BIOECO ACTUAL®

Núm 113

Abril 2023

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Dues coses em criden l'atenció: la intel·ligència de les bèsties i la bestialitat dels homes" Flora Tristán

Alimentació i salut

Quins aliments ens ajuden després d'un tractament amb antibiòtics Pàg. 4

Recepta

Rotllets de poma amb canyella i pinyons Pàg. 12

Agricultura

Geoparcs Mundials de la UNESCO Pàg. 22

L'entrevista

Johanna Eckhardt, coordinadora del projecte No patents on seeds! 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

Lactància i alimentació ecològica

123rfLimited©seventyfour74

ALIMENTACIÓ

Miriam Martínez Biarge, *Metge Pediatre,*
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

Lactància i alimentació ecològica

No hi ha cap aliment millor per al nadó que la llet de la pròpia mare. No només conté la quantitat òptima de proteïnes, greixos i sucre (lactosa) que el nadó necessita a cada moment, a més de totes les vitamines, minerals i àcids grassos essencials; sinó que també proporciona altres elements tan importants com els **anticossos**, que actuen al mateix intestí del nadó protegint-lo davant de bacteris i altres microorganismes; els **enzims** que ajuden a pair els nutrients; la **lactoferrina** que ajuda a absorbir el ferro i a protegir davant les infeccions; moltes **hormones i factors de creixement**; o els **lactobacils** i altres bacteris beneficiosos provinents de l'intestí de la pròpia mare, i que ajuden a colonitzar l'intestí del nadó amb una òptima flora bacteriana.

123rfLimited©milkos

Per a la mare la lactància suposa múltiples beneficis, com la protecció del risc davant del càncer de mama o d'ovari, o davant de l'osteoporosi; encara que també un esforç metabòlic important. A la primera setmana després del part l'organisme matern produeix uns 200 ml de llet al dia, però aquesta quantitat augmenta ràpidament a 800-1200 ml per dia i es pot mantenir així durant mesos. Un litre de llet humana proporciona unes 700 calories, que han de provenir dels dipòsits materns o un augment en les calories que consumeix la mare. Per proporcionar aquestes 700 calories, cada litre de llet conté uns 70 grams de lactosa, uns 8-10 grams de proteïnes i 35-40 grams de greixos.

La major part del peix actual conté nivells alts de mercuri procedent de l'activitat industrial

Sempre canviant

La llet materna mai no és igual. Canvia al llarg de la lactància, al llarg del dia i fins i tot al llarg de la presa per ajustar-se a les necessitats del nadó.

Alguns components varien en funció de la **dieta de la mare**. Per exemple, el tipus d'àcids grassos presents a la llet és diferent en mares que segueixen una alimentació predominantment vegetal comparat amb el de mares que mengen molts productes animals. La quantitat de vitamines també pot variar depenent de les reserves de la mare – encara que en general l'organisme matern prioritzarà el pas de nutrients a la llet fins i tot a costa de les pròpies reserves, per tal de garantir la supervivència de l'espècie.

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: **Biogran**; Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **Naturlíder**; Andalucía: **Cadidiet**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; León: **Natimel**; Àrea nacional: **Naturitas**

COL·LABORADORS
Freddy Acevedo, Laura I. Arranz, Jordina Bargas, Mercedes Blasco, Glenn Cots, Marta Gandarillas, Iván Iglesias, Estela Nieto, Jaume Rosselló, Maribel Saíz, Miriam Martínez Biarge, Isidre Martínez, Mark Smith

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

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

La llet materna també pot contenir substàncies a què la mare hagi estat o estigui exposada, com ara medicaments, contaminants i pesticides. Es recomana que durant la lactància -com a l'embaràs- la mare prengui el menor nombre de medicaments possible, i sempre després de consultar amb un professional sanitari per verificar que aquest medicament és compatible amb la lactància.

Els contaminants i pesticides, però, són més difícils d'evitar de forma conscient, ja que a causa de la industrialització massiva de l'agricultura i la ramaderia i la pol·lució ambiental, la presència d'aquestes substàncies està molt estesa. Moltes a més s'acumulen al llarg dels anys al greix corporal i passen a la llet de la mare durant la lactància.

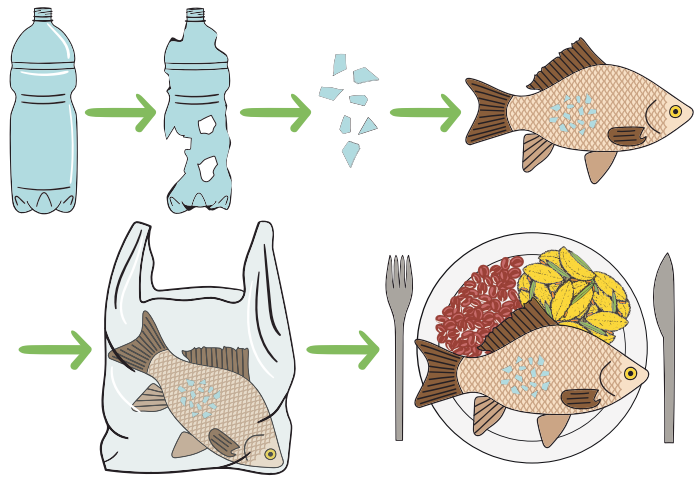
Això és preocupant perquè se sap que aquestes substàncies poden tenir efectes negatius en el desenvolupament cerebral i endocrí dels nadons.

Com podem reduir els riscos?

Encara que en el moment actual no és possible eliminar completament l'exposició a contaminants químics i pesticides, sí que podem reduir-ne la quantitat i això ja té efectes positius.

Menjar aliments de **producció ecològica** durant l'embaràs i la lactància redueix la càrrega de pesticides en el greix matern i en la llet, i, en conseqüència, la quantitat que el nadó rebrà.

El **tipus de dieta** també importa: encara que les dones vegetarianes i veganes mengen més fruites i verdures i es podria pensar que per això ingereixen més pesticides, els estudis han mostrat que la llet d'aquestes dones té menys residus de pesticides. Això és perquè aquestes substàncies tendeixen a acumular-se a la cadena alimentària, per tant els productes animals contenen més pesticides i contaminants que els vegetals.



1/4 d'aquest peix

CONTÉ PLÀSTIC

La major part del peix actual, per exemple, conté nivells alts de **mercuri** procedent de l'activitat industrial. El mercuri interfereix amb el normal desenvolupament del cervell i pot augmentar el risc d'autisme, problemes d'atenció i aprenentatge.

Els governs de gairebé tots els països recomanen a les dones embarassades, mares lactants i nens i nenes menors de 10 anys que s'abstinguin de menjar peixos grans que se sap que tenen altes concentracions de mercuri; tot i que informes recents assenyalen que la gairebé totalitat d'espècies de peix ja estan molt contaminades i que **la població espanyola és una de les que acumula més mercuri al seu organisme.**

123rfLimited©ekaterinabelova. Lluç

Els contaminants i els pesticides són més difícils d'evitar de forma conscient

Per a les dones que elegeixin menjar productes animals, se sap que la carn i la llet procedent de **ramaderia ecològica** té una millor composició d'àcids grassos i menor concentració de pesticides.

La llet materna continua sent la millor elecció

Tot i la presència a la llet materna de residus de pesticides i altres contaminants, els seus beneficis continuen prevalent. A més, ningú no ens garanteix que les alternatives estiguin lliures d'aquests mateixos problemes. La millor elecció és alletar i, alhora, cuidar la teva alimentació el més possible durant l'embaràs i la lactància perquè la teva llet sigui el més nutritiva i lliure de contaminants possible. Però no necessites ser mare per beneficiar-te de menjar aliments ecològics: consumir aquests aliments no només beneficia la persona que els menja, sinó que redueix la càrrega global de pesticides al medi ambient, i això tindrà efectes positius en totes les mares i nadons del planeta. ■

EL PRODUCTE DEL MES

Mini coquetes 100% fajol, de Sol Natural

El fajol és un aliat perfecte per a la nostra salut: sense gluten, és saciant, la seva fibra és prebiòtica (alimenta la microbiota), aporta energia estable i duradora, i és ric en proteïna vegetal.

Elaborades només amb fajol i amb un format ideal per a emportar, són una manera súper pràctica i deliciosa d'incorporar aquest gra a la teva dieta.

Pren-les soles, dipeja salses o unta-les amb les teves cremes/patés favorits.

- Sense gluten
- Veganes
- Sense sal

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:
Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

ALIMENTACIÓ I SALUT

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

Quins aliments ens ajuden després d'un tractament amb antibiòtics

Per a algú que hagi rebut una dosi d'antibiòtics, encara se sol recomanar la presa de iogurt o altres preparats amb lactobacils beneficiosos per a la flora intestinal, avui més coneguda com a microbiota. Un microbiota que, per cert, s'haurà endut l'antibiòtic (la mateixa paraula ho diu: «anti vida»).

La flora de l'intestí està molt relacionada amb la salut digestiva i el sistema immunitari. Com que és un ecosistema fràgil, els canvis en l'alimentació i certs medicaments, com els antibiòtics, poden trencar l'equilibri. Prendre iogurt pot ajudar, però els avenços en microbiota intestinal estan donant forma a un enfocament nou, actual i molt més eficaç, que contribueix en conjunt a l'activació de les defenses de l'organisme i al desenvolupament de la salut.

123rfLimited©microgen. Fermentació de verdures

Prevenir les agressions

El tub digestiu és un medi poblat per **cent bilions de microorganismes**, que són deu vegades el nombre de cèl·lules que conté el nostre cos. Per això, prevenir l'intestí de les agressions dels antibiòtics és bàsic per a la salut general de l'organisme. «Els antibiòtics orals destrueixen els microorganismes patògens», afirma la ciència. Però també destrueixen la benèfica flora intestinal: per això convé evitar-los tant com sigui possible i no utilitzar-los de forma sistemàtica, perquè l'abús afavoreix el desenvolupament de ceps resistents. No estarà de més insistir que els antibiòtics no serveixen per a res davant dels trastorns causats per virus.

Cal tenir en compte que la flora intestinal és una part viva i activa del nostre organisme que es renova més o menys cada 48 hores. Per això val la pena que pensem en la introducció de nous aliments que la regenerin ràpidament.

Prebiòtics i probiòtics

Prendre aliments pre i probiòtics durant i després de la presa d'antibiòtics ajuda a reduir el risc de diarrea i a restaurar el microbiota intestinal cap a un estat saludable.

Entre els aliments probiòtics destacables: all, mel amb cúrcuma, ceba, rave picant, cols i coliflor, fermentats (com el xucrut), kombutxa...

No tots els aliments que s'anuncien «amb probiòtics» ofereixen els mateixos beneficis

Els prebiòtics no són en realitat microorganismes vius, sinó un ingredient concret d'un aliment que no es digereix —com la fibra— i que quan entra al nostre organisme estimula el desenvolupament i l'activitat d'alguns bacteris que ja estan establerts al nostre còlon, millorant la salut.

Els prebiòtics més coneguts són: l'oligofructosa, la inulina, els galactooligosacàrids, la lactulosa i els oligosacàrids de la llet materna. Tots ells, excepte l'últim, s'utilitzen habitualment com a ingredients de productes de la indústria alimentària, però en aquest cas ens interessarà més menjar una bona pastanaga ratllada, fresca i sucosa, que no pas una galeta, per molts prebiòtics que contingui.

Els prebiòtics ens aporten un munt de beneficis. La fermentació de l'oligofructosa al còlon, per exemple, augmenta el nombre de bifidobacteris, millora l'absorció del calci, escurça la durada del trànsit gastrointestinal i redueix els nivells de lípids a la sang. En augmentar el nombre de bifidobacteris es produeixen compostos que inhibeixen patògens potencials, disminuint per tant el risc d'infecció i determinats factors inflamatoris.

Entre els aliments prebiòtics trobarem:

- **Aliments 'plant based'**. Com els llegums i pèsols, all, porros, plàtans i baies en general.
- **Inulina**. Entre els vegetals rics en inulina hi ha la ceba, la carxofa, el dent de lleó, la xicoira i l'espàrrec.

Però també cal tenir en compte:

- **La proteïna animal.** Per què cal eliminar-ne o evitar-ne al màxim el consum? Perquè juntament amb els inconvenients habituals

ALIMENTACIÓ

que presenta per a la salut, en aquest cas afavoreix les fermentacions per putrefacció.

- **Aliments refinats.** S'evitarà el pa blanc i els altres derivats de les farines desnaturalitzades. Els carbohidrats... que siguin integrals! perquè així s'aprofitaran els beneficis de la fibra, tan necessaris en aquest cas.

