BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 82

SETEMBRE 2020

"Qui sap el que sembra no li tem a la collita" STEFANO MURICONI

ALIMENTACIÓ

De la granja a la taula, una estratègia del Pacte Verd Europeu — Pàg. 6

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Infeccions alimentàries — Pàg. 22

ACTUALITAT

Congrés Ecològic Europeu 2020 — Pàg. 32

L'ENTREVISTA

Johannes Gutmann, fundador de Sonnentor — Pàg. 48

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

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

Espanya compta ja amb un 9% de superfície agrària ecològica

Entrevista a Luis Planas Puchades, Ministre d'Agricultura, Pesca i Alimentació

123rf Limited©maxriesgo. Treballadors recol·lectant oli d'oliva a Jaén. Cultiu d'olives negres

ACTUALITAT

Oriol Urrutia, *Co-Editor de Bio Eco Actual i Politòleg,*
comunicacion@bioecoactual.com

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1er 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; 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, Naturitas**

COL·LABORADORS
Núria Arranz, Eva Bouzas-Ros, Adriana Blancafort, Mercedes Blasco, Clara Bosch, Pedro Burruezo, Joaquim Elcacho, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Ana Ledesma, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Pedro Porta, Jan Plagge, Pilar Rodrigáñez, Ana María Rodríguez, Lluca Rullan, Maribel Saíz.

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

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

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

"La producció ecològica és un sector estratègic"

Entrevista a Luis Planas Puchades, Ministre d'Agricultura, Pesca i Alimentació

Parlem amb Luis Planas Puchades, Ministre d'Agricultura, Pesca i Alimentació des de 2018 i amb llarga trajectòria política, a Espanya i a la Unió Europea, en el món de l'agricultura i el medi ambient.

Quina valoració fa de l'últim avanç de dades del MAPA (2019), amb gairebé 2,4 milions d'hectàrees dedicades a la producció ecològica?

La dada és positiva i ens consolida, un any més, com el primer productor d'agricultura ecològica per superfície de tota la Unió Europea (UE) i entre els quatre més grans del món. Aquest lloc de lideratge, amb més del 9% de la nostra superfície agrària útil transformada en ecològica, ens situa en primera línia per assolir i, en alguns casos fins i tot superar, l'objectiu d'arribar al 25% l'any 2030, tal com proposa la UE.

Estem en un moment crucial per a l'adopció de polítiques dirigides a fer cada vegada més sostenibles els nostres sistemes de producció, inclosos els agroalimentaris. I Espanya té una oportunitat per seguir avançant en aquesta agricultura del futur gràcies a la política agrària comuna (PAC), el pressupost de la qual estarà, en un 40%, orientat al foment de produccions sostenibles. Des del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA) valorem aquestes xifres i apostem per afavorir el seu gradual increment cada any.

El consum intern de productes ecològics a Espanya creix imparable: espontaneïtat de mercat o èxit polític?

És indubtable que el consumidor està cada vegada més informat i, per tant, és més exigent. L'estudi '*Bussejant en les tendències alimentàries dels espanyols*', que va editar el Ministeri l'any passat, ens va demostrar que, a Espanya, s'aprecia la proximitat, la qualitat i el valor nutricional dels nostres productes. D'acord amb totes les societats occidentals, també es dóna molta importància a l'alimentació saludable, de manera que el creixement del consum d'aliments ecològics és constant i amb una previsió de futur molt optimista.

> **Estem en un moment crucial per a l'adopció de polítiques dirigides a fer cada vegada més sostenibles els nostres sistemes de producció, inclosos els agroalimentaris**

En aquest sentit, cal esmentar la gran tasca dels operadors espanyols involucrats en la producció ecològica. Des d'agricultors i ramaders fins distribuïdors i comercialitzadors, passant per indústries i cooperatives agroalimentàries, tots han fet una forta aposta per aquest tipus de productes que tenen una forta demanda al nord d'Europa i que, ara, són també cada vegada més habituals en la cistella de la compra dels espanyols.

La producció ecològica és un sector estratègic i, per tant, des d'aquest

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ACTUALITAT

Ministeri fomentem el coneixement d'aquest tipus de productes i el seu consum. Ens agrada pensar que les nostres accions també contribueixen al creixement d'aquest mercat. La realitat d'avui és que el mercat intern espanyol d'aliments ecològics està dins dels deu primers del món, amb un valor estimat de 2.178 milions d'euros en 2018. En tot cas, la marcada tendència dels consumidors per aquest tipus de productes ens fa preveure molt marge de creixement tant en el nostre mercat nacional com en la resta de món.

Quin paper ha jugat l'Estratègia per a la Producció Ecològica 2018-2020?

Com he esmentat, els operadors han jugat un paper principal al apostar per aquest mètode de producció. Però l'Estratègia 2018-2020 ha estat l'eina que ens ha servit per vertebrar les intervencions que, tant des del sector com des de les comunitats autònomes, es van reclamar al Ministeri. Han estat més de 100 actuacions dirigides a fomentar el consum intern i la comercialització dels productes; a millorar l'estructuració del sector; i a consolidar la producció ecològica i el seu paper fonamental en la preservació de l'entorn.

El Ministeri té una comesa rellevant, però és fonamental comptar, sempre, amb la contribució del sector i la cooperació d'altres administracions perquè l'Estratègia abasti tota la seva potencialitat. Tot això sense oblidar-nos dels consumidors, que, a través dels seus hàbits, també són protagonistes principals d'aquest tipus de consum, tan vinculat a la sostenibilitat de les nostres produccions.

Quin pla esdevindrà a partir de 2021 a aquesta Estratègia?

Estem immersos en l'elaboració del Pla Estratègic Nacional que demana la nova PAC i que compta amb la col·laboració de comunitats autònomes, agents del sector i de la societat civil.

A més dels reptes climàtics tenim també objectius econòmics i de rendibilitat, així com socials i poblacionals

©Marta Montmany. Productes ecològics certificats.

©Marta Montmany. Verema.

A Espanya, tenim molt avançada la seva preparació, i esperem poder presentar el seu esborrany a la Comissió Europea en el primer semestre de 2021. Com és evident, les prioritats, objectius i actuacions estaran en harmonia amb els compromisos del Pacte Verd i de la nova PAC , per buscar sistemes de producció agroalimentària sostenibles i mediambientals. Però, a més dels reptes climàtics tenim també objectius econòmics i de rendibilitat, així com socials i poblacionals. Ens hem fixat polítiques orientades al foment d'un sector agrari modern, resistent i diversificat que ens garanteixi la seguretat alimentària, una qüestió molt important que ha quedat de manifest durant les pitjors setmanes de la pandèmia. Així mateix, seran importants les iniciatives en favor de l'enfortiment del teixit socioeconòmic de les zones rurals.

En aquest context, l'estratègia és seguir estimulant el consum ecològic i millorant el seu posicionament davant els cultius convencionals, ja que formen part de les solucions sostenibles de futur.

La PAC 2021-2027 està destinada a ser la més sostenible de la història. Serà també bona per a Espanya i els seus productors?

Sens dubte. Els productors agraris espanyols estan plenament compromesos amb un model de producció d'aliments segurs, de qualitat i sostenibles. L'aplicació del greening o pagament verd a Espanya ha suposat una enorme reducció del monocultiu. En el mateix sentit, les pastures permanents no només s'han mantingut, sinó que han augmentat en els anys que portem d'aplicació de l'actual període de PAC. I s'ha produït un manteniment del total de superfícies d'interès ecològic.

La transició cap a un model més verd ha de ser percebut pels agricultors i ramaders com una oportunitat i no com una amenaça

Per tot això, no tinc cap dubte que els productors agraris espanyols sabran estar a l'altura per fer més sostenible, si és possible, l'actual model productiu agrari espanyol, que se situa entre els més segurs del món. No hem d'oblidar que la producció ecològica està

EL PRODUCTE DEL MES

Noves Cookies de Fajol de Sol Natural, úniques al mercat!

Sol Natural presenta les primeres galetes de fajol del mercat. Una versió saludable de les clàssiques galetes americanes, cruixents i amb xips de xocolata.

El fajol és un dels aliments més energètics i nutritius que existeixen, i encara que tinguin en comú el nom, no té res a veure amb el blat. En realitat es tracta d'una llavor, molt similar a la quinoa, i com aquesta, són aliments molt antics que han patit escasses transformacions genètiques, per la qual cosa resulta més fàcil de digerir. A més, a causa del seu baix índex glucèmic, proporciona energia estable i sacietat duradora.

- Sense oli de palma
- Vegà
- Endolcides amb atzavara

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribució:
Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per

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

www.masterorganic.es

ACTUALITAT

totalment alineada amb aquestes noves formes de producció més sostenibles que seran prioritàries en la pròxima dècada.

En tot cas, no convé oblidar que la transició cap a un model més verd ha de ser percebut pels agricultors i ramaders com una oportunitat i no com una amenaça. Hem d'esforçar-nos perquè realment sigui així i hem de donar el temps suficient i el suport adequat perquè aquesta transició no suposi un trauma, el que ens faria retrocedir.

Cal pensar en que el canvi de mentalitat del consumidor actuarà com a poderosa palanca de canvi i en la tendència actual és creixent la demanda d'aliments ecològics

La UE s'ha marcat com a objectiu que un 25% dels cultius siguin ecològics per 2030. Estem preparats?

Ja he assenyalat que tenim molt terreny avançat. Espanya compta ja amb un 9% de superfície agrària ecològica, els productors ecològics espanyols es troben entre els principals subministradors de productes ecològics de la Unió Europea i el consum ecològic intern, tot i que encara és baix, ha agafat velocitat creixent.

Es tracta d'un objectiu exigent, però Espanya està en disposició de aconseguir-ho. En alguns sectors, com l'oliverar, he proposat que tripliquem la superfície d'oliverar ecològic en els propers 10 anys. Potser anem fins i tot més enllà. És cert que no tots els sectors estaran en les mateixes condicions per a afrontar-lo, si bé tenim una experiència acumulada fonamental per encarar l'objectiu amb optimisme.

©Marta Montmany

Sostenibilitat i rendibilitat: Creu que és realista pensar en arribar a un 100% de cultius en ecològic? És un objectiu a llarg termini?

No hi ha sostenibilitat sense rendibilitat. La sostenibilitat té una triple vessant: ambiental, econòmica i social. Si algun d'aquests tres aspectes falla, el model productiu deixa de ser sostenible. I, a més, els tres aspectes s'han de desenvolupar en paral·lel. No podem oblidar a cap d'aquestes tres peces de l'engranatge. Cal pensar en que el canvi de mentalitat del consumidor actuarà com a poderosa palanca de canvi i en la tendència actual és creixent la demanda d'aliments ecològics. Segurament, hi haurà tants models productius com tipus de consumidor, però la realitat és que la producció ecològica és una de les principals tendències en els hàbits de consum.

La qüestió no és tant arribar al 100% d'aliments ecològics, sinó al percentatge suficient que ens permeti respondre als gustos dels consumidors i mantenir el planeta amb bones condicions per a la vida humana. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

REDUCE PLÁSTICOS
ECO Y SOCIAL desde 1990 AUTÉNTICO
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE
Mentre gaudeixes dels nostres productes
estàs formant part d'un projecte amb
conciència
Cantero de Letur
Consciència ecològica:
Per a nosaltres la producció ecològica no és una moda.
Som els pioners a Espanya. Produïm exclusivament
lactis ecològics des de 1990.
Cantero de Letur
YOGUR
ECOLÓGICO DE CABRA
CON FRESAS
CON MANGO Y VAINILLA
CON ARÁNDANOS
www.elcanterodeletur.com

ALIMENTACIÓ

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom, bio@bioecoactual.com

De la granja a la taula, una estratègia del Pacte Verd Europeu

A finals de 2019, la Comissió Europea va presentar a la resta d'institucions europees (el Parlament, el Consell, al Comitè Econòmic i Social i al Comitè de les Regions), una proposta de **Pacte Verd** per al conjunt dels ciutadans de la Unió Europea, per a expressar el seu compromís i donar resposta a la destrucció del medi ambient i als reptes plantejats per l'emergència climàtica, que considera la tasca definitòria d'aquesta generació.

El Pacte Verd es planteja com una agenda de creixement destinada a transformar la UE en una societat equitativa i pròspera, eficient en l'ús dels recursos, en la qual no hi haurà emissions netes de gasos d'efecte hivernacle després de 2050 i amb creixement econòmic dissociat de l'ús dels recursos, amb l'objectiu de protegir la salut i el benestar dels ciutadans davant els riscos i efectes mediambientals.

Aquesta proposta vindria a ser la resposta europea a **l'Agenda 2030** i als **Objectius de Desenvolupament Sostenible** plantejats per Nacions Unides, una agenda i uns objectius en forma d'un pla d'acció internacional que vol acabar amb la pobresa i la fam i garantir la dignitat i la igualtat de tots els éssers humans en un entorn saludable, protegint el planeta de la degradació a través d'un sistema sostenible de producció i consum, d'una gestió sostenible dels recursos naturals i prenent mesures urgents sobre el canvi climàtic.

El Pacte Verd preveu posar en marxa tota una sèrie d'actuacions en els propers temps, que van des de proposar una Llei europea del Clima fins a establir i desenvolupar tota una sèrie d'estratègies sectorials per propiciar una transformació en tots els àmbits: clima, energia, indústria, mobilitat, contaminació, biodiversitat i alimentació. L'objectiu és integrar la sostenibilitat en totes les polítiques europees i esdevenir un líder mundial en tots aquests camps.

Concretament, en l'àmbit de l'agricultura i l'alimentació, el Pacte Verd preveu la necessitat d'idear un sistema alimentari just, saludable i respectuós amb el medi ambient, que esdevingui la norma mundial de sostenibilitat. En aquesta línia, la Comissió es va comprometre a presentar una estratègia "de la granja a la taula" que inclogui la utilització de pràctiques sostenibles, com ara **l'agricultura ecològica, l'agroecologia i l'agrosilvicultura**, i que porti a un increment de la superfície dedicada a l'agricultura ecològica.

Estretament lligat al desenvolupament d'un sistema alimentari sostenible i just està la preservació i la defensa de la biodiversitat i els ecosistemes. En aquesta línia, el Pacte Verd també es va comprometre a desenvolupar una estratègia específica, que fixarà la posició que la UE defensarà durant la propera Conferència de Parts del Conveni sobre Diversitat Biològica, a celebrar el proper octubre a la Xina.

> **Estretament lligat al desenvolupament d'un sistema alimentari sostenible i just està la preservació i la defensa de la biodiversitat i els ecosistemes**

Així doncs, a finals de maig de 2020 la Comissió ha publicat aquestes dues estratègies: "**De la granja a la taula,**

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

per a un sistema alimentari just, saludable i respectuós amb el medi ambient" i "Biodiversitat d'aquí a 2030, reintegrar la naturalesa en les nostres vides". Cadascuna d'aquestes estratègies inclou una justificació de la necessitat i urgència d'actuar, seguit d'un seguit de propostes d'actuació.

De la granja a la taula

En aquesta estratègia s'argumenta que, malgrat que l'agricultura de la UE és l'únic sistema important del món que ha reduït les emissions de gasos d'efecte hivernacle (un 20% des 1990), recorda que aquest camí no ha estat lineal ni homogeni en tots els Estats membres. A més, la producció, la transformació, la venda minorista, l'envasat i el transport d'aliments contribueixen en gran mesura a la contaminació de l'aire, el sòl i l'aigua, així com a les emissions de gasos d'efecte hivernacle, i tenen un enorme impacte en la biodiversitat. Per tant, tot i que la transició de la UE cap a sistemes alimentaris sostenibles ha començat en alguns àmbits, **els sistemes alimentaris segueixen sent un dels principals motors del canvi climàtic i la degradació de l'entorn**.

En aquest sentit, apunta a la gran oportunitat econòmica que suposa pels agents de la cadena desenvolupar sistemes alimentaris sostenibles, degut a les expectatives actuals dels ciutadans, i recorda que és essencial prendre mesures per canviar les pautes de consum i reduir el malbaratament actual dels aliments, al voltant del 20% dels aliments

123rf Limited©nito500. Malbaratament alimentari.

obtinguts. L'adequació de les dietes a les recomanacions també evitaria problemes de salut, com l'obesitat, i reduiria considerablement la petjada ambiental del sistema alimentari actual. Com ens recorda la pròpia estratègia, tots aquests canvis han de ser globals per a aconseguir l'efecte esperat.

Respecte als **principals objectius per a 2030** que es marca l'estratègia, podem citar els següents:

- Reduir en un 50 % l'ús i el risc dels plaguicides químics més perillosos.
- Reduir les pèrdues de nutrients al menys un 50 %.
- Reduir l'ús de fertilitzants al menys un 20 %.
- Reduir les vendes d'antimicrobians per als animals de granja.
- 25 % de les terres agrícoles en producció ecològica.

I respecte a les actuacions que es proposa utilitzar la Comissió per aconseguir aquests objectius, es cita **la revisió de moltes normes existents, així com la creació de noves i la millora de les eines de coordinació intracomunitàries**. També es proposen programes de promoció, establir un sistema d'etiquetat d'aliments sostenibles, incloure els productes ecològics en escoles i institucions públiques, i l'adopció d'un Pla d'Acció per l'agricultura Ecològica 2020-2026.

Com passa en totes aquestes propostes europees, el seu èxit quedarà en mans dels estats membres, en la mesura que aquests se sentin interpel·lats i vulguin destinar fons a aquests objectius. ■

EN LA MEVA OPINIÓ...

