BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM. 17

NOVEMBRE 2014

edició especial

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

"Estudiar no és un acte de consumir idees, sinó de crear-les i recrear-les". PAULO FREIRE EDUCADOR I PEDAGOG (1921-1997)

QUÈ MENJAR

Recomanacions bàsiques per a futures mares Pàg. 5

JO RECICLO

Els supermercats i el malbaratament alimentari Pàg. 11

L'ENTREVISTA

Sara Muñoz, Adjunta a Gerència de El Granero Integral Pàg. 24

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

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

30 Aniversari BioCultura Madrid

Fira Internacional de productes Ecològics i Consum Responsable del **13 al 16 de novembre**, Campo de las Naciones, **IFEMA**

"Un equip al servei de l'ecologia: ells ho fan possible"

© Associació Vida Sana

FIRES

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

Vida sana: del mur de la incomprensió a la realitat del canvi

Biocultura celebra aquest mes, 30 anys d'història. Milers d'expositors i centenars de milers de visitants han passat en aquestes tres dècades per aquesta fira, que és sobretot el lloc de trobada més important d'Espanya i un dels més importants del panorama internacional, de tots aquells que, com diuen els seus organitzadors, ***l'Associació Vida Sana***, "*aposten per una vida més sana, més justa, més sostenible... més bella*". Però cal remuntar-se a més de trenta anys, per comprendre d'on arrenca veritablement i com darrere de la fira, hi ha tot un camí no exempt d'obstacles en què, Vida Sana, entitat sense ànim de lucre i declarada d'utilitat pública des de 1981 , ha anat treballant per promoure l'agricultura ecològica, la salut de les persones i el respecte al medi ambient.

Va ser a mitjans dels 70 quan, entorn una petita botiga a Barcelona que venia productes ecològics portats de França, es va aglutinar un grup de persones que, preocupats per la contaminació i els aliments que consumien, van començar a portar a terme una sèrie d'activitats. Un dels cofundadors, Joan Picazos, director general de ***Biocop Productes Biològics***, ens recordava els seus començaments: "***Un madrileny, un català i un americà, van llogar un petit local a Sant Boi de Llobregat, van comprar unes màquines i van començar a processar i envasar cereals. Van posar un anunci per ajudant de magatzem i allà em vaig presentar jo amb 16 anys***". Blat, arròs, mill, sal atlàntica, suc de canya cristal·litzat sense química, mel, oli... són alguns dels productes que s'esmenten en el Manifest de Vida Sana de 1975.

La gent s'hi anava afegint, "*però les nostres inquietuds no quedaven aquí*", ens explicava Àngels Parra, presidenta de ***Vida Sana*** i directora de ***Biocultura***, "*més que una alimentació més saludable i natural, buscàvem una vida en harmonia amb la Natura, una educació més assenyada, el respecte pels drets dels animals... un canvi de paradigma*". Es va començar a treballar per recuperar agricultors que volguessin iniciar-se en la pràctica de l'agricultura biològica. "*En aquell temps, parlar dels problemes que comporta l'ús de pesticides en la salut de les persones i en el medi ambient era enfrontar-se amb un mur terrible d'incomprensió*", recorda Àngels Parra.

El 1981 es van constituir, per una banda, en associació, dedicada a la informació, divulgació i assessorament i, d'altra banda, en Societat Cooperativa de treball, dedicada a la producció i distribució d'aliments biològics. Anys més tard aquesta cooperativa es convertiria en ***Biocop***, primer expositor de la primera edició de ***Biocultura***, i avui en dia, una de les principals empreses d'aliments ecològics d'Espanya, que dóna feina a 40 persones i que, entre altres coses, va elaborar la primera pasta integral que es va vendre a Espanya al 1979.

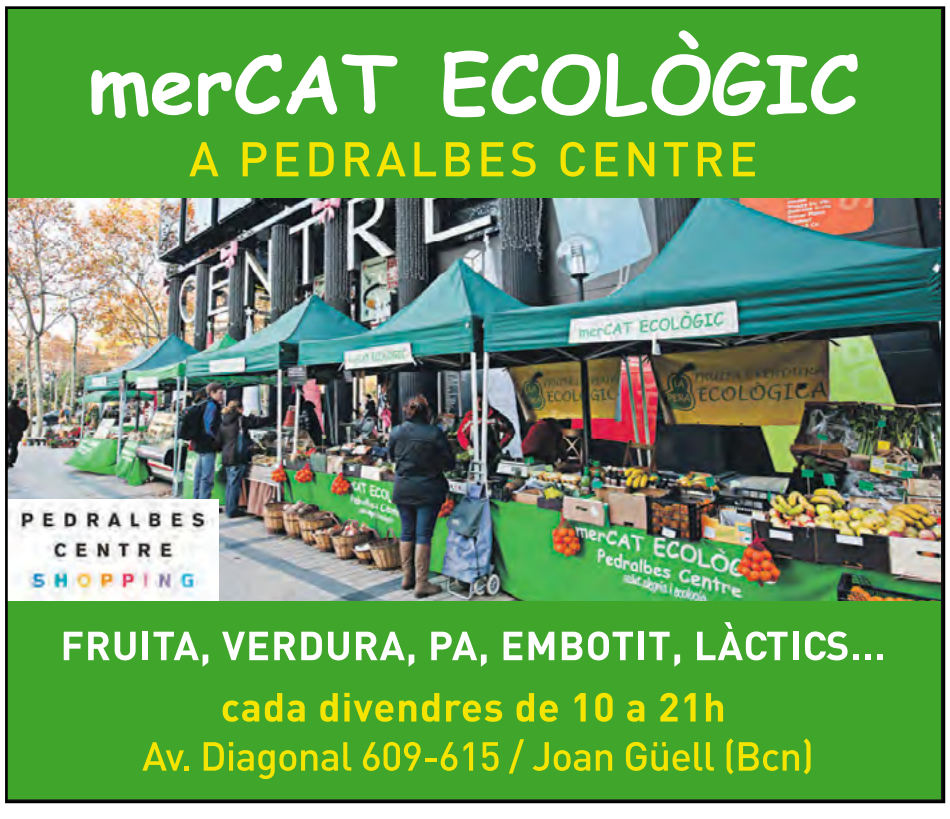
El treball de ***l'Asociación Vida Sana*** no ha cessat des de llavors. Va establir les bases per al desenvolupament de l'agricultura biològica a Espanya, a través dels quaderns de normes i va crear els avals de garantia Vida Sana que van funcionar fins a l'entrada en vigor del Reglament Comunitari. Ha estat fonamental en el procés que va conduir a l' oficialització de la "agricultura biològica" al nostre país i a Europa i va ser la primera entitat a Espanya en llançar la campanya de conscienciació sobre el perill de la desforestació i la conveniència de l'ús del paper reciclat .

A més de les quatre edicions a l'any de ***Biocultura*** són moltes més les activitats que ***Vida Sana*** porta a terme. Com ens explica Juan Carlos Moreno, membre de Vida Sana i director tècnic i de contractació d'estands de Biocultura, "*el **Màster en Agricultura Ecològica** en col·laboració amb la Universitat de Barcelona, el programa **Empleaverde** recolzat amb fons socials europeus i la Fundació Biodiversitat que organitza més de 33 cursos online i presencials a Espanya, el projecte **Ecoestética**, la plataforma **Cultivabio** i l'edició en espanyol de la revista **The Ecologist**, són també part important del treball de Vida Sana." "Quan em vaig fer soci el 1989 ", comenta, "buscava alguna cosa que realment defensés la terra i trobar que AVS defensava l'agricultura ecològica però no només que l'aliment no tingui pesticides ni adobs químics, sinó que ni la terra, ni les aigües subterrànies els tinguessin i, a més, respectant la fauna i flora .... el 1994 em vaig incorporar formant part de l'equip organitzatiu de BioCultura. Han estat anys de lluita per fer comprendre a organismes oficials i al públic en general que no podíem seguir així* ". ■

© Enrique Tierno Galván, alcalde de Madrid. Biocultura 1984

Va establir les bases per al desenvolupament de l'agricultura biològica a Espanya

MERCATS



ESTRIS DE CUINA

Marta Gandarillas, *Periodista, martagandarillas@hotmail.com*

EDITORIAL

L'ingredient invisible: la campanya "25 grams" revela la cara amarga del sucre

"*El 75% del sucre que consumim no el veiem perquè l' ingerim de manera indirecta a través dels aliments processats*", així ho afirma l'OMS en la seva última directriu sobre el sucre i ho denuncia la campanya "25 grams" impulsada per la ONG, VSF Justícia Alimentària Global.

Un refresc conté 40 g de sucre, l'equivalent a 10 terrossos, un suc o batut, el que caldria consumir com a màxim en un dia ... Però no es tracta de només de productes dolços: sopes de sobre, molts embotits o gran part dels productes amb 0% matèria grassa, porten sucre per millorar el seu sabor.

L'última recomanació de l'Organització Mundial de la Salut respecte al consum de sucre en adults (amb un índex de massa corporal normal) indica reduir el seu consum al 5% de la ingesta calòrica diària, la qual cosa equival a 25 grams (més o menys una cullerada sopera al dia), la meitat del que aconsellava a la directriu de 2002. A Espanya les xifres de consum quadrupliquen aquesta recomanació ja que la mitjana està en més de 110 grams al dia per persona.

Després de revisar uns 9.000 estudis, els experts de l'OMS van concloure que reduir el nivell de sucre combatrà l'obesitat i les càries. I és que el sobrepès i l'obesitat són el cinquè factor principal de risc de defunció en el món. Segons l'OECD (Organització per a la cooperació i el desenvolupament econòmics), a Espanya el 55% de la població pateix sobrepès i el 17% obesitat. Aquestes i moltes més dades apareixen a l'informe "Planeta Azúcar ", publicat per VSF Justícia Alimentària Global, impulsora de la campanya que també subscriu l'anomenada "Aliança pel control del sucre" i que està integrada per organitzacions de diversa índole com Médicus Mundi , la CECU (Confederació espanyola de consumidors i usuaris), diversos AMPA, Ecologistes en acció o Amigos de la Tierra, entre d'altres.

La campanya **25 Grams**, a més d'alertar dels perills que comporta l'increment en el consum de sucre i denunciar com la indústria alimentària fa que aquest sigui omnipresent en la majoria dels productes de qualsevol supermercat, exigeix que es reguli la seva comercialització, la publicitat , que fonamentalment va dirigida al públic infantil, i l'etiquetatge dels productes, cosa que ja passa en molts països del nostre entorn.

Com ens comenta el director de VSF Justícia Alimentària Global, Javier Guzmán, "*som el primer país de la UE en taxes d'obesitat infantil i el segon al món després dels EUA*".

A Espanya no existeix cap tipus de regulació. Un nen espanyol està exposat a 34 anuncis diaris, uns 19.000 anuncis publicitaris a l'any. Gairebé el 80% de la publicitat d'aliments està dirigida a nens i 4 de cada 5 aliments que es publiciten en els espais infantils, són de menjar insà, amb la qual cosa, els nostres fills i filles estan bombardejats per un munt de personatges de dibuixos animats que els animen a consumir aliments insans, sota la mentida que consumint-los creixeran forts i sans. Segons l'informe de VSF, el 64% dels consumidors no entén pràcticament res del que llegeix en les etiquetes on es detallen els valors nutritius i els ingredients. A més, les etiquetes es calculen en quantitats diàries recomanades (CDR) fixades per la indústria, que ni tan sols apareixen en les etiquetes i que estan basades en 90 grams de sucre al dia, quan l'OMS recomana com a màxim 25.

