

Nº 91

SEPTIEMBRE 2021

AGRICULTURA

Agricultura ecológica y agroecología ¿vecinos distantes?

Pág. 8

RECETA

Ensalada fresca de pasta de legumbre y salsa de yogur

Pág. 16

CONGRESO ECOLÓGICO EUROPEO

Situando lo ecológico en el centro del Pacto Verde Europeo

Pág. 30

LA ENTREVISTA

Paloma Aguado
“Debemos de tender a un estilo de vida plant based”

Pág. 40

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO
Y RECICLADO



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visítala
www.masterorganic.es

BIO ECO

ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

“Hay suficiente en el mundo para las necesidades del hombre, pero no para su avaricia” MAHATMA GANDHI

Organic Food Iberia

Vuelve la cita profesional bio en España 8 y 9 de septiembre, IFEMA Madrid



123rf Limited@halfpoint

The advertisement features two bags of cereal against a light blue background with green foliage and a small blue bird. The left bag is labeled "Cereales Choco Estrellitas" and the right bag is labeled "Cereales con Miel y Estrellitas". Both bags feature cartoon animal illustrations (a lion and a sloth) and the "Bio" logo. A speech bubble highlights benefits: "Sin aceite de palma", "Fuente de fibra", and "Con avena integral". The "el Granero integral" logo is at the top. Below the bags, social media icons for Instagram, Facebook, and Twitter are shown along with the website www.elgranero.com.



BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films, S.L.

Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2^a
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 53.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Laura Lobo
Axel Domingo, Ariadna Coma

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

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

COLABORADORES
Núria Alonso, Núria Arranz, Mercedes Blasco, Joaquín Elcacho, Montse Escutia, Marta Gandlerillas, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Juana Labrador Moreno, Jim Manson, Miriam Martínez, Raúl Martínez, Estela Nieto, Pilar Rodríguez, Roberto San Antonio-Abad, Maribel Saiz, Laura Araceli Sánchez

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m² que cumple las siguientes especificaciones:



Organic Food Iberia: vuelve la cita profesional bio en España 8 y 9 de septiembre, IFEMA Madrid

Los días miércoles 8 y jueves 9 de septiembre, en el pabellón 8 de IFEMA Madrid, se celebra Organic Food Iberia junto a Eco Living Iberia, el evento más importante organizado en España para profesionales del sector ecológico. Este 2021, tras una primera edición exitosa en 2019 y la necesidad de posponer la edición 2020 debido a la pandemia, la feria espera en su segunda edición superar expectativas y conectar a profesionales del sector ecológico.

Organizada por Diversified Communications e IFEMA Madrid, Organic Food Iberia, junto a Eco Living Iberia y Organic Wine Iberia, espera este año recibir a mayoristas, minoristas, distribuidores, departamentos de compras de supermerca-



©Bio Eco Actual. Pedro Gumiel, co-fundador de Alimentos Ecológicos Gumendi

dos, tiendas especializadas, al sector HORECA, catering y tiendas online de alimentación. También estará muy vivo el sector vinícola, gourmet y delicatessen. En la feria se podrán conocer productos certificados ecológicos de las empresas expositoras españolas, portuguesas y de ámbito internacional. Se esperan cerca de 300 expositores, entre los que destacan los pabellones regionales, que presentan y promocionan sus productos más emblemáticos y de origen; así como reconocidas empresas y las asociaciones sectoriales.

España es el país con mayor producción ecológica de Europa y se

constata un aumento imparable también en el consumo interior de productos ecológicos, con un 16,5% más que el año pasado.

Además de conocer, presentar, ofrecer, comprar y vender los productos propiamente dichos, en la feria se llevan a cabo, entre otras actividades, ponencias, reuniones y seminarios, entre los que destaca la mesa redonda para debatir el Plan de la Comisión para estimular la agricultura ecológica en la Unión Europea, con la participación del Consejero Principal de la Dirección General de Agricultura y Desarrollo Rural de la Comisión Europea, Diego Canga Fano, o las sesiones

Las conexiones a nivel de negocio son imprescindibles para transformar el sistema alimentario español, europeo y mundial



Sorpréndete con nuestra sensual diversidad de sabores

SONNENTOR®

Inspiramos con
infusiones
y
especias



Un viaje culinario alrededor del mundo

100% ECOLÓGICO CO₂ NEUTRO ENVASE ECOLÓGICO HECHO A MANO TRATO DIRECTO SIN ACEITE DE PALMA

FERIAS



©Bio Eco Actual. Susana Andrés Omella (Project Director) y Carsten Holm (Director General de Diversified Communications)

'Meet the Buyer', en que los participantes pueden contactar con posibles clientes o proveedores.