IFOAM ORGANICS EUROPE

Jan Plagge

President de IFOAM Organics Europe

La necessitat de la reforma de la PAC

El que hem escoltat dels oradors de la Comissió al Congrés Ecològic Europeu és que es prenen molt seriosament l'objectiu del 25% de sòls ecològics per al 2030 mitjançant l'ambiciosa estratègia Farm to Fork (De la Granja a la Taula). Com a 'moviment ecològic', agraïm que situïn l'ecològic en el centre de la transició cap a sistemes alimentaris sostenibles i justos. Però encara ens queda molt per fer i no podem perdre temps per aconseguir que l'alimentació i l'agricultura europees siguin més resilients després que la crisi del Covid-19 mostrés les debilitats del sistema alimentari. Una manera clara d'arribar al 25% de cultius ecològics al nivell de la UE per al 2030 és que els Estats membres estableixin objectius nacionals en els seus Plans Estratègics de la PAC i garanteixin que la política recompensarà els agricultors que subministrin béns públics a la societat, anant més enllà de la lògica dels pagaments emprada fins avui. ■

ALIMENTACIÓ

L'ALTERNATIVA
PROTEÏNES VEGETALS

VEGAN BIO

Raab Vitalfood

PREMIUM VEGAN BIO

PROVA-LES

TOTES LES PROTEÏNES VEGETALS DE RAAB VITALFOOD

- ideals per a esportistes, vegans, vegetarians i flexitarians
- contenen tots els vuit aminoàcids essencials
- fomenten el creixement muscular i donen suport a la regeneració així com la conservació de la musculatura i els ossos
- lliures de colorants, edulcorants i aromes artificials
- per Smoothies, menjars i mueslis

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

ALIMENTACIÓ

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

Begudes per a l'estiu

123rf Limited©Veronika Hábová

La hidratació és una funció imprescindible a l'estiu. El repertori de begudes refrescants delicioses, nutritives i fàcils de preparar permet anar variant al llarg de la temporada segons els nostres gustos. Pots escollir entre:

- Liquar fruites o hortalisses.
- Elaborar llets vegetals de xufa, cereals o fruits secs.
- Fer batuts amb llets o iogurts vegetals i fruita.
- Realitzar infusions d'herbes.
- Fer ponx i sangria de fruites, sucs i espècies.

Aquí tens algunes propostes:

Beguda d'arròs i poma. Liqua les pomes i serveix amb beguda d'arròs fresca.

Granissat de malta. Bull la malta amb aigua i endolceix al gust. Quan estigui freda afegeix gel picat.

Granissat de meló i raïm. Liqua meló i raïm pelats, serveix amb gel picat.

Orxata de xufla. Les xufes necessiten una maceració prèvia de 12-24 hores. Després les tritures, els afegeixes aigua i les tamises per deixar anar tot el seu suc. Endolceix al gust.

Hordiate. Beguda d'ordi a la llimona. Escalda l'ordi perlat i la pela de llimona en aigua bullint. Deixa-la reposar 12 hores, cola-la i la serveixes amb gel.

Suc de síndria i maduixes. Tritura les maduixes i la síndria i serveix amb fulles de melissa i gel.

Quefir d'aigua i fruites. Si tens cultiu de quefir d'aigua, li afegeixes aigua, llimona i figues o prunes seques. El deixes fermentar 24 hores i el coles.

Lassi. Bat un mango o dos préssecs amb un plàtan i un iogurt de coco. Afegeix aigua i espècia amb canyella o nou moscada.

Ponx de pomes amb gingebre. Liqua pomes amb gingebre. Afegeix suc i pela de llimona, panses i daus de poma i taronja. Serveix amb gel.

Sangria de most. Liqua pinya, aranges i taronges i afegeix el suc al most. Afegeix daus de préssec, poma, pera i rodanxes de llimona i taronja. Espècia amb canyella i clau. Deixa reposar perquè agafi tot el seu sabor i serveix amb gel.

Smoothie de baies d'estiu. Tritura mores, groselles, nabius o gerds en la teva beguda vegetal preferida. Serveix fred.

Sorbet d'ametlla, sèsam i garrofa. Tritures les ametlles amb el sèsam, afegeix una cullerada de garrofa en pols, aigua i melassa d'arròs. Refreda 2 hores abans de servir.

Te a la menta. Fes una infusió de te verd amb cardamom, comí i menta. Serveix en calent.

Suc de tomàquet a l'alfàbrega. Tritura tomàquet amb api, poma, alfàbrega i llimona. Serveix amb glaçons i fulles d'alfàbrega.

Suc de verdures. Liqua api, pebrot verd, pastanaga, ceba, cogombre i tomàquet. Serveix amb sal i pebre. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

SOBIRANIA ALIMENTÀRIA

Llavors tradicionals per al futur de la humanitat

Les llavors són, des de fa milers d'anys, la font principal per al cultiu de les plantes de les que ens alimentem. No obstant això, de les varietats tradicionals que es conreaven fa 100 anys a les terres agrícoles del nostre planeta, prop de tres quartes parts ja no existeixen en l'actualitat. A mitjans de la dècada dels 80 les varietats híbrides o comercials van començar a reemplaçar a les llavors tradicionals de pol·linització natural.

Les varietats tradicionals estan històricament ben adaptades al sòl, al clima i tenen un gran valor nutritiu. A més, a diferència de les híbrides, poden seguir reproduint-se i així de cada generació de plantes s'obtenen llavors de qualitat que es poden tornar a sembrar.

Aquestes són sinònim de diversitat, sabor, independència i valor cultural. El seu mètode de desenvolupament és molt senzill: Es desenvolupen mitjançant selecció natural i mètodes d'encreuament tradicionals.

D'altra banda, les varietats híbrides o comercials, les que predominen en el mercat internacional, són el resultat de l'encreuament de línies endógamas produïdes artificialment que permeten optimitzar determinades característiques com la mida, el color, la forma i l'adaptació de la planta a condicions climàtiques per així obtenir un alt rendiment.

123rf Limited©Weerapat Kiatdumrong

Si bé garanteixen collites grans i homogènies, no poden reproduir-se: la primera generació d'híbrids no produeix llavors de qualitat suficient per obtenir una nova generació de plantes. Per tant, els agricultors han de comprar cada any noves llavors -a més de fertilitzants químics i herbicides- a multinacionals com Bayer, Syngenta i Pioneer, empreses que busquen una alimentació més uniforme a tot el món.

No és d'estranyar doncs, que avui tinguem menys sabors diferents, menys varietats i de pitjor qualitat. La prova està en els supermercats. A les grans superfícies espanyoles i de la resta d'Europa trobem les mateixes varietats.

Segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO), ja s'han perdut dos terços de la diversitat genètica dels cultius. Avui, només es cultiven unes 150 de les entre 7.000 i 10.000 espècies d'abans. I una dotzena representen més del 70% del consum. Tot això representa una pèrdua de diversitat agrícola que ens fa més vulnerables davant plagues i malalties, deixant-nos sense protecció per enfrontar els efectes del canvi climàtic i perdent llibertat en favor de les grans empreses.

Afortunadament, encara hi ha qui aposta per les llavors tradicionals: investigadors que treballen per conservar-les i millorar-les, petits agricultors i agricultores que preserven les varietats locals i empreses com **Voelkel**, que des de 1936 elabora sucs vegetals a base de varietats de pol·linització natural.

Les varietats tradicionals estan històricament ben adaptades al sòl, al clima i tenen un gran valor nutritiu

"Encoratgem als nostres socis i sòcies del sector agrícola a triar varietats tradicionals garantint l'adquisició d'uns volums segurs i uns preus justos, independentment que sigui un bon o un mal any per a la collita", afirmen des de l'empresa alemanya.

El futur de la humanitat és a les nostres mans. **Els consumidors podem aconseguir canvis amb les nostres eleccions de compra i establir les bases per a un model alimentari sostenible per a les següents generacions**. És el moment de revaloritzar l'alimentació i a aquells que produeixen els aliments, els pagesos, i no permetre que el nostre aliment estigui en mans d'un grapat de multinacionals. ■

ALIMENTACIÓ

NUTRICIÓ INFANTIL

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

Recuperar els bons hàbits després de les vacances

Per molt bona que sigui la nostra alimentació habitual, a l'estiu és normal relaxar una mica els costums i permetre'ns coses que la resta de l'any no fem. Hi ha més àpats fora de casa, més àpats amb amics, més píc-nics i excursions, i tot això comporta més gelats, més aperitius salats, i més aliments superflus.

Això no té per què ser negatiu si ho fem amb consciència i no perdem el control. L'alimentació és més que proveir-nos de nutrients: menjar és també un acte social i per això és un error buscar la perfecció en els aliments que formen la nostra dieta. Durant les vacances d'estiu tots volem descansar i cuinar menys i gaudir de la companyia d'altres i això també té el seu lloc. És possible trobar un equilibri entre menjar només el que ens procuri un plaer instantani i menjar només el que sigui 100% saludable.

Però a l'arribar la tardor ens adonem que hem anat augmentant sense donar-nos compte la proporció de plats precuinats i que estem menjant menys verdures i llegums del que fèiem abans.

Quan arriba setembre tothom sembla prendre consciència dels mals hàbits de l'estiu i vol posar solucions. Però compte: els nens no necessiten detoxificar-se i no els convenen en absolut les dietes depuratives que es promocionen en aquestes dates. El major risc per als nens és menjar un excés de calories buides, i quedar-se curts en nutrients importants. Per això és millor centrar els esforços en recuperar els aliments amb alta densitat de nutrients, però baixos en sucre, sal, greixos saturats i additius.

Aquests senzills consells ens ajudaran a equilibrar la dieta a la tardor i corregir els excessos de l'estiu:

- Aprofita les **verdures de temporada, especialment carabasses, moniatos, bròquil, coliflor, espinacs i bolets per preparar guisats amb llegums**.

123rf Limited©Juan Garcia

- Augmenta el consum de **fruits secs i llavors**.
- Afegeix **llevat nutricional** als plats.
- Inclou **aliments probiòtics**, com els iogurts i les verdures fermentades.

A més d'això, dos factors que ajudaran enormement als nens i nenes a tornar a la seva rutina i recuperar els bons hàbits i gust pel menjar sa i de qualitat són **1) que facin exercici durant el dia, i 2) que dormin bé a la nit**. La importància de la son no es té prou en compte, però les persones que dormen adequadament tenen menys tendència durant el dia a picar entre hores i a menjar aliments rics en greix saturat, sal i sucre, i mantenen millor a llarg termini el seu pes normal. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

QUÈ MENJAR

Com incloure algues en el dia a dia

123rf Limited©Katerina Solovyeva

També anomenades verdures de la mar, les algues són un aliment relativament desconegut.

El consum d'algues, lluny de ser una moda, ve de molt lluny. Des de fa segles les seves propietats i beneficis són coneguts a orient, sobretot a la Xina, el Japó o Corea.

La seva riquesa en minerals i algunes vitamines com la A, B, C D3, E i K les converteixen en un aliment molt interessant. A l'igual que entre les verdures terrestres, n'hi ha gran quantitat de varietats, amb sabors, textures, colors i característiques diferents.

En la majoria dels casos, requereixen d'un remull previ, després del qual algunes varietats es poden consumir com el wakame o la dulse mentre que la kombu, espagueti de mar, cochayuyo o agar agar hauran de cuinar-se.

La manera més senzilla d'incorporar algunes algues en els nostres plats és remullades i cuinades 10 o 15 minuts per incorporar-les en amanides. Comença per una petita quantitat si no és el teu costum. Pots aprofitar i cuinar-ne una mica més de quantitat per diverses vegades, així no hauràs de remullar i bullir en cada ocasió.

Tant l'alga nori com l'alga dulse, són perfectes per afegir a flocs fins com topping a les nostres sopes i cremes. Aporten un toc saborós, salat i marí.

Si prefereixes algues amb més cos i fermesa, pots utilitzar wakame en tires o arame en els saltats de verdura. L'alga cochayuyo és totalment diferent a les altres. Molt més gruixuda, consistent i d'interior una mica gelatinós, té un sabor suau i una textura que pot recordar als bolets. Picada en trossos grans és perfecta en estofats i guisats. Afegeix-la en els 15 o 20 minuts finals de la cocció del plat perquè quedi tendra, però sense desfer-se.

Si hi ha un plat per excel·lència que conté algues és el sushi. Per enrotllar l'arròs es fan servir fulles d'alga nori. No cal cuinar-la, de sabor profund, és perfecta per acompanyar plats d'arròs, tant en flocs per sobre com per preparar els makis de sushi.

Una altra manera molt senzilla de prendre aquestes verdures marines és en tempura. Prepara la teva massa de sempre i submergeix unes tires d'espagueti de mar, prèviament remullada i ben escorreguda, i fregeix en abundant oli. El resultat és espectacular.

Finalment, un cas diferent és l'agar agar. Amb un sabor neutre i transparent, el que ens aporta és textura en els plats. Si es cuina en un líquid es desfà per complet i al refredar-se s'endureix igual que si fos gelatina. És una alternativa ideal per a vegans. ■

ALIMENTACIÓ

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

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

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

Barretes de galeta amb crema de dàtils i xocolata

Quan mengem un dolç, una de les coses més agradables i irresistibles és el contrast. Les diferents textures, sabors i fins i tot els colors faran que abans de provar-lo se'ns faci la boca aigua.

Una cobertura cruixent com en el cas del crumble o una base de galeta com en la recepta que et presentem a continuació, seran la clau en el joc de textures.

Si fem servir un element sec i cruixent, caldrà aportar suculència i cremositat per equilibrar. Pots fer-ho amb cremes de fruits secs, una crema pastissera, un caramel o una crema de xocolata.

La xocolata atorgarà a les postres un punt amarg alhora que el greix que conté per la mantega de cacau permetrà que al menjar-lo es fongui, fent que aquesta combinació d'elements sigui molt més completa.

DIFICULTAT: MITJANA

TEMPS:
40' Preparació
6h Repòs

INGREDIENTS (16 - 20 uds)

- 300 gr. de crema de dàtils amb ametlles AMANDÍN.
- Per a la base de galeta:
- 250 gr. de farina integral.
- 80 gr. de sucre de coco AMANDÍN.
- 100 gr. d'oli (pot ser d'oliva, gira-sol o de coco).
- 100 ml de beguda vegetal.
- Una mica de sal.
- Per a la cobertura:
- 300 gr. de xocolata negra per fondre.
- 40 gr. d'oli de coco.
- 50 gr. de beguda vegetal.

©Estela Nieto

Elaboració

Preparar la base de galeta començant per barrejar la farina integral, el sucre de coco i la sal. Incorporar la beguda vegetal i l'oli. Barrejar fins que quedi completament integrat i la massa sigui uniforme.

Estendre la massa en un motlle de 20 cm per 25 cm aixafant amb una cullera perquè quedi compacte i la superfície llisa. Per evitar que s'enganxi, pots cobrir el motlle amb paper de forn.

Amb el forn preescalfat a 180º C, cuinar durant 25 minuts, fins que la galeta es vegi seca i la superfície comenci a daurar-se.

Quan estigui a punt, treure del forn i tallar en barretes de 10 cm per 3 cm. Si es fa mentre està calenta, la galeta no es trencarà.

Deixar que es refredi completament i cobrir amb la crema de dàtils amb ametlles.

Marcar els talls de la galeta a la crema que el cobreix i portar al congelador al menys 6 hores. Tapa-ho bé perquè no es ressequi.

Fondre la xocolata negra, afegir l'oli de coco fos i la beguda vegetal a temperatura ambient. Barrejar fins que tot estigui completament integrat. Aquesta cobertura queda semifosa, si desitges un acabat cruixent omet l'oli de coco i la beguda vegetal.

Treure les barretes de galeta amb dàtils del congelador i cobrir amb la xocolata fosa. Col·locar en una safata i mantenir refrigerat abans de consumir. ■

ALIMENTACIÓ

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

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

RECOMANAT PER

Nits de son reparador per aconseguir una salut de roure

Oi que quan les teves defenses estan baixes, busques fruites i verdures riques en vitamina C? O que, si vols perdre pes, fas una minuciosa selecció d'ingredients per als teus plats? De forma molt encertada, cada vegada que perseguim un objectiu de salut, pensem automàticament en com acompanyar-lo o aconseguir-ho amb aliments adequats.

123rf Limited©Wavebreak Media Ltd

Hi ha un altre aspecte de les nostres existències que juga un paper igualment central per mantenir l'estat de salut. Encara que menys atès -i, de fet, força descuidat- aconseguir nits de descans significa molt per mantenir l'equilibri de la nostra biologia.

Els ritmes circadians

Hi ha un rellotge intern que regula la nostra biologia mitjançant la secreció d'hormones. Podríem dir que hi ha diversos rellotges -orquestrats per un rellotge central ubicat al cervell- que guien el nostre funcionament i que han d'estar sincronitzats. Es tracta dels **ritmes circadians**.

Aquests rellotges funcionen amb un estímul principal: **la llum**. De forma ancestral, quan hi ha llum, el nostre organisme interpreta que és de dia i es posa a realitzar funcions vitals que responen al dia. Al arribar la nit, la nostra energia es canalitza cap a altres tasques orgàniques, com pot ser la regeneració cel·lular o l'activació del sistema immunitari, pròpies de la nit.

Quan els nostres rellotges es desincronitzen -perquè no dediquem la nit a dormir i el dia a l'activitat- patim alteracions hormonals que condueixen a la malaltia: major acumulació de greix, sistema immunitari deprimit i altres mals moderns, com les malalties inflamatòries.

La higiene de la son i els aliments més adequats

Hi ha accions concretes que, per més humils que semblin, afavoreixen de forma contundent la possibilitat de tenir nits de son reparadores i, per tant, de tenir ajustats els nostres ritmes circadians. Algunes d'aquestes accions, incloses en el que es coneix com a **higiene de la son**, consisteixen a aconseguir un entorn de foscor, buscar regularitat en els horaris d'anar al llit, tenir les digestions ja realitzades, que l'habitació tingui una temperatura més aviat baixa (al voltant dels 19ºC) i, per descomptat, evitar contacte amb dispositius lumínics que confonen als nostres receptors de llum.

Existeixen, també, alguns nutrients que ens ajuden a agafar el son i que val la pena tenir presents, ja que són molt fàcils d'incorporar en la dieta. Es tracta del **triptòfan**, que és un aminoàcid precursor de la serotonina, que, al seu torn, és necessària per aconseguir melatonina, hormona inductora de la son. Els aliments d'origen vegetal rics en triptòfan són les cireres, l'alvocat, les nous i ametlles, les llavors de sèsam i pipes de carbassa i gira-sol, els cacauets, els llegums. Un plat de llenties amb vinagreta de llavors i unes cireres de postres poden ser una bona manera d'acabar el dia per als que tenen major dificultat en agafar el son.

El món modern s'obstina a desregular els nostres ritmes circadians, portant-nos de forma accelerada a la malaltia

També hauríem de donar presència als aliments rics en magnesi, ja que aquest mineral possibilita la relaxació muscular: llegums, fruits secs, llavors, verdures de fulles verdes.

