BIOECO ACTUAL®

Núm 111

Febrer 2023

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"En els moments de crisi, només la imaginació és més important que el coneixement" Albert Einstein

Agricultura

Agricultura biodinàmica: omplir de vida els sistemes agrícoles Pàg. 4

Recepta

Brou de verdures Pàg. 12

Alimentació

Què és la massa mare i com es prepara a casa Pàg. 18

L'entrevista

Daniel Amella: "L'alimentació és la nostra millor inversió" Pàg. 32

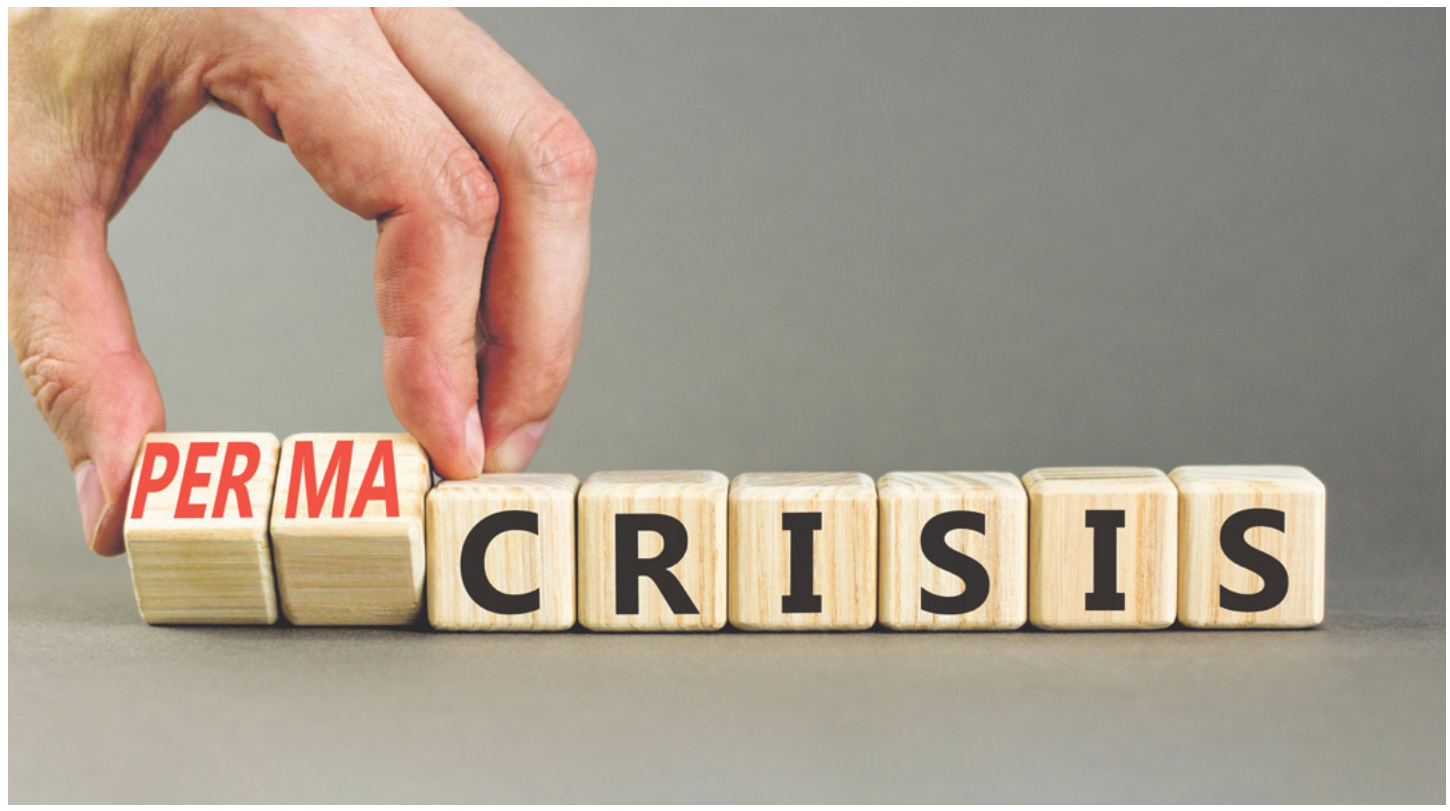
Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC I RECICLAT

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

Com ha de respondre l'agricultura ecològica davant d'una 'permacrisi'?



123rfLimited©dmitrydemidovich

SECTOR ECOLÒGIC

Jim Manson,
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**

COL·LABORADORS
Freddy Acevedo, Núria Alonso, Laura I. Arranz, Mercedes Blasco, Marta Castells, Elisenda Codina, Glenn Cots, Johanna Eckhardt, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Iván Iglesias, Jim Manson, Miriam Martínez Biarge, Raúl Martínez, Estela Nieto, Maribel Saíz

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

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

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

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

Com ha de respondre l'agricultura ecològica davant d'una 'permacrisi'?

Al desembre, la BBC va informar que la paraula de l'any 2022 del diccionari *Collins* era 'permacrisi', que significa "un llarg període d'inestabilitat i inseguretat fruit d'esdeveniments catastròfics". El terme capta perfectament la vertiginosa sensació que tenim d'anar d'un esdeveniment mundial sense precedents a un altre.

Alguns creuen que l'estat de permacrisi podria convertir-se en el tret definitori de la nostra era. I a vegades sembla que gairebé hem oblidat com eren l'estabilitat i la seguretat. Aquesta és la nova realitat per la qual ha de navegar el sector ecològic. Però, com hi hauria de respondre? Està preparat?

Haurem de lluitar contra lobbies i interessos que volen fer descarrilar la transició cap a una agricultura realment sostenible

123rfLimited©olivier26

Mantenir-se rellevant

L'any 2019 vaig fer una xerrada titulada *"Utilitzar en cas d'emergència: Refer la defensa de l'ecològic en una crisi climàtica"*. Volia explorar com el moviment bio podria necessitar reposicionar-se per a demostrar la seva rellevància a una nova generació de consumidors preocupats pel clima. Llavors, les etiquetes ètiques alternatives -vegà, *plant-based* i local- estaven augmentant ràpidament, ja que alguns consumidors les troben més alineades amb les seves prioritats climàtiques, i començaven a restar quota de mercat als productes ecològics.

L'agricultura ecològica també s'enfrontava a dificultats polítiques. En el resum de l'Informe de l'IPCC sobre el Canvi Climàtic i la Terra, publicat aquest mateix any, l'agricultura ecològica només rebia una referència específica. Amb dècades de desenvolupament i comercialització a la seva esquena, hauria de ser el referent de l'agricultura sostenible. Però en aquesta conjuntura crucial, la veu del moviment ecològic corria el risc de perdre's en els debats crucials sobre el futur de l'alimentació i l'agricultura.

A principis de 2023, el món és encara més perillós i impredictible. La crisi climàtica està més present que mai, però la pandèmia va consumir la major part de l'energia política entre el 2020 i el 2021. Aquesta també ens va introduir en el concepte de

ALIMENTACIÓ

SECTOR ECOLÒGIC

"nova normalitat". Després, la invasió russa d'Ucraïna va detonar una crisi mundial de la cadena de subministrament d'aliments i de l'energia, que va provocar una inflació galopant a tota Europa.

Desafiant als crítics agressius

Els lobbies del sector agroalimentari van aprofitar la guerra com una oportunitat per a fer marxa enrere en els compromisos clau de les iniciatives "De la Granja a la Taula" i el Pacte Verd de la UE. A alguns experts de la indústria bio, com **Bavo Van Den Idsert**, els ha sorprès "l'extrema agressivitat" dels lobbies de la indústria química i de pesticides en utilitzar la guerra com a pretext per a soscavar els ambiciosos plans de la UE per a la transició a una agricultura sostenible. Creuen que el sector ecològic ha estat massa amable en el passat i que podria aprendre dels activistes climàtics radicals com *Extinction Rebellion* i *Greenpeace*.

Un dels motors del ràpid creixement del veganisme (+260% en 10 anys al Regne Unit) és la forma en què el moviment ha captat l'atenció de consumidors i mitjans de comunicació. Ha captat l'estat d'ànim del moment i ha ajudat a reclutar a nous seguidors. Sorprenentment, els missatges vegans se centren molt sovint a impulsar el canvi cultural i no tenen por de comprometre's amb qüestions que giren entorn de la justícia. Per contra, els missatges ecològics, que en els últims anys s'han inspirat en gran manera en el llenguatge del màrqueting de la indústria alimentària dominant, no sempre han estat a l'altura del moment.

Paul Holmbeck creu que cal trobar un equilibri. Està d'acord que l'agricultura ecològica hauria d'inspirar-se en moviments afins que competeixen per l'espai de "l'alternativa

123rfLimited©normankrauss. Robert Habeck, polític alemany, membre del partit Aliança 90 / Els Verds

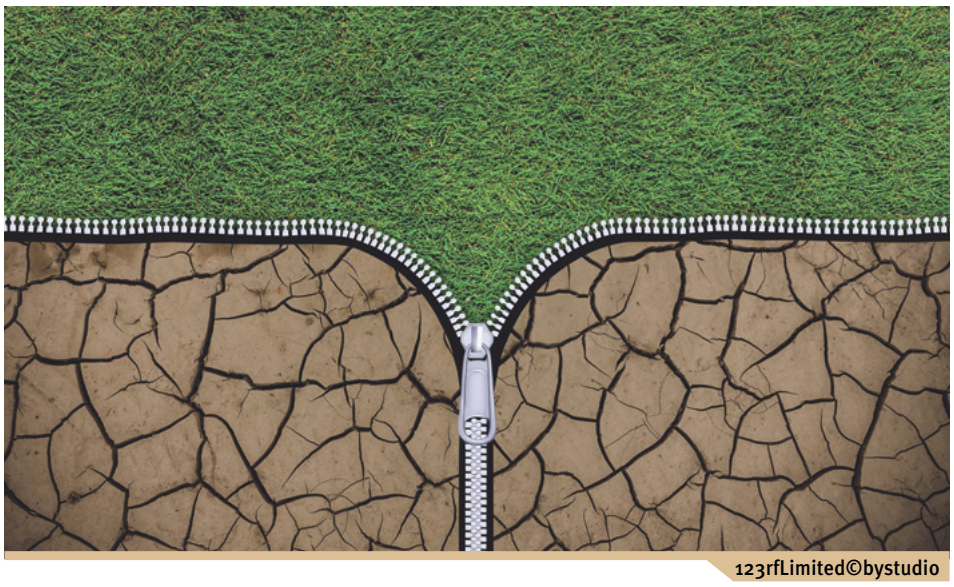
sostenible", i posa com a exemple la forma en què el sistema de Certificació Ecològica Regenerativa està ajudant a revitalitzar l'escena ecològica estatunidenca. Al mateix temps, afirma, cal denunciar el *greenwashing* que s'amaga en el cor de l'agenda regenerativa de les empreses.

El moment de l'ecològic?

Si bé és clar que no hem de subestimar la determinació dels nostres crítics per a atacar-nos, hem d'entendre que les crisis que caracteritzen el nostre temps són una enorme oportunitat per al nostre moviment. La guerra a Ucraïna ha posat de manifest la vulnerabilitat de les cadenes de subministrament d'aliments quan existeix una gran dependència dels inputs agroquímics. La necessitat de sistemes alimentaris més resistents i sostenibles a nivell local, com els ecològics, s'ha fet més palès amb aquestes crisis (no és casualitat que des de l'esclat de la guerra l'augment dels preus dels aliments convencionals dependents de fertilitzants químics hagi superat amb escreix al dels ecològics). Al mateix temps, el debat sobre el "cost real" dels aliments -que té en compte els costos ecològics posteriors- està guanyant atenció a nivell polític. Aquest podria ser el moment de l'agricultura ecològica.

Els missatges ecològics, en els últims anys s'han inspirat en gran manera en el llenguatge del màrqueting de la indústria alimentària dominant

El que diguem sobre l'ecològic, i com ho diguem, serà crucial en els pròxims mesos. Haurem de lluitar contra lobbies i interessos que volen fer descarrilar la transició cap a una agricultura realment sostenible. Però hem de comunicar amb veritable confiança que el bio és la solució més basada en l'evidència que tenim per a la crisi climàtica, i la nostra millor opció per a produir aliments sans i sostenibles en un món altament estressat. Hauríem de treballar per a canviar el debat sobre l'agricultura vegetal cap a l'agricultura ecològica, i aprofitar les noves i prometedores recerques en aquest camp. I mostrar com l'ecològic ja està integrat en els sistemes alimentaris locals de tota Europa. Per sobre de tot, comenta **Paul Holmbeck**, "necessitem comunicar amb més cor el que representa l'ecològic". ■



123rfLimited©bystudio

EL PRODUCTE DEL MES

Noves Galetes de Civada Sense Gluten, de Sol Natural

Sol Natural llança les seves primeres galetes de civada sense gluten.

Una opció lleugera i cruixent ideal per a tots, especialment per a aquells que desitgen o han d'eliminar el gluten de la seva dieta.

Beneficia't de les propietats de la civada d'una manera deliciosa, amb aquestes galetes nutritives i digestives.

Tres sabors disponibles: tradicionals, amb xips de xocolata negra i banyades en xocolata negra.

- Sense gluten
- Veganes
- Sense oli de palma

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:
Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per

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

www.masterorganic.es

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Agricultura biodinàmica: omplir de vida els sistemes agrícoles

Davant la crisi climàtica que estem vivint, la sostenibilitat no és suficient i utilitzar els recursos naturals de manera responsable per a preservar l'ecologia i la salut dels nostres sistemes agrícoles s'ha convertit en una prioritat.

123rfLimited©robertruidl. Pomes d'agricultura biodinàmica

Visió holística de l'agricultura: Part d'un tot

"La naturalesa ens dona tot el que necessitem". Aquest és el principi bàsic de l'**agricultura biodinàmica**, el sistema de cultiu ecològic més antic del món. La biodinàmica no sols consisteix en substituir els productes agroquímics per tècniques naturals, sinó també en treballar per **un equilibri desenvolupat de manera natural**. La seva finalitat no és únicament la producció d'aliments per al consum humà, sinó produir aliments de manera **conscient, responsable i participativa** per a donar suport a la biodiversitat i, al mateix temps, augmentar la fertilitat del sòl.

