BIOECO ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Nº 87

MAYO 2021

"No hay que sembrar las malas hierbas, se siembran ellas mismas bastante fácilmente" Masanobu Fukuoka

Consumo

¿Qué es el 'greenwashing'? Pág. 4

Seguridad Alimentaria

Limpieza y desinfección de frutas, verduras y hortalizas Pág. 12

Alimentación Ecológica

Estrategia "De la Granja a la Mesa" Pág. 22

La entrevista

Sebastiaan Krouwel (TerraSana) "La alimentación ecológica es nuestra pasión" Pág. 40

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

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO Y RECICLADO

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visitad
www.masterorganic.es

Objetivo 2035
¿Cuándo tendremos semillas ecológicas en la agricultura ecológica?

123rf Limited©Maksim Kostenko

AGRICULTURA

Ina Hiester, *Responsable de Comunicación de Lebende Samen Living Seeds, e.V.*
ina.hiester@lebendesamen.bio | www.lebendesamen.bio

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 53.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Laura Lobo
Axel Domingo, Ariadna Coma

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
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: **La Ventana Natural**, **Naturitas**, **Suscripress**

COLABORADORES
Núria Alonso, Núria Arranz, Miguel De Porras, Joaquim Elcacho, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Lisa Haller, Ina Hiester,Jim Manson, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Estela Nieto, Pedro Porta, Pilar Rodrigáñez, Ana María Rodríguez, Lluca Rullan, Maribel Saíz, Roberto San Antonio Abad, Jan Travnicek, Helga Willer.

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

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

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

¿Cuándo tendremos semillas ecológicas en la agricultura ecológica?

La producción ecológica de España crece, pero, ¿qué pasa con su base: las semillas ecológicas?

123rf Limited©zych. Agricultor abriendo bolsa con semillas

Los consumidores de toda Europa tienden a comprar cada vez más alimentos saludables, en particular alimentos etiquetados como ecológicos. Este desarrollo ha recibido un impulso adicional empujado por la pandemia, que hizo que mucha gente se diera cuenta de la importancia y la vulnerabilidad de la vitalidad y la buena salud. Pero, ¿esto también aumenta la demanda de semillas ecológicas?

Cada vez hay más producción ecológica, pero no necesariamente basada en semillas ecológicas

España tiene la mayor cantidad de **superficie ecológica certificada** en Europa, e incluso un número creciente de explotaciones certificadas como biodinámicas por *Demeter*. Sin embargo, el comienzo de la producción de plantas ecológicas, el uso de semillas ecológicas, queda muy atrás. Alrededor del 90% de todos los productos ecológicos españoles se basan en semillas convencionales de producción masiva. Además, la mayoría de estas semillas, que representan unos 400 millones de euros al año, se compran principalmente a seis grandes empresas internacionales de semillas. Como consecuencia, **la agricultura española se ha convertido en muy dependiente de las importaciones de semillas y ha perdido el control sobre lo que se cultiva dentro de sus fronteras nacionales.** La agricultura sostenible y la soberanía alimentaria regional, sin embargo, requieren el desarrollo y la disponibilidad de semillas sanas que se adapten a su clima local y las condiciones del suelo.

A partir de 2035, todos los alimentos ecológicos deben provenir de semillas ecológicas

Hasta ahora, la creciente demanda de productos ecológicos hace que los agricultores cultiven tantos productos como puedan, utilizando cualquier semilla que tengan a su disposición. De momento, esto todavía está permitido, pero muy pronto, las circunstancias cambiarán. La regulación ecológica de la UE define que, a partir de 2035, todos los productos ecológicos en Europa se han de cultivar con semillas ecológicas. Lo que parece muy lejano **es un escenario que requiere que los criadores y los agricultores reaccionen ahora**, no dentro de 15 años.

Las actividades españolas alrededor de las semillas ecológicas comienzan a surgir lentamente

Desgraciadamente, las ruedas españolas muelen mucho más lentamente. Sin embargo, empiezan a surgir organizaciones como **Red Andaluza de Semillas** y consultoras como **Ecovalia**, ambas de Andalucía. Y las empresas de semillas ecológicas y biodinámicas como **Semillas Vivas** en España y

ALIMENTACIÓN

AGRICULTURA

Sementes Vivas en Portugal, promueven la idea de producción de semillas regionales polinizadas abiertas a todo el Mediterráneo desde el 2015. Junto con agricultores ecológicos locales en España y Portugal, que generan ingresos adicionales mediante la multiplicación de semillas, se seleccionan y se multiplican las variedades tradicionales locales. Ambas empresas se originan en **Swiss Financing**.

123rf Limited©Thodsapol Thongdeekhieo. Plántulas de pepino

¿Como se puede hacer más popular el uso de semillas ecológicas?

Un papel clave para utilizar y promover las semillas ecológicas es la comunicación al detalle. Pero grandes empresas como *Mercadona*, la cadena alimentaria española líder, muestran una cierta sordera cuando se plantean temas sostenibles o ecológicos Por otra parte, muchas empresas españolas ya promueven la regionalidad de sus productos. **Regional o local es a menudo el primer paso hacia la producción ecológica**, y aquellos que están realmente comprometidos pueden empezar pronto a no sólo utilizar semillas, sino también a promover semillas ecológicas. Los esfuerzos necesarios se pueden hacer visibles en las etiquetas de los productos y, por ejemplo, coordinarse en campañas de semillas ecológicas entre los minoristas para aumentar sensiblemente la conciencia de los consumidores.

Se necesita más apoyo gubernamental e investigación

Desgraciada y sorprendentemente, los departamentos gubernamentales españoles proporcionan muy poco apoyo para cualquier actividad relacionada con las semillas ecológicas. Esto contrasta con Portugal, donde las empresas y autoridades han descubierto los productos ecológicos como elemento estratégico para su desarrollo rural. La organización sin ánimo de lucro con sede en Alemania **Lebende Samen–Living Seeds e.V**. es uno de los pocos actores que inicia y financia proyectos de cría de plantas en el Mediterráneo. La organización colabora estrechamente en la cría de plantas con **Sementes Vivas** y **Semillas Vivas**, instituciones de investigación como **CICYTEX**, el **Banco de Semillas de Extremadura**, la **Universidad Politécnica de Valencia** y la **Universidad de Cataluña**. Los proyectos de cría se implementan junto con agricultores locales y el foco en las semillas polinizadas abiertas permite que todos puedan reproducir las variedades desarrolladas. Todas las actividades están dedicadas a preservar, desarrollar y profesionalizar el patrimonio ecológico cultural de Europa del Sur, sin aplicar patentes privadas.

Stefan Doeblin, presidente y uno de los fundadores de la organización sin ánimo de lucro, explica: "Nuestras actividades en Living Seeds e.V. incluyen recaudación de fondos, la implementación de programas de cría de plantas ecológicas y biodinámicas, establecimiento de redes con institutos de investigación, agricultores y empresas comerciales de semillas ecológicas, así como publicidad y sensibilización. Todos aquellos que estén interesados pueden visitar nuestro sitio web www.lebendesamen.bio." ■

EL PRODUCTO DEL MES

Crujientes bocaditos de semillas de lino con arándanos, de Linwoods

Linwoods traslada el "concepto granola" a las semillas con sus nuevos bocaditos, que ofrecen una forma rápida y sabrosa de añadir un extra de proteínas, fibra, Omega 3 (ALA) y magnesio a tus platos favoritos.

La nueva gama bio de Linwoods incluye dos variedades más: semillas de calabaza y chía; y semillas de lino con frutos secos. Una rica fuente de nutrientes en tres variedades repletas de sabor con una textura crujiente y fáciles de incorporar en la dieta diaria: basta con añadir 2 cucharadas a cualquier comida del día. Se presentan en un envase 100% reciclable. Ecológicos, sin gluten y aptos para dietas vegetarianas.

Certificado: Ecológico
Marca: Linwoods
Empresa: John Woods Ltd.
www.linwoodshealthfoods.com/es

ALIMENTACIÓN

CONSUMO

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

¿Qué es el 'greenwashing'? ¿Cómo pueden los consumidores reconocerlo?

Muchos ciudadanos queremos que nuestras compras sean sostenibles y las empresas lo saben. Algunas de ellas hacen todo lo posible para que sus productos y servicios sean responsables con el planeta, otras aparentan que lo hacen. Hablamos del ***greenwashing*** (lavado de imagen verde, en español).

La Comisión Europea, en colaboración con autoridades nacionales, denunciaba el pasado enero que al menos un 42% de las empresas de la Unión Europea que se anuncian en Internet con reclamos ecológicos practican el *greenwashing*, una praxis comercial desleal según la normativa comunitaria. El informe constataba que las compañías pertenecían a sectores como el de cosmética, la moda y los artículos del hogar.

El término *greenwashing* fue acuñado en 1959 por el ambientalista neoyorquino Jay Westerveld tras leer en el hotel Beachcomber, situado en una isla privada del archipiélago de las Fiyi, el siguiente mensaje: "Cada día se utilizan miles de litros de agua para lavar toallas usadas solo una vez. Tú eliges: una toalla en el toallero significa 'la utilizaré otra vez'. Una toalla en el suelo significa 'por favor, repóngala'. Gracias por ayudarnos a conservar los recursos vitales del planeta Tierra". Era una campaña supuestamente *verde*, vendida para ahorrar agua y energía, pero que en realidad solo respondía a un interés por aumentar beneficios, ya que el citado alojamiento no aplicaba ninguna política sostenible y, de hecho, el complejo hotelero estaba en plena expansión, causando un gran impacto al medio ambiente, tal y como denunció Westerveld.

Philipp Mimkes - Creative Commons. Manifestación en Leverkusen contra la cooperación BAYER - UNEP

Practicado desde los 60 del pasado siglo, el *greenwashing* aumentó en la década de los 80 y ha ido a más a medida que ha crecido la concienciación de la ciudadanía sobre el poder de sus decisiones de compra y la necesidad de cuidar nuestro planeta. Algunas de las empresas que lo practican son grandes multinacionales con una larga historia de abusos laborales, medioambientales, sociales… que ahora pintan sus logos de verde y tratan así de lavar su imagen y nuestros cerebros.

Se trata de compañías de todos los sectores -desde el turismo a la moda pasando por la alimentación, la cosmética y la energía- más interesadas en hacer crecer sus beneficios económicos que en la preservación del planeta. En el sector alimentario, por

FERIAS

CONSUMO

123rf Limited©Chayakorn Lot

ejemplo, han proliferado infinidad de supuestos productos más sanos y ecológicos que en realidad no lo son. Hay un caso clásico de *lavado de cara verde* protagonizado por la marca Danone y sus yogures Bio. Tras las reclamaciones de las organizaciones ecologistas, consumidores y empresas del sector ecológico, la Unión Europea prohibió el uso de las partículas **eco** o **bio** para alimentos que no fueran producto de la agricultura ecológica. Así los yogures Bio mencionados pasaron a llamarse Activia.

Hace falta una regulación europea para frenar este engaño al consumidor, pero mientras no llega… ¿qué puede hacer el consumidor? Leer muy bien la letra pequeña, huir de palabras vacías como 'verde', 'natural' o 'ecofriendly', buscar certificaciones oficiales, analizar el proceso completo de producción, buscar quién hay detrás de las empresas y conocer su política. Por su parte, es necesario que la sociedad y los medios de comunicación -difícil si no son independientes- identifiquen a las empresas y las organizaciones que sí cumplen con lo que dicen. No todo lo que es verde es sostenible. ■

Cómo detectar el greenwashing en cosmética

Por Nuria Alonso (Certificación BioVidaSana) y Montse Escutia (Proyecto Ecoestética)

En la jungla actual de sellos y reivindicaciones en cosmética natural es fácil perderse. Dado que no hay una definición oficial de lo que es cosmética natural ni ecológica, ni un reglamento que se aplique para este campo, lo único que puede orientar al consumidor concienciado es un sello en la etiqueta. Pero un sello debe significar algo, y el consumidor debe saber lo que significa. Las marcas utilizan como reclamo términos tales como "natural", "Bio", "sostenible", "zero plastic", "biodegradable", etc. A veces estas reivindicaciones se sostienen en algo real, otras veces no son más que interpretaciones optimistas de las marcas para resultar más atractivas. A veces es simplemente lo que conocemos como "*greenwashing*", un engaño al consumidor para vender más, pretendiendo que nuestro producto es ecológico o natural.

Lo lógico sería pensar que lo más fiable es comprar productos certificados. Esto significa que una cierta entidad, siguiendo una cierta Norma escrita que define los criterios para considerar un producto cosmético como natural o ecológico, haya revisado que los productos cosméticos cumplen con esa Norma y por lo tanto pueden hacer uso de un sello, con un cierto significado. **Es fundamental que quien emita los certificados sea una certificadora profesional, que esté registrada para tal actividad y que esté acreditada.**

El mercado de la cosmética eco-natural está creciendo enormemente y resulta muy atractivo para las empresas. La legislación que regula el etiquetado de los cosméticos no protege suficientemente al consumidor frente al *greenwashing*. La única garantía es buscar producto certificado por una entidad de confianza que sea una certificadora auténtica, con todos los requisitos que ello supone. ■

ALIMENTACIÓN

SABER +

PUBLIRREPORTAJE

John Woods “Molemos en frío con el fin de preservar todas las propiedades de las semillas y su asimilación”

John Woods es Fundador y Director Gerente de Linwoods Health Foods. John tiene ahora 79 años y nació en el condado de Armagh, en Irlanda del Norte. La historia de Linwoods comenzó hace más de 60 años con una pequeña tienda local propiedad de la familia Woods. Después de sufrir un revés de salud en 1994, John Woods se embarcó en una misión para mejorar su propia salud y quedó fascinado por los beneficios que los alimentos podían aportar a la salud y al bienestar. Fue entonces cuando John encontró el potencial nutricional del lino y nació Linwoods Health Foods. La empresa invierte ahora por completo en la producción de productos vegetales nutritivos y en la comercialización de la gama en muchos países del mundo. Hablamos con él.

Linwoods comienza el nuevo año con una imagen renovada. ¿Por qué?

Estamos encantados de presentar la nueva imagen de Linwoods en España después de lanzar el nuevo envase a los mercados de Reino Unido e Irlanda el verano pasado.

Como parte del cambio de marca, invertimos mucho en un proyecto de investigación que nos permitió comprender mejor a nuestros clientes, sus estilos de vida y sus dietas. El consumo y los hábitos alimentarios han cambiado significativamente en los últimos años y sabemos que nuestros productos juegan un papel importante en ayudar a las personas a llevar una vida más saludable.