Probiòtics

Un aliment probiòtic conté microorganismes vius que, subministrats en quantitat adequada, atorguen un efecte beneficiós sobre la salut de l'hoste (en aquest cas, el nostre organisme). Dit d'una altra manera, si el que volem és que en el nostre sistema digestiu hi hagi bacteris bons, el que hem de fer és prendre probiòtics, que són el bacteri bo en si.

Els probiòtics han d'estar vius en ser ingerits i les dosis han de ser apropiades per obtenir els efectes desitjats, ja sigui en forma d'aliment, ja sigui com a preparat farmacèutic. Entre els aliments probiòtics destacables: all, mel amb cúrcuma, ceba, rave picant, cols i coliflor, fermentats (com el xucrut), kombutxa...

123rfLimited©marinabagrova. Xucrut casolà amb pastanagues

A l'organisme hi ha altres microbiotes, a més de l'intestinal, i en conjunt tot això propicia la revolució a què estem assistint, amb propostes molt variades i els efectes de les quals —molt diferents entre si—, no es coneixen suficientment. Per això no deixa de sorprendre l'alegre facilitat amb què se'ns ofereixen probiòtics a tot arreu. Recordeu que, **si no estan en forma de càpsules seques, tots els probiòtics frescos s'han de guardar a la nevera.**

Finalment, no tots els aliments que s'anuncien «amb probiòtics» ofereixen els mateixos beneficis, ja que no contenen un mínim de microorganismes necessaris perquè puguin produir algun efecte.

Prevenir l'intestí de les agressions dels antibiòtics és bàsic per a la salut general de l'organisme

Simbiòtics

Com que als probiòtics els ve molt bé disposar de la infraestructura que els brinden els prebiòtics, ja hi ha ara preparats de farmàcia que inclouen probiòtics i prebiòtics alhora: són els simbiòtics.

L'ideal de totes maneres és no haver de recórrer als antibiòtics excepte en casos realment extrems, tal com proposa la Medicina Natural. Si l'organisme disposa de bones defenses, una o dues vegades a la vida... o mai! ■

SONNENTOR®

ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
SONNENTOR | Especialista en Tes i Espècies des de 1988 | www.sonnentor.com

Redacció,
bio@bioecoactual.com

Brots germinats, aliments vius

Els **aliments germinats** són brots que provenen de llavors en procés de germinació. Durant aquest, les llavors comencen el seu desenvolupament per a convertir-se en una planta. Estimulades per l'aigua i la llum del sol, la seva composició es transforma, i s'activen i s'alliberen tots els seus enzims, aminoàcids, vitamines i proteïnes. En **germinar**, es converteixen en un aliment ple de vida i els seus valors nutricionals es multipliquen.

123rfLimited©sushytska

Aliments funcionals

Rics en vitamines, minerals i oligoelements, els germinats proporcionen al nostre cos una enorme aportació de nutrients durant tot l'any. Pels seus beneficis nutricionals, són considerats superaliments poderosos i populars, i formen part de les tradicions culinàries de moltes cultures.

Rics en vitamines, minerals i oligoelements, els germinats proporcionen al nostre cos una enorme aportació de nutrients durant tot l'any

Els germinats posseeixen nutrients requerits per l'organisme per al seu correcte funcionament. Concentren **proteïnes**, **carbohidrats**, **vitamines** del grup A, B, C, D, E i K, i **minerals** com calci, ferro, fòsfor, zinc i magnesi. Presenten alts nivells d'**aminoàcids**, **fibra**, aigua, clorofil·la, oligoelements i àcids grassos essencials.

Tenen un alt poder **antioxidant**, combaten l'acció de radicals lliures i ajuden a prevenir l'oxidació dels teixits. Enforteixen el sistema nerviós i estimulen el sistema immunitari, ajudant a retardar l'envelliment cel·lular i a mitigar el cansament, l'estrès i les malalties degeneratives.

Se solen germinar cereals i llegums, encara que també algunes verdures. Alfals, créixens, bròquil, ceba, kale, llenties, mostassa, remolatxa, ruca, soja, blat...

Són **lleugers, poc calòrics i energètics**. Posseeixen una quantitat d'enzims superior a qualsevol altre aliment, que aporten energia directa al nostre organisme. Això afavoreix la regeneració de la flora intestinal, alhora que ajuda a assimilar i metabolitzar millor els nutrients i a facilitar el procés de digestió. Així mateix, milloren la inflamació intestinal.

De la A d'alfals a la R de ruca

Els brots germinats tenen un **sabor agradable** al paladar, més intens, picant o delicat, en funció del tipus i la varietat. No és d'estranyar, doncs, que siguin un element bàsic en nombrosos plats, utilitzats tant per a afegir sabor com per a donar una textura més interessant a les receptes.

Se solen germinar cereals i llegums, encara que també algunes verdures. Alfals, créixens, bròquil, ceba, kale, llenties, mostassa, remolatxa, ruca, soja, blat... Són dels germinats més utilitzats en la cuina. Es poden consumir en forma de germinats, brots o microplantes (*microgreens*, en anglès) i poden **afegir-se fàcilment** en torrades, entrepans, amanides, sopes, batuts o bols energètics. ■

SONNENTOR®

Sonnentor, l'expert en germinats BIO!

Distribuït a España per Alternatur.
www.alternatur.es | alternatur@alternatur.es

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

physalis® × Biotona 100% nature Fuel For Life!

Per a un procés de desintoxicació natural i efectiu!

Fatiga, disminució de l'ànim, erupció cutània... així és com el nostre cos ens indica que necessita una purificació profunda. Un règim de desintoxicació regular ajuda a eliminar l'excés de toxines. Un cos purificat és energia en el màxim poder!

- Complex sinèrgic d'extractes estandarditzats
- Recolzeu l'acció depurativa del fetge*
- Contribueix a la neteja de l'organisme**
- Recolza la funció renal d'eliminació i filtració***
- Recolza la digestió dels greixos****

Carxofa*, card marià*, dent de lleó**, bedoll***, cúrcuma****

- Recolza el metabolisme dels greixos i participa d'aquesta forma en el control de pes*
- Extracte de cafè verd del qual la seva eficàcia està demostrada**
- Amb pols de mango i liofilitzat de microalga T. chuiil***

Te verd*, cafè verd**, Careless®***, TetraSOD®**

- Contribueix a la digestió i al confort intestinal*
- Contribueix a disminuir la sensació d'estar inflat**
- Recolza les funcions digestives i d'eliminació***
- Contribueix al control de pes****

Carxofa*, fonoll**, bedoll***, figa 'chumbo'****, magrana, rave negre

- Barreja sinèrgica de pólvores de plantes biològiques i assecades a l'aire lliure
- Recolza el fetge en la seva funció desintoxicant i depurativa*
- Afegeixi un toc de salut ràpid i fàcil a tots els seus plats

Card marià*, suc d'herba de blat, chlorella, cúrcuma, dent de lleó, fonoll, jacó, ortiga, extracte de carxofa

clean label

Els productes clean label: Són totalment exempts de colorants sintètics, conservants, aromes artificials, lactosa, llevat, gluten - Són tractats mínimament en la seva elaboració - Tenen una llista dingredients simplificada, amb menció completa i unívoca de cada ingredient de la composició.

Physalis® Complements alimentaris naturals
www.physalishealth.com

Biotona Premium Raw & Organic Superfoods
www.biotona.es

DIETA LÒGICA

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

Espècies i herbes aromàtiques per a la salut

Les espècies i les herbes aromàtiques s'han utilitzat durant segles tant per a fins culinaris com medicinals. Aquests aliments particulars no només realcen el sabor, l'aroma i el color dels nostres plats, sinó que també poden protegir-nos de malalties agudes i cròniques. Els estudis més recents han confirmat els seus beneficis gràcies a una àmplia gamma de substàncies bioactives, com ara els compostos de sofre, tanins, alcaloides, polifenols i, per descomptat, minerals i vitamines. Per exemple, espècies i herbes com **el clau, el romaní, la sàlvia, l'orenga i la canyella** són fonts excel·lents d'antioxidants especialment pel seu alt contingut en compostos fenòlics.

123rfLimited©noirchocolate. Crema de xampinyons amb romaní

Els seus beneficis inclouen el seu possible rol a conferir protecció contra malalties cardiovasculars i neurodegeneratives, càncer i diabetis mellitus tipus 2. Fins i tot múltiples estudis han posat de manifest que el consum habitual de menjars especiats està relacionat amb un menor risc de mort per càncer i malalties isquèmiques del cor i del sistema respiratori.

Dues herbes mediterrànies amb infinitat d'aplicacions: la farigola i el romaní

La majoria de les herbes i espècies conegudes s'originen als països mediterranis, l'Orient Mitjà o l'Àsia, i moltes s'han utilitzat des de l'època dels antics egipcis i romans. Al nostre entorn hi ha moltes plantes aromàtiques i espècies que utilitzem des de fa molt de temps. Si haguéssim de nomenar dues herbes mediterrànies amb infinitat d'aplicacions serien **la farigola i el romaní**. Es fan servir en milers de receptes, en infusió, en remeis medicinals tant per prendre via oral com via tòpica. La farigola per les seves grans propietats antisèptiques, entre moltes altres, i el romaní amb el seu gran potencial antiinflamatori, fins i tot aplicat externament.

El llorer és una altra de les típiques mediterrànies, utilitzem la fulla amb una gran versatilitat a la cuina igual que passa amb l'all. Als Pirineus fa segles que es recull un gran ventall d'herbes aromàtiques i medicinals com **la camamilla, l'artemisa** o Herba de Sant Joan, **la ruda, l'orenga, el ginebró o el plantatge**, però també **la farigola, el romaní i la genciana**, una gran planta digestiva que, per això i per les seves propietats organolèptiques, s'usa en l'elaboració de vermuts. Si anem al terreny de les espècies, tenim el valuós **safrà**, amb el preu totalment justificat per la quantitat de flors que es necessiten per obtenir 1kg d'aquesta espècie (més de 100.000 flors). I també disposem de tresors com **el pebre vermell de la Vera** elaborat des que els pebrots van arribar de les amèriques. I, per descomptat, n'hi ha moltes altres que venen d'altres llocs del món, com **la cúrcuma, la canyella o el gingebre**.

Els olis essencials de la farigola, l'orenga, la menta, la canyella i el clau posseeixen potents propietats antibacterianes

Consumir habitualment aliments especiats fa que emmalaltim menys i també que tinguem menys risc de morir en situacions de malaltia en què pugui estar en risc la nostra vida. Això és molt potent i podem aprofitar-ho. Les herbes i espècies contenen alts nivells de polifenols i altres

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

substàncies fisiològicament actives. Els polifenols són sobretot antioxidants i antiinflamatoris, però també tenen altres propietats.

També se sap que els polifenols, els terpenoides i altres substàncies alcaloides derivades de les espècies com els capsaicinoides del pebre vermell tenen propietats antibacterianes, antivirals i antifúngiques. Aquesta és una de les raons per les quals les herbes i les espècies s'utilitzen amb tanta freqüència com a agents conservants en els aliments, per exemple, en processos culinaris com l'adobat que fa servir sobretot el pebre vermell i l'orenga.

En estudis comparatius amb clau, canyella, orenga, romaní, sàlvia i farigola, es va observar que l'oli de farigola és particularment actiu contra *Aeromonas hydrophila*, un microorganisme patogen àmpliament distribuït en el medi ambient, els animals domèstics i els aliments. De la mateixa manera, es va descobrir que els olis essencials de la farigola, l'orenga, la menta, la canyella i el clau posseeixen potents propietats antibacterianes contra diversos bacteris i fongs transmesos pels aliments.

123rfLimited©castaldostudio. Dahl de cigrons

En relació amb altres aliments rics en polifenols com el bròquil, la xocolata negra, les baies vermelles, blaves i morades, el raïm o les cebes, les herbes i les espècies generalment contenen nivells més alts d'aquests compostos, a més, les espècies les podem utilitzar cada dia i les petites quantitats d'aquestes substàncies beneficioses a llarg termini tenen un efecte sumatori que protegeix la nostra salut. Però, és clar, les quantitats d'espècies que nosaltres posem als nostres plats no són les mateixes que incorporen als seus plats a altres països com, per exemple, l'Índia.

La ingesta dietètica mitjana d'espècies comunes a tota la població varia considerablement a tot el món. Per exemple, els europeus, que en general acostumem a fer-les servir poc, consumim un estimat de 0,5g/persona per dia, els australians i neozelandesos consumeixen entre 1,3 i 1,9g/dia i els residents d'Àfrica consumeixen 1,8g/dia. Els consumidors moderats d'herbes i espècies es troben a l'Orient Mitjà i l'Àsia Oriental amb un consum diari de 2,6 i 3,1g/persona, respectivament. Els consumidors més grans d'herbes i espècies es troben a l'Índia, Sud-àfrica i Amèrica Llatina amb una mitjana de 4,4 g/dia. A l'Índia, per exemple, només el consum de cúrcuma ha estat estimat en 1,5 g/persona per dia.

Consumir habitualment aliments especiats fa que emmalaltim menys

És clar que és totalment recomanable fer servir les nostres espècies i herbes aromàtiques, però també que aprofitem les que són típiques de la cuina d'altres indrets del món. ■

PORRIDGE DE CIVADA AMB BIOGURT D'ANARCARD COCO LLIMONA

INGREDIENTS

- 1 tassa de **flocs de civada sense gluten NaturGreen**
- 1 tassa de **biogurt d'anacard, coco i llimona de NaturGreen**
- Ratlladura de llima o llimona
- 1/2 culleradeta de llavors de xia

TOPPINGS

- Pots triar els que més t'agradin. En aquest cas hem triat **nibs de cacao NaturGreen**, plàtan i llavors d'ametlla.

PREPARACIÓ

1. La nit anterior barregem els flocs de civada amb el biogurt i les llavors de xia.
2. Al dia següent, ho traïem de la nevera i hi afegim un rajolí de beguda vegetal per a que quedi més cremós.
3. Ratllem un toc de llimona o lima.
4. Servim i afegim els toppings.
5. A gaudir!

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*

El sobrepès infantil

En els darrers 50 anys els nostres hàbits alimentaris han canviat substancialment. La presència de ultraprocessats i aliments altament calòrics, però poc nutritius, han augmentat considerablement. Unit a això, l'estil de vida cada cop més sedentari i la disminució del nostre nivell d'activitat física estan provocant que les xifres de persones amb sobrepès i obesitat siguin cada cop més elevades.

Però aquest problema no afecta només les persones adultes, sinó que els més petits el pateixen igualment. L'origen es redueix a una ingesta calòrica superior a la despesa energètica.

123rfLimited©serezniy

Encara que en alguns casos, el factor genètic o la constitució corporal sigui determinant, en la majoria, el consum habitual d'aliments molt rics en sucre i greixos saturats sol estar darrere.

Això pot derivar en problemes de salut més greus com la diabetis, dificultat respiratòria, més probabilitat de patir obesitat a l'edat adulta, risc d'hipertensió o baixa autoestima.

Si l'exercici físic és important per als adults, encara ho és molt més per als nens. Millora el seu desenvolupament muscular i enforteix els ossos, ajuda a mantenir nivells normals de sucre a la sang, millora l'atenció i la memòria, unit, a més, a que ajuda a regular el pes i reduir el greix corporal.

Amb això, serà important que deixem d'associar les recompenses i premis amb el menjar. No només perquè aquests premis solen ser font de sucre o greixos sinó perquè evitarem relacionar l'alimentació amb sentiments de joia o tristesa que després podrien derivar en altres problemes de la conducta alimentària.

L'augment de fruites i verdures a la nostra alimentació i la dels nostres petits és clau. La fruita és font de sucre saludable, fibra, minerals i vitamines que el nostre cos necessita, és fàcil de transportar i menjar. Es converteix així en el substitut perfecte de la brioixeria industrial, les galetes o altres snacks que estan cada cop més presents als berenars infantils.

Oferir als àpats als nostres fills i filles amanides, verdures crues o cuites, de forma habitual, així com llegums i cereals integrals en lloc de refinats, i fruites, farà que la seva dieta sigui molt més variada, nutritiva i equilibrada.

Com a pares, la nostra principal responsabilitat serà ser un bon exemple per als nostres fills i filles. És evident que allò que no vegin en nosaltres no ho imitaran, per tant haurem de fer de l'alimentació saludable i l'activitat física un assumpte de família. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Glenn Cots,
Dietètica integrativa | www.glenncots.com

ESPAI PATROCINAT PER:
SOL NATURAL | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

El paper de la Chlorella i l'Espirulina en la neteja hepàtica

La primavera és l'època de l'any per excel·lència per fer la coneguda com a depuració o detox hepàtic. Però això té sentit?

Sabem que el nostre cos té els seus propis sistemes de neteja per desfer-se de substàncies de rebuig. Això ho fa a través del fetge, la pell, l'intestí i els pulmons. Però la via hepàtica és a través de la qual detoxifiquem la gran majoria d'aquestes substàncies.

És cert que si portem una alimentació saludable, un estil de vida actiu i uns hàbits, en general, correctes, segurament el procés de neteja del fetge es mantindrà en equilibri.

El problema arriba quan acumulem tòxics ambientals, portem una alimentació deficitària i rica en processats, un estrès mantingut, una vida sedentària o fins i tot si patim algun polimorfisme genètic. Tots aquests factors poden provocar congestió i la necessitat de donar una empenta extra als nostres òrgans emuntoris per treballar de manera adequada.

Alguns dels símptomes més habituals quan no estem realitzant una neteja adequada són mal de cap, digestions pesades, dolor articular, inflamació, dolor menstrual, cansament, boca pastosa...

123rfLimited©serezniy. Batut d'espirulina

Què podem fer per donar una empenta al nostre fetge?

- Limitar la nostra exposició a tòxics com l'alcohol, els medicaments, els processats, els olis vegetals refinats, etc.
- Mantenir un microbiota saludable, protegint la integritat de la barrera intestinal.
- Incloure aliments rics en sulfats com la família de les cols (bròquil, coliflor, col kale), la ceba i l'all.
- Incloure als nostres plats espècies com el coriandre i la cúrcuma.
- Preparar infusions amb plantes com el card marià, el boldo, la carxofera o la dent de lleó.
- Realitzar activitat física i suar.
- Deixar almenys 12 hores de descans digestiu entre el sopar i l'esmorzar i idealment fer dejuni intermitent almenys 2 dies a la setmana.

La Chlorella i l'Espirulina

A més de les anteriors recomanacions, incloure algues d'aigua dolça a la nostra alimentació també pot ser una molt bona decisió per ajudar el nostre fetge i salut en general.

La **Chorella** és una alga de color verd blavós i pertany al gènere de microalgues unicel·lulars. És la font alimentària coneguda de més concentració de clorofil·la. A més, és rica en vitamines del grup B i té gran acció antioxidant i desintoxicant, ja que és capaç de captar els tòxics i facilitar eliminar-los a través de la femta. De fet, és utilitzada per alguns terapeutes com a tractament de desintoxicació en retirar amalgames. Per si no n'hi hagués prou, també és capaç de regular el sistema digestiu, un altre aspecte imprescindible a l'hora d'ajudar els nostres òrgans a treballar de forma correcta.

Per altra banda, l'**Espirulina** és també una gran detoxificadora de la sang i rica en ferro i clorofil·la que ens ajuda a eliminar metalls pesants, però destaca especialment per la seva capacitat per enfortir la immunitat, augmentant la producció d'anticossos i citocines. Això sí, en cas de patologia autoimmune s'hauria d'anar amb compte en consumir-la perquè pot estimular en excés.

Ara que som a la primavera, combinar les dues algues perquè actuïn en sinergia pot ser una molt bona opció per poder gaudir de tots els seus beneficis. I com he esmentat, els òrgans per si mateixos tenen la capacitat de lluitar contra els tòxics, així que no és qüestió de fer una neteja únicament una vegada a l'any, sinó de mantenir uns hàbits saludables de manera habitual. ■

ALIMENTACIÓ

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
BIOCOP | www.biocop.es

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

Iván Iglesias, *Xef i professor de cuina vegana*

Rotllets de poma amb canyella i pinyons

TEMPS: 2 H PREPARACIÓ
25' COCCIÓ

INGREDIENTS (8 unitats)

- 300 gr. de farina de blat.
- 5 gr. de llevat sec de forner o 15 gr. de llevat fresc.
- 190 ml de beguda de soja temperada.
- 2 cullerades de **sucre morè de canya integral BIOCOP**.
- 30 gr. d'oli d'oliva, girasol o margarina fosa.
- Un pessic de sal.
- 150 gr. de **preparat de poma amb canyella i pinyons BIOCOP**.
- Pinyons torrats per decorar.

©Estela Nieto

Elaboració

Col·loqueu en un bol gran la farina juntament amb el llevat sec, el sucre morè i un pessic de sal. Barrejar perquè tot quedi ben integrat i fer un forat al centre.

Afegir al buit la beguda de soja temperada, si s'hi afegeix calenta pot danyar el llevat i no creixeria.

Afegiu-hi també l'oli i comenceu a barrejar amb una cullera, una espàtula o amb les mans fins que no quedi farina seca. Deixar reposar 5 minuts tapat.

Començar a amassar la barreja. Fes-ho durant 10 minuts fins que la massa sigui suau, elàstica i fina.

Preparar un bol amb una mica d'oli al fons, fer una bola amb la massa i col·locar al bol greixat, donar diverses voltes a la massa perquè s'impregni d'oli per tot arreu.

Tapeu el bol i deixeu reposar almenys una hora fins que la massa dupliqui el seu volum.

El temps de fermentació depèn de la temperatura ambient. Si fa molt de fred a la teva cuina, busca un lloc càlid de la casa o col·loca el bol dins del forn apagat al costat d'un cassó amb aigua calenta. Així aconseguiràs crear una càmera de fermentació casolana perfecta.

Quan la massa estigui llesta, treure-la sobre el taulell amb una mica de farina i estendre-la amb corró fins a formar un rectangle de 40x30 cm i d'1 cm de gruix aproximadament.

Estendre una capa generosa de preparat de poma amb canyella i pinyons de BIOCOP als dos terços de la massa, deixant la zona lliure d'ingredients per poder tancar el rotllo.

Començar a enrotllar la massa amb el farcit sense estrènyer massa perquè no surti pels costats. A la zona sense ingredients humitejar amb aigua i segellar el rotllo.

Tallar en 8 seccions. Per no trencar i aixafar el rotllo pots fer servir cordó de cotó de cuina, passar-lo al voltant del rotllo i fer un nus prement per tallar la massa. D'aquesta manera els discos queden rodons en comptes d'esclafats.

Greixar una safata o font de forn amb oli o margarina i col·locar els discos. Deixar reposar 20 minuts perquè creixin de nou i portar al forn preescalfat a 200º C durant 25 minuts. Pots pinzellar amb beguda de soja els darrers 5 minuts perquè es daurin millor a la superfície.

Deixar refredar en una reixeta i pinzellar amb el preparat de poma amb canyella i pinyons de Biocop una mica diluït per aportar brillantor extra. Decorar amb pinyons torrats. ■

EN EL TEU EMAIL

BIOECO ACTUAL®

SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi

bioecoactual.com/ca/subscripcio

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / LACTIS

nou

Iogurt de cabra amb poma i canyella, de Cantero de Letur

Iogurt de cabra amb un preparat de poma ecològica excepcional amb un toc de canyella.

Un moment de plaer per a qualsevol moment del dia.

Iogurt d'alta qualitat i alhora un autèntic plaer que conjuga el millor de la llet de cabra amb el sabor fresc, singular i harmònic de la poma i canyella.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Cantero de Letur
www.elcanterodeletur.com
Empresa: Cantero de Letur, S.A.

ALIMENTACIÓ / GALETES

nou

Galetes BIRIBÒ (cobertes de xocolata negra), de Sarchio

Delicades galetes sense gluten cobertes amb xocolata negra extra. Ecològiques i sense oli de palma estan preparades exclusivament amb farina d'arròs.

La xocolata negra extra satisfà els paladars més llaminers. Saboroses i irresistibles per a qualsevol moment del dia. Ideals com a refrigeri i per acompanyar el cafè.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Sarchio
www.sarchio.com/es
Empresa: Sarchio, SPA

ALIMENTACIÓ / MUESLI

imprescindible

Muesli de xocolata sense gluten bio, d'El Granero

El muesli amb xocolata sense gluten del Granero és una opció saludable i completa per esmorzar i berenar.

Amb flocs de civada integral sense gluten i xocolata negra, és l'opció perfecta per a celíacs i persones amb dietes baixes en gluten. A més, són ecològics, integrals, rics en fibra i amb contingut reduït en sucres. Se'ls pot demanar més?

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

ALIMENTACIÓ / GALETES

nou

Galetes maria de civada sense gluten, de Sol Natural

Una opció lleugera i molt cruixent, ideal per a tots, en especial per a aquells que han de o volen eliminar el gluten de la 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.

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

ALIMENTACIÓ / CONSERVES

imprescindible

Carxofa a la brasa en oli bio, de Bio Organica Italia

Delicioses carxofes a la brasa en conserva amb oli d'oliva envasades en menys de 8 hores després de la recol·lecció i cultivades seguint els criteris de l'agricultura biodinàmica per preservar tot el sabor i propietats.

Ideal com a aperitiu, com a condiment per a amanides, pizzes, bruschetta, etc.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Bio Organica Italia
Distribució: Biocop Productos Biológicos | www.biocop.es

ALIMENTACIÓ / CAFÈS

imprescindible

Cafè amb Vainilla o amb Canyella mòlta Bio Fairtrade, d'AlterNativa3

Tria entre la subtil i delicada aroma de la vainilla o la profunda i intensa aroma de la canyella que potencien el sabor d'aquest exquisit cafè ecològic, elaborat amb els millors grans procedents d'organitzacions camperoles de països del Sud Global.

Un cafè sorprenent per a moments especials.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | Comerç Just (Fairtrade)
Marca: AlterNativa3
www.alternativa3.com
Empresa: AlterNativa3, SCCL

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

ESPAI PATROCINAT PER:
ALIMENTOS ECOLÓGICOS GUMENDI | www.gumendi.es

Redacció,
bio@bioecoactual.com

El millor de la temporada. Fruites i verdures

Fruites i verdures, juntament amb cereals integrals i llegums, llavors i bolets, són els aliments essencials que necessitem per nodrir-nos. En arribar la primavera, amb els dies més llargs i les temperatures canviants, suaus en general, les preparacions en cru d'amanides variades amb enciam, nap, escarola, rave, remolatxa, ruca, tomàquets i pastanagues, es fan imprescindibles. La combinació d'aquests aliments amb germinats, cebes tendres i pebrots ens suggereixen una paleta de variacions en color i sabor excel·lent que ens permet anar variant durant tota la setmana. Un primer plat perfecte.

123rfLimited©zinkevych

D'altra banda, porros, carbasses i carbassons, collits al seu moment òptim, ens faran fàcil la preparació de digestius purés i cremes suaus, que agraden a la majoria i són recomanats per a totes les edats. Si els hi afegim tofu sedós, ja tenim un sopar amb tots els nutrients necessaris i molt lleuger. Es poden preparar també saltats o gratinats, i amb poc esforç tenim plats deliciosos.

Pel que fa a les lleguminoses, ja comptem amb l'aparició dels pèsols i les faves de temporada, amb què el gaudi gastronòmic s'eleva. Ideals en preparacions senzilles, mai massa cuites quan són tendres, per no matar la vitalitat del producte acabat de collir i degustar el seu sabor genuí. Les faves són riques en nutrients com potassi i magnesi, així com vitamines del grup B i vitamina C. Els pèsols, a més de vitamines del grup B, proporcionen energia. I, encara que els trobem en conserva tot l'any, els frescos de temporada són boníssims.

Segueixen les sanes i saboroses carxofes, els espinacs, els espàrrecs, el bròquil, les bledes i les diverses classes de cols. A més, albergínies, carbassons i pebrots hi són per elaborar plats suculents, quan es preparen farcits de verdures i xampinyons, o elaborar pistos, samfaines i ratatouilles meravelloses, en les seves variants segons les zones, acompanyant arròs, quinoa o fajol, per exemple. Les fruites són imprescindibles, i a la primavera, a taronges, llimones, kiwis, pomes i peres se'ls van sumant nespres i maduixots, albercocs, préssecs, cireres i nectarines. Ja sabem que el consum de fruita fresca i de temporada és perfecta per al manteniment de la salut, amb la seva aportació destacada de vitamina C, que cal obtenir amb l'alimentació i diàriament, així com de minerals i fibra. En tots els àpats encaixa la fruita. A l'esmorzar, sola o afegida a iogurt o cereals, al dinar, en l'amanida o a les postres, en acolorides macedònies com a berenar i també al sopar. Sempre de cultiu ecològic. ■

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

FIRES

20

BIOTERRA
2023

2·3·4 > Junio

Ficoba > Irun

ORGANIZA
FICOBA

PATROCINAN
Eusko Jaurlaritza Gobierno Vasco
Gipuzkoako Foru Aldundia Diputación Foral de Gipuzkoa
Etorkizuna Orain Es futuro
Ayuntamiento Udala Irun

Participa como expositor
en la edición más especial
de BIOTERRA

Este 2023 Bioterra cumple 20 años
y nos encantaría celebrarlo contigo

¡BIOTERRA es tu feria!

Stand 9m²
898 €

¡20 EDICIÓN!
Más de 100 expositores
10.000 visitantes

CONTÁCTANOS
T. 943 66 77 88
bioterra@ficoba.org

#Bioterra2023 | bioterra.ficoba.org

organic food IBERIA
eco living IBERIA
7-8 junio 2023
Recinto Ferial de IFEMA MADRID
L'esdeveniment més gran de la Península Ibèrica per a professionals del sector ecològic
Ets el canvi
LOCALITZADA AMB
organic wine IBERIA
Recinto Ferial de IFEMA MADRID
Ja pots reservar la teva entrada gratuïta
@FoodIberia
Organic Food Iberia
Organic Food Iberia
@organicfoodiberia
#OFI2023
#ELI2023
PATROCINADOR PRINCIPAL:
ecovalia
ORGANITZAT PER:
diversified COMMUNICATIONS
IFEMA MADRID

ALIMENTACIÓ

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Alvocat: fruita tropical nutritiva i versàtil

L'**alvocat** (*Persea Americana*) és una fruita tropical mundialment coneguda. Considerat "l'or verd", ha guanyat popularitat en els últims anys pel seu sabor i textura, el seu valor nutricional i la seva versatilitat, que el situen com un ingredient que combina fàcilment en multitud de receptes.

Originari de l'Amèrica Central (Mèxic), Colòmbia i Veneçuela, els antics asteques anomenaven a l'alvocat ***ahuacatl*** (testicle), pel fet que se'l considerava un fruit afrodisíac. Per la seva semblança externa amb les peres, els espanyols ho van batejar amb el nom de «pera de les Índies». A Alemanya es va donar a conèixer com a «fruita de mantega» a causa de la seva textura similar a la mantega i la margarina i el seu alt contingut en àcids grassos essencials.

Si bé és cert que no conté tanta aigua com altres fruites, aquest fruit de carn verda i mantegosa és ric en greixos monoinsaturats i vitamines. La seva aportació calòrica és superior a la de la majoria de les fruites, però te **propietats molt beneficioses per a la salut**.

123rfLimited©atlasfoto. Esmorzar amb torrades amb alvocat i cogombre

L'alvocat és font de potassi, que contribueix al correcte funcionament del sistema nerviós i dels músculs

Font de vitamines i greixos saludables

Destaca especialment el seu contingut en **àcids grassos essencials** (Omega 3, Omega 6, Omega 7 i Omega 9). És una fruita rica en **àcid oleic**, que ajuda a regular i reduir els nivells de colesterol en la sang. L'alvocat és una de les fruites més riques en **fibra**, tant de tipus soluble com insoluble, a més d'una font de **proteïnes** d'alta qualitat i **minerals** com el magnesi, el sodi, el calci, el ferro, el fòsfor i l'àcid fòlic, destaca el Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA). Aporta energia de qualitat i gradual, alhora que dona sensació de sacietat. També és font de **potassi**, que contribueix al correcte funcionament del sistema nerviós i dels músculs.

Pel que fa a la seva composició vitamínica, l'alvocat és ric en **vitamina E**, amb potents propietats antioxidants, així com en **vitamines A, C i B**. Segons la Fundació Espanyola de la Nutrició, un alvocat de pes mitjà (200 g) aporta el 33% de les ingestes recomanades de vitamina B6 per a un home d'edat mitja i activitat física moderada i un 38% en el cas de la dona amb el mateix perfil. La vitamina **B6** ajuda al correcte funcionament de l'organisme i evita la sensació de cansament.

Quin alvocat triar?

Existeixen **diferents varietats** d'alvocats, amb diferents temps de recol·lecció. Això fa que aquesta fruita es pugui trobar en el mercat durant tot l'any, tant a l'estiu com a l'hivern. Cal tenir en compte que en triar alvocats **de cultiu ecològic** garantim un sistema productiu respectuós amb el medi ambient i una exposició mínima a pesticides i substàncies químiques.

La varietat més coneguda i comercialitzada és la **Hass**, un alvocat de grandària petita, de pell rugosa i fosca i de polpa groguenca i cremosa que es produeix principalment a Mèxic i a Andalusia. També és molt conreada a Espanya la varietat **Bacon**, de pell fina i de color verd brillant. El tipus **Cocktail o dàtil** presenta una forma allargada, sense os central i de sabor més delicat. Es conrea a Israel i Espanya i es comercialitza principalment a França. La varietat **Forta** presenta una forma de pera amb coll allargat, de pell fina i sense lluentor i de textura mantegosa, mentre que l'alvocat **Pinkerton** és més allargat, de pell rugosa i de sabor agradable. També es poden trobar les varietats **Reed** (de forma rodona i de pell llisa) i **Zutano** (forma ovalada i estirada, amb menys polpa). ■

ALIMENTACIÓ

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

Biodiversitat i normalització

Hem de respectar la feina de la pagesia que dia a dia cultiva, cull i ven el que es menja arreu, també a les ciutats. Moltes vegades, poc valorada, amb dificultats per fer la transició cap a l'agricultura ecològica, que tant de bé faria als sòls i a l'aigua. El canvi de model és imprescindible per seguir cultivant i collint. Això ho aconseguirem parlant-ne a les escoles, visitant als pagesos, coneixent qui son, què fan i com ho fan. I amb ajudes governamentals que els facilitin el canvi.

Clar que aquí no hi entren els que només miren el seu benefici econòmic a curt termini empleant pesticides a dojo i dedicant-se a l'agricultura intensiva convencional, o explotant macrogranjes on els animals son coses.

Recentment hem vist llançar conills vius o moribunds contra l'edifici de la delegació territorial d'Acció Climàtica de Lleida. Han estat pagesos manifestants en contra de la proliferació d'aquests animals. Probablement se'ls mengen una part de les seves plantacions, però la elecció en la manera de fer-ho saber és indigne i cruel.

La **biodiversitat** s'encarrega de mantenir les poblacions estables. Hem matat les guineus i les aus rapinyaires, i ara hi ha molts conills. Segur que tenim mètodes de control que no passen per sortir de nit a matar-los o tornar a la prehistòria amb la caça de senglars amb arc i fletxes o enverinar el medi amb el biocida fosfur d'alumini.

Per acabar, **normalitzem** la mirada cap als vegans. Tampoc som l'enemic. La nostra és una decisió que defensa el territori i la salut general. Amb respecte. ■

ESPAI VIDA SANA

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

Ànima i qualitat més enllà del bio

La producció d'aliments ecològics continua creixent, i després de tants anys d'esforç i de dedicació ens trobem davant d'un nou escenari.

Els que produeixen per convicció, i els que produeixen perquè el mercat ho demana i cal estar al dia. I entre els qui ho fan per convicció, també ens trobem amb motius diversos: de salut, mediambientals, per benestar animal, etc. I altres, per pura passió de la feina ben feta.

I en aquest fer quotidià, en aquest voler fer les coses tan bé com sigui possible, se'ns oblida una cosa fonamental i, que avui dia, podria ser la millor eina per fidelitzar un consumidor que busca el mateix i que vol, amb el seu consum, ser còmplice d'aquestes formes de produir i sentir.

Perquè s'aprecia i es valora allò que es coneix, i segurament, moltes de les persones compren sense saber què i qui està darrere del que consumeix. Donar a conèixer els valors de la producció ecològica és avui, més que mai, allò que hauria de diferenciar, i allò que posaria en valor el consum de qualitat.

El futur del canal especialitzat de productes ecològics també haurà d'adaptar-se a una oferta diferenciada, de qualitat, de proximitat, amb personalitat pròpia... si vol seguir viu i treballant pel canvi, com ho ha fet fins ara.

Les aliances entre productor-botiga-consumidor s'han d'enfortir i s'han de crear vincles que vagin més enllà de la simple compravenda de productes.

S'acosta **BioCultura Barcelona** (4-7 maig), i es tractarà d'aquest i de molts altres temes, perquè s'estima i es defensa allò que es coneix. I els aliments ecològics són un tresor que cal respectar i salvaguardar. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Jordina Bargas,
Dietista i Enfermera | bio@bioecoactual.com

Principals beneficis dels patés vegetals ecològics

Els patés vegetals ecològics són una bona opció per incloure a als nostres àpats ja que són aliments molt versàtils i contenen una gran varietat d'ingredients saludables.

N'hi ha de molts tipus, sabors i textures. Alguns estan fets a base de llegums, altres a base d'hortalisses i altres de fruita seca, però la majoria combinen diferents tipus d'aliments fent que siguin molt interessants a nivell nutricional.

A més, els patés vegetals habitualment tenen colors vistosos i acostumen a tenir textures agradables al paladar, afavorint que siguin especialment atractius per als més petits de la casa i facilitant així la ingesta d'aliments que moltes vegades costen d'incorporar a la seva alimentació diària.

D'altra banda, vivim en una societat que sovint ens requereix que mengem a la feina o a l'escola. Els patés vegetals ens ho posen fàcil: ens assegurem una ingesta saludable evitant així comprar productes alimentaris poc convenients.

123rfLimited©natavkusidey. Paté de llenties i mongetes negres

Quins són els principals ingredients que contenen i quins són els seus beneficis?

- **Les llegums**: destaquen pel seu contingut en fibra, hidrats de carboni complexos, proteïnes, vitamines del grup B i minerals com el calci, el magnesi o el ferro.
- **Les hortalisses**: especialment riques en antioxidants, vitamines, minerals i fibres. Són un grup alimentari indispensable si volem cuidar de la nostra salut i la nostra microbiota intestinal.
- **La fruita seca**: és rica en àcids grassos insaturats, proteïnes, vitamina E, vitamines del grup B i diversos minerals. També contenen fitosterols capaços de reduir el colesterol LDL.
- **Els bolets**: coneguts per les seves propietats terapèutiques, tenen baix contingut calòric i són rics en minerals (sobretot fòsfor, ferro i potassi) i vitamines (destaquen la vitamina B5, la B3 i la D). Són interessants pel seu contingut en betaglucans, substàncies que destaquen per les seves qualitats immunoreguladores i cardioprotectores.

Consumir aliments d'agricultura ecològica evita que augmenti la nostra càrrega tòxica corporal

Els podem utilitzar com a base d'una vinagreta juntament amb oli d'oliva verge extra i vinagre de poma

- **Les espècies**: interessants per la seva varietat i les seves qualitats culinàries i medicinals. Destaquen les seves propietats antioxidants i antiinflamatòries, entre moltes altres.
- **Les algues marines**: aporten grans quantitats de minerals (principalment iode i ferro), fibres fermentables amb efectes prebiòtics, vitamines del grup B i compostos fenòlics amb gran efecte antioxidant.

Una elecció interessant és elaborar-los a casa. La gran majoria són fàcils i ràpids de fer.

Una altra alternativa, si no tenim temps o no ens agrada cuinar, pot ser comprar-los. Si optem per aquesta última opció és aconsellable comprovar que siguin de bona qualitat, prioritzant els ingredients ecològics i de proximitat, així podrem aprofitar els beneficis que això comporta. Consumir aliments d'agricultura ecològica evita que augmenti la nostra càrrega tòxica corporal de la qual en són responsables, en part, els pesticides i altres substàncies perjudicials que contenen els aliments d'agricultura convencional. A més, no hem d'oblidar que consumir aliments eco i de proximitat és molt favorable per al medi ambient.

Cal destacar també la conveniència que el seu envàs sigui lliure de disruptors endocrins. Evitarem els envasos de plàstic o alumini i donarem prioritat als envasos de vidre, molt més segur i sostenible.

Pel que fa a l'etiquetatge del paté vegetal que vulguem comprar haurem de fixar-nos en la llista d'ingredients: serà convenient que aquesta

ALIMENTACIÓ

no sigui gaire extensa i que sapiguem identificar-ne tots els components.

Quins ingredients és millor evitar?

- **El sucre refinat o similars com la fructosa, la maltodextrina o xarops**. Molts productes alimentaris contenen sucres amagats que fan que els ingerim sense que en siguem conscients. Aquests sucres tenen un efecte negatiu per la nostra salut, l'evidència actual sobre els seus prejudicis està molt fonamentada científicament.

- **Els olis refinats**: són olis tractats mitjançant tècniques fisicoquímiques que els alteren la composició i la qualitat nutricional provocant un impacte negatiu en la nostra salut. L'opció més beneficiosa és l'oli d'oliva, haurem de procurar sempre que aquest sigui verge extra. Si el paté conté altres tipus d'olis vegetals (de lli, gira-sol, etc.) serà important fixar-nos que hagin estat premsats en fred.

- **Els additius alimentaris**: són substàncies que s'utilitzen per millorar les qualitats organolèptiques de l'aliment, afavorint que aquests siguin més estables i es conservin durant més temps. Molts d'ells es fabriquen en laboratoris i ja hi ha estudis que demostren que, una gran part, poden tenir efectes perjudicials per a la nostra microbiota, causant una possible disbiosi intestinal. Normalment els podem identificar a l'etiqueta amb una E seguida d'un número.

123rfLimited©mallivan. Paté picant de nous triturades i coriandre fresc

Idees per utilitzar-los a la cuina

Un clàssic per consumir els patés vegetals és untar-los al pa o torrades però hi ha altres alternatives que poden marcar una diferència als nostres plats.

Els podem utilitzar com a base d'una vinagreta juntament amb oli d'oliva verge extra i vinagre de poma, per exemple. Aquesta vinagreta la podrem afegir a una amanida o la podem posar damunt de verdures o tubercles cuits al forn, també pot ser un bon complement per acompanyar un *buddha bowl*.

Son excel·lents per dipejar amb *crudités* de verdures, una idea fantàstica per afegir vegetals als àpats

Son excel·lents per dipejar amb *crudités* de verdures, una idea fantàstica per afegir vegetals als àpats!

Una altra opció és barrejar-los directament amb llegums o algun cereal cuit.

Així doncs, els patés vegetals poden ser un bon aliat per incloure al nostre rebost: aporten varietat, nutrients essencials i són de fàcil i ràpida elaboració. ■

ALIMENTACIÓ

FIRES

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut

Com evitar els pesticides als aliments

Els aliments vegetals, com ara fruites i verdures, formen part indispensable d'una dieta equilibrada i sana. Però en un món globalitzat, en què la immensa majoria de l'agricultura és intensiva, fins i tot les persones amb més consciència ecològica i que utilitzen al seu dia a dia aliments de qualitat orgànica, es troben en ocasions amb la necessitat de consumir aliments convencionals, ja sigui en menjars de feina, per prendre productes elaborats o per poca disponibilitat del vegetal que necessiten en aquell moment.

Per intentar evitar l'exposició indesitjada als **pesticides,** que són productes químics que es tiren sobre els cultius per eliminar les plagues, però que han demostrat ser **nocius sobre la salut humana**, és molt útil conèixer quines fruites i verdures en poden tenir en més gran i en més petita quantitat, així com la manera d'eliminar-los abans del seu consum.

123rfLimited©gpointstudio

Quins són els vegetals amb més i menys pesticides

Tot i que les lleis i característiques agrícoles poden canviar a cada país, els paràmetres per conèixer els aliments més i menys contaminats són clars. En general, aquells amb fulles i pells fines o que han estat encerats són més susceptibles d'absorbir una quantitat més gran de pesticides. Al contrari, els que tenen pells gruixudes, closques o beines que s'han de rebutjar, solen ser més nets.

El Grup de Treball Ambiental dels Estats Units, conegut per les sigles EWG (https://www.ewg.org/) publica cada any la llista dels 12 vegetals més "bruts" i els 14 més "nets". Són dades que s'extreuen després de rentar i pelar els aliments. A la darrera llista, del 2022, destacava els següents:

Els 12 més bruts:

1. Maduixes
2. Espinacs
3. Col kale, col i mostassa
4. Nectarines
5. Pomes
6. Raïms
7. Pebrots
8. Cireres
9. Préssecs
10. Peres
11. Api
12. Tomàquets

Els productes específics per a la neteja d'aliments no han demostrat ser més eficaços que el bicarbonat, el vinagre i el suc de llimona

Els 14 més nets:

1. Alvocats
2. Blat de moro dolç
3. Pinya
4. Cebes
5. Pèsols congelats
6. Espàrrecs
7. Meló dolç
8. Kiwi
9. Cabdell
10. Xampinyons
11. Meló Cantalou
12. Mangos
13. Síndria
14. Moniatos

També l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) publica cada any un informe exhaustiu de productes cultivats a 30 països. La del 2022 es va fer amb una anàlisi de 689 pesticides i més de 88.000 mostres, de les quals el 95% es van situar per sota del límit màxim de residus de plaguicides, però la resta, un 3,6% van ser objecte de sancions. Es va detectar un creixement de les taxes de pesticides respecte a anys anteriors en alguns aliments com a l'arròs, les taronges i les peres, les mongetes seques, els kiwis i la coliflor. Per contra, altres productes mostraven una tendència decreixent, com les pastanagues, les patates, el sègol i les cebes.

Amb tot, aquestes dades són orientatives, i en cap cas suggereixen que els aliments del grup bruts no s'hagin de consumir, ja que la majoria són aliments que aporten nutrients molt recomanables. La proposta és que aquests aliments s'obtinguin preferentment amb **garantia ecològica** o es cultivin en **horts biològics propis o comunitaris.**

Com treure els pesticides dels aliments?

Alguns hàbits molt senzills permeten eliminar la majoria de pesticides i impureses que hi pot haver a la pell de fruites i hortalisses. Per garantir l'èxit, es combinen diversos passos:

1. **Rentar** les peces de fruita o verdura senceres, mai tallades i directament sota el raig d'aigua de l'aixeta durant uns segons, preferentment fregant amb un raspall suau. Serveix per eliminar terra, impureses i reduir la quantitat de pesticides, encara que no tots,

ALIMENTACIÓ

perquè alguns estan dissenyats per resistir la pluja.

2. **Submergir** en un bol amb dues tasses d'aigua i una cullerada de **bicarbonat sòdic**. El bicarbonat ha demostrat ser molt eficaç per dissoldre la majoria dels pesticides, fins i tot els més persistents. El resultat es nota amb només dos minuts de remull, però amb quinze és molt eficaç.

   Altres elements també efectius són **la sal, el suc de llimona i el vinagre**, que incrementa la neteja amb un efecte desinfectant sobre bacteris, però té un sabor molt penetrant. Es poden fer servir en combinació amb el bicarbonat, a raó d'una cullerada en dues tasses d'aigua.

3. **Assecar** les peces de fruita o verdura fregant-les amb un drap net o paper de cuina. Aquest efecte mecànic acaba d'arrossegar les restes de pesticides que poguessin quedar. És molt útil amb les fruites que porten ceres o parafines a la pell que atrapen els pesticides.

123rfLimited©evgeniyasheydt

Per la seva consistència o fragilitat, alguns vegetals no són fàcils de rentar seguint aquests passos i necessiten altres tipus de neteja.

- **Baies i maduixes**. Se segueix el mateix procés, però com que la polpa és molt delicada, el bany d'aigua amb bicarbonat es fa més curt, de només dos minuts. Es filtren remenant en un escorredor i s'assequen fent-les rodar entre dos draps.
- **Hortalisses de fulla**: L'ideal es fer servir una centrifugadora d'amanides. A l'aigua del remull s'hi afegeix bicarbonat i vinagre, es barreja bé i es deixa submergit cinc minuts. Després s'elimina l'aigua i es procedeix a centrifugar perquè les fulles quedin pràcticament seques.

Per contra, no és convenient fer servir lleixiu o sabó dissolts a l'aigua per rentar hortalisses, ja que la seva cutícula és porosa i es poden introduir a la polpa. Els productes específics per a la neteja d'aliments no han demostrat ser més eficaços que el bicarbonat, el vinagre i el suc de llimona.

Per evitar la contaminació per pesticides i productes químics de síntesi, la millor opció és consumir aliments ecològics certificats

Tot i així, per evitar la contaminació per pesticides i productes químics de síntesi, la millor opció és el consum d'aliments ecològics certificats. Els pocs productes que es fan servir en la producció agrària ecològica estan molt regulats i no tenen la toxicitat dels pesticides convencionals. ■

ALIMENTACIÓ

AGRICULTURA

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

Geoparcs Mundials de la UNESCO com a estratègia per fomentar l'agricultura ecològica i sostenible

El concepte de **Geoparc** va sorgir l'any 1996 com una idea que unia la necessitat de protegir el patrimoni geològic amb les necessitats de la societat on s'ubicava aquest patrimoni. Els Geoparcs són àrees geogràfiques amb una gran riquesa geològica i cultural, reconegudes per la UNESCO per la seva importància en la conservació del patrimoni natural i la promoció del desenvolupament sostenible. El seu objectiu principal és la preservació i difusió del patrimoni geològic i natural per a les generacions futures, a través de la promoció de la conservació, l'educació i el turisme responsable, gestionades d'acord amb un concepte holístic.

©Lumiago. Geoparc UNESCO Las Loras (Castella i Lleó). Canó del Riu Ebre

Els Geoparcs es construeixen a través d'un procés ascendent que involucra a totes les parts interessades (com ara autoritats locals i regionals pertinents, propietaris de terres, grups comunitaris, proveïdors de turisme, pobles indígenes o organitzacions locals). Aquest procés requereix un ferm compromís per part de les comunitats locals, una sòlida associació local amb suport públic i polític a llarg termini i el desenvolupament d'una estratègia integral de desenvolupament socioeconòmic local basat en els valors geològics del seu territori.

El seu objectiu principal és la preservació i difusió del patrimoni geològic i natural per a les generacions futures

Els tres pilars que sustenten la creació i funcionament d'un Geoparc són **el patrimoni geològic, la geoconservació i el desenvolupament local**. Per això, els Geoparcs han de tenir uns límits clarament definits i una extensió adequada per assegurar el desenvolupament econòmic de la zona.

En general, el procés de creació d'un Geoparc comença amb la identificació de les àrees amb una important riquesa geològica i cultural per part de les autoritats locals o dels grups interessats. A continuació, s'ha de formar un grup de treball que pugui coordinar els esforços per establir el geoparc, que pot incloure científics, responsables de turisme, representants de la societat civil i altres interessats.

El següent pas seria desenvolupar un **pla estratègic** per al geoparc, que inclou la definició de les àrees que es volen incloure i les activitats que s'hi realitzaran. El pla també ha de definir les mesures per a la conservació i gestió del patrimoni natural i cultural, així com les iniciatives per promoure el turisme responsable i el desenvolupament sostenible de les comunitats locals.

La creació de Geoparcs constitueix una estratègia que també pot ser efectiva per fomentar l'agricultura ecològica

A Catalunya hi ha dos Geoparcs reconeguts per la UNESCO: el **Geoparc de la Catalunya Central**, que es va convertir en el primer Geoparc Mundial de la UNESCO a Espanya l'any 2012 i que s'estén per 35 municipis de les comarques del Bages, Moianès i Baix Llobregat; i el Geoparc "**Orígens**", que va ser reconegut l'any 2018, amb territori que implica tres comarques: Pallars Jussà, Pallars Sobirà, Alt Urgell i Noguera, i 19 municipis.

La creació de Geoparcs constitueix una estratègia que també pot ser efectiva per fomentar l'agricultura ecològica. En molts casos, l'agricultura és una part important de la vida econòmica i cultural de les comunitats locals dels Geoparcs. A través de la promoció de l'agricultura ecològica i altres pràctiques agrícoles sostenibles, els Geoparcs poden ajudar a promoure una gestió sostenible del territori i a mantenir les pràctiques

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

agrícoles tradicionals, alhora que s'impulsen noves formes de desenvolupament econòmic i turístic.

Un exemple el trobem al Geoparc Mundial UNESCO **Sobrarbe-Pirineus**, situat al nord d'Espanya, a la comarca de Sobrarbe. Aquest geoparc incorpora la producció ecològica com a part important del seu pla estratègic, que té com a objectiu la promoció del desenvolupament sostenible de la regió. El Geoparc fomenta la producció d'oli d'oliva ecològic, amb l'objectiu de conservar els oliverars tradicionals de la zona i alhora, oferir un producte de qualitat als visitants. Amb aquest objectiu, el Geoparc ofereix assistència tècnica als pagesos i pageses per a la conversió a la producció ecològica, organitza cursos i tallers sobre tècniques de cultiu ecològic i promociona l'oli d'oliva ecològic als visitants del geoparc. També fomenta la creació de mercats locals per promoure la venda directa de productes ecològics i la cooperació entre els agricultors i els residents locals.

Un altre exemple el trobem en el Geoparc Mundial UNESCO **Las Loras**, a Castella i Lleó, on arran del diagnòstic realitzat des del Geoparc sobre la producció i el consum local, va sorgir la proposta d'impulsar la qualitat i la diferenciació dels productes del territori i facilitar la conversió dels cultius del productors de la zona cap a un model més sostenible, concretament a través de l'establiment de camps d'assaig de varietats de patata adaptats al cultiu ecològic.

©Sobrarbe. Geoparc UNESCO Sobrarbe-Pirineus. Els rius trenats

L'agricultura ecològica i les produccions sostenibles són una part important de la vida econòmica en molts Geoparcs. Els agricultors d'aquestes àrees poden utilitzar pràctiques agrícoles sostenibles per protegir i restaurar el paisatge natural i la biodiversitat de la zona, en un entorn segur per al desenvolupament d'aquest tipus de pràctiques, ja que els agricultors poden tenir accés a recursos i suport per implementar les pràctiques adequades i es poden generar oportunitats per a l'educació sobre l'agricultura ecològica. Les escoles i altres institucions educatives poden utilitzar aquestes àrees per ensenyar pràctiques agrícoles sostenibles.

L'agricultura ecològica i les produccions sostenibles són una part important de la vida econòmica en molts Geoparcs

Finalment, i tenint en compte que el turisme és una de les activitats més comuns en aquestes àrees, ja que es busca que els visitants acudeixen als Geoparcs amb el reclam d'explorar els paisatges, veure fauna i flora úniques i aprendre sobre la geologia i la història de la Terra, aquest turisme, justament, proporciona una gran oportunitat per als agricultors i artesans locals de donar a conèixer i vendre els seus productes als visitants. ■

OLIS ESSENCIALS

ESPAI PATROCINAT PER:
PRANAROM | www.pranarom.es

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

Prevenir i millorar la insuficiència venosa crònica

La insuficiència venosa és un desequilibri pel qual l'organisme presenta dificultat en el retorn de la sang de les cames al cor. **Formiguejos, pesadesa a les cames, edema als turmells, aranyes vasculars, varius**... són alguns dels símptomes que expressen aquesta insuficiència. En els casos més greus es poden produir úlceres venoses, enfosquiment de la pell, trombosi o sagnat, en varius complicades. Els factors genètics, hormonals (embaràs, ús d'anticonceptius orals...), sobrepès, edat (les venes es van afeblint), o el sedentarisme són algunes de les causes més freqüents de la insuficiència venosa que, quan es sosté en el temps, es converteix en crònica. Segons la Societat Espanyola de Medicina Interna (SEMI) "a partir dels 50 anys gairebé la meitat de la població té un grau o altre d'insuficiència venosa" i sol afectar més a dones que a homes.

Hi ha unes mesures bàsiques per prevenir-les i atenuar-les: fer exercici físic (com natació, caminar, bicicleta...), elevar les cames en seure i evitar creuar-les, dormir amb les cames elevades per sobre de l'alçada del cor, utilitzar mitges de compressió progressiva, augmentar la ingesta de fruites i verdures, dutxes d'aigua freda en sentit circular i ascendent des de turmells a engonals, exercicis de flexió i extensió de peus i evitar el restrenyiment, el sobrepès i l'estar molt de temps dret o assegut i caminar amb talons molt alts o molt plans. És important mantenir les cames hidratades i fer massatges ascendents amb cremes formulades amb plantes venotòniques (també gels freds a l'estiu) o barreges d'olis vegetals (com el de calòfil que afavoreix la circulació, ajuda a la cicatrització i a calmar els dolors articulars) amb olis essencials de plantes amb **propietats desconges-tives, antiinflamatòries i drenants, com Oli Essencial de xiprer, ginebre, menta, sempreviva, cedre, gingebre, pi roig i llimona.** Aplicar **aigua floral de romaní** abans d'aquestes barreges ajuda a tonificar i a la seva absorció, a més d'afavorir la circulació sanguínia.

Formiguejos, pesadesa a les cames, edema als turmells, aranyes vasculars, varius... són alguns dels símptomes d'aquesta insuficiència

123rfLimited©avictorero. Oli essencial de xiprer

Pel que fa a les **plantes venotòniques** més utilitzades destaquen el **castanyer d'índies**, que contribueix a una reducció significativa de l'edema i a millorar el flux venós danyat i té propietats antiinflamatòries, **l'arrel de bot**, els components del qual ajuden a protegir les cèl·lules endotelials de les parets venoses contribuint a l'elasticitat d'aquestes, o la **vinya roja**, que conté antioxidants botànics que ajuden a minimitzar l'envelliment i la inflamació. ■

Fundat fa 30 anys pel farmacèutic aromatòleg **Dominique Baudoux**, **PRANAROM**, laboratori cientificomèdic, líder en aromateràpia científica, és referent mundial per la qualitat de les seves matèries primeres. Els seus més de 300 olis essencials compten amb la denominació AEQT, segell de qualitat que ho avala. Els olis essencials estan quimiotipats, són 100% purs i naturals i provenen de plantes botànica i bioquímicament definides.

PRANAROM és un dels pioners en la investigació d'olis essencials.

Entre els olis essencials indicats per ajudar les **cames cansades** destaquen:

- **AE de Xiprer de la Provença**: amb efecte com a descongestionant venós, prostàtic i limfàtic. Ajuda en varius, hemorroides, congestió, tos seca i espasmòdica. Té també aplicació a nivell de vies urinàries i cures depuratives.
- **AE de menta piperita:** ajuda pel seu efecte fred i contribueix a activar la circulació venosa.

ATENCIÓ BOTIGUES!

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

Com les nostres emocions ens condicionen

És cert que les emocions tenen un gran impacte a les nostres vides i poden condicionar-nos. Les emocions són respostes subjectives i fisiològiques als estímuls externs i influeixen en la manera com percebem, pensem i actuem.

Per exemple, si algú experimenta una emoció negativa, com la ira o la tristesa, pot afectar-ne la percepció i la presa de decisions, cosa que augmenta la probabilitat d'actuar de manera impulsiva. En canvi, si algú experimenta emocions positives, com l'alegria o la motivació, augmenta la seva capacitat per pensar amb claredat i actuar adequadament.

A més, les emocions també regulen com responem a estímuls futurs similars. Per exemple, si algú experimenta una emoció negativa en un entorn específic, pot associar aquest entorn amb una resposta emocional negativa, cosa que comporta una reacció negativa a aquest entorn en el futur.

Emocions que ens poden condicionar amb més freqüència:

1. **Por**: afecta les sensacions i el comportament en situacions similars a les anteriors.

2. **Tristesa**: influeix en la nostra percepció i la nostra motivació i ens fa sentir incapaços d'afrontar situacions difícils.

123rfLimited©slavadumchev

3. **Ira**: augmenta la probabilitat d'actuar de manera impulsiva o inadequada, cosa que té conseqüències negatives en les nostres relacions interpersonals.

4. **Ansietat**: condiciona la nostra percepció dels estímuls i fa que reaccionem de manera exagerada o irracional a situacions estressants.

Qualsevol emoció que experimentem sovint i amb intensitat ens condiciona, i és important aprendre a regular-la i controlar-la per evitar que ho faci desfavorablement.

Són molts els estudis científics que han investigat com les emocions ens influeixen. Cito alguns exemples:

1. Un estudi publicat a la revista *Biological Psychology* va trobar que les emocions positives i negatives afecten la memòria i la presa de decisions. Els participants que van experimentar emocions positives tenien una millor capacitat de record (memòria) i presa de decisions més encertades.

Qualsevol emoció que experimentem sovint i amb intensitat ens condiciona, i és important aprendre a regular-la i controlar-la

2. Un altre estudi publicat a la revista *Emotion* va trobar que les emocions determinen com percebem el dolor. Els participants que van experimentar emocions positives van percebre menys dolor.

3. Un estudi publicat a la revista *Social Cognitive and Affective Neuroscience* va trobar que les emocions influeixen en la nostra capacitat de regulació emocional. Els participants que van experimentar emocions positives tenien una millor capacitat de regulació emocional.

4. Un estudi publicat a la revista *Psychological Science* va trobar que les emocions afecten el nostre comportament i les decisions que prenem. Els participants que van experimentar emocions positives van prendre decisions més ràpides i encertades.

En resum, és important assenyalar que **les emocions poden tenir un impacte significatiu en la manera com percebem, pensem i actuem**. Els estudis científics suggereixen que les emocions condicionen la nostra memòria, la percepció del dolor, la capacitat de regulació emocional i el comportament. Les emocions positives milloren el nostre rendiment en tasques cognitives i emocionals, mentre que les negatives ho empitjoren.

Per tant, és rellevant treballar en la regulació emocional i mantenir un equilibri positiu per millorar la nostra qualitat de vida. ■

Estalvia temps, nosaltres ens encarreguem de la paperassa

El més important són els teus clients

Truca'ns 913 142 458

Cofenat
Som Professionals. Som COFENAT

COSMÈTICA

www.natrue.org

Paula Gómez de Tejada,
Directora de Comunicació de NATRUE

Mark Smith,
Director General de NATRUE

Per què triar cosmètics realment naturals?

Cada vegada són més els consumidors que esperen trobar qualitats "sostenibles" i "netes" als cosmètics que compren. El creixent interès pel benestar i els ingredients més naturals han impulsat el creixement dels cosmètics naturals i ecològics en els darrers deu anys, i el sector ha consolidat la seva presència al mercat de la cosmètica. Però això ha agreujat un problema ja existent: el *greenwashing*.

123rfLimited©peopleimages12

Cosmètica "d'inspiració natural" vs natural o ecològica

Els cosmètics "d'inspiració natural" solen basar-se en l'ús de trucs de màrqueting "verds" i en la promoció de certes qualitats associades als cosmètics naturals i ecològics sense oferir garanties definides a nivell de formulació. És a dir, utilitzen paraules com "natural", "100% sostenible" o "vegà" sense oferir garanties de que sigui així. Això vol dir que, així com un producte natural i ecològic certificat amb el **Segell NATRUE** garanteix l'absència de silicones, olis minerals i permet només fragàncies naturals, els productes "d'inspiració natural" solen estar compostos per una barreja indefinida d'ingredients naturals/ecològics (normalment en baixes concentracions) i petroquímics convencionals. Com que els cosmètics naturals i ecològics certificats es basen en criteris verificables, a l'hora d'avaluar-los es té en compte qualsevol cosa, des del conservant utilitzat (per descomptat, només poden ser substàncies aprovades per l'estàndard) fins als dissolvents (per exemple, garantir l'absència de ftalats a les fragàncies).

Per què es fan servir aquestes substàncies químiques si hi ha alternatives naturals?

Reformular amb substàncies naturals té l'avantatge del potencial per a la **innovació**, la **millora dels resultats mediambientals** i la millora de la **competitivitat**, però cada motor té les seves limitacions: costos de producció més elevats, disponibilitat de la matèria primera a gran escala i/o de fons per invertir en la capacitat de producció necessària, compatibilitat amb els requisits de les fórmules existents o requisits interns dels productes, i disponibilitat de fons per invertir en R+D.

Els consumidors busquen cada cop més alternatives naturals i els proveïdors de matèries primeres ja estan innovant. En els propers anys s'espera que els organismes reguladors se centrin a retirar cada cop més substàncies perilloses per protegir la salut humana i el medi ambient.

Són els cosmètics naturals més segurs?

La resposta és no. **Hi ha una normativa per garantir la seguretat dels cosmètics.** És primordial per a les marques i els consumidors, per això tots els cosmètics se sotmeten a estrictes avaluacions de seguretat exigides per la legislació sobre cosmètics[1] per poder comercialitzar-se. Tots els cosmètics comercialitzats legalment són segurs.

> **L'única seguretat en comprar un cosmètic veritablement natural o ecològic és l'etiqueta de certificació**

Què pot esperar el consumidor en passar a la cosmètica ecològica?

Comprar un cosmètic natural o ecològic suposa invertir en alguna cosa més que el valor nominal. Per exemple, hi ha **consideracions ètiques** sobre com i on s'obtenen les primeres matèries, el seu impacte mediambiental, l'envasament i el benestar dels animals, que es tenen en compte per als cosmètics ecològics certificats.

Per què algunes marques afirmen ser "naturals" quan no ho són?

El ràpid desenvolupament del sector de la cosmètica natural i ecològica xoca amb la manca d'una regulació de les al·legacions "natural" o "ecològic", cosa que pot deixar els consumidors desprotegits davant del *greenwashing*. De fet, els consumidors tenen una seriosa manca de confiança en la indústria cosmètica: un estudi de Provenance va indicar que gairebé el 80% dels compradors dubten sobre si confiar en les afirmacions de sostenibilitat.

Atès que **no hi ha criteris (o etiquetes) harmonitzats per definir les propietats dels cosmètics naturals i ecològics a escala internacional**, resulta difícil per a productors i consumidors avaluar si les al·legacions es poden considerar enganyoses. No hi ha una indicació precisa de què és una substància natural o ecològica, quin tipus de substàncies estan permeses o excloses, o quina quantitat de substàncies naturals o ecològiques ha de contenir un producte per recolzar aquestes al·legacions. No se sap amb exactitud com aplicar les al·legacions als productes cosmètics sense induir a error el consumidor.

El problema continua sent que els productes convencionals poden fer al·legacions, utilitzar imatges, iconografia i altres formes de màrqueting que poden cridar l'atenció sobre un nombre limitat de ingredients naturals i no sobre el producte en el seu conjunt.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Comprar un cosmètic natural o ecològic és una inversió en alguna cosa més que el valor nominal

123rfLimited©sofiiashunkina

Des del punt de vista normatiu, hi ha actuacions paral·leles a aquests sistemes voluntaris. El 2021, l'Autoritat de Competència i Mercats del Regne Unit (CMA) va publicar el seu **Codi d'Al·legacions Verdes**[2] per ajudar a les empreses a comprovar les al·legacions mediambientals, i a inicis del 2023 la CMA va llançar un examen dels béns de consum domèstics, inclosos els cosmètics, per examinar la precisió de les "declaracions ecològiques". El 2022, la Comissió Europea va llançar la seva proposta per actualitzar les directives sobre **pràctiques comercials deshonestes**[3] **i drets dels consumidors**[4]. S'espera que durant aquest any 2023, la Comissió Europea completi aquesta tasca i adopti la seva proposta específica sobre Allegacions Verdes ("Green Claims") i la seva justificació.

Com saber si estem comprant cosmètica veritablement natural?

L'única manera que els consumidors estiguin prou segurs que estan comprant un cosmètic veritablement natural o ecològic és buscar una **etiqueta de certificació**, com **NATRUE**, a l'envàs. El més important és triar les vinculades a la certificació. En segon lloc, els sistemes voluntaris de marca blanca, com NATRUE, que se centren a garantir l'ús d'ingredients renovables, un abastament responsable, la promoció d'un impacte mediambiental menor i la reducció de residus.

Gràcies al seu rigorós conjunt de criteris, que inclou requisits no només relacionats amb la formulació dels productes, sinó també amb la protecció del medi ambient, la sostenibilitat i l'envasament, **l'etiqueta NATRUE** contribueix activament a combatre el *greenwashing* i les afirmacions enganyoses en el sector dels cosmètics, i ajuda tant a tranquil·litzar els consumidors com a identificar els cosmètics que compleixen plenament les seves expectatives de "natural" i "ecològic". ■

1. Reglament (CE) núm. 1223/2009 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32009R1223
2. https://greenclaims.campaign.gov.uk/
3. https://commission.europa.eu/law/law-topic/consumer-protection-law/unfair-commercial-practices-law/unfair-commercial-practices-directive_en
4. https://commission.europa.eu/publications/proposal-directive-empowering-consumers-green-transition-and-annex_en

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Mantega de Karité sense refinar, d'Ètik Mundi

Gaudir de tots els beneficis de la mantega de karité només és possible amb un karité pur, sense refinar ni desodoritzar. Així és el karité d'Ètik Mundi, elaborat per cooperatives de comerç just a Ghana. El karité és especialment eficaç en la regeneració i nutrició de pells seques i descamades, atòpiques o diferents problemes dèrmics, ja sigui a la zona facial, corporal o capil·lar. Envasat amb llauna d'alumini reciclable.

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

COSMÈTICA

Línia llum, de Münnah

La premiada línia llum de Münnah és una línia facial d'alta cosmètica ecològica, guanyadora del premi al millor tractament facial de nit antiaging.

Els seus productes estrella: antitaques, antiedat i neteja facial, tots ells certificats com a ecològics en la categoria I - EcoPlus de BioVidaSana.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Münnah Natural Cosmetic
www.munnah.es
Empresa: Laboratorio Ecológico Sana, S.L.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Calmigem Spray Bio, d'Herbalgem

En moments d'estrès puntuals necessitem una ajuda ràpida. Calmigem, gràcies a la seva composició de gemmes i hidrolats, actua de forma immediata.

- Calma l'ansietat i redueix el nerviosisme.
- Reequilibra els estats emocionals.
- Afavoreix sentir-se millor de forma ràpida.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Herbalgem
www.herbalgem.es
Empresa: Pranarom España, S.A.

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Ferro Vital 330 ml, de GSE

Complement alimentari a base de sucs ecològics amb ferro vegetal i ecològic procedent de la fulla de curri. Ferro Vital conté ferro natural de la fulla de curri per aconseguir una forma efectiva però suau de suplement de ferro. La combinació de ferro amb 6 valuosos sucs orgànics de suc de raïm vermell, suc de cirera agra, suc de grosella negra, suc de mora, aronia i suc de saüc fa de Ferro Vital un saborós suplement de ferro. Ecològic-Vegà-Sense Gluten-Sense Lactosa.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: GSE | www.gsebiovitaminas.es
Distribució: El Labrador SL
www.b2b.ellabrador.es

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Complex herbari dona bio, de Viridian

L'inici de la transició menopàusica, també coneguda com a perimenopausa, es pot presentar amb canvis erràtics en el cicle, canvis en l'estat d'ànim, nivells d'energia reduïts, sufocacions, suors nocturnes i, de vegades, osteoporosi, tot com a resultat d'una fluctuació de nivells d'hormones sexuals. El complex herbari de dona BIO de Viridian s'ha formulat per ajudar les dones durant aquest moment tan delicat i intentar reduir així els símptomes associats.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | Soil Association Organic
Marca: Viridian
Distribució: Alternatur, S.L.
www.alternatur.es

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Bio Verd d'ordi en pols, de Raab Vitalfood

El verd d'ordi és una gramínia, que és extreta de l'ordi. Com a verd d'ordi es denomina les fulles tendres de la planta. El verd d'ordi Bio de Raab conté àcid fòlic de forma natural. No té gluten. L'àcid fòlic contribueix a una formació normal de sang i a una funció normal del sistema immunològic. La pols de verd d'ordi, amb el seu color verd intens, realça en un obrir i tancar d'ulls qualsevol batut, suc de fruites o verdures o fins i tot sopes. Vegà, sense gluten i sense lactosa.

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

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**

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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Salut vaginal amb probiòtics i prebiòtics

La hidratació i la higiene íntima haurien de ser respectuoses amb la flora de la mucosa vaginal. Digues no als químics.

Els canvis hormonals de la menopausa no són l'única causa de la sequedat vaginal. Aquí n'hi ha alguns altres:

- Fluctuacions hormonals normals durant el cicle menstrual.
- Embaràs.
- Part.
- Estrès emocional o problemes no resolts entre la dona i la parella, que poden apagar o bloquejar el flux.
- Ús de certs medicaments (alguns antihistamínics, antidepressius i ansiolítics).
- Productes per a la cura personal com sabons amb sulfats, aromes de síntesi, agents pel·liculants filmògens químics, substàncies plàstiques i dutxes vaginals, que poden alterar la química i la flora natural de la vagina.

123rfLimited©okskukuruza

Una de les característiques d´un tracte vaginal saludable és la diversitat bacteriana i una gran abundància de lactobacils vaginals.

Aquests lactobacils tenen un paper fonamental en la interacció amb el sistema immunitari innat de l'hoste, i les investigacions mostren que la baixa abundància de lactobacils augmenta el risc de diverses infeccions vaginals.

Un altre aspecte de què es parla poc és com influeix l'estrès en l'anomenada **disbiosi vaginal o desequilibri en la flora vaginal**. L'estrès és un dels components directament relacionat amb aquesta alteració i actua induint l'alliberament de cortisol i norepinefrina. El cortisol inhibeix la maduració epitelial vaginal relacionada amb els estrògens i l'acumulació de glucogen. El resultat és que els nivells de glucogen lliure vaginal i lactobacils es redueixen, cosa que condueix a una disminució de la síntesi i el pH de l'àcid làctic i el peròxid d'hidrogen (H_2O_2). En conseqüència, es genera un ambient disbiòtic propici per a la proliferació de bacteris anaerobis associats a la vaginosi bacteriana com *Gardnerella vaginalis*, causant de vaginosi, i és així com s'afavoreixen també altres infeccions.

Els cosmètics per a la hidratació i la higiene íntima han de respectar el PH vaginal, però també la supervivència dels diferents ceps de lactobacils.

Estudis recents ens mostren que els cosmètics convencionals carregats amb agents pel·liculants, substàncies plàstiques i osmòticament actives, encara que tinguin el pH correcte, no són beneficiosos per a la salut vaginal ja que no respecten la flora i recrueixen la sequedat. ■

COSMÈTICA

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

PERFUMERIA

El nas, el perfum i l'ànima

Els perfums naturals i bio certificats són respectuosos amb el medi ambient i amb els animals i poden oferir combinacions aromàtiques complexes de qualitat altíssima. L'alcohol és imprescindible en la formulació dels perfums, ajudant a alliberar les substàncies en les fragàncies de manera uniforme. Per considerar-ho bio, l'alcohol dels perfums ha de procedir de la fermentació de matèries primeres vegetals cultivades pel mètode ecològic, sense pesticides. A més, els perfums naturals/bio no contenen fixadors químics en la formulació.

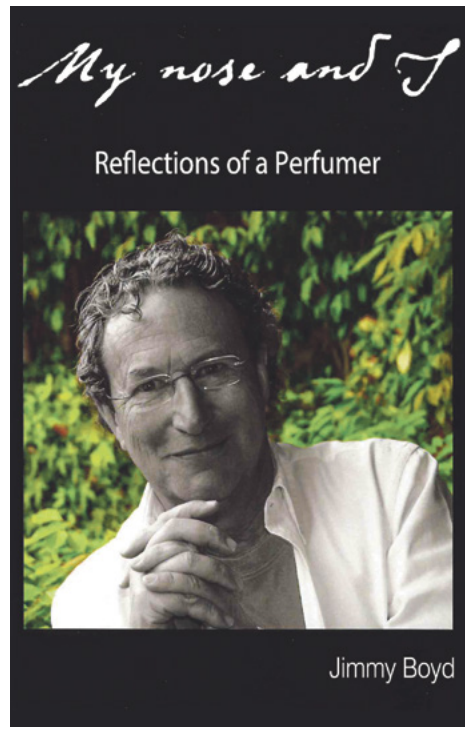
El Museu del Perfum de Barcelona reuneix i mostra més de cinc mil objectes relacionats amb el perfum, així com una descripció general cronològica del disseny dels flascons que el contenen.

Reflections of a Perfumer (Reflexions d'un Perfumista)

Aquest és el títol del llibre escrit pel perfumista **Jimmy Boyd**. Un llibre amè i molt interessant. Ens porta de la mà a **Grasse**, bressol de la saviesa dels perfumistes, per fer-nos més conscients del que hi ha darrere d'un perfum i d'una indústria que fa segles que evoluciona per plaer del sentit de l'olfacte.

"El meu nas i jo", un llibre de divulgació del món del perfum per descobrir fàcilment tots els seus misteris

A través d'anècdotes històriques i personals, així com recolzat en cites de filòsofs i pensadors, com Plató, Descartes, Nietzsche, Freud o Proust, ens transporta al fascinant terreny de les flors, les herbes aromàtiques, les fustes, els olis extrets d'alguns animals (que ell no fa servir en les seves creacions), i a tots els detalls que, des de la seva saviesa, ens pot transmetre.



La contraportada adverteix: "Aquest llibre us ajudarà a ser conscients del vostre sentit de l'olfacte. És un viatge al cor de Grasse, la primera llar del món dels perfumistes. Descobreix el teu perfum a través de la teva personalitat. Les essències d'amor en la parella. Un llibre de divulgació del món del perfum per a tothom per descobrir fàcilment tots els seus misteris."

Comença recordant la importància de l'òrgan: **el nas**. La desconnexió de la natura, en concret del sentit de l'olfacte, a què hem arribat amb l'evolució de l'espècie sumat a una vida atrafegada. En aquesta primera part, Jimmy ens parla de les olors de la seva infància, a casa, dels llençols de la seva àvia. **La relació de les aromes amb les emocions.** Com expliquen els resultats d'estudis realitzats per la neurociència, "els éssers humans poden recordar un trenta-cinc per cent del que oloren, en comparació amb un cinc per cent del que veuen i un dos per cent del que escolten."

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

PERFUMERIA

Després de la seva educació a La Salle de Barcelona, i un primer contacte amb la perfumeria a la casa Floïd, arriba a Grasse a la Provence francesa, temple de la indústria perfumera. Al seu llibre ens descriu la ciutat i el seu entorn, la vida cosmopolita en què se submergeix en arribar-hi, i els diferents perfils de perfumista que existeixen, entre els quals ell es troba com a "**product concep innovator**": "el perfumista actua com un director d'orquestra i defineix una idea donada de producte amb una fragància acuradament concebuda. Basant-se en un concepte particular i sustentant la filosofia a la imatge de marca, es procedeix a harmonitzar tots els elements en joc."

El perfumista ensenya al seu llibre que l'estructura del perfum i la seva volatilitat constitueixen el complex balanç d'ingredients en què cadascú juga un paper. S'explica en tres estadis: Obertura o Cap, Meitat o Cor i Fonament o Base. És l'anomenada piràmide olfactiva del perfum.

La rosa, el gessamí, la violeta, el muguet, la flor del taronger, el clavell i el nard són les grans dames de la perfumeria

123rfLimited©halocraft. Papers secants per fer prova d'olor

El perfum està sempre diluït en alcohol i s'obtenen diferents tipus de perfum segons sigui aquesta solució. **Perfum**: concentració alta, només unes gotes per a ocasions especials; **Eau de perfum**, amb menor concentració; **Eau de toilette**, la concentració va del 5% al 10% d'olis aromàtics en un 85% d'alcohol; **Colònia** (Eau de cologne), el toc final després d'una dutxa per al dia a dia; **Eau fraîche**, més fresca que l'Eau de Cologne, amb concentracions que van de l'1 al 3%.

Quines són les grans dames de la perfumeria? **La rosa, el gessamí, la violeta, el muguet, la flor del taronger, el clavell i el nard.** Trobem aquí narrades històries i descripció de cadascuna. Des de Zeus a Cleòpatra, passant per Napoleó i Josefina, déus i mortals han admirat i utilitzat les flors, n'han obtingut els olis essencials i els han utilitzat en tots els temps per expressar o modificar estats d'ànim i comunicar intencions.

Al capítol dedicat a la relació del perfum amb la personalitat, el perfumista ens descriu diferents patrons de personalitat, majoritàriament femenina, i les diferents fragàncies que els encaixen. Primer, separa segons el **caràcter temporal** en tres seccions: dona **clàssica**, dona **contemporània** i dona **innovadora**. Segons el **caràcter espacial** en dos: **espais oberts**, amb la diferenciació d'amants del camp i esportistes; i **espais tancats**, en què distingeix amants de la llar, creatives, romàntiques, dinàmiques, apassionades, sofisticades i innovadores.

És Jimmy Boyd un gran de la perfumeria. Des de la joventut ha estudiat i treballat amb algunes de les grans cases de perfumeria, essent director de producció de perfums Rochas a Barcelona durant anys. Ha formulat perfums a mida per a personatges i personalitats. Ho coneix tot, ho explica deliciosament. Un plaer de lectura.

"Els éssers humans poden recordar un trenta-cinc per cent del que oloren, en comparació amb un cinc per cent del que veuen i un dos per cent del que escolten"

El seu fill, **Jimmy Boyd jr**. ha pres el relleu i, després d'un llarg *stage* a Grasse, avui és el responsable del desenvolupament de nous projectes i de la creativitat perfumista, creant per a marques de prestigi i per a la seva pròpia. "El perfum hauria de ser el vestit de la nostra ànima".

"Apostem per recuperar les tradicions de la cultura silvestre y treballem exclusivament amb essències de la Naturalesa. Els envasos estan elaborats a base d'un mètode manual de *packaging* de blat de moro." ■

CERTIFICADORA

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

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

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

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

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

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

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

Amb la garantia de l'Associació Vida Sana
ASSOCIACIÓ VIDASANA
www.biovidasana.org

L'ENTREVISTA

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Johanna Eckhardt: "Podem decidir si fem costat a les grans empreses alimentàries o als agricultors ecològics locals"

Johanna Eckhardt va estudiar lingüística en la Universitat de Viena i a Espanya. Va treballar a Àustria, Espanya i França com a professora d'idiomes i en el sector turístic. El 2015, va realitzar unes pràctiques en l'equip de política de llavors de ARCHE NOAH. Des de 2016, forma part de la coalició europea **No patents on seeds!**, on és coordinadora del projecte, centrant-se en la comunicació pública i el contacte amb experts dels Estats contractants de l'Oficina Europea de Patents (OEP).

El 50% del mercat mundial de llavors està controlat per només 4 empreses. És patentable la diversitat genètica?

Segons la Directiva 98/44/CE sobre biopatents i el Conveni sobre la Patent Europea de l'OEP, les invencions tècniques són patentables. L'edició del genoma es considera tècnica. No es permeten les patents sobre plantes i animals derivats de la cria tradicional, com l'encreuament i la selecció. Les llacunes legals són les culpables que en els últims 15 anys s'hagin concedit més de 200 patents sobre cria tradicional sobre bròquil, tomàquet, enciam, soia, meló, ordi i cervesa.

Com afecten les patents a la biodiversitat?

Necessitem diversitat genètica en les plantes perquè els obtentors puguin adaptar-les a noves condicions ambientals (plagues, malalties, canvi climàtic) i que el nostre sistema alimentari sigui resistent. Quan es concedeix una patent sobre un tret específic d'una planta, pot afectar moltes varietats vegetals i els obtentors poden deixar de tenir accés al material genètic. Això posa en perill l'agrobiodiversitat i la seguretat alimentària. Si les grans empreses expulsen del mercat als petits i mitjans obtentors, acabarem tenint una quantitat molt limitada de varietats de llavors i un monopoli del mercat.

Per què va néixer No Patents on Seeds!?

El principal objectiu de No Patents on Seeds! és acabar amb les llacunes jurídiques i garantir que s'apliqui la prohibició de les patents sobre la cria convencional. Demanem als 39 Estats contractants de l'OEP que actuïn, ens dirigim als ministres i organitzem campanyes públiques. La nostra última petició va reunir més de 250.000 signatures contra les patents sobre llavors.

Les llavors convencionals o híbrides s'utilitzen en gran part de la producció bio.

El 50% del mercat de llavors està en mans de quatre grans empreses que posseeixen dos terços del mercat de pesticides. No tenen gens d'interès en l'agricultura ecològica. Les patents els donen encara més poder. No hi ha suficient oferta de llavors ecològiques. Necessitem més suport financer públic per al cultiu bio. L'actual llei afavoreix les llavors híbrides i fa molt difícil que el material heterogeni entre en el mercat perquè no pot complir les característiques exigides, com la uniformitat.

Per què escollir llavors tradicionals?

Per a ser resistents a les plagues, malalties i les canviants condicions climàtiques, és molt important disposar d'una enorme varietat genètica en els nostres cultius alimentaris. Les varietats locals poden adaptar-se durant generacions a una regió específica. Hi ha cultius que aporten molt valor quant a sabor, cultura gastronòmica, patrimoni regional, producció local d'aliments, salut i plaer per als ulls i papil·les gustatives. Val la pena protegir-los. Sense llavors, no hi ha aliments. Un bé tan important no hauria de deixar-se en mans d'unes poques grans corporacions, sinó que hauria de formar part de la nostra cultura i de la nostra agricultura. I no es tracta només de les llavors, sinó també dels coneixements sobre com criar i conrear les plantes, i com cuinar-les.

Què ha de canviar per a aconseguir una agricultura més sostenible?

Necessitem un marc jurídic que exclogui la fitomillora de la patentabilitat tradicional perquè els petits i mitjans agricultors no es vegin obligats a abandonar el mercat. Els Estats contractants han de prendre mesures polítiques per a salvaguardar la biodiversitat i la seguretat alimentària. Els responsables polítics han de donar suport a un sistema resistent que afavoreixi la cria i l'agricultura ecològiques i l'ús d'una gran diversitat de varietats vegetals tradicionals. Com a consumidors, podem decidir si fem costat a les grans empreses alimentàries o als agricultors ecològics locals que actuen de manera sostenible i proporcionen aliments d'alta qualitat bons per a la nostra salut i el planeta. ■

ALIMENTACIÓ