El món modern s'obstina a desregular els nostres ritmes circadians, portant-nos de forma accelerada a la malaltia. La manca de contacte amb la llum del dia i l'excés de pantalles a la nit, entre altres coses, ens desconnecten dels nostres ritmes naturals. Tot el que fem per aconseguir millors nits de descans, serà una aportació directe a un major estat de salut.■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Aliments que envelleixen

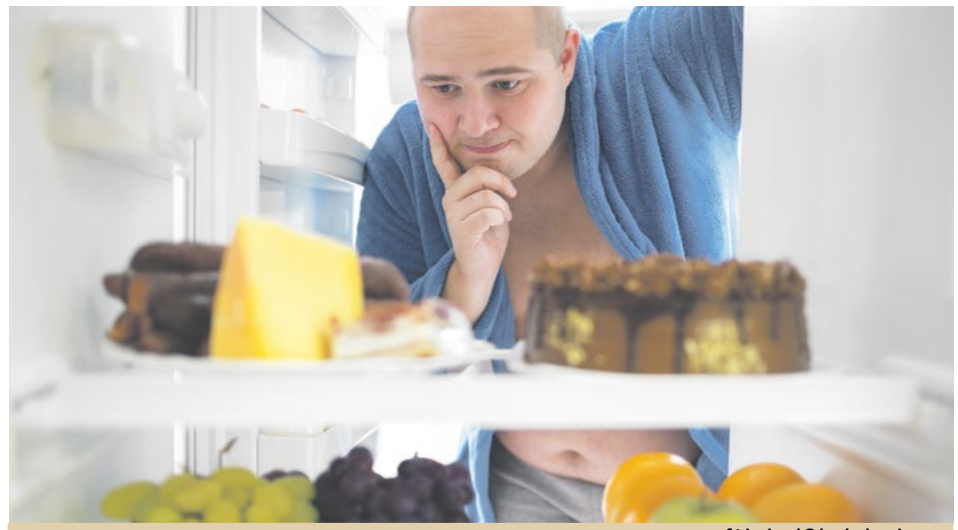
Aconseguir l'eterna joventut, aconseguir la immortalitat, és un anhel dels éssers humans des dels inicis de la humanitat. Des del principi dels temps les persones estan buscant frenar l'envelliment i mantenir-se joves durant el màxim temps possible. A aquest objectiu la ciència es lliura en cos i ànima. Inverteixen ingents quantitats de recursos per poder aconseguir-ho. La ciència és optimista. Pronostica que no passarà molt de temps en què viurem per sobre dels 100 anys, potser 120, fins i tot s'aventuren a donar la xifra de 140 anys com esperança d'una vida llarga i saludable.

Els mals hàbits, l'alimentació hipercalòrica i el sedentarisme són la combinació perfecta per envellir de forma accelerada

Mentre que els avenços científics arriben i s'aconsegueix l'elixir de l'eterna joventut, la nostra alimentació pot treballar alentint el rellotge biològic que controla l'envelliment de l'organisme. Els aliments que ingerim, tant en la seva quantitat com en qualitat, condicionen la nostra vida de tal manera que poden allargar-la o reduir-la fins i tot treure'ns-la. Els mals hàbits, l'alimentació hipercalòrica i el sedentarisme són la combinació perfecta per envellir de forma accelerada.

No només la genètica i el pas del temps són causants de l'envelliment. Hi ha aliments que el potencien i acceleren, que afecten directament a l'organisme, el van envellint per dins i per fora inexorablement. Som el que mengem.

Tan important és el nombre de calories que consumim com la seva procedència. Aliments com els sucres, els greixos trans, la sal, el cafè, les carns vermelles, els carbohidrats simples i l'alcohol són enemics de la salut ja que causen l'envelliment de l'organisme. Els sucres produeixen vellesa accelerada, pèrdua de memòria i deterioren la pell, produint arrugues. Els greixos trans, abundants en el menjar processat, són causants de dany oxidatiu cel·lular i alteren la funció mitocondrial de les cèl·lules epitelials. La sal produeix retenció de líquids i inflor i propicia les afeccions cardiovasculars. El cafè accelera el procés d'envelliment, afavoreix la deshidratació i augmenta els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. La carn vermella causa l'enduriment dels vasos sanguinis ocasionant envelliment prematur. Els carbohidrats simples d'índex glucèmic alt afavoreixen l'envelliment cerebral. L'alcohol empitjora les condicions de salut general causant una mort cel·lular prematura.



123rf Limited©luckybusiness

La recepta per aturar l'envelliment és senzilla i els seus resultats immediats. Només cal introduir canvis en el nostre estil de vida, adoptar hàbits saludables i portar una alimentació sana i equilibrada per aconseguir-ho. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

PETITES PERÒ PODEROSES

PRESERVAR ELS NUTRIENTS
MÒLTES EN FRED
FÀCIL ASSIMILACIÓ

- Apte per dietes vegetarianes i veganes
- Vitamines i Minerals
- Sense Sucres afegits
- Sense Gluten
- Proteïnes
- Omega 3
- Fibra
- Bio

COMBINACIONS DIFERENTS PERFECTAMENT EQUILIBRADES PER ENRIQUIR LA DIETA DIÀRIA

LINWOODS, PIONERS ÉN FER DEL QUE ÉS BO QUELCOM MILLOR

Consulta el teu distribuïdor més proper a:
info@linwoods.co.uk
www.linwoodshealthfoods.com/es

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Nous reptes per frenar el canvi climàtic

Ja ben entrat l'any 2020 seguim carregats de reptes, reptes per a tots, per als ciutadans rasos, per a les institucions, per als legisladors, tots tenim una feina enorme per afrontar l'anomenada emergència climàtica; també altres emergències derivades, com la humana que, en els seus desplaçaments forçosos al fugir dels seus orígens devastats per sequeres, inundacions o guerres, arriben a les nostres costes demandant això: humanitat.

Les malalties derivades d'una mala alimentació es superen dia a dia amb l'aparició cíclica d'epidèmies de gran gravetat com ara l'anomenat "coronavirus". Menjar animals morts no és molt recomanable, si a sobre no passen pel control veterinari adequat, major risc per a tothom.

Per frenar el canvi climàtic a més de canvis d'hàbits en els consumidors és necessària voluntat política

La Cimera del Clima celebrada a Madrid a finals de l'any passat va tancar amb alguns acords però, la manca d'aquesta voluntat política imprescindible, començant per l'absència d'alguns grans com la Xina, Estats Units o l'Índia, ha deixat destemperats als que esperaven més implicació en favor de les decisions necessàries per al canvi de rumb de l'economia per la protecció del Planeta. Queda programada la cita per a finals d'aquest any 2020 a Glasgow.

Alimentació ecològica o orgànica

Un factor de primera en la lluita contra l'agonia de sòls, contaminació d'aqüífers i salubritat ambiental en general és l'aposta ferma i decidida per la producció d'aliments basada en els principis orgànics, que implica el respecte als cicles naturals, l'eliminació de l' ús de productes químics sintètics i del cultiu de plantes modificades genèticament. **El consumidor té aquí la seva força, al demandar productes sans, nutritius, que defensin la salut de la seva família, i del seu entorn**. L'augment de la consciència sobre el paper que juga el tipus d'alimentació en la protecció de la salut del planeta està propiciant el creixement dels anomenats vegetarians i vegans, (també dels flexitarians, aquells que, encara sense eliminar-lo del tot, redueixen el consum d'aliments derivats de l'explotació o captura d'animals), els quals, amb la seva elecció alimentària, col·laboren en la reducció dels residus nocius que genera la pesca i la ramaderia.

123rf Limited©sonjachnyj. No a les bosses de mà de polietilè de plàstic.

Contaminació per plàstics

Alguns conceptes que han calat ja en totes les consciències és la necessitat de frenar la contaminació dels oceans, en gran part pels plàstics. L'abandonament de xarxes de pesca és un dels greus danys col·laterals d'aquesta activitat humana que es remunta a la nit dels temps, però que en l'actualitat ha aconseguit minvar la vida als mars, a més d'infligir tant dolor a milions d'éssers que senten

ALIMENTACIÓ

com són els peixos i els crustacis. La producció de plàstic ha crescut exponencialment des de 1960 i s'espera que doblarà en 2036. L'any 2014 es van produir 311milions de tones de plàstic al món, 20 vegades més que el 1964. Hi ha més de mil tipus diferents de plàstics, però en la seva major part són derivats de combustibles fòssils verges.

A Europa s'ha legislat la prohibició d'alguns objectes de plàstic d'un sol ús per a l'any 2021, aquests són concretament els coberts (culleres, forquilles, ganivets i palets); les palletes; els bastonets de cotó amb el palet de plàstic; i els plàstics oxodegradables i contenidors alimentaris i tasses de poliestirè. També s'ha marcat l'objectiu que tots els estats membres reciclin el 90% de les ampolles de plàstic al 2029, i que abans del 2025 es recicli el 25%. Per l'any 2030 l'objectiu és arribar al 30%.

La legislació europea obligarà als fabricants de tovalloletes humides, cigarrets amb filtre de plàstic, tasses de plàstic i compreses higièniques, a advertir l'impacte ambiental al consumidor en l'etiquetatge, i als fabricants d'aparells de pesca a sufragar els costos de recuperació de xarxes perdudes al mar.

123rf Limited©inkdrop. Londres, manifestació pel canvi climàtic.

Els greus problemes d'acumulació de residus plàstics vénen d'una banda dels articles d'un sol ús i de la manca de reciclatge, ja que persisteixen en la natura sense degradar-se centenars d'anys. Un altre factor preocupant és el d'alguns additius que es fan servir en els plàstics com el Bisfenol A (BPA) o alguns ftalats usats en el polivinyl chloride (PVC), amb efectes nocius per a la salut humana, dels altres animals i de l'entorn.

Positius i actius cap a una economia circular

Una part de la solució pot ser dirigir-se clara i decididament cap a una economia circular contraposada a la de "usar i llençar". Un camí que ens porti a compartir, prestar, reutilitzar, reparar, renovar i reciclar, reduint el malbaratament al mínim. Com apunta l'Oficina Ambiental Europea s'ha de prioritzar la reducció i l'optimització de l'ús de plàstics i millorar la responsabilitat dels productors així com eliminar gradualment l'ús de productes químics perillosos.

Necessitem normes internacionals més estrictes que regulin la seva producció, les seves aplicacions i el seu final, i procurar que es compleixin. Els consumidors podem prescindir perfectament de les bosses de plàstic que fins fa molt poc semblaven imprescindibles en les transaccions comercials, tampoc necessitem coberts ni plats ni gots de plàstic. Usar el mínim, reutilitzar al màxim, i el més important, no desfer-se de res inconscientment, sense saber on anirà a parar.

Consumint productes ecològics votem per un tracte respectuós amb el sòl i l'aigua, contribuïm al manteniment i millora de la biodiversitat i a la diversificació dels cultius donant una millor vida a pagesos i a consumidors.

Fonts: www.europarl.europa.eu www.plasticseurope.org. ■

ALIMENTACIÓ I SALUT

Raúl Martínez,
Dietista-nutricionista, biòleg

Una bona digestió per tenir una bona salut

Una bona digestió és de vital importància per tenir una bona salut. La digestió és el procés que descompon els aliments en els seus nutrients bàsics per tal de ser assimilats per l'organisme. Allibera les vitamines, minerals, aminoàcids, greixos, sucres i proteïnes que el cos necessita, genera l'energia per al seu funcionament i elimina les excretes creades en el procés. No hi ha dubte, la digestió és un procés orgànic fonamental.

Les persones no són conscients de la importància d'un bon funcionament digestiu mentre no es produeix una fallada. Quan el sistema digestiu no treballa correctament sobrevenen problemes com inflor, còlics, gasos, dolor abdominal, acidesa estomacal, diarrea o restrenyiment, resultat del seu mal treball. És important la nostra dieta, revisar quins aliments consumim, eliminar els que ens perjudiquen i aportar aquells que ens faltin per aconseguir el seu bon funcionament. Entre els aliments que tenen cura del nostre sistema digestiu comptem amb les **verdures, fruites, grans i llavors, probiòtics i superaliments**. Com més ecològica sigui la nostra alimentació millor salut intestinal tindrem.

123rf Limited©franz12. Te matcha, el superaliment aliat en el procés digestiu.

Consumir **fibra** és garantia d'una bona digestió. La fibra és la part dels vegetals que no digereix l'intestí prim i que és fermentada parcial o totalment per l'intestí gros. Absorbeix aigua en els intestins, facilitant el seu moviment i les deposicions. Equilibra el pH intestinal, evitant la proliferació de flora patògena i afavorint el creixement dels bacteris intestinals saludables per a una digestió adequada.

Els **probiòtics** són microorganismes beneficiosos, bacteris i llevats, que ajuden activament a el sistema digestiu. Els podem trobar en el iogurt, la kombutxa, el quefir, i els aliments fermentats. Els probiòtics milloren l'absorció de nutrients, ajuden a descompondre la lactosa i enforteixen el sistema immunològic, milloren els processos de restrenyiment i diarrea, i redueixen la inflor i la flatulència, alleujant les digestions en els pacients amb síndrome d'intestí irritable.

Com més ecològica sigui la nostra alimentació millor salut intestinal tindrem

Els **superaliments** són una altra ajuda a la nostra digestió. El gingebre ha demostrat gran poder per facilitar el trànsit intestinal dels aliments, de manera que redueix el risc d'acidesa, nàusees i molèsties estomacals. Altres aliments a considerar són el fonoll, d'alt contingut en fibra, i la menta, que tenen capacitat per relaxar els músculs llisos del tracte digestiu, evitant i reduint la inflor, flatulència i còlics. ■

VENDA AL DETALL

Sol natural
ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA

Prepara't per la tornada!

Després de les vacances i descans, toca tornar a la rutina i donar el millor de nosaltres mateixos en el treball i/o en els estudis. **Necessitem sentir-nos amb energia i amb la ment ben clara i enfocada** per a complir amb les múltiples tasques i deures que ens esperen...

Per a això, res millor que una **dieta equilibrada**, juntament amb un **bon descans**, i l'ajuda extra que ens brinden els **superaliments**.

BIO
VEGÀ
SENSE GLUTEN

Energia

A més de proporcionar energia, l'Açaí també ajuda a combatre la fatiga i l'esgotament.

Concentració

Amb un gran poder antioxidant, el te verd Matcha millora la nostra memòria i activitat cerebral.

Bon humor

El Cacau facilita l'absorció de triptòfan, la qual cosa augmenta la serotonina (hormona de la felicitat).

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

SOLIDARI WWW.SOLNATURAL.BIO 0,1%

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

imprescindible

Resfrigran, de El Granero Integral

Alternativa natural i ecològica en la prevenció i tractament dels processos gripals o el refredat comú. A base de camu camu, la major font de vitamina C del planeta, pròpolis, amb propietats antimicrobianes, equinàcia, amb efecte immunoestimulant, i sàlvia, amb activitat antitusiva i antiinflamatòria.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Empresa:** Biogran S.L. www.biogran.es.

BEGUDES / CIVADA

nou

Beguda de civada sense gluten, de Amandín

Amandín presenta la nova beguda de civada sense gluten, amb tot el sabor i la textura de les seves begudes de civada. Ideal per a totes aquelles persones a qui els encanta la civada, però no prenen gluten en la seva dieta. Producte ecològic de gran qualitat que s'obté directament del cereal, sense additius i amb el màxim sabor.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Amandín Organic Products www.amandin.com
- **Empresa:** Costa Concentrados Levantinos S.A.

AROMATERÀPIA

imprescindible

Ravintsara, de Physalis

Els olis essencials Physalis són 100% purs, naturals, bio i vegans. L'oli de Ravintsara reforça la resistència, suavitza les vies respiratòries, proporciona energia i recupera l'equilibri mental.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Physalis
- **Empresa:** KeyPharm NV www.keypharm.com

ALIMENTACIÓ / GALETES

nou

Galetes Choco Crunchy, de Biocop

Sabor irresistible! Galetes molt cruixents farcides en dues varietats: de xocolata amb avellanes i de xocolata amb llet, són una font de fibra i per consumir a qualsevol hora del dia. Presentades en caixa de cartró, al seu interior contenen 3 paquets individuals amb dues galetes cadascun.

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

VENDA AL DETALL

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / PLATS PREPARATS

nou

Croquetes de bròquil, de Vegetalia

El bròquil té alt contingut en vitamina C, una porció de 100 gr aporta més de el 150% de la ingesta diària recomanada d'aquesta vitamina. També conté vitamina K, vitamines de complex B, vitamina A, magnesi, ferro, zinc, crom, coure, potassi, fòsfor, proteïna, fibra i fito-nutrients. Es poden cuinar tant al forn com a la paella i són ideals per menjar soles o acompanyades dels teus plats preferits.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Vegetalia www.vegetalia.com
- **Empresa:** Vegetalia, S.L.U.

POSTRES / SOJA

nou

Plàtan maracuià sense sucre afegit 400g, de Sojade

100% vegetal sense sucre afegit. Ingredients: Suc de soja 83%, fruites 10,4% (plàtan 8%, suc de maracuià 2,4%), suc concentrat de poma, midó de tapioca, aromes naturals, ferments seleccionats Bifidus i Lactobacillus Acidophilus. Soja conreada a França, sense OGM. Garantit sense colorants, sense conservants, sense gluten ni lactosa.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla), Sense OGM, Vegà
- **Marca:** Sojade | www.sojade-bio.es
- **Empresa:** Triballat Noyal SAS.

SUPERALIMENTS / GERMINATS

imprescindible

Llavors germinades de lli mòlt 200g, de Linwoods

Una nova generació de llavors Linwoods: La germinació activa les llavors latents per utilitzar la seva energia emmagatzemada. És una pràctica antiga per portar les llavors a la vida, alliberant els seus nutrients vitals i així fer créixer noves plantes. Després que les llavors hagin germinat, les assequem lentament, molem en fred i envasem. Ajuda a mantenir una dieta equilibrada i un estil de vida actiu i saludable.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Linwoods www.linwoodshealthfoods.com
- **Empresa:** John Woods Ltd.

FARINES / BLAT

imprescindible

Farina Florence Aurora, de Hort del Silenci

Blat Florence Aurora molt en molí de pedres naturals, que conserven les propietats del cereal a la farina, ja que aquesta no s'escalfa perquè és mòlt en una sola passada. La farina Florence Aurora es caracteritza per la seva gran aroma i sabor, és panificable i també és adequada per a rebosteria i qualsevol tipus d'arrebossats.

- **Certificat:** CCPAE, Ecològic (Euro Fulla)
- **Marca:** Hort del Silenci www.hortdelsilenci.cat
- **Empresa:** Hort del Silenci, S.L.

BEGUDES / KOMBUCHA

nou

Kombucha de maracuià i cànem, de Voelkel

Una beguda naturalment fermentada d'allò més tropical i deliciosa! Te fermentat, energitzant i refrescant, que amplia l'assortiment de Kombuchas Voelkel, que consta de 4 sabors molt variats: Kombucha Original, Lima amb Gingebre, Cirera amb Menta i Maracuià amb Cànem. Produïdes segons la recepta asiàtica tradicional, sense filtrar, sense additius ni concentrats, amb 100% suc natural, i baixes en calories.