D'altra banda, com comenta Javier Guzmán, "darrere de la producció de sucre hi ha una realitat de producció que conculca en molts casos els drets humans". La campanya 25 grams, denuncia l'amarga realitat de com el sucre és produït en els països d'origen en condicions properes a l'esclavitud, utilitzant mà d'obra infantil i de com els monocultius de canya de sucre acaparen terres, contaminen rius, destrueixen la biodiversitat , esgoten l'aigua i produeixen una gran quantitat d'emissions de CO_2.

© VSF Justicia Alimentaria Global

Per a més informació:

www.25gramos.org
www.vsf.org.es/25-gramos

ALIMENTACIÓ

RECEPTA

Maria Pilar Ibern "Gavina", *Assessora nutricional i escriptora , lacuinadegavina.blogspot.com.es*

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

TIRADA 30.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

WEB - XARXES SOCIALS
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera

CONSULTORIA
Solgest XXI SL

DISTRIBUCIÓ
Comunitat de Madrid/Zona centre:
El Horno de Leña; Euskadi: **Dispronat**;
Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i
Murcia: **Alternatur;** Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Elena Arjona, Esther Baena, Bethlem Boronat, Pedro Burruezo, Elena Busto, María Cacheda, Alba Cànovas, Ester Casanovas, Pablo Chamorro, Enric Cortiñas, Mónica Cuende, Alberto Díez, Helena Escoda, Montse Escutia, Mª Pilar Ibern "Gavina", Marta Gandarillas, Beatriz Lavado, Pep Llop, José López Pérez, Pilar Rabasseda, Marga Roldán, Victor Riverola

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.

Boles de crema de castanyes al cacau amb sorpreses cruixents

INGREDIENTS

- ½ kg. de castanyes "pilongas" posades en remull 12 hores
- 60 gr. de cacau pur
- 50gr. de margarina ecològica
- 100 ml. de crema de llet de soja o civada
- 200 gr. de sucre de canya cristal·litzat
- La pela d'una taronja
- 50 gr. de nous o avellanes picadetes
- 1 toc de cardamom en pols

PREPARACIÓ

En primer lloc bullirem les castanyes que prèviament s'hauran posat en remull 12 hores abans. Quan estiguin totalment toves, les bolcarem, retirarem l'aigua sobrant i a temperatura ambient triturarem les castanyes junt amb la crema de llet de soja fins a obtenir una crema suau i homogènia.

A continuació afegirem el cacau, el sucre, la taronja ratllada, la fruita seca, el toc de cardamom, i la margarina. Batrem bé fins a integrar tots els ingredients i amb l'ajuda d'un estri de formar boles de gelat, recollirem una porció i la posarem en un plat simulant una bola de gelat. Si observem que la crema està massa densa podem afegir una mica de llet de soja o civada, aconseguint una crema més suau.

Podem guardar les boles a la nevera fins al moment de servir protegides amb un film perquè no es ressequin o bé formar les boles just en el moment de degustar. També podem guardar a la nevera la crema o al congelador gaudint d'un gelat de castanyes en plena tardor!

Nota de l'autora: Jugar a saltar-se les regles i prendre un gelat en ple hivern és un plaer per a permetre's en moments especials, però a més, gaudir d'unes energètiques castanyes en forma de gelat en plena primavera pot ser una grata sorpresa per al nostre amfitrió que segur valorarà la nostra original proposta.

© Estel Boada

ALIMENTACIÓ

Esther Baena, *Dietista, esther.dietista@gmail.com*

QUÈ MENJAR

Recomanacions bàsiques per futures mares

Penses quedar-te embarassada?

La preparació per a l'embaràs és gairebé tan important com els mesos de gestació. Per tant, és el moment d'adquirir bons hàbits tant en la teva alimentació com en el teu estil de vida: portar una alimentació ben planificada i saludable, fer exercici, eliminar el tabac[1] i l'alcohol[2], etc. També és important tenir un índex de massa corporal (IMC) adequat abans de l'embaràs per al bon desenvolupament del bebè[3].

Què passa durant l'embaràs?

El cos de la dona es prepara per a grans canvis: la formació de la placenta, del fetus, l'úter, del desenvolupament del pit, etc. Per això, les necessitats d'alguns nutrients augmenten fins a un 50%. Això no vol dir que s'hagi de menjar per dos ja que no hi ha un augment excessiu de les calories totals que s'han de consumir.

Quins són aquests nutrients?[4]

Els nutrients que requereixen especial atenció són: la proteïna, el ferro, l'àcid fòlic, el iode, el zinc, el calci, l'omega 3 (DHA / EPA), la vitamina D i la B12.

© Iakov Filimonov

Durant el 1r trimestre el fetus no creix massa, de manera que les necessitats de proteïna no augmenten. No obstant això, no passa el mateix amb l'àcid fòlic, el ferro, el iode i el zinc, ja que aquestes augmenten un 50% més de les recomanacions generals.

Al 2n trimestre calen unes 340kcal més i al 3r trimestre, aproximadament, 452kcal. En ambdós trimestres cal menjar uns 25 g més de proteïna (gairebé un 50% més). No obstant això, les necessitats de la resta de nutrients no varien respecte al 1r trimestre.

En els 6 primers mesos de lactància hi ha una despesa calòrica diària d'unes 500kcal. Les necessitats de iode augmenten una mica més que en l'etapa de l'embaràs, però les de ferro disminueixen per sota de les d'una dona adulta a causa de l'absència de la menstruació.

Durant l'embaràs i la lactància, l'absorció del calci és més eficient però, tot i així, és important assegurar una aportació de calci d'almenys 1000mg al dia.

Com que no es recomana el consum de peix blau durant l'embaràs perquè conté metalls pesats i contaminants industrials, és aconsellable prendre un suplement de DHA / EPA (preferiblement que provingui de microalgues) tant en l'embaràs com en la lactància ja que millora la visió i les funcions cerebrals del bebé.[5]

La vitamina D és indispensable per al bon desenvolupament dels ossos; tant del fetus com del nadó. La futura mare ha de exposar-se al sol cada dia o prendre un suplement de vitamina D2.[6]

Es pot portar un embaràs saludable sent vegetariana o vegana?

La família, els amics i fins i tot alguns professionals sanitaris poden estar preocupats davant la idea de portar un embaràs sent vegetariana o vegana. No obstant això, les necessitats nutricionals no canvien respecte a les d'un embaràs omnívor: cal prestar atenció als mateixos nutrients, excepte la vitamina B12 (que ja estaran prenent de forma regular). Pel que la resposta és sí, clar que es pot portar un embaràs saludable![7]

1. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7699353
2. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0004694/
3. American Congres of Obstetricians and Gynecologist (ACOG)
4. National Institute of Health (NIH) y Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (IOM)
5. International Society for the Study of Fatty Acids and Lípids (ISSFAL)
6. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2034574/
7. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3589760

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ECO–VINUM

ESPAI PATROCINAT PER: Vinum Nature. www.vinumnature.com

Pablo Chamorro, *Director de Vinum Nature / Ecomundis, info@ecomundis.com*

L'agricultura biodinàmica aplicada als vins

Fent una mica d'història i abans d'introduir el vi biodinàmic val la pena destacar breument que l'origen de l'Agricultura Biodinàmica es troba en els desenvolupaments del filòsof austríac Rudolf Steiner (1861-1925). Aquest postula i fonamenta un mètode pseudocientífic que incorpora elements com l'espiritualitat de l'individu i la seva relació amb l'univers per aplicar després a tan diferents disciplines com són l'agricultura, la medicina o l'educació.

No exempta de controvèrsia i crítica des de la bancada de la indústria agroalimentària convencional, l'agricultura biodinàmica s'obre pas perquè tracta d'explicar i millorar la qualitat vital dels aliments més enllà d'una perspectiva organolèptica, nutritiva i energètica d'aquests.

Prenent com a base la viticultura ecològica es planteja un cultiu com un entorn productiu basat en un equilibri entre l'agricultor, els animals de granja i el cosmos. A través del seu propi calendari agrícola, la biodinàmica determina quin cicle o conjunció electromagnètica dels planetes més propers a la Terra, inclosa la posició de la Lluna, és més beneficiós per a la vinya o el processament del most. Directrius i tasques que empren el viticultor i l'enòleg amb l'objecte d'elaborar els seus vins al compàs de la millor energia i acompanyant la natura per a la seva millor expressió.

La biodinàmica utilitza preparats per a la fertilització de la terra formats per adobs animals i plantes capaces de millorar les propietats del sòl i la biota del cultiu. Altres preparats dosifiquen elements minerals a les plantes com el quars per equilibrar el seu metabolisme.

Sense sotmetre a judici aquests plantejaments o mètodes, cal observar de prop els seus resultats, alguns obtinguts per rigorosos treballs d'experimentació que estan realitzant els cellers del nostre país. La millor fertilització natural de la terra, la potenciació de la biodiversitat al voltant del cultiu i l'obtenció de plantes o ceps més sanes i resistents a les malalties són també objectius de la seva aplicació.

Cal dir que ara per ara hi ha molt pocs elaboradors de vins biodinàmics i molt menys els certificats de manera oficial per DEMETER (organisme que té al nostre país la marca biodinàmica, la garantia de certificació i la divulgació de la seva normativa oficial).

Serà bo posar atenció als mètodes analítics desenvolupats per observar la implementació i qualitat biodinàmica dels mostos i vins per tal de guiar i apreciar la seva efectivitat més enllà dels aspectes organolèptics o fisicoquímics (ex. Cristal·litzacions sensibles).

En qualsevol cas cada vegada més sommeliers, viticultors i consumidors comencen a apreciar en la biodinàmica certa qualitat vital del vi, oferint experiències més agradables en moments determinats. Res millor que prendre un vi biodinàmic per comprovar-ho. Davant d'una muntanya, un bosc, un arbre o una persona, de vegades som capaços de percebre bellesa, energia o cert equilibri. Per què no en un vi?

© Celler Credo - Recaredo

Ara per ara hi ha molt pocs elaboradors de vins biodinàmics

Valorant tots aquells cellers que han emprès aquest complex camí cap a la biodinàmica, aquí teniu una llista dels que ostenten el certificat DEMETER: Bodegues Pinord, Can Credo / Recaredo, Domini de Punctum, Joan d'Anguera, Son Dagueta, Parra Jiménez, La Gravera, Pares Baltà, Castell D'Age. ■

ALIMENTACIÓ

Maria Pilar Ibern "Gavina", *Assessora nutricional i escriptora , lacuinadegavina.blogspot.com.es*

RECEPTA

Seitàn a la crema de pebre amb perfum de bolets

INGREDIENTS (4 persones)

- 300 gr. de seitàn tallat a làmines
- 200 ml. de crema de llet de soja
- 300 gr. de xampinyons (tallats a làmines)
- 2 grans d'all picadets
- ½ culleradeta de bolets en pols (ceps, moixernons)
- 7 voltes de molinet de 5 pebres
- 1 mica de nou moscada acabada de ratllar
- 1 rajolí de salsa de soja
- Oli d'oliva

PREPARACIÓ

En una paella de ferro fos coberta amb un lleuger bany d'oli saltejarem els xampinyons laminats amb l'all picat i un pessic de sal. Taparem a fi de facilitar al xampinyó que deixi anar el seu suc. Just en el moment que observem que el xampinyó neda en el seu propi suc afegirem el seitàn laminat, uns 30 segons després, afegirem la crema de llet de soja, que aromatitzarem amb els pebres recent ratllats, la nou moscada i la salsa de soja. Tombarem amb precaució el seitàn perquè tots els filets s'impregnin homogèniament de la salsa, courem un minut més i ja tenim un deliciós seitàn a punt de servir. ■

Nota de l'autora: Servir el seitàn acabat de fer per tal que la salsa estigui fluïda i al punt. Si no es pot elaborar en el mateix moment, deixar els xampinyons saltejats amb el seitàn i just abans de servir acabar el procés afegint la crema de llet i els pebres, presentant a continuació.