Va un pas més enllà de l'agricultura ecològica, concebent l'hort o la granja com un **organisme viu**. Es tracta d'una **visió holística** de l'agricultura, en la qual plantes, animals, humans, cosmos i naturalesa treballen junts i es complementen entre si. En altres paraules, una col·laboració de l'ésser humà amb la natura, en la que totes les parts se'n beneficien.

Enfortir els processos vitals de la natura

D'aquesta manera, l'agricultor biodinàmic treballa amb **les energies vitals presents en la natura** i no solament amb les necessitats materials, amb l'objectiu d'augmentar la consciència i estimular els processos de vida i curació en el seu hort. Per a això, té en compte elements intangibles com per exemple els sistemes solars, els cicles lunars i els efectes que aquests tenen en les sembres i les collites, així com la interconnexió dels organismes presents en la superfície del sòl i sota d'aquesta.

> **Una visió holística de l'agricultura en la qual plantes, animals, humans i naturalesa treballen junts**

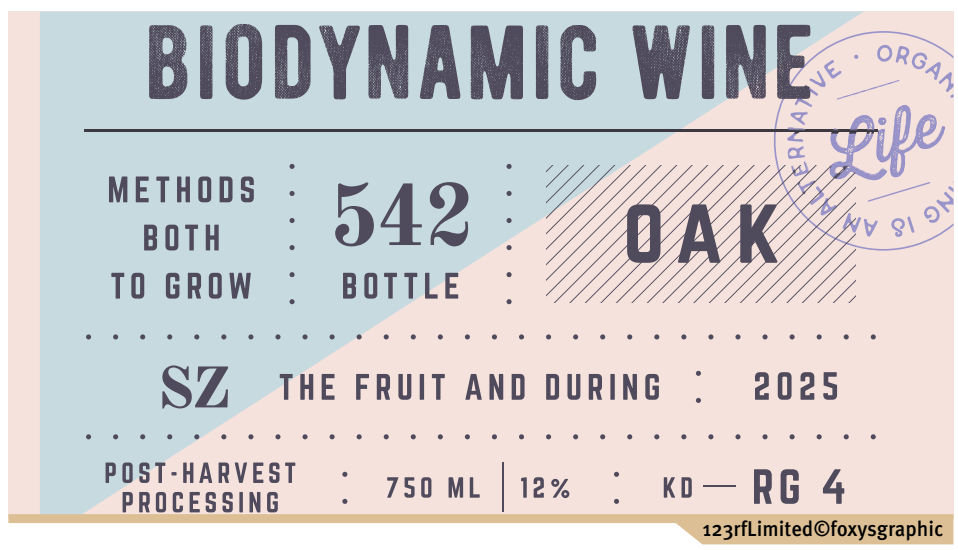
"Els nostres horts són organismes on la naturalesa, les plantes, els animals i l'ésser humà formen una unitat: tot està pensat fins a l'últim detall, cada planta té assignada la seva parcel·la de manera estratègica, cada planta és recol·lectada quan la naturalesa ho marca, cultivada seguint un ordre... Tot això amb la finalitat de no pertorbar el paper i l'energia vital de cada espècie, deixant que la pròpia naturalesa marqui el ritme i la forma. Així aconseguim que tot l'ecosistema estigui en equilibri, tant per damunt com per sota del sòl", explica **Sabrina Buehrle**, Responsable de Comunicació Corporativa de **Weleda**, marca pionera en cosmètica natural i bio certificada, que compta amb el 80% de les matèries primeres cultivades de forma ecològica o biodinàmica.

Un sòl ric en nutrients alimenta els cultius i alhora és capaç de segrestar carboni, element fonamental per a la salut ambiental. Per aquesta mateixa raó, l'agricultura biodinàmica estimula la fertilitat dels camps, oferint aliment no sols a les plantes, sinó també a la terra, activant **mecanismes d'autoregulació** que estimulen la vida en el sòl. "Li retornem més a la terra del que li llevem perquè és una manera de regenerar fins i tot la capa d'humus. I això, sens dubte, té un impacte significatiu en la biodiversitat", afegeix **Buehrle**.

Treballar amb la naturalesa, no contra ella

La diversitat d'espècies crea oportunitats per a establir i reforçar l'equilibri natural. Condueix a la resiliència

ALIMENTACIÓ



123rfLimited©foxysgraphic

Produir aliments de manera conscient, responsable i participativa per a donar suport a la biodiversitat i augmentar la fertilitat del sòl

123rfLimited©patrickdaxenbichler

dels cultius i a una relació de treball compatible amb la naturalesa que garanteix **que la terra es mantingui rica i sana per a les pròximes generacions**. Per això, els policultius, les rotacions de cultius, els boscos verges, els pasturatges de llarga durada, les masses d'aigua, els refugis per a insectes i ocells i la protecció de la fauna, entre altres, són alguns dels factors clau en els quals se centra la biodinàmica per **a promoure i preservar la biodiversitat**.

"Els nostres aliments han de produir-se de la forma més natural possible, confiant en processos naturals com els fertilitzants naturals o la regulació natural dels insectes nocius mitjançant la major diversitat possible d'espècies", apunten des de **Voelkel**, un dels principals productors de sucs vegetals biodinàmics a Europa. Això també passa pel cultiu d'**espècies locals i adaptades** al context ambiental i cultural i l'ús de llavors tradicionals i no modificades genèticament. "Definitivament, la biodiversitat comença amb les llavors. Podem confiar que la naturalesa ens donarà varietats adequades per a totes les circumstàncies, com sempre ha fet des de temps immemorials", afegeix la companyia.

Alts estàndards ecològics

El resultat d'aquest model agrícola és un ampli ventall d'hortalisses, herbes, flors, baies, fruites, fruita seca, cereals, pastures, farratge, plantes autòctones i altres ingredients vius i d'alta qualitat destinats a l'alimentació i a la producció de cosmètics que compleixen amb els estàndards més alts i responen a una **filosofia de vida més conscient i responsable** amb el món i amb les persones.

Com a garantia de tot això trobem el segell certificador **Demeter**, que reconeix a tots els productors i processadors que utilitzen la cura i l'artesania per a produir aliments biodinàmics. Aquest segell avala que la integritat i la qualitat dels productes es preserva al llarg de tota la cadena de valor, des del cultiu en el camp fins a l'envasament final. És a dir, que s'han produït mitjançant processos que mai destrueixen, sinó que mantenen o milloren la vitalitat de la terra, les plantes, els animals i els agricultors. Des de 1924, **Demeter** certifica a productors de tot el món que situen la cura de la terra i la naturalesa en el centre de l'agricultura, com per exemple **Cal Valls**, una empresa familiar dedicada a la producció i elaboració de sucs i conserves vegetals, pionera en cultiu ecològic i biodinàmic a Espanya. ■

ACTIVISME

www.no-patents-on-seeds.org/en

Johanna Eckhardt,
Coordinadora del projecte No Patents on Seeds!

La resistència contra les patents de llavors i productes agroalimentaris a Europa en alça

El novembre passat, l'Oficina Europea de Patents (EPO) va reafirmar una patent sobre cervesa i ordi derivats de la reproducció tradicional atorgada a les cerveseries Carlsberg i Heineken. La coalició europea ***No patents on seeds!*** va presentar un recurs contra aquesta decisió. El suport també va venir del sector cerveser: Les *Independent Private Breweries* (Cerveseries Privades Independents) d'Àustria i les *Free brewers* (Cerveseres Lliures) d'Alemanya (cerveseres a petita i mitjana escala) es van unir a la protesta contra les patents que infringeixen la prohibició de patents sobre la reproducció convencional, **amenacen l'accés a les llavors per part dels elaboradors, representen un risc per a l'agrobiodiversitat i limiten l'elecció dels consumidors.**

©Falk Heller

Des de fa anys, grans empreses internacionals, la majoria d'elles també actives en el sector agroquímic (com BASF, Bayer, Corteva, Syngenta), presenten patents sobre trets especials de les plantes (com, per exemple, resistència a malalties, creixement especial, resistència a la calor, capacitat de germinació a una temperatura més alta, etc.). Les llacunes legals fan possible que les patents no només es concedeixin sobre l'edició del genoma, sinó també sobre plantes derivades de tècniques de millora tradicionals, tot i que se suposa que aquestes estan excloses de la patentabilitat.

No obstant això, la consciència d'aquest problema està augmentant, i també ho fan les veus que demanen a l'OEP i als ministeris dels seus 39 estats membres que prenguin mesures contra l'amenaça de patents sobre plantes per a la llibertat d'explotació de criadors i agricultors. El desembre passat, la coalició ***No patents on seeds!*** va lliurar a l'OEP de Munic una petició contra les patents de llavors amb el suport de més de 70 organitzacions de 18 països i signada per més de 250.000 ciutadans d'arreu d'Europa.

Aquest és un senyal important per als responsables polítics. Ja és hora que els ministeris nacionals, el Parlament Europeu i l'OEP aportin solucions legals a favor de la ciutadania, la biodiversitat agrícola i la seguretat alimentària. Per poder reaccionar als reptes agrícoles actuals, especialment davant la crisi climàtica actual, **és de la màxima importància garantir el lliure accés als recursos genètics dels criadors i agricultors tradicionals, promoure la producció d'una gran diversitat de varietats locals i donar suport a productors petits i mitjans**. Els criadors, els agricultors i tots els altres actors del sector de la producció d'aliments han de ser independents de la bona voluntat dels titulars de patents i de les grans corporacions per protegir la **sobirania alimentària** a Europa i a tot el món. ■

ALIMENTACIÓ

Biotona 100% nature
Fuel For Life!
Premium Raw & Organic Superfoods

physalis®
Els complements alimentaris naturals

Chlorella i Spirulina

✓ Depuratiu ✓ Desintoxicant ✓ Vitalitat
✓ Resistència ✓ Control de pes

clean label
Vegan

En pols cru **En comprimits**

Les algues són micro-organismes que s'han cultivat i consumit des de fa mil·lennis, sent una excel·lent font nutritiva. **Biotona** i **Physalis Chlorella**, **Spirulina** i **Chlorella + Spirulina bio,** una alga unicel·lular d'aigua dolça de color verd viu i una alga marina respectivament, afavoreixen la vitalitat i la resistència natural. **Chlorella**, nom que significa literalment "petita fulla", dóna suport a la funció hepàtica i la purificació interna de l'organisme, mentre que la **spirulina** ajuda a controlar el seu pes. A més, la Chlorella i Spirulina s'integren de forma ideal en una dieta saludable i són adequades especialment per a esportistes i persones que volen perdre pes.

Biotona i **Physalis Bio Chlorella, Spirulina** i **Chlorella + Spirulina Raw** es produeixen a base d'algues 100% de cultiu ecològic.

Naturals, segurs, eficaços i formulats d'acord amb els darrers avenços científics.

Biotona.es

Physalis.health

Biotona® Premium Raw & Organic Superfoods.
www.biotona.es

Physalis® Els complements alimentaris naturals.
www.physalishealth.com

ALIMENTACIÓ

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

Redacció,
bio@bioecoactual.com

Sucs? Ecològics i naturals

Refrescants a l'estiu i una forma fàcil de prendre fruita i hortalisses en qualsevol època de l'any. Els sucs són reconeguts pel seu sabor i la seva acció hidratant i refrescant. Gràcies a les propietats de les fruites, aporten **vitamines** i **minerals** a l'organisme. Són rics en nutrients i tenen una **capacitat antioxidant i depurativa** excel·lent, per la qual cosa ajuden a eliminar les toxines emmagatzemades en el nostre cos. La seva consistència és lleugera, són **fàcils de digerir i d'assimilar**. Per això resulten indicats per a nens, adults i fins i tot persones convalescents. El seu format és pràctic i es pot prendre **en qualsevol moment del dia**. Ja sigui en el desdejuni, el berenar o com a aperitiu entre hores, un suc és ideal, sempre que sigui natural.

Són rics en nutrients i tenen una capacitat antioxidant i depurativa excel·lent, per la qual cosa ajuden a eliminar les toxines emmagatzemades en el nostre cos

Foto cedida per Gumendi. Plantació de pomeres pròpies de Gumendi a Navarra

El suc extret directament de les fruites proporciona una major aportació vitamínica que els sucs concentrats i industrials, a més d'un millor gust

Suc natural o industrial: com diferenciar-los

S'entén per **suc 100% natural** aquell suc recentment espremut de la fruita, lliure de conservants i additius. El suc extret directament de les fruites proporciona una **major aportació vitamínica** que els sucs concentrats i industrials, a més d'un **millor gust**. D'una altra forma, els sucs industrials no durien tants aromatitzants i saboritzants.

En l'elaboració d'aquests últims, la fruita és triturada i filtrada amb l'objectiu d'eliminar, no sols la seva escorça, sinó també la polpa i les llavors, d'alt valor nutritiu. Molts d'ells se sotmeten a tractaments tèrmics que evaporen l'aigua per a concentrar-los més. Al final del procés, es reconstitueixen amb aigua (en diferents proporcions), a més d'afegir-los additius com **sucres** i **conservants**.

Per a evitar aquest tipus de substàncies, **el millor és inclinar-se per sucs naturals**. D'aquesta manera optem per begudes elaborades amb **fruites reals i de temporada** que es troben al punt òptim de maduració, amb el màxim de nutrients i el seu màxim sabor. I si a més són **de cultiu ecològic**, garantim una exposició mínima a tòxics i pesticides.

#Biozumers: sucs 100% naturals

Amb gairebé 30 anys de trajectòria en el sector ecològic, **Aliments Ecològics Gumendi**, dona servei en producte fresc a tota la península des de la seva seu a Sartaguda (Navarra). La seva nova fàbrica, situada al poble de Lodosa, a tan sols un quilòmetre de la planta central, **elabora sucs 100% naturals amb fruita de temporada**, sota la marca **#Biozumers**. Pera, taronja, mandarina, raïm negre, préssec, poma golden, poma vermella, llimonada, suc de llimona... Ofereixen sucs de sabors variats provinents de les fruites que conreen en els seus propis camps ecològics. ■

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

ATENCIÓ BOTIGUES!