- **Certificat:** Ecològic (Euro Fulla), Vegà (V-Label)
- **Marca:** Voelkel www.voelkeljuice.de
- **Distribució:** La Finestra Sul Cielo, S.A. www.lafinestrasulcielo.es

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

CERTIFICADORA

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Núria Arranz,
Enginyera tècnica industrial, Tecnòloga d'aliments

Laura I. Arranz,
Farmacèutica - Nutricionista

www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

Infeccions alimentàries

Seguim amb l'estiu, encara fa calor i amb la calor segueix el risc d'infeccions alimentàries degudes a alguns microorganismes que poden contaminar els aliments. En la indústria alimentària tots aquests perills es coneixen i es controlen mitjançant protocols molt estrictes, però de vegades a casa desconeixem com fer-ho. És important que apliquem senzilles normes per evitar ensurts innecessaris especialment durant el període estival.

El principi bàsic de la seguretat alimentària és que els aliments no suposin un risc per a la salut. Les infeccions alimentàries són degudes a microorganismes vius com virus o bacteris i tots som susceptibles de patir-les per menjar un aliment que s'hagi contaminat, tot i que hi ha col·lectius més vulnerables en els quals les conseqüències poden ser pitjors com la gent gran, nens, embarassades o persones malaltes. En qualsevol cas i davant l'aparició de símptomes és necessari acudir a un centre mèdic.

Encara que n'hi ha d'altres, aquests són tres dels microorganismes més habituals:

Salmonella

Són un gènere de bacteris que causen el que s'anomena salmonellosi, probablement la infecció alimentària més freqüent i coneguda, sobretot a l'estiu. Es transmet entre animals i humans i també a través d'aliments i aigua contaminada. Els ous, la carn d'aus i els sucs o llet sense pasteuritzar són les fonts més habituals. El període d'incubació és d'entre 12-72h i la infecció sol durar al voltant d'una setmana amb simptomatologia intensa amb febre, rampes abdominals i diarrea que pot portar a una deshidratació important. És necessària la reposició de líquids.

Com evitar-la? És molt important el correcte rentat de les mans i de totes les superfícies i elements de cuina, evitar el contacte entre aliments com la carn de pollastre crua i aliments, com els vegetals, que menjarem sense cuinar, utilitzar instruments de cuina diferents, en cas de menjar-ne, cuinar bé els ous o les carns i tenir-los sempre refrigerats, evitant al màxim consumir-los després que hagin estat hores fora de la nevera (tant crus, per exemple, quan anem a comprar, com cuinats). I mantenir una bona higiene a casa per evitar el contagi amb altres persones.

123rf Limited©Tero Vesalainen. Intoxicació alimentària

Escherichia coli

És una espècie de bacteri molt habitual en el nostre intestí i en el d'altres animals que inclou diferents subtipus dels quals només alguns ocasionen problemes a causa de les toxines que produeixen. Es transmet per aliments, aigua contaminada i fins i tot per contacte amb animals infectats. Els aliments que més habi-

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

tualment es contaminen són la carn picada, la llet i sucs no pasteuritzats, els formatges no curats fets a base de llet crua i també les fruites i verdures consumides en cru. Té un període d'incubació que pot estar entre 1 i 10 dies i la infecció causa símptomes com dolor abdominal, diarrea severa fins i tot amb sagnat i vòmits, entre d'altres. La deshidratació també pot ser molt accentuada.

Com evitar-la? En aquest cas el rentat de mans, de superfícies i d'instruments de cuina és crucial i també el rentat d'aliments que anem a prendre crus, com és el cas dels vegetals o les fruites. Evitar menjar carn picada poc cuinada, productes lactis a base de llet fresca o sucs no pasteuritzats.

Listeria Monocytogenes

És un bacteri molt comú en el medi ambient i en alguns aliments crus. Pot causar listeriosi que és poc freqüent, però amb una taxa de mortalitat alta i repercussions greus sobretot en el cas d'embarassades, ja que pot provocar parts prematurs, avortaments i malformacions en el fetus. Les fonts de contaminació solen ser les carns llestes per consumir, els patés refrigerats, pastes untables, llet crua i sucs sense pasteuritzar, formatges poc curats a base de llet crua, fruites i verdures crues, marisc o peix fumat refrigerat, etc. Moltes vegades la infecció passa desapercebuda i altres és difícil de relacionar-la amb la causa, ja que el seu període d'incubació pot ser de 3 dies fins a més de dos mesos. Els símptomes solen ser febre, rigidesa en el coll, cansament, atordiment i diarrea en ocasions.

123rf Limited©akulamatiau. Rentat d'espinacs

Com evitar-la? A més de les pràctiques correctes d'higiene de mans, superfícies i estris, cal controlar els processos de pasteurització, cocció i emmagatzematge i evitar el consum d'aliments poc cuinats o crus i, en el cas dels vegetals, rentar-los molt bé. Aliments o plats preparats consumir-los com més aviat millor i si som persones vulnerables escalfar-los abans de prendre'ls.

Consells bàsics per reduir les infeccions alimentàries:

- No interrompre la cadena de fred, per exemple, quan anem a comprar.
- Mantenir la higiene a la cuina i estris i no utilitzar els mateixos per a productes crus i cuinats.
- Rentar bé els vegetals per a amanides.
- Refrigerar sempre els aliments tant crus com cuinats.
- Evitar portar aliments susceptibles de contaminar-se, en excursions o pícnics, sense refrigeració.
- Cuinar bé carns picades, carn d'au, peix i marisc.
- Tapar els aliments cuinats un cop a la nevera.
- Respectar les dates de caducitat i les de consum un cop obert l'envàs.
- Rebutjar envasos bombats o oxidats.
- Consumir aigua potable evitant beure de fonts sense control o rius.
- Bona higiene de mans i, si estem infectats, no manipular aliments.

Són molts els microorganismes que poden contaminar els aliments, però amb unes correctes normes d'higiene personal i del lloc d'elaboració i amb unes adequades pautes de conservació i consum, no tenen per què suposar un problema. ■

Nota: aquest article està dirigit al consumidor i és merament informatiu i no exhaustiu a causa de la seva extensió limitada.

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, Editora, redaccion@bioecoactual.com

Ja està tot dit...

Portem segles marejant les paraules. La verborrea humana és exemplar, en teoria pretén explicar el discurs del pensament, i, quan és així, s'agraeix, ja que a través de la paraula s'expressa el concepte. Segons les paraules triades el que parla o escriu mostra la seva cultura o la manca d'ella, la seva tolerància o el seu sexisme, el seu especisme o la seva bondat,... per això conversar pot ser tan agradable i enriquidor com pesat i desesperant, segons amb qui es conversa.

Algunes paraules, degut al mal ús que se'n fa sovint, poden perdre potència, com és el cas de sostenibilitat, respecte al medi ambient, reciclatge, amor,... tot i ser el seu significat tan important per a la salut i el futur de la vida al planeta Terra.

Diem que lluitem contra el canvi climàtic però les nostres accions van en sentit contrari, donant suport des de l'administració i per motius d'economia immediata, a la producció d'aliments que l'empitjoren, parlem de sostenibilitat però fabriquem i comprem productes amb embolcalls excessius, alimentant la gran indústria del reciclatge.

Diògenes li va dir a Zenón, quan li discutia el moviment, "El moviment es demostra caminant". I la transició cap a un model de societat ecologista s'aconsegueix amb les nostres accions diàries al triar què mengem, com ens vestim i amb què rentem la nostra roba, per començar.■

LA CÀMARA OCULTA

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

Cuida el teu sistema immune

Aquest text es publicarà al setembre. Ja arriba la tardor. I, amb ella, tornen algunes incidències, com la grip, etc. Aquest any, a més, ens turmentaran per tots els costats amb el tema del coronavirus. El millor, per si de cas, és tenir el sistema immunitari sòlid, fort, com un roure. Per a això, alimenta't de forma ecològica, reforça aquesta ingesta amb herbes poderoses (equinàcia, per exemple), menja molt cru i de temporada. I, si pot ser, molt més vegetal que animal.

123rf Limited©Anna Tonchylova

I, a més, no t'estressis. Ni t'enfadis. Ni t'enfurismis. Ni recelis. Ni murmuris. Ni critiquis. El sistema immunitari és un tresor. Cal cuidar-lo. No només se'l protegeix amb uns hàbits alimentaris i sanitaris decorosos. També se'l cuida amb uns hàbits emocionals i espirituals exemplars. La pau interior, la serenitat, l'empatia, la compassió, la mà esquerra, saber perdonar... enforteixen tant el nostre sistema immune, o més, que un enciam ecològic o que un iogurt "bio".

Però això no l'hi diran a vostè en cap consulta mèdica. Milions de doctors, avui, arreu del planeta, viuen encara exercint la seva professió d'acord amb unes premisses hereves del mecanicisme més estèril propi dels segles XIX i XX. Per mantenir avui la salut cal ser atrevit, valent. Seguir els cànons borreguers de la societat de masses és gairebé més perillós que el menjar escombraries o que el tabac.■

ALIMENTACIÓ

physalis®

Els complements alimentaris naturals

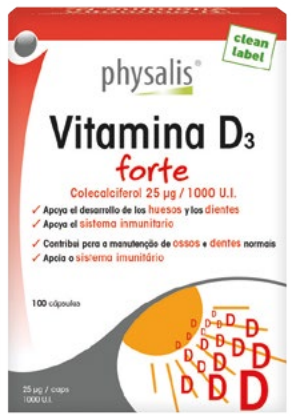
IMMUNITAT NATURAL, LA BASE DE LA BONA SALUT

COMBINACIÓ 1

Echinacea forte:
2 comprimits al dia

Pot ser complementat amb:

Propolis forte bio:
2 comprimits al dia



COMBINACIÓ 2

Vitamina D3 forte:
1 a 2 càpsules al dia;

Pot ser complementat amb:

Zinc forte:
1 comprimit al dia, durant 2 setmanes

COMBINACIÓ 3

Els olis essencials tenen un efecte emol·lient a la gola i el tracte respiratori. Alleugen en cas de refredament i redueixen els símptomes desagradables.

Dia rere dia, la nostra resistència natural és sotmesa a dures proves com l'estrès passatger, males condicions climàtiques, fatiga temporal i altres factors externs tan diversos com nombrosos. La bona salut comença amb una activitat física suficient i una dieta saludable i variada. El millor enfocament per absorbir suficients vitamines i minerals és fer una dieta equilibrada. Per tant, és important tenir una ingesta adequada de verdures i altres fonts d'aliments específics. Malgrat tot, pots tenir alguna deficiència... Un suplement alimentari et pot ajudar a omplir els buits d'una forma simple i segura.

clean label

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

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

www.keypharm.com

MEDI AMBIENT

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

Contaminació i mortalitat pel coronavirus

Milers de científics de tot el món estudien el tema però de moment es desconeixen molts dels factors que han fet possible que el coronavirus SARS-CoV-2 hagi desencadenat una de les pandèmies més mortíferes dels últims cent anys.

Un dels apartats més interessants en aquests estudis és el relacionat entre el problema estrictament sanitari i les condicions ambientals provocades per les activitats humanes. En aquest sentit, diversos experts han trobat una correlació entre la contaminació atmosfèrica, especialment a les grans ciutats, i l'increment de la perillositat de la Covid-19.

Així, en algunes de les ciutats estudiades en els Estats Units i Europa, les taxes més altes de mortalitat per aquest coronavirus es van registrar en zones amb la pitjor qualitat de l'aire. L'enllaç sembla clar: el nou coronavirus afecta principalment els pulmons i, com és sabut, a les ciutats hi ha moltes persones amb problemes respiratoris a causa de la mala qualitat de l'aire.

123rf Limited©Davide Bonaldo. Barcelona, maig 2020.

Un dels primers estudis en plantejar la relació entre contaminació atmosfèrica i mortalitat per Covid-19 va ser publicat a principis de març (de manera preliminar, pendent de revisió científica) per experts de l'Escola de salut pública de la Universitat de Harvard (Harvard TH Chan School of Public Health, Boston, Estats Units).

Era potser la primera ocasió en què s'analitzava el possible vincle entre l'exposició a llarg termini a la contaminació de l'aire per partícules fines (conegudes tècnicament com PM-2,5), generada principalment per la combustió de combustible d'automòbils, refineries i plantes d'energia; i el risc de mort per Covid-19.

Els autors van analitzar 3.080 comtats dels Estats Units comparant els nivells de contaminació per PM-2,5 amb els recomptes de morts per coronavirus per a cada àrea. Després d'ajustar diverses variables, "els investigadors van trobar que un petit augment en l'exposició a llarg termini a PM-2,5 condueix a un gran augment en la taxa de mortalitat de Covid-19".

L'estudi va trobar, per exemple, que les persones que viuen durant dècades en un comtat amb alts nivells de contaminació per partícules fines, "tenen un 15% més de probabilitats de morir per Covid-19 que algú que viu en una regió que té només una unitat (1 microgram per metre cúbic) menys d'aquesta contaminació".

Un segon estudi de característiques similars, liderat per investigadors de les universitats de Aarhus (Dinamarca) i Siena (Itàlia), s'ha centrat en la correlació entre la mortalitat per Covid-19 i la contaminació de l'aire a la regió del nord d'Itàlia.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Els autors d'aquesta investigació indiquen en un article publicat a mitjans de març a la revista especialitzada *Environmental Pollution*, que com és conegut, "les persones que viuen en una àrea amb alts nivells de contaminants són més propenses a desenvolupar afeccions respiratòries cròniques i són pacients potencials davant de qualsevol agent infecciós". "A més, una exposició perllongada a la contaminació de l'aire condueix a un estímul inflamatori crònic, fins i tot en subjectes joves i sans", recorden els mateixos autors.

Amb aquests antecedents i tenint en compte la mala qualitat de l'aire en aquesta regió italiana durament castigada per la Covid-19, els autors afirmaven textualment en el seu estudi: "Concloem que l'alt nivell de contaminació al nord d'Itàlia s'ha de considerar un factor addicional de l'alt nivell de letalitat registrat en aquesta àrea" pel Covid-19.

Un tercer estudi que ens ajuda a entendre el problema ha estat realitzat pel professor Yaron Ogen, de la Universitat Martin Luter, a Halle (Alemanya). En aquest cas s'han comparat els mapes de contaminació de

123rf Limited©quintanilla. Madrid

l'atmosfera per diòxids de nitrogen que genera el satèl·lit Sentinel-5P amb les dades de mortalitat en diverses regions d'Itàlia, Espanya, França i Alemanya. Els resultats preliminars han estat publicats a finals de març en un article avançat en l'edició en internet de la revista Science of The Total Environment (la publicació definitiva està prevista per al mes de juliol).

Ogen recorda que els humans exposats a òxids de nitrogen, gasos procedents en bona part d'activitats humanes com els vehicles amb motor dièsel i altres usos de combustibles fòssils (carbó, petroli, gas natural), tenen un major risc de patir malalties cardiovasculars, hipertensió i diabetis. Durant el període analitzat, el professor Yaron Ogen va observar que el 78% de les 4.443 morts relacionades pel nou coronavirus es van registrar a "cinc regions localitzades al nord d'Itàlia i el centre d'Espanya".

"Addicionalment, aquestes mateixes cinc regions van registrar concentracions més altes de diòxid de nitrogen combinades amb fluxos d'aire que redueixen la dispersió eficient de la contaminació de l'aire".

L'estudi de Yaron Ogen se suma a les sospites anteriors: "els resultats indiquen que l'exposició a llarg termini a aquest contaminant pot ser un dels contribuents més importants a la mortalitat causada pel virus Covid-19 en aquestes regions i potser en tot el món".

Les imatges captades en els últims mesos per satèl·lits de la NASA i de l'Agència Espacial Europea han mostrat que el confinament i el descens del trànsit i l'activitat industrial han millorat ràpidament la qualitat de l'aire a les grans ciutats.

Superar la pandèmia de la Covid-19 és un objectiu sanitari urgent que s'imposa per sobre de qualsevol altre debat i encara seran necessaris molts més estudis per entendre les causes d'aquesta malaltia. No obstant això, entre les lliçons d'aquesta crisi, la nostra societat hauria de ser conscient de **la importància de protegir el medi ambient, lluitar contra el canvi climàtic i recuperar la qualitat de l'aire** que respirem. La salut del planeta i la nostra pròpia salut són una mateixa cosa. ■

FIRES / NATEXPO

Redacció

Natexpo 2020: una gran fira del sector orgànic

Torna Natexpo, la fira líder mundial B2B del sector ecològic i principal esdeveniment de la indústria de França, amb més de trenta anys de recorregut. L'espectacle anual d'aquest any se celebrarà al cor d'una regió orgànica líder, a la porta dels terrenys de producció ecològica més prolífics de França, a Eurexpo Lyon els dies 21 i 22 de setembre.

A la darrera edició de Lyon del 2018, es van reunir 680 expositors per parlar i debatre els temes del sector. El 2020, s'espera més de 850 expositors i 10.000 visitants.

Natexpo és el punt de trobada per als actors del mercat d'un sector altament dinàmic, impulsat per un desig compartit de contribuir a ajudar la societat a implicar-se en un consum saludable i responsable. Tots els sectors estan representats i hi són presents tots els actors: un autèntic aparador del mercat ecològic, Natexpo està creixent amb i per a un mercat que innova i proposa una visió amb molt de contingut. Les empreses presenten les seves noves solucions per abordar els conceptes d'economia circular, anti-malbaratament, eco-disseny o serveis innovadors per a la venda al detall ètica.

Natexpo 2020 s'estructurarà en sis àrees d'exposició:

- Alimentació.
- Cosmètics.
- Salut i suplements dietètics.
- Equips i serveis per a la venda al detall.
- Ingredients i matèries primeres.
- Productes i serveis domèstics i personals.

També s'han destinat tres zones per a les petites empreses orgàniques:

- La incubadora ecològica.
- La zona d'innovació en cosmètica, per a noves marques de bellesa.
- El laboratori, per a start-ups que treballen en l'economia circular.

Per descomptat, hi haurà esdeveniments ineludibles en el programa 2020: la galeria de productes nous, on s'exposaran 200 productes estrella durant tot l'espectacle; els Premis Natexpo, que reconeix els productes més innovadors de l'any; i el Natexbio Challenge, un programa de suport als impulsors de projectes.