Pese a solo haber celebrado una edición, el evento ya ha sido situado entre las 20 ferias profesionales más importantes de España. Son dos días intensos para el sector ecológico, que sirven para llenarse de inspiración, informarse, compartir experiencias y, en definitiva, contribuir al crecimiento de un sector tan esencial para la transición ecológica de la economía de la producción y del consumo alimentario.

Zona de Innovación y Eco & Organic Awards Iberia

Para conocer las últimas novedades del mercado, la zona de innovación es clave. Ahí los visitantes votan sus productos favoritos en cada categoría y, al finalizar la feria, se realizará la entrega de premios Eco & Organic Awards 2021.

Eco Living Iberia

La feria acogerá también las últimas tendencias del mundo natural y sostenible, con la participación en Eco Living Iberia de destacados productores y distribuidores de cosmética natural y ecológica, productos de textil y moda, menaje del hogar y droguería.

Organic Wine Iberia

El sector vinícola tiene una gran importancia y por ello tiene en la feria su zona exclusiva y destacada bajo el nombre de Organic Wine Iberia. En esta zona se presentarán los mejores vinos ecológicos del panorama internacional de la mano de bodegas y elaboradores, contando también con degustación en la zona de catas.

Protocolos de seguridad contra el Covid-19

Para acceder al recinto será necesario haber adquirido la entrada previamente en la web de la feria. También es obligatorio el uso de mascarillas mientras se permanezca en el interior y mantener distancia de seguridad. Para garantizar una buena calidad del aire, IFEMA Madrid aplica los protocolos recomendados por la OMS, conforme al estudio de la Asociación Técnica Española de Climatización y Refrigeración, que se concretan en exceso de ventilación, eliminación de la recirculación del aire y sistemas de filtración.

Del Campo a la Mesa y Pacto Verde Europeo

La pandemia ha concienciado a más personas de la importancia de su elección en cuanto a sus alimentos. Los animales confinados en macrogranjas, alimentados con piensos transgénicos, controlados y azuzados a crecer más rápido con antibióticos, no son una buena opción. Consumir los vegetales rociados con productos tóxicos, tampoco. Los alimentos de origen vegetal ecológicos son la solución a muchas caras del poliedro de problemas que tenemos a la vista.

Las estrategias de la Comisión Europea Farm to Fork (Del Campo a la Mesa) y Green Deal (Pacto Verde Europeo), pretenden llegar al 25% de suelo cultivado en ecológico para el año 2030. Para conseguirlo, se necesitan instrumentos que aceleren la demanda de productos ecológicos por parte de los consumidores. La activación del negocio en el sector estimula a los agricultores a hacer la transición a ecológico de sus tierras y a los políticos a legislar en su favor. Se trata de premiar al agricultor que no

Se esperan cerca de 300 expositores, entre los que destacan pabellones regionales, reconocidas empresas y asociaciones sectoriales

solo no contamina, sino que ofrece productos saludables. Darle el valor real, el coste real a los productos, en términos de participación en la protección de la biodiversidad y aporte de nutrientes de calidad al conjunto de la sociedad. Organic Food Iberia contribuye a ello.

Así mismo, las conexiones a nivel de negocio son imprescindibles para una transformación del sistema alimentario español, europeo y mundial. Ferias como Organic Food Iberia facilitan encuentros con potencial para transformar y moldear la producción de alimentos del futuro, conectando a los diferentes actores de la cadena de valor del producto que como consumidores encontramos en nuestro herbolario, tienda o supermercado de confianza. ■

EL PRODUCTO DEL MES

QUEESES - Alternativas vegetales al queso, de Sol Natural



Sol Natural presenta 4 alternativas al queso 100% vegetales y ecológicas que te sorprenderán por su textura y sabor: tipo mozzarella fresca, en lonchas, para gratinar y rallado fino.

La primera resulta ideal para tomar en ensaladas, las lonchas para preparar sándwiches o bocadillos, y las variedades ralladas funden increíblemente bien.

Sin duda, una deliciosa manera de volver a disfrutar del "queso" evitando los lácteos, con menos calorías, y con una textura y sabor muy similares.

- Veganos
- Sin gluten
- Ecológicos

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribución:

Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por



www.masterorganic.es

Oriol Urrutia, Co-Editor y Polítólogo
comunicacion@bioecoactual.com

Louise Luttikholt “Creo que estamos avanzando mucho más que hace un par de años”

Louise Luttikholt es la directora ejecutiva de IFOAM – Organics International desde 2018. Nació y creció en una pequeña granja familiar en los Países Bajos, estudió biología y filosofía en la Universidad de Utrecht y tiene una amplia experiencia en agricultura ecológica, comercio justo y cooperación internacional al desarrollo. Su carrera ha incluido el trabajo para Fairtrade International y la organización de desarrollo suiza Helvetas.