ALIMENTACIÓ

seitán esponjoso

ideal para elaborar tus guisos favoritos

bio
vegano

Por su excelente sabor,
aroma y textura,
es ideal para sustituir la
proteína animal de la dieta
de toda la familia.

CONSEJO DE SALUD DE LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN
CAECyL
ES-ECO-016-CL
AGRICULTURA ECOLÓGICA
ES-ECO-016-CL
Agricultura UE/no UE

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

Soria Natural S.A.
La Sacea nº1 • Garray-Soria-España • www.sorianatural.es

app soria natural
disponible en

PARLEM DE

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

La cúrcuma

Alzheimer, inflamacions hepàtiques, artritis, depressions, colitis, càncer,... sembla ser que la cúrcuma es un miracle preventiu i curatiu per a tots aquests mals i d'altres, que existeix i s'utilitza, sobretot a Orient, des de sempre.

© Montse Mulé

La planta herbàcia Cúrcuma Longa pertany a la família de les zingiberàcies, la mateixa família que el gingebre, l'altre gran de grans. Són els seus rizomes ataronjats, molt aromàtics, els que s'utilitzen com a espècia per aromatitzar i enriquir sofregits, arròs, seitàn, tofu, llenties,...tant els trobem al mercat sencers com també es poden trobar ja ratllats, en pols i en càpsules com a complement alimentari. Els seus nutrients inclouen proteïnes, vitamines C, E, i K, sodi, potassi, ferro, calci, magnesi i zinc.

Nombrosos estudis científics n'avalen els beneficis i segueixen avançant, donats els resultats tant bons en totes les proves portades a terme, per les seves propietats antioxidants, antiinflamatòries, antibacterianes y anticàncer.

El coneixement de la cúrcuma ve de lluny. Fa més de dos mil anys ja n' està documentat el seu ús com a colorant per tenyir la llana, també és el color de les túniques dels monjos budistes, i és present en la cuina tradicional índia, xina, tibetana, indonèsia i en general en tot l'Orient Mitjà. Es un component del curry, més o menys un vint per cent de la barreja d'espècies estrella de tants plats, principalment d' arròs. El seu sabor harmonitza en multitud de plats ja que es fa notar però no domina. En quant al seu valor terapèutic ja era aconsellada per els seus beneficis en el tractament de trastorns digestiu-hepàtics, baixa energia, artritis i inflamacions de tot tipus i apareix en textos antics de la medicina ayurvèdica (tradicional índia).

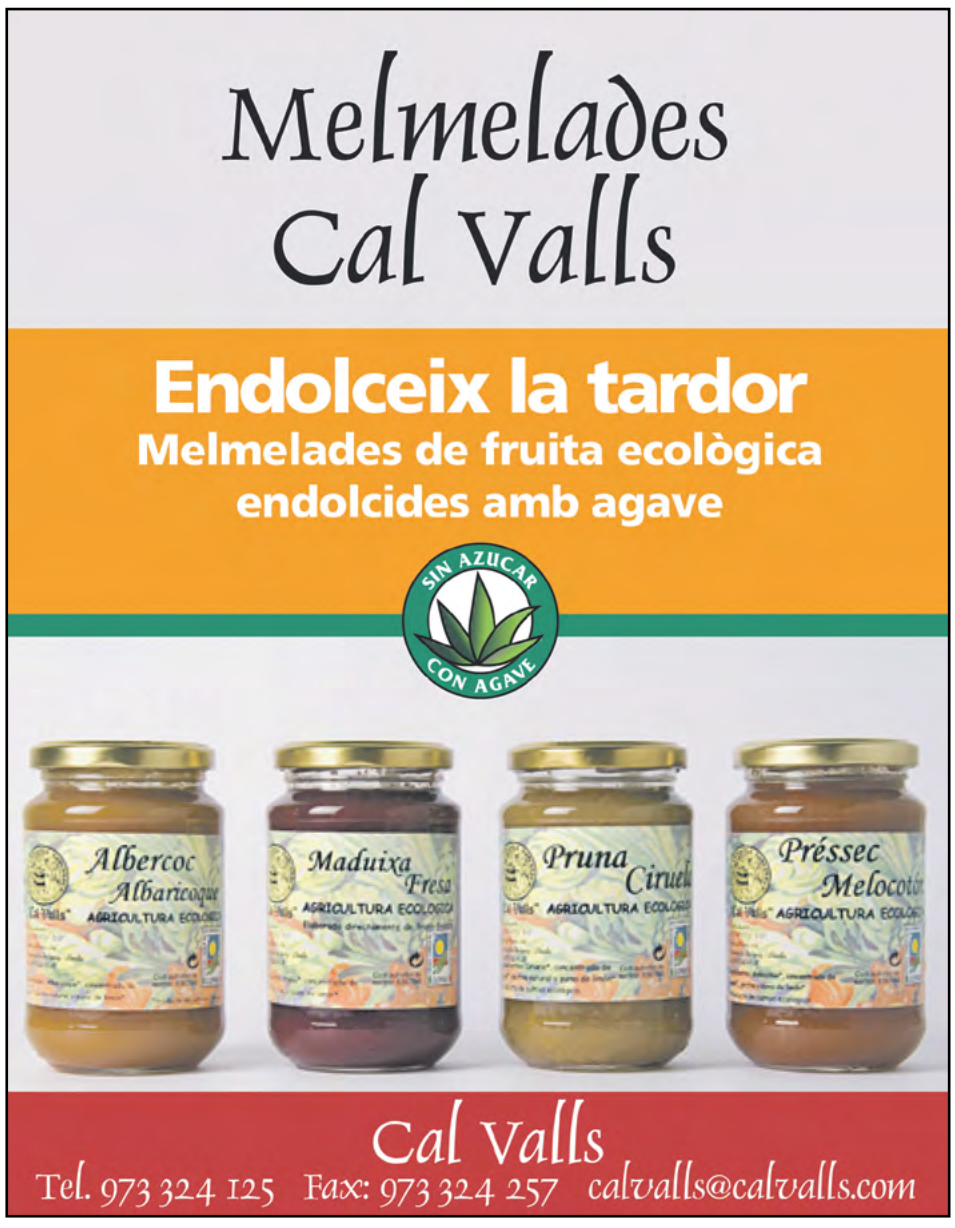
En els països on es consumeix diàriament, les malalties degeneratives neuronals com l'Alzheimer tenen una incidència molt baixa gràcies a l' acció neuroprotectora de la curcumina i de la turmerona, ingredients actius de la cúrcuma, com han observat estudis recents. La curcumina protegeix el fetge i destrueix les cèl·lules canceroses. Antioxidant poderós, ajuda a mantenir la salut del cor i es beneficiós per solucionar problemes digestius de tot tipus. Però no acaba aquí el poder taronja, s'ha comprovat que també és eficaç per tractar les depressions al augmentar la serotonina sense cap efecte secundari no desitjat, com passa amb els fàrmacs més utilitzats fins ara.

El seu sabor harmonitza en multitud de plats ja que es fa notar però no domina

Si n'enterreu un rizoma creixerà una planta molt bonica!.

Visca la cúrcuma i per molts anys!. ■

ALIMENTACIÓ



COSMÈTICA

Redacció

SABER-NE +

Dr Goerg especialista en productes derivats del Coco, salut i benestar

Dr. Goerg és especialista en productes derivats del coco ecològic procedent de les Illes Filipines. El coco és font important de vitamina B, ferro, potassi, magnesi i fòsfor, el seu oli és ideal per cuinar, donada la seva alta resistència a les temperatures, a destacar que es l'únic oli que no s'oxida al escalfar-lo. Tota la nostra gamma de productes conté valuosos nutrients lliures de gluten i lactosa, pel que són perfectes per mantenir una alimentació equilibrada. *Tots els productes bio de Dr. Goerg procedeixen de cultius biològics controlats a Filipines. No transgènics.*

Manfred Goerg, a l'esquerra, recolzant les accions de "Fair Trade for Fair Life

FAIR TRADE FOR FAIR LIFE PROJECT

"Fair Trade for Fair Life"

Comerç Just per a una Vida Justa és el lema i la clau del compromís social de Dr. Goerg.

Equitat, Transparència i Respecte són els tres pilars del nostre compromís amb els productors, proveïdors i clients, extensiu a projectes concrets, possibles gràcies al contacte directe amb les persones, creant unes relacions comercials ètiques, on la demanda de matèria primera del país productor en vies de desenvolupament beneficia l'economia i respecta els drets humans, preserva l'ambient i les tradicions del país productor, millorant les condicions de treball, la higiene, la salut i potenciant la inserció laboral de les dones amb igualtat d'oportunitats i un salari just.

Manfred Goerg en una plantació de cocos a Filipines

El coco, una meravella de la natura!

El coco té un sabor fabulós, valuosos nutrients i està lliure de gluten i lactosa. Això el fa perfecte per a una alimentació equilibrada. Els productes de Dr. Goerg són ideals per a les persones amb un estil de vida saludable i sostenible, vegans, vegetarians, crudivegans, sibarites i tots aquells que vulguin cuidar-se, tant a si mateixos com als seus éssers estimats.

Els nostres productes

Oli de Coco Bio Verge Extra
L'original de Dr. Goerg

El nostre oli de coco bio s'obté en el primer premsat en fred de cocos acabats de recollir i madurats al sol. L'oli de coco del Dr Goerg conté fins a un 60% d'àcid làuric amb propietats antivíriques.

Farina de Coco Bio
Per a una alimentació sana i rica en fibra

El petit "miracle de la fibra": la nostra farina de coco bio conté la major quantitat de fibra de totes les farines.

Llet de Coco Bio
La cremosa seductora

La llet natural de coco bio que elaborem a partir de la sucosa polpa conté només un 18% de greix. Tot un plaer de pura llet 80% i un 20% d'aigua (sense extracte).

Coco Ratllat Bio
Plaer per a la vista i el paladar

El nostre coco ratllat bio és natural i no ha estat blanquejat. Utilitzeu-lo en pastissos, galetes o musli: Deixi volar la seva imaginació!

Xarop de Coco Bio
Per gaudir de la dolçor dels tròpics

El nostre xarop de coco bio s'obté de flors de coco acabades de collir. Excel·lent sabor, importants aminoàcids i vitamines i baix índex glucèmic de 35.

Làmines de Coco Dolces
El plaer de picar, ara amb coco

Les nostres làmines de coco bio no contenen cap additiu! Fresques, gustoses i inigualables: així són les làmines de coco Bio de Dr. Goerg.

Sucre de Coco Bio
Dolçor natural i sostenible

El nostre sucre de coco bio té un índex glucèmic de 35.