Amb els anys, Natexpo s'ha anat fent cada cop més global; el 25% dels expositors són internacionals i els visitants provenen de 80 països diferents.

Els nombrosos esdeveniments organitzats a la fira permeten que compradors i responsables de la presa de decisions estiguin al dia de les darreres tendències del moment per aprofitar noves oportunitats i crear noves col·laboracions.

Els principals experts del sector estaran allà per oferir les seves aportacions sobre temes d'actualitat: dades econòmiques i estadístiques del mercat orgànic, tendències de consum, innovacions, regulacions, iniciatives regionals, novetats en ingredients ecològics, etc. Els professionals rebran assessorament a la zona d'importació / exportació o en la creació de botigues ecològiques. També tindran l'oportunitat de veure una sèrie de demostracions de cuina.

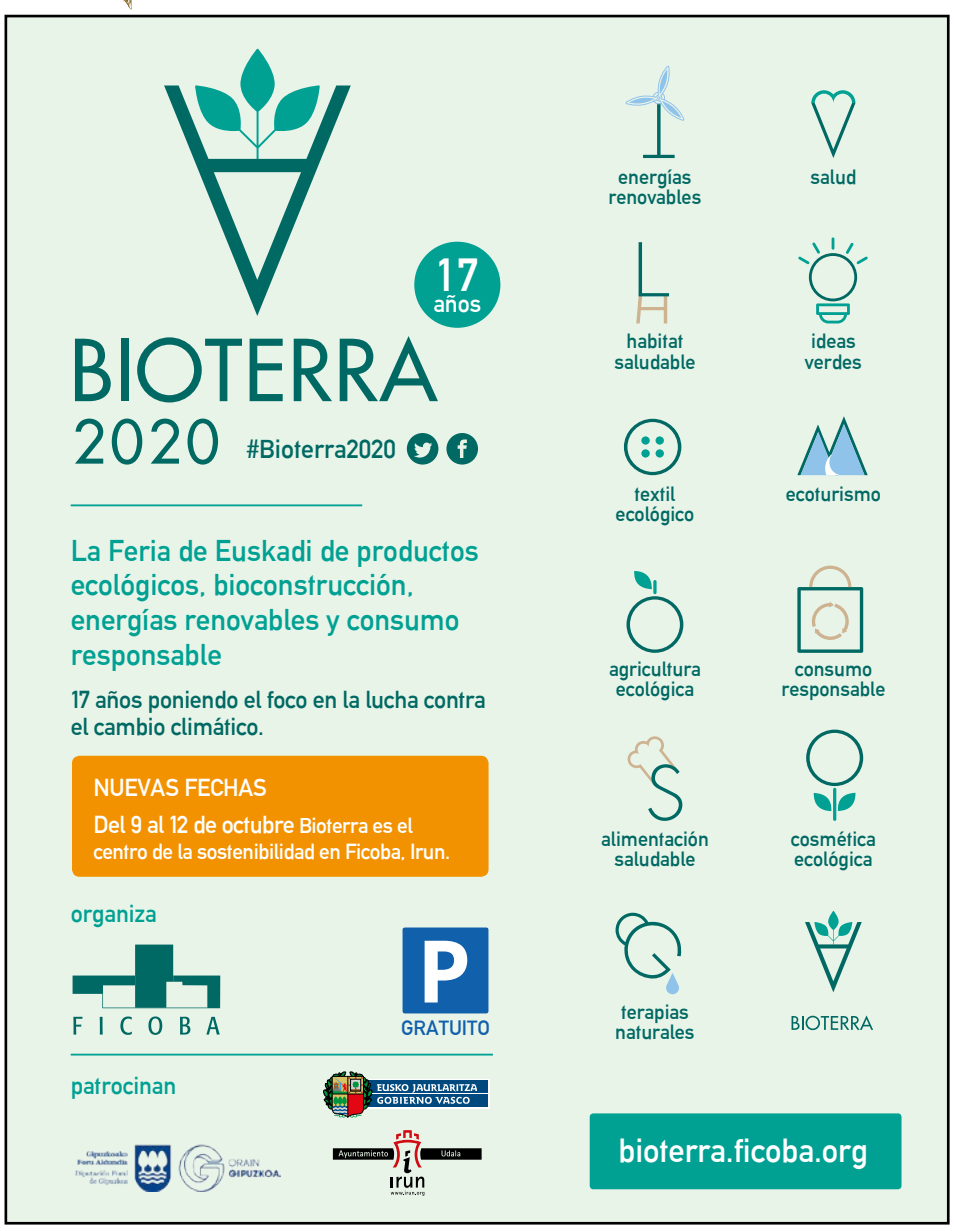
Des del 2019 el Natexpo International Tour forma part d'aquesta expansió global. Té com a objectiu reunir els experts del mercat i els compradors de distribució amb els processadors que desitgen traslladar-se als països objectius (Espanya, Bèlgica, Països Baixos, Polònia, Japó).

La "Oficina d'importació / exportació" ubicada a la fira oferirà als visitants l'oportunitat d'obtenir consells d'experts sobre els mecanismes per activar, desenvolupar i intercanviar amb mercats internacionals: regulacions, envasos, certificació, expectatives de mercats objectius, etc.

Podeu visitar Eurexpo Lyon els dies 21 i 22 de setembre de 2020.

Per obtenir més informació, visiteu www.natexpo.com. ■

FIRES



FIRES

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

VENDA AL DETALL

Herbolario Navarro: nova botiga a Múrcia

37 establiments a tot Espanya i 29 milions d'€ de facturació aquest 2020

Herbolario Navarro, empresa valenciana fundada el 1771, continua la seva expansió amb l'obertura el 10 de setembre del què és el seu establiment número 37.

Després de la bona acollida que està tenint l'establiment situat a Cartagena, la nova botiga Herbolario Navarro estarà situada en ple cor comercial de Múrcia, a l'Avda. Libertat nº 1, augmentant l'oferta de la ciutat pel que fa a complements dietètics, cosmètica natural i alimentació ecològica d'alta qualitat.

Parlem amb José Navarro, Propietari i Gerent, de la nova obertura i de les claus de l'èxit de Herbolario Navarro, que espera facturar 29 milions d '€ aquest 2020 i per a qui reinventar-se i connectar el producte local i ecològic amb els consumidors és de gran importància allà on situa els seus establiments.

©Centipede Films,S.L. José Navarro, Director de Herbolario Navarro

Què podrà trobar el consumidor de Múrcia a Herbolario Navarro?

A Herbolario Navarro Múrcia els ciutadans trobaran tot el que necessiten per portar una vida sana des d'una perspectiva natural i de respecte al medi ambient.

Des de complements dietètics que uneixen la tradició en fitoteràpia amb les formulacions sinèrgiques més noves fins alimentació ecològica, passant per la cosmètica natural més exigent, tes, llibres, productes per a la neteja ecològica de la llar, etc.

Tot això de la mà d'un equip de professionals, farmacèutics, experts en dietètica, cosmètica i nutrició per poder donar un assessorament personalitzat a cada cas concret. Sense oblidar les mesures de seguretat i higiene que requereix el moment.

Realitzeu accions amb proveïdors locals a Múrcia? Podrem trobar productes de l'Horta Murciana en aquest nou establiment?

Totalment. La nostra política és apostar pel producte local, de Km 0, que en aquest cas són productes de la famosa horta murciana. I és que Múrcia és una de les zones amb més producció ecològica i és coneguda per l'alta qualitat dels seus productes.

Molts dels proveïdors amb els quals ja treballem de forma habitual són murcians. Com per exemple BEE i Caprilac, productors de lactis ecològics que cuiden tant del benestar animal com dels processos d'elaboració dels seus productes amb el màxim respecte a l'entorn. Un altre exemple significatiu és Almond, una marca capdavantera a Espanya amb una gran capacitat d'exportació; Calasparra, amb el seu arròs ecològic que ja és conegut a nivell internacional; i altres com Biogeminis, productes lactis; Avus, productes vegans; Almazara de ortegas, elaboren oli ecològic; Ecolife food, produeixen productes d'origen vegetal.

La vostra botiga on line ha multiplicat x16 les seves vendes des del començament de l'estat d'alarma. Què ofereix al consumidor de tot Espanya? Com és un repte humà i logístic d'aquestes característiques?

Sobretot, la nostra botiga on line ofereix servei, qualitat i totes les garanties que pot trobar la clientela en una botiga física, amb l'avantatge de no haver de desplaçar-se.

Diuen els experts que en aquests últims mesos s'ha avançat 5 anys la venda on line. En el nostre cas ha estat tot un repte perquè en dos mesos hem madurat el nostre comerç electrònic el que ens hauria costat 1 any de maduració, i això s'ha aconseguit gràcies a un gran esforç d'adaptació de tots els membres de l'empresa.

La novetat més immediata que posarem en marxa, gràcies a aquest progrés, és la incorporació de fruita i verdura i aliments refrigerats perquè els usuraris puguin comprar-los. D'aquesta manera ampliem la nostra gamma de productes i millorem el nostre servei on line. ■

VENDA AL DETALL

Enric Urrutia,
Director, bio@bioecoactual.com

MERCATS

©A Bofill. Josep Tejedo, Director de Mercabarna

Entrevista a Josep Tejedo, Director de Mercabarna

"El nostre primer objectiu és que el Biomarket ajudi molt a incrementar el consum d'aliments biològics"

Parlem de Biomarket, el nou mercat majorista d'aliments frescos ecològics.

Quina és l'ambició principal que espera acomplir el Biomarket?

Volem donar resposta a l'augment de la demanda dels ciutadans de Catalunya que desitgen consumir aliments ecològics i, a la vegada, recolzar l'aposta de la ciutat de Barcelona com a signatària del pacte de Milà per un model alimentari més sa i sostenible.

També volem recolzar la creixent aposta actual del sector majorista i de l'agricultura de proximitat per aquest tipus d'aliments, construint un mercat que, en concentrar l'oferta d'aquests productes, els donarà una major visibilitat.

Per últim, volem que els aliments frescos ecològics tinguin les màximes garanties higiènic-sanitàries i de certificació. Per això, hem construït unes instal·lacions específiques per a aliments biològics que, en agrupar l'oferta d'aquests aliments en un recinte, facilitaran els controls higiènic-sanitaris, els d'etiquetatge de certificació de producte ecològic i els de traçabilitat.

Quin paper hi jugarà la producció agroecològica local?

La producció agroecològica local juga un paper molt important, ja que la vintena de parades majoristes que operaran al Biomarket comercialitzaran un elevat percentatge de productes locals, certificats pel CCPAE.

Així mateix, hi haurà cooperatives agrícoles catalanes i un espai per a la venda directa de petits productors de proximitat.

Com va sorgir la idea de crear un pavelló 100% per productes ecològics?

Entre 2015 i 2016 l'Observatori de Tendències de Mercabarna va desenvolupar uns estudis de mercat, mitjançant els quals es va identificar la necessitat de millora del sector especialitzat en producte ecològic.

En concret, els estudis van concloure que els ciutadans de Catalunya i la resta d'Espanya estan cada vegada més informats sobre el valor afegit dels aliments biològics i més predisposats a consumir-los. També es va observar el creixement d'aquest sector a Catalunya (tant d'agricultors, com de distribuïdors) en els últims anys i la seva necessitat d'expansió.

Així mateix, es va determinar la necessitat d'oferir un sistema logístic molt més eficient, a més de garantir un major control en la seva distribució i traçabilitat.

Es considera la possibilitat de llançar campanyes conjuntes amb les institucions públiques per promocionar el consum de productes ecològics a Catalunya?

Sí, per suposat, però, abans de promoure més el seu consum a través de campanyes, hem d'apropar els aliments ecològics als ciutadans. Perquè si no els troben als seus llocs de compra habituals, a uns preus raonables i amb totes les garanties de certificació, no augmentarà el seu consum.

Per això, el nostre primer objectiu és que el Biomarket ajudi molt a incrementar el consum d'aliments biològics perquè facilitarà la compra dels detallistes de mercats municipals; els comerços o petites cadenes detallistes especialitzades en aliments ecològics; la restauració i les cadenes locals o regionals de supermercats que incorporen de manera creixent més categories i varietats de productes biològics.

Mercabarna ja ha començat una campanya de comunicació per donar a conèixer el Biomarket entre els ciutadans i els professionals del sector, que es portarà a terme durant uns mesos.

Quin volum de negoci esperen que generi Biomarket l'any 2021? I a mig termini?

Mercabarna té una previsió de captació inicial de negoci del nou mercat majorista ecològic del 20% (23.662 tones/any) del total de fruita i hortalissa ecològica comercialitzada a Catalunya.

La penetració en el mercat arribarà previsiblement al 50% (78.100 tones/any) a partir de 2031. ■

ALIMENTACIÓ

biomarket
mercabarna

www.mercabarna.com/biomarket

CONGRÉS ECOLÒGIC EUROPEU 2020

Oriol Urrutia, *Co-Editor de Bio Eco Actual i Politòleg,*
comunicacion@bioecoactual.com

Congrés Ecològic Europeu 2020

Producció Ecològica, imprescindible per solucionar els reptes presents i futurs de la societat europea

El **Congrés Ecològic Europeu** és sempre un espai de trobada i debat per al moviment bio. Superant els **1.500 inscrits**, amb un important èxit en difusió i impactes i amb un desenvolupament i participació **100% online**, l'edició 2020 del Congrés, que s'ha celebrat de l'1 al 3 de Juliol, organitzat per **IFOAM Organics Europe** -el nou nom i imatge substitueixen IFOAM EU- i per la **BÖLW** alemanya, ha tingut un gran abast, **superant el repte organitzatiu que suposava l'actual crisi per la pandèmia del Covid-19**.

En un moment en què, per la complicada situació sanitària, social i també política a Europa, es podria pensar que no és un temps per idees disruptores o canvis en l'organització econòmica, política i ambiental de la UE, el sector ecològic està demostrant -i ha clamat de nou en aquest Congrés- que **la producció ecològica és part imprescindible de la solució als reptes presents i futurs de la societat europea -i mundial-**. Com va apuntar en el seu missatge de benvinguda als participants el **Dr. Felix Prinz zu Löwenstein**, President de BÖLW, el moviment bio, el sector ecològic, és en certa manera ambaixador del canvi cap a la sostenibilitat, creant una carretera en la qual pugui transitar tota la societat. En la benvinguda de la primera jornada del Congrés va participar també via vídeo **Julia Klöckner**, Ministra alemanya d'Alimentació i Agricultura, que va reiterar el seu compromís amb objectius ambiciosos; i **Jan Plagge**, President d'IFOAM Organics Europe -reelegit el 30 de Juny en vigílies del Congrés-, que va posar èmfasi en el paper inspirador del moviment 'bio', en els seus principis i en els seus resultats i impactes per transformar sistemes productius i socials, canvis en la cadena de valor i en el lliurament de béns públics a la societat europea.

Context: Aposta per la sostenibilitat i la producció ecològica malgrat una situació sociopolítica complicada

El moviment ecològic arribava al Congrés amb, tot i la complicada situació actual, algunes bones notícies. D'una banda, a finals de maig s'aprovava finalment el compromís dels 27 per arribar a un 25% de sòls conreats en agricultura ecològica per 2030. L'ambiciós objectiu s'incloïa en l'estratègia 'Farm to Fork' (del camp a la taula) de la Unió, sumant-se així formalment i amb compromisos amb objectius marcats més clarament a les iniciatives i proclames ambicioses a nivell comunitari del Pacte Verd Europeu, que després de l'impacte de la crisi del Covid-19 i al veure la gran resposta sostenible, solidària i eficient de la producció local davant aquesta situació, ha anunciat també la posada en marxa d'un grup de treball per reforçar les relacions de proximitat entre productors i consumidors.

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

CONGRÉS ECOLÒGIC EUROPEU 2020

L'estratègia 'Farm to Fork' va ser publicada per la Comissió Europea a finals de 2019 i poc a poc s'ha anat concretant. Busca augmentar la sostenibilitat dels aliments, sent un component clau del nou Pacte Verd Europeu. Segons la Comissió, "*Els aliments europeus són famosos per ser segurs, nutritius i d'alta qualitat. Ara també s'haurien de convertir en l'estàndard global per a la sostenibilitat*". Així, un 40% del pressupost de la nova Política Agrària Comuna, PAC (2021-2027) hauria de contribuir a complir els objectius climàtics fixats. I, precisament, la PAC, és una de les 'patates calentes' que s'han debatut al Congrés Ecològic Europeu: cada vegada queda menys temps per iniciar el període de la que hauria de ser la PAC més sostenible (i per tant més ecològica) de la història de la UE.

123rf Limited© Nadejda Egorova. Terròs de terra de maduixes silvestres

Nou reglament ecològic a partir de l'1 de gener de 2021

Un tema crucial per al sector: el nou reglament 'bio', un nou reglament que es troba des de 2018 en l'etapa de legislació secundària per part de la Comissió i els Estats Membres.

Nicolas Verlet, Cap de la Unitat de Producció Ecològica de la Direcció general d'Agricultura i Desenvolupament Rural (DG Agri) de la Comissió Europea, va comentar que la Comissió està valorant la possibilitat de posposar la posada en marxa del nou reglament degut a la crisi actual , mentre que **Emanuele Busacca**, Regulation Manager d'IFOAM Organics Europe, apuntava que per als productors 'bio' serà un gran desafiament començar a implementar el nou reglament, i esperar un altre any seria beneficiós per a tot el sector ecològic. Un nou reglament que segons la vicepresidenta d'IFOAM Organics Europe, **Marian Blom**, afronta qüestions positives pel que fa a ampliar l'abast i l'aprofundiment de les regulacions i especialment l'harmonització entre els productors dels estats de la UE, aportant claredat a productors, fabricants i consumidors.

La Política Agrària Comuna (PAC) més verda de la història?

El **sector ecològic** -i la ciutadania, els activistes ambientals i la societat civil en general- han de lluitar per la inclusió de la producció ecològica com a solució als reptes presents i futurs als quals ens enfrontem. Aquesta, que és una de les conclusions més clares d'aquest Congrés, és una argumentació que ha de calar en el si dels cossos legisladors, les esferes comunitàries i els estats membres. Si com a UE ens plantegem objectius d'acord amb els **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)** de **l'Agenda 2030** i mesures ambicioses climàticament, de salut dels sòls i de benestar dels productors, la inclusió i aposta perquè l'ecològic es converteixi en 'mainstream' és imprescindible.