¿De qué manera ha impactado la pandemia en lo ecológico?

Mucho. Lo podemos ver en cifras: las ventas subieron. La gente cocinó mucho más en casa y vio cómo la comida y la salud se combinan. En términos de cambio de comportamiento esto es, en cierto modo, bueno, porque sabemos que el cambio de comportamiento sólo se produce cuando la gente hace las cosas de manera diferente durante más de 6 semanas. La pandemia ha durado



Louise Luttikholt, directora ejecutiva de IFOAM - Organics International

tanto que la gente ha interiorizado lo importante que son la comida y la salud, lo buena que es la comida casera y lo bueno que es compartir una comida. Por tanto, el impacto ha ido más allá de las cifras del mercado.

¿Volveremos a la normalidad?

Junto con el movimiento del Comercio Justo decimos: “¿qué es realmente normal? Cuando volvamos a ello, debe ser más justo”. El sector

ecológico ha crecido mucho porque los ciudadanos, en su papel de consumidores, suelen pensar en el impacto que tienen sus elecciones alimentarias y, por tanto, compran productos ecológicos. En realidad, dependemos de las elecciones individuales de los consumidores, mientras que el contexto en el que esto se produce todavía se basa en el viejo paradigma del crecimiento (económico) ilimitado, la productividad, etc. Sólo podemos agradecer las iniciativas de los individuos que han hecho avanzar el sector ecológico. Pero ahora estamos en el punto en el que realmente necesitamos cambiar el contexto (político).

¿Cómo se puede cambiar el contexto en todo el mundo?

Este año se celebrará la Cumbre de Sistemas Alimentarios de la ONU, un evento en el que muchas personas participan en debates, diálogos, para encontrar soluciones que cambien el jue-

ALIMENTACIÓN

NUESTRA GAMA SIN AZÚCARES AÑADIDOS SE AMPLÍA

¡BIENVENIDO, MR. MANGO!

Natural, cremoso y sin azúcar añadido

Deliciosos!

PLÁTANO-MARACUYÁ

MANGO

ARÁNDANOS-CEREZA

Sojade

ALIMENTACIÓN

Elija su BEBIDA DE AVENA

0% DE AZÚCAR Y SIN GLUTEN

Un verdadero sabor esencial sin azúcares simples.

OAT AVOINE DRINK GLUTEN FREE

OAT AVOINE DRINK COCO

COCO

La delicada combinación de avena y coco: un viaje de los sentidos.

NATURAL

Nuestra bebida emblemática.

lima

www.limafood.com
f @lima.bio.food

bio vegan



go. IFOAM – Organics International ha elegido formar parte de esta cumbre y me han invitado personalmente como experta a unirme a una de las vías de acción. Fuimos muy cuidadosos al aceptar esto y también somos conscientes de que este proceso podría ir en la dirección equivocada. No obstante, creemos que es importante estar allí. No queremos hablar sólo de soluciones que cambien el juego, tenemos que hablar del paradigma que cambia el juego. Ya no se trata de soluciones individuales, sino del contexto en el que todos podemos vivir juntos para un futuro más sostenible. Hablaremos de la contabilidad de costes reales, del principio de que quien contaminá paga, etc. Se trata de encontrar un contexto político en el que los agricultores puedan hacer lo correcto. Estoy convencida de que la mayoría de los que llamamos "agricultores convencionales" también quieren hacer el bien, pero se ven arrinconados por el contexto económico y político, del cual les resulta muy difícil salir.

¿Cree que los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU son todavía alcanzables?

“No queremos hablar sólo de soluciones que cambien el juego, tenemos que hablar del paradigma que cambia el juego”

Es una pregunta difícil. Cada vez hay más grupos que quieren cambiar de verdad. Estamos presentes en muchas organizaciones de la ONU y estamos hablando con la FAO, donde hay toda una sección sobre el aumento de la agroecología. Hablamos con ONU Medio Ambiente y vemos que la agricultura tiene que cambiar. También hablamos con el Convenio sobre la Biodiversidad. Lo interesante de trabajar en el sector agrícola es que la agricultura tiene mucha influencia en muchos de los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) y, al hacer agricultura, o bien se agravan todos los problemas que tenemos, o bien se puede ser parte de la solución.



Actual World Board de IFOAM - Organics International.
Se renueva este mes, en el Organic World Congress.

¿Qué direcciones, en términos de implicaciones gubernamentales, son posibles de seguir e ir por el camino ecológico?

