Núm 105

Agost 2022

Alimentació

Aigua, l'elixir de la vida
Pàg. 4

Dieta lògica

Pes o volum?
Pàg. 14

Parlem de

Cànem, varietats, propietats i usos
Pàg. 20

L'entrevista

Jimmy Boyd: "M'agrada que la gent gaudeixi d'un producte honest"
Pàg. 24

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC I RECICLAT

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"La música produeix un tipus de plaer del que la naturalesa humana no pot prescindir" Confuncio

BioRitme Festival torna del 25 al 28 d'agost a Torelló (Osona)

Música, natura, ecologia, consciència

Foto cedida per Associació BioRitme

FESTIVALS

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

BIOECO ACTUAL

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León,
Castilla La Mancha: **Naturlíder**;
Andalucía: **Cadidiet**; Euskadi: **Dispronat**;
Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**;
Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana
y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**;
Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**;
León: **Natimel**; Área nacional: **Naturitas**, **Suscripress**

COL·LABORADORS
**Núria Alonso, Laura I. Arranz, Glenn Cots,
Helena Escoda Casas, Montse Escutia,
Marta Gandarillas, Iván Iglesias, Laura Lobo,
Estela Nieto, Mar Picazos Muniesa,
Jaume Rosselló, Maribel Saíz,
Roberto San Antonio Abad**

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

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

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Amb la col·laboració de:
Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Música, natura, ecologia, consciència. BioRitme Festival torna del 25 al 28 d'agost

Un festival conscient i amb una aposta ferma per les propostes musicals i artístiques emergents, l'activisme social, l'alimentació ecològica i l'economia responsable. **BioRitme** irrompia així en el panorama musical del nostre país l'any 2013, convertint-se en una proposta innovadora carregada d'ecologia, sostenibilitat i compromís amb l'entorn.

Foto cedida per Associació BioRitme

Els dies **25, 26, 27 i 28 d'agost**, **BioRitme Festival** celebra la seva **vuitena edició** després de dos ajornaments forçosos a causa de la pandèmia. Ho fa en un nou enclavament, **Torelló** (Osona, Barcelona), algunes novetats i un cartell musical de luxe. Quatre dies i quatre nits per a descobrir, escoltar, gaudir i compartir un ambient únic.

Oferta musical per a tots els gustos

Al llarg del festival, tres escenaris vibraran al so de **més de 35 artistes nacionals i internacionals** de noms reconeguts i consagrats en el panorama musical, així com artistes emergents que comencen a despuntar en el mercat musical del nostre país.

L'escenari **BioRitme** concentrarà els concerts principals del festival, com és habitual. A partir de la tarda i fins a la matinada, el públic gaudirà dels directes d'artistes de la talla de **Tanxugueiras** i la seva versió de la música folk tradicional gallega o **Boikot**, que tornarà a portar als escenaris el seu punk-rock. També seran presents grups destacats com **Ciutat Jara, Roba Estesa, Xavi Sarrià, Auxili, El Poni Pisador, La Sra Tomassa, Jazz Woman** o **Sense Sal**. No faltarà lloc per a músics internacionals, com els holandesos **Bazookkas** o els portuguesos **Olive Tree Dance**.

Durant el dia, la música d'artistes emergents amenitzarà el festival a l'escenari **BioTerra** amb concerts per a totes les edats i estils musicals, des del rock i el mestissatge, fins al reggaeton i la música d'autor. Així mateix, serà el lloc dels espectacles infantils de la mà d'artistes com **Xiula** i **Landry**.

El primer festival de música de tot l'Estat amb productes 100% ecològics

FESTIVALS

FESTIVALS

Foto cedida per Associació BioRitme

Els fans del *dubstep* i el *world music* es trobaran a l'espai **BioAigua**, que oferirà 12 hores ininterrompudes de música d'aquesta escena, amb artistes en directe com ara **Dub Soul Sound System**. Un **programa explosiu** que fa de **BioRitme** un festival per a totes les edats: nens, joves, famílies i jubilats (els últims amb entrada gratuïta).

A la vora del riu Ter

Com a novetat, el festival enguany deixa enrere l'icònic paisatge del Pantà de Sau per a situar-se tot just a uns quilòmetres de distància. L'edició de 2022 s'emplaçarà a **Torelló**, municipi de la comarca d'Osona (Barcelona). Situat al costat del riu **Ter**, es tracta d'un espai ampli i amb més comoditats per als assistents, que oferirà tres zones d'acampada (general, familiar i per a majors de 25 anys), una zona de bany natural, espai de circ (**BioCirkus**), zona infantil (**BioKids**) i zona de benestar, amb la presència de terapeutes professionals.

Oci amb una perspectiva totalment diferent

Gaudir d'un festival amb una convivència sana amb l'entorn és possible i **BioRitme** ha aconseguit transmetre aquest missatge des de la seva primera edició, tant al públic assistent com a la xarxa de persones voluntàries que col·laboren amb l'organització i la logística de manera altruista.

No és tan sols un festival, sinó també un punt de trobada de persones crítiques

BioRitme neix amb la voluntat de crear un espai diferent que transmeti valors com el compromís per la cultura, la llengua, l'ecologia i l'economia sostenible. Per aquesta mateixa raó s'espera dels assistents el màxim respecte i cura per l'entorn, el bon ús dels seus recursos i de les més de 200 papereres de reciclatge distribuïdes pel terreny.

Es tracta, a més, del **primer festival de música de tot l'Estat amb productes 100% ecològics**. Begudes, refrescos, sucs, menjar… Tots els productes oferts en les seves barres i *foodtrucks* són ecològics i sostenibles. La seva aposta també implica donar protagonisme als **productes de Km0**, a l'artesania, la cosmètica natural, la roba i el calçat sostenibles, així com a organitzacions i propostes afins a l'ecosofia de l'esdeveniment. Tot això forma part del teixit d'una economia solidària i horitzontal capaç de fomentar una xarxa local de riquesa sostenible.

Despertar consciències

BioRitme no és tan sols un festival, sinó també un punt de trobada de persones crítiques, amb inquietuds, ments constructives i disposades a conèixer i desenvolupar la seva consciència. Per això, a part del cartell musical, s'ofereix un programa diürn amb **activitats *non-stop*** enriquit amb xerrades impartides per col·lectius i convidats de primer nivell, projeccions, tallers, activitats i espectacles de temàtica diversa, totes elles destinades a la reflexió, la introspecció i a conrear la ment oberta.

Així mateix, el feminisme i la perspectiva de gènere configuren un dels pilars principals de l'esdeveniment. Motiu pel qual una comissió s'encarrega de vetllar pel bon funcionament i la seguretat en termes de gènere en el recinte del festival. Aquesta treballa la previsió d'agressions sexistes i s'encarrega de la formació de tots els treballadors i voluntaris, a més d'habilitar un **punt lila** on el públic pugui trobar assistència en cas de rebre o percebre actituds o accions de naturalesa sexista, ja siguin masclistes, homòfobes, tràns-fobes, lesbofòbiques o bifòbiques.

Gaudir d'un festival amb una convivència sana amb l'entorn és possible i BioRitme ha aconseguit transmetre aquest missatge des de la seva primera edició

Música com a altaveu

Des de l'any 2013, l'**Associació BioRitme** treballa per a oferir una alternativa d'oferta cultural sostenible, ecològica, feminista i compromesa amb la societat. En les seves 8 edicions, el festival s'ha consolidat com un esdeveniment pioner de la música en viu del territori català, nacional i internacional, un altaveu perfecte per a reivindicar els seus valors basics i, al seu torn, crear consciència. ■

EL PRODUCTE DEL MES

Odorless, de Taller Madreselva

Odorless és el bàlsam desodorant que neutralitza els bacteris de la mala olor abans que aquest es produeixi i absorbeix la humitat sense deixar rastres de suor.

Sentiràs les teves aixelles fresques, sanes i netes!

La seva exclusiva combinació d'Actius Botànics Concentrats aconsegueix una agradable sensació de frescor i benestar entre 3 i 5 dies.

Sense alumini, exclusivament amb ingredients naturals.

Deixa transpirar de manera natural la microbiota fisiològica saludable

- Producte ecològic
- Vegà
- Cruelty Free
- Fabricat a Cantàbria

Certificat:
Ecològic (BioVidaSana)

Marca:
Taller Madreselva
www.tallermadreselva.com

Empresa:
Taller Madreselva, S.L.

Recomanat per

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

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓ

Jaume Rosselló,
Editor especialitzat en salut i alimentació | bio@bioecoactual.com

Aigua, l'elixir de la vida

No tota l´aigua envasada és bio, però l´aigua mineral natural no rep tractaments químics i arriba a les nostres mans amb la mateixa puresa, composició mineral i propietats que posseeix per naturalesa.

123rf Limited©aaronamat

L'origen

Com neix l'aigua mineral natural? Amb el desgel i la pluja, l'aigua es filtra lentament entre les roques de les muntanyes i és a través d'aquest recorregut subterrani que obté els minerals i els oligoelements que la fan única.

La majoria d'aigües minerals provenen d'aqüífers subterranis on s'emmagatzema l'aigua de pluja filtrada a través de les roques. Això les converteix en una aigua lliure de qualsevol contaminació i cadascuna amb un equilibri natural perfecte.

Les bones empreses d'aquest sector s'encarreguen sobretot d'extreure-la sense perdre l'equilibri que ens regalen les fonts i l'entorn. A més, s'asseguren que –en ser envasada– continuï tenint les propietats. Això és més que discutible si l'aigua va envasada en ampolles de plàstic (per exemple, per els cèlebres disruptors endocrins).