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

CAECV
COMITÈ D'AGRICULTURA ECOLÒGICA DE LA COMUNITAT VALENCIANA
www.caecv.com

AGRICULTURA

Insums ecològics, producció lliure de químics

S'entén com a **insum** el "conjunt d'elements que prenen part en la producció d'altres béns". En agricultura, es troben en forma de fitosanitaris, substrats, fertilitzants i vitamines que s'apliquen al cultiu amb l'objectiu de nodrir el sòl, protegir les plantacions davant de plagues, prevenir i/o tractar malalties i millorar la qualitat postcollita. La gran majoria, però, són substàncies de síntesi (coure, oli mineral, nitrats) que resulten conflictives per a la producció ecològica. Doncs el Reglament (CE) 834/2007 limita la gestió i la fertilització natural del sòl a l'ús de substàncies naturals o derivades, o fertilitzants minerals de baixa solubilitat, excloent-ne els fertilitzants minerals nitrogenats i els OMG (Organismes modificats genèticament).

123rfLimited©dyrelena

Amb l'augment de la producció ecològica en els darrers anys, la necessitat de disposar de fertilitzants i productes fitosanitaris aptes per a aquest sistema productiu és imperativa. "Atès que a l'agricultura ecològica no es pot utilitzar aquests insums, hem buscat alternatives a aspectes o tècniques d'adob en ecològic compatibles amb el medi ambient, **de síntesi orgànica, sense tractament químic**", explica el president del Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana (CAECV), **Vicente Faro**.

La base dels **insums ecològics** són microorganismes fàcils de multiplicar que, en introduir-se a la terra, poden captar el nitrogen atmosfèric i oferir-lo a la planta d'una manera fàcil d'assimilar. Donada la seva condició orgànica, a diferència dels insums de síntesi, són una alternativa **biodegradable i innòcua** per als animals, les persones i el medi ambient, **accessible i rendible**. Els insums de síntesi "necessiten molta energia per fabricar-se", explica Faro. I afegeix: "Les empreses que elaboren productes fitosanitaris veuen aquesta línia de recerca. Estem convertint una fertilització que és compatible tant en agricultura convencional com ecològica i que resulta més barata. Podem utilitzar un altre tipus de fertilització, que introduïda de manera comunitària no contamina aqüífers, abarateix el cost i manté la producció".

La base dels insums ecològics són microorganismes fàcils de multiplicar que, en introduir-se a la terra, poden captar el nitrogen atmosfèric i oferir-lo a la planta d'una manera fàcil d'assimilar

123rfLimited©DLeonis

Els insums ecològics són una alternativa biodegradable, innòcua, accessible i rendible

Moltes de les tecnologies i les eines necessàries per a l'estandardització dels insums ecològics estan molt avançades. Recentment, el **projecte RELACS**, impulsat per FiBL, va validar alternatives i solucions viables als insums de síntesi conflictives.

El repte més gran, assenyalen els investigadors, és la creació de fulls de ruta intel·ligents per a la seva implementació efectiva. ■

ALIMENTACIÓ

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*

Tres receptes perquè els nens estimin la coliflor

Cols, coliflor o cols de Brussel·les, totes pertanyen a la mateixa família de vegetals, les crucíferes.

A més de protegir la nostra salut de diferents malalties, aquestes verdures ens donen molt de joc a la cuina, però cal reconèixer que la col o la coliflor, per exemple, no gaudeixen de molt bona fama.

L'olor que desprenen durant la cocció o el costum de cuinar-les en excés pot fer que no ens vinguin gaire de gust, especialment als nens.

Però ara veurem 3 receptes perquè fins i tot els més petits no s'hi puguin resistir.

©Estela Nieto

A més de protegir la nostra salut de diferents malalties, aquestes verdures ens donen molt de joc a la cuina

Coliflor arrebossada

Ingredients (per a 3 persones):

- 1 coliflor mitjana.
- 95 gr. de farina de cigró.
- 150 ml d'aigua.
- ¼ culleradeta d'impulsor químic.
- ½ culleradeta de sal.
- 2 culleradetes de suc de llimona.
- Sal al gust.
- Oli per fregir.

Elaboració:

Tallar la coliflor a peces mitjanes i coure al vapor durant 12 minuts.

Barrejar la resta d'ingredients, excepte l'oli en un bol. Quan la coliflor estigui cuita, afegir una mica de sal i submergir a l'arrebossat.

Fregir fins que es dauri per fora i deixar escórrer sobre paper de cuina. Servir calent.

Coliflor amb beixamel

Ingredients (per a 3 persones):

- 1 coliflor mitjana.
- Salsa de tomàquet casolana.
- 500 ml de beguda vegetal sense endolcir.
- 40 g de margarina o oli d'oliva.
- 40 gr. de farina.
- Nou moscada, sal i pebre molt al gust.

Elaboració:

Cuinar la coliflor al vapor durant 12 minuts.

Mentrestant preparar la beixamel, escalfar la margarina o l'oli d'oliva en una cassola o paella gran i afegir la farina.

Cuinar uns minuts i afegir la beguda vegetal a poc a poc fins que comenci a bullir i espesseixi. Remenar contínuament perquè no es formin grumolls i afegir sal, nou moscada i pebre molt al gust.

Col·locar en una safata de forn un llit de salsa de tomàquet, disposar la coliflor a sobre i cobrir amb la beixamel. Coure al forn a 200ºC durant 15 minuts fins que es dauri la superfície.

Cols, coliflor o cols de Brussel·les, totes pertanyen a la mateixa família de vegetals, les crucíferes

Medallons de coliflor i civada

Ingredients (per a 10 unitats):

- 400 gr. de coliflor.
- 200 gr. de flocs de civada.
- 1 gra d'all.
- ½ cullerada de julivert picat.
- Sal al gust.
- Un pessic de pebre molt.

Elaboració:

Cuinar la coliflor al vapor durant 15 minuts o bullir amb aigua amb una cullerada de suc de llimona. Escórrer.

Moldre els flocs de civada i barrejar tots els ingredients en un bol. Amassar amb les mans perquè es formi una massa i deixar reposar 10 minuts perquè la civada absorbeixi tota la humitat i es torni més ferma.

Agafar petites porcions de massa i formar una bola. Aixafar fins crear un disc d'uns 2 cm de gruix.

Cuinar en una paella antiadherent amb una mica d'oli fins que es dauri per cada costat. ■

ALIMENTACIÓ

Glenn Cots,
Dietètica integrativa | www.glenncots.com

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

Els millors substituts de l'ou a la cuina

L'ou és un aliment molt versàtil i a la cuina ens ajuda a poder fer preparacions molt variades. Tot i això, no és estrany que es donin casos d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries en què aquest aliment hagi de ser retirat de l'alimentació. De la mateixa manera que també cada cop hi ha més persones que segueixen dietes en què es prescindeix de qualsevol proteïna d'origen animal, inclòs l'ou, com la dieta vegana.

Les receptes que utilitzen ou per a les seves preparacions són molt habituals, des de lligar mandonguilles i hamburgueses, fins a preparar pa de pessic, galetes i salses, així que tenir alternatives a aquest aliment per preparar receptes sempre ens pot donar moltes alegries.

Per què es fan servir els ous a la cuina?

Els ous es fan servir amb diversos propòsits que poden contribuir a millorar la textura, el color, el sabor i la consistència de les preparacions. Entre els seus usos destaquen per ser:

- Aglutinants: els ous ajuden a combinar diferents ingredients i mantenir-los units, com ara hamburgueses, croquetes, etc.
- Elasticitat i esponjositat: els ous ens ajuden a aportar certa elasticitat a les masses i a alleugerir les preparacions.

123rfLimited©barmalini

- Humitat: el líquid dels ous és absorbit per la resta dels ingredients de les receptes i això permet afegir humitat al producte final.
- Sabor i aparença: ens ajuden a millorar el sabor dels productes fornejats i també contribueixen a millorar-ne l'aspecte gràcies al daurat que aconsegueixen en exposar-se a l'escalfor.

Encara que sembli complicat, podem aconseguir també tots aquests efectes en una dieta en què no tingui cabuda aquest aliment.

Com substituir l'ou a la cuina?

Hi ha moltes alternatives als ous, les més habituals són:

- **Lli i chía**: ambdues llavors són altes en àcids grassos omega-3, fibra i altres nutrients. Per utilitzar-los com a substitut de l'ou cal primer moldre les llavors. Per reemplaçar l'ou haurem de barrejar 1 cullerada de chía o lli amb 3 cullerades d'aigua fins que l'aigua absorbeixi completament la llavor i s'espesseixi. El seu ús és un bon substitut, encara que pot deixar els productes una mica més pesats i densos.

Podem aconseguir tots aquests efectes en una dieta en què no tingui cabuda aquest aliment

- **Agar-agar**: aquesta alga es comercialitza en forma de pols, làmines o flocs i amb ella obtenim una gelatina transparent. Per aconseguir donar-li textura d'ou s'ha de barrejar l'alga amb aigua i afegir a la resta d'ingredients de la massa en cas de preparar pastissos, bescuits o similars.
- **Vinagre i bicarbonat**: la barreja entre vinagre de poma i bicarbonat genera que s'alliberin bombolles de diòxid de carboni, això ajuda a fer més lleugeres i millorar la textura de preparacions com pa de pessic o pastisseria. Per aconseguir-ho cal barrejar aproximadament 7g de bicarbonat de sodi amb uns 15 ml de vinagre de poma.
- **Farina de cigrons**: barrejada amb aigua ens permet aconseguir una consistència i suculència semblant a la de l'ou. Encara que soni sorprenent és el substitut perfecte per preparar una truita de patates vegana, encara que també es pot utilitzar per arrebossar o empanar. Per preparar-ho cal barrejar tres cullerades de farina de cigró amb tres cullerades d'aigua per cada ou, fins que quedi una pasta consistent i cremosa.
- **Preparats d'ou vegetal**: aquests preparats es componen normalment d'alguna farina, generalment de cigró, barrejada amb midó i gasificant. Això ens assegura un resultat perfecte a l'hora de preparar arrebossats, pastisseria, truites, etc. Per això pot ser també una molt bona elecció. ■

RECEPTA

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

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

Brou de verdures

El brou de verdures possiblement sigui la preparació més versàtil i necessària que podem tenir a la nostra nevera.

Un brou saborós serà la base de qualsevol estofat, guisat o sopa i podem treure molt rendiment a la seva elaboració.

És una manera perfecta de donar sortida a algunes verdures o utilitzar algunes parts d'hortalisses que no faríem servir directament en altres receptes com pot passar amb les tiges del bròquil o de la coliflor, les fulles més externes de la col o fins i tot aquestes tiges d'espàrrec que eliminem per ser massa fibroses. Pots emmagatzemar aquestes verdures al congelador i quan en tinguis quantitat suficient fer-les servir per fer el teu brou.

©Estela Nieto

Però si aquest no és el teu cas, prepararem un bon brou des de zero.

Com que el temps de preparació d'aquesta recepta no depèn tant de la quantitat dels ingredients com de la cocció en si, seria molt bona idea ferne més quantitat, fins i tot duplicar la recepta i així poder guardar una part d'aquest brou a la nevera o congelat per més endavant.

Els dos punts clau en aquesta recepta seran ofegar bé les verdures per treure'n tot el sabor i millorar el color i afegir uns bolets deshidratats que ens donaran un brou molt més saborós.

ALIMENTACIÓ

TEMPS: 15' PREPARACIÓ
1 H. COCCIÓ

INGREDIENTS (Per a 2 litres)

- 1 ceba.
- 1 porro.
- 2 pastanagues.
- 200 gr. de col.
- 2 vares d'api.
- 1 ram de julivert.
- 4 bolets xiitake secs (opcional).
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
- Sal al gust.
- 2 litres d'aigua.

Elaboració

Pelar i picar la ceba.

Escalfar una olla amb l'oli i començar a ofegar la ceba a foc fort.

Afegir una mica de sal i tot seguit incorporar el porro, net i picat en trossos grans.

Pelar les pastanagues i tallar-les a rodanxes. Afegir a l'olla juntament amb l'api picat i continuar cuinant fins que comencin a daurar-se totes les verdures.

Cal que agafin color perquè el brou quedi una mica més fosc.

Incorporar la col tallada a trossos grans i els bolets secs.

Cobrir-ho amb l'aigua i afegir-hi una mica de sal.

Cuinar a foc mitjà en olla de pressió durant 30 minuts o en cassola convencional durant 50 minuts.

Al cap d'aquest temps, el brou hauria d'estar fosc i saborós. Corregir de sal si cal i colar.

Usar aquest brou per a arrossos, guisats, estofats, sopes o cremes.

Es pot conservar a la nevera durant 4 o 5 dies o congelar si no es fa servir tot. ■

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / CEREALS

nou

Packs Estalvi, de El Granero

Sabies que l'esmorzar està considerat com el menjar més important del dia? El Granero porta a terme una promoció amb aquests Packs Estalvi perquè triïs al teu gust. Comença el dia carregat d'energia i aprofita aquestes promocions per alimentar-te amb un esmorzar òptim. Si és *plant based* i és bio, molt millor!

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

ALIMENTACIÓ / CREMES

nou

Crema d'ametlla bio amb pell 100% mòlta en molí de pedra, de Granovita

Granovita ofereix una deliciosa crema elaborada amb molí de pedra per aprofitar al màxim totes les qualitats nutricionals i organolèptiques de l'ametlla. Els darrers descobriments científics atribueixen a la pell de l'ametlla un potent efecte antioxidant a causa de la seva composició fenòlica, per la qual cosa resulta molt recomanable consumir-lo en la nostra dieta habitual. Aquesta crema destaca per un intens i agradable sabor i aroma. Ideal per acompanyar postres, esmorzars i berenars, batuts, iogurt, untada en pa, coquetes, etc.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Granovita | www.granovita.com
Empresa: Granovita, S.A.U.