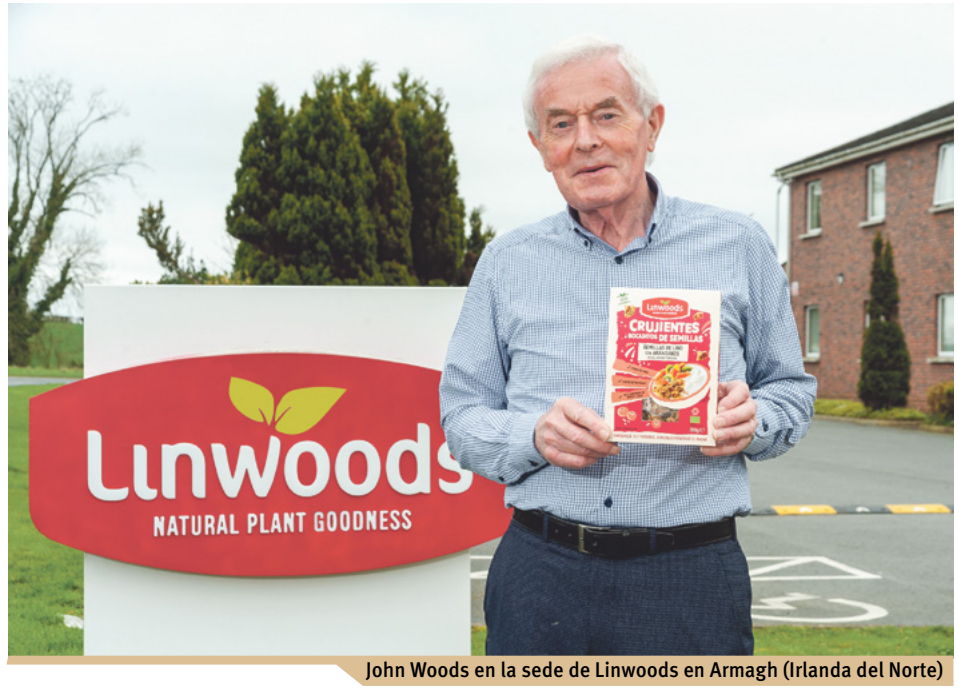
Hemos mejorado nuestra imagen de marca y los mensajes para comunicar los beneficios de cada producto, y esto se complementa con un nuevo envase moderno y vibrante. Nuestro logotipo también se ha actualizado para resaltar las auténticas credenciales naturales vegetales de Linwoods.

El cambio de marca va acompañado de un nuevo lema: “Nos renovamos por fuera, pero por dentro es imposible”. ¿Qué significa?

Linwoods sigue siendo la misma empresa familiar que nació en Irlanda del Norte y que lleva más de 16 años en el mercado español. Somos pioneros en la producción de diferentes mezclas de semillas y sobre todo en molienda en frío, con el fin de preservar todas las propiedades nutricionales de las semillas y su asimilación. Esto es algo que nos ha definido y caracterizado desde nuestros orígenes y que ahora hemos querido trasladar al nuevo lema, para que estos envases comuniquen a nuestros consumidores que, a pesar del cambio de imagen, seguimos siendo los mismos, pero resaltando en el envase los beneficios nutricionales que Linwoods puede brindar de una manera rápida y eficaz a la dieta diaria.

Crujientes Bocaditos de Semillas: ¿Qué podemos encontrar en vuestra nueva gama?

Lanzamos una nueva gama en España con el ‘concepto granola’, los Crujientes Bocaditos de Semillas. La gama está disponible en tres deliciosas variedades: lino y arándanos; lino y frutos secos; y calabaza y chía. La gama se presenta en envases totalmente reciclables y es ecológica, apta para vegetarianos, natural y contiene una impresionante cantidad de 3g de fibra por cada ración de 20g. También es rica en proteínas de origen vegetal, Omega-3 (ALA), vitaminas y minerales.



John Woods en la sede de Linwoods en Armagh (Irlanda del Norte)

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, y agregar 20 g de Crujientes Bocaditos de Semillas a los cereales, las gachas de avena o el yogur, aumentará el valor nutricional de tus comidas y te proporcionará energía para afrontar el día.

¿Qué papel juegan vuestros productos en la tendencia actual hacía dietas más saludables?

Vemos un creciente interés por los alimentos naturales y holísticos, particularmente a través de nuestros canales de redes sociales. En Linwoods estamos enfocados en construir una empresa con un propósito sólido, que es asegurar que sea cómodo para todos tomar decisiones saludables.

Nuestra gama más conocida brinda la conveniencia de la molienda en frío, lo que significa que la semilla se descompone suavemente sin calor para preservar sus propiedades internas, como el Omega 3 (ALA), y este proceso también ayuda a una fácil digestión una vez consumida. A continuación, agregamos ingredientes de alta calidad a nuestras mezclas, ofreciendo fuentes adicionales ricas en vitaminas y minerales a la dieta diaria de nuestros consumidores.

Nuestra última innovación Crujientes Bocaditos de Semillas es ideal para aquellos que aún no han disfrutado de las semillas en su dieta. La gama ofrece fibra, proteínas, Omega 3 y magnesio, y nuestra investigación nos dice que muchos consumidores ahora buscan un complemento saludable y sabroso para su dieta. El equipo de Linwoods ha trabajado duro para crear una gama sabrosa pero nutritiva, y esperamos que nuestros clientes la prueben. Además, el envase es 100% reciclable, en coherencia con los valores de Linwoods.

¿Qué cree que traerá el futuro a Linwoods y al sector ecológico?

En nuestro afán de conocer mejor a nuestros clientes y atender sus prioridades, estamos llevando a cabo estudios sobre usos y actitudes en relación a los alimentos integrales, naturales, ecológicos y de origen vegetal. Observamos que los consumidores están mucho más en contacto con sus necesidades dietéticas y están utilizando la nutrición para prevenir enfermedades o cuidar problemas de salud. Con este conocimiento, tenemos una serie de productos interesantes para lanzar al mercado en los próximos meses.

Los resultados del estudio dan lugar a oportunidades muy prometedoras para los alimentos ecológicos de origen vegetal. Vemos un aumento notable de concienciación entre los consumidores, en particular entre las edades entre 18 y 40 años. ■

¡NUEVA GAMA!
BIO
SALUD EN CADA BOCADO
Linwoods
CRUJIENTES BOCADITOS DE SEMILLAS
SEMILLAS DE LINO CON FRUTOS SECOS
SEMILLAS DE LINO CON ARÁNDANOS
SEMILLAS DE CALABAZA Y CHÍA
UN DELICIOSO TOPPING
FUENTE DE FIBRA
FUENTE DE PROTEÍNAS
ALTO CONTENIDO EN OMEGA 3 (ALA)
ENVASE 100% RECICLABLE
200g
ENRIQUECE TUS YOGURES, CEREALES O GACHAS DE AVENA
¡TODA UNA EXPLOSIÓN DE SABOR!
Fuente de fibra
Fuente de proteína
Alto contenido en Omega 3 (ALA)
Alto contenido en magnesio
ENVASE 100% RECICLABLE
CRUJIENTES BOCADITOS DE SEMILLAS BIO
contienen semillas tostadas al horno, frutos secos y frutas.
Son crujientes, naturales y una rica fuente de nutrientes.
#SaludEnCadaBocado
linwoods_espana
LinwoodsEspaña
info@linwoods.co.uk
www.linwoodshealthfoods.com
Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS

NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra*,
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

Alimentación, juego y deporte

Al igual que en los adultos, alimentación y actividad física están directamente interconectadas durante la infancia, y no se puede entender una sin la otra. Para que estén fuertes, ágiles y tengan energía, las niñas y niños deben recibir una buena alimentación, y, además, a las horas adecuadas. Al mismo tiempo se ha visto que los niños que son más activos físicamente tienden a alimentarse mejor, comen más frutas y menos azúcar y alimentos procesados.

Aunque no hagan deporte como tal, los niños sí deben mantenerse activos y el juego es su forma natural de hacerlo. Pasarse horas sentados en un pupitre no es normal ni saludable y afortunadamente algunos colegios están empezando a darse cuenta y a cambiar la forma en que se organizan las clases. Muchas cosas se aprenden mejor de forma activa y al aire libre. El ejercicio físico, simplemente el moverse, mejora la oxigenación cerebral y la capacidad de atención y aprendizaje de forma directa. Desde luego, cuando salen del colegio, lo último que deberían hacer los niños es sentarse delante del televisor o de la consola, esto solo debería ocurrir de forma excepcional.

Para moverse, jugar y hacer deporte, los niños necesitan energía. Como ellos no tienen tantos almacenes como los adultos, necesitan comer más frecuentemente y necesitan comer antes de una actividad física. Si en el colegio hay una hora de deporte o de recreo al aire libre, es bueno que se lleven un pequeño tentempié para tomar antes, igual que a la hora de la merienda, si van a estar jugando en el parque o van a ir a clase de natación o de deporte. Cualquier fruta es adecuada, pero el plátano es ideal por su aporte de azúcar natural y potasio. También podemos prepararles unas barritas caseras de avena, plátano o manzana y frutos secos, que se toman fácilmente y aportan energía rápida.

123rf Limited©Jacek Chabraszewski

Una buena masa muscular es imprescindible para el rendimiento deportivo, pero también para cualquier actividad física lúdica, ya que no solo interviene en la fuerza muscular sino en **la postura y en el equilibrio**. La alimentación de los niños y niñas debe incluir proteínas en todas las comidas, y sobre todo en las que tienen lugar después del deporte o del juego, para permitir recuperar y crear más músculo. El hummus, los cacahuetes, los pistachos, un bocadillo de tofu... son alimentos ideales para que tomen tras el ejercicio.

A algunos niños les cuesta darse cuenta de que tienen sed, y debemos recordarles que beban con frecuencia. Es buena idea que lleven consigo su propia botella de agua que puedan rellenar cuando necesiten. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

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

RECOMENDADO POR

La canela. Un remedio natural milenario

Las especias son, en mi opinión, de los regalos más maravillosos que nos ofrece la naturaleza. Son capaces de aportar el toque mágico de sabor a los platos más diversos y, a la vez, nos ofrecen sus propiedades medicinales tan preciadas desde las culturas más antiguas.

La **canela** se obtiene de la corteza de un árbol que pertenece a la familia del laurel-*Cinnamomum verum zeylanicum*- y es nativo de Sri Lanka. Su uso remonta a miles de años y se trata, probablemente, de una de las especias más antiguas del mundo.

Para obtener la ramita de canela, se extrae la corteza del árbol y luego se deja fermentar durante 24 horas y se raspa la capa externa. Después se enrolla y se deja secar, normalmente al sol.

Más allá de su uso culinario, la canela ha sido utilizada durante milenios por las diferentes culturas asiáticas debido a su gran poder medicinal. Entre sus propiedades, la más conocida es el efecto hipoglucemiante, especialmente interesante para las personas con problemas derivados de una mala gestión metabólica del azúcar.

Acompañar las recetas dulces con un toque de canela no solo es una buena decisión desde un punto de vista organoléptico, pues existe una gran evidencia científica que demuestra que nuestra especia mejora la sensibilidad de las células a la insulina, rebajando los niveles de glucosa en sangre y sus efectos metabólicos. Está especialmente indicada en pacientes con síndrome metabólico, en donde conviven un estado inflamatorio y de resistencia a la insulina.

123rf Limited©Anna Pustynnikova. Sidra caliente de manzana con canela

Pero su uso medicinal es mucho más generoso: se trata de una especia con una potente capacidad antioxidante y antiinflamatoria. Su poder antioxidante es tan fuerte que, de hecho, la canela se ha utilizado durante muchísimo tiempo como conservante natural.

La canela está indicada, asimismo, para mejorar las digestiones y también para prevenir los resfriados, ya que es expectorante y posee propiedades analgésicas.

Más allá de su uso culinario, la canela ha sido utilizada durante milenios por las diferentes culturas asiáticas debido a su gran poder medicinal

Diferentes variedades de canela

Existen dos especies de canela: el *Cinnamomum aromaticum* o cassia, que es la más comercializada actualmente, y el *Cinnamomum zeylanicum* o verum. A simple vista no son tan fáciles de distinguir, pero existen diferencias entre ellas.

La canela de Ceilán tiene un sabor más dulce y suave, mientras que la cassia es más fuerte y amarga. La canela cassia suele contener mayores cantidades de cumarina, un aromatizante natural que cumple una función de defensa de la planta frente a los depredadores y que, ingerida en grandes cantidades, podría causar daños hepáticos y renales. Además, tiene un efecto antagonista a la vitamina K, que es la vitamina que interviene en la coagulación, con lo cual, frente a una lesión, podría comportar un mayor riesgo de hemorragia.

Si la canela se encuentra en formato de polvo, necesitaremos mirar la etiqueta para saber de qué especie se trata. Si, en cambio, la encontramos en rama, entonces será más fácil diferenciarlas: mientras que la canela cassia tiene una capa de corteza relativamente gruesa enrollada, la de Ceilán tiene varias capas finas de corteza, también enrolladas.

Si queréis preservar sus propiedades y sabor al máximo, os recomiendo que la guardéis en un tarro hermético y en un espacio fresco y oscuro. Y, como siempre, lo mejor es apostar por productos procedentes de la agricultura ecológica. ■

ALIMENTACIÓN

COCINA

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Mise en place, el arte del orden en la cocina

El término mise en place, es una expresión muy utilizada en las cocinas profesionales, que quiere decir puesto en su sitio o puesto en su lugar.

Tener todos los ingredientes que se van a usar a lo largo de una preparación culinaria no es sólo un capricho o una manía. Debido a la rapidez de algunas cocciones o a la gran cantidad de ingredientes necesarios en algunas recetas, que todos los elementos estén preparados se hace imprescindible.

Para ello, las verduras se limpian, secan y trocean adecuadamente, las especias o condimentos estarán preparados y el resto de los ingredientes se pesan, se miden y se organizan.

Durante un salteado rápido en un wok es evidente que no puedes ponerte a cortar las zanahorias mientras salteas el pimiento, o medir cuánto son diez gramos de salsa de soja o aceite. Hacer esto provocará que unos alimentos se quemen, las verduras queden pasadas y el plato final se convierta en un desastre.

123rf Limited©Anne Marie Stephenson. Preparación para "piccata"

En algunas preparaciones, no es la rapidez de la cocción lo que agrega importancia a la mise en place, sino el orden. En una cocina profesional, con poco espacio y muchas personas compartiéndolo, tener ordenado cada producto en su lugar es clave. Pero en una cocina doméstica, trabajar con cierto orden, además de ser más agradable se traduce en limpieza y comodidad.

Seguro que te ha pasado que te has puesto a preparar un bizcocho y has ido buscando cada ingrediente según ibas leyendo la receta. Así es muy fácil perderse u olvidarse de añadir algo importante a la masa o que tu cocina acabe como un campo de batalla. En cambio, recopilar todo lo necesario, pesarlo, medirlo y volverlo a dejar en su lugar, nos permitirá tener todo recogido y limpio antes de comenzar con la receta. De esta manera no sufrirás ningún estrés y seguro que disfrutar en la cocina hará que te acerques a cualquier receta con buen ánimo y disposición.

Pero *mise en place* no sólo se refiere a los ingredientes sino a las herramientas o utensilios que vayamos a necesitar. Recopilar, antes de empezar a cocinar, aquellos elementos que se van a usar más adelante como un rallador, una espátula o una pala, unas pinzas para voltear la comida, puede ser la diferencia entre una comida bien acabada o un fracaso.

Al igual que un albañil, un carpintero o en la mayoría de trabajos, preparan sus herramientas y materiales antes de comenzar su jornada, ¿por qué no hacerlo en nuestra cocina si la vamos a usar varias veces al día todos los días del año? ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

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

SEGURIDAD ALIMENTARIA

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

Limpieza y desinfección de frutas, verduras y hortalizas

La limpieza y desinfección de superficies y también de los propios alimentos, especialmente los que se van a consumir en crudo, como verduras, hortalizas y frutas, es esencial para evitar enfermedades de transmisión alimentaria. Estas buenas prácticas son necesarias tanto en la industria alimentaria como en casa.

123rf Limited©Anne Marie Stephenson

Las distintas etapas por las que un producto debe pasar desde la cosecha hasta el consumo generan múltiples oportunidades de incrementar el nivel de contaminación que traen ya de por sí del campo. La presencia de tierra o insectos suelen ser fáciles de detectar y eliminar, pero debemos prestar especial atención a **la posible presencia de microorganismos perjudiciales para la salud, que no son visibles ni detectables**. Desde el punto de vista microbiológico, las frutas y hortalizas son comparativamente más sanas que carnes, leche, aves y otros alimentos. Sin embargo, al ser consumidas sin ningún tipo de cocción, son potencialmente peligrosas, en caso de que exista contaminación. Algunas de las bacterias patógenas que se pueden encontrar en frutas y hortalizas son ***Salmonella spp., Shigella spp, Eschericcia coli, Listeria monocytogenes,*** entre otras. También se han encontrado virus como la ***hepatitis A*** y parásitos como la ***Giardia spp.,*** por ejemplo. Los hongos normalmente no representan un peligro en sí mismos, sino a través de las micotoxinas que producen, pero para que esto ocurra tiene que haber transcurrido el tiempo suficiente para que se desarrolle y normalmente es detectado y eliminado antes de que llegue al consumidor.