Pura i saludable

L'aigua ideal per al cos humà hauria de ser lleugerament alcalina i això requereix la presència de calci i magnesi, continguts per excel·lència de les bones aigües minerals. La seva puresa bacteriològica i microbiològica permeten beure-la i envasar-la, sense necessitat de tractaments químics.

És excel·lent a la cuina i per a la salut, ja que aporta nutrients i altres substàncies necessàries per tenir un organisme saludable cada dia. L'activitat cel·lular se'n beneficia i això ajuda a eliminar toxines i substàncies de rebuig, a afavorir la digestió i prevenir el restrenyiment, regular la temperatura corporal i mantenir el bon funcionament dels ronyons.

I té una composició constant: el seu sabor sempre serà el mateix, igual que la qualitat dels minerals i altres components. Això no vol dir que totes les aigües minerals siguin iguals, però sempre que en beguem una sabrem quins nutrients aporta i els possibles beneficis que genera a l'organisme.

L'aigua ideal per al cos humà hauria de ser lleugerament alcalina i això requereix la presència de calci i magnesi

Les millors aigües minerals naturals

Pràcticament totes les aigües minerals són potencialment bones i els seus processos són de qualitat extrema, potser es pot objectar un excés de sals en alguns casos. Es recomanen segons siguin les necessitats del consumidor, ja que les seves propietats varien. Per exemple, per a un esportista, que fa grans esforços físics diàriament, és fonamental que consumeixi una aigua rica en magnesi i amb una mineralització forta per reposar els elements que gasta l'organisme. En canvi, per als que utilitzen menys energia al llarg del dia o per als que pateixin càlculs renals, es recomanen aigües amb mineralització feble o molt feble.

A més, el cos presenta diferents necessitats al llarg de la vida, per la qual cosa és indispensable optar per la varietat a mesura que es van ajustant els nivells a l'organisme.

Un luxe

També l'aigua ha esdevingut un article de luxe, i no només pel disseny dels envasos. Com veiem algunes d'aquestes aigües premiades:

- **Fiji**. És una aigua originària de Viti Levu, l'illa més gran de les illes Fiji que es filtra a través de les roques volcàniques. És molt rica en silici, i conserva la seva puresa, ja que allà no hi ha contaminació. Forma part del món dels artistes de cinema.
- **Bling H2O**. És l'aigua més cara del món i ha passat a formar part de

ALIMENTACIÓ

les frivolitats humanes. Està tractada amb ozó i està microfiltrada. S'obté d'una deu de 800 metres de profunditat al parc nacional de Smokey Mountains a Tennessee, Estats Units. L'envàs és de vidre de diferents colors amb tap de suro. Hi ha algunes ampolles exclusives decorades amb vidres Swarovski, que poden costar més de 350 dòlars cadascuna. És una de les aigües més guardonades i també alguns famosos n'han elogiat la qualitat.

- **Antipodes.** Prové de la Badia de Plenty, a Nova Zelanda, i s'extreu d'un aqüífer situat a 300 metres de profunditat. És també una aigua molt pura i rica en silici, el mineral que ajuda la salut de la pell i els cabells.

123rf Limited©agnormark. Embotellat d'aigua pura de mina

La mateixa naturalesa ens hauria de fer reflexionar sobre el que fem amb l'aigua

- **Ogo.** Amb una alta concentració d'oxigen i baixos percentatges en sodi, aquesta aigua és considerada com "The Breathing Water", l'aigua que respira, perquè la seva concentració d'oxigen és cinc vegades més gran que la de l'aigua comuna. És una beguda energètica molt apreciada pels esportistes i s'envasa als Països Baixos.

- **Voss.** Procedeix d´un aqüífer a Noruega que està protegit sota roca i gel. És molt baixa en sodi i està indicada per combatre problemes de hipertensió.

Aigua solidària

Trobarem fàcilment a Internet, el llistat oficial de la Unió Europea i el de l'OCU, amb una relació completa de les aigües minerals envasades. A la Península Ibèrica hi ha moltes aigües de gran qualitat, i moltes amb curiositats importants i interessants. Però totes tenen en comú un cost ecològic molt alt: l'aigua mineral ha de ser sostenible en el temps.

Hi ha milions de persones que no es poden permetre l'aliment més saludable que existeix

La mateixa naturalesa ens hauria de fer reflexionar sobre el que fem amb l'aigua, perquè mentre llegim aquestes anècdotes hi ha milions de persones que no es poden permetre l'aliment més saludable que existeix. Entre els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030 hi ha el sanejament d'aigua a tot el món i l'accés universal a l'aigua potable. No només cal acabar amb la fam al món. També cal protegir i conservar les aigües de mars i rius. I, sobretot, cal acabar amb la set i la manca d'aigua neta per evitar malalties. ■

Herbolario Navarro

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

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

Refrescant-nos per dins a l'estiu

Sabem que una bona hidratació és imprescindible a l'estiu per mantenir-nos sans. Estudis realitzats per l'Agència Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) revelen que la majoria de la població europea beu menys aigua que la quantitat mínima recomanada, que va des d'uns dos litres al dia per a persones amb activitat moderada a més quantitat si es fa exercici que afavoreixi la sudoració. Però, a més a més dels diversos gots d'aigua que ens recomanen, quins aliments ens hidraten i refresquen?

La natura és sàvia i, respectant aquest principi, podem intuir que la fruita i la verdura de temporada és la que ens convé més. Per descomptat, d'agricultura ecològica, cosa que ens garanteix que no ens intoxicarà amb restes de pesticides utilitzats en l'agricultura anomenada convencional ja que en l'ecològica no es fan servir.

Tenim al nostre abast una gran varietat de fruites i verdures, perfectes per a aquest fi, el d'hidratar-nos i aportar les vitamines i els minerals que el nostre organisme necessita, com són les dues reines de l'estiu: la síndria i el meló. Prunes, préssecs plans, préssecs, nectarines i albercocs enriqueixen la nostra alimentació i ens refresquen. Un fruiter ben muntat amb varietat de fruites de temporada ens fa sentir bé només de veure'l a casa i afavoreix el consum en tenir-les a mà.

En hortalisses, és temporada de tomàquets, en moltes varietats per triar, segons la manera com els consumirem. Grans, saborosos, per preparar amb farciment, per exemple, amb daus de tofu fumat, pinyons i alvocat; liquar juntament amb pebrots i cogombres en la preparació de gaspatxo, per a salses i amanides. Temps també de pastanagues, enciams, carbassons, albergínies i remolatxes que aporten color al plat a més de la seva gran riquesa nutricional. Per refrescar-nos, la millor preparació dels aliments és la crua o lleugerament escaldada i així les verdures conserven el color. La varietat de textures i colors fan més apetitosos els plats. Mengem també pels ulls i això té la seva raó de ser.

123rf Limited©jenifoto. Síndria

Per tenir un rebost ben assortit a l'estiu incorporem begudes vegetals, d'ametlla, de civada, de soja, d'arròs, xocolatajades, orxata i kombutxa. L'orxata de xufa és rica en fibra, afavoreix la digestió i és molt refrescant i deliciosa. La kombutxa ha entrat també a les nostres vides. Aquest te fermentat mil·lenari, a més de refrescar, té, entre altres, propietats beneficioses sobre la flora intestinal. ■

Herbolario Navarro

Pots adquirir tots aquests productes als centres Herbolario Navarro i a

www.herbolarionavarro.es

FIRES

physalis®

Aromatherapy

Descobreix la força dels olis essencials de Physalis!

100% purs, naturals i bio — Botànica i bioquímicament definits — No tractats químicament — No modificats — No tallats — No diluïts — No rectificats — No reconstituïts

Deixa't seduir pel ric buquet d'aromes i l'increïble poder dels olis essencials! Aquests components aromàtics volàtils de les plantes tenen un ampli camp d'aplicacions. Actuen en el cicle del son, en l'estrès, al centre del plaer, en la motivació,... Cada aroma, per a un ambient i un estat d'ànim. I una cosa més: Physalis utilitza una ampolla de vidre violeta Miron 100% reciclable per a conservar de manera òptima el seu oli essencial.

BANY · INHALACIÓ · MASSATGE · ORAL · DIFUSIÓ

Physalis® Aromateràpia. Són naturals, segurs, eficaços i formulats d'acord amb els últims avenços científics.
www.physalishealth.com

MENJAR I CRÉIXER

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

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

Berenars de fruita per a nens

Tots hem escoltat moltíssimes vegades com n'és de saludable el consum de fruita. Però aquest comentari senzill té molt més sentit, encara, quan es tracta dels nens.

Menjar diverses peces de fruita fresca al llarg del dia aporta vitamines, fibra, minerals, energia i aigua, cosa clau sobretot als mesos d'estiu.

Encara que el més habitual és consumir la fruita després dels àpats, que pot ser una magnífica elecció, a mig matí o a mitja tarda com a berenar és excel·lent. No només pels nutrients que aporta sinó perquè la fruita és el substitut perfecte d'altres berenars molt menys saludables com ara la brioixeria, que conté molt de sucre, greixos i de menor valor nutricional.

Tant si estem a casa com si hem sortit de viatge, a la platja, la piscina o d'excursió, la fruita té el format ideal per emportar. Durant la primavera i l'estiu hi ha una varietat enorme de fruites fresques i de temporada per la qual cosa, segur que n'hi haurà alguna, o moltes, que agradin als nostres petits.