ALIMENTACIÓ / SNACKS

nou

Xips de Vegetals, de Sol Natural

Gaudeix del sabor intens i de la textura cruixent d'aquest snack elaborat amb tubercles ecològics.

Moniato, xirivia, pastanaga i remolatxa fregits en oli d'oliva verge extra, que aporta un extra de nutrició, i un toc de sal marina que contrasta amb la dolçor natural d'aquests vegetals. Sense gluten. Amb oli d'oliva verge extra.

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

ALIMENTACIÓ / LLAVORS

imprescindible

Llavors de lli mòltes bio, de Linwoods

Si s'observen de prop, és fàcil apreciar com brilla l'oli d'Omega 3 a les llavors de lli biològiques mòltes en fred de Linwoods.

L'Omega 3 (ALA) és un àcid gras essencial molt beneficiós per a la nostra salut, ja que ajuda a equilibrar els nivells de colesterol a la sang. El lli pot millorar, de manera natural, la quantitat necessària de fibra en qualsevol menjar.

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

ALIMENTACIÓ / TE MATCHA

imprescindible

Bio Premium Matcha, de Biotona

Biotona Bio Premium Matcha és un te verd jade refinat del Japó amb un subtil sabor "umami".

Es produeix exclusivament a partir de fulles joves de te que, segons la tradició, es cullen a mà a principis de maig (a la primera collita) després d'ombrejar els arbustos durant 4 setmanes.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Biotona
www.biotona.be/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

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

EMPRESES HISTÒRIQUES

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

Ariadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com

Laboratorios Almond: 25 anys sent ecològics i *plant-based*

Alimentar, de manera sostenible, un món millor a través de la innovació en l'alimentació ecològica de procedència vegetal. Aquesta va ser la motivació que va portar a **Laboratorios Almond** a innovar en el terreny de les begudes vegetals en la dècada dels noranta. Aleshores, l'empresa va cobrir amb èxit un nínxol de mercat, convertint-se en pionera en producció de begudes vegetals, una categoria en la qual manté una forta posició avui dia. *Bio Eco Actual* ha visitat recentment les instal·lacions de **Laboratorios Almond** a Librilla (Múrcia), una **nova fàbrica 100% bio i *plant based***, especialitzada en la producció de iogurts i quefirs vegetals, de la mà del seu CEO, **Francisco Javier Lajarín**, el seu Director de R+D, **Armando Martínez**, i el seu Cap de Vendes del Canal Especialista, **Antonio Salinas**.

©Bio Eco Actual

Una marca pionera a Europa

L'any 1995, **Laboratorios Almond juntament amb Nutriops** van desenvolupar una beguda vegetal d'ametlla en pols per a oferir un producte evolucionat a les alternatives a la llet presents en el mercat del moment. "En aquells temps, la beguda d'ametlla estava posicionada mentalment com un producte nutricionalment molt bo", explica **Francisco Javier Lajarín**. El producte original no era bio, però l'any 1998, i estimulats per la forta demanda del mercat francès, l'empresa va fer el pas cap a la producció ecològica. "Cada vegada ens trobàvem més còmodes, ens agradava la filosofia que hi havia darrere, cada vegada es va anar incorporant gent més jove a l'empresa, i ens vam anar reconvertint molt ràpidament en una empresa bio per convenciment del que estàvem fent", recorda el CEO.

> Conscients de la importància d'una alimentació sostenible, ecològica i verda, NaturGreen ofereix productes ecològics i 100% vegetals

Van ser uns orígens modestos els que van portar a **Laboratorios Almond** i **Nutriops** a ser pioners a Europa en begudes vegetals bio. Ara, 25 anys més tard, les seves marques **Ecomil** i **NaturGreen** compten amb una notable presència en el mercat nacional i internacional.

NaturGreen: *"Bio 💙 Vegetal"*

Conscients de la importància d'una alimentació sostenible, ecològica i verda, **NaturGreen ofereix productes ecològics i 100% vegetals** que compleixen els estrictes estàndards de l'agricultura ecològica. Aquests s'obtenen a partir de cultius ecològics, lliures de pesticides, transgènics i adobs químics, que respecten els cicles estacionals i el benestar animal.

"Les begudes vegetals, que ara són omnipresents, eren molt de nínxol. Al principi teníem un sol producte, però vam anar creixent en catàleg, fins als 300-400 productes que tenim ara", afegeix Lajarín.

Begudes vegetals, **edulcorants alternatius** (xarop d'atzavara, eritritol, xilitol, panela), olis (coco, lli, sèsam, oliva), condiments i sals, **alternatives vegetals al iogurt i al quefir** (gammes **Biogurt**, **Bioyog** i **Kefir·Bio**), a més de llavors, cereals, farines, espècies, cremes, untables i sopes constitueixen el seu catàleg actual, que es complementa amb una àmplia gamma de **productes sense gluten i sense lactosa**.

"A la nostra fàbrica no hi ha cap producte lacti i, per tant, podem garantir que tots els nostres iogurts vegetals són lliures de lactis. Igualment, al no fabricar soja, també podem garantir que no hi ha traces de soja en els nostres iogurts", afirma **Armando Martínez**.

> La seva nova fàbrica 100% bio i *plant based* està especialitzada en la producció de iogurts i quefirs vegetals

Fàbrica 100% *plant based*

"Tenir la nostra pròpia línia de fabricació de iogurts vegetals ens permet ser innovadors tant en el producte com en el procés de producció. Aquesta flexibilitat és tot un luxe per al departament de R+D, perquè podem innovar més i millor. A més, que la nostra fàbrica sigui 100% *plant based* és una manera de donar tranquil·litat als consumidors que prenen els nostres productes degut a algun tipus d'al·lèrgia o intolerància alimentària. Però també és una declaració d'intencions: A NaturGreen som *plant based*", afegeix el director de R+D.

Situada a **Librilla** (Múrcia), la fàbrica concentra la producció de **NaturGreen**, emparada per un equip d'uns cent treballadors i la tecnologia més capdavantera. A tot això, cal destacar la inversió de 4,5 milions d'euros que l'empresa ha fet recentment per a optimitzar la producció de productes refrigerats.

Compromís amb la sostenibilitat

La **sostenibilitat** és determinant en tot moment del procés productiu de **NaturGreen**, que es basa en la utilització òptima dels recursos naturals, aconseguint obtenir aliments ecològics, alhora que es conserva la fertilitat de la terra. Exemple d'això és la reducció del 35% de l'ús de l'aigua anual. D'altra banda, una selecció rigorosa d'ingredients, normes de fabricació estrictes i un programa de traçabilitat i control al llarg de totes les etapes del procés productiu garanteixen la màxima qualitat dels seus productes, avalat pel certificat **IFS Quality**.

Les seves marques Ecomil i NaturGreen compten amb una notable presència en el mercat nacional i internacional

©Bio Eco Actual. D'esquerra a dreta: Francisco Lajarín, CEO de Laboratorios Almond, Antonio Salinas, Cap de Vendes del Canal Especialista, i Armando Martínez, Director d'I+D

El compromís també es mostra en el *packaging*. Els seus envasos Tetra Brik i els fulletons compten amb el **segell FSC**. Aquest garanteix que estan fets amb una mescla de materials procedents de boscos certificats per FSC, materials reciclats i/o fusta controlada FSC.

Amb la convicció que un món més sostenible és un món millor, NaturGreen passa a l'acció desenvolupant **projectes de sostenibilitat**. Aquests es basen en accions de millora concretes, tangibles i locals, com per exemple la instal·lació de refugis per als insectes pol·linitzadors, la restauració ecològica i la conservació de la fauna local, entre d'altres.

Amb la convicció que un món més sostenible és un món millor, NaturGreen passa a l'acció desenvolupant projectes de sostenibilitat

Innovació i creativitat, clau de l'èxit

"El mercat de la beguda vegetal ja està molt madur. Espanya és un dels països en què el consum de beguda vegetal per càpita és més elevat, és un producte *mainstream*. Sempre et veus forçat a continuar innovant", explica Francisco Lajarín. Entre els nous llançaments previstos per aquest 2023, es troba una nova gamma de **begudes vegetals keto amb la marca Ecomil**. ■

VIDA NATURAL

Ruth Alday,
Directora de Vida Natural,
www.vida-natural.es

Teràpia verda

Recordo perfectament la meva àvia, una dona sàvia, enviant els seus nets "a escampar la boira" com a remei per a gairebé tot. Avorriment, rebequeries infantils i fins i tot unes decimetes de febre, se solucionaven enviant-nos a portar-li alguna cosa de l'horta o jugar al parc fins a l'hora de sopar.

Em pregunto què pensaria ara si sabés que la neurociència li ha donat la raó. La majoria dels estudis sobre salut mental apunten que patim un "*dèficit de naturalesa*". Biològicament, l'ésser humà necessita formar part activa dels cicles de la natura perquè hi té una vinculació emocional. Gran part de l'èxit adaptatiu de la nostra espècie rau en l'estimulació natural, i si deixem de rebre-la, el nostre sistema nerviós i la nostra salut se'n ressenten.

Segons la càtedra de Psicologia Ambiental de la Universitat Autònoma de Madrid, la manca de vitamina D, l'obesitat, l'increment de malalties respiratòries, la hiperactivitat o els trastorns per dèficit d'atenció infantil estan relacionats amb la síndrome de "*dèficit de naturalesa*". Però resulta que una senzilla passejada diària entre 20 i 30 minuts per una zona verda millora l'estat d'ànim, redueix l'estrès, activa la creativitat, reforça el sistema immunitari, allarga l'esperança de vida, millora el funcionament cognitiu i permet dormir millor.

Un munt de bons motius per començar la nostra **teràpia verda**. ■

ESPAI VIDA SANA

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

Un any per obrir els ulls

Amb aquest missatge obrim la convocatòria BioCultura 2023.

Aprenguem a veure, a gaudir, a cuidar la vida. Conreem la nostra ànima, els nostres sentits, el nostre món.

Apartem la ceguesa, sent conscients del que està passant, dels desastres que la nostra actitud permissiva provoca, i obrim els ulls a la nostra capacitat per canviar les coses.

Regenerar, restaurar, protegir, repensar el món i la vida que volem: és possible!

BioCultura recorrerà la península: La Corunya, Sevilla, Barcelona, Bilbao i Madrid acolliran novament la fira de productes ecològics i consum responsable. Carregada d'activitats professionals, divulgatives, lúdiques i festives. Cada cop més persones, empreses, col·lectius s'apunten a les files d'un exèrcit que lluita per la vida, i que es defensa de la guerra que ha declarat la cobdícia humana.

Des de l'Associació Vida Sana, farem moltes més accions: continuem amb el projecte MENUdaTIERRA amb una activitat intensíssima que recorrerà també diverses províncies; recuperem els premis per a horts escolars que també s'implementaran a diferents comunitats autònomes, seguim amb formació de diferents temàtiques, participem activament en diverses campanyes i lluites de molts col·lectius a nivell internacional, i seguim en el camí de crear consciència amb totes les nostres forces i esperança, davant d'un món que s'ensorra i es posa malalt, però que no deixarem morir. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

linwoodshealthfoods.com/es

Omega 3 (ALA) contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini.

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut

Què és la massa mare i com es prepara a casa

Molts dels nostres aliments més ancestrals, com el pa, provenen de la fermentació de les matèries primeres. Durant mil·lennis, fins a la industrialització de la cervesa i l'obtenció del llevat, els pans es ludaven només amb farina i aigua. D'aquí s'obtenia la massa mare, o "creixent", que, una vegada creada, dura indefinidament, si es manté bé.

La massa mare és un cultiu que es realitza de forma natural en simbiosi amb els bacteris ambientals, que intervenen sobre la glucosa i provoquen l'efervescència de l'anhídrid carbònic, creant bombolles que aixequen la massa, com si bullís.

Aquest procés elimina substàncies patògenes, incrementa els seus nutrients i fa els pans més saborosos i digeribles. A més, retarda el seu deteriorament, per això aquests pans duren tres dies o més sense posar-se durs.

123rfLimited©sedaeva. Massa mare de sègol

Ingredients

Per iniciar el cultiu de la massa mare només cal farina i aigua. Les farines integrals i ecològiques de cereals com blat, sègol o espelta contenen d'origen en el segó milers de llevats que en presència d'humitat i temperatura ambient es desenvolupen i actuen sobre els seus carbohidrats, fermentant-los.

L'aigua pot ser mineral o de l'aixeta, si es deixa reposar una hora per eliminar-ne el clor, que podria dificultar l'efecte del cultiu. La temperatura ideal de l'aigua és d'uns 24-30ºC, temperada però menor que la del cos humà.

Alguns trucs poden ajudar a assegurar l'èxit del procés, encara que no són imprescindibles. Així alguns forners tiren un dia abans el cor d'una poma, amb les llavors, a l'aigua que s'usarà, per sumar els sucres i els llevats a la de la farina, o utilitzen aigua on han bullit patata, que conté més glucosa. Altres afegeixen panses a la massa els primers dies de fermentació, per la seva riquesa en sucres i microorganismes. O també es pot tirar un rajolí de vinagre o de llimona a la primera aigua, per acidificar el medi i afavorir el desenvolupament dels llevats davant d'altres bacteris no desitjats. Aquests ingredients han de ser de cultiu ecològic.

Aquest procés elimina substàncies patògenes, incrementa els seus nutrients i fa els pans més saborosos i digeribles

Procediment

Es parteix d'un recipient ample i alt, preferiblement de vidre, per veure el creixement del cultiu. Es poden fer marques de retolador al pot per controlar el nivell del creixement. Tot i que el procés d'elaboració de la massa mare no és difícil, cal perseverança per anar seguint els diferents passos, ja que caldrà cinc dies per completar-lo.

1. **Primer dia**: Es posa el mateix volum de farina i d'aigua, per exemple, un gotet de 100 ml de cada, i es remou fins que es formi una barreja homogènia. Es tapa, però no de forma hermètica, amb un drap o un paper perquè surti el diòxid de carboni. Es deixa reposar un dia en un lloc temperat, a 20-22ºC, com dins del forn apagat, o al costat d'un electrodomèstic que generi una mica de calor, però no a sobre del radiador.