Ya al escoger las piezas es importante descartar aquellas con magulladuras o grietas, ya que los microorganismos pueden alojarse y reproducirse con facilidad en superficies irregulares. También se desecharán siempre aquellas con moho en su superficie.

En el almacenamiento de las frutas y verduras, debemos tener en cuenta separarlas siempre del resto de alimentos, y también alejadas de los productos de limpieza. Si se compran frutas o verduras ya cortadas o peladas, su conservación debe realizarse siempre en el frigorífico y en su envase original o, en cualquier caso, siempre bien tapadas.

Es importante lavarse las manos antes de manipularlas y asegurarse de que los utensilios y superficies que se vayan a utilizar estén limpios y secos.

Para realizar el lavado y desinfección de manera correcta, la *Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición* (AECOSAN) recomienda seguir los siguientes pasos:

MERCADOS

biomarket
mercabarna

Barcelona Capital Mundial de la Alimentación Sostenible 2021

www.mercabarna.com/biomarket

SEGURIDAD ALIMENTARIA

123rf Limited©macor

- Cortar y eliminar las partes dañadas.
- Lavarlas bajo el chorro del grifo (aunque vayan a ser peladas, ya que así se evita que la contaminación pueda pasar al cuchillo y de éste al interior del alimento).
- En el caso en que tengan bastante suciedad, se pueden utilizar cepillos específicos para aquellas de cáscara dura como el melón, la sandía, los cítricos, el pepino o el calabacín.
- Secar con papel de cocina de un solo uso.
- Si se van a consumir en crudo, es recomendable sumergirlas durante 5 minutos en agua potable con 1 cucharadita de postre de lejía (4,5 ml) por cada 3 litros de agua.
- Posteriormente se deben aclarar con abundante agua corriente, bajo el chorro del grifo, para que pueda arrastrar todo el producto químico utilizado en la desinfección.

Debe tenerse en cuenta que la desinfección no será efectiva si no se ha realizado antes una correcta limpieza de las frutas, verduras u hortalizas. Se debe mirar siempre el etiquetado de los productos utilizados en la desinfección para conocer la dosis de uso y sus potenciales peligros. En el caso de la lejía, debemos asegurarnos siempre de que esté etiquetada como "APTA PARA LA DESINFECCIÓN DE AGUA DE BEBIDA", ya que indica que puede ser utilizada en alimentación y en superficies en contacto con los alimentos. La lejía es hipoclorito de sodio (NaClO) que es utilizado a gran escala para la desinfección de superficies, equipos y mesas de trabajo que sean resistentes a la oxidación, eliminación de olores, desinfección de agua y tratamiento de alimentos. Entre sus muchas propiedades se incluye su amplia y rápida actividad antimicrobiana, relativa estabilidad, fácil uso y bajo costo. El hipoclorito de sodio de uso doméstico viene normalmente en una concentración entre 3-6%. Cuando se mantiene en su recipiente original, a temperatura ambiente y sin destaparlo, puede conservarse durante un mes, pero cuando se ha usado para preparar soluciones, se debe cambiar diariamente para que sea realmente efectiva. Es muy importante realizar la disolución adecuada ya que a concentraciones muy bajas no sería eficaz como desinfectante y a dosis muy altas podría ocasionar problemas de salud.

Pero, ¿debemos lavar siempre con lejía?

No necesariamente. Está demostrado que el lavado de frutas y verduras bajo el agua corriente del grifo, frotando o cepillando, elimina gran parte de las bacterias patógenas de su superficie, sin necesidad de utilizar productos desinfectantes. Si, además, antes del lavado de frutas y verduras, las tenemos unos minutos en remojo en agua, mejora significativamente la eficacia eliminando la carga de microbios. Ese remojado debe hacerse en un recipiente limpio y nunca directamente en el fregadero, pues éste es un foco de contaminación, aunque aparentemente esté limpio.

De todos modos, **si en casa queremos utilizar un refuerzo a esa limpieza y una alternativa más natural a la lejía, podemos utilizar vinagre.** En este caso debemos mezclar 1 vaso de vinagre con medio litro de agua, o cantidades proporcionales, sumergir las verduras o las frutas y dejarlas 5-10 minutos, después enjuagarlas bien. Eso sí, siempre con un buen lavado previo. El uso de bicarbonato sódico o de limón no resultan eficaces por lo que no se recomiendan como desinfectantes. ■

Nota: Este artículo está dirigido al consumidor y es meramente informativo y no exhaustivo debido a la extensión limitada del mismo.

ALIMENTACIÓN

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
BIOCOP | www.biocop.es

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

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana*

Piadinas de berenjena asada, tofu ahumado y rúcula

Las piadinas son un plato tradicional de Italia mucho menos conocido que la pasta y la pizza, pero no por ello menos delicioso. Consisten en unas tortillas hechas a base de trigo que no se fermentan y se pueden rellenar casi de cualquier cosa, por lo que son una base muy versátil para preparar rápidamente una comida o cena informal. Lo más habitual es presentar las piadinas dobladas por la mitad, pero puedes usarlas perfectamente para rellenar con tus ingredientes preferidos y tomarlas enrolladas. Existen diferentes tipos de piadinas según su espesor, dimensiones e ingredientes, que debemos comprobar, ya que algunas se elaboran con grasa de cerdo. La receta que tienes a continuación es sólo una idea de todas las posibles ya que incluso podrás usar tanto ingredientes salados como dulces para tomarlas.

©Estela Nieto

DIFICULTAD: BAJA
TIEMPO: 15' PREPARACIÓN
10' COCCIÓN

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 paquete de piadinas de espelta Biocop.
- 80 gr de rúcula.
- 150 gr de tofu ahumado.
- 1 berenjena mediana.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- Salsa para acompañar (opcional).

Elaboración

Comenzar por cortar la berenjena en rodajas de 5 mm de grosor.

Colocar en un plato o un escurridor y añadir un poco de sal. Dejar reposar durante 30 minutos y eliminar el agua que haya soltado.

Calentar un grill o una plancha y cocinar la berenjena con un poco de sal y aceite hasta que quede dorada en el exterior y tierna. Reservar.

Romper el tofu ahumado con un tenedor para hacer trocitos pequeños. Puedes usar tofu natural, pero en este caso deberás cocinarlo a la plancha con aceite y unas gotas de tamari.

Calentar una sartén y cocinar las piadinas de espelta Biocop un minuto por cada lado, así se volverán más tiernas y maleables.

Dispón un puñado de rúcula en cada piadina y sobre ella coloca las láminas de berenjena, el tofu ahumado en trozos y por último puedes decorar con tu salsa preferida.

Si prefieres una opción más natural, puedes aliñar tus piadinas con un poco de sal y pimienta recién molida y unos hilos de aceite de oliva. ■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / CEREALES

nuevo

Granola Sin Gluten Bio, de El Granero Integral

La nueva Granola sin gluten Bio de El Granero Integral es la mezcla ideal de copos de avena, de maíz tostado con chocolate negro y copos de arroz, que hará de tus desayunos y tus meriendas algo delicioso. Mézclalas con leche o tu bebida vegetal favorita, conviértela en una barrita o como topping en tus smoothies.

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

ALIMENTACIÓN / BEBIDAS

imprescindible

Bebida de avena sin gluten con calcio vegetal, de Sol Natural

Una opción muy completa, ya que, además de poseer todos los beneficios de la avena, está enriquecida con calcio vegetal procedente del alga Lithothamnium Calcareum, de fácil absorción por el intestino, y que añade cremosidad a su textura.

Sin gluten. Sin azúcares añadidos. Vegana.

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

ALIMENTACIÓN / CARAMELOS

nuevo

Caramelos de Miel y Limón, de Muria Bio

Nuevos caramelos de miel y limón. Ingredientes: Melaza de arroz ecológica 59,3%, miel ecológica Muria Bio 28,8%, azúcar de coco 10,9%, aroma natural de eucalipto 0,9%. No contienen ningún tipo de estabilizante ni productos artificiales. Con ingredientes ecológicos, obtenidos de forma natural y en un envase 100% compostable (reciclar en el contenedor orgánico).

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Muria Bio
www.mielmuria.com
Distribución: Natur-Diet Muria
www.natur-dietmuria.cat

ALIMENTACIÓN / PIADINAS

imprescindible

Piadinas de Espelta, Kamut y Espelta con Semillas, de Biocop

Tres opciones de piadinas (o piada) típicas italianas, de masa fina, para acompañar con tus ingredientes favoritos. Ideales para una comida rápida y saludable. Tanto dulce como salado. Vuelta y vuelta 1 minuto en la sartén. Cada bolsa contiene 3 piadinas. Aptas para veganos. Disponible en tres variedades: Espelta; Kamut; y Espelta con semillas de lino y amapola.

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

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

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

ALIMENTACIÓN

MEDIO AMBIENTE

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

Pesticidas en los alimentos

La presencia de pesticidas en la comida es uno de los graves problemas que afectan a la alimentación a nivel global. La contaminación por pesticidas de los alimentos tiene como origen el uso masivo que en agricultura se viene realizando desde hace más de un siglo. Este uso indiscriminado de agentes químicos biocidas intoxica los alimentos de forma directa, e indirectamente al medio ambiente y al ser humano. Los pesticidas diseñados para combatir las plagas se caracterizan por su alta persistencia y letalidad. No solo afectan a los cultivos agrícolas sobre los que se aplican, sino que **estos biocidas, por acción de la lluvia, son disueltos y arrastrados contaminando suelos, aguas superficiales y subterráneas**. El uso masivo de estos contaminantes tiene un efecto negativo sobre la fauna acuática de ríos y mares, pero no se queda ahí, ya que también afecta a las poblaciones humanas que se abastecen y la utilizan para beber, cocinar, para la higiene diaria, o en actividades lúdicas y de recreo como las piscinas.

123rf Limited©Iakov Filimonov. Test de fresas en laboratorio

Los pesticidas son moléculas químicas diseñadas para actuar como venenos letales sobre los organismos diana a los que van dirigidos. Son insecticidas, herbicidas y fungicidas, que **se aplican sobre los cultivos cuando están creciendo, sobre las semillas para protegerlas, o sobre la cosecha para impedir alteraciones durante el transporte o el almacenamiento**. Se comercializan más de 1000 pesticidas en todo el mundo, que son usados para garantizar que los alimentos no sean dañados ni destruidos por las plagas. La aplicación de un tipo de pesticida especifico genera residuos que contaminan los alimentos en distinto grado.

Cada pesticida tiene diferentes propiedades y efectos toxicológicos. La toxicidad sobre seres humanos viene determinada por la dosis a la que queda expuesta la persona, y también por la vía de exposición por la que se contamina, bien sea por **ingesta, por inhalación o por contacto directo con la piel**. La contaminación con pesticida causa intoxicación aguda si se ha producido en grandes dosis, o efectos a largo plazo sobre la salud debido a su carácter acumulativo, que pueden manifestarse como dolores de cabeza, mareo, náusea, vómito, diarrea e insomnio.

Su toxicidad también perjudica a otros organismos vivos. **Los insecticidas son más tóxicos que los herbicidas y fungicidas**. Un gran número de insecticidas son venenosos para los mamíferos o peces.

Si queremos evitar el riesgo de contaminación es necesario prohibir los pesticidas más tóxicos para los humanos y el medio ambiente, aquellos que por su persistencia los hacen más nocivos para la salud, estableciendo rigurosos límites máximos que garanticen la mínima presencia de residuos de pesticidas en la comida.

Podemos minimizar nuestra exposición comprando y consumiendo productos orgánicos. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

TERRA SANA
positive eating

POLOS DE FRUTA

NUEVOS

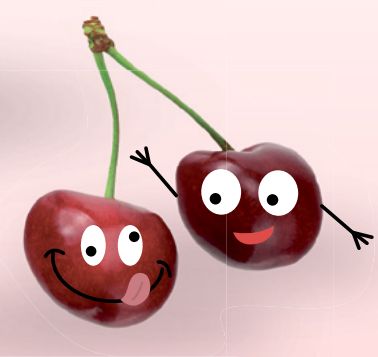
100% FRUTA

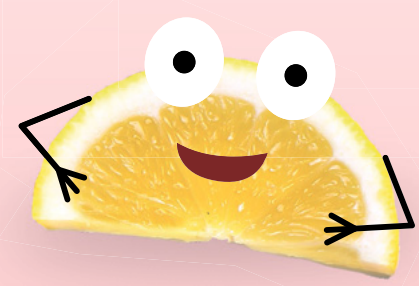
CONGÉLALOS Y DISFRÚTALOS EN CASA

EL REFRESCO PERFECTO PARA UN DÍA CALUROSO: ¡SÓLO 20 CALORÍAS!

VEGANO Y SIN GLUTEN

5 SABORES DISTINTOS EN CADA PAQUETE





terrasana.com

EL REPORTAJE

Oriol Urrutia, Co-Editor y Politólogo | comunicacion@bioecoactual.com
Ariadna Coma, Periodista | ariadna@centipedefilms.com

Gumendi: esencia y eficiencia en producto fresco ecológico – pilar para el crecimiento del sector

Un buen fresco es la base de una alimentación equilibrada. Hortalizas y frutas destacan por sus cualidades nutritivas y, de hecho, son claves del éxito en las tiendas especializadas. Una prueba de ello es el auge del mercado ecológico en nuestros países vecinos, como Francia, donde la compra diaria y de calidad impulsa el crecimiento del sector. En España, este modelo empieza a tener mayor protagonismo de la mano de compañías como **Alimentos Ecológicos Gumendi**, una empresa independiente que, con casi 30 años de trayectoria en el sector ecológico, da servicio en producto fresco a toda la península desde su sede en ***Sartaguda***, en el sur de Navarra, a pocos kilómetros de La Rioja.

©Bio Eco Actual. Pedro Gumiel, Co-Fundador (Drcha.) y Oriol Urrutia (Izqda.)
Flota de más de 20 camiones de Gumendi

Su historia empezó en 1992, cuando las estructuras comercializadoras en el sector ecológico aun no estaban asentadas en nuestro país. Entonces, la mayor parte de la producción agrícola española se exportaba a otros países europeos, por lo que dedicarse a la agricultura ecológica de manera profesional era todo un reto. Aun así, los agricultores **Pedro Gumiel** y **Javier Mendia**, se embarcaron en un proyecto innovador y crearon un almacén frigorífico de productos bio.

Como todos los inicios, los primeros años de la empresa fueron complicados. Pero a base de trabajo, pronto **Gumendi** se hizo un hueco destacado en el mercado ecológico español. De este modo, y para poder hacer llegar sus productos a sus clientes de todo el territorio nacional, ampliaron su oferta y empezaron a comercializar también productos de otros productores ecológicos. Como resultado, **Gumendi** ha crecido hasta lo que es hoy, uno de los productores y distribuidores ecológicos independientes más reconocidos del sector en toda España. Cabe destacar la esencia de la que uno se impregna al visitar sus instalaciones: **la del activismo de sus fundadores Pedro y Javier, la de la continuidad y la eficiencia en la actual dirección de Xabier Mendía, y la del compromiso de sus más de 80 trabajadores.**

Los frescos de **Gumendi** comparten espacio con su gran oferta de productos elaborados, hasta alcanzar las **más de 1.500 referencias** disponibles actualmente en su catálogo. Y es que, de manera simultánea al desarrollo del sector, la empresa ha vivido constantes reinvenciones. Desde la recuperación de variedades autóctonas, como el melocotón de Sartaguda,

ALIMENTACIÓN

desaparecido entre los años 80 y 90, hasta la nueva categoría de elaborados estrenada recientemente: los zumos de frutas.