Jan Plagge va demanar que el pagament de la PAC vagi més enllà dels 'ingressos perduts', **pagant i recompensant realment als agricultors que lliuren béns públics a la societat**: els pagaments directes s'han d'eliminar gradualment perquè tots els agricultors puguin preparar-se.

Pots consultar totes les jornades i discussions en format vídeo íntegre en: https://organic-congress-ifoameu.org/material. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

MÀRQUETING

Pedro Porta,
Director i Empresari Sector Complements Alimentaris

Màrqueting emocional en alimentació bio

Que l'emoció no distregui la veritat

El fonament del màrqueting emocional (o mal anomenat sensibler) és assolir la rellevància humana individual o social per estimular el consum d'un determinat producte o servei.

Colin Shaw al Regne Unit va dur a terme un interessant estudi que va servir de base per al seu llibre *DNA of Customers Experience* (Ed. Palgrave Mcmillan 2007). En ell s'arriben a identificar 20 emocions que poden estimular o destruir el valor d'una marca o empresa. A aquestes les agrupa en quatre blocs creant la **Piràmide de les Emocions**. A la seva base les que destrueixen, li segueixen les que generen atenció, les que indueixen recomanació i en la cúspide, les que creen admiradors, seguidors i entusiastes.

Bruce Dickinson (líder del grup Iron Maiden, pilot comercial i empresari), en la seva conferència del MABS 2019 a Madrid, va ressaltar la importància d'aconseguir fans més que clients. "Un client, avui dia, es pot descarregar les teves cançons de múltiples plataformes a internet, algunes d'elles gratuïtes. Un fan és el que és capaç de viatjar molts quilòmetres per assistir a un concert o pagar 100 € per una samarreta..."

Quan es treballa en un pla o campanya de màrqueting, novament hem de pensar en el nostre valor més preuat, els consumidors. Sempre l'aspiració ha de ser portar-los fins a la cúspide de la piràmide, intentant induir i generar en ells **felicitat i satisfacció**. Les dues emocions que, segons *Colin Shaw*, els converteix en els nostres seguidors. A la base de la piràmide tenim les vuit que generen pèrdua de valor de la nostra marca o producte: irritació, pressa, estrès, descuit, infelicitat, insatisfacció, decepció i frustració. Poques vegades els experts en màrqueting es pregunten si les seves campanyes poden arribar a generar alguna d'aquestes emocions en un ampli grup dels seus clients potencials. Dues poden ser les raons principals, la manca de visió holística de l'empresa o considerar que el consumidor no té criteri més enllà del que percep a primera vista, i és aquí on pot venir el desastre.

Es podria citar exemples de punts de venda, com *Nutricenter* al Regne Unit o *Yggdrasil* a Islàndia, on motivacions econòmiques i el menyspreu o la manca d'atenció als valors que els van portar a l'èxit en els seus orígens, van ser les causes del seu fracàs en el camí del "creixement corporatiu". En empreses amb marques i productes BIO, seria indispensable que, en el seu progrés, desenvolupament i creixement, poguessin mantenir l'autenticitat de la seva ànima i història amb rigor, fonamental per no perdre seguidors.

123rf Limited©Olena Kachmar

Produir, vendre o comprar BIO envolta pràctiques especialment emotives i sensibles tant en els productes com en els punts de venda, i el consumidor busca o espera descobrir confiança, valor, seguretat i assessorament. L'essència dels processos i la història que hi ha darrere s'ha de mantenir en el temps, ser veraç i s'ha de comunicar adequadament. Si els seguidors no les descobreix o descobreix que no són certes o han deixat de ser-ho, no tan sols mai arribaran a la desitjada cúspide de la piràmide, sinó que caurà estrepitosament a la base de les emocions que generen rebuig. Ja sabem que **guanyar un client no és senzill, guanyar un fan és molt difícil, perdre'l és fàcil, recuperar-lo és gairebé impossible**. Són cada dia més exigents i ben informats i les xarxes socials un poderós canal de comunicació, per això és molt important que l'emoció no distregui a la veritat. ■

El consumidor busca o espera descobrir confiança, valor, seguretat i assessorament

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Adriana Blancafort, *doctora en Biologia i especialista en Microbiologia.*
adriana@pharmabiozyme.com | www.emlife.org

MICROBIOTA

Postbiòtics, la nova era dels fermentats

La paraula postbiòtic va començar a utilitzar-se en 1986, però encara no ha agafat la importància que es mereix a l'alimentació funcional. De fet, fa pocs anys que els científics van començar a analitzar els beneficis que poden tenir en la salut.

Que són els postbiòtics?

Encara no podem donar una resposta ja que no existeix un consens científic per definir-los, però en l'últim Workshop de la Societat Espanyola de Microbiota, Probiòtics i Prebiòtics, es va manifestar la rellevància dels postbiòtics presentant diversos estudis científics i es va anunciar que s'ha format un grup de treball que establirà la definició i marcarà pautes de treball per ampliar el coneixement dels postbiòtics.

Diversos especialistes han suggerit descripcions, la més acceptada és: "Compostos bioactius produïts per microorganismes de grau alimentari, durant el procés de fermentació. Inclouen cèl·lules microbianes, constituents cel·lulars i metabòlits". Durant la fermentació, procés utilitzat per elaborar diversos productes (probiòtics, pa, cervesa, aliments o begudes fermentades, etc.), els microorganismes s'alimenten de substrats i produeixen substàncies que alliberen al medi. També es generen parts de bacteris o bacteris morts. Ara s'ha vist que aquestes molècules, els postbiòtics, tenen efectes beneficiosos en la salut.

123rf Limited©madeleinesteinbach. Quefir

Quin tipus de molècules són postbiòtics?

Vitamines, bacteriocines, àcids orgànics (els més coneguts són el butirat o el propionat, però no són els únics), enzims, lípids, proteïnes, carbohidrats, etc.

Quins beneficis tenen els postbiòtics?

Efecte antiinflamatori, antioxidant, antiproliferatiu, antihipertensiu, hipocolesterolèmic, antipatògen, immunomodulador, tractament d'al·lèrgies alimentàries i altres al·lèrgies, equilibri de la microbiota intestinal, benefici en el metabolisme, manteniment de la integritat de l'epiteli intestinal, i molts més beneficis i els que queden per estudiar ara que s'obre aquest nou camí en la ciència. A més, poden ser una alternativa segura per a persones inmunocompromeses o nens severament malalts, als quals no se'ls pot administrar probiòtics vius.

Aliments i begudes fermentades podrien ser postbiòtics?

Sí, molts productes fermentats ja contenen postbiòtics. Però hem de tenir en compte tot el procés de producció ja que diversos mètodes poden inactivar els probiòtics i els postbiòtics, com tractaments tèrmics, ionització, raigs ultraviolats, pressió elevada i sonicació.

El coneixement dels postbiòtics obre una porta a un nou món d'alimentació saludable a través d'aliments i begudes fermentades. Podem obtenir postbiòtics concrets variant els microorganismes o el substrat que utilitzem i així fabricar productes a mida i incrementar el valor saludable dels fermentats.

Podem fins i tot millorar el concepte de probiòtic. Avui dia els probiòtics contenen només els microorganismes i no utilitzen els postbiòtics generats en la fermentació. Si un probiòtic conté vitamines, àcids orgànics o altres compostos beneficiosos és perquè s'afegeixen artificialment. Podem obtenir aquests compostos complementaris de manera natural si aprofitem els postbiòtics generats en la fermentació. Els probiòtics fermentats líquids, conserven tot el contingut de la fermentació i així s'aconsegueix un producte amb totes les garanties d'un probiòtic i més amb el benefici dels postbiòtics naturals. ■

Bibliografía:

Homayouni, R. 2020. Postbiotics: A novel strategy in food allergy treatment. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 1-8. doi: 10.1080 / 10408398.2020.1738333.

Wegh, C. 2019. Postbiotics and Their Potential Applications in Early Life Nutrition and Beyond. International journal of molecular sciences, 20 (19): 4673. doi: 10.3390 / ijms20194673.

Anderson, R. C. 2019. Are Postbiotics the Long sought-After Solution for a leaky Gut? The Journal of Nutrition, 149 (11): 1873-1874. doi: 10.1093 / jn / nxz171.

Mosca, F. 2019. Can Postbiotics Represent a New Strategy for NEC ?. Advances in Experimental Medicine and Biology, 1125: 37-45. doi: 10.1007 / 5584_2018_314.

GEMMOTERÀPIA

ESPAI PATROCINAT PER:
HERBALGEM | www.pranarom.com

Marta Gandarillas, *Periodista especialitzada en Salut Natural, titulada superior en Naturopatia i Terapeuta de Jin Shin Jyutsu* | mgbioecoactual@gmail.com

La Gemmoteràpia concentrada i el poder sinèrgic de les plantes

123rf Limited©Marilyn Barbone

Avicena, metge, filòsof i científic àrab del segle X, conegut com el príncep dels metges, per la seva saviesa en múltiples disciplines, deia que "*el tot és més que la suma de les parts*".

Aquesta màxima és la base del que es coneix com el "**totum**" d'una planta, la qual està composta per múltiples substàncies que, en conjunt, li atorguen a nivell terapèutic un efecte òptim i superior al de cada un d'aquests components i principis actius, si es consideren de forma aïllada. Per això, la farmacopea de síntesi, quan extreu el principi actiu d'una planta per potenciar el seu efecte, perd aquest valor associatiu que coneixem com sinergia i es produeixen efectes secundaris que el principi actiu, en sinergia amb els altres components de la planta, no té.

Avui dia hi ha multitud d'estudis científics que investiguen aquesta sinergia en els components de les plantes. També la part de la planta emprada diferència també el poder terapèutic. Així, **els concentrats de gemmoteràpia** tenen grans propietats estimulants, regeneratives i drenants perquè utilitzen **el totum de la planta en forma embrionària**. Els **meristemes** (teixits embrionaris provinents de gemmes, tiges joves....) estan en una fase de multiplicació cel·lular molt intensa i això permet ampli espectre d'acció i una sinergia superior a prendre cadascuna de les parts de la planta per separat. La gemmoteràpia, a més d'emprar-se en **monoteràpia o extractes unitaris**, també s'empra en forma de **gemmocomplexes**, és a dir, reunint diverses gemmes o també associant-les a homeopatia, tintures mare, aromateràpia, homeopatia o fins i tot oligoelements. Es tracta d'associacions sinèrgiques i harmonioses de diferents macerats mares que responen a un problema específic. Els gemmocomplexes es basen en els principis de fitosociologia, biologia de la sang i observacions clíniques i constitueixen un enfocament nou per a la gemmoteràpia, que alguns han anomenat **gemmoteràpia integrada**. ■

HERBALGEM, laboratori de gemmoteràpia concentrada BIO, va continuar les investigacions de Pol Henry, metge belga que va desenvolupar la gemmoteràpia i compta amb un sistema de producció sense congelació de les gemmes, que preserva tots els minerals, aminoàcids i àcids nucleics de les plantes. Per a això, es recol·lecta diàriament i s'estabilitza in situ, en una maceració a parts iguals d'aigua, glicerina i alcohol vegetal ecològic. Així s'extreuen diferents principis actius que concentren tot el potencial futur de la planta i atorguen gran efectivitat a la gemmoteràpia .

Calmigem Spray és una barreja de gemmes i olis essencials que ajuda a relaxar el sistema nerviós en casos d'estrès temporal, redueix la tensió nerviosa i prevenen la inestabilitat psicològica.

És un aerosol que s'aplica a través de polvoritzacions bucals diverses vegades al dia.

* El brot de groseller negre exerceix en aquest cas una acció tonificant.

* L'oli essencial de lavanda actua sobre l'ansietat, el mal de cap i les al·lèrgies respiratòries.

* L'oli essencial d'Angélica, és un sedant nerviós.

* L'oli essencial de neroli, actua contra l'estrès i l'ansietat.

Emidogem fuerte Bio és una barreja en esprai que ajuda a mitigar les migranyes i els mals de cap amb o sense aura.

Està formulat a base de gemmes de Vern (antiinflamatori vascular), brots joves de Rosa silvestre i gemmes de Groseller Negre (efecte antiinflamatori i vasoconstrictor), combinades amb oli essencial de Llorer (regula el SN).

LLAR I CUINA

dalia

La revolucionària gamma de derivats del tissú sense plàstics, sense emissions, sense blanquejants.

Descobreix el paper higiènic, cuina, tovallons i mocadors Dalia a www.daliapaper.net o a dalia@lcpaper.net

Eva Bouzas-Ros, *Soci de Cofenat nº4835. Responsable de la Comissió Científica d'Aromateràpia de COFENAT*

Cofenat
Somos profesionales. Somos COFENAT

ESPAI PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

Insomni i aromateràpia

El 2015, la Societat Espanyola de Neurologia va realitzar un estudi sobre la qualitat de la son de la població espanyola.

L'informe concloïa: "*que més de 4 milions d'adults espanyols pateixen insomni crònic i que aquest afecta el rendiment diari, produint dèficits cognitius i de memòria, problemes d'ansietat i depressió, hipertensió, diabetis o obesitat*".

A més dels riscos nomenats en l'informe de la Societat Espanyola de Neurologia, altres experts afegeixen també altres condicionants com: baix rendiment laboral, disminució de l'estat d'alerta i vigilància, trastorns de l'estat d'ànim, càncer, problemes de cor, vulnerabilitat a les infeccions, desequilibri hormonal.

Com a conseqüència de l'estat d'alarma declarat pel Covid-19 i el confinament, les persones que pateixen insomni han augmentat molt al llarg dels últims mesos.

Per tractar aquests símptomes s'ha demostrat que els **olis essencials autèntics, extra-fins i purs, tenen un gran impacte emocional que pot arribar a la psique de manera molt profunda, tant relaxant la ment com elevant l'esperit**.

El 1992, el Dr. Joseph Ledoux de la Universitat de Medicina de Nova York, va descobrir que els compostos bioquímics sesquiterpens i sesquiterpenols, presents en els olis essencials, com per exemple, en l'oli essencial de sàndal, mirra o encens del Brasil, entre altres, trenquen la barrera de sang de cervell que afecta l'amígdala. Quan inhalem olis essencials que afecten a nivell de cèl·lules de l'ADN, aquests esborren el record del trauma emocional i pot ser un bon començament en l'alliberament del trauma emmagatzemat.

S'estima que el nostre sentit de l'olfacte és 10.000 vegades més precís que els altres sentits. L'aroma viatja al cervell més ràpid que les imatges o el so, i connecta directament amb nivells emocionals i comportaments emmagatzemats. L'olfacte està directament enllaçat al sistema límbic del cervell. En aquesta zona cerebral és on tenen la seva expressió física l'ansietat, la depressió, la por i l'alegria, entre d'altres.

Tres olis essencials per millorar la qualitat de la son amb Aromateràpia

Els següents olis essencials per combatre l'insomni han estat elegits per les seves propietats. Si s'apliquen regularment, els resultats són molt eficaços:

Oli essencial de breu branco o encens brasiler. Aquesta resina ha estat utilitzada pels indígenes des de fa generacions per calmar l'activitat cerebral sobre-agitada i harmonitzar el sistema neurovegetatiu.

123rf Limited©plepraisaeng. Oli essencial i flors de ylang-ylang

Oli essencial de petitgrain mandariner. És un poderós oli essencial tranquil·litzant amb efectes antiespasmòdics que actua de manera equilibrada en el sistema nerviós central.

Oli essencial de ylang-ylang complet, redueix l'agitació mental i emocional, alhora que l'estrès psicològic. La seva exòtica fragància floral el converteix en un oli 'alegre' capaç de fer fora la tristesa i els sentiments deprimits, i té efectes molt interessants sobre la hipertensió.

Forma d'ús: com a base portadora utilitzarem oli d'oliva de 1ª pressió en fred i ecològic. Barrejar 5 gotes en total dels tres olis esmentats en 10 ml d'oli d'oliva. Fregar abans d'anar a dormir a les plantes dels peus, el front, el pit i la cara interna del colze. ■

L'aroma viatja al cervell més ràpid que les imatges o el so

Fonts:

http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link157.pdf

https://oshadhi.es/2-formulas-muy-eficaces-de-aromatera-pia-para-problemas-de-insomnio/

Triar una Escola del Gremi COFENAT és garantia de:

Confiança
Oportunitat
Formació
Especialització
Nivell
Assessorament
Treball

Cofenat
Gremi d'Escoles

Tria la teva Escola a:
www.cofenat.es/es/escuelas-recomendadas.html

SALUT

ESPAI PATROCINAT PER:
Herbolario Navarro | Casa Fundada en 1771 | www.herbolarionavarro.es

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

Tornar a l'escola amb les piles carregades i les defenses a ple rendiment

Consells de nutrició-suplementació:

Podem començar amb les substàncies tan interessants que ens aporten les abelles i que tan útils ens resulten per al sistema immunològic: **mel, pròpolis, gelea reial i pol·len**. Per exemple, la **gelea reial** és una important font d'energia. Existeixen en el mercat ampolles que combinen aquesta substància natural amb vitamines del grup B, especialment B6, que és molt útil per al normal funcionament del sistema nerviós, per a la formació de glòbuls vermells, i per al funcionament normal del sistema immune i del sistema hormonal.

Un altre producte que no pot faltar en tota farmaciola natural de pares i mares són els xarops que continguin **pròpolis, equinàcia i vitamina C**.

El **pròpolis** és una substància natural elaborada per les abelles que aquestes utilitzen per recobrir els seus ruscs i protegir-los davant dels agents infecciosos.

L'equinàcia per la seva banda posseeix un mecanisme d'acció immunoestimulant, contribueix al correcte funcionament de sistema immunitari, de manera que un moment ideal per a ser utilitzada és quan apareixen els primers símptomes del refredat.

Mentre que la **vitamina C** és una vitamina hidrosoluble, fonamental per al desenvolupament i creixement dels més petits. També té propietats antioxidants, i augmenta les defenses actuant com a immunoestimulant. Aquesta vitamina, a més, destaca perquè intervé en el manteniment dels ossos, vasos sanguinis i dents.

Un altre tema que porta de cap a les famílies amb el retorn a l'escola és la visita dels temuts polls. I podem prevenir la seva aparició sense necessitat de productes altament agressius i contaminants. La clau està en **l'oli de neem i olis essencials com l'arbre del té, l'espígol, la llimona, el romaní i la menta**. L'oli de neem juntament amb l'arbre del te, tenen acció antisèptica i antibacteriana. Podeu trobar tant xampú com loció per realitzar un tractament complet.

123rf Limited©Karen Roach

El retorn a una alimentació equilibrada, deixant de banda l'excés de gelats i altres capritxos que els nens han gaudit durant l'estiu, també és un veritable mal de cap.

