico natural y al nuevo complejo vital celular a base de extracto de espino amarillo bio, aceite de argán bio y extracto de algas.

- **Certificado:** Natrue | Vegano
- **Marca:** LOGONA | www.logona.de
- **Distribución:** Naturcosmetika Ecológica SL www.naturcosmetika.com

COSMÉTICA

Clara Bosch, *Ingeniera y Máster en cosmética y dermofarmacia*
comunicacion@naturcosmetika.com | www.naturcosmetika.com

COSMÉTICA

Protección solar y respeto a los océanos

Año tras año el impacto de los humanos en nuestro planeta es muy grande. Sin embargo, hace poco las aguas de los canales de Venecia eran cristalinas y los niveles de contaminación atmosférica estaban en bajos históricos.

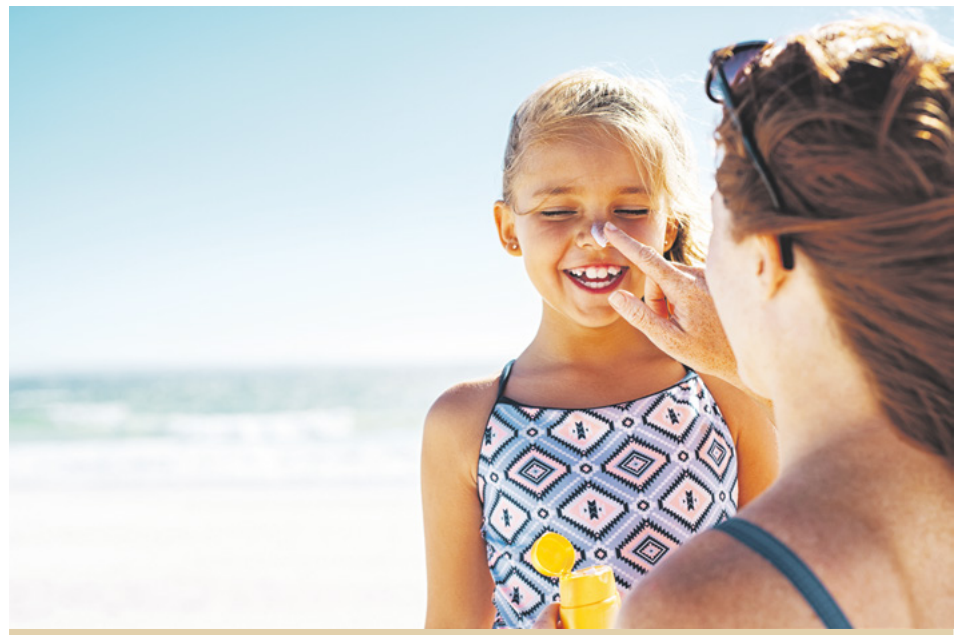
¿Por qué no aprovechamos esta oportunidad para seguir en el buen camino y cuando vayamos a disfrutar del sol intentamos no contaminar océanos y ser respetuosos con el medio ambiente?

Los protectores solares son indispensables para protegerse del sol. Y los filtros UV son fundamentales en la composición de los protectores solares ya que son los responsables de la función de proteger de los rayos UVA y UVB. Los protectores solares convencionales usan como filtros UV los llamados **filtros químicos**, sustancias sintéticas complejas que **penetran en la piel**. Una vez en la piel, en presencia de radiación UV, se produce una reacción fotoquímica con el objetivo de absorber su energía, minimizando su impacto. Los filtros químicos necesitan **de 20 a 30 minutos para empezar a actuar**. Algunos ejemplos de estos filtros químicos son el ácido 4-aminobenzoico, el **benzophenone-3** o el ethylhexyl methoxycinnamate.

Por otro lado, **la cosmética natural/Bio certificada** ofrece protectores solares que solamente usan **filtros físicos o también llamados pantallas minerales** (óxido de zinc y/o dióxido de titanio). Su mecanismo de protección consiste en **crear una barrera física sobre la piel**, sin llegar a penetrar en ella. Esta barrera **actúa de inmediato**, como un espejo, reflejando y dispersando los rayos. Los minerales que se usan como filtros son **estables a altas temperaturas** a diferencia de los químicos, que pierden su efectividad. Los filtros minerales pueden tener tamaño nano y en caso de tenerlo se tiene que especificar en el INCI que es nano. En las fórmulas de solares naturales/Bio se usan ingredientes para recubrir las partículas de filtros minerales y así aumentar su tamaño.

Cada año se vierten en mares y océanos toneladas de cremas solares y esto afecta negativamente al ecosistema marino. **Muchos de los filtros químicos son considerados dañinos** y se están haciendo cada vez más estudios para demostrar qué filtros son mejores para el cuidado de nuestro fondo marino.

Uno de los filtros químicos que está siendo estudiado es el oxibenzona (INCI: **3-benzophenone**), filtro UV muy usado en cremas solares convencionales, prohibido en avales COSMOS o NATRUE. Los estudios muestran que este ingrediente pone en peligro la fauna marina y los arrecifes de coral, ya que contribuye al



123rf Limited©rido

blanqueamiento de corales y a dañar sus arrecifes. Concretamente afecta al ADN de los corales e interrumpe su reproducción y crecimiento. También se sospecha que altera el ADN de algunas algas, desequilibrando así el ecosistema marino.