123rf Limited©iuliian. Paletes casolanes amb maduixa i plàtan

Algunes maneres diferents de menjar fruita perquè els nens no s'avorreixin, si és el cas, de la fruita sencera, poden ser:

- **Gelats i sorbets:** una manera molt senzilla és congelar la fruita neta a trossos petits i triturar-la fins a aconseguir textura de gelat o de sorbet. La diferència estarà en el tipus de fruita. El plàtan i el mango ens aportaran una cremositat de gelat, mentre que, si els preparem amb síndria, que té més aigua, produirà un resultat més propi d'un sorbet.
- **Batuts**: un batut o *smoothie* és una alternativa perfecta, sobretot quan *no els entra la fruita pels ulls*. Afegeix fruites cremoses, algun fruit vermell com maduixes, nabius o cireres i un líquid al teu gust, suc, beguda vegetal o aigua. Prendre un batut de fruites fresc i acabat de fer sempre ve de gust a nens i grans.
- **Prepara macedònies**: Combina fruites de colors i formes diferents. Talla-les a trossos i barreja amb una o dues cullerades de suc de taronja o de llimona perquè el resultat sigui més saborós alhora que es redueix l'oxidació. Serveix-les fredes i veuràs com gaudeixen.

Una altra cosa que no acostumem a tenir en compte és que els nens haurien de tenir sempre fruita fresca a la vista. Si hi ha fruiters a taula o fruita preparada a la nevera i al seu abast, sempre serà més fàcil que els nens i nenes la mengin quan els vingui de gust, alhora que desenvolupen la seva autonomia. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Glenn Cots,
Dietètica integrativa | www.glenncots.com

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

RECOMANAT PER

Proteïna vegetal vs proteïna animal

La proteïna és un dels macronutrients fonamentals per mantenir la nostra salut. Degut a la seva heterogeneïtat estructural, assumeix funcions molt variades com l'enzimàtica, l'hormonal, la de transport o la de defensa, entre d'altres.

La proteïna està composta per aminoàcids. Necessitem específicament 20 aminoàcids diferents per mantenir les nostres estructures (músculs, òrgans, tendons, cabell, etc.). D'aquests 20 aminoàcids el nostre cos és capaç de sintetitzar-los tots menys 9, coneguts com a aminoàcids essencials i que haurem d'obtenir a partir de l'alimentació.

123rf Limited©foodandmore. Mandonguilles, font de proteïna

Proteïna vegetal i proteïna animal

Quan parlem de fonts de proteïna animal generalment parlem de fonts de proteïna completa (perquè contenen tots els aminoàcids essencials) i de més valor biològic. Mentre que quan parlem de proteïna vegetal generalment parlem de proteïna incompleta (perquè els manca algun aminoàcid essencial o es troba en menor proporció de la necessària) i menor valor biològic.

Tot i que les proteïnes d'origen vegetal presentin aquests inconvenients, si es porta una alimentació correcta, arribar a les quantitats diàries necessàries de proteïna no ha de suposar un problema. El que és important és prendre una gran varietat d'aliments vegetals rics en proteïnes al llarg del dia, i tenim moltes opcions per aconseguir-ho. Dins les proteïnes d'origen vegetal trobem: llegums, tofu, tempeh, quinoa, fruita seca o llavors, entre d'altres.

Dins les proteïnes d'origen vegetal trobem: llegums, tofu, tempeh, quinoa, fruita seca o llavors, entre d'altres

Una cosa que passa amb les proteïnes d'origen vegetal és que a més de tenir manca o menor quantitat de certs aminoàcids, els aliments que les contenen moltes vegades presenten antinutrients, que en poden dificultar l'absorció.

Per això i per tal d'augmentar-ne la biodisponibilitat, serà important fer els remullats i els tractaments adequats abans del seu consum.

És necessària la suplementació?

Segons l'OMS, el consum de proteïna diari hauria d'oscil·lar entre 0,8 i 1g de proteïna per quilogram de pes al dia. Tot i que aquestes recomanacions augmenten en grups específics de població. De fet, en alguns estudis veiem com el consum òptim de proteïna se situa entre el 1,5 i 1,8 g/kg de pes en població esportista, en pèrdua de pes o en població anciana o amb necessitats augmentades.

Per tant, encara que obtenir proteïna a base de fonts vegetals és una opció generalment assumible, és cert que en algunes ocasions aquest macronutrient es pot veure compromès. Tant en esportistes, com en persones amb necessitats augmentades, incorporar suplements de proteïna pot ser una bona alternativa ja que ens assegura una major biodisponibilitat, facilitat de transport, sacietat i una manera fàcil d'obtenir la quantitat de proteïnes que necessitem.

A l'hora d'escollir la millor font, el primer que hauríem de fer és fixar-nos en l'aminograma (la representació esquemàtica de la composició d'aminoàcids que conté). Ja que una bona font de proteïna vegetal hauria de contenir tots els aminoàcids essencials en quantitats adequades.

D'altra banda, en el cas de proteïnes d'origen vegetal és interessant buscar suplements que combinin dues o més fonts d'origen vegetal, ja que això ens assegurarà una aportació correcta.

I sempre fixar-nos bé en el llistat d'ingredients i evitar escollir aquells suplements on predomini l'ús d'endolcidors o additius innecessaris. ■

ALIMENTACIÓ

AGRICULTURA ECOLÒGICA GUMENDI

ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.es

Laura Lobo,
Periodista | bio@bioecoactual.com

La importància de consumir fruita i verdura ecològiques

Si ens donessin a escollir entre menjar-nos una poma sense químics o una que ha estat tractada amb pesticides, tots ho tindríem clar i optaríem per la peça de fruita més natural, més neta, més saludable.

Aleshores, per què molta gent, encara no aposta per productes ecològics? Una de les respostes és sens dubte, la manca d'informació transparent sobre l'ús de químics per part de les institucions públiques.

El llibre-informe, titulat "***Aliments amb residus de pesticides alteradors hormonals. Una greu amenaça per a la salut, consentida per les autoritats***", escrit per *Carlos Prada* el 2018, basat en multitud d'estudis científics, intenta conscienciar les persones sobre la seva exposició a aquests pesticides al menjar fruita i verdura convencional. A més, l'informe insta les administracions espanyoles a prendre mesures urgents com ara una correcta regulació, una implantació d'un model sa de producció d'aliments (necessàriament ecològics) i a oferir una informació veraç a la ciutadania, perquè pugui triar lliurement quins productes consumir.

Plaguicides en la fruita i la verdura que es ven a Espanya

L'Estat espanyol és **líder europeu en venda de plaguicides amb un total de 75.190 tones venudes** en un any, segons les últimes dades europees (Eurostat, 2019). Part d'aquests químics empleats queden en els aliments com a residus invisibles i arriben als plats dels consumidors.

L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) realitza controls anuals sobre mostres d'aliments per detectar residus de plaguicides. En les seves últimes anàlisis (2019) s'extreu que el 98,3% de les mostres compleixen la normativa perquè, tot i que tenen restes de plaguicides, aquests residus estan per sota del límit permès.

123rf Limited©shashkina. Amanida de fruites amb meló, maduixes i nabius

El problema rau en la combinació d'aquests químics en un mateix producte: tot i que per separat estiguin presents de forma residual, **quan es troben en conjunt, provoquen l'anomenat 'efecte còctel'**. Com expliquen des d'*Ecologistes En Acció*, el 34% de totes les mostres analitzades per l'AESAN, contenen un o més plaguicides, **percentatge que ascendeix al 44% en el cas de les fruites i les verdures**; en algunes mostres, s'han arribat a detectar fins a nou plaguicides diferents.

ALIMENTACIÓ

El raïm, el gran contaminat

Segons les dades proporcionades també per l'AESAN, el 2018 el raïm de taula va ser l'aliment amb un major nombre de pesticides. **Les analítiques van detectar fins a 41 pesticides diferents**, 22 dels quals estan considerats com a disruptors endocrins.

Què són els disruptors endocrins?

Al nostre cos hi ha hormones que s'encarreguen de la comunicació entre les cèl·lules i els òrgans. Aquestes són essencials per a un correcte funcionament de nombroses funcions corporals.

Hi ha químics capaços d'alterar el funcionament del sistema hormonal i afectar greument la salut, **aquests químics són els anomenats 'disruptors endocrins'** i s'empren en l'agricultura convencional malgrat no estar permesos a la Unió Europea.

Què diu la llei?

La UE va publicar fa anys el **Reglament 1107/2009 de plaguicides** que prohibeix l'ús dels pesticides alteradors del sistema endocrí degut a l'amenaça que suposen per a la salut pública, però, molts països, entre els quals es troba Espanya, no estan complint la normativa.

De fet, segons el recent informe "*Directo a tus hormonas. Guía de alimentos disruptores (2021)*" publicat per

123rf Limited©shashkina

Ecologistes en Acció, Espanya segueix utilitzant un **elevat nombre de plaguicides no autoritzats** per la legislació europea, concretament, el **31% dels residus detectats per l'AESAN pertanyen a plaguicides no autoritzats**.

La solució passa per l'agricultura ecològica

Per revertir aquesta situació cal que les autoritats espanyoles adoptin **mesures de protecció de la salut pública i facilitin informació veraç sobre l'ús de químics** nocius per als consumidors.

D'una banda, cal realitzar campanyes d'informació ciutadana sobre els riscos reals d'aquests pesticides disruptors endocrins, **perquè cada individu pugui triar què consumir de forma lliure i conscient**.

D'altra banda, **s'ha d'apostar amb força per l'agricultura ecològica, ja que és l'única forma viable de protegir la salut humana** (dels consumidors i dels agricultors) **i ambiental**. L'agroecologia és la forma més productiva, competitiva econòmicament i que més beneficia les persones individualment i a la comunitat, produint aliments més sans i nutritius.