Para mí, una herramienta interesante es la contabilidad de costes reales, que nos ayuda a comprender las externalidades de todas nuestras acciones. Por ejemplo, estoy encantada con la sentencia del tribunal de los Países Bajos sobre Shell. Si no son los propios gobiernos, los ciudadanos se levantarán, las ONG se levantarán y llevarán esto a los tribunales. Creo

que estamos avanzando mucho más que hace un par de años.

¿Cómo ha cambiado la forma en que IFOAM – Organics International se relaciona con los responsables de la toma de decisiones?

Antes era muy difícil convencer a los gobiernos. Ahora los gobiernos nos piden nuestra opinión. Esto cambia nuestro papel y también nuestro lenguaje, porque cuando alguien pide sinceramente tu consejo, entonces te sitúas en el mismo nivel de conversación.



TERRA
SANA
positive eating

PASTA KONJAC

TU NUEVA PASTA FAVORITA

CALENTAR Y LISTO!

KONJAC TAGLIATELLE
KONJAC SPAGHETTI

LOW CALORIE & READY TO USE
GLUTEN FREE

10 kcal
2 PORTIONS

positive eating

NUEVA

SIN GLUTEN

BAJA EN CARBOHIDRATOS

BAJA EN CALORÍAS

terrasana.com

Oriol Urrutia, Co-Editor y Polítólogo
comunicacion@bioecoactual.com

¿Es posible ampliar la producción ecológica a lo que se necesita en los próximos años?

Sí, y creo que lo que tenemos que tener claro es que lo ecológico, tal y como lo conocemos ahora, podría cambiar en los próximos años, al igual que es diferente ahora de lo que era en los años 70. Si hablo con mi tía sobre la agricultura ecológica, todavía tiene esa imagen de una pequeña tienda polvorienta con algunas manzanas pequeñas, pero ahora es diferente. También tenemos que estar abiertos a ver cómo cambia nuestro sistema de certificación. Siempre hay una necesidad de certificación en grupo: ¿qué aspecto tiene, o qué tipo de herramientas tenemos que usar, necesitamos todos esos inspectores, usamos satélites...? Y, respecto al apoyo, por ejemplo, cuando hablamos de la producción intensiva a pequeña escala: ¿necesitamos una certificadora de grupo o podemos pasar a formas más participativas? O tal vez, ese sería mi último deseo, tenemos que estar abiertos a darle la vuelta a la situación: ¿realmente certificaríamos y necesitaríamos controlar muy claramente a los que siguen pensando que es necesario usar pesticidas?

El antiguo Director Ejecutivo de IFOAM – Organics International, Gerald Hermann, está trabajando ahora en auditorías y certificaciones digitales. ¿Esto podría desempeñar un papel clave en el futuro?

Por supuesto. Definitivamente habrá circunstancias en las que necesitaremos un enfoque digital o satelital.

Pienso, por ejemplo, en Kazajstán y en los miles de hectáreas que hay allí. ¿Cómo podría un inspector individual comprobar eso, y por qué íbamos a pedirle a una persona que lo hiciera cuando podríamos hacerlo de otra manera? También creo que la pandemia nos ha enseñado que podemos apreciar más las herramientas digitales y al mismo tiempo conocer sus límites. Nuestro mundo real no será digital, pero podemos utilizar estas herramientas de forma adecuada.

¿Está el movimiento ecológico en peligro por la entrada en el sector de nuevos actores y recursos procedentes de los mercados convencionales, como Amazon?

La fuerza del movimiento ecológico es que ha crecido y se ha desarrollado precisamente gracias al mercado. No creo que sean necesariamente polos opuestos, lo que creo es que es algo que hay que observar. Tengo mucha confianza en los pioneros y en las iniciativas que siguen adelante. Lo "verde" ahora no es lo mismo que en los años 70, y esto seguirá cambiando y al mismo tiempo queremos invitar a otras personas a formar parte de nuestro juego. También queremos invitar a la gente a nuestra forma de pensar; es imperativo ser inclusivos, ya que el tiempo es muy corto. Entonces, ¿qué necesitan? Si realmente queremos que lo "verde" sea la norma, también tenemos que entender que quizás tengamos que cambiar, que tenemos que tener múltiples lenguajes para poder atraer a varios grupos de nuestra sociedad. Pero el contexto político tiene



123rf Limited@kamonrat. Inspección agrícola

que cambiar. Amazon, creo, es un producto típico resultante de un paradigma que ya no queremos. Necesitamos un cambio de paradigma. La concepción de "el cielo es el límite" de Amazon y el crecimiento eterno socava la sostenibilidad de nuestro planeta.