2. **Segon dia.** Tot i que no es veuen els canvis, la fermentació ja està en marxa. S'hi afegeix mig gotet,

123rfLimited©dolga777

ALIMENTACIÓ

123rfLimited©larisadavydova. Farina de massa mare, elaborada amb farina d'espelta

A mesura que la massa mare es va fent servir i renovant, cada cop agafa més força i es torna més activa

50 ml, de farina i d'aigua, es remou per integrar-lo i es deixa reposar en les mateixes condicions un altre dia.

3. **Tercer dia.** Ja comencen a veure's bombolles a la superfície, la massa ha crescut i té una característica olor una mica agre. Es retira la meitat i es torna a afegir mig gotet de farina i mig d'aigua, es remou i es deixa reposar en les mateixes condicions un altre dia més.

4. **Quart dia.** A més de les bombolles, és normal que hi hagi una capa de líquid marró a la superfície, que s'ha d'escórrer. Es retira la meitat de la massa i només s'hi afegeix mig gotet de farina per espessir-la, però no cal aigua. Es remou i es deixa reposar en les mateixes condicions un altre dia més. Si s'havien fet servir panses com a accelerador, es retiren.

5. **Cinquè dia.** La massa ja sol estar a punt per ser utilitzada. Té un aspecte cremós, amb bombolles a la superfície i una agradable olor àcida. Però si la temperatura ambiental ha estat una mica baixa, és possible que calgui un dia més per completar el seu procés. En aquest cas, es retira la meitat de la massa, s'hi afegeix mig gotet de farina i mig d'aigua, es remou i es deixa reposar en les mateixes condicions un altre dia més.

Ús

Un cop es té arrencada la massa mare, una part s'utilitza com a llevat de base per fer pans o masses i la resta se segueix cultivant per a usos futurs. Per fer els pans es posa una part de massa mare i la resta de farina i aigua que porti la recepta i es barreja conjuntament.

La massa mare triga més a leudar que el llevat de fleca, pel que es recomana deixar la massa de pa en un lloc temperat durant unes vuit hores, o tota la nit i coure el pa al matí.

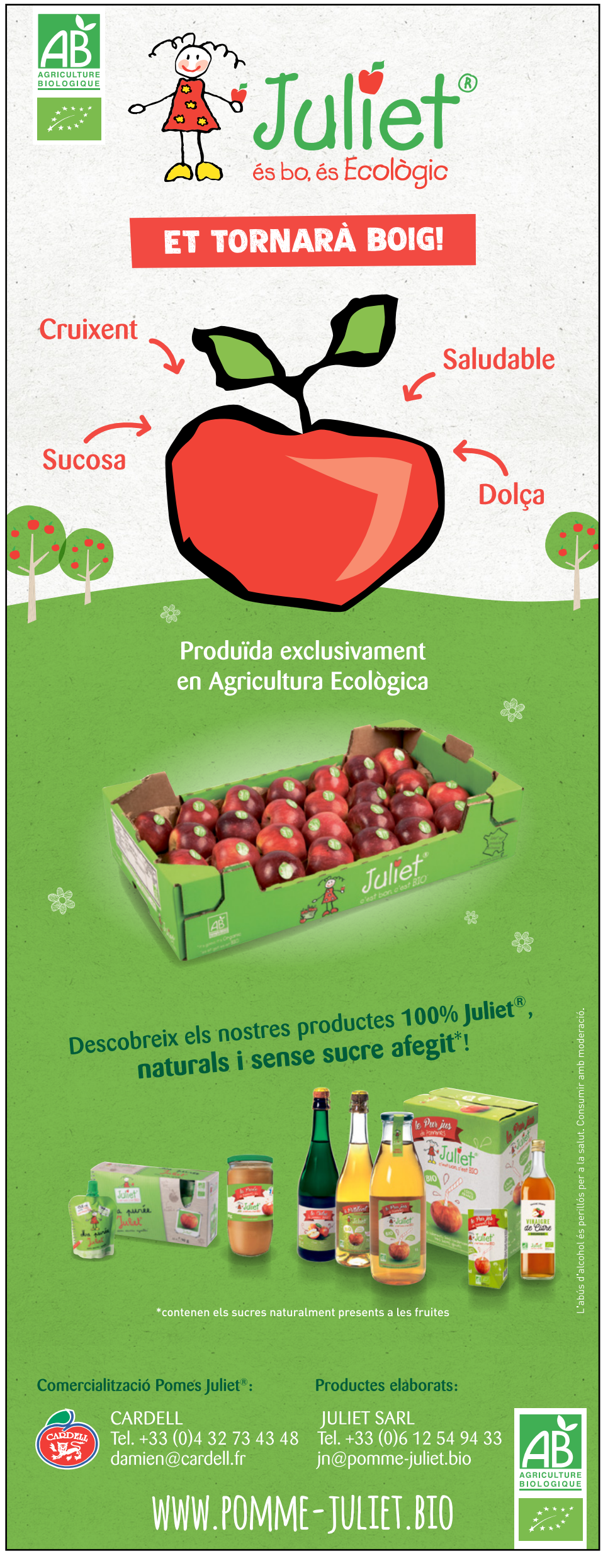
Si es volen fer pans amb farina blanca, un cop la massa mare ja és vigorosa es pot anar renovant amb aquest tipus de farina.

Conservació

La resta de la massa mare que no s'ha utilitzat, s'alimenta o "refresca" afegint-hi mig gotet de farina i mig d'aigua, es remou i es deixa reposar unes hores abans de guardar-la. Si es fa servir cada dia, no cal conservar-la en fred, es manté a temperatura ambient. Cada dia es treu la porció que cal i es refresca la resta.

Però si s'utilitza ocasionalment o un cop per setmana, cal guardar-la tapada a la nevera. Es treu un dia i mig abans del seu nou ús, perquè es temperi i recuperi el vigor dels seus llevats. S'aparta la meitat i la resta es renova amb el mig gotet d'aigua i mig de farina. Es deixa 12 hores i es repeteix el procés dues vegades més, abans de fer-la servir en l'elaboració de pa.

Amb el temps, i a mesura que la massa mare es va fent servir i renovant, cada cop agafa més força i es torna més activa. És un cultiu molt útil a la llar si es volen fer pans, pizzes o pastes artesanes i de qualitat. ■



DIETA LÒGICA

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

Col kale, un gran potencial per a la salut

El kale és una altra verdura de moda? Té realment tantes propietats? És fàcil de incorporar a la dieta? El kale o col arrissada és una hortalissa de la família de les cols considerat tot un superaliment per les seves **propietats nutritives úniques**. Conté més ferro que la carn vermella, més calci que la llet de vaca i una alta concentració de vitamines K, beneficioses per als sistemes ossi i circulatori, a més de propietats antioxidants que ajuden la nostra salut. I tot això en molt poques calories. Per si no n'hi hagués prou, té una gran versatilitat a la cuina, ja que es pot prendre tant fresca en amanides o incorporada en batuts verds com cuinada de múltiples maneres.

Aquesta planta té uns 4.000 anys d'antiguitat. Es considera una de les cols més antigues i una de les cols salvatges originals procedents d'Àsia i Europa oriental. D'Europa va arribar a Amèrica del Nord cap a l'any 1600. Però va ser a la dècada de 1980 quan *Tim Peters*, un agricultor, va començar a produir i promoure de nou el kale i a partir d'aquí es va popularitzar.

El seu ús és comú a molts països europeus com Anglaterra, Irlanda, Alemanya, els Països Baixos, Itàlia (la col arrissada del tipus dinosaure és la varietat italiana), Escòcia, Irlanda i Suècia. A França es fa servir també, però amb fins decoratius en jardineres privades i públiques.

123rfLimited©okrasyuka. Col kale fresca recent comprada

Què és el kale?

El kale és una verdura de fulla verda que pertany a la família de les cols, igual que la col, la coliflor, el bròquil, les cols de Brussel·les, etcètera. De fet, la varietat de kale més habitual constitueix un tipus de col arrissada, encara que en altres varietats les fulles poden no ser arrissades i fins i tot tenir colors vermellosos. A nivell nutricional s'ha pogut verificar que aquest virtuós aliment conté molts nutrients, especialment vitamines, minerals i altres substàncies beneficioses amb propietats antioxidants, per exemple. **En la seva composició trobem carotenoides precursors de la vitamina A, com el betacarotè, vitamina C, vitamina K, àcid fòlic, calci, magnesi, fòsfor, potassi, ferro i glucosinolats.** A més, el kale és una font de **proteïnes vegetals** i també de **fibra**, aportant molt poques calories i gairebé gens de greixos. Una altra de les qualitats excepcionals que posseeix és la seva riquesa en **antioxidants** gràcies al seu elevat contingut en substàncies com la luteïna i la zeaxantina.

Es pot integrar com a acompanyament o combinat amb verdures, llegums, etc., en cremes de verdures o en batuts verds

- 100g de kale tenen més calci que 100g de iogurt i gairebé igual quantitat que un iogurt sencer (125g)
- 100g de kale tenen més ferro que 100g de carn (encara que el kale té ferro no hemo)
- una ració de 80g de kale té de 2 a 3 vegades més àcid fòlic que un ou mitjà
- per 100g té de 4 a 10 vegades més vitamina C que els espinacs i gairebé 3 vegades més que les taronges. Amb 70g de kale que prenem en una amanida, ja tenim més del 100% de la quantitat diària recomanada de vitamina C.

El kale és un dels aliments amb més contingut en vitamina A, en forma de betacarotè, junt, per exemple, a les pastanagues, i també en vitamina K, gairebé 7 vegades més que l'enciam de fulla verda i més també que els espinacs. Per aquest elevat contingut en vitamina K el kale ha de ser evitat o pres en molt petites quantitats per les persones que prenen fàrmacs anticoagulants.

A l'hora d'incorporar-lo a les nostres dietes podem comprar kale cada setmana o, almenys, cada 15 dies, quan és la seva temporada (tardor-

FIRES

hivern), prendre'l dues o tres vegades per setmana en petites racions durant l'hivern i prendre'l almenys una vegada en forma d'amanida i les altres com a verdura cuinada. Es pot integrar com a acompanyament o combinat amb verdures, llegums, etc., en cremes de verdures o en batuts verds.

Com es prepara?

Quan comprem la col kale ha de ser ben fresca, les fulles han d'estar molt verdes sense parts que comencin a groguejar. S'ha de guardar tal qual a la nevera i gastar-ho preferentment en els 3 dies següents. Quan l'utilitzem hem de rentar bé les fulles i tallar-les a trossos rebutjant el nervi central, que és molt dur. Si no ho gastem immediatament, podem escaldar-lo durant 2-3 minuts i després guardar-lo a la nevera durant més dies i fins i tot congelar-lo per utilitzar-lo més endavant.

El podem preparar de diferents maneres:

- **Kale en cru per a amanides**: Amanir els trossos de kale rentats amb oli d'oliva verge extra i suc de llimona o vinagre, fer un massatge perquè quedi ben impregnat i deixar reposar uns 30 minuts abans de preparar l'amanida.

- **Kale escaldat**: Submergir els trossos de kale en aigua bullent durant 2 minuts, treure i rentar amb aigua ben freda. Després es pot saltar, amanir al gust per consumir o guardar per consumir més endavant.

- **Kale escaldat al microones**: Introduir els trossos de kale en un recipient per cuinar al microones, deixar 1 minut a potència mitjana.

- **Kale ofegat o saltejat**: Escaldar i després saltar o ofegar durant 5 minuts en una paella amb una mica d'oli, sal i altres ingredients al gust com all, porro, trossos de fruita seca, llavors, etc. També es pot saltar directament en cru, deixant-ho més temps perquè no quedi massa dur.

- **Kale bullit**: Bullir al voltant de 10 minuts (comptats un cop bull l'aigua).

- **Kale al vapor**: Cuinar al vapor durant 15-20 minuts.

- **Kale bullit al microones**: Introduir el kale en un recipient per cuinar al microones, deixar uns 5-10 minuts a potència mitjana.

123rfLimited©myviewpoint. Pasta al forn amb col kale

Els temps de cocció depenen una mica de com ens agradi menjar la verdura, si més sencera o més feta.

Així que, ho mirem per on ho mirem, la riquesa nutricional del kale és evident i si incorporem aquest aliment a la nostra dieta estarem aportant molts més nutrients, especialment vitamines, minerals i antioxidants. De fet, és com si fos realment un concentrat nutricional afegit a la nostra alimentació. ■

Font:
www. profiteditorial. com/libro/kale/

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Dra. Marta Castells,
Farmacèutica | bio@bioecoactual.com

La importància de les vitamines C i D a l'hivern

Els refredats, grips i el mundialment conegut coronavirus són una sèrie de virus que tenen la seva època de màxima incidència durant l'hivern. Per poder enfrontar-nos a tots, el nostre organisme necessita una sèrie de vitamines, imprescindibles per reforçar el sistema immunitari.

Quines són les vitamines que més necessitem a l'hivern?

Una dieta rica en vitamines és fonamental durant tot l'any, però a l'hivern alguna és més deficitària; segons els experts les més necessàries en aquesta època són les vitamines A, C, D, E i B9 (àcid fòlic). En aquesta ocasió aprofundirem en les vitamines C i D, molt relacionades amb la resposta immune.

Vitamina C

La vitamina C o àcid ascòrbic és imprescindible per fabricar col·lagen, responsable de que mucoses i pell exerceixin una correcta funció de barrera protectora. La vitamina C, també actua com a antioxidant. Així mateix, augmenta l'absorció de ferro i contribueix al funcionament normal del sistema nerviós i immunitari i sembla que disminueix la durada de les infeccions respiratòries.

123rfLimited©279photo. Alvocat font de vitamina D

Les necessitats d'aquesta vitamina varien principalment segons l'edat i el sexe. Altres factors com l'embaràs, la lactància i haver passat una malaltia o situacions d'estrès, així com el fumar augmenten les necessitats de vitamina C. Com que és una vitamina hidrosoluble (soluble en aigua), no s'emmagatzema a l'organisme i per això és necessari ingerir-la diàriament. No hi ha risc de sobredosi, ja que en cas d'excés s'eliminaria per l'orina.