L'ús de pesticides i químics en el sector alimentari està tan estès que és normal que ens costi evitar per complet la seva presència en tots els productes que consumim, però podem minimitzar la nostra exposició.

Per què apostar pels aliments ecològics?

La producció ecològica es basa a grans trets, en la protecció de l'entorn, de la salut humana i dels agricultors:

- Protegeix i millora la fertilitat natural del sòl.
- Promou la biodiversitat.
- Fa servir fertilitzants naturals.
- Porta a terme un control biològic de plagues i malalties en comptes d'usar pesticides.
- No fa ús d'organismes genèticament modificats.

Per tot això, els aliments ecològics presenten **diferències abismals davant els de producció convencional**, que ens beneficien a tots.

Què podem fer cadascun de nosaltres?

- Triar els aliments de temporada, frescos i sense plaguicides: és important conèixer quins són els més nocius i evitar-los.
- Rentar i pelar la fruita i la verdura: això és important per reduir l'exposició als químics que s'administren després de la collita.
- Adoptar un estil de vida basat en l'alimentació ecològica per gaudir de bona salut i ajudar a salvar el planeta. ■

Fonts:
- Directo a tus hormonas (2021)
- Eurostat (2019)
- Reglamento 1107/2009 de plaguicidas prohibidos. https://www.boe.es/doue/2018/101/L00033-00036.pdf

AGRICULTURA ECOLÓGICA
GUMENDI
Tria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es

SUBSCRIU-TE A BIO ECO ACTUAL

BIOECO ACTUAL
SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi
bioecoactual.com/ca/subscripcio

RECEPTA

Estela Nieto, *Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut, i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.es*
Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

Salsa d'alvocat i mango

DIFICULTAT: BAIXA
TEMPS: 10' PREPARACIÓ

INGREDIENTS (2 persones)

- 1 alvocat gran.
- 30 gr. de ceba.
- Suc de mitja llimona.
- Sal i pebre molt al gust.
- 150 gr. de mango madur.
- Coriandre picat opcional.
- Natxos o coquetes de blat de moro per servir.

©Estela Nieto

És evident que durant l'estiu la nostra dieta varia. Els plats es tornen més lleugers, els àpats menys abundants i augmentem el nostre consum de fruita i verdura crua, o almenys ho hauríem de fer.

Elaborar aperitius que compleixin tots aquests requisits, a més del tradicional gaspatxo i les amanides, no sempre és fàcil. Sobretot, si busquem alguna cosa atractiva i saborosa que agradi a petits i adults per igual.

Una salsa espessa per prendre amb natxos o coquetes pot ser la solució i, per fer que sigui saludable, deliciosa i refrescant a parts iguals, et proposem aquesta salsa d'alvocat i mango. Una combinació de sabors que et farà llepar-te els dits.

És possible que et recordi el guacamole perquè comparteixen ingredients, però aquesta és molt més suau, lleugera i amb un toc dolç.

Per aconseguir una salsa perfecta és molt millor que el mango estigui madur. Si no ho està, la polpa és lleugerament més àcida i cruixent mentre que si el mango està al punt òptim de maduració aporta una consistència cremosa i suau alhora amb un toc dolç que fa que aquesta salsa sigui perfecta i equilibrada.

Si hi ha nens a casa i no els agrada el picant de la ceba, el truc és deixar la ceba picada en aigua freda o temperada durant 15 minuts i afegir un bon raig de suc de llimona. Això suavitzarà el sabor i eliminarà gairebé tot el picant. També pots fer servir aigua calenta, però en aquest cas la consistència de la ceba es tornarà menys cruixent. Després d'aquest temps, escorre bé la ceba perquè no aporti aigua a la salsa. Pots prendre aquesta salsa directament com a aperitiu o entrant però també la pots utilitzar per amanir o acompanyar els teus plats preferits.

Elaboració

Retirar la llavor i la pell de l'alvocat i aixafar amb una forquilla o un morter fins a obtenir una crema suau. Afegir el suc de llimona, així no s'oxidarà amb tanta facilitat.

Pelar i trossejar el mango a daus molt petits.

Picar la ceba el més petita possible.

Afegir la ceba i el mango a la crema d'alvocat i amanir amb sal, pebre molt al gust i un toc de coriandre picat.

Servir en un bol i acompanyar amb natxos o coquetes de blat de moro torrades. ■

SUBSCRIPCIÓ PREMSA VEGANA

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / PA

imprescindible

Pans tendres sense crosta de cereals antics, de Sol Natural

Elaborats amb farines d'origen ecològic, el Kamut® i l'espelta són una alternativa molt més saludable i digestiva que els pans industrials fets de blat comú. A més, en contenir ingredients de qualitat, com ara l'oli d'oliva, aconseguim que els nostres pans siguin súper tendres, nutritius i equilibrats. Sense sucres afegits.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Sol Natural
www.solnatural.bio
Distribució: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓ / TOFU

imprescindible

Tofu Natural, de Soria Natural

Un bàsic per a l'elaboració de receptes veganes. Pots gaudir-lo en amanides, fregit, a la graella, al forn o utilitzar-lo com a base per elaborar altres plats com hamburgueses o salses. Soria Natural disposa d'una àmplia gamma de tofus d'originals sabors on també s'inclouen tofu japonès, mediterrani, fumat, oriental, fermentat i rotllets amb sèsam torrat.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Soria Natural
www.sorianatural.es
Empresa: Soria Natural, S.A.

BEGUDES / PLANT BASED

novetat

Begudes vegetals, d'Abbot Kinney's

En aquestes begudes de sabors innovadors, xocolata, edició barista i natural, s'hi han unit la cremositat del coco, la dolçor de l'arròs i la millor soja d'Itàlia per crear una alternativa vegetal equilibrada a la llet. A més, és 100% ecològica i no conté lactis. A Abbot Kinney's la seva raó de ser és fer de la millor elecció la més deliciosa.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Abbot Kinney's
www.abbotkinneys.com/es
Distribució: Biogran, S.L.

BEGUDES / KOMBUTXA

imprescindible

Paleobirra, de Kombutxa

És la creació més atrevida i innovadora de Mün Ferments i també la que menys sucre residual conté. Amb Kombutxa i infusió de llúpol, recorda la cervesa, amb bombolla i escuma. Sense gluten ni cap cereal i menys d'un grau d'alcohol. Substitueix idealment les cerveses convencionals, les sense alcohol i les sense gluten. Amb un sabor i una bombolla suau, recorda les cerveses llàmbiques.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | CCPAE
Marca: Kombutxa
www.kombutxa.com
Empresa: Mün Ferments, S.L.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

novetat

Bio Verd d'Ordi, de Raab Vitalfood

El verd d'ordi és una gramínia, que és extreta de l'ordi. Com a verd d'ordi es denominen les fulles tendres de la planta. El verd d'ordi Bio de Raab conté àcid fòlic de forma natural, que contribueix a una formació normal de sang i a una funció normal del sistema immunològic. Amb el seu color verd intens, realça en un obrir i tancar d'ulls qualsevol batut, suc de fruites o verdures i sopes. Vegà, sense lactosa i sense gluten.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

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

ALIMENTACIÓ

DIETA LÒGICA

Laura I. Arranz, *Doctora en Nutrició, farmacèutica i dietista-nutricionista* | www.dietalogica.com

Pes o volum?

Mantenir un pes corporal adequat és altament recomanable, no pas per estètica, sinó per salut. I curiosament, quan ens preocupem pel nostre pes i volem anar-ho vigilant el que fem és pesar-nos a la balança de casa, però aquest valor que hi veiem ens dóna molt poca informació. Si augmentem el greix al nostre cos, augmentarem de pes, però també si guanyem múscul o si baixem una mica el greix alhora que augmentem considerablement la nostra massa muscular. Així que, mesurant el nostre pes no sabem exactament què passa. I, en realitat, ens importa tant el que marqui la bàscula? o ens importa més la talla que estem vestint?

123rf Limited©andreypopov. Mesurament del greix del ventre amb fat caliper

En realitat, ens preocupa més el volum ja que volem veure'ns bé i cabre a la nostra roba, però com que estem habituats a mesurar la nostra massa corporal amb una balança, també volem veure que ens mantenim en cert valor numèric. I això ho tenim molt interioritzat, tant que hi ha qui té veritable obsessió amb cert nombre per al seu pes i que sent pànic quan aquest valor puja. I és que fins i tot el que se'ns controla quan anem al metge, a la infermera o a l'endocrí és el pes, el que marca la bàscula i, com a màxim, l'índex de massa corporal, que és la relació entre el nostre pes i la nostra altura, però això és informació molt escassa. **Actualment sabem que cal tenir més dades per conèixer realment la nostra composició corporal, sobretot la massa greixosa, total i abdominal, i la massa muscular, i veure com evoluciona amb el temps o fent canvis d'hàbits**. Si consultem, per exemple, amb un dietista-nutricionista veurem que ens valorarà tot això per ajudar-nos a millorar-ho.

El múscul pesa més i el greix ocupa més volum

Per què és convenient valorar la composició corporal?