Una bona opció per a l'hora del berenar són les **barretes de cereals ecològiques**. Aquestes barretes destaquen per combinar les fruites i els fruits secs amb cereals ecològics. N'hi ha amb fruites variades, de fruita i xocolata, de nabius, o de poma i canyella. Són ideals per combinar amb sucs ecològics o una peça de fruita per formar un berenar sa i deliciós. ■

Herbolario Navarro

Pots adquirir tots aquests productes als centres Herbolario Navarro i a

www.herbolarionavarro.es

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

essabó
JABÓN ECOLÓGICO
de Beltrán

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

ESPAI PATROCINAT PER: ESSABÓ
Jaboneria Cosmética Ecològica | www.essabo.com

Pastilles de sabó per a tota la família

Les pastilles de sabó són un dels màxims exponents del moviment *zero waste*, aquí residu zero, ja que usant-les evitem gran quantitat d'envasos de plàstic, duren molt i són més econòmiques que els líquids. Per qualitat-preu i sostenibilitat són una gran aposta. Això sí, no ens val qualsevol sabó que prioritzi colors i aromes per sobre del benestar de la nostra pell i del planeta.

La cosmètica ecològica encara no està tan regulada com l'alimentació. Així que ens podem trobar productes que es venen com a naturals i ecològics, però en realitat no ho són. Amb un sol ingredient bio que portin ja ho poden anunciar en l'embalatge, però pot donar-se el cas que estiguin plens d'altres components que no ens interessen. Llargues llistes amb noms estranys que en realitat amaguen: colorants, conservants sintètics, subproductes del petroli o sulfats (Sodium lauryl Sulfate), que fan molta escuma, però també són grans irritants de la pell.

Avui dia podem trobar **sabons sòlids ecològics** amb els ingredients justos i necessaris per fer una pastilla de sabó tradicional d'alta qualitat. És important que tinguin segell de garantia com ECOCERT, a nivell internacional, o Bio.Inspecta, certificat sota la norma de BioVidaSana.

123rf LimitedOlga Yastremska

Higiene familiar

Més enllà de la pastilla de sabó de mans o per a dutxa, podem basar tota la higiene de la família en els sòlids. Potser encara no ens ho hem plantejat perquè encara no és molt comú, però hi ha sabons en pastilla específics per als cabells, exfoliants, i fins i tot per afaitar.

Xampú: el pas d'un xampú convencional a un ecològic suposa un gran canvi perquè els cabells s'aniran acostumant a una formulació menys escumosa i, si en un principi pot donar la sensació que no està netejant tant, en pocs dies, tant els cabells com vosaltres us anireu acostumant i és una meravella.

Si ja veniu d'un xampú bio, la transició a un sòlid és més senzilla. Igualment, seguiu aquests consells: primer, tallar un trosset de sabó i fregar-lo entre les mans; segon, aplicar i rentar els cabells; tercer, esbandir amb abundant aigua perquè no quedi cap resta en el cuir cabellut; quart, aplicar mig got de vinagre de poma ecològic per pujar el nivell d'acidesa dels cabells i que quedin brillants, ja que la pastilla de sabó és molt alcalina. Així equilibrem el pH.

Exfoliant: Aconseguir un efecte exfoliant en realitat és molt senzill perquè simplement necessitem un sabó amb algun ingredient com la closca d'ametlla mòlta que elimina impureses, cèl·lules mortes de la pell i fomenta la renovació cel·lular.

Afaitat: Als que els agradi afaitar-se amb fulla d'afaitar també poden fer-ho amb sabó sòlid. S'humiteja la brotxa amb aigua calenta, es frega en el sabó i s'ensabona la cara fins que es formi abundant escuma i 'afaitar! Serveix per a tot tipus de barbes.

Per a pells grasses o amb tendència a l'acne són molt interessants els que contenen ingredients específics com l'argila verda

Sabó de bany: En quant al sabó de bany per al cos també podem trobar versions per als diferents tipus de pell. Per a pells grasses o amb tendència a l'acne són molt interessants els que contenen ingredients específics com l'argila verda, que és un regulador natural del greix i també olis essencials amb propietats antibacterianes com la canyella, el lemongrass o la taronja.

Per a pells sensibles o atòpiques, el més indicat és el sabó sense perfums ni olis essencials, perquè siguin el més delicats i respectuosos possible amb la pell. Aquest és també el sabó ideal per als més petits.■

SALUT

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

Dóna suport a la salut hormonal femenina

La menstruació provoca en la dona **canvis a nivell hormonal** (pugen i baixen els nivells d'estrògens i progesterona) i a **nivell físic** (amb el sagnat hi ha una depuració de líquids, hormones, toxines, fluids i minerals). A part, es donen canvis a nivell emocional que impliquen dues fases molt diferenciades. Una primera **fase d'obertura** des de la pre-ovulació fins l'ovulació en què la dona se sent amb més energia, ganes de relacionar-se i amb més desig sexual. En canvi, els dies previs a la menstruació i ja quan arriba el sagnat, arriba una **fase de recolliment** i d'introspecció que hem d'aprofitar per descansar i no forçar-nos a estar cap a fora si no ens ve de gust.

123rf Limited©onjachnyj. Noia bevent un batut de espinacs

Aliments per a la dona

És interessant acompanyar el cicle menstrual prestant atenció a l'alimentació segons en quina fase estem. Per exemple, la setmana de la menstruació i els dies posteriors cal potenciar el consum **d'aliments rics en ferro**, com els germinats d'alfals o llegum amb vitamina C, per afavorir l'absorció de ferro (julivert, llimona o pebrot). També ens podem ajudar d'aliments o espècies antiinflamatòries per reduir els possibles dolors com la cúrcuma, les nous, les llavors de chia o de lli.

En cas de **síndrome premenstrual, migranya o cansament**, segurament els nivells d'estrògens són massa elevats, ja sigui perquè se'n fabriquen en excés o perquè hi ha dificultat per eliminar-los. En aquest cas, és molt interessant potenciar el consum de **bròquil, fajol, llavors** (chia, lli i sèsam) i **fruits secs** (nous, avellanes, ametlles i nous de Brasil). Les fruites més recomanades són **la poma, el raïm, la magrana i els fruits vermells**.

Plantes i suplements

Hi ha moltes plantes relacionades amb la salut hormonal femenina que tenen la capacitat de regular els processos hormonals relacionats amb **l'excés o defecte d'estrògens i de progesterona**.

Algunes de les plantes que ens poden ajudar a regular desordres hormonals relacionats amb els estrògens són: cimifuga, **Dong Quai**, artemisa, sàlvia, alfals o comí, entre d'altres. Destaquem el Dong Quai, coneguda com la **planta de la dona** dins de la farmacopea xinesa. Es fa servir per regular les menstruacions en trastorns com amenorrea o dismenorrea. A més, és un tònic que "nodreix" la sang i afavoreix la circulació sanguínia i el flux menstrual.

Si els desajustos hormonals estan més relacionats amb la progesterona, dues plantes que afavoreixen la concentració de progesterona respecte als estrògens són el **nyam mexicà** i **l'aloc** (*agnus-castus*), que està indicada en cas de síndrome premenstrual, absència de menstruació o de regles abundants. També és una gran aliada en la menopausa. ■

HIGIENE PERSONAL

TRACTAMENT D'AIGUA

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

HIGIENE FEMENINA

Mooncup® veu com les vendes es disparen durant la pandèmia

Parlem amb Eileen Greene, la directora de Mooncup Ltd, la empresa que està darrere de la copa menstrual de silicona original

Quins reptes ha portat 2020 per Mooncup?

El brot mundial de coronavirus a la primavera de 2020 va provocar la compra de pànic no només de paper higiènic, sinó també de productes per al període. En moments com aquest, els beneficis de la copa menstrual Mooncup® són encara més clars. Amb el confinament alterant fonamentalment la vida diària de milions de persones a tot el món, la gent ha tingut temps de tornar a avaluar les seves opcions i hem vist un gran augment en les vendes tant a través del nostre lloc web com dels minoristes on line amb els que treballem.

I encara més, el "reset del Covid 19" ens ha animat a alentir el nostre ritme de vida, comprar localment, deixar els desplaçaments i re-connectar amb la nostra comunitat. A l'igual que amb altres aspectes de les nostres vides, en relació als nostres períodes, hem tingut l'oportunitat de preguntar-nos si volem tornar a "el de sempre" o si estem preparades per provar un camí nou i més sostenible.

Mooncup és reutilitzable: es pot usar una vegada i una altra. I això et permet estalviar diners: una Mooncup dura anys i costa el mateix que gastaries en productes d'un sol ús en 6-8 mesos.

Quins són els principals avantatges de Mooncup enfront de les opcions convencionals?

A diferència dels tampons que poden causar sequedat i deixar fibres, Mooncup respecta l'equilibri natural. Té tres vegades més capacitat que un tampó normal, per la qual cosa t'ofereix una protecció més duradora, i no hi ha recanvis voluminosos que transportar o productes usats que llençar.

Mooncup és una alternativa més barata, ecològica i saludable a les compreses i els tampons d'un sol ús.

Només en necessites una, així que no cal emmagatzemar tampons ni compreses.

Per què escollir Mooncup?

Fabricada al Regne Unit, Mooncup® és la primera copa menstrual de silicona del món i és una marca sinònim de qualitat. Oferim un servei d'assessorament únic dirigit per professionals mèdics qualificats perquè tant les usuàries com les minoristes puguin beneficiar-se d'una excel·lent atenció al client postvenda.

A l'escollir una copa menstrual és important recordar que aquest és un producte que es farà servir internament, per la qual cosa és recomanable triar una copa d'alta qualitat. Si és massa barata, és probable que la copa sigui de baixa qualitat. També és important triar una marca de copa menstrual que ofereixi bona informació d'ús i un servei al client acreditat. El millor consell es basa en l'experiència mèdica.

Què hi ha de la sostenibilitat?

Cadascuna de nosaltres utilitza uns 11.000 productes sanitaris d'un sol ús durant tota la seva vida, que acaben al mar o en abocadors. Només necessites una Mooncup que dura anys i anys. Gràcies a les usuàries de Mooncup a tot el món, s'ha evitat que més de 2.300 milions de tampons i compreses hagin acabat a les nostres platges o en abocadors des de 2002!

Som una empresa amb propietat d'accions per empleats, vam ser el primer fabricant de protecció sanitària en el món en obtenir l'estatus de Negoci Ètic. Hem estat constantment una de les companyies millor classificades en The Good Shopping Guide des que van començar a publicar el rànquing de marques ètiques en 2002. Mooncup també està registrada a la Vegan Society.

Quan i per què va començar Mooncup?

El negoci va ser creat el 2002 per la seva fundadora, Su Hardy. Va ser com a resposta a una profunda insatisfacció amb la indústria de la higiene femenina a causa dels residus que generava, la despesa continuada per haver de comprar tampons i compreses cada mes i els problemes de salut al voltant dels productes convencionals.

Com a empresa, estem motivats per la sostenibilitat, no pel benefici exponencial sigui com sigui, per la qual cosa gran part del nostre treball continua transformant la indústria dels productes sanitaris i trencant el tabú menstrual.

Per més informació sobre Mooncup, visita www.mooncup.es. ■

HIGIENE FEMENINA

mooncup®
LA PRIMERA COPA MENSTRUAL DE SILICONA

- Hasta 8 horas de protección
- Cero residuos y sin plástico
- Servicio profesional de consultas
- Reutilizable durante años

Fabricada en Europa por una empresa ética certificada

Disponible en 2 tallas:

A — Tienes 30 años o más O Has dado a luz vaginalmente a cualquier edad

B — Tienes menos de 30 años y no has tenido un parto vaginal

ESPAI PATROCINAT PER:
BIOVER | www.biover.es

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

Reforça la teva immunitat de manera natural

Els canvis de temperatura, l'estrès o una alimentació inadequada poden provocar una alteració del sistema immunitari que popularment es coneix com una **baixada de defenses, una porta d'entrada per als virus oportunistes**.

El final de l'estiu és una època delicada perquè encara fa calor, però cal anar preparant el cos per a la tardor-hivern. **Si esperem que faci fred, arribarem tard**.

És el moment de començar a introduir aliments amb més densitat nutricional i canviar el tipus de coccions per mantenir la calor corporal: sopes, brous, cremes, infusions, etc.

123rf Limited©Tatiana bralnina. Aliments que ens reforcen el sistema immune

Nutrients clau

Una alimentació neta, basada en verdures, hortalisses i fruites de temporada, proteïna vegetal i greixos de bona qualitat, ens ajudarà a tenir un sistema immune actiu i fort.

Alguns micronutrients molt importants que sempre hem de tenir al rebost són:

-**Vitamina C**: coliflor, bròquil, col, pebrots, cítrics, kiwi o julivert. Aquesta vitamina contribueix a un bon funcionament del sistema immune en diferents nivells: augmenta la fagocitosi, la formació de limfòcits i l'alliberament d'interferó, entre d'altres.

-**Carotenoides**: hortalisses de color ataronjat com la carbassa o la pastanaga. També en alga nori, rovell d'ou o formatge curat.

-**Vitamina E**: estimula la formació d'anticossos. Present en fruits secs (ametlles i avellanes) i llavors.

Zinc i seleni: nous del Brasil, ou i sèsam. També intervenen en una correcta resposta antiinflamatòria.

A més, els bolets **shiitake, maitake i reishi** són reconeguts per ser immunoestimulants i amb propietats antivirals. Els podem afegir en múltiples preparacions com guisats, arrossos, sopes o saltejades.

No us oblideu de **l'all**, amb propietats antibiòtiques i un gran aliat del sistema respiratori, ja que ajuda a fluïdificar els mocs.

Suplements per enfortir el sistema immune

Equinàcia: és una de les plantes més conegudes per activar el sistema immune. Conté substàncies actives que protegeixen les cèl·lules de l'organisme d'agressions víriques i bacterianes, alcamides amb propietats antibacterianes i antifúngiques i altres substàncies amb efectes antiinflamatoris.

És reconeguda per tractar malalties infeccioses, ja que influeix en l'activitat dels anticossos (monòcits i macròfags), augmenta la producció de leucòcits i de la proteïna interferó, clau en la lluita contra organismes infecciosos. Actua sobre diversos sistemes, però especialment en el respiratori superior: laringitis, amigdalitis i processos catarrals de nas i sines nasals.

Pròpolis: és una substància natural elaborada per les abelles per defensar el rusc contra les infeccions. El seu nom deriva del grec "pro" i "polis", que es tradueix com a defensor de la ciutat.

El pròpolis posseeix importants propietats: antisèptic, antiinflamatori, analgèsic i inmunoestimulant. Actua com un potent antibiòtic natural. Molt útil per tractar les infeccions de les vies respiratòries altes: laringitis, grip o otitis, etc.

Vitamina D3: la vitamina D es considera una hormona per la gran quantitat de funcions en què intervé, entre elles és molt important per al bon funcionament del sistema immunitari. La principal font de vitamina D és el sol i de cara a la tardor-hivern és interessant tenir-la en compte. De fet, moltes persones, fins i tot a l'estiu, tenen nivells baixos per l'exposició solar amb protecció. La forma més biodisponible és la D3. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

La relació defenses-intestí

Un dels pilars bàsics per estar forts i combatre les agressions externes

En el domini de la nutrició, explorar els **vincles entre dieta i salut** és fonamental per a l'establiment de les bases d'un bon funcionament del **sistema immunològic**. Reforçar la immunitat, a través del que mengem, s'ha tornat indispensable, si volem que el nostre sistema immune actuï amb eficiència. La inclusió en la dieta de certs nutrients pot millorar la immunitat i brindar-nos protecció contra les malalties i les agressions externes.

Com actuen en el nostre organisme, aquests nutrients?

La seva manera d'actuar es basa en el reforç i l'optimització del funcionament del sistema immune. A més, alguns d'aquests compostos naturals, gràcies al seu **elevat potencial antioxidant**, porten a terme activitats **d'eliminació de radicals lliures** i actuen com **antiinflamatoris i reparadors de les mucoses**. És important saber que més del 65% de les cèl·lules immunes en el cos es troben a l'intestí. Depurar l'intestí i mantenir una bona salut intestinal, consumint els aliments adequats, és fonamental per tenir unes defenses fortes.

Les dades epidemiològiques suggereixen que la ingesta d'aliments rics en certs fitoquímics pot protegir-nos contra les malalties i agressors externs com són els agents infecciosos. Aliments com **les baies de saüc, de groseller, els nabius**... i en general els fruits vermells, els contenen. Aquests compostos tan importants per enfortir la immunitat, també actuen com a grans antioxidants, que ens ajudaran al control de la inflamació.

Les baies de saüc i de groseller negre, són dos indispensables per les seves propietats medicinals associades al seu contingut en polifenols, o compostos amb propietats antioxidants, antiinflamatòries i fins i tot antivirals, de demostrada eficàcia. La inclusió en la dieta d'aquests fruits vermells, afecta de manera positiva a les nostres mucoses, tant a la respiratòria com a la intestinal, i actuen contrarestant l'estrès oxidatiu, contribuint també a la reducció de la inflamació i a la reparació de les mucoses danyades per una infecció. Els concentrats de baies de saüc i groseller negre podem trobar-los en forma de xarop balsàmic units també a altres substàncies d'interès per al nostre sistema respiratori i immunològic, com són: **el pròpolis, els extractes de plantes com la farigola, el trepó, la regalèssia i els olis essencials com l'eucaliptus radiata, la ravintsara i la murta**. La combinació de tots ells pot constituir una bona ajuda per a potenciar les nostres defenses i combatre els agressors externs.■

123rf Limited©serezniy. Deliciós pastisset de nabius

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

COSMÈTICA

Ana Ledesma,
Directora de Comunicació de Natrue | www.natrue.org

L'agricultura biodinàmica i l'agricultura orgànica: els aliats de la protecció de la biodiversitat

"La biodiversitat és essencial per a la vida" és el missatge que es troba al cor de l'Estratègia de la biodiversitat de la UE per al 2030, que va ser adoptada per la Comissió Europea el maig del 2020. El seu objectiu ambiciós és posar la biodiversitat europea en un camí cap a la recuperació. Per fer-ho, una de les seves accions principals serà la de restaurar els ecosistemes degradats de la terra a tot Europa mitjançant l'augment de **l'agricultura ecològica, que proporciona aliments sans, augmenta la fertilitat del sòl i la biodiversitat i redueix l'empremta de la producció d'aliments.** Almenys el 25% de les terres agrícoles de la UE s'han de cultivar orgànicament per al 2030. Una gran part del sector cosmètic natural i orgànic ja contribueix a aconseguir aquest percentatge mitjançant la producció biodinàmica i orgànica de les plantes i fruites de les que utilitza els extractes i derivats en la formulació dels seus productes. Com contribueixen aquestes tècniques a la protecció de la biodiversitat i la restauració de terres? NATRUE ha demanat a l'experta Claire Hattersley, directora de jardins de Weleda del Regne Unit durant més de 20 anys, que ens ho expliqui.