Una nueva fábrica, situada a tan solo un kilómetro de la planta central, elabora zumos 100% naturales con fruta de temporada y procedente de cultivos ecológicos, bajo la marca **Biozumers.** Una estrategia que no solo ha diversificado la oferta de **Gumendi,** sino que también ha permitido reforzar su línea de conservas vegetales, compotas y otras bebidas vegetales, ya comercializadas por la marca.

Su éxito no sería posible sin su **compleja e innovadora estructura logística**, propia de una gran distribuidora. A la planta principal de Lodosa, de 5.000 metros cuadrados, llegan cada día las hortalizas y frutas listas para clasificar. Estas provienen de las cuatro fincas de cultivo propio, situadas en invernaderos cercanos a la central, sumadas a las de productores ecológicos externos.

Allí, se clasifican los productos y se preparan los pedidos para ser distribuidos al día siguiente, sin excepciones, a **más de 600 establecimientos especializados en toda España**. Y mientras esperan ser cargadas en los camiones de reparto, las frutas y hortalizas se almacenan en las cámaras frigoríficas situadas al otro extremo de la nave. Colocadas en las estanterías de las grandes neveras, de 6.350 metros cúbicos de capacidad, las cajas permanecen en frío para conservar todas sus propiedades intactas. Al tratarse de alimentos frescos, su acondicionado es fundamental.

De manera simultánea, se organizan y preparan todo tipo de **productos secos y elaborados** -conservas, infusiones, semillas, germinados y un largo etcétera-, cada vez más presentes en las dietas de los consumidores.

La combinación de profesionalidad, el saber hacer y el respeto por la tierra y el producto han propiciado el crecimiento sostenido y sostenible de Gumendi a lo largo de su trayectoria. Pues la filosofía sostenible de la empresa va más allá de la producción. Reside en su identidad para que el impacto medioambiental de toda su actividad sea el mínimo posible. Un ejemplo es el autoabastecimiento de la planta frigorífica, con placas solares instaladas en el techo de la nave garantizando la energía eléctrica (y renovable) suficiente para la conservación natural de los frescos y toda la instalación de la nave. **Xabier Mendía** nos cuenta como la actual regulación sobre placas solares y los cambios que la misma ha sufrido en los últimos años no se lo ha puesto fácil, pero que el compromiso hacia el autoconsumo y la energía limpia es imprescindible.

©Bio Eco Actual. Xabier Mendia, Gerente

Este **compromiso ecológico** se refleja de igual modo en los embalajes de los productos, cada vez más hechos de materiales totalmente reciclables. Los envases totalmente compostables se introdujeron en 2020 en una parte importante del catálogo, como las legumbres, los cereales y otros productos secos, y la previsión es que este año empiecen a emplearse materiales biodegradables en los *packaging.* Precisamente por iniciativas como estas, **Gumendi recibió el Premio Alimenta Navarra en la categoría de sostenibilidad en 2019.**

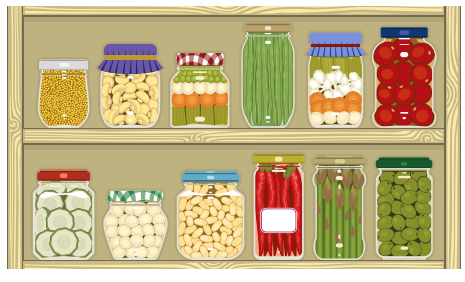
Gumendi está renovando su imagen de marca, creciendo en sus diferentes áreas de negocio y en las zonas geográficas en las que opera, prácticamente toda la península. Un **crecimiento continuo y coherente** con los valores de la empresa, alcanzado sin perder la esencia e independencia. ■

LA ALACENA DE ENRIC

Enric Urrutia,
Director,
bio@bioecoactual.com

Disfrutar en la mesa eligiendo ECO

En el día a día, me encuentro con nuevos productos ecológicos. Algunos los voy incorporando a mi alacena y quiero compartirlo con vosotros. Esta primavera me han sorprendido algunos por su versatilidad y otros por su disfrute inmediato.



Tofu estilo japones, de Taifun, cortado en tiras y frito con cebolla y champiñones, delicioso y diría que gourmet, a diferencia de otras tiras de soja no ecológicas que dan pesadez de estómago.

Seitán al natural en envase de vidrio, de Vegetalia, con más textura y sabor que el habitual envasado en plástico. La diferencia es notable, tenéis que probarlo rebozado, o a la plancha, está delicioso.

Base de pizza de trigo de espelta, de Biocop, realmente no acertaba con las bases de pizza (nunca están a mi gusto, es decir, el crujido y sabor) siempre me decepcionan. Todo lo contrario, con esta base, que podemos cocinar en sartén y horno, me diréis que soy un pragmático, pero cocinar rápido y bien es compatible.

Snacks–Chips de garbanzo, de Sol Natural, son chips al punto de sal, para mí los mejores. Los he probado casi todos y estos son muy sabrosos. Busco cualquier excusa para abrir una bolsa para el aperitivo y disfrutar (¡debería comer menos!).

Margarina para cocinar y untar mOlivo, de Vitaquell, demoledora y vegana, indispensable en mis desayunos y aperitivos, suena a reseña comercial, pero es verdad. Yo la disfruto así, con el desayuno en una tostada de pan de verdad de "kamut", "espelta" o "tritordeum" y mermelada. En salado, con embutido vegano. ■

ASOCIACIÓN VIDASANA
40 AÑOS DEFENDIENDO LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Asociación Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

ESPACIO VIDA SANA

BioCultura, en julio y en Barcelona: gran y deseada noticia

Del 8 al 11 de julio en el Palau Sant Jordi. 350 expositores y 400 actividades físicas y virtuales

Después de este paréntesis originado por la pandemia, las ganas de volver a vernos en directo se multiplican y nos alegran de forma excepcional.

¡27 ediciones en Barcelona! Mucho trabajo y muchas satisfacciones con unos sectores que han dado y seguirán dando sentido a nuestras vidas.

La producción ecológica nos sigue dando buenas noticias, España se sitúa ya en el 3er puesto mundial y primero en Europa. Nos encontramos en la responsabilidad de ser parte de la solución para nuestra salud y la del Planeta: motivo primordial para seguir adelante.

Los datos de consumo también aumentan y seguimos creando tejido empresarial y empleo (más de 90.000 puestos de trabajo en el sector de la producción ecológica).

Nuestro gran aliado es el consumidor responsable, que aumenta día a día, y que nos exige certificación bio y compromiso medioambiental y ético en todas nuestras formas de consumo.

El Palau Sant Jordi combina espacios bien ventilados y zonas exteriores muy agradables con el buen tiempo. Con todas las medidas de seguridad, pero también con la alegría y la necesidad de volver a encontrarnos. ¡Qué ganas! ■

ALIMENTACIÓN

Empieza con el MATCHA
¡Disfruta de su sabor y beneficios!
100% puro, natural y ecológico
茶道
THE WAY OF TEA
Defensa inmunitaria
Vitalidad
Protección celular
Quemador de grasas
Biotona
100% nature
Fuel For Life!
Extra premium
MATCHA TEN
100% PURE & ORGANIC
CEREMONIAL JAPANESE GREEN TEA POWDER
SHADED FOR 5 WEEKS | FIRST FLUSH
100% PURE NATURAL
BE-BIO-02
Japan Agriculture
Vegan
100% nature
Biotona
Fuel For Life!
www.biotona.es –

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

Lisa Haller (FiBL Europa); **Miguel De Porras** (FiBL Europa);
Helga Willer (FiBL Suiza); **Jan Trávníček** (FiBL Suiza) | www.fibl.org

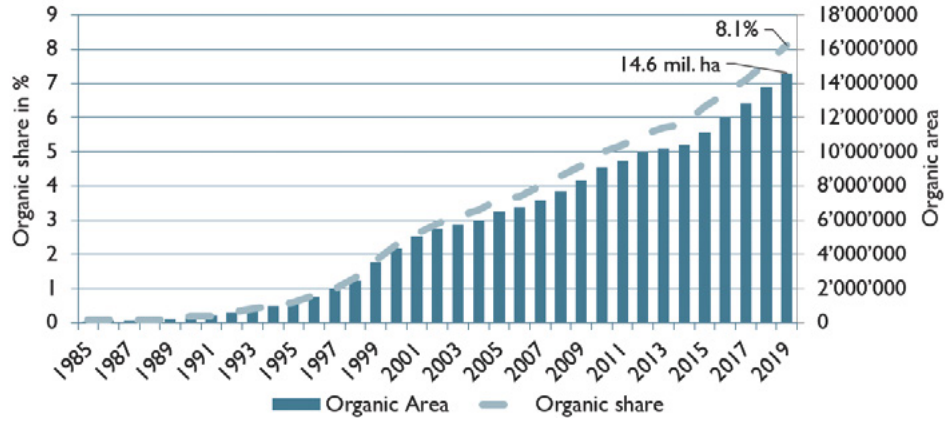
Producción ecológica y cómo alcanzar los objetivos de "De la Granja a la Mesa"

En mayo de 2020, la Comisión Europea publicó **la estrategia Farm to Fork (De la Granja a la Mesa) como un elemento clave del Pacto Verde Europeo** (la nueva estrategia de crecimiento de la UE para 2050).

Objetivos ambiciosos - Estrategia De la Granja a la Mesa

El sistema agrícola y alimentario actual se enfrenta a muchos desafíos, incluida la degradación del suelo, la pérdida de biodiversidad, el cambio climático, etc. La estrategia tiene como objetivo **hacer que el sistema alimentario sea saludable, justo y respetuoso con el medio ambiente para 2030** e incluye la producción, el procesamiento, el consumo y el desperdicio de alimentos (Comisión Europea 2020).

Su objetivo es **reducir la huella ambiental del sistema alimentario al tiempo que se fortalece su resiliencia y se garantiza la seguridad alimentaria**. La atención se centra en la creación de una bioeconomía circular que pueda actuar como modelo para una transición global hacia un sistema alimentario más sostenible. La estrategia establece objetivos ambiciosos con respecto a la producción agrícola, por ejemplo, alcanzar al menos el 25% de las tierras agrícolas gestionadas con agricultura ecológica.



Unión Europea: crecimiento de la superficie BIO y porcentaje sobre el total (1985-2019).
Fuente: Encuesta FiBL-AMI 2021, basado en datos nacionales y Eurostat

Al mismo tiempo, **la agricultura ecológica puede actuar como un motor para alcanzar otros objetivos de la estrategia**; dado que los pesticidas sintéticos no están permitidos en la agricultura ecológica, un aumento de la misma puede ayudar a alcanzar la meta de una reducción del 50% de los pesticidas químicos como se prevé en la estrategia. Es un sistema agrícola bien establecido y claramente definido con un desempeño ambiental positivo comprobado que puede actuar como un modelo a seguir para la agricultura convencional sostenible.

¿Dónde estamos ahora y hacia dónde nos dirigimos?

Los últimos datos de la Unión Europea muestran que las tierras agrícolas ecológicas han alcanzado alrededor de **14,6 millones de hectáreas y una participación del 8,1%**. Esto significa que en la Unión Europea la proporción de área ecológica es mucho mayor que en la mayoría de los países del mundo; a nivel mundial, el 1,5% de las tierras agrícolas son

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

ecológicas (o aproximadamente 72,3 millones de hectáreas). Sin embargo, para que la Unión Europea alcance el objetivo del 25%, es necesario el soporte de las políticas europeas hacia la producción ecológica, con el fin de incrementar la oferta y demanda de productos ecológicos.

Si bien **Austria** ya alcanzó el objetivo del 25% en 2019 (más del 26% de las tierras agrícolas eran ecológicas ese año), otros Estados miembros están muy cerca de él y lo más probable es que lo hayan alcanzado en 2030, como por ejemplo **Estonia** (22,3%) y **Suecia** (20,4%).

En total, **hay diez Estados miembros con una cuota de tierras agrícolas ecológicas de más del 10%.** La tabla 1 ofrece una descripción general de las tierras agrícolas ecológicas y las ventas minoristas y la participación ecológica del total por Estado miembro en 2019.

La formación ecológica se transforma al digital

Para lograr la **transformación necesaria de nuestro sistema alimentario**, es necesario fomentar las actividades de desarrollo de capacidades para todos los operadores ecológicos. **Una de las principales barreras para la expansión del sector ecológico es la falta de información, conocimientos y habilidades de los actores involucrados**. Para maximizar el crecimiento del sector y garantizar el impacto positivo a largo plazo de la agricultura ecológica, es fundamental fomentar el conocimiento y el desarrollo de capacidades, así como el desarrollo de habilidades particularmente enfocadas en la producción ecológica.

En cuanto a la producción agrícola, la agricultura ecológica es un sistema de encuadre particularmente intensivo y para alcanzar los objetivos de la estrategia **Farm to Fork**, es necesario que los agricultores ecológicos existentes (y también los que entran nuevos en el sector) estén adecuadamente capacitados y tengan acceso a información especializada, por ejemplo, sobre la producción de hortalizas ecológicas. Sin embargo, desde la estrategia **De la Granja a la Mesa**, que se centra en el sistema alimentario, para lograr los ambiciosos objetivos, **todos los actores a lo largo de la cadena de valor, incluidos los procesadores y minoristas, son grupos destinatarios potenciales para el trabajo de capacitación, educación y asesoramiento**. Las iniciativas de capacitación dirigidas a procesadores, por ejemplo, deberían recibir más atención en el futuro para garantizar métodos de procesamiento que se ajusten al propósito de los productos ecológicos (Moschitz et al. 2021).