Oli de Coco Bio per a animals

Alguns animals com els gossos, els gats i els cavalls també gaudeixen dels efectes beneficiosos de l'oli de coco.

Mantega de Coco Bio
El tot terreny de la seva cuina

La nostra mantega de coco bio és polpa pura. Tot un plaer!

Visita'ns a BioCultura Madrid del 13 al 16 de novembre
Pavelló 9 - Fira de Madrid (Ifema)

Per a més amplia informació: export@drgoerg.com

facebook.com/DrGoergEspana

ECO-ITINERARIS A PEU

Víctor Riverola i Morera, *Periodista, escriptor i alpinista, victor@victorriverola.com*

Coll de Port - Refugi d'Arp - Port del Comte

FITXA TÈCNICA

- **Màxima altitud:** Tossa Pelada (2.379m)
- **Nivell de dificultat familiar:** 2.
- **Desnivell:** Pujada + 459m ; Baixada - 459m.
- **Temps Anada:** 2h - 45min
- **Temps Anada i tornada:** 3h - 45min.
- **Cartografia:** Vall de Lord-Port del Compte, Alpina, 1: 25.000.
- **Edat recomanada:** per a totes les edats, fins i tot nadons en motxilla.

Serralada del Port del Comte © Victor Riverola

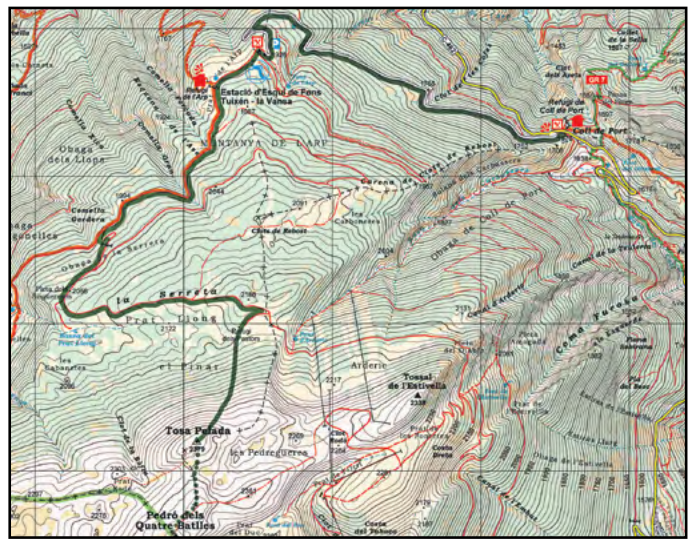
APROXIMACIÓ

Des de Solsona arribarem al Coll de Jou, on seguirem la carretera de l'estació d'esquí de Port del Comte, que connecta amb la carretera que puja per la Coma i la Pedra, molt a prop del Coll de Port. Des de Berga arribarem fins a Sant Llorenç de Morunys, als peus del massís del Port del Comte, i pujarem cap al nord, passant per La Pedra i la Coma, i deixant la Serra del Verd a la nostra dreta. Arribarem fins al Coll de Port, on seguirem la carretera que puja fins a l'estació d'esquí nòrdic de Tuixent-la Vansa. També podem arribar des del nord (La Seu d'Urgell), passant per Tuixent i fins al Coll de Port.

Descripció del recorregut

Des de l'aparcament de l'estació surt un camí ben senyalitzat que en uns deu minuts (amb nens potser una mica més) ens deixarà al refugi d'Arp (1.920m). La visió panoràmica que ens ofereix la terrassa del refugi és impressionant. Bona part de la província de Lleida se'ns mostra immensa als nostres peus. En dies clars el paisatge és una meravella, i ara a la tardor els colors són preciosos.

Des del refugi surt cap al SO una pista que condueix a Sangonelles. Forma part de l'estació d'esquí de fons (nòrdic) de Tuixent-la Vansa i s'utilitza com a itinerari per a raquetes a l'hivern, i a l'estiu és molt còmoda per avançar amb nens. Quan arribem a Sangonelles donarem un gir cap al sud i pujarem cap a Prat Llong, des d'on podem pujar fins al cim de Tossa Pelada (2.380 m) o seguir fins als Clots de Rebost (2.140 m) donant una mica de volta. Nosaltres seguirem fins als Clots de Rebost, on guanyarem altitud a través d'una zona boscosa per arribar a una petita elevació (panoràmica de la Tossa Pelada). Des l'àmplia esplanada dels Clots de Rebost seguirem un camí que baixa uns metres fins al refugi lliure del Coll de la Font d'Arderic. A partir d'aquest punt la pujada es fa una mica més pesada i puja directament per l'àmplia carena que condueix a la Tossa Pelada (2.379m), ben visible per sobre dels nostres caps. Si ens trobem amb forces i tenim temps, podem baixar fins al collet que separa la Tossa Pelada del Pedró dels Quatre Batlles (2.382m) i ascendir fins al cim més alt de la serra del Port del Comte. Podem baixar directament fins al Clot de Rebost i, a través d'un tallafocs molt ampli, arribar fins a l'aparcament de l'estació d'esquí nòrdic, on tenim el cotxe. ■



© Editorial Alpina, S.L.

ALIMENTACIÓ

Maria Cacheda, *Divulgadora Científica, mariacacheda@hotmail.com*

HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

ESPAI PATROCINAT PER:
Humana. Fundación Pueblo para Pueblo. www.humana-spain.org

Els supermercats i el malbaratament alimentari

La responsabilitat del malbaratament alimentari o aliments que desaprofitem tot i tenir valor nutritiu, està repartida entre tots els actors de la cadena alimentària, des dels productors, distribuïdors, comercialitzadors, restauradors fins a les llars.

Un estudi fet el 2011 per *l'Agència Catalana de Residus i la Universitat Autònoma de Barcelona* sobre el consum responsable dels aliments, destaca que a Catalunya es descarten 1,18 milions de tones d'aliments en forma de residus alimentaris. L'anàlisi dels diferents àmbits d'estudi posa de manifest que el 58% del malbaratament es produeix a les llars i que els supermercats són els responsables d'un 16%.

Les principals causes recauen en el control de qualitat dels productes per part de les empreses i les seves polítiques d'eliminació abans d'hora de productes propers a la data de durada mínima. La majoria de vegades, aquestes normes obeeixen a criteris estètics que no afecten la qualitat higiènica - sanitària de l'aliment.

A més, algunes cadenes de distribució disposen de clàusules amb els seus proveïdors perquè el menjar no venut sigui retirat uns dies abans que superi la data de caducitat. Aquest criteri té a veure també amb la imatge de qualitat que els supermercats volen transmetre, per la qual cosa els productes retirats ja no poden ser rebaixats de preu en funció de la data de consum preferent.

Una altra causa és que els distribuïdors tendeixen a mantenir les prestatgeries plenes d'aliments fins a la darrera hora d'obertura, perquè entenen que els clients es malfien dels establiments d'alimentació amb els prestatges buits. Això provoca un estoc d'aliments als expositors en condicions menys favorables que als magatzems.

Actualment, molts supermercats ja han introduït millores en la cadena de distribució per ajustar el lliurament de productes a la demanda estimada, i s'hi comencen a aplicar també altres mesures, com ara instal·lar prestatges intel·ligents al magatzem o centre logístic que indiquin l'estoc de producte i les dates de caducitat; o millorar la preparació de comandes per facilitar la tasca de l'operari i instal·lar sistemes de control d'errors de preparació.

Pel que fa a la gestió de producte fresc, s'hauria d'aplicar un control visual dels aliments frescos per retirar-ne els fets malbé i evitar que la descomposició se'n propagui a la resta, i reduir-ne el preu quan s'apropa la data de caducitat, o impulsar campanyes innovadores de consum.

Quant als consumidors, caldria promoure el consum de productes de proximitat geogràfica i els seus avantatges mitjançant campanyes i accions de sensibilització i informació perquè tinguin un millor coneixement del problema del malbaratament i introdueixin canvis en els seus hàbits de consum per a prevenir-lo.

© Artisticco LLC

Hi ha cadenes de supermercats que han posat en marxa programes per tal de millorar la sensibilització dels consumidors. Amb la col·laboració de productors i experts en diversos temes, es treballa per a la millora dels diferents aspectes relacionats amb el consum i l'alimentació (fabricants, productes, establiments, hàbits de consum, etc.). En aquest sentit, serveixen d'intercanvi d'informació i de plataforma de sensibilització dels consumidors. ■

Caldria promoure el consum de productes de proximitat geogràfica

SABER-NE +

Redacció

Dietéticos INTERSA, una aposta per la solució natural

Dietéticos Intersa S.A. s'ha fonamentat des dels seus començaments en el desenvolupament i la innovació de productes naturals amb un elevat estàndard de qualitat. Amb això contribuïm a la millora de la qualitat de vida de les persones que confien en nosaltres.

Un compromís amb l'excel·lència

Elaborem complements alimentaris, fito-cosmètica natural i aroma-teràpia científica, basant-nos en una selecció rigorosa de qualitat de totes i cadascuna de les matèries primeres que utilitzem per a la formulació dels nostres productes. La nostra finalitat sempre present és la de contribuir a la millora de la qualitat de vida i la de apropar-nos a un major coneixement de les necessitats del cos humà.

Coneixement que ens permet ajudar a complementar les necessitats micro nutricionals i en fitonutrients en situacions especials, contribuint així a millorar la salut de les persones, sota una concepció global o holística, en la qual els complements alimentaris s'encaixen sempre dins d'un concepte de salut , nutrició i estil de vida.

Dietéticos Intersa S.A. és una empresa dedicada a l'àmbit de la Dietètica, la Nutrició, la Fitoteràpia, l'Aromateràpia Científica i la Cosmètica Natural des de fa 35 anys.

La clau: El respecte.

El lema: El futur és ara mateix.

L'ingredient secret:

Tenir sempre present que el nostre projecte **"és possible"**, i "la confiança"; quan un fa el que estima, el que li agrada, té la percepció interior que està en el camí correcte, confia, i el resultat arriba sòl, gairebé **"sense voler"**.

Dietéticos INTERSA S.A. se centra en 3 àrees constants d'innovació: complements alimentaris, aromateràpia científica i fito-cosmètica natural amb aromateràpia, i respectiva investigació, producció, formació i servei en les 3 àrees esmentades.

Qualitat garantida

Dietéticos Intersa S.A. és empresa pionera i líder en Apiterapia "Aprolis®" amb una llarga trajectòria i experiència en l'ús del Pròpolis com a complement nutricional. Ha col·laborat en diferents estudis universitaris sobre les propietats del pròpolis, i alguns d'aquests treballs han estat publicats en revistes científiques.

Esential'arôms és marca pionera a Espanya en Aromateràpia científica i constitueix avui dia una de les firmes avantguardistes en fito-cosmètica natural i ecològica d'Espanya.

Ambdues compleixen els més estrictes estudis de seguretat legislatius juntament a uns valors respectuosos amb la natura i l'ésser humà.

"La qualitat i l'honestedat és un fonament i un compromís present en totes les àrees de la nostra feina. La nostra visió és cooperar amb el nostre client en un projecte comú en pro de la salut".

© Xavier Vila

Esther i Maribel són les germanes Saiz Cayuela, directives de Dietéticos Intersa SA & Esential'Arôms. Formen un Tàndem Perfecte. Filosofia-Visió, Organització, Estratègia i Desenvolupament Creatiu

Redacció

SABER-NE +

El valor afegit:

Confiança des de la matèria primera fins al producte final.