Com la podem obtenir?

Molts animals, com els gossos i els gats, són capaços de sintetitzar la vitamina C. Tot i això, l'ésser humà no n'és capaç, i per tant només la pot obtenir a través de la dieta o d'un suplement.

Una dieta rica en vitamines és fonamental durant tot l'any, però a l'hivern alguna és més deficitària; segons els experts les més necessàries en aquesta època són les vitamines A, C, D, E i B9 (àcid fòlic)

La vitamina C no s'emmagatzema a l'organisme i per això cal ingerir-la diàriament

La majoria de persones obtenen suficient vitamina C a partir dels aliments. Les principals fonts són les fruites fresques com: maduixes, gerds, taronges, mandarines, llimones i kiwis. Certes verdures com la col, el bròquil, els pebrots i tubercles com les patates també contenen vitamina C. La quantitat de vitamina C d'un aliment pot disminuir en cuinar-se o emmagatzemar-se durant un temps prolongat. Aquesta és una de les raons per les quals és important consumir diàriament fruita fresca, i sempre que sigui possible bio.

Vitamina D

És una vitamina liposoluble (soluble en greix) que se sintetitza a la pell per acció de la llum ultraviolada del sol. A l'hivern, en estar menys exposats al sol, sintetitzem menys vitamina D. S'emmagatzema al fetge (no s'elimina fàcilment i l'excés té risc). Hi ha dues formes de vitamina D: la vitamina D3 (colecalciferol), que prové de fonts animals; i la vitamina D2 (ergocalciferol), que prové de fonts vegetals.

Contribueix a l'absorció i utilització normal del calci i el fòsfor, assegurant un bon manteniment dels ossos i els músculs. El calci, principal component de l'os, només s'absorbeix durant la digestió si hi ha prou vitamina D. El dèficit de vitamina D i/o calci afavoreix la pèrdua de massa òssia, l'os es torna més fràgil i augmenta el risc de fractures. A més, la vitamina D ajuda a enfortir el sistema immunològic. També es relaciona amb el rendiment cognitiu i el bon funcionament del sistema cardiovascular.

Com obtenir la vitamina D?

Per obtenir les quantitats necessàries n'hi hauria prou amb exposar-se al sol 5-20 minuts amb la pell

COSMÈTICA

descoberta (per exemple, cara i braços), sense protecció solar, 3 o 4 dies a la setmana. A l'estiu, les persones de pell molt clara en tindrien prou amb 5 minuts i les de pell fosca en necessitarien 20 per sintetitzar la mateixa quantitat de vitamina D. A l'hivern farien falta 2 hores al sol o més, per obtenir la quantitat suficient de vitamina D, però l'excés de radiació fa malbé la pell, per tant, cal utilitzar fotoprotector (en superar els 20 minuts d'exposició) i prendre suplements de vitamina D, per cobrir les necessitats.

És sorprenent que, a Espanya, sent un país amb moltes hores de sol, el dèficit de vitamina D a la població sigui molt habitual, fins i tot més que als països nòrdics (amb menys hores de radiació solar) com Suècia o Noruega. Això és degut a que, en aquests països, molts aliments estan fortificats amb Vitamina D.

A més de ser capaços de sintetitzar-la, també es pot trobar al rovell d'ou, formatges grassos i llet sencera i en peixos grassos. Al regne vegetal, l'alvocat i alguns bolets també proporcionen quantitats variables d'aquesta vitamina.

123rfLimited©kabachkiphoto

En el cas d'una alimentació vegana o vegetariana, és més difícil aconseguir prou vitamina D a través de la dieta, i cal recórrer als suplements. El mateix passa a les persones d'edat, ja que amb els anys va disminuint la capacitat de sintetitzar la vitamina D a la pell i, a més, els ancians solen passar menys temps a l'aire lliure.

Algunes malalties o la presa de determinats medicaments poden augmentar les necessitats de vitamina D, consulta sempre amb un professional de la salut.

Algunes malalties o la presa de determinats medicaments poden augmentar les necessitats de vitamina D

Recomanacions generals per fer front a l'hivern:

Utilitzar aliments de proximitat, seguir una dieta mediterrània. Dormir les hores necessàries i fer exercici físic regularment. Tenir al dia les vacunes. Reduir, tant com sigui possible, les situacions d'estrès. Prendre el sol segons les recomanacions anteriors. Evitar el tabac i moderar l'alcohol. Utilitzeu suplements per cobrir les necessitats de vitamines i minerals, sempre que sigui possible recórrer als suplements bio. ■

*La informació continguda en aquesta pàgina té caràcter divulgatiu i no pretén substituir el consell mèdic. Davant de qualsevol dubte, consulteu amb un professional de la salut.

ALIMENTACIÓ

NATUREPLANT, S.L.

La família Cremades & Sirvent, fa més de 40 anys que és al mercat alternatiu i saludable

Natureplant selecciona prestigioses marques ecològiques que posa a la seva disposició, com ara Raab Vitalfood, TerraSana, Natracare, Horizon, etc. Contacti'ns!

NATUREPLANT
Distribució d'Alimentació i Complements Ecològics, Dietètica i Ortomolecular
Elda 03600 (Alacant)
Tel. 965 378 313 | WhatsApp: 607 240 999
info@natureplant.com | www.natureplant.com

ALIMENTACIÓ

grano Vita desde 1929

TRADICIÓN grano Vita desde 1929 EXPERIENCIA

CREMAS DE FRUTOS SECOS BIO MOLIDOS EN PIEDRA

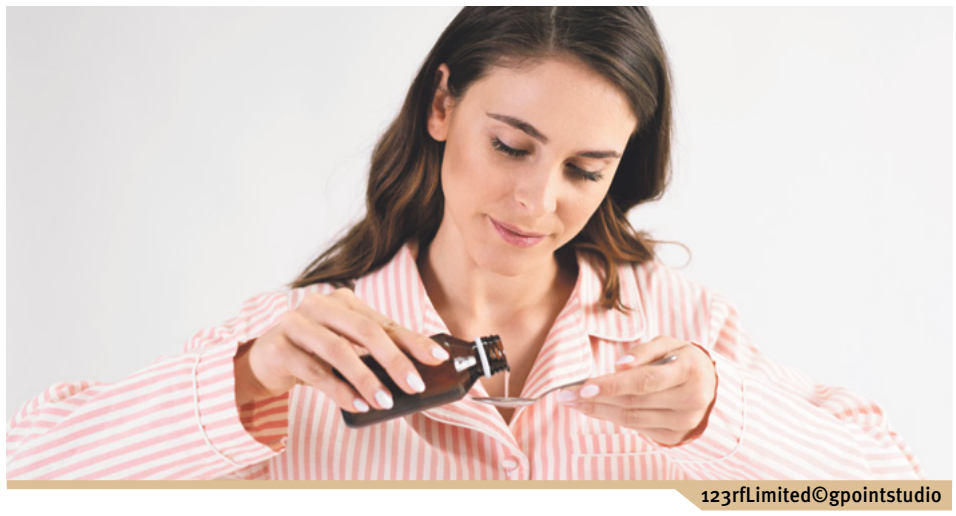
GEMMOTERÀPIA

ESPAI PATROCINAT PER:
HERBALGEM | www.herbalgem.es

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

El xarop medicinal, un aliat històric a l'hivern

Una de les formes més fàcils d'administració via oral de plantes medicinals i fàrmacs ha estat tradicionalment i és el xarop medicinal, sobretot per als nens i les persones amb problemes de deglució. La paraula xarop (d'origen àrab, "sharb") significa beguda, per això se li atribueix un origen àrab. Gràcies al *Papir d'Ebers,* de 1500 aC (un dels documents més antics i importants sobre l'ús de les propietats curatives de les plantes per a la medicina i un dels descobriments més importants de l'antic Egipte), sabem que a la farmacopea egípcia ja existien tota mena de xarops, ungüents, pólvores, supositoris i ènemes.



123rfLimited©gpointstudio

El xarop és segons la definició de farmacopea europea, "*una solució aquosa, límpida i de gran viscositat que porta sucre (sacarosa) a una concentració similar a la de saturació*". I és que, efectivament, els xarops porten altes concentracions de sucre, o en el cas dels anomenats melets, de mel. Abans de l'ús del sucre en preparació dels xarops, s'emprava la mel.

El sucre que porten els **xarops**, a més de la seva **acció edulcorant**, que dóna un sabor més agradable a molts dels ingredients que es fan servir en la seva elaboració i de conferir aquesta **textura viscosa**, té una **funció conservant** i, estant en altes concentracions, fa que l'elevada pressió osmòtica del xarop **impedeixi el creixement de bacteris**. És el principi que també es produeix als aliments en salaó i que s'ha emprat al llarg de la història per conservar-los.

Es poden elaborar xarops amb proporcions menors de sucre, però aleshores la seva conservació refrigerada és indispensable. Tot i així, és recomanable mantenir refrigerat qualsevol xarop, un cop obert.

Els xarops, juntament amb les tisanes, els bafs i les inhalacions d'olis essencials difosos, són una elecció excel·lent per a la prevenció i l'alleujament dels símptomes catarrals i gripals, freqüents en aquestes èpoques d'hivern.

Hi ha xarops que a més de fitoteràpia, inclouen aromateràpia, gemmoteràpia o la barreja de les tres, el que permet treballar a tres nivells diferents amb els principis actius terapèutics de les plantes.

El sucre que porten els xarops, a més de la seva acció edulcorant, té una funció conservant

Els xarops que inclouen gemmes de plantes aporten gran quantitat d'enzims, vitamines i oligoelements molt bioassimilables i ajuden a l'estimulació, regeneració i drenatge cel·lular. ■

HERBALGEM, laboratori de gemmoteràpia concentrada BIO, treballa des de fa més de 30 anys en el desenvolupament i l'elaboració de complements alimentaris a base de gemmes i extractes vegetals i ofereix una gamma molt extensa de productes amb gemmoteràpia entre els quals es troben els xarops.

Xarop dels fumadors: amb arrel d'ènula, marrubí, calèndula, llantén, avellaner i l'AE d'eucaliptus per ajudar a netejar les vies respiratòries. Proporciona un alleugeriment ràpid i facilita la respiració en cas d'obstrucció profunda associada al consum de tabac.

Xarop expectorant: amb xarops de saüc, farigola i ènula i extractes de gemmes de pi i àlber negre. Ajuda a descongestionar les vies respiratòries i mantenir les defenses naturals.

Xarop calmant: amb farigola, equinàcia i llorer que ajuden a mantenir sanes les vies respiratòries superiors i calmar la irritació de gola. El saüc, la farigola i l'equinàcia reforcen les defenses naturals.

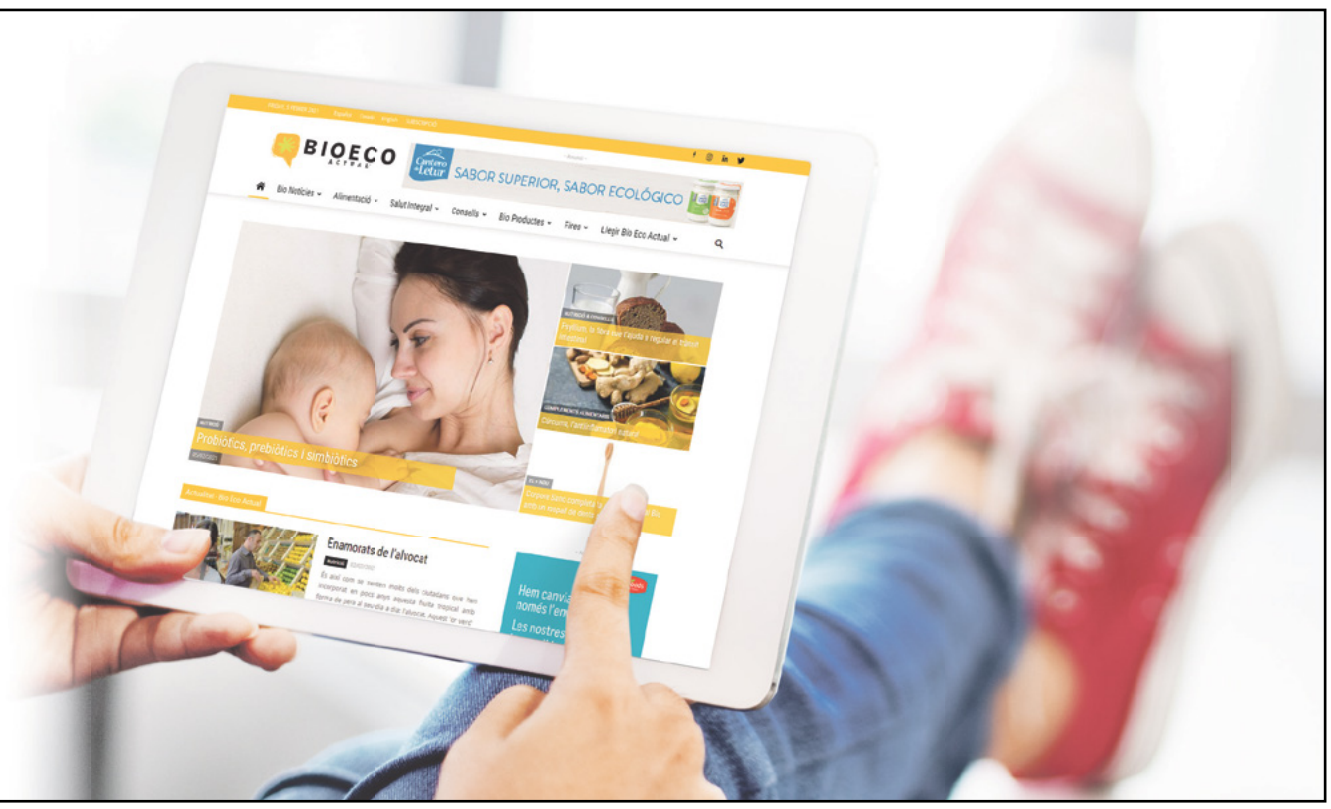
Xarop dels cantants: per a cordes vocals cansades i afonia. Elaborat amb erísim segons una recepta centenària que ja utilitzaven els cantants del cor de la Capella Sixtina de Roma al segle XVIII.