Estado Miembro	Superficie BIO (ha)	Porcentaje BIO sobre el total de superficie (%)	Ventas Retail BIO (en millones de €)	Porcentaje BIO sobre el total de ventas Retail (%)
Alemania	1.613.785,00	9,7%	11.970,00	5,7%
Austria	669.921,00	26,5%	1.920,00	9,3%
Bélgica	93.118,60	6,9%	779,40	3,1%
Bulgaria	117.779,00	2,3%	30,00	1,0%
Chipre	6.240,00	5,0%	1,50 (2010)	
Croacia	108.127,00	7,2%	99,30 (2014)	2,2%
Dinamarca	285.526,00	10,9%	1.983,00	12,1%
Eslovaquia	197.565,00	10,3%	4,00	0,2%
Eslovenia	49.638,00	10,4%	48,60	1,8%
España	2.354.916,00	9,7%	2.133,00 (2018)	2,8%
Estonia	220.737,00	22,3%	62,00	3,7%
Finlandia	306.484,00	13,5%	368,00	2,6%
Francia	2.241.345,00	7,7%	11.295,00	6,1%
Grecia	528.752,00	8,7%	66,00 (2018)	
Hungría	303.190,00	5,7%	30,00 (2015)	
Irlanda	73.952,00	1,6%	206,40 (2017)	0,7%
Italia	1.993.225,00	15,2%	3.625,00	3,7%
Letonia	289.796,00	14,8%	51,00	1,5%
Lituania	242.118,00	8,1%	50,50	1,0%
Luxemburgo	5.814,00	4,4%	160,00	8,6%
Malta	55,00	0,5%		
Países Bajos	68.068,00	3,8%	1.211,30	4,9%
Polonia	507.637,00	3,5%	314,13	0,5%
Portugal	293.213,00	8,4%	21,00	0,2%
Reino Unido	459.275,00	2,6%	2.678,95	1,8%
República Checa	540.986,21	15,4%	164,40	1,6%
Rumanía	395.228,00	3,0%	40,65	
Suecia	613.964,00	20,4%	2.143,71	7,2%
Unión Europea	**14.579.907**	**8,1%**	**41.453,00**	**3,2%**

Superficie BIO y ventas retail y porcentaje sobre el total por Estado miembro en 2019.
Fuente: Compilación de FiBL en base a datos nacionales y Eurostat

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

Una forma de alcanzar los objetivos de la estrategia De la Granja a la Mesa

Además, la pandemia mundial ha puesto de relieve la necesidad de materiales de formación digital a los que se pueda acceder de forma remota. Esto también permite incrementar el alcance. Un ejemplo de estos materiales de formación digitales es el **proyecto StartupBio de Erasmus +** en curso, que aborda los problemas antes mencionados ofreciendo materiales de formación digitales a los recién llegados a la agricultura ecológica en cuatro países mediterráneos. Dirigido a nuevos agricultores, así como a agricultores en conversión con sede en **España, Italia, Portugal** y **Grecia**, el proyecto desarrolló cursos de aprendizaje electrónico (básico y avanzado) sobre los principios de la producción ecológica, centrándose en los aspectos específicos del Mediterráneo. Por lo tanto, nos damos cuenta del gran potencial que tienen las capacitaciones digitales para apoyar la transición de nuestro sistema alimentario. Creemos que el uso de estas tecnologías es la vía más eficiente para abordar las brechas de conocimiento y apoyar el logro de los objetivos de **De la Granja a la Mesa** y, por lo tanto, pedimos su apoyo y un mayor desarrollo. ■

Es necesario el soporte de las políticas europeas hacia la producción ecológica, con el fin de incrementar la oferta y demanda de productos ecológicos

©Marta Montmany. Bodegón productos ecológicos

Referencias

- Erasmus+ project StartupBio.
- European Commission (2020a): A Farm to Fork Strategy for a fair, healthy and environmentally friendly food system. European Commission, Brussels.
- Eurostat (2021): Database Organic Farming. The Eurostat website, Eurostat, Luxembourg.
- Eurostat (2021): Utilised agricultural area by categories. The Eurostat website, Eurostat, Luxembourg.
- European Commission (2020): EU imports of organic agri-food products. Key developments in 2019. EU Agricultural Market Briefs No 17, June 2020.
- Moschitz, H., Muller, A., Kretzschmar, U., Haller, L., de Porras, M., Pfeifer, C., Oehen, B., Willer, H. and Stolz H. (2021). How can the EU Farm to Fork strategy deliver on its organic promises? Some critical reflections.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

PUBLIRREPORTAJE

SABER +

Super Vegan Fitness, by Iswari:
Revolución en el entrenamiento y la salud deportiva

Super Vegan Fitness es el comienzo de un movimiento. Es un estilo de vida activo, es crecimiento muscular, rendimiento, apoyo cognitivo y recuperación. **Diseñada para deportistas, adictos al deporte o amantes del fitness, esta gama incluye productos revolucionarios y específicos para antes, durante y después del entrenamiento.** Los productos tienen una **composición 100% vegetal,** tienen un sabor intenso, no contienen estabilizantes, emulsionantes ni edulcorantes artificiales. Compuestos únicamente de ingredientes naturales, **sin gluten ni lactosa**, son productos pensados para quienes saben que la nutrición es la base del éxito.

Super Vegan Fitness busca contribuir a un **mejor rendimiento, una correcta hidratación del cuerpo, un aumento de la masa muscular y una recuperación más rápida después del ejercicio físico.** En esta gama hay productos específicos para **antes, durante y después del entrenamiento** y todos los productos han sido diseñados para que sean fáciles de tomar. "Se pueden consumir en batido y bebida, agregarse a pancakes, papillas o batidos", explica **Tiago Vilela**, director de marketing de Iswari.

¿Por qué Super Vegan Fitness?

Iswari quiere ayudar a los consumidores a abrirse camino hacia el mañana. Cuando empezamos a ver la comida como la base de todo, siempre queremos evolucionar y anticiparnos a las necesidades de nuestros clientes. Contamos con un equipo que está constantemente investigando y probando nuevos ingredientes y mezclas con el fin de lograr productos verdaderamente funcionales que ofrezcan beneficios. Un estilo de vida saludable combina necesariamente el ejercicio con la alimentación. Nuestra gama **Super Vegan Fitness está repleta de buenos productos, sin ingredientes innecesarios, químicos o aditivos, en los que no solo hay proteínas 100% vegetales, ideales para deportistas que quieren rendimiento y que cuidan su cuerpo.** El Super Hydrate es clave a nivel de hidratación y el Boost para el pre-entrenamiento.

¿Es tan importante estar certificado o realizar una prueba?

Todo el mundo tiene derecho a la información para tomar decisiones. Nuestras etiquetas contienen toda la información sobre el origen de los ingredientes que elegimos, sus valores nutricionales e incluso formas de preparación. **Todos nuestros productos se prueban en laboratorios independientes, para materiales pesados, pesticidas y otros contaminantes.**

Nuestros certificados garantizan que los consumidores saben lo que consumen: el Certificado Ecológico garantiza que prestamos especial atención al origen de nuestros productos y solo seleccionamos ingredientes que cumplen con los estrictos estándares biológicos de la UE. Elaboramos de forma sostenible, sin OGM, pesticidas, fertilizantes ni antibióticos. El Certificado Vegano (Vegan Society) garantiza que la gama no contiene productos de origen animal. Queremos garantizar productos limpios que cumplan con los objetivos de nuestros consumidores. ■

"Para aquellos que piensan en el entrenamiento de hoy pero también en el de mañana"

Tiago Vilela, director de marketing de Iswari

"Escuchamos a los atletas y deportistas para entender lo que realmente les faltaba. Lo que necesitaban para lograr sus objetivos. Y fue a partir de esta alianza que creamos Super Vegan Fitness, una marca que responde al rendimiento, pero también a la necesidad de productos limpios, sin productos químicos, 100% naturales, ecológicos, veganos, sin gluten y sin lactosa. Para aquellos que quieren estar más sanos, ser más rápidos, estar más fuertes. Para aquellos que quieren rendimiento, pero también se preocupan por la salud de su cuerpo y no solo piensan en el entrenamiento de hoy, sino también en el entrenamiento de mañana."

Una gama muy completa

Pre entrenamiento

Súper vegan Boost de Guaraná y Remolacha: Mejora el rendimiento, la resistencia, la concentración y reduce la fatiga mental. **Combina guaraná, rico en cafeína, con la remolacha, el baobab y la maca.**

Durante el entrenamiento

Super Vegan Hydrate Coco & Acerola: Hidratación completa e impulso en el entrenamiento. **Con agua de coco, acerola (alto contenido de vitamina C), baya Inca (energía extra) y azúcar de coco (energía rápida).**

Super Hydrate Agua de coco en polvo: Ayuda al organismo en la rehidratación y reposición de electrolitos. Una opción sumamente versátil y conveniente para incrementar la ingesta de agua y micronutrientes, especialmente durante y después del ejercicio intenso.

Después del entrenamiento

Super Vegan Protein de Cacahuete y Maca: Enriquecido con superalimentos como **la raíz de maca con alto contenido en hierro, magnesio y calcio, camu camu y plátano en polvo.**

Super Vegan Protein Plátano y Vainilla con Digezime: Maximiza los resultados post-entrenamiento. **Proteína vegetal de guisantes y cáñamo enriquecida con ingredientes funcionales: camu camu, lúcuma y Digezime, el complejo multienzimático de cinco enzimas digestivas de origen vegetal.**

Super Vegan Protein de Caramelo salado y Ashwagandha: Contribuye al aumento de la masa muscular y apoya una recuperación más rápida. **Enriquecido con lúcuma y camu camu, es una fusión de tres proteínas: guisantes, cáñamo y arroz integral.** Ideal para deportistas que quieren rendimiento, pero que se preocupan por su cuerpo. ■

MERCADO ON-LINE

Pedro Porta, *Empresario,*
Sector Complementos Alimenticios y Alimentación BIO

La venta por internet
El Yin y el Yang de un universo finito

Los orígenes

En 1920, en los Estados Unidos, se inicia la venta por correo, que se podría considerar la precursora de la venta por internet. Por primera vez se podía comprar por catálogo el producto a distancia antes de verlo, facilitando un acceso cómodo incluso en zonas rurales aisladas.

El inglés *Tim Berners-Lee,* en diciembre de 1989 puso en marcha el primer servidor WWW (*World Wide Web*) y la primera página web de la historia, y en agosto de 1991, debutó su primera versión pública. Esta tecnología de transmisión de información entre ordenadores revolucionaría por completo las comunicaciones y, sin lugar a dudas, los procesos comerciales. A finales de los años 90, internet está ya a pleno rendimiento, y las mejoras técnicas son constantes, apareciendo portales exclusivamente dedicados a esta actividad, como eBay y Amazon. Desde entonces, gobiernos y empresas crean iniciativas para aumentar la globalidad, seguridad y el uso del comercio electrónico, al que también conocemos como ***e-Commerce***.

Algunas cifras

En términos generales, el comercio electrónico en España sobre las ventas totales está aún por debajo del resto de la media de la UE y lo podríamos situar alrededor del 5% del total del comercio minorista. Sin embargo, la tendencia de crecimiento es importante, superando el 22% en el primer trimestre del 2019 según el estudio publicado por el CNMC (Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia), y es probable que se hayan superado los 40.000 millones de euros en el total del año.

En el mismo informe observamos que "los sectores de actividad con mayores ingresos han sido las agencias de viajes y operadores turísticos, con el 15 % de la facturación total; el transporte aéreo con el 9,1% y las prendas de vestir, en tercer lugar, con el 5,9%. Se estima que el sector de la alimentación se situaría entorno al 1% y dentro de él los productos ecológicos no superarían el 6%.

123rf Limited©Anastasy Yarmolovich

On-line u *Off-line*

El desarrollo del comercio electrónico abre una ventana llena de posibilidades tanto a compradores como a

ALIMENTACIÓN

Para el productor o comercializador de productos ecológicos, el comercio electrónico ofrece una "indispensable oportunidad", para expandir sus operaciones comerciales

123rf Limited©Supreeya Chantalao

vendedores. Tal como hemos visto, el crecimiento de las ventas *on-line* (por internet) está creciendo casi de forma exponencial y muchos predicen que en un futuro cercano igualarán a las ventas *off-line* (presenciales).

El consumidor encuentra cada día mejores plataformas y mejores funcionalidades para llegar a esas plataformas. Las generaciones de *millennials* y *centennials* son los que se mueven y moverán como peces en el agua en los entornos del ciberespacio, y, tanto productores como los puntos de venta por internet (*e-tailers*) deben poner a punto los complejos mecanismos para satisfacer las demandas de acceso y logística a los productos y servicios que se ofrecen.

A muy corto plazo, los consumidores, cuando les sea posible, aprovecharán las cosas buenas de Internet, como la disponibilidad 24 horas, siete días a la semana, y al alcance de sus manos en un PC o en un Smartphone y sin tener que desplazarse, combinadas con el insustituible factor humano, como el contacto con el vendedor. Lo que llevará a que cada día más, las empresas deban desarrollar sus sistemas de **omnicanalidad** (accesos múltiples y constantes a sus productos y servicios por diversos canales).

Comercio electrónico de lo BIO

A pesar de las múltiples ventajas que tiene el comercio electrónico, el consumidor no está exento de tener que cuidar mucho y bien lo que compra, a qué precio y a quién. Esto es especialmente importante cuando se trata de productos ecológicos, y debe buscar el 100% de garantía, evitando dejarse llevar por ofertas engañosas y precios aparentemente competitivos. La **AESAN** (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) ha publicado en 2019 la guía ***"¿Compras alimentos por Internet?"*** donde detalla interesantes claves para una experiencia segura.

Para el productor o comercializador de productos ecológicos, el comercio electrónico ofrece una verdadera oportunidad, diríamos que una "indispensable oportunidad", para expandir sus operaciones comerciales. Sin embargo, no es ni fácil ni barato, pero está al alcance de todo tipo y tamaño de empresa. **Las tres formas principales de acceder a los clientes potenciales son la venta directa por web propia, la venta a través de *e-tailers* especializados o el uso de *Marketplace*,** que son plataformas de intermediación que ponen en contacto a fabricantes y distribuidores con los consumidores.

Para todo lo ecológico, internet ofrece grandes posibilidades, no tan sólo de vender sino también de usar la gran variedad de herramientas de *eMarketing* que, bien utilizadas, ayudan a acceder y estimular a los consumidores potenciales, permitiendo mejorar su experiencia de compra y el mayor conocimiento de nuestro sector. La AESAN también ha publicado una guía indispensable para productores con el título ***"¿Quieres vender alimentos por Internet?"***

El futuro inmediato

El cambio más importante que se está produciendo es el de la conexión entre los consumidores, productos y servicios en internet. Ya no basta con poner un catálogo de productos en una tienda online de manera estática y esperar que los usuarios compren. Los usuarios necesitan compartir y conocer contenidos y opiniones que les unan o lleven a las marcas y sus productos, antes, durante y después de realizar las compras. Es ahí donde intervienen las redes sociales y todas las herramientas del marketing digital y la gestión e interpretación de datos. Un universo finito al que da vértigo asomarse, pero no hay que temer el hacerlo. ■

FABRICANT DEPUIS 1890
FAVRICHON
130 ans

Desde hace 130 años,
cultivamos hábitos de alimentación saludable y equilibrada, ofreciendo mueslis adaptados a los deseos y necesidades de cada uno.

Porque todos los placeres están en la naturaleza.

Descubra nuestra gama disponible en tiendas ecológicas.

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

FABRICADO EN FRANCIA

EMPRESAS HISTÓRICAS

Ariadna Coma,
Periodista | ariadna@centipedefilms.com

Jabones Beltrán, cien años de historia

Jabones Beltrán alcanza un hito extraordinario este año al cumplir su centenario. La empresa familiar, donde hoy conviven la cuarta y quinta generación, ha estado emplazada en Xert (1921-1945), Castellón (1945-1992) y Almazora (desde 1992 hasta hoy).

Jabones Beltrán destaca por su producción artesanal y ecológica. Su historia se recoge en el libro **Historia del Jabón. 100 años de Jabones Beltrán** (Dykinson, 2021). Entrevistamos aquí a **Mara Beltrán**, integrante de la quinta generación y directora del departamento comercial y marketing, y **Ramón Feenstra**, historiador, publicista, profesor y autor del libro.

> **"Un futuro libre de jabones sintéticos es posible, aunque todavía nos queda un importante recorrido como sociedad para llegar a este nivel global de concienciación"**

¿Cómo ha sido posible reconstruir la trayectoria de Jabones Beltrán en los últimos 100 años?

Para la familia era importante tratar de descubrir documentos que acreditaran los orígenes y la evolución de la empresa, sabiendo que se acercaba un momento tan relevante como cumplir el centenario. Lo que empezó como un hobby, pronto se convirtió en algo más grande, localizamos documentos en numerosos archivos (como el Archivo Municipal de Xert, en la Cámara Agraria de la misma localidad y en el Archivo Histórico Provincial de Castellón). El material que íbamos recabando permitía apreciar la extraordinaria evolución de un producto como el jabón: su desarrollo en los años 20 y 30, la importancia que tuvo en la Guerra Civil, el desarrollo tecnológico y químico de los años 50 y 60 y finalmente la consolidación del jabón ecológico, ya en el siglo XXI. Además, nos permitió conocer numerosos detalles sobre la propia fábrica y sobre las cinco generaciones de la familia que la han dirigido.

Vuestro viaje empieza en 1921. ¿Cómo os habéis adaptado a los nuevos hábitos de consumo?