- Formulacions en sinergia.
- Departament d' I + D + i
- Extractes de plantes i pròpolis valorats en concentració d'actius. Olis essencials quimiotipats.
- Traçabilitat certificada (Certificació APPCC - Applus +). La producció de l'empresa Dietéticos Intersa SA és conforme a la qualitat (cac / rcp 1-1969, rev.4 (2003), Codex Alimentarius. Certificat CC-AP-01/14.
- Traçabilitat completa de la matèria primera al producte final i seguiment en el mercat pel departament d'assegurament de la qualitat.
- Departament tècnic i de formació en tots els nostres productes. Un equip de professionals biòlegs, farmacèutics, dietistes i nutricionistes, plenament al servei del consumidor.
- Productes recolzats per plans de nutrició i estil de vida.
- Màxima informació al consumidor. Claredat i transparència en l'etiquetatge.
- El nostre compromís ECO-Responsable; productes ECO-Responsables procedents de la naturalesa, al servei de la salut, la bellesa i el benestar.
- Servei post venda i d'atenció al client telefònic, en línia i a través de la web i xarxes socials.
- Actualitat i consultes al web i xarxes socials, (facebook).

Traçabilitat certificada (Certificació APPCC - Applus +) Codex Alimentarius. Certificat CC-AP-01/14

Actualment, oferim una gamma de més de 600 productes que es distribueixen en diferents línies: 150 complements alimentaris i aproximadament 500 cosmètics naturals i productes aromaterapèutics, en els quals s'inclouen productes per professional i per consumidor.

Conscients de l'estil de vida actual, creiem que els complements alimentaris constitueixen avui dia una necessitat.

Per què prendre suplements, si aparentment la nostra dieta és sana i equilibrada?

L'estil de vida actual, no afavoreix un bon estat de salut en general, que es reflecteix directament en el nostre nivell de vitalitat i energia. La vida diària de les persones que vivim a les ciutats, no és el desitjable que un podria esperar en relació amb els grans avenços científics. Vivim en una societat en què tot passa molt ràpid, - "hem perdut en qualitat de vida". Els aliments no són el nutritius que eren; gairebé sempre procedeixen de l'agricultura intensiva, on prima la productivitat a la qualitat. El resultat són aliments pobres en micronutrients, si els comparem amb els de producció ecològica o ancestral. A això s'afegeix la contaminació de les ciutats, l'estrès i determinats hàbits de vida com el tabaquisme, la manca d'activitat física i una dieta normalment poc equilibrada i pobre en micronutrients. Si ens remetem al nivell orgànic i cel·lular augmenta la necessitat orgànica de substàncies antioxidants, que ens ajudin a frenar el deteriorament cel·lular produït pels radicals lliures, que es generen en l'organisme tant en la persona fumadora, com pel fet mateix de viure en les ciutats. El nostre nou estil de vida, porta al nostre organisme a un major nivell d'estrès oxidant, i a una necessitat d'eliminació o depuració. Els complements alimentaris compleixen aquí funcions que compensen un estil de vida poc sa i saludable.

Ens trobaràs a l'estand Nº 316 de BIOCULTURA MADRID
Per més informació:
973 750 061 · www.d-intersa.com · www.esentialaroms.com

L'ULL CRÍTIC

Alberto Díez Michelena, *Director de l' Associació Nacional per a la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org*

Els riscos de les importacions de carn des de països externs a la Unió Europea

La ramaderia desenvolupada avui dia a la Unió Europea pretén individualitzar –se dins del panorama ramader global en base a quatre valors: Seguretat alimentària, benestar animal, respecte mediambiental i preus justos tant per productors com per a consumidors. La recerca d'aquests objectius ens ha obligat a dotar-nos d'una legislació diversa en matèria de benestar animal, sanitat animal o sostenibilitat mediambiental així com a injectar una important transfusió financera gestionada a través de la Política Agrària Comunitària. Un gran esforç del que tant productors com consumidors han hagut de responsabilitzar-se'n i que ens ha portat fins on som.

La consecució dels quatre objectius esmentats marca, a batzegades, el camí a seguir per a la ramaderia europea i ens hem de sentir orgullosos per això. Es pot dir, i segurament amb raó, que el sistema té errors, que els mecanismes de control no actuen amb la necessària rapidesa i eficàcia, que els aspectes sanitaris i econòmics dominen i enfosqueixen la consecució d'altres de caràcter social, mediambiental o de protecció animal, però els defectes, desencerts i assumptes pendents en l'aplicació dels principis d'una política no la invaliden. Aquest sistema "europeu" que tants sacrificis ens ha costat a tots i pel qual venim, i seguim, lluitant des de fa tant de temps es troba amenaçat per la competència exercida des de països externs a la Unió Europea que amb altres legislacions mediambientals, sanitàries i de benestar animal molt menys exigents, poden inundar el mercat europeu amb produccions de baix cost enfront de les quals el ramader europeu, subjecte a la normativa comunitària, es veu incapacitat per competir sense que el consumidor, que cada vegada es proveeix més de productes carnis ja transformats, en sigui conscient.

La ramaderia s'ha convertit en una moneda de canvi per la qual obtenir favors en altres sectors considerats més estratègics

En les discussions sobre tractats comercials la ramaderia, i per extensió tota l'agricultura, en mans de les institucions de la Unió Europea, s'ha convertit en una moneda de canvi per la qual obtenir favors en altres sectors considerats més estratègics, com l'industrial, a canvi d'obrir el nostre mercat a productes agroalimentaris dels que no se'n sap res sobre el seu origen o mètodes de producció. En teoria des d'una perspectiva sanitària són controlats en els punts d'entrada a Europa tot i que les garanties mai podran ser les mateixes. Els aspectes mediambientals o de protecció animal queden fora dels acords.

© Monika Iren Makai

No es tracta de prohibir la importació de carn de països tercers sinó d'exigir que procedeixi de sistemes ramaders dels quals els paràmetres mínims de sanitat animal, sostenibilitat mediambiental, integració social i benestar animal siguin els mateixos que regeixen a Europa. Si no és així estaríem destruint el sistema europeu. Ja vam cometre un error en l'acord comercial amb el Canadà (50.000 t. de carn de boví i 80.000 t. de carn de porcí a l'any). Esperem haver après dels errors i no cometre el mateix ara que s'està negociant l'acord comercial amb els Estats Units. ■

ALIMENTACIÓ

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / BEGUDA

SAMBUCUS, infusions i herbes per cuinar 100% ecològiques

Àmplia gamma d'herbes i plantes aromàtiques i medicinals de cultiu ecològic per fer infusions que aportin tota la salut que suposa el saber-se cuidar i condiments per enriquir de forma natural plats i guisats. Herbes cultivades a la comarca d'Osona, província de Barcelona, amb tècniques de producció ecològica seguint els cicles de la terra i assecades amb llum solar per garantir-ne la màxima qualitat. Varietats:

- 5 Infusions pures: Hisop, Melisa, Poliol-menta, Farigola, Salvia.
- 6 Condiments purs: Romaní, Salvia, Julivert, Orenga, Espígol, Estragó.
- 6 Infusions mixtes: Mixtures d'herbes que aporten propietats medicinals a l'organisme.
- 5 condiments mixtos: Barreja de diferents herbes i plantes aromàtiques per cuinar.

· **Certificat:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)

· **Producció:** Sambucus www.sambucus.cat

· **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 - www.bo-q.com

HIGIENE / COMPRESES FEMENINES

Compresa normal Naty

Compreses transpirables i absorbents, suaus amb la pell. Confeccionades a partir de materials naturals i renovables. 100% lliures de clor, 100% compostables, 100% sense GMO. Envasades individualment.

· **Certificat:** 100% cotó certificat

· **Producció:** Naty AB www.naty.com

· **Distribució:** Biocop www.biocop.es

ALIMENTACIÓ / SUPERMERCAT ECOLÒGIC ON-LINE

Del camp a la taula en un clic amb Bio Space Líder en productes frescos!

BioSpace és el paradís de l'alimentació ecològica en línia, en el seu portal *www.biospace.es* podem trobar més de 2500 referències de producció ecològica que amb tota seguretat i rapidesa arribaran a la teva llar, empresa, associació, menjador escolar o qualsevol col·lectiu que ho desitgi. El seu lema "Si et preocupa l'alimentació, la salut, l'ecologia i el benestar... BioSpace és el teu lloc" Des de l'any 2000 estan dedicats i compromesos amb l'alimentació ecològica, més de 8000 referències a la botiga física. Productes frescos, per a celíacs, vegans, crudívors, biodinàmics, macrobiòtics, sense lactosa, tots ells estan representats, com la dietètica, els complements alimentaris, higiene i cosmètica.

Subscriu-te al newsletter de BioSpace *http://bioespacio.com/blog/* i rebràs totes les novetats de l'alimentació ecològica puntualment. També realitzen activitats i cursos, receptaris i molt més !, BioSpace, el teu supermercat ecològic ara també online.

· **Contacta amb BioSpace:** Botiga on-line: www.biospace.es

ALIMENTACIÓ / SALSES

Tofunesa sense ou de Vegetalia

La Tofunesa és un succedani de maionesa elaborada amb tofu i sense ou. Ingredient ideal per a les nostres amanides de pasta, el seu sabor seduirà a tota la família.

Ingredients: Tofu* (60%) (soja, aigua i nigari), oli d'oliva verge extra*, vinagre de poma*, lecitina de soja, mostassa*, sal marina i gelificant: goma xantana.

* de Cultiu Ecològic Certificat.

Fresc, Sense ou, Sense lactosa

· **Certificat:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE)

· **Producció i Distribució:** Vegetalia,S.L. www.vegetalia.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / XAROP PER A NENS

Yemipeque, amb extractes de gemmes de Pi, Pollancre i Groseller

Especialment pensat per als més petits, aquest xarop actua com a escut davant les agressions externes a causa de la Vitamina C de la acerola, el pròpolis i la mel de flors salvatges, en estimular i reforçar el sistema immunitari. Afavoreix la relaxació de la mucosa bronquial i calma la irritació i inflamació de les vies respiratòries. L'extracte de farigola com expectorant, antitussigen i balsàmic reforça l'activitat de la resta d'ingredients. En aquesta formulació infantil s'ha incorporat l'extracte de rosella per les seves propietats calmants de la tos, indicada, sobretot, per a la tos seca i pertinaç. A més les seves propietats sedants ajudaran els nens a agafar el son i descansar a la nit. Per el seu agradable sabor a fruits vermells és ideal per als nens.

Xarop Bio. Exquisit Sabor Fruits vermells. Complement alimentari.

· **Certificat:** Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de Cantabria

· **Producció i Distribució:** Way Diet Laboratorios J.M.NAT XXI www.waydiet.com

COMPLEMENTS ALIMENTARIS / FONG SHIITAKE

Complement alimentari a base de shiitake de El Granero Integral, línia Bio, sense pesticides químics ni adobs de síntesi

El fong Shiitake, la propietat més destacable del qual és el seu efecte enfortidor del sistema immunològic, és conreat des de fa segles. També és de gran ajuda en problemes vírics i bacterians, a més de ser ric en enzims que afavoreixen la digestió.