EN EL TEU EMAIL

BIOECO ACTUAL

SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi

bioecoactual.com/ca/subscripcio



Dr. Freddy Acevedo Ruiz, *Espec. Medicina Integrativa, Nutrició Vegana i Doctor en Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura*

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

Dieta cetogènica (keto) i esport

Són moltes les persones que darrerament estan interessades a portar una dieta baixa en carbohidrats o el que seria el mateix la denominada dieta keto o dieta cetogènica. Aquesta dieta, com bé se'n coneix el fonament, comporta una elevada ingesta d'aliments grassos, poca quantitat de proteïna i restringir en la major part possible la ingesta de carbohidrats. Amb una distribució aproximada del 75-80% de l'energia corresponent als greixos, un 15% a les proteïnes i el 5% restant als carbohidrats.

123rfLimited©leszekglasner. Entrenant a l'hivern

El seu objectiu principal és la pèrdua de greix no desitjat en zones corporals com la zona del perímetre abdominal i altres zones, sumant-se per descomptat a la pèrdua de pes; ja sigui duta a terme per persones poc entrenades o per persones esportistes. Estudis suggereixen que es pot assolir aquest objectiu significativament amb aquesta dieta keto (realitzant-la per períodes o trams de temps: 2-3 mesos) i després l'alimentació diària, a posteriori, s'hauria de mantenir reestructurant una dieta que sigui balancejada i saludable (com per exemple ho podria arribar a ser una dieta mediterrània).

Les raons per les quals es pot portar aquest tipus de dieta en combinació amb l'esport poden ser múltiples

Ara bé, també són molts els esportistes que es pregunten si portar una dieta keto seria beneficiós per al seu desenvolupament en l'activitat esportiva i com aquesta podria realment influenciar, si de manera positiva o negativa. Les raons per les quals es pot portar aquest tipus de dieta en combinació amb l'esport poden ser múltiples, potser perquè el que es vulgui aconseguir són els efectes beneficiosos sobre la salut, és a dir, s'estigui cursant potser amb alguna molèstia patològica, es vulgui eliminar greixos de zones com el perímetre abdominal o altres zones o simplement es vulgui revertir la font d'energia per una més eficient i potent com podrien arribar a ser els cossos cetònics. Recordem que els greixos (un gram) aporten l'equivalent a 9 Kcal; mentre els sucres, aporten 4 kcal per gram.

Diverses investigacions científiques nomenen els seus beneficis pel que fa a l'esport. S'ha realitzat un estudi comparant tres grups d'esportistes: ciclistes, corredors i prova de potència, on uns van prendre una dieta rica en carbohidrats i els altres una dieta cetogènica, i després de 12 setmanes van trobar canvis significatius. No només en el greix corporal total sinó en l'eficiència esportiva: rendiment i potència. Però la pregunta que es planteja és si aquest tipus de dieta produeix els mateixos efectes en els esportistes que no són d'elit (persones que practiquen algun esport de manera intermitent) com els corredors eventuals, ja que la resposta és que sí. Aquests beneficis es traspassen a qualsevol tipus de persona que les facin, obtenint així els efectes abans esmentats.

El seu objectiu principal és la pèrdua de greix a la zona del perímetre abdominal així com la pèrdua de pes

Per a esportistes, així com per a persones que, encara que no ho siguin, estiguin cursant amb alguna patologia tipus epilèpsia, diabetis tipus II, hiperlipidèmies i problemes cardiovasculars, es va trobar que aquest tipus de dietes són beneficioses, ja que disminueixen considerablement els factors de risc d'aquestes patologies i fins i tot ajuden si són preexistents.

El que sí que queda clar és que una dieta cetogènica, ben organitzada, podria ser molt beneficiosa en molts esportistes que vulguin o necessitin les seves bondats. Altres estudis suggereixen que potser caldrà avaluar-los en esportistes d'alta intensitat, ja que els greixos són una font d'energia menys productiva que els carbohidrats en processos d'exercici d'alta capacitat aeròbica. ■

Consultar bibliografia:

Preparat per a renovar
la teva assegurança
de Responsabilitat Civil?

Preparat per a tenir **una cobertura de**
1.000.000€ per sinistre?

Nosaltres estem preparats
per a donar-te la **millor seguretat**
que la teva feina es mereix.

913 142 458 - cofenat.es

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001:2015 ER-0027/2021

Cofenat
Som Professionals. Som COFENAT

TERÀPIES NATURALS

Elisenda Codina, *Diplomada en Medicina Tradicional Xinesa per l'Escola Superior de MTC i per CENAC. Naturòpata i Homeòpata* | csalutnat@hotmail.com

Alimentació i Medicina Tradicional Xinesa

La medicina tradicional xinesa (MTX) és un conjunt de pràctiques mèdiques tradicionals (acupuntura, moxibustió, ventoses, tuina, tai-txi, qi gong, fitoteràpia i dietoteràpia) desenvolupades a la Xina al llarg de la seva evolució cultural. A través de l'observació de la natura i de l'entorn, fa un paral·lelisme amb les lleis que regeixen el cos humà per aprendre a mantenir l'equilibri.

Segons la MTX, la salut depèn de dos factors:

- **El cel anterior**. L'essència, la constitució, l'ADN. Ens acompanya sempre i se'n consumeix al llarg de tota la vida. El ritme de consum dependrà de si està en bones condicions o ve heretada feble.

- **El cel posterior**. Hi podem incidir de forma diària a través d'un bon descans, exercici físic adequat i bona alimentació. Si no està ben cuidat, l'organisme utilitzarà la reserva del cel anterior accelerant el procés de degenerar i emmalaltir.

123rfLimited©lichaoshu. Postres tradicionals xineses, pasta de sèsam i pasta de cacauet

A MTX els aliments són la primera opció d'actuació davant d'un desequilibri

Abans d'usar fitoteràpia, s'intenta reequilibrar mitjançant els aliments, modificant-ne els hàbits dietètics segons les propietats. És habitual emprar plantes associades a aliments comuns per a l'elaboració de receptes específiques, tant amb finalitats de prevenció com de recuperació de la salut (per exemple: brous amb angèlica post part, xarop de pera per a la tos). Això recorda a l'aforisme hipocràtic: "Que el teu aliment sigui la teva medicina, que la teva medicina sigui el teu aliment" segle V a.n.e (abans de la nostra era). No és desestimable la coincidència temporal.

Abans d'usar fitoteràpia, s'intenta reequilibrar mitjançant els aliments, modificant-ne els hàbits dietètics segons les seves propietats

Textos xinesos que fan referència a l'alimentació com a prevenció

I Ching (hexagrames 5,27,48 i 50) es relacionen directament amb la nutrició, tant fisiològica com espiritual i els temps d'espera aplicables a la natura, per a una bona recol·lecta i la cura de l'ésser humà.

Huang di Nei Jing, clàssic intern de la medicina xinesa, p.e: cap.2 del Su Wen: "Els homes savis no esperen que es declari la malaltia, sinó que la prevenen. Remeiar la malaltia amb plantes medicinals, és actuar quan ja s'ha declarat el caos, com el que intenta excavar un pou quan està assedegat i exhaust, o pretén forjar les armes quan s'ha declarat la guerra!". Es descriuen sabors, naturaleses i la relació de cadascú amb l'organisme, així com una relació mínima d'aliments associats.

Shen Nong Ben Cao Jing, segle II a.n.e. classificació de les matèries medicinals en tres categories, relacionades amb la seva acció general, el grau de toxicitat o innocuïtat, sabor i naturalesa.

Shang Han Lun, es plantegen nombroses receptes medicinals en què s'empren aliments, explicant-ne les funcions.

Receptes que valen mil monedes d'or, de Sun Si Miao, inclou recomanacions i prohibicions en l'ús dels aliments per a situacions específiques, com havia de ser la dieta per a la gent gran i receptes d'aliments específiques per a emergències.

La medicina xinesa no veu els aliments com proteïnes, greixos i

ALIMENTACIÓ

123rfLimited©somdul

Segons l'observació de la naturalesa, es va desenvolupar la teoria del Yin i el Yang

123rfLimited©finist4. Soba (fideus fins) amb xampinyons, mongetes tendres i llavors de sèsam

hidrats, sinó que són classificats per les seves característiques de sabor, naturalesa, òrgans relacionats i fins i tot per la "direcció d'acció".

Estacions i natura

Cada estació té els seus aliments. Per exemple, a l'estiu necessitem aliments frescos i freds que refresquin, com el cogombre, la síndria o el gaspatxo. A l'hivern l'organisme demana brous i guisats.

La naturalesa es refereix a aquest efecte que produeix al cos un aliment. El tipus de cocció també hi influeix. Segons l'observació de la naturalesa, es va desenvolupar la teoria del **Yin** (representa el fred, la humitat, foscor, quietud) i el **Yang** (calor, sequedat, llum, moviment).

Les naturaleses **yin** són la **freda i fresca**: refresquen, hidraten, nodreixen i calmen en cas de febre, inflamació, calor. En excés alenteixen els processos digestius. La naturalesa **yang** és la **calenta i la tèbia**: escalfen i tonifiquen, assequen, mouen l'energia i són útils, per exemple, en cas de fred i fatiga. En excés poden sobrecarregar. La naturalesa **neutra, ni yin ni yang**, no fa canvis, encara que s'utilitzi un temps perllongat. Equilibren i harmonitzen, són diürètiques.

Sabors i direccions

Els gustos dels aliments estan associats amb un òrgan particular o meridià específic.

Associats a yin: **àcid**: astringent, fetge/vesícula biliar, **amarg**: elimina, purga, seca la humitat, cor/intestí prim, **salat**: purga, desfà, baixa, ronyó/ bufeta.

Associats a yang: **dolç**: tonifica, humiteja, melsa/estómac, **picant**: moviment cap amunt i cap a fora, fa suar, estimula, pulmó/intestí gruixut.

L'excés d'un sabor pot fer malbé l'òrgan corresponent. Per exemple, els aliments dolços naturals ajuden a tonificar la melsa/estómac i milloren la funció digestiva, però un excés debilitarà la capacitat digestiva i crearà desequilibris de sucre com la diabetis o la síndrome metabòlica. Exemples: **Àcid**: vinagre, llima, llimona, fermentats. **Amarg**: julivert, cols, dent de lleó, arrel de bardana, cafè. **Dolç**: arròs, grans sencers, col, pastanagues, cebes, carbasses, blat de moro, fruites, baies de goji. **Picant**: cebes tendres, rave, gingebre, wasabi, pebre. **Salat**: algues marines, miso, sal marina, tamari, cogombrets, formatges curats.

Combinar naturaleses, sabors i estils de cocció de manera individualitzada és primordial per al manteniment de l'equilibri. ■

ALIMENTACIÓ I SALUT

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biòleg | raul.mgarc@gmail.com

Consumeix civada i la teva salut millorarà

La civada és un dels aliments més nutritius que existeixen. Té característiques nutricionals tan excepcionals que l'hem de considerar un superaliment. *Avena sativa* és rica en proteïnes, vitamines, minerals, hidrats de carboni complexos, àcids grassos i fibra. Aquestes característiques fan que sigui un dels aliments imprescindibles en una alimentació sana i equilibrada.

La civada, per cada 100 grams, té 361 kcal. Conté 11,7 g de proteïnes i 7,1 g de greixos, dels quals 1,5 g són àcids grassos saturats, 2,6 g són àcids grassos monoinsaturats, i 2,9 g són àcids grassos poliinsaturats. Aporta 59,8 g d'hidrats de carboni en forma de midó, i 5,6 g de fibra dietètica.

La civada és un aliment ric en proteïnes i en minerals com ferro, calci, seleni, silici, zinc, coure, fòsfor, magnesi i manganès. Aporta vitamines del grup B, com la vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (àcid pantotènic), B6 (piridoxina) i B9 (folat), així com vitamina E. Conté més greixos que la majoria dels cereals. Aproximadament el 80% dels greixos són insaturats, sent bona font d'àcids grassos essencials de la sèrie Omega 6, com l'àcid linoleic. A més, ens aporta una gran quantitat de fibra dietètica. La civada és rica en beta-glucans, un tipus de fibra soluble que es dissol parcialment en aigua formant un gel a l'intestí.

123rfLimited©serezniy. Bol amb saborosa civada, ametlles i nabius

Consumint civada la teva salut millorarà. Equilibra els nivells de sucre en sang combatent la diabetis. Els seus àcids grassos insaturats disminueixen el colesterol dolent, reduint el risc de patir malalties cardiovasculars. Pel seu alt contingut en vitamines del grup B és eficaç enfront de l'estrès, fatiga, insomni i altres alteracions del sistema nerviós. Millora i facilita la digestió gràcies al seu alt contingut en fibra i ajuda a eliminar toxines. I, per la seva gran capacitat saciant, és un aliment ideal per perdre pes.

123rfLimited©romastudio

La civada té poder Antiox. Conté avenantramides, un grup d'antioxidants fenòlics exclusius d'aquest cereal que es troben en els grans i la pellofa.

Un altre antioxidant que té en grans quantitats és l'àcid ferúlic, encarregat de mantenir la pell jove. Les avenantramides inhibeixen la inflamació i augmenten la producció d'òxid nítric, que prevé l'enduriment de les artèries i redueix la pressió arterial. Disminueix la propagació de les cèl·lules canceroses del còlon i potencia el creixement de bacteris beneficiosos del tracte digestiu. ■

Pel seu alt contingut en vitamines del grup B és eficaç enfront de l'estrès, fatiga, insomni i altres alteracions del sistema nerviós

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

La importància de la depuració

Depurar-se està de moda, però quina n'és la importància? Els batuts *detox* han fet furor als nostres dies, però per què és tan important mantenir net el cos? Doncs bé, la depuració és necessària per facilitar l'eliminació de tòxics i substàncies de rebuig que han ingressat al nostre cos de diferents maneres, unes procedents del medi ambient i dels aliments que consumim i altres a les que anomenem endògenes que es produeixen normalment com a resposta al funcionament normal de l'organisme i el seu metabolisme.