La investigación permitió localizar el origen de la fábrica en ese año. Este dato queda evidenciado por el pago de un impuesto: la matrícula industrial y el registro de liquidaciones de altas. Además, unos antiguos documentos nos permitieron saber que la experimentación con la producción del jabón se remonta a principios del siglo XX, en 1908, en la misma vivienda donde la familia regentaba un café.

Posteriormente, la evolución del jabón sufrió un cambio drástico a raíz de la entrada de los detergentes sintéticos procedentes especialmente de los Estados Unidos a mitad del siglo XX. Muchos productores nacionales apostaron por cambiar sus líneas de productos, pero la familia Beltrán se mantuvo en su filosofía del jabón tradicional. Los años 60 fueron especialmente duros, pero la fábrica también apostó por la innovación mejorando la calidad del producto gracias a la elaboración de jabón en escamas, jabón en polvo y finalmente jabón de coco para lavadora. Ello permitió combinar precisamente

Foto cedida per Beltrán Hermanos, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

la artesanía del producto (y la filosofía original) con la innovación.

¿Cómo se compatibilizan tradición e innovación?

A día de hoy tratamos de mantener esta combinación de tradición e innovación en nuestros productos. Seguimos con la producción artesanal de jabón, que utilizamos como principal ingrediente en la mayoría de los productos, pero a su vez, introducimos innovadores ingredientes químicos procedentes de recursos naturales y renovables, consiguiendo así fórmulas del más alto nivel de sostenibilidad y eficacia. Un claro ejemplo fue el desarrollo de **Biobel** hace ya 10 años, el cual nos situó como la **primera empresa española en fabricar jabones y detergentes ecológicos con certificación**. El trabajo en equipo es también una parte fundamental para nosotros, ya que disponemos de personal con una larga experiencia en la producción de jabonería y personal altamente cualificado en nuestro departamento de I+D, que no cesa de investigar nuevos ingredientes y aplicar mejoras en el ámbito de la calidad y eco-innovación.

Foto cedida per Beltrán Hermanos, S.L. Mara Beltran i Ramón Feenstra

Contáis con certificaciones como Ecocert, BioVidaSana y Sohiscert. ¿Qué garantizan estos sellos?

Las certificaciones ecológicas son muy importantes porque ofrecen al consumidor una garantía de sostenibilidad y calidad. En la era en la que nos encontramos, no solo vale con que el fabricante oferte y anuncie un producto ecológico; debe de haber también una entidad externa que avale el cumplimiento de un estándar reconocido sobre lo que es un producto ecológico, y que además anualmente lo verifique mediante auditorías. Para nosotros son muy importantes las certificaciones porque además de informar a nuestros clientes en este sentido, a nivel empresa suponen una mejora continua a todos los niveles; algo imprescindible para el crecimiento y durabilidad de cualquier empresa.

¿Es posible un futuro libre de jabones químicos?

Realmente no es posible, ni deseable. Me explico. La química es algo bueno y necesario, está en la naturaleza y en la vida. De lo que debemos huir, o tratar de reducir al máximo, es de los ingredientes químicos sintéticos, obtenidos del petróleo, cuyo proceso de producción y posterior uso y deshecho suponen un importante impacto negativo en el medio ambiente. Tristemente, son la inmensa mayoría, de ahí la asociación que se suele hacer de química = tóxico.

Jabones y detergentes 100% naturales es totalmente posible (aunque no es fácil). Nosotros con **Essabó** y con **Biobel** lo hemos conseguido, utilizando en las fórmulas ingredientes exclusivamente de origen natural. Un futuro libre de jabones sintéticos es posible, aunque todavía nos queda un importante recorrido como sociedad para llegar a este nivel global de concienciación. Pero el proceso de cambio está activado y el hecho de que una parte creciente de la sociedad ya esté haciendo más sostenibles sus hábitos de consumo, sin duda es determinante para el planeta y muy esperanzador. ■

biobel

limpieza y cuidado ecológicos

Detergentes y limpiadores con jabón vegetal
e innovadores ingredientes **100%** de origen natural.
Máxima eficacia, sostenibilidad y salud para tu hogar.

biobel.es biobeleco

JABONES BELTRÁN 1921

100 | Cinco generaciones haciendo del jabón un modo de vida

SALUD Y ALIMENTACIÓN

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

Hongos medicinales: extraordinarios superalimentos

La relación del ser humano y los hongos medicinales viene de antiguo. Se usan con fines curativos desde hace miles de años. Sus innumerables beneficios para la salud son largamente conocidos, y en Asia, se usan como medicina para lograr el bienestar y la longevidad. En la medicina china, en textos médicos del año 100 a. C., se habla sobre los hongos medicinales y su uso terapéutico para curar las enfermedades respiratorias, afecciones inflamatorias, del sistema nervioso y cáncer. De todos los hongos medicinales recogidos en los tratados, es **reishi** (*Ganoderma lucidum*) el que tiene un papel más significativo por sus propiedades medicinales, especialmente por su capacidad antitumoral. Lo mismo cabe decir para el hongo **maitake** (*Grifola frondosa*), muy valorado por sus propiedades medicinales en el Japón antiguo. En la cultura mesoamericana, para mayas, incas, aztecas y olmecas, los hongos, tanto por sus propiedades medicinales como chamánicas, desarrollaron un papel fundamental con fines médicos y espirituales. El hongo **chaga** (*Inonotus obliquus*) se viene utilizando en América del Norte y Siberia desde tiempos inmemoriales, y está documentado su uso desde el siglo XVI. En la actualidad, el creciente interés por la medicina funcional y la nutrición, ha puesto de nuevo en valor estos extraordinarios superalimentos. Los hongos medicinales están posicionándose con fuerza por su increíble capacidad para curar. Los hongos **melena de león** (*Hericium erinaceus*), **reishi, shiitake** (*Lentinula edodes*), **maitake, chaga, cola de pavo o kawaratake** (*Trametes versicolor*), y el género **cordyceps**, ofrecen abundantes beneficios para la salud.

123rf Limited©photoroad. Cultivo de hongo Ganoderma lucidum

El **Reino Fungi** es uno de los grupos más diversos de organismos que existen sobre el planeta. **Está compuesto por más de 611.000 especies diferentes**, entre las que figuran las levaduras, los mohos y los organismos productores de setas. Son organismos eucariotas que se clasifican en un reino distinto al de las plantas, animales y protistas. No son ni vegetales ni animales, pero comparten características esenciales con ellos. Según su ecología se clasifican en cuatro grupos: saprófitos, liquenizados, micorrizógenos y parásitos. Los saprófitos se nutren de los residuos procedentes de otros organismos, tales como hojas muertas, restos orgánicos y excrementos, jugando un importante papel ecológico como descomponedores. Los líquenes son organismos simbiontes que surgen de la asociación entre un hongo y un alga o una cianobacteria. Los micorrizógenos tienen origen en la simbiosis entre un hongo y las raíces de una planta. El níscalo (*Lactarius deliciosus*) es un sabroso representante del grupo. Por último, están los hongos parásitos, que son aquellos que desarrollan su ciclo vital sobre tejidos vivos, sea cual sea su origen. El hongo chaga es un ejemplo, ya que parasita el abedul blanco.

Los hongos contienen una amplia gama de eficaces compuestos activos de los que beneficiarnos. Son los

ALIMENTACIÓN

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

No son ni vegetales ni animales, pero comparten características esenciales con ellos

123rf Limited©Natalia Khimich . Té curativo de las setas de abedul chaga

betaglucanos, los triterpenos, el ergosterol, glicoproteínas, enzimas y antioxidantes. Los betaglucanos son largas cadenas de polisacáridos con actividad medicinal. Son componentes estructurales de las paredes celulares de los hongos. Activan y potencian el sistema inmunológico, siendo eficaces frente a alergias, asma y síndrome de fatiga crónica. Los hongos shiitake y maitake son especialmente ricos en este polisacárido.

Los triterpenos son moléculas de hidrocarburos. Junto con los betaglucanos y proteoglicanos juegan un papel fundamental en la activación del sistema inmunológico. Su acción principal incluye la protección del hígado, actividad antioxidante, hipotensora, antihistamínica, anticolesterolémica, antiviral y antiinflamatoria. Los triterpenos se relacionan con la actividad anticancerosa. El hongo reishi es especialmente rico en estos compuestos activos, destacando los denominados ácidos ganodéricos, que son compuestos específicos de dicho género.

El ergosterol, o provitamina D, es un esterol presente en todos los hongos ya que forma parte de las membranas celulares. Muestra propiedades inmunomoduladores y antioxidantes, y tiene acción antiviral y antitumoral. Las glicoproteínas, o proteoglicanos, son cadenas lineales de péptidos unidas a cadenas de betaglucanos. Su función es inmunomoduladora y antitumoral, y su acción es más potente que la de los betaglucanos.

Las enzimas son de tres tipos: las antioxidantes, las limitadoras de la proliferación tumoral y las enzimas hepáticas. Las enzimas antioxidantes, como la Super Óxido Dismutasa, actúan neutralizando los radicales libres. Las enzimas limitadoras de la proliferación celular, como proteasas y glucosa oxidasa, bloquean el crecimiento de los tumores y evitan las metástasis. Las enzimas hepáticas, como la peroxidasa y el citocromo p450, tienen una importante acción detoxificante.

Son ricos en antioxidantes como el glutatión, tripéptido proteínico constituido por tres aminoácidos, glutamato, cisteína y glicina, y la ergotioneína, un aminoácido natural derivado de la histidina. Sus efectos son especialmente notables en el hígado. Protegen el organismo contra las infecciones y tienen propiedades antitumorales.

Los hongos medicinales son extraordinariamente beneficiosos para la salud. Estimulan el sistema inmunológico. Tienen propiedades antivirales y antibacterianas. Su concentración de estatinas fomenta la salud del corazón, reduciendo los niveles de colesterol en sangre. Mejoran el síndrome de fatiga crónica y aumentan los niveles de energía. Incrementan la memoria, el funcionamiento cognitivo y la salud del cerebro. Tienen efecto hipoglucémico frente a la diabetes, reduciendo y regulando los niveles de azúcar en sangre. Su acción antinflamatoria alivia el asma y las alergias, e inhibe la liberación de histamina. Son eficaces en la lucha contra el cáncer y los tumores. ■

SALUD INTEGRAL

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

Los hongos (I): un laboratorio medicinal enterrado bajo tierra

Si buscamos el organismo vivo más capaz de adaptarse al cambio, ése es el hongo. Se estima que en la naturaleza existen diez millones de especies, de las cuales solo se han descrito formalmente cien mil y solo se conocen algunas de las propiedades de unos cientos.

No son ni animales ni plantas, pero tienen características comunes de ambos reinos y ya se sabe que plantas y árboles, no solo no podrían subsistir sin ellos, sino que incluso se sospecha que también alargan su vida. Los que conocemos como setas u hongos, son en realidad la parte floral de un organismo mucho más grande que casi siempre vive bajo tierra y del que, a pesar de las múltiples investigaciones que se vienen haciendo, aún se desconoce mucho.

123rf Limited©luchschen

El verdadero hongo se denomina micelio y está formado por una fina y densa red de hilillos (denominados hifas) que se encuentran bajo tierra, que pueden llegar a ocupar extensiones gigantescas y que fructifican dando lugar a las setas que vemos cerca de los árboles y plantas. Algunos de estos micelios viven en simbiosis (es decir en colaboración) con plantas y árboles: ellos aportan minerales que extraen del suelo y otras sustancias y, a cambio, las plantas comparten azúcares y otros compuestos orgánicos que los hongos no son capaces de sintetizar por sí solos. El primero en observar las **micorrizas** y bautizarlas con este nombre fue el botánico alemán ***Albert Bernhard Frank***, en 1885. Son los estudios de la micóloga ***Bárbara Mosse*** en Inglaterra los que dieron a conocer a mediados del siglo XX, la importancia de los micelios para el 95% de las plantas y árboles. Cuando un hongo se une a las raíces forma un órgano nuevo llamado micorriza, que aumenta la capacidad del árbol de absorber minerales, nutrientes y agua, y le aporta antibióticos naturales que lo protegen de otros hongos dañinos, bacterias e insectos que atacan las raíces. Los últimos estudios han descubierto que al micorrizar, los hongos incluso pasan hormonas de crecimiento a los árboles que no podrían sobrevivir entre otras plantas de mayor velocidad de crecimiento.

Hifas da Terra, empresa biotecnológica gallega, ha conseguido reproducir artificialmente micelios de cada tipo de hongo. Es tan potente el poder de los hongos que incluso han trabajado en la reparación de suelos y ecosistemas contaminados por hidrocarburos, metales pesados, incendios o explotación minera. ■

ALIMENTACIÓN MASCOTAS

Todo por un cambio positivo.
Para tu mascota, para ti
y para el planeta. YARRAH

YARRAH CAMBIA A EMBALAJE 100% RECICLABLE

100% RECICLABLE

A partir de abril el nuevo envase Yarrah llegará a los estantes. A primera vista puede que no parezca muy diferente, pero el material es completamente distinto. Todos los envases de pienso serán 100% mono PE. Esto significa que las bolsas serán completamente reciclables, por lo que se pueden reutilizar para fabricar nuevos productos. Estamos muy satisfechos de que nuestra búsqueda por hacer un cambio para mejor contribuya a la circularidad.

Mejoras en la receta

Yarrah también ha revisado todos los productos y hemos introducido mejoras cuando fuera necesario. En estrecha colaboración con científicos expertos en alimentos para mascotas hemos actualizados las recetas basándonos en los últimos conocimientos sobre la salud y este tipo de alimentos. Se han realizado mejoras para optimizar los niveles de proteínas y grasas y mejorar, aún más, los valores de los nutrientes. Todas las recetas han sido probadas para asegurarse de que tengan el mismo o incluso mejor sabor.

WWW.YARRAH.COM

BIO ORGANIC

Certified B Corporation

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

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbes del Molí & Artemis BIO

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Alga espirulina, una ayuda en la pérdida de peso

La espirulina es un alga unicelular microscópica (cianobacterias) que vive en agua dulce y tiene forma de espiral, de ahí su nombre en latín. Tiene un color azul verdoso por la presencia de dos **fitonutrientes**: la **clorofila**, que le da la característica pigmentación verde, y la **ficocianina**, que le da el toque azulado.

Concretamente, crece en lagos con un pH alcalino, como el lago Texcoco de México o el lago Chad en África, de los cuales se considera originario. De ahí que ya se tomaba en tiempo de los aztecas.

Actualmente, se cultiva en zonas tropicales para poder hacer suplementos y se ha ganado un sitio privilegiado en la categoría de ***superfoods***. Tanto es así, que la ONU la recomienda en situaciones de emergencia alimentaria para luchar contra la desnutrición y la anemia y la NASA la añade en la alimentación de los astronautas como complemento alimenticio.

Propiedades nutricionales

La espirulina es rica en **proteínas de alto valor biológico**, es decir, tiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita ingerir para formar proteína completa. Al ser aminoácidos libres tienen muy buena asimilación porque no tienen que pasar por el proceso de digestión.

Además, es rica en **vitamina A** en forma de betacarotenos, **vitaminas del grupo B (Niacina y B6) y vitamina K.** También destaca en los siguientes minerales: **hierro, magnesio, potasio y cobre**. Contiene poco yodo y sodio, en comparación con las algas pardas.

Durante un tiempo se pensó que era una buena fuente de vitamina B12, pero no tiene una forma asimilable para los seres humanos. Dato a tener en cuenta para los veganos.

A nivel comercial, la podemos encontrar en polvo o en pastillas. En polvo es muy práctico para añadir a batidos, zumos verdes, cremas de verduras u otras preparaciones. Las pastillas son más cómodas para afinar en la cantidad requerida. Eso sí, se tienen que guardar siempre en la oscuridad para preservar sus propiedades.