Presentació: 60 càpsules vegetals de 400 mg

Els complements bio de El Granero Integral estan elaborats amb matèries primeres de la major puresa, qualitat i efectivitat, sempre acompanyats dels seus certificats d'anàlisi corresponents, des del seu origen fins a la seva fabricació. Tots els processos i protocols de bones pràctiques estan dissenyats per complir la norma de seguretat alimentària IFS (International Food Standard).

Descarregar fullet informatiu en:

www.complementosbio.com

- **Certificat:** Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid (CAEM)
- **Producció i Distribució:** Biogran, S.L. - El Granero Integral www.granerointegral.com

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

PREHISTÒRIA I ECOLOGIA

Maria Cacheda, *Arqueòloga i divulgadora del patrimoni cultural, http://mariadoforno.blogspot.com.es*

Societats prehistòriques, la diferenciació identitària

Durant la Prehistòria, passar de la manera de viure de les societats més simples del Paleolític, a les societats més complexes de final del Neolític, amb una major incidència en l'especialització del treball, va provocar inevitablement que la identitat col·lectiva primitiva basada en la compartició dels mateixos rols dins del grup, es transformés en identitats individuals en homes i dones.

En el Paleolític i el Neolític Antic les societats són caçadores – recol·lectores i s'inicia la producció d'aliments: cultiu esporàdic, domesticació de petits animals, però sense assentaments ni necròpolis. Coneixien la naturalesa i el paisatge més propers, que ordenaven mentalment en funció dels signes que identificaven: arbres, roques, rius, eren la referència espacial que ordenava l'entorn en el qual vivien. El paisatge els protegeix, forma part del grup, se li atribueix un comportament humà a través dels fenòmens meteorològics els quals, són entesos emocionalment i s'adapten als seus canvis; no modifiquen la naturalesa, s'adapten a ella. En aquest context, els membres del grup se senten socialment iguals entre si realitzant les mateixes tasques; la identitat no està individualitzada, és col·lectiva; la diferència es busca amb altres societats. En aquests moments els enterraments tenen un caràcter col·lectiu i secundari.

Al Calcolític, els homes dominen la producció agrària

A mesura que s'avança en el Neolític les societats es van fent més complexes socioeconòmicament. La introducció de l'arada, el bou, el cavall, el carro, la producció de llet i la llana, fan que els grups s'estableixin en assentaments, s'especialitzin en l'agricultura i producció d'aliments i a través de la domesticació d'animals s'iniciï el pasturatge i la transhumància en territoris difícils de desboscar.

En aquest moment es produeix una transformació econòmica fonamental que s'evidencia en els diferents sexes. Baixa la participació femenina en les tasques agrícoles i augmenta en les domèstiques referides a la producció de làctics i tèxtils i la dedicació a les cries que anaven augmentant gràcies al sedentarisme; evidentment la funció reproductora va ser un element fonamental en la construcció de la identitat femenina. A la fi del Neolític i Calcolític s'hauria produït una economia en la qual els homes dominaven la producció agrícola i el pasturatge a més del comerç.

En aquesta etapa, s'evidencien aquestes diferències en els enterraments. Els masculins es comencen a individualitzar a través d'aixovars funeraris integrats per objectes de prestigi relacionats amb les innovacions tecnològiques del moment (carros, cavalls, armes...). La manera i disposició dels enterraments masculins s'identifica molt clarament, mentre que els enterraments femenins són poc nombrosos i més difícils de definir, a més la grandària de les tombes varia sense una orientació clara i en el seu aixovar funerari no apareixen elements de poder o estatus.

Els homes comencen a diferenciar-se socialment mentre que les dones comencen a passar desapercebudes en termes socials. La maternitat articula una nova forma d'entendre l'espai i el temps, marcant de manera molt subtil les primeres desigualtats. La mínima diferència en la mobilitat d'homes i dones per la cura de les cries, s'hauria anat multiplicant amb la diferència de funcions que transformaria el seu espai. Desapareix la simetria funcional i l'equilibri de poder que tots dos havien sostingut fins llavors; apareix la diferenciació identitària. ■

En aquest moment es produeix una transformació econòmica fonamental que s'evidencia en els diferents sexes

MINERALOGIA

Helena Escoda Casas, *Activista pels drets dels Animals, helenaescodacasas@gmail.com*

PLANETA VIU

Menjar Cargols, gastronomia o barbaritat?

El cargol de terra (Helix Aspersa) és una de les espècies de la família dels helícids més abundant en la biodiversitat del nostre entorn, és habitual trobar-lo tant en zones forestals com en horts, jardins i parcs, ja que s'alimenta d'herba i fulles fresques. Segurament, és un dels animalons autòctons més curiosos i simpàtics del nostre paisatge. Les seves característiques com la closca, les banyes i la seva peculiar manera de desplaçar-se l'han convertit en un dels animalons més cèlebres de la nostra tradició literària popular, però això, malauradament, no l'ha salvat de la crueltat que els éssers humans exerceixen sobre els altres animals en nom de certes tradicions culinàries.

En moltes ocasions, els occidentals ens escandalitzem quan sentim a parlar d'algunes pràctiques culinàries asiàtiques, les quals consisteixen en llençar a l'olla un gat o un gos per bullir-lo en viu i fer-ne caldo... aquestes pràctiques, ben esgarrifoses i abominables, de ben segur no deixen indiferents als qui potser consideren un goig gastronòmic de primera els cargols a la llauna o a la cassola. En el sí de la nostra cultura gastronòmica també preserven tradicions cruels, com coure en viu els cargols de terra, els de mar o els crustacis marins, una mort sense cap compassió.

Per cuinar els cargols a la cassola cal que estiguin purgats (dejunats durant un setmana), rentar-los bé amb aigua freda, un polsim de sal i un rajolí de vinagre, una vegada hagin expulsat la baba, per enganyar-los, se'ls introdueix en una cassola ben coberts d'aigua freda a foc baix. Quan comencen a sentir l'escalfor i surten de les seves closques, s'augmenta la intensitat del foc, per fer bullir l'aigua, per tant, els cargols comencen a ser bullits quan encara són vius. Passats uns minuts, se'ls torna a canviar l'aigua i quan són tendres ja estan llestos per servir, amb allioli o amb vinagreta. Una altra recepta tradicional, són els cargols a la llauna, en aquest cas són introduïts encara vius al forn per ser cuinats en la seva pròpia baba.

Segons un estudi portat a terme per les Universitats d'Exeter (Anglaterra) i Calgary (Canadà) els cargols també poden patir estrès en situacions desfavorables i són animals amb sensibilitat i memòria, que han de sentir un gran patiment quan són bullits vius. Que siguem espècies morfològicament tan diferents, potser dificulta la capacitat de generar empatia vers un animal tan inofensiu però, en realitat, el dolor que podem experimentar és igual per a tots. ■

En el sí de la nostra cultura gastronòmica també preserven tradicions cruels

SAPS QUE...

Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural

Saps que les botigues d'aliments ecològics que venen productes a granel han d'estar certificades pel CCPAE com els productors i els elaboradors?

El 23 de maig de 2012 es va publicar el nou Quadern de Normes Tècniques de la producció agroalimentària ecològica, la normativa catalana que complementa i completa el reglament europeu de la producció ecològica.

En aquest document s'aclareix quin tipus d'operadors que venen productes ecològics al consumidor final (és a dir, botigues, empreses que serveixen cistelles i comandes a domicili...) han d'estar certificats pel CCPAE. Així, és obligat que se certifiqui tota botiga que elabori aliments ecològics (com un forn o una gelateria) i també totes les empreses que venguin productes de manera fraccionada (com una fruiteria o una carnisseria), sempre que el valor de compra de productes ecològics realitzat per aquesta empresa no superi els 6.000 € anuals.

©Marta Montmany

En canvi, les botigues que venen exclusivament productes envasats, donat que ja no hi ha possibilitat d'alterar el producte, no caldrà que se sotmetin al sistema de control. Tampoc les cooperatives de consum que no tinguin botiga a tercers.

Saps que els aliments ecològics estan certificats per un organisme de control oficial?

El reglament europeu de la producció ecològica no només regula el sistema de produir i transformar els aliments ecològics, si no que també regula com ha de ser el sistema de control d'aquests tipus d'aliments.

Això vol dir que un aliment ecològic de la Unió Europea ha estat produït i elaborat seguint els mateixos criteris, però també que ha estat certificat seguint procediments equivalents.

Aquest procediments els apliquen les entitats de control, que en alguns països són organismes privats, com a França, Alemanya o Itàlia i, en d'altres són públics, com a Dinamarca o Finlàndia. A Catalunya, el sistema de control establert és també públic i el porta a terme el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).

LA METRALLETA ECOLÒGICA

Enric Urrutia, *Director*

Kai Kreuzer, Director de Organic Market Info, non stop de la informació ecològica a Europa

Organic Market Info. www.organic-market.info , situada a Lauterbach, al cor d'Alemanya, és la publicació digital de referència en el sector de l'alimentació ecològica a Europa. El seu director, el periodista Kai Kreuzer, està present en el sector des de 1982, ja aleshores va publicar el llibre encara vigent "Bio-Vermarktung" en què descriu les diferents formes de comercialització dels aliments de producció ecològica i proporciona una visió global molt útil per als productors, els consumidors i les persones que ja es dediquen a la comercialització o volen començar. Kai Kreuzer també col·labora com a freelance en l'organització de Biofach, i com a escriptor en revistes especialitzades.

Hem tingut l'oportunitat de parlar amb ell i formular unes preguntes sobre el panorama ecològic actual.

BioEco Actual - **Per quan una normativa europea de benestar animal que obligui al productor a incloure en l'etiquetatge del producte el tracte que ha rebut l'animal?**

Kai Kreuzer - Vols dir un etiquetatge del tipus de l'etiquetatge dels ous on els ous orgànics tenen un 0, criats a l'aire lliure un 1, en corrals 2 i en gàbies 3. Fins ara el lobby de les organitzacions d'agricultors convencionals i agroindústria ha dificultat als polítics el realitzar una legislació que permeti una major transparència. Pel que podríem trigar deu anys per obtenir un progrés real en aquest camp.

http://www.was-steht-auf-dem-ei.de/index.php?id=128

BioEco Actual - **Espanya es va quedar sola a Europa amb el cultiu de transgènics, sent un dels principals productors d'alimentació ecològica d'Europa, bipolaritat política ... Podrà l'EEC des de Brussel·les obligar a prohibir el cultiu de transgènics?**

Kai Kreuzer - No veig cap esforç per part de l'administració més pro OGM de la UE per aturar els països individuals. Això només vindrà a través d'un moviment de resistència dins d'un país, informant al públic i, per tant, pressionant als polítics perquè canviïn les lleis, com va passar a Alemanya o França.

BioEco Actual - **Enumera 3 països emergents en consum d'alimentació ecològica i tres països líders en producció ecològica**

Kai Kreuzer - França, Alemanya i Itàlia tenen mercats molt dinàmics, causa de l'alt nombre de botigues individuals i independents especialitzades en aliments orgànics. Això afavoreix el mercat si els productes orgànics no només es venen en els supermercats convencionals, sinó també per gent molt convençuda a les botigues d'aliments naturals i supermercats completament orgànics amb 4000-10,000 articles. Això realment dóna una molt bona oferta per al consumidor i cada vegada més gent a Alemanya decideix comprar gairebé tot en aquestes botigues. Hi ha més de 700 supermercats orgànics (més de 200 m² d'espai al detall) a Alemanya. Així que cada vegada més usuaris donen suport al sector orgànic.