123rf Limited©Alexander Raths

Per què l'agricultura ecològica és millor per al planeta

L'agricultura ecològica és un mètode agrícola en què s'utilitzen substàncies i processos naturals per produir aliments, plantes i flors. A diferència de l'agricultura intensiva, l'agricultura orgànica es caracteritza pel seu impacte positiu en la salut i la fertilitat del sòl, que contribueix a preservar l'equilibri ecològic. A més, l'agricultura ecològica recolza la protecció de la biodiversitat i el benestar animal ja que funciona amb sistemes i cicles ecològics, ajudant a mantenir-los.

Agricultura biodinàmica: orgànica, ecològica i espiritual

L'agricultura biodinàmica comparteix molts aspectes amb l'agricultura orgànica, ja que totes dues cuiden el sòl, evitant fertilitzants artificials o pesticides químics, insecticides o fungicides. Si bé el punt de partida del cultiu biodinàmic sempre és orgànic, la diferència principal entre l'agricultura biodinàmica i l'agricultura orgànica és que la biodinàmica té en compte els ritmes de la natura. Per exemple, els productors biodinàmics estudien els moviments solars i lunars per escollir el millor moment per conrear plantes, flors i aliments per assegurar-ne les millors qualitats. Amb l'espiritualitat jugant un paper important en l'agricultura biodinàmica, els productors biodinàmics són especialment conscients de les forces intangibles i no vistes en el treball a la natura: des dels

COSMÈTICA

COSMÈTICA

efectes dels moviments del sol i la lluna fins a la interconnexió de totes les coses que hi ha a sota i a sobre de la superfície del sòl.

Per a Claire Hattersley, la relació entre el jardiner i el sòl és la pedra angular de l'agricultura biodinàmica. "*Els productors biodinàmics tenen l'objectiu de treballar en harmonia amb la natura en lloc de fer una guerra contra ella*", afirma Claire. "*Quan fomenten la biodiversitat a les seves granges i jardins, els conreadors i els seus cultius es beneficien dels efectes equilibradors de la natura*".

La interdependència del sòl i la biodiversitat

La diversitat d'espècies (tant vegetals com animals) és un factor clau per determinar el nivell de salubritat del sòl. "*Creant i gestionant diversos hàbitats com ara prats de flors silvestres, estanys i tanques, els productors protegeixen recursos i habitats importants per a la vida salvatge*", explica Claire. Tant les tècniques orgàniques com les biodinàmiques creen oportunitats perquè la natura estableixi un equilibri saludable a la terra, fomentant i donant suport a la biodiversitat que hi ha. Menys intervenció humana també significa deixar algunes zones d'una granja o jardí per "tornar a ser salvatges", cosa que els aporta més vida.

123rf Limited©Markus Gann. Cultiu ecològic de lavanda

Als jardins de Weleda, al Regne Unit, es cultiven més de 40 espècies de plantes medicinals diferents per proveir les instal·lacions de producció del Regne Unit de Weleda, però també es cultiven centenars d'espècies de plantes diferents per donar suport exclusivament a la biodiversitat de la seva terra. "*Tenim prats de flors silvestres, tanques, vores de bosc, estanys i camps de conreu, que estan totalment plens de plantes, insectes i aus*", ens diu Claire.

Sòls saludables = plantes sanes

L'agricultura industrialitzada s'ha centrat des del seu inici en la productivitat sense preocupar-se massa per la vida i la salut dels sòls. Però alimentar les plantes no és igual a alimentar els organismes del sòl. "*El sòl saludable és la clau per al cultiu de plantes sanes; cosa que els productors orgànics i biodinàmics saben des de fa molt temps*", explica Claire. L'ús tradicional d'adobs minerals utilitzats en l'agricultura convencional ha contribuït a un esgotament gradual de la vida i la salut dels sòls agrícoles, però l'agricultura orgànica i biodinàmica ajuda a contrapesar-la, ja que no només cuiden molt les plantes, sinó també el sòl. Per a això, és essencial l'ús del compost ja que alimenta les algues, els bacteris i els fongs del sòl. El compost també és una font d'humus, que és el component viu del sòl. "*Quan afegim compost al sòl, proporcionem menjar durant tota la vida al sòl*", afirma Claire.

Ingredients orgànics i biodinàmics en cosmètica

Quin és el resultat de les tècniques aplicades a l'agricultura orgànica i biodinàmica per mantenir els sòls saludables i donar suport a la interconnexió entre cultivadors, sòl i biodiversitat? "*Una planta que ha crescut en connexió saludable tant amb la terra viva com amb un entorn ple de vida serà un ingredient de màxima qualitat en qualsevol producte cosmètic en què s'inclogui*", explica Claire. "*Aquesta és la raó per la qual Weleda ha cultivat des del començament de la història de la seva empresa les seves plantes biodinàmiques per obtenir els ingredients de la millor qualitat possible per utilitzar en els nostres productes medicinals i cosmètics naturals*". ■

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA I CURA PERSONAL

HIGIENE DENTAL

Raspalls dentals biodegradables de Bambú, de Sol Natural

Una opció més sostenible per la teva higiene dental! Els raspalls dentals de Sol Natural estan elaborats amb components 100% naturals: mànec de bambú ecològic i filaments de Bionylon biodegradables. Quan toqui renovar-lo, planta'l!: en pocs mesos es descompondrà convertint-se en adob per a la terra. Disponible en 2 mides: adult i infantil.

- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio S.L.

HIGIENE DENTAL

Elixir bucal alè fresc, de Corpore Sano

Ajuda a reforçar l'esmalt prevenint la formació de placa dental. Compta amb les propietats de la camamilla, l'àloe vera i la menta, per tenir cura les dents i genives. Contribueix a tractar eficaçment les afeccions bucodentals més freqüents: càries, tosca i gingivitis. Manté les genives sanes i una boca purificada. Proporciona un alè net i fresc. No conté alcohol ni fluor.

- **Certificats:** Cosmos Organic, Ecocert
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Empresa:** Disna, S.A.

HIGIENE CORPORAL

Desodorant roll-on extra sensitive, de Sante

Protecció eficaç gràcies a la sàlvia bio que protegeix i combat la mala olor corporal. Amb àloe vera bio que hidrata i calma la pell. Sense sals d'alumini ni alum. Amb agradable fragància fresca. Apte per vegans. Aplicar diàriament sobre la pell seca. Indicat per a pell sensible.

- **Certificats:** BDIH, Natrue, Vegano
- **Marca:** Sante Naturcosmetik | www.sante.de/en
- **Distribució:** Naturcosmetika Ecológica, S.L. www.naturcosmetika.com

CURA PERSONAL

Oli corporal regenerador de magrana 100ml, de Weleda

Oli corporal 100% vegetal de ràpida absorció. Cura antioxidant que regenera la pell intensament retardant els signes de l'envelliment cutani. La seva fórmula 100% natural conté oli biològic de llavors de magrana d'extraordinàries propietats antioxidants i reafirmants. Fragància femenina i sensual a base d'olis essencials naturals de fusta de sàndal, neroli i davana.

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

COSMÈTICA

HABITATGE- ANTI HUMITAT

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

COSMÈTICA

Cura del cabell després de l'estiu

A l'acabar l'estiu notem que el cabell ens cau més. No és un mite ni una sensació, és degut al fenomen anomenat **caiguda estacional del cabell**. Aquesta caiguda en realitat és resultat de la renovació natural del cabell, que es produeix en els canvis d'estació, **amb més força a la tardor**. La caiguda sol ser més accentuada en aquesta estació perquè normalment el cabell també es troba més afeblit a causa de l'alta exposició al sol i a la calor durant els mesos d'estiu, juntament amb altres elements com el clor de les piscines o la sal del mar. Tot això provoca que el cabell es ressequi i es torni més fràgil.

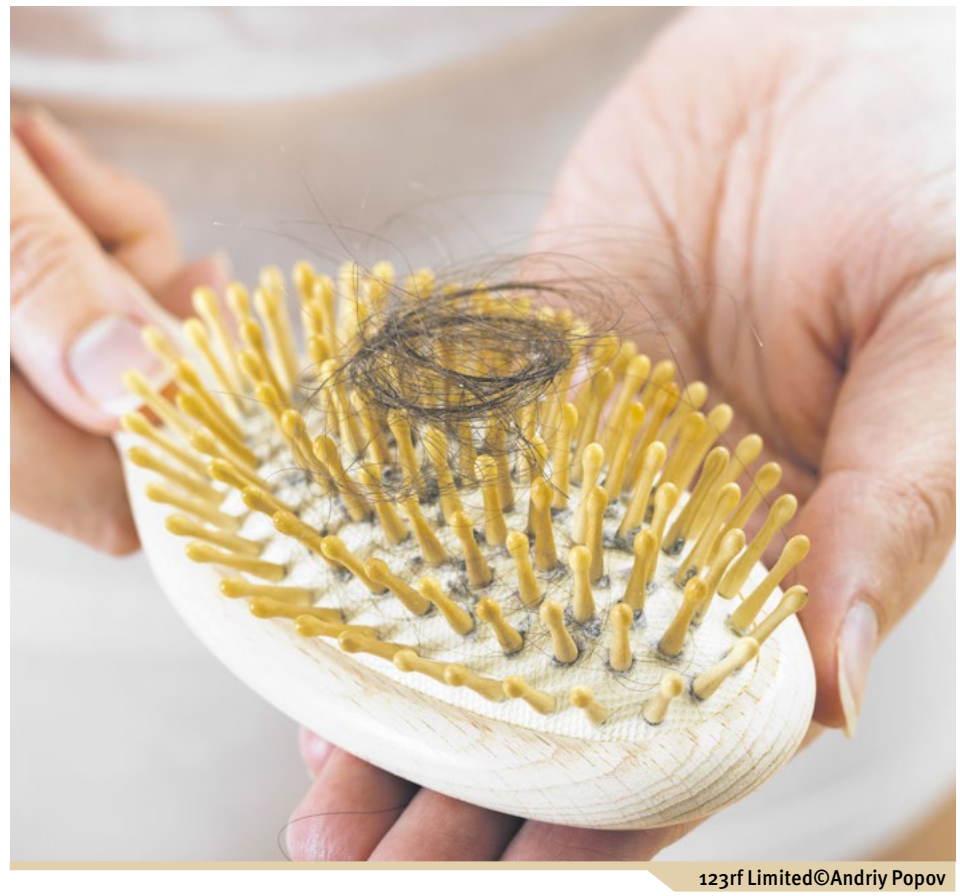
Als humans no ens cau tot el cabell a la vegada, com els passa a altres mamífers, ja que cada un dels nostres cabells pot trobar-se en una fase diferent del cicle de creixement. Cada cicle té tres fases. La primera és la **fase de creixement** en què es troba el 90% del cabell i dura de mitjana uns 3 anys. Després es passa a la **fase de transició**, que dura al voltant de 2 a 3 setmanes on el creixement s'alenteix. Finalment, el cabell passa a la **fase de repòs**, en què el cabell ja no creix. Pot romandre en aquesta fase fins a 3 mesos fins que creix un altre fol·licle o simplement cau. Els fol·licles del cabell poden completar fins a 30 cicles, depenent de la persona, fins que deixen de créixer definitivament.

Entre finals d'estiu i principis de tardor, una gran quantitat de cabell pot estar en fase de repòs. Això pot provocar una caiguda més gran de cabells en un període curt de temps, però cal tenir en compte que cada persona té un ritme diferent, i pot arribar a allargar-se la caiguda durant els 3 mesos de tardor. A més, aquesta caiguda és reversible, ja que un cop finalitza, el cabell tornarà a créixer. Si el període de caiguda dura més de 3 mesos pot ser que es degui a altres motius i es recomana consultar a un especialista.

Tot i que la caiguda és totalment natural, uns bons hàbits de cura capil·lar poden enfortir el cabell i frenar-la. Cal **evitar**, en la mesura del possible, l'exposició directa del cabell a altes temperatures, com, per exemple, **rentar-se el cabell amb aigua molt calenta o l'abús de planxes i / o assecadors**. Les altes temperatures solen obrir més la cutícula del cabell i el debiliten.

Un altre consell és **pentinar-se amb un raspall de bambú o fusta**, que evita estirades i estimula el cuir cabellut, afavorint el creixement capil·lar.

La nostra rutina d'higiene capil·lar és molt important per no debilitar més el cabell. Les marques de xampú convencionals usen tensioactius que generen molta escuma com ara el SLS (Sodium Lauryl Sulfate). Però aquests tensioactius tan agressius i econòmics també destruiexen la protecció natural del cabell i, conjuntament amb les silicones, fan que el cabell es ressequi i es debiliti més.



123rf Limited©Andriy Popov

Utilitzar un **xampú natural certificat Bio**, no només respecta el cabell perquè no conté ni silicones ni tensioactius agressius, sinó que a més, en la seva fórmula sol contenir ingredients naturals / Bio que ajuden a enfortir el cabell com la civada Bio o el ginkgo Bio. A part de enfortir-lo és important hidratar-lo amb àloe vera Bio o donar-li vitalitat, per exemple, amb un extracte de poma Bio.

Altres productes com **condicionadors i mascaretes sense silicones o olis vegetals** per al cabell, com l' argan, l'alvocat o el coco, són també un bon complement natural a la rutina de cura capil·lar que ajuden a tenir el cabell més fort i prevenen la seva caiguda. ■

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia, *Co-Editor de Bio Eco Actual i Politòleg,*
comunicacion@bioecoactual.com

Johannes Gutmann,

"La vida, el treball i les relacions són un cercle"

Johannes Gutmann, fundador de SONNENTOR: empresa tradicional familiar que practica l'economia del bé comú.

Ecologista històric

El 1988 vas fundar Sonnentor. Com va sorgir la idea?

Abans de fundar Sonnentor, havia perdut la feina i vaig haver de prendre la decisió de quedar-me a la zona on visc o marxar a un altre lloc on pogués trobar feina, llavors vaig conèixer els primers agricultors ecològics propers a la meva zona (al nord-oest d'Àustria a prop de la frontera txeca). Em van dir que no tenien temps per vendre els seus productes. Vam decidir cooperar des del principi: venia els productes al mercat i després vam començar a créixer. Per mi era important portar els meus pantalons de cuir vells, per sentir d'on provenen tant els productes com jo, les nostres arrels i les històries que hi ha darrere dels productes. Aquests vells pantalons de cuir pertanyien al meu pare; enguany compleixen 100 anys.

Què diferenciava Sonnentor de les altres empreses austríaques o les associacions de pagesos d' aquell moment?

Al principi ningú no estava interessat en l'ecològic... la gent no sabia què era ecològic! En aquell moment, el més important era mostrar les cares dels que treballaven la terra: mostrar qui produïa els nostres productes, qui tenia les mans al sòl i en quin sòl. Això ho valoraven els nostres consumidors ja que els nostres productes els feien sentir connectats amb els camps i feia que la gent se sentís bé perquè els productors fan el millor: mantenir l'equilibri en l'entorn, mantenir vives les zones rurals i mantenir hàbits saludables. Necessitàvem menjar bo llavors (com avui), i aquesta va ser realment la primera diferència. Una gran diferència va ser la relació amb els productors: la indústria convencional sempre es centra en els preus i en la maximització del benefici. Mai vaig pressionar ningú sobre els preus, ni una vegada en els trenta anys de la història de la nostra empresa. I tampoc vull fer-ho en els propers trenta anys: si pressioneu algú, obtindreu pressió, i això és el que no necessitem.

L'equip Sonnentor compta ja amb unes 500 persones a tot el món i oferiu més de 900 referències de productes, com gestioneu els vostres impactes ambientals i socials?

Fins i tot al principi quan treballava amb tres agricultors i des de llavors, i sempre, he estat pensant en cooperació. Aquesta forma de treballar i de viure en la cooperació ens fa més forts, ja que ajuntem tots els talents i tenim un valor subjacent: compartir aquest és la base de la cooperació. Tractar com voldria ser tractat és un lema per a mi. La vida, el treball i les relacions són un cercle. Intento pensar sempre en l'impacte social de l'empresa. Amb el meu primer empleat, ja vaig intentar seguir aquests valors, i així ho seguim fent ara. Els nostres valors socials no han canviat i estem encantats de poder ajudar i col·laborar amb la nostra comunitat local, així com amb les comunitats de tot el món.

Economia del bé comú

Col·labores amb agricultors d'Espanya, Romania, Tanzània i Nova Zelanda, entre altres països. Com funcionen aquestes col·laboracions?

El sòl és limitat. Tenim moltes col·laboracions amb agricultors internacionals. Per exemple, amb Espanya treballem amb zones del sud-est i del centre d'Espanya. Aquestes col·laboracions sempre funcionen amb una mentalitat win-win (tothom hi guanya) de fer negoci que sigui coherent amb la nostra filosofia com a empresa i estil de vida i que garanteixi bons ingressos per als agricultors. En col·laboracions a llarg termini com la de Nova Zelanda per a la mel de Manuka, treballem amb agricultors que no exploten, sinó que protegeixen la zona. A més, ens encarreguem del balanç de CO_2 d'aquestes col·laboracions: plantem arbres per equilibrar el transport i l'impacte ambiental; així, estem funcionant oficialment amb CO_2 neutre.

Practiqueu la " economia de béns comuns" i el vostre principi és "viure i deixar viure". Com feu que la vostra empresa funcioni amb aquesta filosofia en el sistema econòmic hiper-competitiu actual?

Les nostres associacions son a llarg termini i es basen en relacions sostenibles on tots hi guanyem. Un professor d'economia dels bens comuns de la universitat amb qui vaig parlar em va dir que la nostra manera de treballar és economia del bé comú: invertir en l'ecosistema local, ajudar a les zones rurals, establir col·laboracions llargues en les que els pagesos poden confiar.

Què podem fer com a individus per anar cap a un enfocament de vida més holístic?

És tan senzill: entendre el que realment necessites. El que no necessitis, no ho agafis! Feu el que sentiu realment per dins i no us compareu amb ningú. ■

ALIMENTACIÓ