Beneficios de la espirulina

El alga espirulina **dificulta la absorción del almidón ingerido**, por esta razón está recomendada para complementar procesos de **pérdida de peso**. Además, la clorofila ayuda a mejorar el tránsito intestinal y combatir el estreñimiento. También aporta antioxidantes y tiene un efecto depurativo (atrapando tóxicos) y antiinflamatorio.

Como nos podemos imaginar, no se trata de la pastilla mágica que con solo tomarla ya perderemos peso. Tiene que ir acompañada de un buen planteamiento de alimentación, ejercicio físico y hábitos saludables.

123rf Limited©maridav

Más allá de la pérdida de peso

La espirulina tiene otros beneficios muy destacables. Es muy interesante porque **aumenta el tono vital** sin ponernos nerviosos. Esta acción estimulante la hace útil contra la **astenia primaveral**, el cansancio, la apatía o el agotamiento.

Por otra parte, se considera que es muy útil en casos de anemia gracias a su gran contenido en clorofila. Resulta que la estructura de la clorofila es muy similar a la de la hemoglobina y facilita la formación de glóbulos rojos.

Finalmente, es un alga **muy apreciada para los deportistas** por su gran cantidad de proteínas y por la acción también vigorizante que hemos mencionado, aumentando la resistencia.

No hay contraindicaciones para el consumo de espirulina, pero sí que es interesante saber que es un alga de **naturaleza fría**, según la Medicina Tradicional China. Esto quiere decir que no es adecuada para personas con síntomas de frío durante el invierno, pero es ideal para la primavera y el verano. ■

Elige alga espirulina bio
www.herbesdelmoli.bio

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Raab Vitalfood

sin gluten
sin lactosa
VEGAN

Nuevo
Pruébalos

Pollen Season
- con extracto de Astrágalo, bacterias de ácido láctico, zinc, biotina y vitamina C (alergias)

Inmun Plus
- con vitamina C, D, Zinc y Biotina (sistema inmune)
- comprimidos para chupar con agradable sabor a frambuesa

De venta en: ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias | Facebook Instagram: Raab Vitalfood Spain | www.raabvitalfood.es

AROMATERAPIA

ESPACIO PATROCINADO POR:
PRANAROM | www.pranarom.com

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

Hidrolatos aromáticos: auténticos y concentrados

123rf Limited©Maryna Sokolyan. (Lavandula angustifolia) Dibujo

Cuando compramos hidrolatos es importante conocer algunos aspectos y tenerlos en cuenta para valorar la calidad del producto que adquirimos.

Tanto los aceites esenciales como los hidrolatos aromáticos resultan de un proceso de destilación al vapor de órganos de plantas aromáticas que se han cosechado en un momento específico y en unas condiciones óptimas. Es importante que sean plantas de cultivo ecológico. Los verdaderos hidrolatos aromáticos concentrados proceden al 100% de este proceso de destilación y normalmente se obtienen durante un período de una hora de duración. Volúmenes de agua de destilación durante más horas producen una mayor rentabilidad, pero no tienen la misma eficacia.

Además, los hidrolatos han de ser microfiltrados y acondicionados en **envases que los protejan de la luz y el oxígeno,** ya que estos productos acuosos son muy frágiles desde el punto de vista bacteriológico y pueden contaminarse rápidamente. Conservados así pueden aguantar 2 años, pero una vez abiertos solo es recomendable utilizarlos durante 6 meses.

Los hidrolatos aromáticos contienen, además de moléculas aromáticas y terpénicas, otras moléculas hidrófilas y otros ingredientes activos. Es importante que sean hidrolatos aromáticos quimiotipados (H.A.Q.T), es decir, que tengan identificadas y cuantificadas las moléculas que contienen, así como su concentración.

Deben ser BIO, 100% puros, sin aditivos ni conservantes, microfiltrados y no pasteurizados.

No confundir con aguas florales, hidrosoles o aguas aromáticas.

- Las aguas florales son hidrolatos, pero exclusivamente de flores.
- Los hidrosoles, que en ocasiones se consideran sinónimos traducidos del inglés, en realidad suelen ser infusiones de aceites esenciales en agua que a continuación se filtran.
- Las aguas aromatizadas, como por ejemplo el agua aromatizada de limón, se obtienen de la destilación de una esencia (ya que no hay aceite esencial de limón sino esencia de limón, porque se obtiene por extrusión y no por destilación). La esencia se introduce en el alambique en lugar del material vegetal y el resultado es un agua aromatizada pero no un hidrolato.

El hidrolato, para su conservación, necesita una temperatura constante de entre 13ºC y 15ºC, necesita estabilidad. Si se guarda en la nevera, al sacarlo, el contraste drástico de temperatura lo estropeará.■

PRANAROM, laboratorio científico y médico, líder en aromaterapia científica, cuenta con la denominación AEQT para sus aceites esenciales y HAQT en el caso de los hidrolatos.

Los hidrolatos H.A.Q.T. de **PRANAROM** poseen una concentración más alta que cualquier otro recogido durante el proceso de destilación. Se realiza en un momento preciso y durante un período muy específico de este proceso de extracción.

- **Hidrolato de lavanda**: calmante para irritación, fragilidad de piel y cuero cabelludo. Para pequeñas quemaduras y eritemas, escoceduras del bebé y rozaduras.
- **Hidrolato de manzanilla romana**: descongestionante de ojos (bolsas y ojeras). En el cabello claro aporta reflejos dorados.
- **Hidrolato de rosa de Damasco**: tensor y tonificante. Para las pieles secas y maduras. Restaura el brillo del cabello y tonifica el cuero cabelludo para ayudar a su crecimiento.
- **Hidrolato de azahar**: revitaliza y realza las pieles apagadas y cansadas. Suaviza el cabello seco.
- **Hidrolato de romero**: elimina las impurezas y cierra los poros dilatados gracias a su efecto astringente.
- **Hidrolato de** árbol de té: para acné, puntos negros, caspa.

HOGAR Y COCINA

Roberto San Antonio-Abad, *Presidente y responsable de Formación de COFENAT*

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

La terapia marina

Es una técnica de nutrición celular global iniciada por ***René Quinton*** y avalada por más de cien años de práctica hospitalaria, demostrando una gran eficacia en diferentes enfermedades.

Debido a su similitud con la sangre, el agua de mar contiene todos los minerales necesarios para el buen funcionamiento y regeneración de nuestras células, y gracias a la biodisponibilidad iónica de sus elementos, consigue reponer cualquier carencia de minerales. La ingesta de agua de mar consigue equilibrar el organismo, regenerando las células y devolviéndoles toda su vitalidad. Grandes deportistas de élite, como Rafa Nadal, la usan habitualmente para hidratarse y recuperar los minerales perdidos durante la alta competición. Por supuesto, debemos tener claro que la Terapia Marina no consiste en ir a la playa, coger una botella y llenarla. El agua de mar, para que sea realmente beneficiosa, debe de ser recogida en los denominados **vórtices** de fitoplancton. El agua de mar debe ser sometida a un proceso de esterilización por medio del **microfiltrado en frío** y, para no alterar las propiedades del agua de mar, este proceso se debe hacer de forma mecánica. Tras la esterilización ha de conservarse en un medio estéril.

El agua de mar puede tomarse de diferentes formas:

Bebida: Se usa principalmente para recuperar al cuerpo de la pérdida de minerales.

123rf Limited©Aleksandr Gogolin. Lavado de nariz con agua de mar

Inhalando: Mediante un vaporizador, añadiendo agua de mar, se consigue hidratar la mucosa de las vías altas respiratorias superiores, consiguiendo su descongestión.

Baño Nasal: Mediante una lota nasal se puede realizar un baño nasal consiguiendo limpiar en profundidad las fosas nasales, arrastrando y fluidificando la mucosidad y estimulando su salida hacia la garganta.

Colutorio: Para la sequedad ocular o irritación de los ojos, aplicando unas gotas en los ojos se nota un alivio prácticamente inmediato.

Vamos a centrarnos en la administración oral, ya que es la más usada habitualmente por profesionales y usuarios.

¿Qué cantidad de agua de mar podemos beber?

Si se toma en grandes cantidades puede resultar perjudicial. Puede ser peligroso en personas con patologías cardiovasculares, insuficiencia renal o hepática.

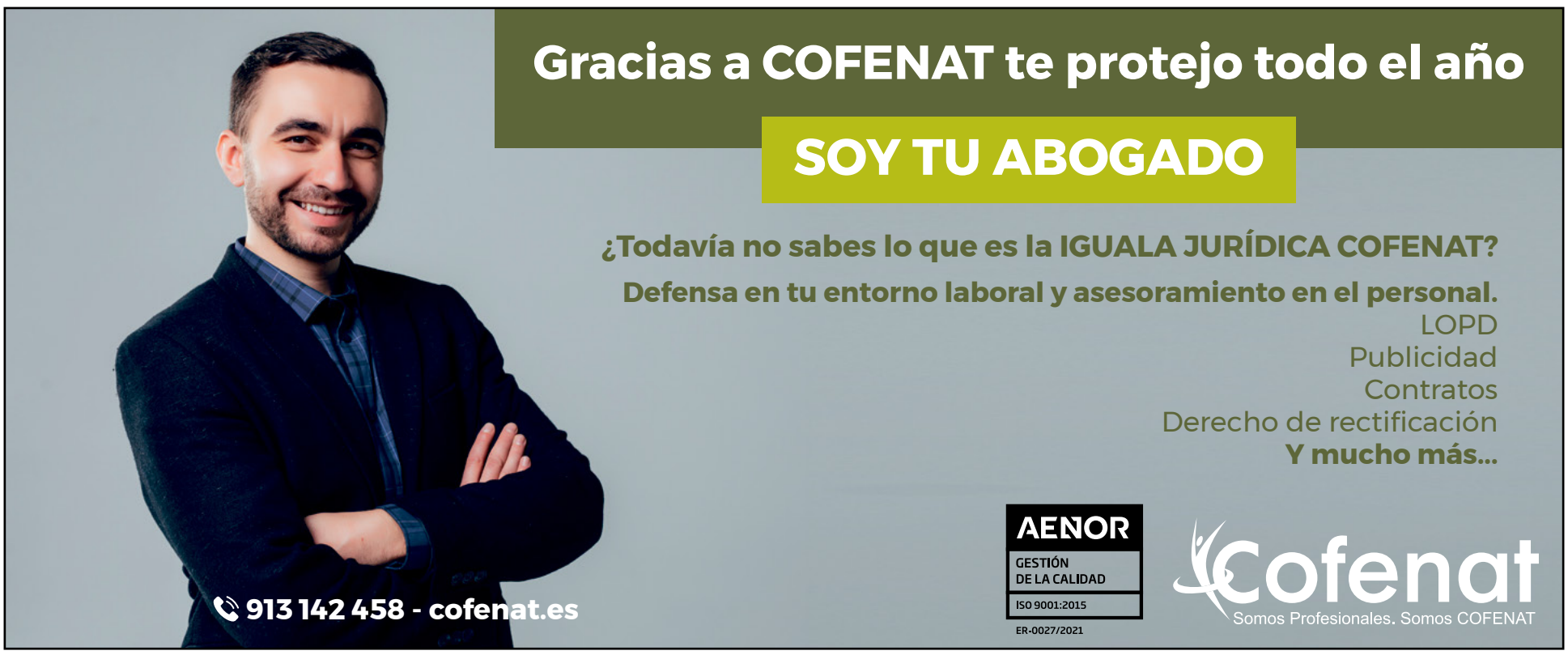
En función de la cantidad de sal, se podrá tomar mayor o menor cantidad de plasma marino, para así cumplir con las recomendaciones de la **OMS** en cuanto a la ingesta de sodio diaria apropiada (sin necesidad de profundizar en si son o no correctas estas recomendaciones). Esto se da en el caso de consumir agua de mar no filtrada en estado hipertónico.

Grandes deportistas de élite, como Rafa Nadal, la usan habitualmente para hidratarse y recuperar los minerales perdidos durante la alta competición

Para los supuestos de consumir **agua de mar isotónica o hipotónica**, casi podríamos decir que se puede tomar a discreción, aunque es cierto que no existen referencias ni estudios sobre el efecto que tiene en el organismo el consumo de agua marina isotónica a placer, sin ninguna restricción.

Lo mejor que puede hacer cualquier persona es dirigirse a su terapeuta y preguntar por la dosis diaria recomendada, que será específica según el padecimiento o el resultado que se desee conseguir.

Los días 11,12 y 13 de junio, de la mano de la **Fundación Rene Quinton**, estaremos presentes en el *Primer Congreso Online sobre Terapia Marina* y sus aplicaciones prácticas en la salud. ■



SALUD

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

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

Disfruta de un sueño reparador para seguir cuidando tu salud natural

El estrés, la ansiedad, los cambios de rutina, pueden provocar que nuestro sueño no sea lo suficientemente reparador. Y esto afecta a nuestra salud, ya que, si no dormimos bien, no estamos alerta, nuestros sentidos no están a pleno rendimiento. Además, algunas enfermedades se relacionan con un sueño inadecuado, como es el caso de enfermedades mentales y cardiovasculares.

Las causas de un mal sueño pueden ser muchas, como algunas enfermedades, sufrir apneas o la ingesta de ciertos medicamentos. Las recomendaciones para favorecer un sueño reparador son:

- Evitar el uso de tecnología en los momentos previos a ir a dormir.
- Mantener buenos hábitos de vida, como por ejemplo una alimentación saludable. Realizar cenas ligeras que nos faciliten digestiones suaves.
- Realizar actividades que nos ayuden a contrarrestar el estrés como yoga o mindfulness.
- Crear una rutina para irse a dormir.
- Ayudarse de algún complemento natural que facilite el sueño.

123rf Limited©fizkes. Relajarse antes de ir a dormir

Melatonina

La melatonina es una hormona endógena con funciones muy importantes en nuestro organismo, por ello es importante tener unos niveles adecuados, de este modo se contribuye a aliviar la sensación de *jet-lag* y a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño.

Pasiflora

La pasiflora, también conocida como flor de la pasión, es una planta usada para el alivio de síntomas leves de estrés mental y para conciliar el sueño. Este uso está aprobado por la Agencia Europea del Medicamento (EMA).

Si necesitas relajarte o tienes problemas para dormir puedes optar por complementos que contengan esta planta, sola o bien acompañada de otras relajantes, que actúen en sinergia.

Valeriana

La raíz de Valeriana officinalis es la más conocida y utilizada por sus propiedades relajantes e inductoras del sueño. Los complementos a base de esta raíz nos ayudan a aliviar la tensión nerviosa leve y también a conciliar el sueño. Ayuda a recuperar la calma en episodios de estrés. ■

Herbolario Navarro

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

www.herbolarionavarro.es

COSMÉTICA

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

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Extracto de corteza de magnolia

El extracto de corteza de magnolia es un relajante natural ideal para combatir el estrés, la ansiedad y el descanso nocturno en la fatiga pandémica. Se trata de un remedio natural que favorece la relajación.

La ***Magnolia officinalis*** es un árbol caducifolio de origen asiático que pertenece a la familia de las Magnoliáceas. El magnolio alcanza unos 20 metros de altura y presenta una corteza aromática, gruesa, marrón y no fisurada, que se ha utilizado en la Medicina Tradicional China desde la antigüedad, dónde se la conoce como *Houpu.* Dicha corteza es muy aromática y posee una composición compleja. Dos de sus compuestos polifenólicos activos: el ***magnolol*** y el ***honokiol,*** han demostrado poseer gran parte de las propiedades ansiolíticas, relajantes y equilibrantes del sistema nervioso. Se ha utilizado tradicionalmente en la medicina china y japonesa para el tratamiento de gran variedad de afecciones neurológicas, como la ansiedad, la depresión, los trastornos del sueño, la inflamación, el dolor y las convulsiones.