Perquè quan ens engreixem el que ens passa és que acumulem greix al cos i en moltes ocasions no mantenim la nostra massa muscular i fins i tot l'anem perdent pel camí a mesura que els quilos augmenten. Tot i això, els quilos també augmenten en una persona que entrena dur i que millora la seva forma física, però això és molt diferent, ja que no hi ha augment de greix corporal. Massa greixosa i massa muscular són molt diferents, la segona és la que té capacitat de cremar calories i, a més és més compacta. El múscul pesa més i el greix ocupa més volum o el que és el mateix 1kg de múscul ocupa molt

GUIA PROFESSIONAL

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

Edició impresa i online
Difusió gratuïta

L'eina imprescindible
per al **professional BIO!**

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

Informació per producte
Descripció, Ingredients, Contacte de proveïdor
i distribuïdors, codi EAN i Codi intern

Tendències i novetats BIO
Alimentació, Cosmètica
Complements alimentaris

Visita el nostre portal **www.masterorganic.es**

DISTRIBUÏT PER: SOL natural, INTERSA, Dispronat, Natimel, NATURAL CASH, Alternatur, Cadidiet, bioselección, GUMENDI

menys volum que 1 kg de greix. Si comencem a cuidar-nos i estem menjant més saludable i lleuger i a més fem activitat física potser pugem a la balança i no veiem el resultat esperat. Si hem baixat greix, però també hem augmentat el múscul, potser el pes gairebé no hagi variat i això ens pot frustrar quan, en realitat, ho estem fent bé. El que ens interessa de debò és valorar el greix corporal que és el que ens fa veure'ns amb quilos de més i també ens fa més propensos a emmalaltir.

I com podem mesurar el nostre greix corporal? Hi ha alguns paràmetres que ens en donen una bona idea i que podem mesurar-nos fins i tot nosaltres a casa.

Perímetre de cintura

Es mesura la circumferència del nostre abdomen amb un metre a l'alçada intermèdia entre el final de les costelles i el final del maluc. Es considera obesitat quan tenim més de 88cm les dones i 102cm els homes de circumferència abdominal. Així que en realitat hauríem d'estar força per sota d'aquests valors. Tot i això, el valor ideal per a cada persona pot ser molt variable en funció, sobretot, de la seva constitució, per a un home estar a 90cm de cintura pot ser òptim, però per a un altre pot ser massa. Per això hi ha altres valors que són més útils.

Això és el que realment importa, mantenir o millorar la nostra massa muscular i reduir o mantenir el nostre greix corporal

123rf Limited©peopleimages12

Índex cintura-alçada

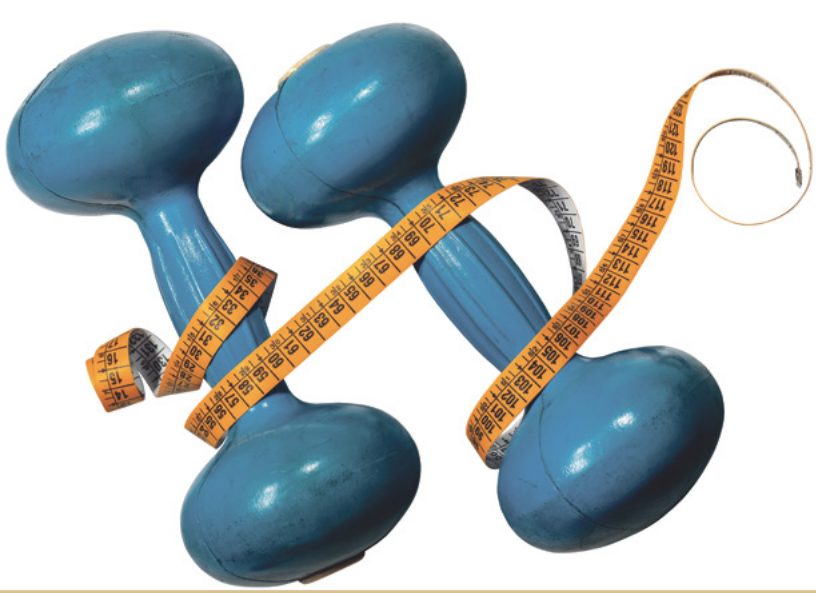
La cintura dependrà una mica de la nostra alçada, els valors ideals no seran els mateixos per a una dona que fa 150cm d'alçada que per a una altra que mesuri 170cm. Molts estudis han valorat aquest tema i s'ha arribat a la conclusió que la nostra cintura ha de mesurar menys de la meitat del que mesurem d'alçada (tot mesurat en centímetres). Això és de forma genèrica però concretament els valors en dones i en homes difereixen una mica per la forma diferent del nostre cos. Per a elles un índex de cintura-alçada de més de 0,48 ja indica sobrepès i per a ells un de 0,52. I això és molt fàcil de mesurar a casa, agafem un metre, mesurem la nostra circumferència abdominal pel punt indicat anteriorment, ho dividim entre la nostra alçada i comprovem que estem per sota d'aquests valors.

Índex cintura-maluc

També resulta útil, sobretot per valorar l'excés de greix abdominal no només a l'abdomen sinó també als malucs. Aquest índex també indica el tipus d'obesitat o acumulació de greix que tenim (ginoide o en forma de pera, més habitual en la dona, o androide o en forma de triangle invertit, més habitual en l'home i en la dona post-menopàusica). El resultat de dividir el que mesura la nostra cintura entre la part més ampla del maluc ha d'estar entre 0,71-0,84 en les dones i entre 0,79-0,94 en els homes. Valors per sobre indiquen obesitat androide ja que vol dir que la nostra cintura té massa amplada per greix acumulat respecte al nostre maluc. Valors per sota indiquen obesitat ginoide que indicarà un major volum de greix acumulat als malucs.

Hi ha moltes maneres de valorar si la nostra massa corporal està en valors saludables

Com veiem, hi ha moltes maneres de valorar si la nostra massa corporal està en valors saludables, per això, quan et preocupi el teu pes procura, a més de pesar-te, prendre't mesures com la de cintura i la de maluc per poder així valorar el volum de greix acumulat i com ho millores amb el temps, doncs, en realitat, això és el que realment importa, mantenir o millorar la nostra massa muscular i reduir o mantenir el nostre greix corporal. I si necessites ajuda ves a veure a un professional que et pugui aconsellar. ■



123rf Limited©catalby

ALIMENTACIÓ

Mar Picazos Muniesa,
Tecnòloga dels aliments i farmacèutica | bio@bioecoactual.com

La versatilitat de la soja

La soja és una lleguminosa molt versàtil, a partir de la qual es pot elaborar una àmplia varietat de productes. Els diferents processos de producció poden ser més o menys complexos, i també depenen de l'escala a la que es produeixin. Alguns d'aquests productes, com la beguda de soja i el tofu, es podem elaborar a casa fàcilment, mentre que quan son produïts a nivell industrial, s'inclouen algunes etapes més per assegurar-ne l'estabilitat i la seguretat alimentària.

123rf Limited©snyfer. Varietat de productes de soja, incloent-hi tofu, tempeh i brots

Beguda de soja

Per a obtenir la beguda de soja en primer lloc es netegen les llavors de la beina de soja, per evitar que objectes estranys arribin al producte final. A continuació, es deixen en remull fins a 24h en aigua freda per a facilitar l'extracció de proteïnes. El temps de hidratació depèn de la mida i varietat de la soja i influeix en el sabor i aroma del producte final. Seguidament es molen les llavors en abundant aigua. Aquest pas es pot realitzar tan amb aigua freda com amb aigua calenta. Quan la molta és amb aigua freda la desnaturalització de les proteïnes és menor, mentre que amb aigua calenta es redueix el sabor lleguminós de la soja que en excés pot resultar desagradable. El producte resultant es filtra per a separar els components insolubles de la beguda de soja, i finalment es porta a ebullició durant 15-20 minuts. Aquest pas és important per a destruir els inhibidors de la tripsina, les lectines i altres components potencialment nocius per a l'organisme.

Tofu

L'adició d'agents coagulants a la beguda de soja causa l'agregació de les proteïnes de la soja, donant lloc al gel característic anomenat tofu. S'utilitzen tres categories diferents de coagulants: àcids, sals i enzims, i el tipus seleccionat influeix en el rendiment de la soja i la qualitat final del tofu.

De manera general, les diferents varietats de tofu es poden classificar en tofu ferm o tofu suau. La duresa i el contingut d'aigua del tofu son diferents per a cada varietat i influeixen en la palatabilitat, textura i sabor percebudes pel consumidor. Per a obtenir el tofu ferm es realitza el premsat després de l'adició del coagulant, reduint el contingut d'aigua del producte. Quanta més aigua s'extregui durant el premsat, major serà la fermesa del tofu. Així mateix, per obtenir el tofu suau s'omet l'etapa del premsat.

Degut al diferent perfil d'aminoàcids de la soja ecològica, el sabor i l'aroma del tofu ecològic estan considerats superiors

Per altra banda, es poden apreciar vàries diferències entre el tofu produït a partir de soja ecològica o no ecològica. En primer lloc, **tant el rendiment de la soja ecològica com el contingut de proteïna del tofu que se n'obté son majors.** A més a més, degut al diferent perfil d'aminoàcids de la soja ecològica, el sabor i l'aroma del tofu ecològic estan considerats superiors. En canvi, la textura més tova i el color més blanquinós del tofu no ecològic son comunament més acceptats.

Okara

El rendiment de la soja durant la producció de beguda de soja i de tofu augmenta segons la raó de hidratació inicial de la soja i quan aquesta és ecològica, i també depèn de la varietat de soja utilitzada. La polpa restant que conté els components insolubles s'anomena okara. **Així doncs, amb la utilització de soja ecològica i la selecció de les condicions de producció adequades, es pot augmentar el rendiment i reduir el percentatge d'okara obtingut.**

L'okara conté un 50 % de fibra dietètica, 25 % de proteïna i 10 % de lípids. Tot i el seu interessant perfil nutricional, actualment s'utilitza principalment per alimentar bestiar. L'aprofitament d'aquest subproducte en la indústria alimentària pot aportar valor afegit a nous productes com a font de fibra, mentre que al mateix temps es redueix el malbaratament alimentari.