123rfLimited©citalliance

En realitat, per a l'eliminació d'aquests compostos de rebuig, el cos està dotat de vies metabòliques específiques que processen aquests productes, no desitjats, i els condueixen cap als òrgans encarregats de la seva eliminació. Quan els sistemes naturals d'eliminació no estan funcionant bé, o estan sobrecarregats, les toxines poden acumular-se al cos comportant efectes potencialment nocius per a la salut. La susceptibilitat a aquests tòxics s'incrementa en algunes poblacions, com ara els diabètics, fumadors i les persones amb disfuncions hepàtiques o renals.

L'estil de vida i l'alimentació són la base de depuració. Restringir al màxim l'entrada de tòxics, afavorint el consum d'aliments ecològics, principalment fruites, verdures, cereals i hortalisses, ens pot ajudar a afavorir la depuració, com també ho són les sortides al camp i la muntanya per oxigenar-nos i vitalitzar la nostra energia.

Durant el procés depuratiu és important ajudar els òrgans d'eliminació, i és aquí on certs complements alimentaris són fonamentals i ens ajuden a que aquests òrgans com **el fetge, la vesícula biliar i l'intestí** no se sobresaturin de tòxics i puguem així també **influir en el drenatge i la depuració del sistema limfàtic**, ajudant el cos a afavorir una depuració més global.

Durant el procés depuratiu és important ajudar els òrgans d'eliminació

Els concentrats bio de **rave negre, carxofa, card marià** ens ajuden a desfer els tòxics en unitats més petites, més fàcilment eliminables, i a protegir i restaurar les condicions del fetge i la vesícula biliar. Altres fitoactius continguts en **l'oli essencial de camamilla romana**, ens proporcionen efectes calmants dels espasmes gàstrics i intestinals, antiparasitaris i poden ajudar a afavorir un trànsit intestinal sa i saludable. Tot per afavorir una depuració completa coadjuvant a un pla dietètic *detox*. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

HIGIENE ÍMTIMA

Tampons de cotó ecològic, de Natracare

Tampons amb aplicador, absorbència regular i súper.

Fets amb cotó 100% orgànic certificat, i res més. Sense plàstic, fragàncies ni colorants, i totalment lliure de clor. Biodegradable i compostable.

Acompanyat per un aplicador de cartró biodegradable sense relleu, de fàcil lliscament.

Certificats: GOTS (Soil Association) | Vegà (Vegetarian Society)
Marca: Natracare
www.natracare.com
Empresa: Bodywise UK Ltd.

COSMÈTICA

Bàlsam labial, de Piel Sana

Nodreix, protegeix i prevé l'aparició d'herpes i bacteris.

Amb cera d'abella, humectant que impedeix la deshidratació; espígol, amb efecte calmant, antibacterià, antisèptic i antiinflamatori; camamilla, rica en Omega 6, hidrats de carboni, betacarotens i vitamina C; i melissa, amb propietats calmants, sedants i antibacterianes.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Piel Sana
www.pielsana.es
Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

COSMÈTICA

Sèrum Tribu, de Ètik Mundi

Potent sinergia de Bakuchiol, olis d'Albercoc, Jojoba i Figa Chumbo. Tots ells de cultiu ecològic.

Una formulació 100% natural i vegana, realitzada per aconseguir la millor cura del cutis facial.

La seva aplicació no només ens ajudarà a cuidar la nostra pell, sinó que equilibrarà la nostra ment i l'estat d'ànim gràcies als olis absoluts de Gessamí i Rosa Damascena.

Marca: Ètik Mundi
www.etikmundishop.com
Empresa: Mentabio, S.C.P

COSMÈTICA

5 Repair Serum Bio, de Viridian

Barreja de 5 olis orgànics nutricionals per a 5 usos diferents. Ús tòpic sobre pell inflamada i articulacions. Amb: oli de llavors de Comí Negre BIO d'Egipte, oli de llavors de Lli BIO, oli de Lavanda BIO, oli de flors de Camomila BIO, oli de Càrtam BIO. Usos: Acne, Túnel carpià, Èczema / psoriasi, articulacions, Vitílic. Guanyador del premi Best New Organic Beauty Product al Natural Products Europe 2019.

Certificats: Cosmos | Soil Association Organic
Marca: Viridian
Distribució: Alternatur, S.L.
www.alternatur.es

COSMÈTICA

Dentifrici per a nens sense fluor calèndula bio & calci, de Lavera

Neteja i protegeix les dents de llet i evita la formació de placa.

Conté extracte de calèndula bio: calmant, antiinflamatori i antimicrobià; extracte de regalèssia bio: antiinflamatori i d'efecte calmant; extracte de maduixa silvestre; sílice: mineral abrasiu natural molt suau que ajuda a combatre la placa i la tosca respectant l'esmalt; i xilitol: ajuda a prevenir les càries.

Certificat: Natrue
Marca: Lavera Naturkosmetik
Distribució: Naturcosmetika
www.naturcosmetika.com

NETEJA LLAR

Netejador anticalç spray 500ml, d'Ecodoo

Netejador anticalç en esprai amb oli essencial de llimona i taronja.

Amb textura fluida tipus gel, i elaborat sense colorants ni fragàncies sintètiques.

Neteja, descalcifica i higienitza el bany i la cuina.

Col·labora amb el projecte *1% for the Planet*.

Certificat: Ecocert Ecodetergent
Marca: Ecodoo | www.ecodoo.fr
Distribució: Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR: *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**

Nuria Alonso, *Responsable certificació BioVidaSana*
Montse Escutia, *Projecte Ecoestètica*

www.biovidasana.org | www.ecoestetica.org

COSMÈTICA

Guerra contra el triclosan

El triclosan és un antibacterià que es fa servir en diferents productes d'higiene personal. Es tracta d'un ingredient controvertit que es troba al punt de mira de les autoritats sanitàries des de fa temps. Als EUA, la FDA el va prohibir l'any 2016. A la Unió Europea està classificat com a irritant per a la pell i els ulls, persistent, bioacumulatiu, tòxic i disruptor endocrí. Fins al 2014 se'n permetia l'ús en qualsevol cosmètic. Però una revisió duta a terme per experts de la Comissió va arribar a la conclusió que el seu ús no és segur per a les persones consumidores i va restringir-ne l'ús només a un grup de cosmètics: pastes de dents, sabons de mans, sabons corporals i gels de dutxa, desodorants (no en aerosol), pólvores compactes i maquillatges en una concentració màxima del 0,3%. També es permet en glopeigs bucals a una concentració màxima del 0,2%.

El principal problema és que s'acumula als teixits i fins i tot s'ha detectat a la llet materna. Té efecte com a **disruptor hormonal** i pot ajudar al desenvolupament de bacteris resistents quan no s'ha demostrat que sigui més efectiu matant bacteris que el sabó tradicional. De fet, resulta un contrasentit, i **no s'ha detectat que aporti cap benefici extra afegint-lo a sabons i gels de bany.**

A la Unió Europea està classificat com a irritant per a la pell i els ulls, persistent, bioacumulatiu, tòxic i disruptor endocrí

123rfLimited©olegdudko

Segons *Nuria Téllez*, creadora de la marca Münnah Natural Cosmetic i fabricant d'un dentifrici ecològic i de gels de bany i xampús: "És un antimicrobià molt potent i d'ampli espectre que a més de ser disruptor endocrí, destrueix la microbiota beneficiosa per a l'organisme. Això és molt greu, ja que l'equilibri de la microbiota a l'organisme és bàsic per mantenir a ratlla altres infeccions patògenes oportunistes i la nostra salut".

A més dels efectes sobre la salut, té efectes ambientals especialment en els ecosistemes aquàtics als quals arriba a través de les aigües residuals. Està classificat com a **molt tòxic per a la vida aquàtica** i amb efectes a llarg termini. També arriba al medi ambient a través dels fangs de depuradores que es fan servir com a fertilitzants agrícoles perjudicant els microorganismes del sòl. S'ha convertit en un contaminant ambiental important i es pot ingerir a través de les plantes regades amb aigua regenerada o el peix.

A causa de la seva mala fama, cada vegada es fa servir menys i actualment està gairebé restringit als desodorants. **Al llistat INCI apareix amb el nom triclosan pel que és fàcil d'identificar.**

Els conservants que estan permesos en cosmètica econatural són totalment eficaços, sense haver de recórrer al triclosan ni a altres conservants controvertits. Cal recordar que tots els productes cosmètics que surten al mercat han d'haver passat un ***challenge test*** per demostrar l'eficàcia dels conservants i ajustar la fórmula fins que el resultat sigui satisfactori.

S'ha convertit en un contaminant ambiental important i es pot ingerir a través de les plantes regades amb aigua regenerada o el peix

Els conservants més utilitzats són el Sodium Benzoate, Potassium Sorbate, Dehydroacetic Acid, Sorbic Acid, Benzyl Alcohol, i cada cop més s'utilitzen conservants d'origen natural com el Sodium Anisate i el Sodium Levulinate, alguns olis essencials, com el de romaní i també conservants d'origen microbià com els que contenen el bacteri Leuconostoc. Els desodorants que contenen ingredients d'origen mineral normalment no necessiten cap conservant.

Per tant, triar cosmètica econatural certificada és una garantia que els conservants utilitzats són eficaços però no suposen un risc elevat per a la nostra salut i la del medi ambient. ■

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 — VIDASANA ASSOCIACIÓ VIDASANA

L'ENTREVISTA

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

Daniel Amella: "L'alimentació és la nostra millor inversió"

Daniel Amella (1975, Castellterçol) és el CEO de **Casa Amella**. El projecte va néixer el novembre de 2002, quan en Daniel tenia 27 anys i, tal i com ell mateix explica: "els primers anys son els millors que recordo, sense por de res i desafiant el meu cos i ment, però sempre amb un somriure". Vint anys després, **Casa Amella** continua innovant en l'elaboració d'aliments ecològics, locals i 100% vegetals.

Per què decideixes emprendre el projecte Casa Amella?

No trobava uns aliments purs, sense additius, sense conservants ni colorants, que fossin artesans, de qualitat i amb el valor afegit de ser d'origen local. Vinc d'un entorn on em toca molt de prop l'emprenedoria en l'alimentació ecològica. Vaig veure créixer en Tomàs Redondo (Natursoy) i en Salvador Sala (Vegetalia), amb les seves empreses a Castellterçol - Castellcir.

Com ha evolucionat Casa Amella en aquests 20 anys de trajectòria?

Vaig començar fent de comercial, repartidor i comptable, amb un magatzem a casa els meus oncles. Els 10 primers anys ens vam dedicar a comercialitzar productes artesans i de km0 sota la nostra marca. Vam llogar una nau a Moià i vaig poder complir el meu somni de ser fabricant. Amb l'ajuda d'un cuiner Estrella Michelin vam desenvolupar les primeres receptes de les cremes de verdures i gaspatxo, la nostra senya d'identitat. 6 anys després vam comprar la nostra pròpia nau a Artés, i als pocs anys ja teníem dues naus més, contigües, cosa que ens ha permès tenir més de 2.000 m2 per afrontar un creixement sostingut i innovar en noves formulacions i productes com l'aquafaba bio, el substitut vegetal i més natural de l'ou, i la mayofaba, la primera maionesa de l'estat elaborada amb aquafaba i sense sucres afegits.

Elaborem més de 100 referències, totes elles ecològiques, amb matèria primera local, de cooperatives de km0 d'inserció laboral i 100% vegetals, sense additius i amb el sabor casolà que s'espera d'elles. Cada any traiem entre 5-10 productes nous. Estem molt il·lusionats amb una nova família que esperem poder presentar a mitjans d'any.

Com repercuteixen les nostres decisions de compra? Estem decidint en quin món volem viure?

Comprar és sense dubte un acte polític. Què fem amb els nostres diners s'ha convertit en una de les vies més eficients per desafiar l'statu quo i inclinar la balança cap a un món més sa, just i sostenible. Les decisions que prenem cada vegada que comprem, cuinem i mengem són clau. A Casa Amella apostem per proveïdors locals per fer pujar el PIB rural i local i fer baixar la factura de la Seguretat Social, elaborant aliments saludables, 100% vegetals i ecològics.

Com es combina de forma eficient i coherent amb els vostres valors la collita, l'elaboració i la distribució?

L'agricultura ecològica local respecta la salut, el territori i el medi ambient. Paguem un preu just als nostres agricultors i aconseguim la millor matèria primera. Només treballem amb verdures fresques de temporada i en fem conserva per gaudir-ne fins la nova collita. El procés d'elaboració és una cuina casolana, sana i sense additius. Només utilitzem la cocció al vapor, així respectem i conservem millor les propietats i sabor.

Estimular el consum és un dels principals reptes del sector. Quin rol juga l'etiqueta neta?

Etiqueta neta, traçabilitat i origen tenen un clar denominador comú, la confiança del consumidor. Alimentar-nos en una dieta saludable, evitant greixos, sucres afegits, pesticides i altres additius és sabut que ens evita malalties. L'alimentació ens aporta qualitat de vida, així que és la nostra millor inversió. Hem de ser capaços de diferenciar les etiquetes maquillades, que a través de simbologia semblen més netes, verdes, sostenibles i saludables. No ens hem de quedar amb els *claims* sinó que hem de llegir l'etiqueta, els ingredients, el valor nutricional i, si ens interessa, l'origen. Tenim la sort, aquí a Catalunya i Espanya, de tenir una gran qualitat en verdures, llegums, fruites i hortalisses, líders en sabor.

Com veus el futur de l'alimentació?

Més bio i verd que mai. Crec en la capacitat de l'agricultura ecològica i 100% vegetal de revertir el canvi climàtic, conservar els recursos naturals escassos i poder alimentar l'augment de població. Amb els recursos actuals del planeta serà molt difícil, i s'emplaçarà a una alimentació més verda i ecològica, amb més capacitat de conreu destinat al consum de les persones i evitant el desaprofitament alimentari. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS