# BIOECO ACTUAL

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Núm. 1

Maig 2013

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT


*"Un error no es converteix en veritat pel fet que tothom cregui en ell".* Mahatma Gandhi


EDITORIAL

**El perquè dels segells de certificació ecològica** Pàg. 2

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

**Les 100 receptes més ràpides de la cuina vegetariana** Pàg. 4

L'ENTREVISTA

**Entrevista amb Ángeles Parra directora de BioCultura** Pàg. 16



www.bioecoactual.com


# 20 edició de la fira BioCultura a Barcelona del 25 al 28 d'abril 2013 al Palau Sant Jordi

EDITORIAL

**Mònica Cuende,** *periodista mediambiental,* monicacuende@gmail.com

# Segells de certificació d'aliments ecològics a Europa

No hi ha millor certificació que la confiança que es genera entre un comprador i un productor, sense intermediaris. Però com no sempre és possible fer una compra directa, un segell oficial de certificació ecològica garanteix que els aliments que adquirim han seguit uns criteris mínims comuns de producció ecològica estipulats per la Unió Europea.

Per normativa, els termes "ecològic", "eco", "biològic", "bio", "orgànic" i "org" estan reservats exclusivament als aliments obtinguts aplicant els següents criteris mínims en el sistema de producció ecològica:

- Pràctiques ambientals amb un alt nivell de biodiversitat.
- Preservació dels recursos naturals.
- Respecte del benestar animal.
- Si es tracta d'aliments processats, com a mínim el 95% dels ingredients agraris han de ser ecològics.
- Absència de transgènics o organismes modificats genèticament (OMG).
- Absència de productes obtinguts mitjançant l'us d'OMG com per exemple pinsos animals, productes fitosanitaris o llavors, entre d'altres.

Desde 2010, el segell europeu que identifica els aliments ecològics és un logo que mostra una fulla verda amb estrelles anomenat 'eurofulla', tanmateix alguns productes encara poden portar el logo antic.

**Els diferents segells ecològics a l'estat espayol**

Espanya és el primer país productor de la Unió Europea i el sisè del món en superfície amb certificació ecològica. Les Comunitats Autònomes són les responsables de legislar l'aplicació d'aquesta normativa comunitària i d'emetre els seus respectius segells oficials de certificació, a través d'organismes públics com són els consells reguladors d'agricultura ecològica de cada comunitat, a excepció d'Andalusia i Castella-La Manxa on l'entitat certificadora és una associació sense ànim de lucre (CAAE).

També podem trobar altres segells ecològics avalats per entitats privades locals o estrangeres que segueixen la normativa europea i, a més, incorporen altres criteris –com el segell emès per l'associació Demeter basat en el mètode de l'agricultura biodinàmica–.

**Què ens expliquen els segells oficials de certificació ecològica?**

Els productes alimentaris ecològics han de dur de manera visible el segell de certificació. Aquest ens informa de l'òrgan públic que els certifica, i valora l'origen del producte, el procés de fabricació, la seva elaboració tradicional, l'us restringit de plaguicides i additius químics, l'absència de transgènics, el benestar animal i l'us responsable dels recursos naturals. No obstant, aquests encara no recullen les noves demandes dels consumidors més conscienciats com la proximitat de l'aliment o la quantitat d'emissions de $CO^2$ que s'ha emès durant la seva trasnformació o el seu transport. ■

**Més informació dels consells d'agricultura ecològica de cada comunitat autònoma:**

Andalusia i Castella-La Manxa
www.caae.es

Aragó
www.caaearagon.com

Illes Balears
www.cbpae.org

Canàries
www.gobiernodecanarias.org/agricultura

Cantabria
www.alimentosdecantabria.com

Castella i Lleó
www.caecyl.es

Catalunya
www.ccpae.org

Comunitat de Madrid
www.caem.es/home.htm

Comunitat Valenciana
www.caecv.com

Extremadura
http://aym.juntaex.es/sectores/agricultura/ecologica

Galícia
www.craega.es

La Rioja
www.larioja.org/npRioja/default/defaultpage.jsp?idtab=438535

Regió de Múrcia
www.caermurcia.com

Comunitat Foral de Navarra
www.cpaen.org

País Vasc
www.eneek.org

Principat d'Astúries
www.copaeastur.org

BIOECO ACTUAL

**EDITA:**
**Centipede Films,S.L.**
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Dipòsit Legal: B.10202-2013

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
**Enric Urrutia**

REDACCIÓ
**Montse Mulé**

DISSENY
**Anna Martínez Raibal**

COL·LABORADORS
**Mónica Cuende, Mª Pilar Ibern, Pilar Rabasseda, Montse Escutia, Pep Llop, Montse Mulé, Helena Escoda, Oriol Urrutia**

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.

CARTES DELS LECTORS

cartes-dels-lectors@bioecoactual.com

## El seitan, una eina alimentícia interessant

El seitan és un aliment que molts desconeixem, que no tan sols és un substitut de la proteïna animal, sinó que a més ens aporta gran varietat d'elaboració de plats. Jo, vegetariana des de fa 35 anys, li cuino al meu fill aquest aliment de mil maneres, un dia arrebossat, l'altre amb samfaina, amb espaguetis... I a ell li encanta, fins i tot més que altres aliments molt més populars com poden ser la carn o el peix. Ell, que no és vegetarià, gaudeix de sabors com per exemple el tempeh o el tofu. I és que tots aquests originen gran varietat de plats, des d'estofats, lasanyes fins a coses més simples com poden ser arrebossats o fregits.

**Georgina Carvajal Pérez**, Cerdanyola del Vallès

## Cotxes ecològics

Fa unes setmanes que m'estic informant sobre els cotxes ecològics, carregats amb bateries elèctriques, les quals s'alimenten a estacions als nuclis urbans. Tinc diversos dubtes i confusions que no aconsegueixo resoldre i és per això que m'agradaria que m'aconselléssiu. El primer dubte que tinc i que arreu on consulto les informacions es contradiuen és sobre les bateries elèctriques. Aquestes són realment ecològiques? No contaminen del tot? Tampoc veig per enlloc al meu nucli urbà, Badalona, cap estació on pugui carregar les bateries. Em preocupa l'accessibilitat de les estacions, ja que si estan molt lluny de la meva residència em seria complicat accedir-hi. Per últim demanar que si algú sap d'algun cotxe en concret que sigui eficient i fiable m'ho comuniqui. Gràcies.

**Albert Rubio Perdigó,** Badalona,

## Xampú ecològic

Els últims tres mesos he tingut cert malestar amb els meus cabells. He provat diversos xampús tradicionals i cap m'ha donat bons resultats.
Un dia, una amiga de tota la vida em va parlar sobre els xampús ecològics, els vaig provar i n'he quedat molt satisfet. He estat informant-me sobre els xampús tradicionals i he descobert que porten molts additius, que ens poden provocar irritació o al·lèrgies. A més, els ecològics et proporcionen la tranquil·litat de saber que perquè tu puguis estar-te rentant els cabells, no has de fer patir animals innecessàriament, com passa amb els xampús tradicionals, ja que la majoria d'aquests estan testats en animals.

**Josep Pujol Vidal**, El Masnou

**Mònica Cuende,** *periodista mediambiental,* monicacuende@gmail.com

FIRES

# 20a edició de la fira BioCultura a Barcelona del 25 al 28 d'abril 2013 al Palau Sant Jordi

Si tens cura de la teva salut i de la dels teus; si fas compres responsables amb la flora i fauna; si ets conscient que cada compra que fas estàs invertint en el model econòmic que tu vols, a la fira BioCultura hi trobes gent com tu.

Des de fa vint anys productors, distribuïdors i consumidors de productes ecològics certificats es donen cita a la fira BioCultura de Barcelona, que aquest any se celebra del 25 al 28 d'abril al Palau Sant Jordi.

A aquesta fira, a més a més de gent amb les mateixes inquietuds que tu, s'hi troben més de 16.000 referències entre productes d'alimentació ecològica certificada; accessoris per a mares i nadons; materials per a la bioconstrucció, mobiliari i objectes per la decoració de la llar; cosmètica natural, teràpies i medicines alternatives; roba fabricada amb materials naturals, artesania i joieria; opcions de turisme responsable, llibres i revistes. També un gran ventall de conferències i activitats per a conèixer i reflexionar sobre ètica ecològica, nutrició o energies renovables i el festival MamaTerra on els petits aprenen de manera lúdica sobre medi ambient i consum responsable.

És aquesta una fira més? Doncs a diferència d'altres grans trobades mercantils, a la fira BioCultura s'estableix una relació única i directa entre productors i consumidors que possibilita conèixer en primera persona qui, com i a on s'han cultivat, tractat i transformat els productes ecològics que teniu entre mans, bé sigui un enciam del Vallès, un pa de l'associació Lakabe o una taula de fusta certificada. Un model relacional basat en la confiança i la proximitat personal que tant ens agrada als humans i que ens ajuda a desenvolupar la nostra consciència cap a la cura del medi que habitem i ens sustenta.

I com que no ens cap tot al cabàs et recomanem que donis una ullada al seu web www.biocultura.org. ■

ALIMENTACIÓ

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

**Maria Pilar Ibern,** *gastrònoma i escriptora,* lacuinadegavina@gmail.com

# Les 100 receptes més ràpides de la cuina vegetariana

En una societat en què tot sembla estar controlat per la maquinària d'un rellotge i cada instant és un veritable tresor, és urgent trobar una nova manera d'alimentació. La solució a aquesta carrera contra el temps es basa en què l'elaboració dels menjars sigui el més ràpida possible, sense que calgui renunciar per això, al seu sabor, presentació i valor nutricional, per tal que la cuina segueixi sent dig- na, saludable i grata al paladar.

Per a les persones que no disposen de més d'una hora per menjar, alimentar-se correctament es converteix realment en un problema que pot conduir a que tard o d'hora el seu cos es ressenteixi i deixi de funcionar correctament, i acabin sorgint problemes de diversa índole, tant físics com emocionals.

Conservar la vitalitat i la il·lusió de viure amb alegria el dia a dia és una aspiració més que desitjada per l'home. Però si la seva dieta habitual no conté els aliments bàsics per cobrir les necessitats del seu cos físic, conservar aquesta vitalitat serà realment difícil.

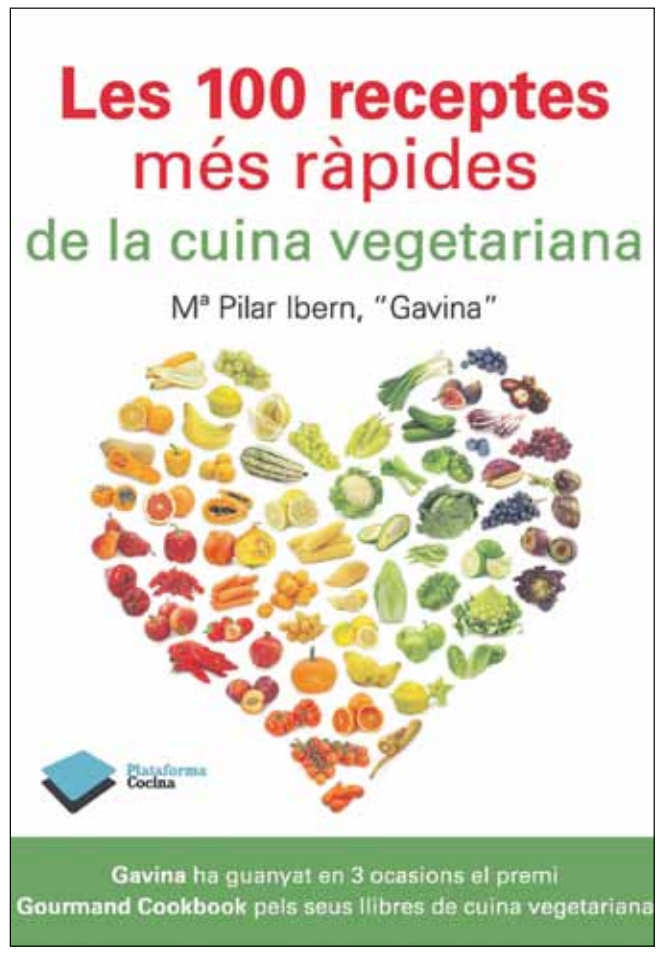
Aquest llibre neix amb l'ànim d'ajudar a tots aquells que tan sovint diuen: "ràpid que vaig amb pressa!". En aquest llibre trobareu receptes molt senzilles d'elaborar, que tindran un exquisit resultat i que seran un sa plaer per al vostre estómac i un excel·lent aliat del vostre rellotge.

Però no tan sols està dedicat a tots aquells que pateixen l'ombra diària de l'estrès, sinó també a totes les persones que simplement els agrada menjar bé, sense haver de passar massa temps davant els fogons de manera que puguin emprar-lo realitzant altres activitats, igualment reconfortants i creatives.

També és un llibre que espero serveixi d'ajuda a aquells que s'inicien en l'art de la bona cuina i els quals tenen una experiència encara escassa.

Així, desitjo que la vostra presència a la cuina es converteixi en un plaer diari. ■

**Desitjo que la vostra presència a la cuina es converteixi en un plaer diari**




© Plataforma Editorial

HORTICULTURA

**Oriol Urrutia,** *Estudiant,* oriol261098@gmail.com

# Els horts biològics a les àrees urbanes

Sovint sentim a parlar d'iniciatives populars que es proposen fer horts als nuclis habitats, horts urbans. Normalment els col·lectius que tiren endavant aquest tipus de projectes són formats per gent que vol ser autosuficient, que vol saber el que està menjant i el objectiu dels quals és auto abastir-se dels aliments més bàsics, d'hortalisses i fruites.

La majoria d'horts urbans encara utilitzen agricultura convencional, però hi ha una alternativa clara: Els horts urbans biològics.

Aquests horts estan creixent cada vegada més i cada cop és més la gent que passa de l'agricultura convencional a l'agricultura biològica, també a l'entorn dels horts urbans. L'agricultura biològica és una agricultura que és respectuosa totalment amb la naturalesa, amb el medi ambient i que ens permet retrobar els sabors i les sensacions reals que produeixen cada aliment. Així, sabem el que ens estem menjant.

Una altra de les coses més importants que podem sentir al cultivar un hort és que estem comunicant amb la naturalesa, endinsant-nos en el seu món i descobrint nosaltres mateixos (sense que ens ho digui un calendari o la televisió) quan hi ha canvis d'estacions, recuperant el ritme de la natura, dia a dia.

A més, l'hort, en aquest cas urbà, pot ser una eina perquè els més petits descobreixin el ritme de la natura, a la vegada que els adults ens hi endinsem i la gent gran recupera velles sensacions que es pensaven que ja no sentirien més. Amb els horts, recuperem la sensació de que l'esforç és recompensat.

Els horts urbans biològics es poden cultivar en diferents espais: bé en un terreny (cosa molt difícil en el marc d'un espai urbà) o bé de formes més abastibles com per exemple en un test de casa, una petita extensió en un balcó o en una terrassa.. En aquest petit lloc de casa, hi podem abocar adobs biològics certificats, de poc pes i amb instruccions fàcils que ja es venen per aquest tipus de conreu, i després llavors, també d'origen biològic. Així, mantenint un temps de regada regular, aconseguirem que el nostre petit hort de casa doni els seus primers fruits.

En cas que l'hort urbà biològic es porti a terme en un terreny de dimensions considerables una bona manera d'aprofitar al màxim el substrat i els adobs és fent l'anomenada rotació de cultius, que consisteix alternar plantes de diferents famílies i amb necessitats nutritives diferents en un mateix lloc durant diferents cicles, evitant que el sòl s'esgoti i que les malalties que afecten a un tipus de plantes es perpetuïn en el temps.

El conreu més extens d'horts urbans biològics, en terrenys, ja s'està començant a produir, i ciutats com Vilanova i la Geltrú ja han posat en marxa projectes d'horts urbans biològics en diversos terrenys de la ciutat.

Un dels principals problemes de tots els horts són les plagues. Aquestes, en l'agricultura convencional es combaten amb diversos productes químics que sí, ens poden aniquilar la plaga, però al mateix temps ens estan baixant la qualitat de l'aliment i l'estan tornant artificial.

Hi ha diverses maneres de combatre les plagues de forma biològica, les següents en són algunes:

1: La rotació de cultius, que impedeix que una malaltia d'una determinada planta es perpetuï.
2: Amb diferents plantes que combaten les diferents malalties o paràsits, per exemple l'absenta, l'all o infusions diverses.
3: Amb insecticides ecològics com el xarop de potassa, olis minerals o piretrines.
4: Per combatre les males herbes podem fer servir adobs orgànics encoixinats sobre el sòl que impedeixen el creixement de males herbes com la palla, el compost, els fems, la torba o la grava.

Si volem ser sostenibles, tenir un petit hort respectuós amb el medi ambient pot ser un primer pas. ■

**"Així sabem el que ens estem menjant"**

**Montse Mulé,** *Eco- Animalista,* montse@centipedefilms.com

HORTICULTURA

# El món de les llavors

Hi ha moltes classes de llavors, les autòctones bio/ecològiques, les llavors dites millorades, les llavors baby, les híbrides i les transgèniques.

Les llavors autòctones son les més aconsellables ja que garanteixen la biodiversitat i eviten l'esgotament de la terra i tenen descendència fèrtil, es a dir, que podem obtenir llavors de les nostres plantes per sembrar la temporada següent.

Llavors millorades son les que han estat manipulades amb pol·linització controlada.

Llavors baby son les que han estat manipulades per evitar que les plantes creixin gaire i així obtenir mini vegetals amb unes característiques nutricionals semblants a les altres.

Les llavors híbrides s'obtenen del encreuament de dues varietats pures diferents buscant hortalisses o fruits més grossos, de forma més regular, més resistents, etc. Aquest tipus de llavors no ens donaran la possibilitat de obtenir llavors ja que son només per un ús, però no son transgèniques.

Les llavors transgèniques porten incorporats gens d'altres sers vius que li donen a la planta més resistència a plagues, a inclemències del temps, com gelades i sequeres, més productivitat, però son molt perilloses per la salut tant del consumidor com del medi ambient i porten a una simplificació dels nostres paisatges i a una reducció de les nostres varietats de plantes. Companyies multinacionals com DuPont, Monsanto, Syngenta i Limagrain controlen el 29% del mercat mundial de llavors i aboquen a molts petits agricultors a la ruïna i a la desesperació ja que fan que depenguin absolutament d'ells.

Es important doncs conèixer la procedència de les llavors, ja que ens convenen les varietats locals, que ens asseguren fugir de l'estandardització de les varietats donada per els interessos econòmics dels grans operadors a nivell global, i que ens poden portar cap a un futur de biodiversitat, cultura i riquesa.

Podeu trobar tota la informació que necessiteu a les webs de Les Refardes (Catalunya) i, a nivell estatal, a la Red de Semillas. ■

www.lesrefardes.com
www.redsemillas.info
www.siembratusderechos.info

ALIMENTACIÓ

BONAPASTA
AGRICULTURA ECOLÒGICA DEL MOIANÈS

**Bonapasta** és una pasta ecològica de gran qualitat, produïda artesanalment a **Moià**.

Està feta amb cereals conreats al Moianès, utilitzant motllos de bronze, premsada a baixa pressió i assecada lentament a baixa temperatura.

Aquest procés assegura una pasta molt gustosa, de gran qualitat i al seu punt òptim de consistència.

No conté additius ni conservants i té una producció a petita escala, totalment artesana.

**Bonapasta és un projecte de Natureco, s.l.**

*info@bonapasta.cat*

TASTA LA **BONAPASTA**, la pasta ecològica del Moianès

TENIM UNA ÀMPLIA GAMMA DE PASTA DE BLAT I D'ESPELTA, TANT BLANCA COM INTEGRAL

TASTA-LA, NO TE'N PENEDIRÀS

WWW.BONAPASTA.CAT

RECEPTA

**Maria Pilar Ibern,** *gastrònoma i escriptora,* lacuinadegavina@gmail.com

# Mussaca d'albergínies

INGREDIENTS (4 persones):
- 100 g de proteïna de soia
- tamari i aigua
  (per remullar la proteïna de soia)
- 1 ceba gran tipus figueres
  (tallada a làmines)
- 4 albergínies rodones
  (a ser possible tipus pintones)
- 4 grans d'all picadets
- 250 ml de tomàquet natural triturat
- 1 branqueta de farigola
- 100 g de formatge ratllat
  (tipus gouda o lerdamer, o havarti)
  (en versió vegana farina de galeta)
- sal i pebre

PREPARACIÓ:
En primer lloc fornejar les albergínies fins que estiguin toves. Remullar la proteïna de soia amb una mica d'aigua i salsa de soia, durant un mínim de 15 minuts.

Mentre saltejar la ceba en una paella amb oli calent i una mica de sal, a foc mínim i tapada, fins que estigui caramel·litzada. Afegir els alls picats, daurar-los i afegir la proteïna de soia, que sofregirem uns 5 minuts. Llavors agregarem el tomàquet i la branqueta de farigola. Coure fins que hi hagi reabsorbit tota l'aigua. Una vegada cuites les albergínies les partirem per la meitat i retirarem tota la polpa amb la ajuda d'una forquilla per subjectar la albergínia i una cullera per buidar-la, i la afegirem a la salsa anterior. Procedir amb el farciment de les albergínies. Per facilitar la seva presentació, emplenar 2 meitats per persona, en terrines de fang individuals. Cobrir la mussaca amb formatge ratllat o farina de galeta gratinar i servir.

# Sopa de quinoa amb carxofes

INGREDIENTS (4 persones):
- 4 grapats de quinoa
- 2 cors de carxofes
  (tallats a làmines fines)
- 1/2 pastanaga ratllada
- 1 ceba de figueres

PREPARACIÓ
En una olla alta posarem a bullir 1 litre d'aigua amb sal. Quan comenci a bullir, abocar la quinoa, les carxofes que prèviament haurem tallat a làmines fines i la pastanaga ratllada.

Bullir per espai de 15 minuts i servir calentona.

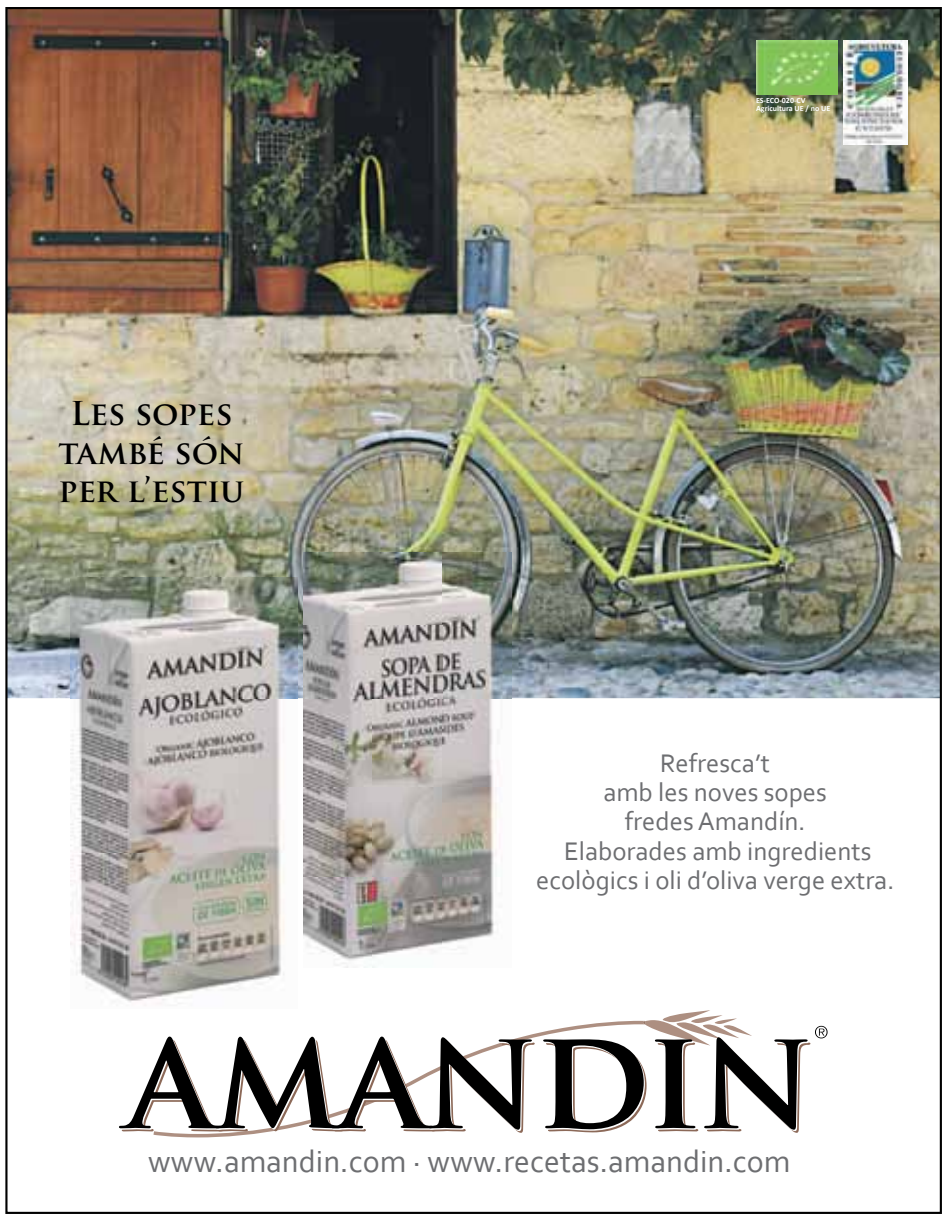
NOTA DE LA AUTORA
Aquesta humil sopa de quinoa és un plat molt senzill d'elaborar i molt recomanable com a sopar lleugera.

La carxofa acaronarà el nostre fetge, sobrecarregat de treball a la primavera, eliminant grasses que hem acumulades a l'hivern.

La quinoa ens reminalitzarà i aportarà proteïnes de fàcil assimilació.

Molt indicat per reiniciar l'alimen-tació, d'aquelles persones que han fet un per-llongat dejuni desintoxicant, (amb xarop d'arç, fruites o brous...), ja que la quinoa és un cereal de fàcil digestió.

ALIMENTACIÓ



**Pep Llop,** *antropòleg,* josepllop@hotmail.com

PLANETA VIU

# Una reflexió al voltant de l'agricultura i l'alimentació ecològica

Aquesta és una opinió d'algú que, com moltes altres persones, està en procés de reflexió constant al voltant d'allò que ens incumbeix i d'allò que ens ve condicionat per un sistema de producció agrària i un model de producció alimentària, que alineat amb el sistema de producció capitalista a gran escala, ha esdevingut un modus vivendi generalitzat als països de l'anomenat occident o països rics del nostre planeta. Cal però, veure i analitzar aquelles coses que passen en aquest model productiu:

En primer lloc, una estandardització de productes que, elaborats a gran escala i a voltes controlats per unes poques grans multinacionals, han fet que prevalgui la capacitat productiva i la maximització de la producció en unes escales que impliquen el màxim rendiment econòmic d'aquestes produccions.

En segon lloc, es tracta d'un model on l'explotació de la terra és absolutament intensiva, amb les conseqüències negatives que aquest fet comporta en el deteriorament del propi bé que significa per ella mateixa.

Tanmateix, s'han d'utilitzar productes determinats (nocius en molts casos), per tal d'assolir dues de les premisses bàsiques d'aquest model productiu, els nivells màxims de productivitat en un espai determinat, així com uns estàndards d'imatge del producte, la qual cosa implica un alt nivell de rebuig de producció que no respon a aquests models (tamany, color...) imposats pel propi sistema i aquelles grans multinacionals que ho controlen tot, al llarg de tot el procés.

Aquesta realitat en la que vivim avui, la podem posar en qüestió perquè no respon exactament a les necessitats alimentàries dels 7.000 milions de persones que habitem aquest planeta, sinó als interessos d'uns grans conglomerats de la indústria alimentària.

Si afegim, des d'una perspectiva de sostenibilitat, la necessitat de cercar sistemes productius en els quals puguem assegurar les necessitats bàsiques creixents de la humanitat, cal pensar de forma urgent en retornar als models productius ecològics i sostenibles mediambientalment, i per sobre de tot, de proximitat; la qual cosa implicarà necessàriament, un retorn al model productiu en el qual el respecte als propis sistemes naturals de regeneració dels espais productius impliquin més espai per al cultiu mediambientalment sostenible, amb els recursos propis de la terra i amb una premissa bàsica que és la sostenibilitat, on no siguin necessàries grans despeses de transport a llargues distàncies. En definitiva la sostenibilitat de la producció alimentària passa necessàriament per aproximar al màxim nivell, l'espai productiu i el consum d'aquesta producció, amb els mitjans propis i naturals de cadascun dels diferents entorns.

En aquest sentit, penso que cal modificar molts dels paràmetres conceptuals de la producció alimentaria i de la seva indústria, així com el fet d'adequar les diferents legislacions a aquest nou paradigma, tot cercant més la qualitat i sostenibilitat del sistema a les necessitats reals de tota la població, més que als interessos especulatius de la gran indústria, basada en un sistema que s'està constatant com a ineficient i a voltes nociu per a la salut de les persones.

> "Cal un canvi de model en el que tots hi capiguem"

Aquesta reflexió, ens serviria per a d'altres qüestions també vitals pel manteniment sostenible de la població mundial, com pot ser la utilització i gestió racional dels bens naturals escassos, la gestió i consum de l'aigua, o bé la producció i distribució energètica, que està esdevenint també quelcom que es situa actualment als límits del que podem dir que és suportable. Seguint amb aquest exemple, caldria preguntar-se perquè la legislació, en el cas concret del nostre país, dificulta tant la generació d'energia sostenible i renovable, com podria ser la solar fotovoltaica en els propis espais de consum. La resposta és clara, i ens serveix tant pel sistema energètic com pel sistema alimentari, el poder del sistema establert i de les grans companyies impedeixen el desenvolupament de produccions i tecnologies experimentades perquè posen en qüestió els sistemes imperants, malgrat la crisi actual i malgrat les demostracions a petita escala de que una altre forma de produir energia, de gestionar l'aigua i de produir aliments suficients i saludables, és possible.

Per últim, en aquesta reflexió genèrica, no m'agradaria deixar de dir que estem en una crisi no solament econòmica sinó també de valors, amb implicacions globals del sistema capitalista i hegemònic a Occident, amb uns països emergents tant a l'Orient com a Amèrica del sud, que en molts casos, segueixen les mateixes passes que el sistema que ha imperat. Malgrat tot, la situació crec que està en procés de canvi gràcies a la consciència de moltes persones que a títol individual, així com en petits col·lectius, d'una forma o altre estan demostrant un nou futur en els conceptes relacionats amb la sostenibilitat en aquest planeta i proposant un nou model alternatiu al model imperant en moltes dècades des de la revolució industrial.

Potser aquesta crisi també impliqui i aquest podria ser l'efecte positiu, un canvi de paradigma en el qual realment es produís i s'utilitzés allò que de debò les persones i la humanitat, en el seu conjunt, necessitem per assolir la felicitat, no basada en el tenir més i més (coses innecessàries i supèrflues), sinó basat en l'ésser i les relacions de respecte humà, així com l'ús adequat i sostenible dels recursos d'aquesta nostra terra. Potser, com ja diuen molts autors, cal un canvi de model en el que tots hi capiguem i tots puguem gaudir d'allò que pot donar la natura, en definitiva un creixement en la globalitat i un decreixement en el que ha estat la opulència innecessària d'unes minories.

M'agradaria ser optimista i veure com creix i es desenvolupa aquest canvi de model, en el qual els tres pilars de la subsistència humana de qualitat, es racionalitzen en una nova línia, en la que assegurem els mitjans de producció alimentària necessaris i de qualitat, respectuosos amb la pròpia naturalesa de la terra que els sosté, més saludables i a l'abast de totes les persones que habitem aquest planeta. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

**Montse Escutia,** info@ecoestetica.org Red Ecoestética, Asociación Vida Sana

# Abc de la cosmètica ecològica

Què és una veritable cosmètica ecològica?

No hi ha cap llei ni normativa que reguli aquest concepte. Per tant qualsevol empresa pot dir que la seva cosmètica és ecològica fent servir arguments molt diferents com la presència d'algun ingredient d'origen natural o el fet que el pot es pugui reomplir un cop s'acaba.

Per pal·liar aquesta mancança les empreses que porten més anys elaborant cosmètica natural van potenciar la creació de diferents normes sota les quals certificar aquest productes.

Encara que no hi ha una norma comú, totes compleixen uns mínims que ser- veixen de base per definir els que és una veritable cosmètica natural:

- La major part dels ingredients són naturals o d'origen natural. Estem parlant d'un mínim del 90%.
- No s'inclouen matèries primeres, especialment compostos químics, sobre els quals hi ha dubtes sobre la seva innocuïtat per al medi ambient o la salut de les persones.
- Utilitzen processos de transformació i elaboració respectuosos amb el medi ambient.
- Es permeten ingredients d'origen animal sempre que no siguin derivats d'animals amputats o sacrificats específicament per a l'elaboració del cosmètic.
- No estan testats en animals ni el producte final ni cap dels seus ingredients.
- No s'admeten ingredients ni processos que impliquin l'ús de tecnologies controvertides com organismes modificats genèticament (OGM), nanotecnologia o irradiació.

Amb aquest criteris farem una bona cosmètica natural però ¿podrem dir que és ecològica? Per poder-ho fer els ingredients d'origen vegetal i animal hauran d'estar certificats com a ecològics segons la normativa que, en aquest cas sí, regula l'agricultura i la ramaderia ecològica.

Hi ha diferents organismes privats que certifiquen que la cosmètica acompleix aquests criteris. Com que no sempre és possible elaborar un cosmètic amb tots els seus ingredients certificats com a ecològics, al mercat trobem un ampli ventall de casos que es poden resumir en tres:

- Cosmètica natural sense cap ingredient ecològic.
- Cosmètica natural amb un percentatge d'ingredients ecològics. En aquest cas a l'etiqueta pot estar indicat quin és aquest percentatge.
- Cosmètica ecològica on com a mínim el 90% dels ingredients d'origen vegetal o animal són ecològics certificats. Aquest percentatge és variable en funció de les diferents normes.

A l'espera d'una norma clara que permeti unificar criteris el consumidor ho té força complicat a l'hora de triar un producte cosmètic. Davant d'això li recomano: informar-se bé i triar un cosmètic certificat per una norma que conegui, buscar un productor de cosmètica natural artesana que li inspiri confiança o comprar en un comerç especialitzat en cosmètica ecològica. ■

ALIMENTACIÓ

**Helena Escoda Casas ,** *Llicenciada en Història (UAB),* h.escoda@liberaong.org

PLANETA VIU

# Productes Ecològics de Proximitat o KM 0

Per què comprar aliments de proximitat?

Catalunya és una regió amb un patrimoni agroalimentari extraordinari, tant per la seva qualitat com per la seva varietat. El nostre entorn ens ofereix més del que imaginem i si comprem producte de proximitat ajudem el nostre planeta i fem una inversió en nosaltres mateixos.

Des de fa alguns anys, societats com la nostra han començat a prendre consciència que cadascun dels productes que consumim té una petjada ecològica. Fins i tot, els nostres hàbits de consum en relació a l'alimentació tenen molts més costos ambientals del que a priori podríem imaginar. Però, si hi ha alguna cosa de la qual no podem prescindir és dels aliments.

Una de les accions més efectives que fàcilment podem portar a terme per reduir costos ambientals en el nostre dia a dia és conèixer la procedència del producte, ja que consumint productes de proximitat exercim un consum més sostenible i responsable, principalment, perquè reduïm costos energètics de transport i, per tant, emissions de $CO_2$. No fem cap favor al nostre planeta si consumim fruites i verdures ecològiques, si aquestes han viatjat milers de kilòmetres per arribar a casa nostra, han consumit una gran quantitat d'hidrocarburs pel camí. El model de consum anomenat "kilòmetre zero" és el primer pas per reduir la dependència energètica que comporta el transport de mercaderies.

**Aposta per la sostenibilitat i inverteix en el teu entorn!**

Però els avantatges de consumir productes de proximitat no són només ecològics. En les últimes setmanes han estat descoberts escàndols diversos relacionats amb la indústria de l'alimentació els quals han posat de manifest que els aliments poden viatjar per diferents països i ser manipulats per diversos intermediaris subcontractats. Si el producte no depèn d'intermediaris i tenim un coneixement directe del productor, se'ns ofereixen unes garanties de seguretat i qualitat més grans.

Els avantatges no s'acaben aquí, també contribuïm al manteniment de les explotacions agràries familiars del nostre entorn. La supervivència del model de pagesia tradicional permet la preservació de masies que formen part del nostre patrimoni històric i cultural i, alhora, evitem l'abandonament de les zones forestals, la qual cosa és molt important per a disminuir el risc d'incendis. I els beneficis que generem comprant producte de proximitat encara són més, afavorim la conservació de les espècies agroalimentàries autòctones de la nostra terra i ens convertim en activistes en defensa del nostre patrimoni culinari, tot contribuint a la preservació de la biodiversitat global.

Hi tenim molt a guanyar comprant producte de proximitat, d'una banda, de manera global ajudem al nostre planeta disminuint la nostra petjada ecològica i, per l'altra, paral·lelament, contribuïm al creixement, desenvolupament i conservació del nostre entorn. ■

ALIMENTACIÓ

SABER-NE +

# La cerimònia de produir pa ecològic i l'aventura de consumir-lo. FORN VIÑAS, pa de debò des de 1840.

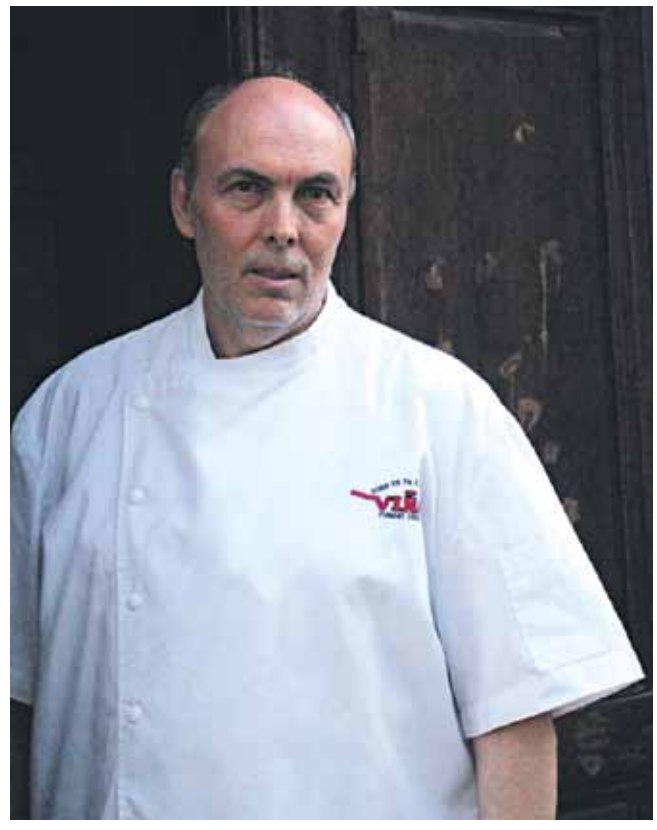
©Fotografies: **Alba Metzger**

*Família Viñas, el nen que mira a la càmera és l'avi d'en Gabriel Viñas*

Segons consta en un rebut de l'ajuntament de Castellar del Vallès datat el 1840 les tropes Carlines ja van trucar a la porta del darrere del Forn Viñas per comprar pa... Aquesta mateixa porta per la qual Gabriel Viñas, forner de 5ª generació i propietari, em dispensa, amb gran paciència, el pa que li vaig a comprar fora d'hores, (la vida accelerada que portem alguns) mentre em diu "espera que estic en ple procés..."

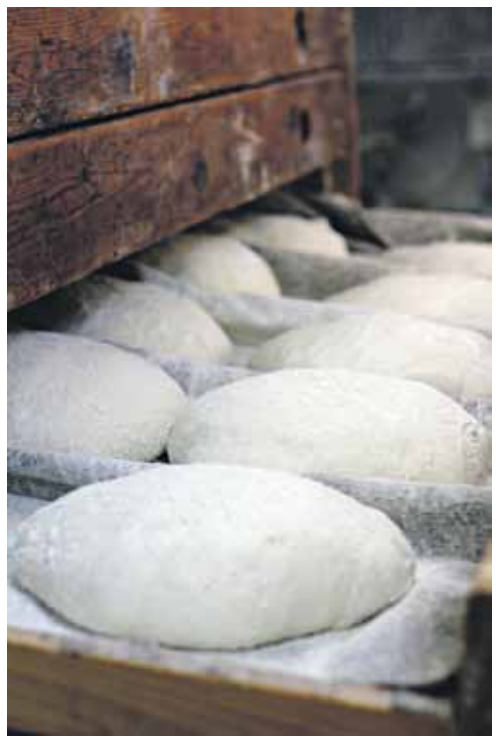
Normalment l'espera no és molt llarga, mentrestant els meus sentits prenen nota del que està passant en aquest microcosmos on s'elabora un pa que em recorda la meva infantesa (serà pel color i l'aroma que desprèn). Gabriel utilitza les matèries primeres de la millor qualitat, les seves mans són les protagonistes d'un procés 100% manual i amb diferents tipus de repòs de la massa (en bloc, en boles), una primera fermentació lenta i una segona de gairebé 24 hores, amb temperatures controlades, la cocció es duu a terme en un forn de pedra refractària.

*Forn Viñas entrada principal*



*Gabriel Viñas, mestre artesà alimentari*

**Enric Urrutia** *director*



Després de 17 anys d'adquirir cada dia el pa al Forn Viñas he pogut convèncer a en Gabriel a que accedís a respondre unes preguntes per Bioeco Actual, ja que la seva relació amb l'obrador és de plena dedicació, obrador de difícil accés per estar situat al casc vell de Castellar del Vallès, al carrer Puig de la Creu nº 1. Hi ha cua al carrer cada dissabte al matí.

**BioEco Actual**
***Podem afirmar que un pa ecològic és un pa sense presses i de més qualitat?***

**Gabriel Viñas**
No ho entenc d'una altra manera. El bon pa ha de tenir un procés molt acurat i unes matèries primeres procedents de l'agricultura biològica.

**BioEco Actual**
***El pa artesà i ecològic és la suma de productes de primera qualitat i d'una gran dedicació, com repercuteix aquesta combinació en el producte final? Color, olor, crosta, molla...***

**Gabriel Viñas**
Ha de tenir un color i aroma característic i en definitiva de tots nosaltres conegut, una crosta gruixuda, fruit d'una bona cocció, i una molla ferma i compacta.

**BioEco Actual**
***Què penses que hauria de tenir en compte el consumidor?***

**Gabriel Viñas**
Com elaborador penso que hauríem d'agrair l'ho- nestedat del professional que el produeix, ja que aquesta elaboració passarà a formar part de nosaltres mateixos, d'aquí la importància de la nostra filosofi… "l'ecologia".

Gabriel Viñas ha realitzat la tasca de formador del gremi de forners durant 15 anys. Home de fets i de poques paraules, amb tota una vida dedicada a la fleca, seguirà aportant cada dia un pa ecològic artesà, nutritiu i saludable al nostre dia a dia.

Forn Viñas està distingit amb el títol de Forn artesà concedit per la Generalitat de Catalunya, i es un dels forns més antics de Catalunya, segons recorda el mateix Gremi de Flequers. ■

FORN VIÑAS
Puig de la Creu, 1
08211 Castellar del Vallès. Barcelona
Tel: 93 714 52 92 - gvinas@gvinas.com

# LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

## COSMÈTICA

### Crema Hidratant i nutritiva de Argital. Per a tot tipus de pell. Dia i nit. Certificació natural.

Crema facial amb olis vegetals purs de jojoba, ametlla dolça, germen de blat, pura mantega de cacau i karité, cera, extractes de fulles i flors de malva, flors de calèndula, purs olis essencials de ylang-ylang, gerani, lavanda, gel d'argila verda i aigua pura de font. Els cosmètics naturals Argital no contenen ingredients químics ni conservants i no són provats en animals.

**Producció:** Argital www.argital.it
**Distribució:** La Finestra Sul Cielo www.lafinestrasulcielo.es

## ALIMENTACIÓ / GALETES

### Galetes María de espelta amb chips de xocolata, de gust i textura excel·lents. Procedents de agricultura ecològica.

Composició: Farina d'espelta (45%), margarina (oli gira-sol), oli de palma, oli d'ametlla de palma, oli de coco, aigua, emulgent: lecitina de soja, acidulant: àcid cítric), farina de blat de moro, xarop de blat (6%), mel, farina de soja, sal, gasificant: bicarbonat d'amoni, bicarbonat de sodi, emulgent: lecitina de soja, llimona, sal.

**Distribució:** Biocop www.biocop.es

## ALIMENTACIÓ / BEGUDES

### Búbulus refresc saludable de suc 100% (poma i raïm) natural amb bombolles.

Refresc sense sucres afegits amb vitamines i minerals propis de la fruita, antioxidant i digestiu. Producció ecològica.

**Producció i distribució:** Cal Valls www.calvalls.com

## CINE / DVD

### Cinema Solidari - Cinema imprescindible "LA BARBACOA"

La Barbacoa és un documental que reflecteix l'actitud humana respecte a la seva pròpia alimentació a través de documental i de ficció. Persones destacades de diferents posicions socioculturals: religió, indústria càrnica, animalistes, científics, són entrevistats i transmeten la seva visió sobre l'ús i l'abús dels animals. Documental de tesi, que ens fa reflexionar sobre la nostra forma de vida, la nostra alimentació i com s'ha arribat a l'actual sistema d'explotació dels animals a les granges.
Disponible en els punts de venda habituals, grans magatzems, vídeo clubs, botigues de cinema especialitzades, botigues ecològiques i on-line.
Demana el teu documental a centipede@centipedefilms.com i el rebràs per correu postal o per Courier contra reembolsament.

**Editat i Distribuït per:** Karma Films, www.karmafilms.es, per acord amb Versus Films, www.versusfilms.es.

## PREMSA DIGITAL

### Nosolocine

NOSOLOCINE reflexiona i analitza fonamentalment el Setè Art, però també nosolocine.net s'acosta a altres àmbits de la cultura i de les arts, des de la literatura al còmic, passant per la música, les arts plàstiques, la poètica, l'ecologia, la gastronomia, l'enologia, l'òpera, el ballet i qualsevol tipus de manifestació artística i creativa, sense oblidar, evidentment, la tecnologia, gràcies a la qual podem arribar a tots els interessats en les manifestacions creatives que té l'ésser humà.

**Editor i Director:** José López Pérez www.nosolocine.net

No sólo CINE

## ALIMENTACIÓ / XOCOLATA

### Chocolates Solé Negro 73% de producció ecològica

Xocolata que no cansa al paladar i combina un perfecte equilibri de sabor i digestió per a totes les edats. Chocolates Solé Negro 73% de producció ecològica, mantenint els principis de qualitat en matèries primeres així com sabor final. Ingredients: cacau, sucre de canya, mantega de cacau i vainilla. Ingredients procedents de l'agricultura ecològica. Pot contenir traces de fruits secs i llet. Certificat CCPAE.

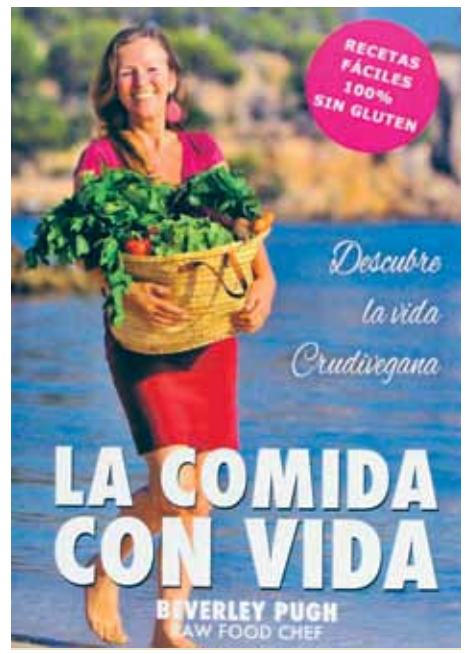
**Producció:** www.chocolatessole.com

## LLIBRES

### La Comida con Vida de Beverley Pugh

Llibre crudivegà. Aquest llibre és una meravellosa manera d'aprendre a alimentar-se d'una forma sanadora i conscient. Inicia't al RawFood i descobreix els beneficis d'una alimentació crudivegana.
"Tot el que ens transmet en aquest llibre és el resultat de la meva pròpia experiència, tant en la història de la meva pròpia curació, com de les persones que he ajudat"
A més podràs llegir la seva fascinant biografia i conèixer com va arribar a fer el canvi a una alimentació més conscient, una alimentació en sintonia amb ella mateixa i amb tot el planeta terra.
A més conté més de 30 receptes crudiveganes a dins fàcils de preparar que t'aportaran una font d'energia extra.
No ho dubtis, si vols començar a alimentar-te correctament aquest és el teu llibre per iniciar-te.

**Més informació:** www.purepassionforlife.com




LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES *és un espai no publicitari on els productes referenciats són seleccionats segons el criteri del consumidor.*

VARIS

ecocentre
consum responsable, cultura ètica
C/ Mallorca, 330 – 08037 Barcelona –
Tel.: 93 207 57 85 Verdaguer L4/L5

**ALIMENTACIÓ 100% VEGANA, VEGETARIANA, BIO.**
**ECOPRODUCTES, ACTIVITATS CULTURALS.**

segueix-nos al facebook i en les webs:
vegacentre.com shop vegan save animals
ecològicum.net PRODUCTES PER UN CONSUM RESPONSABLE

**ES TRASPASSA**
**Botiga de Dietètica i Productes Ecològics de Qualitat**

En ple funcionament amb 15 anys d'experiencia en el sector.
Bona situació en zona comercial del barri de Sant Gervasi de Barcelona.
Especialitzada en alimentació ecològica i nutrició energètica. Suplements nutricionals, cosmètica natural, llibres d'alimentació i salut natural.
Secció de verdures i fruita fresca ecològica.
Mobiliari i neveres-vitrina en bon estat. Espai molt bonic i acollidor.
Local de 100 m² entre: botiga, cabina de massatge, despatx i magatzem.

BIO-GOURMET
**Contacte: Sonia**
**93 200 16 59 / 608 798 934**
**C/ Muntaner, 446 - 08006 Barcelona**
**www.biogourmet.net**

EL Pi
**Autoservei d'Alimentació Ecològica**
C/ Cuba,41
08302 MATARÓ – Tel. 93 790 81 01
**Les teves compres també per:**
elpi_ecobotiga@yahoo.es - www.elpi.es

El Granero integral®
*Alimentación Ecológica y Complementos.*
www.elgranero.com

COMALATS
Caberuet Sauviquon
VI ECOLÒGIC
www.comalats.cat

www.facebook.com/VinsComalats twitter.com/#!/CellerComalats

BIOECO ACTUAL
INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA
**Vols rebre gratis cada mes BioEco Actual a la teva botiga d'alimentació-dietètica o herboristeria?**
**ESCRIU A:**
bio@bioecoactual.com
93 747 43 19 - 664 320 251

TV ANIMALISTA

Notícies, reportatges i documentals pels Drets Animals
tvanimalista.com

ANNA MARTINEZ RAIBAL
DISSENY GRÀFIC & PACKAGING
Packaging, Identitat Visual,
Disseny Editorial, Direcció d'Art
Plaça Reial, 8, 3er -08002 Barcelona-
annamartinezraibal@telefonica.net
**615 05 55 68 | 93 301 60 80**

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

**Pilar Rabasseda,** *arquitecta,* prabasseda@coac.net

# Bioconstrucció, bioarquitectura...

Bioconstrucció, bioarquitectura, disseny ecològic… Son termes que veiem per tot arreu.

Intentarem apropar-nos-hi, acotant quins conceptes entren en joc.

Tots estem d'acord en la necessitat de posar fi a l'abús al qual hem sotmès el planeta i la necessitat de garantir als nostres fills les mateixes o millors condicions que hem gaudit fins ara. Tot plegat passa obligatòriament per un canvi en el consum, el disseny i la producció.

Consum responsable, disseny ecològic i pensament empresarial verd.

És a dir, consumir, dissenyar i produir un **producte ecològic**, o produir, dissenyar i consumir, productes ecològics. (S'ha d'entendre bidireccionalment).

**Producte ecològic:**

- Producte en el que la seva matèria primera, el seu procés de producció, transport i posada al mercat no tingui una càrrega mediambiental més pesada que el propi producte.
- En que la seva vida útil sigui el més llarga possible.
- De producció local que evita la pressió mediambiental que impliquen els transports de llarga distància.
- Fabricat amb materials ecològics, reconeixibles a través d'un adequat etiquetatge, i natural degut a la seva facilitat de reciclatge i/o biodegradabilitat.

La bioconstrucció, la bioarquitectura i el disseny ecològic traslladen dita necessitat a l'àmbit del disseny, l'arquitectura i la construcció.

El correcte estudi de l'entorn, l'adequat assentament en el terreny, l'ús de materials i productes ecològics, la implantació d'energies alternatives, la reutilització d'aigües i aprofitament d'aigües pluvials, són la base de la sostenibilitat i l'ecologia en aquests àmbits.

Actualment trobem al mercat una infinitat de productes i materials ecològics per a la construcció, un ventall d'energies alternatives, i una quantitat creixent de gent que persegueix, que tant l'arquitectura, com el disseny i la construcció siguin cada vegada més **sostenibles i amistoses amb el planeta**.

Petites construccions sostenibles , (el moviment anomenat "Earthchips"), o grans edificis públics o empresarials, (etiquetats amb els segells "Ledd" o "Breeam") reconeguts a nivell internacional, són la mostra de que a tots nivells s'està agafant consciència del canvi i de que estem a l'inici d'un llarg camí.

**Sostenibilitat ecològica:**
Es centra en el respecte al medi ambient, la producció amistosa amb el planeta i els patrons de consum responsable.

**Disseny amistós amb el planeta:**
Té com a objectiu maximitzar l'ús de matèries primeres renovables i avaluar l'impacte ambiental de les activitats, processos i productes. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

**Mònica Cuende,** *periodista mediambiental,* monicacuende@gmail.com

PARLEM DE

# Què significa el codi en els ous de gallina

***Els ous són un aliment complert que aporta proteïnes, vitamines i minerals i, dos d'ells, són la ració necessària pel correcte funcionament del cos, però no tots els ous són tan beneficiosos, almenys per qui els pon.***

La producció agrària ecològica a Europa està subjecta als reglaments comunitaris, però Catalunya ha establert normes complementàries; en ambdós casos s'ha de complir amb la normativa.

A Espanya es crien 40 milions de gallines ponedores, el 98% viuen confinades la resta de la seva vida en gàbies de les dimensions d'un foli D4, sense veure mai la llum del sol i obligades a cicles de llum artificial quasi de 24 hores. El que impedeix que aquestes puguin dormir, estirar les ales, passejar i desenvolupar la seva conducta bàsica com fer banys de sorra i nius. Cal que ens alimentem així?

Des del 2004, per normativa europea és obligatori que els ous portin una numeració que informa sobre el seu origen. El primer dígit (del 0 al 3) ens explica com han estat criades les gallines, els següents números identifiquen el país i la granja de cria. Els ous de numeració 0 són ecològics, quan, a més a més, porten el segell de certificació corresponent.

**0 Producció ecològica**

Les gallines viuen en llibertat o en semi-llibertat i, almenys la tercera part de la seva vida, han de tenir accés a l'exterior i garantir un mínim de 4m$^2$ per cap. En cas de disposar de galliners on dormir les condicions han de permetre el benestar animal (il·luminació i ventilació sense corrents. La seva alimentació és ecològica formada per blat, soja i blat de moro i estan prohibits els tractaments al·lopàtics. Només en circumstàncies molt concretes es podria permetre medicació amb autorització.

**1 Producció campera**

Les gallines viuen en semi-llibertat en un galliner de terra, sense gàbia, i disposen d'un corral a l'aire lliure que ha de garantir un mínim de 4m$^2$ per cap. La seva alimentació no es ecològica i no hi ha tant control en la medicació com en la producció ecològica.

**2 Producció sòl**

Les gallines es crien a terra, no en gàbies, i conviuen 7-8 gallines per m$^2$, a més a més, aquestes mai surten a l'exterior, pel que no veuen la llum del sol. Tenen un control de les hores de llum artificial per obtenir un màxim rendiment. I la seva alimentació pot contenir pinsos d'altres animals i transgènics, com el blat de moro i la soja.

**3 Producció en bateria de gàbies**

Les gallines viuen tota la seva vida en bateries de gàbies d'unes dimensions inferiors a un foli de D4 (45x50cm$^2$), pel que no es poden moure mai i moltes acaben patint lesions i fractures en ales i ossos. Per evitar que es lesionin amb el bec, a causa de l'estrès de estar tancades i immobilitzades, de petites se'ls hi talla. Mai veuran la llum del sol i, a més a més, es controla la il·luminació per maximitzar el rendiment de la posta d'ous; en molts casos no es garanteixen les 8 h. de foscor necessàries per descansar i fins i tot poden arribar a viure cicles de 24 h. de llum artificial.

**La composició de l'ou**

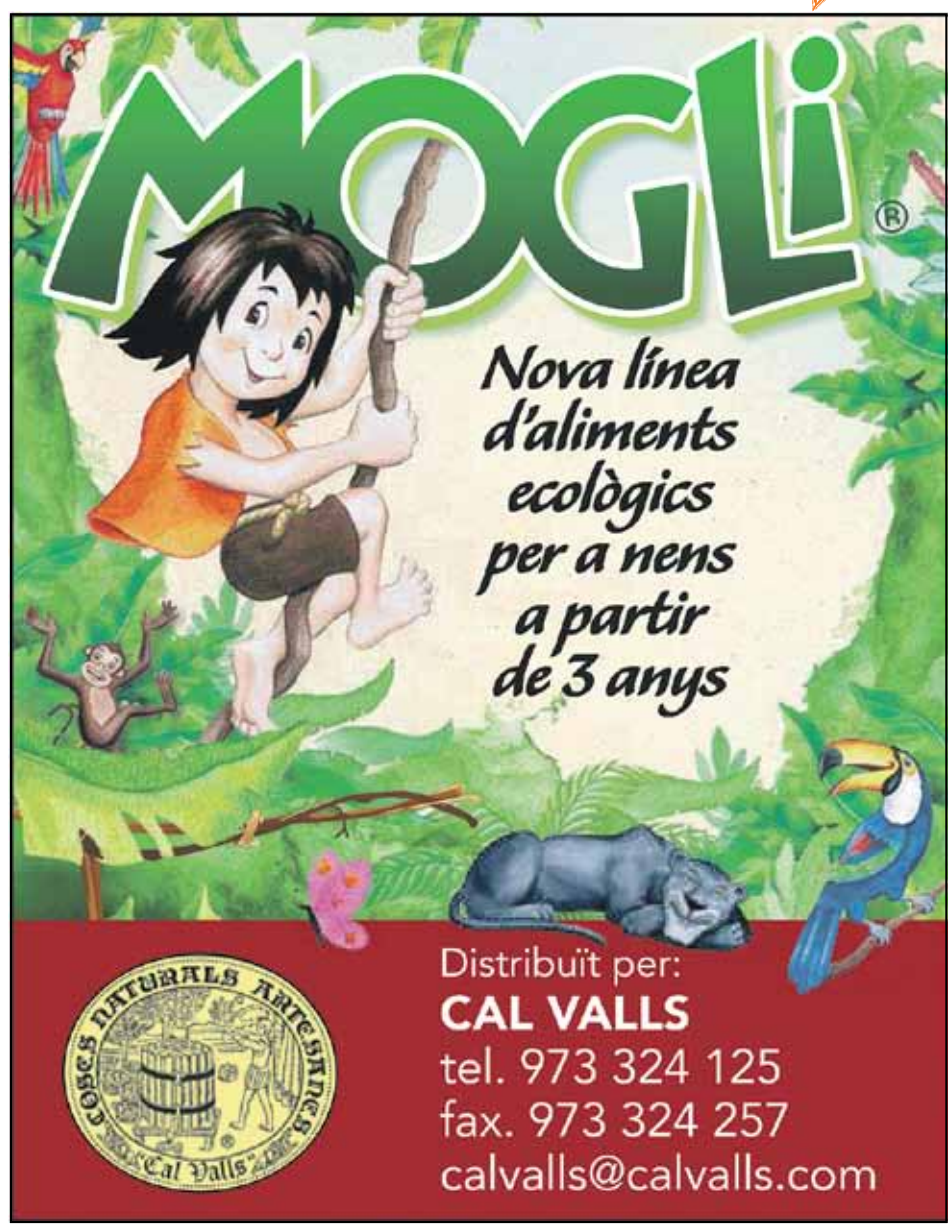
Els components nutricionals dels ous es troben repartits entre la clara i el rovell. La clara està formada per quasi un 90% d'aigua i un 10% de proteïnes (ovoalbúmina); el rovell conté lípids (àcids grassos mono i poliinsaturats), minerals i vitamines (seleni, vitamina E, àcid fòlic i colina). Si la gallina ha estat medicada amb antibiòtics o ha patit estrès per les condiciones de criança, seran factors que s'incorporaran a la nostra dieta al menjar l'ou. ■

ALIMENTACIÓ

BIOECO ACTUAL
INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

LA VIA MÉS DIRECTA D'ARRIBAR A MÉS DE
20.000
CONSUMIDORS

INFORMACIÓ I CONTRACTACIÓ DE PUBLICITAT:
664 32 02 51 - 93 747 43 19
bio@bioecoactual.com



L'ENTREVISTA

**Enric Urrutia** *director*

# **Ángeles Parra,** directora de BioCultura

**Ángeles Parra,** presidenta de l'Associació Vida Sana i directora de BioCultura, és sinònim d'evolució social, creativitat i especialista en recuperar conceptes i valors socials que estaven en perill d'extinció. Des de 1981 treballa per aconseguir el consum conscient i el desenvolupament sostenible per als agricultors, ramaders i industrials. Recentment, a Baena, Còrdova, es va celebrar el lliurament dels XIV Premis de Recerca i Defensa en Producció Ecològica atorgats per la família Núñez de Prado i l'Associació CAAE, sent l'Associació Vida Sana i en la seva representació Ángeles Parra premiada per unanimitat del jurat "per la labor de tota una vida".

**Aquest any 2013 es compliran 29 anys després de la primera edició de BioCultura , quina reacció social recordes d'aquell temps?**

Érem molt pocs, no teníem cap experiència, ningú sabia res, funcionàvem en bona mesura per intuïció. Entre l'opinió pública, ningú havia sentit parlar de conceptes que ara són molt normals: sobirania alimentària, disruptors endocrins, contaminació química… però no érem uns romàntics, simplement ens vàrem avançar al que avui comença ja a ser una evidència, fins i tot científica.

**29 anys non-stop, sense parar, és un gran recorregut a contra corrent social, en quin moment d'aquest recorregut t'adones que el consumidor reacciona adonant-se que el planeta és limitat en recursos?**

Al principi el nostre treball era enfrontar-se amb un mur de silenci, d'incomprensió, d'ostracisme. Conforme ens anem apropant als 90, algunes persones comencen a comprendre que "som el que mengem". Desgraciadament, van haver de ser alguns escàndols alimentaris, com el de les "vaques boges", el de les "dioxines en els pollastres", i uns altres, els que van obrir els ulls a moltes persones. A partir de mitjans dels 90, cada vegada comencen a ser més les persones que volen tenir una alimentació sana, segura i sostenible.

**La insostenibilitat del model actual de consum va lligat al model econòmic, creus que la transició a un consum respectuós i sostenible crearà llocs de treball i dinamitzarà la producció ecològica?**

Sens dubte. En aquests moments, el sector ecològic està donant una lliçó a economistes de renom, grans empresaris de corbata, banquers amb ínfules, polítics d'aquí i d'allà… Ara, quan l'economia espanyola s'enfonsa pertot arreu, tots comencen a veure en el sector ecològic un sector amb futur. Ja no s'atreveixen a mirar-nos per sobre de l'espatlla ni a dir que som "quatre hippies il·luminats". El consum ecològic creix mentre Espanya es desploma. Per què? Pregunti-li-ho a uns pares que volen el millor per als seus fills. Potser no viatgin aquest estiu a Cancún, o potser es conformin amb el mobiliari que ja tenen, però no dubtaran a buscar la millor alimentació per als seus. És només un exemple…

**Com estan recolzant els governs aquesta transició?**

A Espanya, som una excepció. El problema afecta també als governs autonòmics. Curiosament, en altres països europeus, els diferents grups polí-

> «El millor per a un és sempre el millor per al món»

tics dels diversos arcs parlamentaris s'entenen molt bé pel que fa a la protecció a l'agricultura i ramaderia ecològiques. Es podria dir que, a Europa, l'alimentació orgànica és una qüestió d'estat, i els diferents grups polítics coincideixen molt en aquestes qüestions. Menys a Espanya, i també en les seves diverses comunitats autònomes. En l'estat espanyol, l'Administració, sigui el que sigui el seu color i el seu idioma, està més per recolzar als grans lobbies del negoci agroalimentari que per recolzar als que estan fent les coses de la millor forma possible. El poder dels lobbies a Espanya és molt fort. I els nostres polítics s'agenollen davant d'ells. En comptes de protegir els drets dels consumidors, defensen els drets del gran capital, que enverina els camps i els nostres aliments. Per no dir que quan es parla del tema de transgènics, miren totalment cap a un altre costat com si els OGM fossin segurs i fins i tot recomanables.

**Quin consell li donaries al consumidor convencional quan busca "la relació qualitat preu" en adquirir un producte?**

Vivim en una societat massa materialista. Però fins i tot des d'aquest punt de vista els aliments ecològics surten guanyant. Són més econòmics. Per què? Miri, si nosaltres volem una cistella de la compra igual en ecològic que en convencional… és obvi que la cosa ens sortirà més cara. Ara bé, si canvia el xip, li pot sortir fins i tot més barat. Perquè si consumeix menys peix, menys carn, més vegetals, més cereals, llavors els preus es compensen molt. Si tenim en compte que els productes ecològics són d'alta gamma, no hi ha comparació. El que passa és que les grans empreses alimentàries no inclouen en els preus dels productes convencionals els costos ambientals, que al final, no ho oblidem, els acabem pagant tots amb majors costos en sanitat pública, medi ambient contaminat, etc. El que consumeix aliments ecològics, a més, i això està demostradíssim, visita menys el metge. Els estudis sobre aquest tema sobre quant estalviaria l'erari públic i les famílies si hi hagués més aliments ecològics… són emblemàtics. Lo barat surt molt car. I l'alimentació és una cosa molt seriosa… Fixi's vostè que avui el pa (de pèssima qualitat en tots els aspectes) es ven fins i tot en algunes benzineres. Una benzinera és per vendre benzina, no aliments. Així va el món…

**En moltes ocasions els consumidors ens confonem…, excessiu tràfic aeri, ciutats contaminades per tràfic rodat de vehicles…, sobre producció de productes alimentaris… Com podem els consumidors ajudar a frenar el deteriorament mediambiental?**

Qui va dir: "La veritat us farà lliures"? Doncs també podria dir-se: "La cistella de la compra us farà responsables". El funcionament del món és senzill: sempre coincideix que el millor per a un és sempre el millor per al món i viceversa. I què necessita el món i què

**Ángeles Parra**, directora de BioCultura

necessitem nosaltres? Aliments contaminats, amb molt sofriment animal, procedents de zones llunyanes…? No. La nostra salut i la del planeta necessiten aliments orgànics, de temporada, locals… I, sense que faci falta arribar a postures extremes, millor si consumim més productes vegetals que de procedència animal. És molt senzill. Tu apostes per la regeneració o per la degeneració?

**MamaTerra és el festival ecològic de la infància que aquest any celebrarà la seva 8ª edició. Creus que l'educació a través dels pares i mestres és la principal via per al canvi?**

L'educació dels nens és fonamental. Fa poc vaig sentir a algú dir que l'ètica no és un conjunt de normes sinó que és qüestió de sensibilitat. Els nens són sensibles per naturalesa, fem tot el que estigui a les nostres mans perquè aquesta sensibilitat creixi i es desenvolupi en l'amor a la mare terra.

D'altra banda hem de tenir en compte que el que entra pels nens entra més fàcilment. En moltes cases, són els nens els prescriptors de l'alimentació de tota la família. Si els nens demanen menjar "comida basura", els pares en general, per tal de no discutir, s'ho empassen tot. Però, si influïm en els nens, perquè siguin conscients de l'alimentació, de que és necessari començar a consumir aliments d'una altra manera, això serà bo per a algunes famílies en les quals, si no fos per això, mai entrarien aliments ecològics al seu rebost. ■