ALIMENTACIÓ

Salsa de soja

La salsa de soja és un condiment elaborat a partir de soja fermentada. Existeixen diversos tipus, però els més coneguts a occident son el Shoyu (conté blat) i el Tamari (no conté blat, però depenent del lloc de producció pot contenir traces de gluten). L'alt contingut d'àcid glutàmic confereix al producte el seu característic sabor umami i, juntament amb el seu sabor salat, és ideal per a condimentar molts plats. Tanmateix, s'ha de consumir amb moderació per a no sobrepassar la recomanació de 5 g d'ingesta de sal diària.

En aquest cas existeixen múltiples diferències entre la quantitat d'ingredients i el procés de producció ecològic o no ecològic. Per a la producció ecològica s'utilitza exclusivament aigua, soja, blat (opcional segons el tipus de salsa), sal marina i el fong *Aspergillus oryzae* per a la fermentació. Segons el mètode tradicional, la barreja d'ingredients es fermenta durant mesos per a obtenir un perfil de sabor i aroma únic. En canvi, la salsa de soja no ecològica segueix un procés accelerat en el que la fermentació es substitueix per hidròlisis àcida. Per a compensar la falta dels components aromàtics que es generen durant la fermentació, habitualment s'hi afegeix sucre i aromes.

De la mateixa manera que la beguda de soja o el tofu, la salsa de soja ecològica té un contingut de proteïna major que la no ecològica

A més a més, la quantitat de soja i blat utilitzats es redueixen per a minimitzar despeses.

De la mateixa manera que la beguda de soja o el tofu, la salsa de soja ecològica té un contingut de proteïna major que la no ecològica. A partir de 3 g de proteïna per cada 100 g de producte, el valor energètic de l'aliment aportat per la proteïna és del 12 % i, per tant, es pot considerar com a font de proteïnes.

123rf Limited©serezniy. Arròs amb salsa de soja

Altres productes

Més enllà dels productes clàssics, en els últims anys ha augmentat la varietat de productes elaborats a partir d'aïllats o concentrats de proteïna de soja. Mitjançant processos com l'extrusió es poden obtenir textures fibroses que imiten la sensació en boca d'una hamburguesa convencional o aletes de pollastre. Molts dels anàlegs de la carn que es troben actualment en el mercat inclouen soja en algun dels seus formats degut al seu perfil nutricional o bé per la varietat de textures que pot proporcionar. ■

***Fe de Errates:** Al número 104, pàgina 19, en nota editorial, s'afirmava per error que hi ha cultiu de soja transgènica a Espanya.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ

AROMATERÀPIA

ESPAI PATROCINAT PER:
PRANAROM | www.pranarom.com

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

Els olis vegetals, nutrients vius per a la nostra pell

Els olis vegetals (AV) són un autèntic aliment per a la pell, ple de nutrients "vius" fàcilment assimilables. També se'ls coneix com a olis "vehiculars" o "portadors", perquè s'hi poden diluir els olis essencials per poder ser aplicats sobre la pell evitant reaccions.

Però els AV tenen per ells mateixos una alta concentració d'actius biològics que nodreixen i protegeixen la pell, aportant suavitat i flexibilitat. Encara que no aporten aigua, sí que dificulten que s'evapori, però alhora permeten que la pell respiri.

123rf Limited©matka_W. Oli de vainilla

Entre els seus actius comuns destaquen els:

- **Àcids grassos essencials (omega 3, 6, 9)** que, encara que són vitals per a l'organisme i estan involucrats en processos fisiològics i bioquímics molt importants, no és capaç de sintetitzar-los per si mateix. Ajuden a regenerar teixits, atenuar arrugues, reduir cicatrius i formen part de la membrana cel·lular.
- **Vitamines liposolubles** com la **provitamina A i l' E** (excel·lents antioxidants), la **vitamina D i la K**.
- Són rics en **flavonoides**, que eviten l'envelliment cutani (bloquegen l'activació de la melanina a la pell i eviten l'aparició de taques), reforcen la paret vascular, tenen capacitat antiinflamatòria, i per això són ideals per a pells molt sensibles amb tendència a vermellors i cuperosi.
- **Esqualè**, que és un lípid vegetal amb estructura molecular molt similar als lípids de la pell, que li permet ser absorbit amb facilitat sense deixar residus grassos (és el cas dels olis vegetals de jojoba i argan).
- Contenen **antocianines**, també anomenades polifenols, així com **fitosterols**, tots ells eficaços contra l'envelliment cel·lular.

Precaucions

Els AV s'oxiden i els poliinsaturats (com el de rosa mosqueta, onagre, borratja, cànem,) amb més facilitat encara. No obstant això, l'oli de jojoba (que és una cera líquida) o l'oli de coco (o mantega), no s'oxiden tan fàcilment.

Es recomana consumir-los en un termini de 6 a 12 mesos un cop oberts, ja que l'oxidació els fa perdre les propietats i es fan rancis.

Guardar a la nevera i conservar en flascons de vidre fosc i de mida petita.

Se'n pot allargar la conservació afegint-los tocoferol (vitamina E).

Les persones al·lèrgiques als fruits secs han d'evitar els seus olis.

Encara que alguns AV aporten una **lleugera capacitat filtrant dels raigs UV** (com l'oli de coco o el d'alvocat), no es recomana exposar-se al sol durant un temps prolongat ni durant les hores de màxima intensitat. ■

PRANAROM, laboratori líder en aromateràpia científica, compta amb un equip d'investigadors que analitzen i desenvolupen els perfils de més de 250 olis essencials, quimiotipats i 100% purs i naturals.

Els olis vegetals de PRANAROM s'obtenen de primera pressió en fred, cosa que permet preservar tot el contingut d'àcids grassos essencials, vitamina E, antioxidants naturals i, per tant, no requereixen cap additiu.

L'AV **de vainilla**: aroma relaxant, sedant. Aporta suavitat i regeneració natural de la pell, pot alleujar irritacions, sequedat, preveu l'oxidació primerenca dels teixits i cèl·lules. L'extracte de vainilla bourbon 100% pur i natural és extremadament ric en vainillina (12%) i s'obté a partir de beines recollides i preparades a Madagascar respectant el mètode tradicional.

- Ajuda a nodrir la pell, deixant-la suau i lleugerament perfumada.

- Aporta relaxació gràcies a la presència de vainillina, amb alta activitat relaxant del sistema nerviós.

AROMATERÀPIA

Roberto San Antonio-Abad, *President i responsable de Formació de COFENAT*

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

L'OMS aposta per les Teràpies Naturals

L'Organització Mundial de la Salut aposta per les Teràpies Naturals, sector no regulat a Espanya, fet que va ser constatat a la darrera Assemblea Mundial de la institució celebrada a Ginebra.

Cada any se celebra l'Assemblea Mundial de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), però aquest any va ser especialment important per al sector de les Teràpies Naturals, ja que s'hi va presentar un informe del director general sobre Medicines Tradicionals i Complementàries, demostrant una vegada més la ferma aposta per aquest sector, que no està regulat a Espanya, tot i que els professionals ho estem reclamant des de fa més de 30 anys.

L'aposta per les Teràpies Naturals per part de l'organització mundial va quedar reflectida, primer el mes de març passat, amb la creació del primer centre de recerca de les medicines complementàries a l'Índia i, ara, amb aquesta 75a reunió, celebrada al maig, i l'objectiu de la qual va ser renovar l'estratègia sobre la implantació de les MTC. En paraules del Dr. Tedros Adhanom, que en el marc de l'assemblea va ser reelegit director general de l'OMS, "*per a molts milions de persones a tot el món, la medicina tradicional és el primer port d'escala per tractar moltes malalties*".

En aquesta línia, en els darrers anys s'han assolit importants regulacions per als interessos dels europeus i professionals de països com Itàlia i Noruega, en Osteopatia, o Portugal, en fins a set tècniques diferents, model -aquest últim- molt adequat per aplicar a Espanya.

123rf Limited©skorzewiak. Seu de l'OMS

Les Teràpies Naturals poden curar, per això mateix, els professionals que les practiquen a Espanya han de ser reconeguts com a professionals de la salut

Les Teràpies Naturals poden curar, per això mateix, els professionals que les practiquen a Espanya han de ser reconeguts com a professionals de la salut. I això mateix es veurà ratificat una vegada més al centre de recerca que properament veurà la llum a l'Índia.

Amb regulació o sense, els ciutadans seguiran usant les Teràpies Naturals. Segons dades de l'OMS, al voltant del 80% de la població mundial utilitza aquest tipus de medicina i, fins ara, 170 dels 194 estats membres de l'organització han informat sobre l'ús de la medicina tradicional, mentre que els governs han sol·licitat el suport de l'organisme de l'Organització de les Nacions Unides (ONU) per crear un cos d'evidència i dades fiables sobre les pràctiques i els productes de la medicina tradicional.

La mateixa OMS denuncia que avui, **els sistemes i estratègies nacionals de salut encara no integren completament els milions de treballadors de la medicina tradicional, els cursos acreditats, les instal·lacions de salut i les despeses de salut**. És important seguir investigant i potenciant les Teràpies Naturals al món, especialment al món occidental, on, en temes de regulació, estem a la cua de la resta de països. La MT no està regulada a Espanya, cosa que confereix inseguretat als professionals i als ciutadans. És lamentable que no hàgim avançat gens en aquest sentit, que no s'avanci perquè l'atenció mèdica preventiva i curativa sigui assequible i accessible per a tothom; i és molt trist que quan s'emprèn l'estudi del sector les Teràpies Naturals a Espanya siguin injuriades, contracorrent del que passa a la resta del món.