Por eso, estos ingredientes junto a otros como es el Octinoxate (INCI: **Ethylhexyl Methoxycinnamate**) se han prohibido en muchas playas como en Hawai, en el archipiélago de Palaos en Micronesia o en la reserva de Tulum en México.

Ahora es el momento de reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y cómo estos afectan al medioambiente. Os propongo que

Los minerales que se usan como filtros son estables a altas temperaturas a diferencia de los químicos, que pierden su efectividad

este verano disfrutéis del sol utilizando protectores solares Bio que cuidan la piel y además son respetuosos con nuestro planeta. ■

CERTIFICADORA

COSMÉTICA ECONATURAL
Según Norma BioVidaSana. La norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las empresas españolas

Por una certificación responsable de calidad y respetuosa con el medio ambiente

NUESTROS SELLOS

Cosmética con un 90% de ingredientes ecológicos para la categoría I; y entre el 15-89% para la categoría II (producto cosmético ecológico o natural con un % de ingredientes ecológicos)

Cosmética con menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)

Empresas con el 80% de sus productos en la categoría I (cosmética ecológica) y no producen cosmética convencional con otras marcas

La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Más información 972 451 129 / www.biovidasana.org

Conoce las empresas certificadas en www.biovidasana.org

Enric Urrutia,
Director. bio@bioecoactual.com

LA ENTREVISTA

Ingeniero Superior en Telecomunicaciones.

Gerente del Consejo Catalán de la Producción Agraria Ecológica CCPAE

Enric Barbany

"Trabajamos para facilitar los trámites a los operadores, para ser más ágiles y eficientes"

¿Cuáles son las novedades del nuevo reglamento ecológico europeo que se aplicará a partir del 2021?

Las normas de producción se simplifican y armonizan y se establecen medidas de control más estrictas basadas en el riesgo a toda la cadena de suministro. La transformación de alimentos ecológicos será más exigente con los nuevos requisitos, por ejemplo el uso de aromas estará restringido sólo a aquellos de origen ecológico. Se incorporan nuevos productos para poder ser certificados como ecológicos (sal, cera, corcho, lana, algodón...) y también especies animales como los conejos. La certificación para los pequeños agricultores podrá ser más fácil gracias a un nuevo sistema de certificación en grupo.

¿Las personas consumidoras tendrán más garantías de la certificación ecológica?

Confiamos que sí. Aparte de lo dicho, los productos importados de terceros países deberán cumplir el mismo conjunto de reglas que los que se producen en la Unión Europea. Y también se prevén nuevas medidas para evitar riesgos de contaminación.

¿Cómo se adapta el CCPAE al nuevo reglamento?

La Unión Europea todavía tiene que hacer mucho trabajo, aún no ha aprobado y publicado las disposiciones de aplicación. Cuando salgan, estudiaremos a fondo la normativa, formaremos a todo nuestro equipo de personas, adecuaremos nuestros procedimientos de control y certificación y nuestro sistema de gestión de calidad. Finalmente difundiremos el nuevo reglamento a todos los operadores.

¿Contemplan algún plan integral de acción de promoción de la producción ecológica?

Nuestra principal misión es el control y la certificación de la producción ecológica. El 98% de nuestros ingresos proviene de los operadores y estos recursos están destinados a dicha misión. Tenemos un plan anual de promoción y difusión y también colaboramos con el Plan de Fomento de la Producción Ecológica 2015-2020 y el Plan Estratégico de la Alimentación de Cataluña del DARP. Por la importancia que tiene y los beneficios que conllevaría para todos, desde el Consejo tenemos la disponibilidad de colaborar con el sector, la sociedad y la administración pública a disponer juntos de un plan de promoción de la producción ecológica.

La alimentación ecológica ha crecido en Cataluña los últimos años. ¿Cómo evoluciona el CCPAE?

Últimamente hemos superado los 4.000 operadores inscritos y las 200.000 hectáreas cultivadas en Cataluña. El CCPAE, como organismo público, tiene una vocación de servicio a los consumidores y los operadores. Por lo tanto, también crecemos y nos organizamos para llevar a cabo un control y una certificación bien rigurosos, que con el incremento de actividad es más fundamental que nunca. Asimismo trabajamos para facilitar los trámites a los operadores, para ser más ágiles y eficientes. En este sentido publicamos nuevas guías, mejoramos formularios y estamos desarrollando un proyecto para facilitar la tramitación telemática.

¿Cómo ha actuado el CCPAE ante la situación del Covid-19? ¿Cómo continúa asegurando la calidad de la producción certificada?

Primeramente, con el confinamiento, contribuyendo tanto como hemos podido a la salud de las personas trabajadoras, de los operadores y del conjunto de la sociedad. Paralelamente, con la implantación del teletrabajo, ofreciendo cada vez más los servicios que en condiciones normales ofrecemos. Tenemos la suerte de que tenemos trabajo y mucho lo podemos hacer desde casa. Excepto, claro, las auditorías in situ a los operadores, que durante el confinamiento no podemos hacer. La calidad de la producción ecológica con la situación del Covid-19 debería ser la misma. Por un lado es cada operador certificado que se obliga ante la sociedad a trabajar de acuerdo con la normativa de producción ecológica, es el responsable de hacerlo y la sociedad debe confiar en que así lo hacen la mayoría de ellos. Por otra parte nosotros hemos re-planificado las auditorías de control de acuerdo con la autoridad competente de manera que las podremos hacer para comprobar que los productos comercializados como ecológicos hayan cumplido la normativa de producción ecológica. ■

ALIMENTACIÓN