Kai Kreuzer

Segons el "The World of Organic" de FiBL i IFOAM, la major producció orgànica d'Europa està a Espanya (1,6 milions d'hectàrees), Itàlia (1,2 milions d'hectàrees) i França / Alemanya amb 1 m d'hectàrees cada un. A nivell mundial ocupen els llocs del 5 al 8. Però l'important no és només la quantitat de superfícies orgàniques, sinó la qüestió de si els productes derivats també es venen amb un sobrepreu com orgànics o són comercialitzats de forma normal sense esmentar l'origen orgànic.

Podeu consultar la pàgina 40: https://www.fibl.org/fileadmin/documents/shop/1636-orgánica-world-2014.pdf

BioEco Actual - **Creus que els horts urbans d'autoconsum s'han d' incentivar?**

Kai Kreuzer - Sí, molts consumidors tenen els seus horts, els consumidors més conscients desitgen obtenir part del que mengen i van a comprar el menjar el més orgànic possible. ■

Entrada Biofach

Enric Cortiñas, *Portaveu de l'Associació de Naturalistes de Girona, www.naturalistesgirona.org*

PLANETA VIU

A la corda fluixa: Els desequilibris ecològics del consum de masses

© Soleilc1

Ja no es pot negar, la producció en massa i el consum de masses és inviable. L'actual crisi ecològica d'escala planetària, ens ha obligat a admetre que els recursos del planeta no són inesgotables. Aquests recursos podrien satisfer les necessitats de la humanitat, però només si s'utilitzen d'una manera raonable i racional, és a dir, d'una forma directament oposada al model de producció actual, que en si mateix és una font de desequilibri ecològic.

D'acord amb un informe de WWF, la "petjada ecològica" de la població mundial ha augmentat un 80% des de 1960, i ha superat així en un 120% la capacitat biològica de la Terra. Això ens porta a l'esgotament del capital natural de la Terra.

La "petjada ecològica" és la superfície (calculada en hectàrees) necessària de recursos naturals per satisfer les necessitats vitals d'un individu o població determinada, i la superfície necessària per absorbir els seus residus. Els Estats Units i la Unió Europea consumeixen la major part dels recursos naturals del món, amb una "petjada ecològica" de nou i quatre hectàrees per habitant respectivament. Xina és el tercer país del món amb més "petjada ecològica", tot i que cadascun dels seus habitants només consumeix 1,6 hectàrees.

L'activitat humana és responsable del desequilibri del nostre sistema ecològic, el que genera un conjunt de fenòmens d'extrema gravetat. El principal d'ells és l'escalfament global, que ja mostra la seva presència amb la multiplicació dels desastres naturals, la fosa de les glaceres, l'augment del nivell del mar i la desertificació. Més enllà del canvi climàtic, altres perills ecològics ens amenacen: la desforestació, la reducció dels recursos dels oceans, la pèrdua de biodiversitat i la contaminació irreversible de molts llocs de la Terra. A més, la lluita pel control dels recursos energètics està donant lloc a conflictes armats, i els principals consumidors d'energia segueixen sense apostar per un canvi de model energètic. En aquest model de desenvolupament, en el qual només podem competir pel control dels recursos cada vegada més escassos, juguem amb el futur de la humanitat i ens posa a la corda fluixa. ■

L'activitat humana és responsable del desequilibri del nostre sistema ecològic

ALIMENTACIÓ

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

PARLEM DE

Maria Cacheda, *Divulgadora Científica, mariacacheda@hotmail.com*

El perillós impacte ambiental dels abocadors

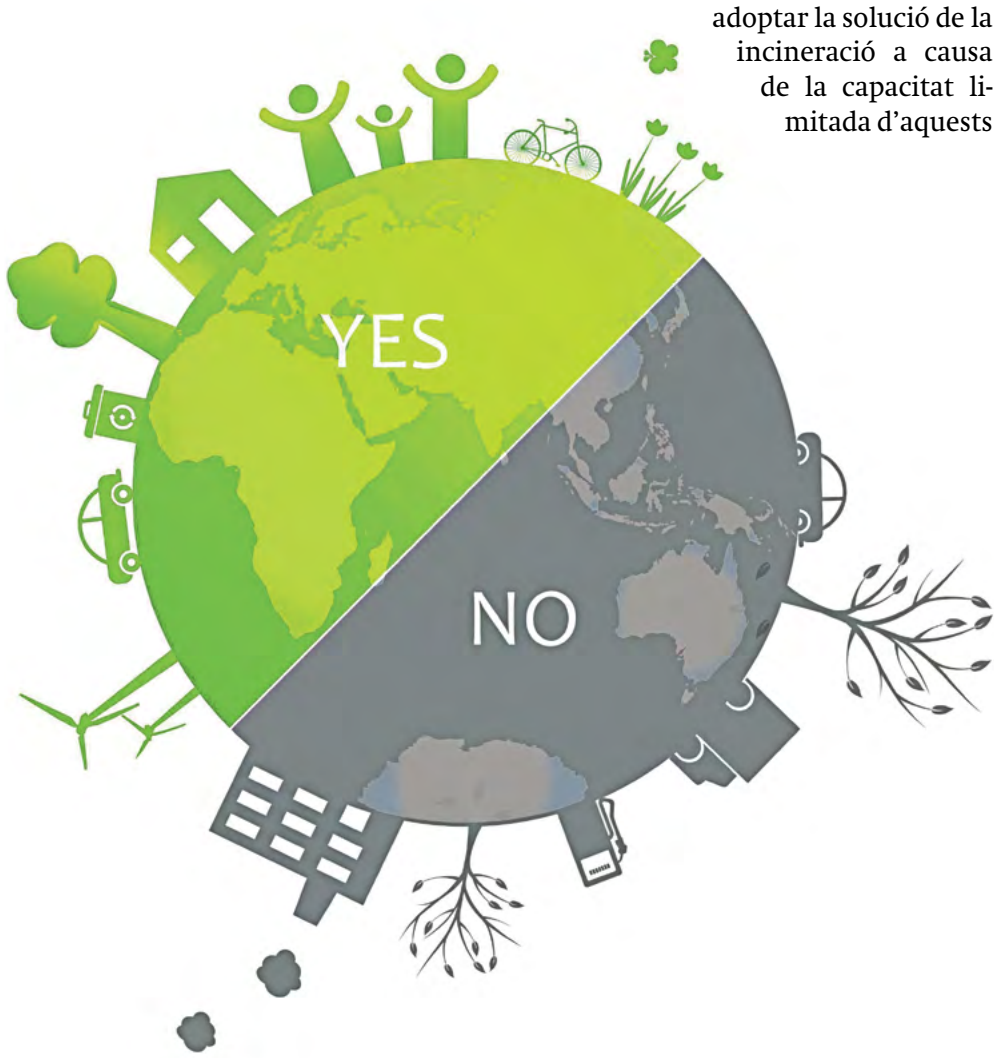
Un abocador és un espai obert on es dipositen les deixalles, i que junt amb la pluja produeixen residus sòlids, líquids i gasosos. Per a l'elecció del lloc d'ubicació, el *Reial Decret 1481/2001*, pel qual es regula l'eliminació de residus mitjançant la deposició en abocadors, té en compte factors com les distàncies entre el límit del dipòsit i les zones residencials o recreatives, vies fluvials, masses d'aigua i altres zones agrícoles o urbanes. També, l'existència d'aigües subterrànies, costaneres o reserves naturals de la zona. De la mateixa manera, són importants les condicions geològiques i hidrològiques, el risc d'inundació, enfonsaments i corriments de terres, i per últim la protecció del patrimoni natural i cultural de la zona. Trobar una ubicació amb totes aquestes característiques no és fàcil, sobretot per l'espai que es necessita i perquè el ritme actual de generació de residus és insostenible.

© Huguette Roe

Els abocadors no controlats.

Abans del fet que les administracions adoptessin polítiques de separació dels diferents residus i recollida selectiva dels mateixos, la brossa generada per la societat es transportava a uns abocadors situats en terrenys perifèrics als nuclis de població sense tenir en compte criteris mediambientals de cap mena. En alguns casos aquestes deixalles es cremaven a cel obert.

Els impactes d'aquest tipus de gestió sobre el medi ambient eren molt importants i nocius. Aquests abocadors no controlats, es van anant clausurant al conjunt de l'Estat a partir de la segona meitat del segle XX. Es va optar per dissenyar i construir dipòsits controlats per intentar evitar els impactes mediambientals que generaven. També es va adoptar la solució de la incineració a causa de la capacitat limitada d'aquests espais i es van dissenyar plantes per aquesta opció.



Els abocadors controlats.

Encara així, l'impacte ambiental de l'abocament controlat de residus continua sent notable i es produeix en diversos àmbits:

L'impacte sobre el paisatge: canvia la topografia, destrueix zones de vegetació i altera l'hàbitat de les espècies animals que hi vivien.

L'impacte visual: la visió dels residus no és agradable; s'hauria de triar llocs allunyats de nuclis urbans amb un relleu que n'amagui la visió.

L'impacte sobre l'atmosfera: la pols i els gasos poden donar molèsties per a la població veïna com ara malalties o explosions. Caldria segellar l'abocador amb terres impermeables i disposar de xemeneies per a la sortida dels gasos.

L'impacte sobre les aigües: amb l'aigua de pluja s'ocasiona una transferència de contaminació a un mitjà vehicular, que també pot contaminar les aigües subterrànies per la infiltració a aqüífers d'aquestes aigües superficials contaminades. Es tractaria de minimitzar el contacte de l'aigua i d'impedir l'evacuació incontrolable amb cunetes perimetrals externes i internes que recullin la pluja.

L'impacte dels incendis: un abocador és un magatzem de matèria combustible a l'aire lliure, per això s'hauria de fer un cobriment acurat diari amb terres de les plataformes i talussos, a més de l'obertura i manteniment de tallafocs perimetrals sobretot si és en una zona forestal.

L'impacte ambiental de l'abocament controlat de residus continua sent notable

Veiem que les solucions per gestionar les tones de brossa que produïm continuen sent perjudicials per al medi ambient. S'han de revisar i implantar noves polítiques de gestió de recollida selectiva de deixalles i dur a terme programes educatius a les escoles; fent una feina de consciencia ció que garanteixi la disminució dels residus que es poden recuperar, reciclar i reutilitzar. Com diu la Declaració de Rio per al Medi Ambient i el Desenvolupament, tots tenim dret a una vida saludable i productiva en harmonia amb la Natura. ■

Alba Cànovas, *Arquitecta, bluearch.bioarquitectura@gmail.com*

SALUT GEOAMBIENTAL

Més silenci, més salut. Contaminació acústica

El silenci, per uns pot ser el moviment de les fulles amb l'aire, per altres, el murmuri de l'aigua o la respiració d'un infant dormint. De vegades pot ser aquell moment, aquell indret tant buscat i desitjat quan es viu en una ciutat. Les nostres ciutats són sorolloses, les nostres activitats són sorolloses, el nostre oci és sorollós: el trànsit, el metro, les obres, els trens, un partit de futbol, un concert, la terrassa d'un bar,... Potser això provoca el que alguns anomenen "sordesa al paisatge sonor urbà" , definit com "la pèrdua de permeabilitat als sons exteriors", donat que, "per al cervell no és informació important, a diferència de la gent que viu en entorns no urbans on el so és una font d'informació".