123rf Limited©Irina Borsuchenko. Tronco de magnolia con flor

En la actualidad, diferentes estudios avalan su efecto ansiolítico, equiparándolo a fármacos ansiolíticos de referencia como es el diazepam, con la ventaja de que los extractos de corteza de magnolia son efectivos a baja dosificación y no causan efectos secundarios indeseables, ni dependencia. Además, la magnolia se ha utilizado durante casi tres décadas como relajante muscular. Además de todos estos beneficios, se ha demostrado que el extracto de magnolia es beneficioso para la fatiga adrenal producida por el exceso de cortisol, la hormona del estrés.

En un estudio multicéntrico, controlado y aleatorizado en 89 mujeres menopaúsicas sintomáticas que padecían alteraciones del sueño y del estado de ánimo, se examinaron los efectos de 2 formulaciones, con el fin de comparar un suplemento de calcio y vitamina D3 y otro complemento que contenía además 60 mg de extracto de corteza de magnolia. Los 2 grupos de mujeres recibieron 1 comprimido al día durante 24 días. Se evaluaron los síntomas durante el tratamiento, su eficacia y aceptabilidad. El resultado fue una reducción significativa de la severidad y frecuencia de los síntomas evaluados: insomnio, sudoración nocturna, palpitaciones, astenia, ansiedad, bajo estado de ánimo, irritabilidad, sequedad vaginal y pérdida de la libido, en el grupo de personas que tomaron la corteza de magnolia *versus* el tratamiento de calcio con vitamina-D3. ■

Los extractos de corteza de magnolia son efectivos a baja dosificación y no causan efectos secundarios indeseables, ni dependencia

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

INTERSA LABS

ELEVA EL ÁNIMO
Mejora el ánimo y la estabilidad emocional y reduce el cortisol.

AZAFRÁN SAFFRON
EXTRACTO DE CORTEZA MAGNOLIA
400 mg ASHWAGANDHA
BIENESTAR EMOCIONAL

Tomar 1 cápsula antes del desayuno y 1 cápsula antes de la comida.
x1 +

SUGAR-FREE
GLUTEN-FREE

Relaja las glándulas suprarrenales y potencia tu fuerza y energía.

SUEÑO REPARADOR
La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño y a aliviar la sensación subjetiva del desfase horario (*jet lag*).

CON L-TRIPTÓFANO · WITH L-TRYPTOPHAN
EXTRACTO DE CORTEZA MAGNOLIA
AMAPOLA DE CALIFORNIA
SUEÑO REPARADOR

Tomar 1 cápsula antes de acostarse.
x1

SUGAR-FREE
GLUTEN-FREE

Combina la magnolia, el lúpulo y la amapola de California para evitar despertarse durante la noche y favorecer un descanso reparador.

INTERSA
Cuidando de ti desde 1977
intersalabs.com

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

COMPL. ALIMENTICIOS

Dona Vitex, de Vitaldiet

Complemento alimenticio ecológico a base de Vitex Agnus Castus o Sauzgatillo, una planta que desde la antigüedad ha ayudado a prevenir y regular los trastornos hormonales femeninos como la menopausia, el síndrome premenstrual o problemas de fertilidad. Además, funciona como antioxidante, antibacteriano y modulador del sistema inmune. Este complemento viene en formato cuentagotas para tomarlo disolviéndolo en agua o zumo.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Vitaldiet
www.vitaldiet.online
Empresa: Levandiet, S.L.
www.levandiet.com

COSMÉTICA

Champú Revitalizante 300ml, de Corpore Sano

Recupera el cabello frágil y lo dota de vitalidad. Su fórmula, con extractos de Ginseng y Granada de cultivo biológico certificado, refuerza y estimula el crecimiento capilar, ayuda a restaurar la fibra capilar y a combatir el envejecimiento del cabello. Mantiene el cabello fuerte y vigoroso, mejorando su vitalidad. Ideal para cabellos débiles o quebradizos.

Certificado: Ecocert
Marca: Corpore Sano
www.corporesano.com
Empresa: Disna, S.A.

LIMPIEZA ECOLÓGICA

Lavavajillas hipoalergénico romero, de Trébol Verde

Limpiar sin ensuciar el entorno y respetando nuestra salud ya no es una utopía: el lavavajillas hipoalergénico romero de Trébol Verde, así como el resto de su gama, cuida nuestro hogar sin olvidar nuestra salud, combinando sostenibilidad y eficacia sin la necesidad de usar ingredientes químicos nocivos para el medio ambiente. Especial pieles sensibles.

Certificado: Ecolabel | Vegano | Cruelty Free
Marca: Trébol Verde
www.trebolverde.es
Empresa: GCIN Group S.L.

HOGAR Y COCINA

Caja de 1 maxi-rollo multiusos sin blanquear, de Dalia

Caja de 1 maxi-rollo multiusos de 100 metros y doble capa, que equivale a 4 rollos de cocina estándar. Utiliza fibras libres de lejías y blanqueantes, por lo que tiene un color ligeramente marrón. El innovador packaging en cartón reciclado, similar a formatos como las cajas de cereales, es sostenible, resistente, apilable y permite una elevada optimización logística, reduciendo así el impacto ambiental del transporte. Se utiliza energía 100% renovable para su fabricación.

Certificado: Ecolabel | FSC | EcoVadis Gold
Marca: Dalia | www.dalia.eco
Empresa: LC Paper 1881 S.A.
www.lcpaper.net

COSMÉTICA

Nuria Alonso, *Certificación BioVidaSana*
Montse Escutia, *Proyecto Ecoestética*

Ingredientes de origen animal ¿podemos distinguirlos en la etiqueta?

El movimiento vegano ha puesto sobre la mesa la presencia de ingredientes de origen animal en muchos de los productos de uso cotidiano. Entre ellos, también en la cosmética y en los productos de higiene. Desde hace muchos años hay campañas de denuncia del acoso a algunos animales masacrados simplemente para conseguir estos ingredientes. El caso más emblemático es el ámbar gris, sustancia muy apreciada en perfumería que se obtiene de los cachalotes.

123rf Limited©Micha Klootwijk. Cachalote en punto de mira

Aunque no seamos veganos, existe un consenso entre el consumidor responsable respecto a lo innecesario y cruel que resulta matar un animal sólo para su uso cosmético, especialmente si se trata de una especie amenazada como focas, ballenas o tiburones.

Tradicionalmente se han utilizado ingredientes de origen animal con grandes propiedades cosméticas como la miel, la cera de abejas, la leche, especialmente la de burra y yegua, o la lanolina de la lana. Todos ellos están permitidos en cosmética certificada y se detectan fácilmente, ya sea porque el fabricante quiere destacar su presencia o porque aparecen en el listado de ingredientes de la etiqueta.

Sin embargo, hay otros muchos que no se detectan con tanta facilidad. La mayoría de ellos se han obtenido de residuos de la industria cárnica: huesos, pelos, plumas, grasa, tejido conectivo o cartílagos. De ellos se extraen colágeno, elastina, keratina y cualquier ingrediente que pueda derivar de una sustancia grasa. **Centenares de ingredientes de la cosmética se obtienen de materias grasas y éstas pueden ser tanto de origen vegetal como animal.** Por desgracia, en el listado de ingredientes, el nombre que se le asigna siguiendo la nomenclatura internacional INCI es idéntico sea cual sea su procedencia.

Hay muchos ejemplos de este tipo de ingredientes. La glicerina y todos sus derivados, ácidos grasos como el estárico, oleico o palmítico y todos sus derivados; algunos alcoholes, vitaminas como el retinol o la biotina. También son de origen animal algunos compuestos usados como agentes de fricción en pastas dentales y que se obtienen de huesos.

Un cosmético certificado econatural no admite este tipo de ingredientes de origen animal. Y tampoco ninguna de las certificaciones veganas que nos garanticen que ha habido una revisión seria y concienzuda de todos los compuestos usados en su elaboración. Como consumidores es la mejor opción para poder estar tranquilos si buscamos una cosmética libre de ingredientes animales. ■

LA ENTREVISTA

Oriol Urrutia, *Co-Editor y Politólogo*
comunicacion@bioecoactual.com

Sebastiaan Krouwel, director comercial de TerraSana

"Somos estrictos con las composiciones alimentarias, ya que las recetas siempre son puras, ecológicas, veganas y sostenibles"

Sebastiaan Krouwel nació en Zeist en 1977 y desde muy pequeño conoció la antroposofía y la agricultura ecológica de sus padres, que ya compraban en tiendas especializadas en productos ecológicos. Su padre ha sido empresario en el campo de la ecología y la sostenibilidad, su madre maestra en una escuela ***Waldorf***, donde él estudió y de lo que está muy contento.

"He trabajado casi toda la vida en el sector de alimentos y bebidas, tanto en la industria como al detalle, en Heineken y en Vegetarian Butcher, entre otros. En **TerraSana**, los alimentos ecológicos y los veganos van juntos, por lo que apoyo totalmente su misión de hacer que los alimentos ecológicos y la alimentación positiva sean *mainstream*", nos cuenta Sebastiaan.

¿Cuándo y donde nació TerraSana?

TerraSana es una empresa familiar fundada en Holanda por ***Kees Barnhard*** en 1989. Somos pioneros en productos alimentarios ecológicos y sostenibles para tiendas especializadas. Ahora estamos distribuyendo en Europa y más allá.

¿Qué significado tiene vuestro lema «comida positiva»?

La alimentación ecológica es nuestra pasión. Queremos ver cómo se disfruta de productos puros y honestos. Esto nos hace felices. Creemos que los alimentos de origen vegetal son el futuro. Por ello, casi todos nuestros 436 productos son veganos. Ponemos cada día a vuestra disposición cosas buenas para vosotros y para el mundo que os rodea. ¡Esto es comida positiva!

Ofrecéis una amplia gama de productos. ¿Cuáles son los más demandados en el mercado español? ¿Encontraremos pronto algunas novedades en vuestro catálogo?

Tenemos 436 productos en diferentes categorías. Las categorías más buscadas son los productos japoneses (como salsa de soja, fideos y ramen), pero también son populares la leche de coco de Sri Lanka y el jarabe de arce de Canadá.

Vemos que, debido a los restaurantes cerrados en toda Europa, la gente pasa más tiempo en la cocina. Se prueban platos nuevos. Los ayudamos a descubrir diferentes cocinas introduciendo nuevos productos alimentarios relacionados con la cocina asiática este verano. Pensad en curry indio y curry tailandés. Estos artículos se pueden combinar con los ya populares fideos y leche de coco, para hacer un plato ligero y saludable.

Sobre todo, todos los productos introducidos recientemente deben tener un buen gusto. Somos estrictos con las composiciones alimentarias, ya que las recetas siempre son puras, ecológicas, veganas y sostenibles. No deben contener aceite de palma, azúcares refinados ni, por supuesto, aditivos o aromas químicos. Preferiblemente no contienen gluten. Queremos estar ahí para las personas conscientes que se preocupan por su salud y el mundo.

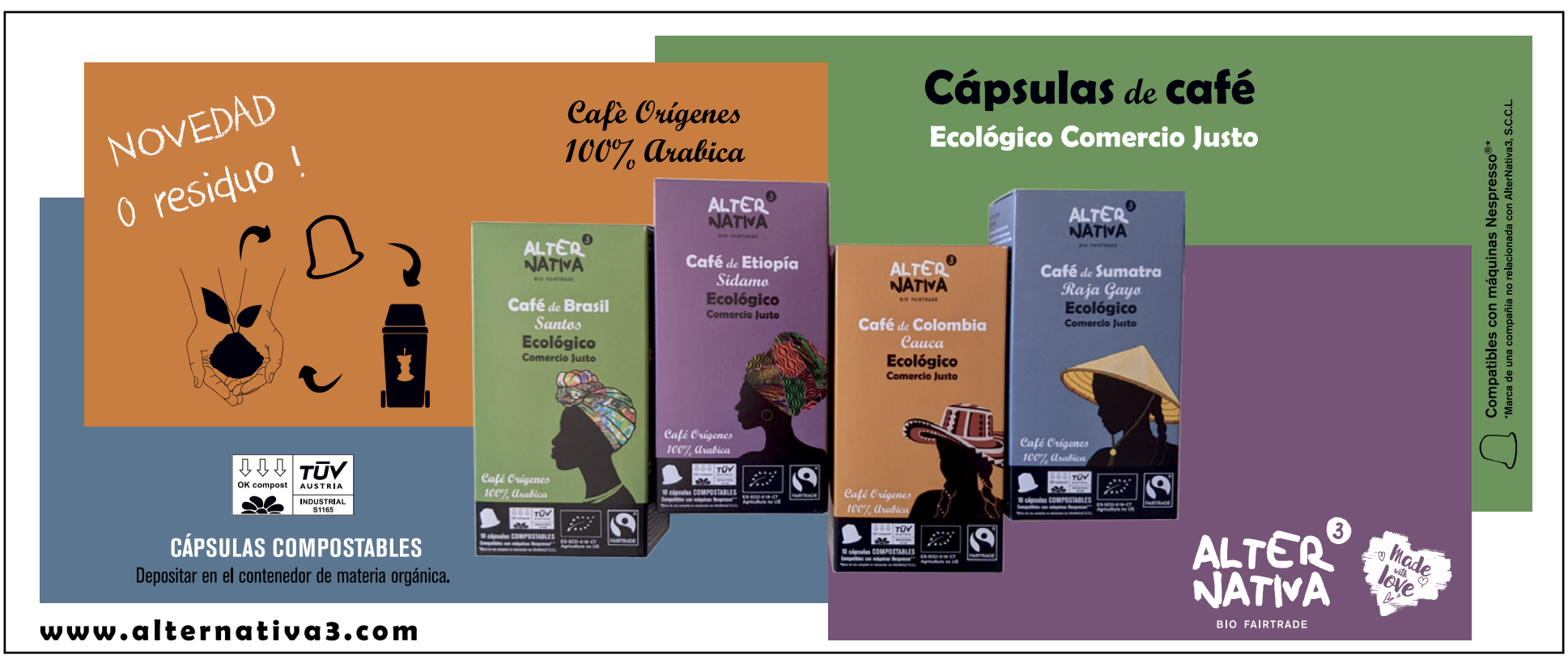
Los productos de TerraSana se comercializan en más de 40 países, pero sólo en supermercados ecológicos y tiendas especializadas. ¿Por qué es así?

Estamos ahí para los amantes de la comida que son críticos con lo que se llevan a la boca. Normalmente, estos clientes leen la lista de ingredientes; por interés o por sus creencias o dieta. Los llamamos *comedores conscientes*. Los supermercados ecológicos y las tiendas especializadas son el lugar donde estos consumidores compran sus víveres. ¡Y es donde nos queremos encontrar!

¿Es posible deshacerse del plástico de cada producto?

Esto lo apoyamos plenamente. Es por ello que empaquetamos la mayor parte de nuestros productos en botes de cristal. Además, en septiembre de 2020 pusimos más de 100 productos en envases compostables industriales. Seguimos trabajando en ello.

La misión de TerraSana es que los alimentos ecológicos sean *mainstream*. ¿Estamos cerca de conseguirlo?

Para los consumidores, es difícil tomar la decisión correcta cuando todavía hay reclamos de marketing escondidos y, a veces, engañosos, y las "marcas de calidad" son todavía *mainstream*. **TerraSana** es una marca en la que se puede confiar ciegamente en la toma de decisiones adecuadas. Y también en los alimentos ecológicos hay diferencias de calidad. Prueba TerraSana y decide por ti mismo. Hagamos que la alimentación positiva sea *mainstream* para poder disfrutar de nuestra comida sin preocupaciones. ■

ALIMENTACIÓN