El nou centre de l'OMS beneficiarà totes les regions del món. Aquesta nova institució s'enfocarà a quatre àrees estratègiques principals: **evidència i aprenentatge; dades i anàlisi; sostenibilitat i equitat; i innovació i tecnologia**, per optimitzar la contribució de la medicina tradicional a la salut mundial i el desenvolupament. ■

PARLEM DE

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

Cànem, varietats, propietats i usos

El cànem, conegut popularment com marihuana (*Cannabis sativa*), és una espècie vegetal herbàcia relativa a la família *Cannabaceae*, originària de les valls de l'Himàlaia. Constitueix una espècie molt variable amb diverses subespècies dioiques, el que vol dir que hi ha exemplars mascle i exemplars femella. És una planta anual: germina, creix, floreix i mor en el transcurs d'un any. La llavor germina a la primavera, creix durant l'estiu i floreix a la tardor. Es pot consumir en infusions, en menjars o es pot fumar, però fumar no és recomanable per a la salut.

123rf Limited©jetcityimage. Botiga a Indianapolis (USA) comercialitzant capsules de CBD

El cànem que trobem comercialitzat en els herbolaris (llavors o proteïna aïllada), per normativa internacional, ha de tenir menys de l'1% de THC

L'espècie va ser classificada per primera vegada pel naturalista suec Carolus Linnaeus en l'any 1.753, però, la història del seu cultiu es remunta a temps immemorials. Gràcies als seus nombrosos usos i propietats, es pot utilitzar com a aliment, com fibra tèxtil i, per descomptat, com psicotròpic (agent químic que actua sobre el sistema nerviós central, la qual cosa porta com a conseqüència canvis temporals en la percepció, ànim, humor, estat de consciència i comportament). També ha estat utilitzada com a eina mística i espiritual. En l'herbari Pen Ts'ao Ching apareixen esmentades les seves propietats psicotròpiques. Aquest herbari es va compilar al segle I de la nostra era, però s'ha atribuït de forma tradicional a un llegendari emperador que va viure al voltant de l'any 2.700 a. C.

El THC és el component psicoactiu naturalment present en la planta

Se sol anomenar *cànem* a les varietats amb baix contingut en THC i *marihuana* a les varietats que contenen un percentatge significatiu de THC. El THC o tetrahidrocannabinol és el component psicoactiu naturalment present a la planta, el qual causa l'alteració de la percepció i modificació de l'estat d'ànim, sol millorar l'humor, augmenta la sensació de gana i fins i tot pot causar eufòria. Els cabdells, que són les inflorescències no fecundades dels peus femenins, són la part de la planta que acumula cannabinoides en major proporció. El cànem que trobem comercialitzat en els herbolaris (llavors o proteïna aïllada), per normativa internacional, ha de tenir menys de l'1% de THC.

Recentment, un important biaix del sector mèdic s'ha mostrat favorable a legalitzar el cànnabis per a usos terapèutics sempre que sigui sota control mèdic. Els cannabinoides proporcionen una reducció significativa del malestar en els casos de dolor crònic, eficàcia per reduir la pressió intraocular en els malalts de glaucoma i és un excel·lent remei pal·liatiu anti-nàusees per tractar els terribles efectes secundaris de la quimioteràpia. L'oli de les seves llavors es pot usar per a un massatge anti-dolor i com a aliment saludable, ja que és una de les millors fonts de proteïnes i àcids grassos omega 3 i 6. La proteïna de cànem aporta una gran quantitat de minerals, com magnesi, potassi i calci; així com una extensa varietat d'oligoelements. A més, és una excellent font d'àcid alfa-linolènic (ALA) i àcid gamma-linolènic (GLA), per això, afavoreix el rendiment esportiu i ajuda a desenvolupar massa muscular.

No obstant això, cal fer un bon ús del cànnabis, ja que no hauríem d'oblidar que fumar cànnabis de manera habitual està associat amb episodis de bronquitis i amb problemes respiratoris com la tos crònica i la producció de flegma. També augmenta les probabilitats de desencadenar trastorns de salut mental, com depressió i esquizofrènia, raó per la qual el seu consum és tan controvertit. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Farmaciola d'aromateràpia per a un estiu perfecte

Els olis essencials que has de tenir sempre a la teva farmaciola personal durant aquesta estació són: xiprer, lavanda, llorer, citronel·la de Ceylan o de Java, camamilla, taronger dolç, bergamota i menta piperita. Recorda que els cítrics són fotosensibilitzants, per tant, durant l'estiu els farem servir només en difusió.

Cansament, fatiga, pesadesa mental. Per combatre la fatiga podem fer servir l'essència de taronger dolç, afegint 10 gotes en un estic inhalador, quan sentis la sensació de cansament inhala profund 3 vegades per cada nariu, veuràs que de seguida recuperes energia vital.

Per combatre la pesadesa mental és suficient, però amb molt de compte, aplicar 1-2 gotes de menta piperita sobre cada templa, fer massatges realitzant cercles, t'aclariràs a l'instant. Aquest mateix oli essencial et serveix per combatre els marejos als viatges, afegeixes 10 gotes a un estic inhalador i inhales profundament diverses vegades durant el viatge o quan apareix el mareig.

123rf Limited©avictorero. Oli de xiprer

Pesadesa de cames, mala circulació, peus cansats. No hi ha res millor que un bon bany i massatge de peus i cames per retrobar alleujament i descans. Omple un bol amb aigua fresca, uns glaçons de gel i afegeixes una cullerada d'oli d'oliva amb 10 gotes d'oli essencial de xiprer.

Mantenir l'estat d'alerta durant l'estudi, amb actitud de valor i coratge, per fer front al treball diari. La menta ens ajuda a mantenir l'estat de vigília i alerta durant l'estudi o treball i el llorer ens confereix el valor i la valentia per seguir endavant, així doncs, només has d'afegir 5 gotes de llorer i 5 gotes de menta piperita a un estic inhalador i tenir-lo sempre a mà.

Sortir al camp, foragitar els mosquits i calmar les picades. Pots preparar un roll-on amb citronel·la en 10 mililitres d'oli verge de jojoba, afegeix-hi 20 gotes de Citronella, barreja-ho bé i aplica-ho sobre les zones exposades. Tingues sempre a mà l'oli essencial de lavanda per aplicar una gota sobre la pell en cas de picades de mosquits o altres insectes.

Menjars fora de casa, indigestions. La camamilla romana és un indispensable a l'estiu, després de menjars copiosos, o indigestions, aplica 3-4 gotes sobre la zona estomacal i fes massatge realitzant cercles, per alleujar les molèsties.

Crear un ambient fresc a casa, els dies de molta calor. Afegeix al difusor 1 mililitre d'essència de bergamota i 10 gotes de menta piperita. Difon la barreja a casa i relaxa't amb aquest aroma fabulós amb propietats refrescants i que a més potencia un bon estat d'ànim. ■

AROMATERÀPIA

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Oli Comí Negre BIO 200ml, de Viridian

100% oli de Nigella sativa de cultiu ecològic d'Egipte. Primera pressió en fred i manteniment en una atmosfera de nitrogen durant la fabricació i envasament. Les llavors de comí negre, també anomenades "Llavor Beneïda", han estat utilitzades des de fa 2000 anys per diverses cultures al món, com a aliment i per al benestar general. També poden ser utilitzades per a massatges al cap i al pit.

Certificat: Soil Association
Marca: Viridian
Distribució: Alternatur, S.L.

COSMÈTICA

Gel de bany 500ml Lavanda, de Cal Margarit

Gel líquid, de base vegetal, que deixa la pell neta, suau i amb una agradable fragància. El seu efecte relaxant és degut a una alta concentració en oli essencial de lavanda. Aquest sabó líquid és molt concentrat, pel que es pot fer servir en poca quantitat i dura molt. Base a partir de tensioactius procedents del coco i la glicerina vegetal. Sense parabens, silicones ni perfums sintètics.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Cal Margarit
www.feixescalmargarit.com
Empresa: Les Feixes De Cal Margarit, S.L.

COMPL. ALIMENTARIS

Digest+ bio, de Physalis

Conté extractes de carxofa, menta piperita i àloe vera (200:1 extracte de gel procedent de fulles (exempt d'al·loïna), que donen suport a la digestió. La citronada contribueix a un millor trànsit intestinal, mentre que el fonoll contribueix a disminuir la sensació d'inflamació amb addicció d'un complex d'enzims (alfa-amilasa, cel·lulasa, lactasa, lipasa, proteasa) d'origen exclusivament vegetal.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | Vegà
Marca: Physalis
www.physalishealth.com/es
Empresa: Keypharm, N.V.

SALUT

Gerra Alkanatur Drops, d'Alkanatur

Depura fins a un 99% de tòxics de l'aigua, alcalinitza (pH 9), hidrogena i ionitza. És l'única del mercat amb filtres ecològics, que afegeixen magnesi i estan lliures de resina d'intercanvi iònic. El seu plàstic és 100% lliure de tòxics i està certificat per l'IBS de la Universitat de Granada (Dr. Nicolás Olea). Alkanatur Drops és també la primera gerra filtradora amb normativa UNE 149101:2015* analitzada al prestigiós laboratori Oliver Rodés.

Marca: Alkanatur
www.alkanatur.com
Empresa: Alkanatur Drops, S.L.U.