Deixant a part la subjectivitat de la percepció del soroll i del silenci, el so és un fenomen físic perfectament mesurable i quantificable. Els experts estudien els efectes de la exposició al soroll en funció de la intensitat, les freqüències emeses i el temps d'exposició.

Els efectes auditius poden ser: trauma acústic agut o greu, pèrdua de capacitat auditiva o acúfens, entre d'altres. S'indica que comencen amb exposicions a llarg termini a nivells superiors a 75 dB(A), o amb exposicions agudes a nivells per sobre dels 85 dB(A). A partir dels 125 dB, el soroll comença a ser dolorós.

Però donat que el soroll es considera un factor d'estrès ambiental, pot produir reaccions d'estrès agut i d'estrès crònic, amb un augment d'hormones com l'adrenalina i el cortisol, produint efectes psicològics i en els sistemes cardiovascular, endocrí e immunològic. Es a dir, efectes no auditius.

© Chuyu

Sobre aquest tema ens trasllada la seva opinió Jordi de Haro, consultor acústic i director de Laboratori Central d'Acústica: "Segons la directora europea de la OMS, Zsuzsanna Jakab, la contaminació acústica en les ciutats no es solament una molèstia sinó també una amenaça per a la salut pública. En els últims anys s'ha fet un esforç normatiu molt important per intentar minimitzar-la, però, segons la meva experiència professional, gran part dels problemes particulars són deguts a una mala convivència o dit d'un altre manera, manca de civisme i respecte cap al pròxim. Es cert que les ciutats estan lluny de ser perfectes en ergonomia, però al cap i a la fi, les infraestructures es poden adaptar per arribar a ser un espai confortable en molts aspectes, però on l'administració ha de treballar d'una manera exhaustiva és en l'educació cívica." ■

Les nostres ciutats són sorolloses, les nostres activitats són sorolloses, el nostre oci és sorollós

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

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

ECO - WEBS

Bethlem Boronat, *periodista, www.sentidoysostenibilidad.com*

Les eines del consum responsable a internet

Normalment en aquesta secció us parlem d'una única pàgina web, però en aquesta ocasió us oferirem un catàleg d'eines que estan repartides per diversos webs i aplicacions mòbils i que us serviran per facilitar-vos la decisió de compra segons criteris de consum responsable.

A més de l'estalvi i l'ús racional i intel·ligent dels recursos, un dels pilars del consum responsable és l'adquisició de productes locals, evitant llargs i contaminants transports i revifant l'economia de proximitat. Però, com podem saber si aquests productes de "marca blanca" o d'altres amb poca informació a les seves etiquetes són locals? L'eina fonamental per saber d'on procedeix qualsevol producte, en especial els envasats, es el registre sanitari. El ministeri disposa d'un cercador que, introduint la "matrícula" del producte ens indica qui n'és el productor: *http://rgsa-web-aesan.msssi.es.* No es una adreça fàcil de memoritzar, però la podeu posar com a marcador al vostre mòbil per tal de poder consultar fàcilment qualsevol producte.

En el cas de la compra ecològica, sovint ens trobem que es difícil moure's i decidir en el maremàgnum de certificacions i etiquetes ecològiques que hi ha al mercat. Qui les recolza? Qui les lliura? Quines condicions han de complir els productes per obtenir-les? Aquestes preguntes les podeu resoldre amb l'aplicació per Android Labels For Your Planet *www.labelsforyourplanet.com* que us permet consultar les característiques i condicions a complir d'un grapat de les etiquetes més importants de certificació ecològica, dividides per sectors d'activitat. La web inclou també un llistat de marques certificades que va creixent amb l'aportació d'empreses i usuaris.

Per d'altra mena de productes, des de tecnologia fins cercadors d'internet, podeu consultar les guies d'Ethical Consumer *www.ethicalconsumer.com*, una organització britànica que porta 25 anys analitzant les implicacions ètiques i de sostenibilitat de centenars de productes. La pàgina està en anglès i analitza marques que es comercialitzen al Regne Unit, però és força útil a l'hora de cercar productes de grans multinacionals. A més, permet regular quins temes ens interessen més (des de l'impacte ecològic, fins el social, el laboral, etc.).

Pels fashionistes, també tenim una eina que els facilitarà la decisió de compra de roba. Tot i que el recomanable es optar per les empreses que es dediquen directament a la producció i recuperació de roba sostenible, és cert que l'oferta encara no és molt àmplia i sovint hem de recórrer als circuits de moda convencional. Per saber amb quins criteris produeix la gran marca o la cadena de roba a la que pensem comprar, podem visitar *http://www.ropalimpia.org/es* la campanya de SETEM que analitza les condicions de producció i laborals d'algunes de les principals marques de roba que trobem al mercat. ■

ALIMENTACIÓ

Marga Roldán, *Coordinadora Projecte Ecoestética, www.ecoestetica.org, info@ecoestetica.org*

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

El boom dels falsos econaturals

Com anem informant en aquesta secció, la importància de conèixer el que té el cosmètic o producte d'higiene personal que estem comprant no resulta molt senzill.

El reclam publicitari de " natural", "ecològic" i "lliure de ..." s' està instal·lant còmodament dins del sector de la cosmètica. Els consumidors tenim molt clar què és un aliment ecològic, però quan es tracta de cosmètics ens perdem. És aquesta confusió general la que permet a certes empreses fer una publicitat enganyosa.

Cada dia hi ha més productes de grans marques de cosmètica convencional que fan servir les paraules "màgiques" per captar consumidors sensibilitzats. Aquestes empreses solen tenir una línia econatural autèntica certificada; que representa una part insignificant dins del global de cosmètics que fabriquen. Però també tenen una àmplia gamma de productes "SENSE" o "0%" més barata i amb uns INCIs (llistat d'ingredients) plens de substàncies perilloses per a la nostra salut i la del planeta.

Un claríssim exemple d'engany és la marca BIO OIL; que no és bio i d'oli natural potser n' ha vist unes gotes. La base fonamental d'aquest producte és la parafina (derivat del petroli). I a sobre no és que es tracti d'un producte barat. El seu alt preu probablement serveixi per pagar la gran campanya publicitària.

En no existir una llei que protegeixi els termes "natural", "bio" o "eco", qualsevol pot dir que un cosmètic és natural o bio. L'única manera que tenim els consumidors de protegir-nos davant d'aquests enganys és comparar l'INCI. A la nostra web www.ecoestetica.org tenim un fulletó gratuït d'ingredients a evitar i hi ha moltes webs d'anàlisi d'ingredients.

Compte! Que això no només passa en el sector convencional. El que resulta veritablement preocupant és que en ecobotigues i herbolaris s'estiguin venent com naturals productes amb ingredients veritablement tòxics.

L'única manera que tenim els consumidors de protegir-nos davant d'aquests enganys és comparar l'INCI

Aquestes marques que tota la vida han estat associades a la "cosmètica natural" fan el mateix que les grans marques. Per què? Suposem que resulta molt més rendible fer un producte de poca qualitat i que gràcies al seu posicionament en el sector econatural, venen a un preu que no té res a veure amb els ingredients que trobem dins de l'envàs.

Des de la xarxa ecoestètica hem començat a denunciar els "FALSOS ECONATURALS". Però no som els únics, Biocenter Distribució també ha començat una campanya sota el nom "TREU LES ESCOMBRARIES DE LA TEVA BOTIGA".

Que no t'enganyin. In-forma't. ■

ALIMENTACIÓ

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director*

Sara Muñoz, Adjunta a Gerència de El Granero Integral

Sara Muñoz dirigeix El Granero Integral amb l'entusiasme i la il·lusió que li ha transmès el seu pare Isaías. Aquesta filosofia familiar s'ha transformat en un valor que respiren les més de 110 persones que formen l'equip humà que dia a dia fa possible que El Granero Integral creixi en coneixement i productivitat i ens apropi a nosaltres, els consumidors, al benestar mitjançant tota una extensa gamma de productes ecològics, amics del nostre cos, sostenibles amb el medi ambient i ètics amb els productors.

Produir i transformar productes ecològics és entendre l'alimentació no només com un negoci més, és una responsabilitat i compromís amb el planeta i els seus habitants. Com guardeu aquest equilibri?

El nostre major privilegi és que gaudim amb la nostra feina perquè sentim que contribuïm a millorar globalment el planeta i deixar un futur millor, per la qual cosa ho fem d'una manera natural i aplicant el sentit comú.

Preval la qualitat i el bon fer i la constant recerca de la innovació, desenvolupant nous productes així com atenent a la demanda de productes que ens sol·liciten els nostres clients i consumidors.

El món vegetal, els arbres, les plantes i les hortalisses, necessiten aire net, aigua, sol i una terra rica en nutrients, la natura es repeteix... som part d'ella, nosaltres també necessitem algun tipus de complement?

El més important és portar una alimentació i estil de vida sa i equilibrat.

Per la forma de vida, treball, estrès, de vegades no podem i necessitem suplementar la nostra alimentació amb complements, i aquests també poden ser ecològics. A El Granero portem treballant diversos anys en això sent un dels pioners a Espanya en fabricar complements ecològics certificats, complint les mateixes exigències de control de qualitat i selecció de les millors matèries primeres que l'alimentació.

Quin quadern de bitàcora segueix el vostre departament de R + D recerca i desenvolupament?

Elaborar nous productes ecològics amb nous ingredients, textures i sabors o que per la seva composició tinguin una aportació nutricional extra.

Productes orientats a les diferents necessitats dels consumidors, tenint en compte sempre les tendències del mercat, i beneficiosos des del punt nutricional i mediambiental.

Certificar un producte, controlar l'origen i la qualitat de les matèries primeres i transformar-lo i produir-lo, tot aquest procés està en cada producte de El Granero Integral, podries explicar breument com estan connectades aquestes fases entre elles?

Homologuem cada proveïdor amb el qual treballem per complir els nostres estàndards de qualitat.

A més cada vegada que rebem matèria primera, tot i venint certificada, realitzem novament els controls més exhaustius analitzant una sèrie de paràmetres protocol·litzats.

Addicionalment tenim diversos controls en les nostres línies de fabricació i un últim control de producte acabat.

Gràcies a aquests processos aconseguim tenir la traçabilitat del producte totalment controlada des de la matèria primera fins al producte en el punt de venda.

Quin protocol de certificació teniu establert per desenvolupar un procés segur, sense riscos en la producció alimentària?

A part de tots els controls que complim per a la certificació ecològica, des de l'any 2012 tenim implantades les normes de seguretat alimentària IFS i al 2013 les vàrem implantar en la nostra producció de Complements Alimentaris fet que ens ha ajudat a millorar encara més els nostres productes.

Amb aquestes garanties de qualitat esteu per sobre dels estàndards habituals i avançats al nostre temps, esteu sembrant per al futur?

La nostra prioritat com a companyia és garantir la qualitat dels nostres productes de manera que tenim implantat un sistema de qualitat molt estricte que unit a la certificació ecològica ens dóna la seguretat de tenir un producte segur.

Va ser un treball dur que no s'hagués aconseguit sense tot el nostre equip, que va entendre que era objectiu prioritari de marca i companyia.

Hem treballat de forma conjunta amb els nostres proveïdors per aconseguir, millorar i transmetre aquesta garantia de qualitat en el sector ecològic. ■