COSMÈTICA

Nuria Alonso, *Responsable Certificación BioVidaSana*
Montse Escutia, *Red Ecoestética*

www.biovidasana.org | www.ecoestetica.org

COSMÈTICA

Cosmètica i canvi climàtic

Sabem que la nostra **alimentació** és responsable aproximadament d'un terç dels gasos amb efecte d'hivernacle que s'emeten a nivell mundial. Però, **i els nostres cosmètics?**

La petjada de carboni és la quantitat de gasos amb efecte hivernacle (GEI) que emet un determinat procés en tot el seu cicle. Encara que no tots els gasos siguin CO2, es tradueix a l'anomenat CO2 equivalent per poder comparar. No hi ha xifres públiques sobre això. Segurament no resulta fàcil calcular-ho ja que el món de la cosmètica és complex i engloba molts tipus de productes i diferents processos industrials per obtenir-los.

Molts dels productes intermedis que s'utilitzen com a coadjuvants per obtenir ingredients de la cosmètica convencional, i en gran mesura de la pseudo-natural, tenen una important petjada de carboni. Un exemple és l'omnipresent **òxid d'etilè**, que es fa servir per a gairebé tot. A més del seu efecte **tòxic** per a l'organisme, emet gasos d'efecte hivernacle i el procés de producció és molt contaminant per a l'aire, on roman entre 69 i 149 dies, i segons el vent, es pot transportar lluny de la font d'emissió.

La petjada de carboni és la quantitat de gasos amb efecte hivernacle (GEI) que emet un determinat procés en tot el seu cicle

123rf Limited©originalwork

Però hi ha alguns aspectes que són comuns a la majoria dels processos i que ens poden servir per orientar-nos. El primer és l'energia utilitzada durant el procés de producció, tant de les matèries primeres com del producte final. Un estudi va calcular que l'ús d'1kg de mantega de karité en productes cosmètics té una empremta de carboni 10.374 kg de CO2eq, un 75% dels quals es deu al sistema tradicional d'extracció de la mantega que **torra l'ametlla cremant llenya**. Si se substitueix aquest procés per la **pressió en fred**, es redueixen en gran mesura les emissions i s'obté un producte de millor qualitat. Una pastilla de sabó emet aproximadament 700 kg de CO2.

Una part important s'atribueix a la despesa energètica durant el procés de formulació i de saponificació. Però també tenen un impacte no menyspreable, els fertilitzants utilitzats al cultiu a partir del qual s'obté l'oli per elaborar el sabó. Si en lloc d'un oli convencional es fa servir un oli ecològic, les emissions es redueixen substancialment. Tampoc no és el mateix si es tracta d'un oli d'oliva de proximitat o un oli de palma o de coco de l'altra punta del món.

El **transport** és una de les activitats més contaminants i que més quantitat de GEHs emet. Comprar cosmètica d'empreses locals és una manera de reduir la nostra petjada de carboni. I passa el mateix amb els envasos. Com més gran sigui el nombre i el volum de l'envàs pitjor. Pel que fa als materials no hi ha un consens clar així que la millor opció és que sigui el mínim possible.

Comprar cosmètica d'empreses locals és una manera de reduir la nostra empremta de carboni

Un altre factor que de vegades pot passar desapercebut és l'impacte dels productes cosmètics als oceans. La vida marina és un important embornal de carboni que s'acumula al fons quan animals i algues moren. Però en els darrers 70 anys hem perdut el 50% de la vida marina a causa de la contaminació. **L'oxibenzona** és un filtre solar emprat en cosmètics. **Amb 70.000 tones d'oxibenzona n'hi hauria prou per matar tota la vida dels oceans** i en els cosmètics se'n utilitzen 20.000 tones.

Com a resum, encara que no hi ha gaires estudis sobre la petjada de carboni d'un cosmètic, podem deduir sense equivocar-nos gaire que **la millor opció és la cosmètica econatural, produïda localment, a partir de primeres matèries de cultiu ecològic i amb el mínim d'envasat.** ■

CERTIFICADORA

BIOVIDASANA COSMÈTICA ECONATURAL
La certificació que garanteix la màxima qualitat de la teva cosmètica

bio VIDA SANA — Per a empreses amb un 80% dels seus productes a la categoria I. No produeixen cosmètica convencional.

bio VIDA SANA ECOPlus — 90% ingredients ecològics per a la categoria I i entre el 15-89% per a la categoria II

nat VIDA SANA — Menys de 15% d'ingredients ecològics (producte cosmètic natural)

vegan bio VIDA SANA — Per a cosmètica certificada BioVidaSana sense ingredients d'origen animal

CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana — La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta

"T'expliquem la veritat sobre la cosmètica econatural a www.biovidasana.org"

Amb la garantia de l' Associació Vida Sana — ASSOCIACIÓ VIDASANA

L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia, *Co-Editor i Politòleg*
comunicacion@bioecoactual.com

Jimmy Boyd: "M'agrada que la gent gaudeixi d'un producte honest"

Jimmy Boyd (Barcelona, 1946) és perfumista, creador i dissenyador de fragàncies. Va començar els estudis a Grass (França), on va aprendre l'ofici amb un mestre perfumista. Durant anys va ser el director de producció de perfums Rochas, fins que va decidir emprendre i desenvolupar les seves pròpies creacions de manera independent. Va crear la primera línia de perfumeria alternativa **"Desde el jardín"**, arribant a mercats com l'americà i el japonès, i gràcies a la qual ha obtingut reconeixements a la seva trajectòria professional, com ara la Medalla d'Or de l'Associació Espanyola de Dissenyadors. Jimmy Boyd no porta colònia habitualment, confessa, però als 76 anys es troba "en el millor moment de creació" de la seva vida, dissenyant **perfums autèntics, vegans, *cruelty free*, ecològics i biodinàmics**, que ja es poden trobar al comerç ecològic de la mà de la distribuïdora independent **Mentabio**. Recentment, la seva fragància **"Lemon & Rose"** ha estat premiada a Suècia com a **Millor Fragància Bio 2022**.

Qui és Jimmy Boyd?

Vinc d'una família molt normal, de mare catalana i de pare escocès. Vaig decidir que tenia prou idees per desenvolupar perfums per mi mateix i no estar sotmès a una empresa amb una estructura molt clàssica. Això va coincidir amb l'època en què vaig conèixer Eivissa. Volia fer uns productes increïblement bons per deixar un llegat que fos un orgull familiar i que es traspassés de generació en generació.

Arriba a Eivissa i…

Faig perfums a mida. Treballava amb una representant excepcional, Smilja Mihailovitch, creadora de la moda *adlib* (els típics vestits blancs amb puntetes eivissencs) i amant del rei Pere de Bulgària. Es va enamorar del que feia i em va presentar personalitats de la talla d'Úrsula Andress, la primera noia Bond de la història, o Elio Berhanyer, dissenyador i modista de la reina, a qui vaig fer perfums a mida.

I quan crea la seva empresa?

L'empresa va néixer el 1997. A la fira de Sant Ponç, unes amigues de Barcelona muntaven una paradeta per vendre melmelades i caramels i em van demanar que fes una colònia sota la inspiració de l'esdeveniment. Vaig aprofitar alguns flascons que em van sobrar d'una altra producció i vaig crear una fragància d'espígol i una altra de romaní, amb les herbes dins dels pots. Vaig fer unes 50 ampolles. Encara es venen així. Aquesta línia es va transformar en dues botigues que es van anomenar *Desde el jardín de Jimmy Boyd*. Com a creatiu era boníssim, però com a empresari soc molt dolent. Però la força del producte sempre les va poder fer remuntar. Ara som presents a Europa, la Xina i Corea, gràcies al lideratge del meu fill, també bon perfumista, Jimmy Boyd Jr., que és millor empresari i ja és el present de l'empresa.

Com és el procés de creació d'una fragància? En què s'inspira?

És com pintar un quadre o compondre una peça musical, amb acords efectius o una paleta de molts colors. M'inspiro a la natura. M'agrada el camp, encara que no soc un fanàtic. Vaig crear *Spring Rain Water* exclusivament per a una dona, que encara és la meva parella. És l'olor de les gotes de pluja que es queda a la fullaraca després de ploure. Una de les versions de la història de la seva creació és que la tècnica me la va donar una fada quan estava passejant amb el meu gos per la fageda del Montseny. Buscava una olor que recordés a les passejades després de la pluja. Vaig sentir un espetec, parem, i vaig dir: 'si hi ha algú que es manifesti'. En aquell moment vaig sentir una veu femenina que em va dir que sabia què buscava i que m'ajudaria, sota la condició que mai no digués a ningú el lloc on ens trobàvem. Va dir que esperés que plogués, vingués amb un bol i decantés l'aigua de les fulles seques. L'olor a reproduir era aquesta.

En què es diferencia la perfumeria bio de la convencional?

En les primeres matèries que s'utilitzen. Un perfum no ecològic fa servir alcohol etílic natural però no de certificació ecològica. M'agrada que la gent gaudeixi d'un producte ben fet, honest, que no enganyi. Busco un equilibri. Estem introduint una nova categoria de perfums al mercat.

El futur de la perfumeria passa pels ingredients naturals?

Hi ha perfums tradicionals, fragàncies de perfumeria ecològica (encara que no n'hi ha gaires per les dificultats que suposen; jo soc un boig que s'ha passat anys investigant) i els perfums *'niche'*, de molt poca tirada, que són com els caves de petita família: molt cuidats i protegits, amb excel·lències. Les multinacionals volen acabar amb la petita indústria i els artesans. Però som únics. Intentem fer productes el més naturals possible i que agradin als consumidors. És un tema de sensibilitat. ■

COSMÈTICA