¿Cómo está trabajando IFOAM – Organics International para el desarrollo ecológico en Asia, África y Sudamérica?

Tenemos un grupo en Asia que tiene un proyecto maravilloso que trabaja con los alcaldes, donde hay muchos municipios que quieren ser 100% ecológicos. Trabajamos con IFOAM Norteamérica, que trata de influir directamente en la reglamentación de Estados Unidos, en el mercado y en asegurar que la certificación de grupo siga estando permitida en Estados Unidos para que los agricultores de otras partes del mundo tengan acceso al mercado. Tenemos un grupo en IFOAM América Latina que está llevando la agricultura ecológica desde un enfoque más agroecológico. Tenemos grupos activos en África que están trabajando actualmente en un gran proyecto del gobierno alemán sobre cómo difundir el conocimiento de las prácticas ecológicas con los agricultores. También IFOAM Organics Europe realiza un excelente trabajo con la Comisión Europea sobre la regulación de la UE y la reforma de la PAC.

Los estados del Himalaya están sinceramente interesados en que toda la región pase a ser libre de productos químicos y los funcionarios del gobierno no se lo toman en serio. El gobierno de Ecuador se lo toma en serio. Uganda también quiere dar el salto a lo ecológico. Hay muchos ejemplos e iniciativas que han surgido en los últimos años. Estamos avanzando en esa dirección.

Estamos poniendo a disposición herramientas para el cambio de polí-

ticas. Ahora tenemos un proyecto llamado Food Policy For Change, en el que reunimos a los responsables de la toma de decisiones. Así, Ecuador puede trabajar y aprender de Uganda, por ejemplo. En este caso, no hablamos de grandes proyectos de desarrollo; hablamos de responsables individuales que pueden hablar entre sí. Es un trabajo a nivel de pares y llevamos estas experiencias a nivel internacional.

El próximo año IFOAM – Organics International celebrará su 50 aniversario. ¿Qué planes tiene para la ocasión?

En 2022, y dado que somos un movimiento global, la celebración será definitivamente descentralizada. Invitaremos a todos nuestros miembros y a todas las actividades ecológicas para celebrar los 50 años de IFOAM – Organics International.

¿Está satisfecha con la evolución de IFOAM – Organics International desde que se incorporó a la organización?

Me encontré con una agenda muy ambiciosa. Todavía estamos completando algunas partes de la misma. Un resultado importante es que hemos llegado a muchos movimientos afines. Estamos trabajando con quienes marchan en la misma dirección y podemos centrarnos en lo que tenemos en común, en lugar de las pequeñas diferencias que tenemos. Ese es un gran logro, no necesariamente mío, sino de todo el sector, de cómo trabajamos, de cómo nos presentamos, de la propuesta que tenemos para el mundo. ■

No te pierdas el
Organic World Congress
del 6 al 10 de septiembre
online desde Rennes (Francia)

Visita www.owc.bio

ALIMENTACIÓN

Gazpacho Bio Premium

Con los mejores ingredientes el mejor Gazpacho Premium de 750 ml.

con Aceite Virgen Extra

Hort del Silenci

des de 1987

Cultivat i elaborat a Catalunya

Tomate* 61.5%, Agua 15%
Aceite de oliva virgen extra* 6.8%
Pimiento rojo* 5%
Pimiento verde* 5%
Pepino* 4.8%
Sal* < 2%
Vinagre* < 2%
y Ajo* < 2%
*Procedente de cultivo ecológico

Producto esterilizado, sin colorantes ni conservantes y libre de gluten.

ECO ARTESA 2058, S.L. - Avda. Eduard Maluquer, 9
Tel.: 973 40 00 98 - 25730 Artesa de Segre - LLEIDA
oficina@hortdelsilenci.cat - www.hortdelsilenci.com



nuevos **BioBurgos de cabra**

desnatado y sabor boletus





Juana Labrador Moreno, Dra. en Biología y Profesora de Agroecología
en la Escuela de Ingenierías Agrarias de la Universidad de Extremadura | labradorj@unex.es

Agricultura ecológica y agroecología ¿vecinos distantes?

Y la respuesta es, por supuesto que no –aunque con matices–.

En primer lugar, no son vecinos distantes sino, en todo caso “convivientes”, como se dice ahora: la Agroecología, como ciencia protectora de los recursos y bienes naturales, equilibradora y sustentadora del buen hacer en lo productivo y promotora de otros indicadores más humanizados de bienestar, ha sido y sigue siendo el motor teórico y práctico que sostiene el funcionamiento de la producción ecológica.

Sin embargo, como en toda convivencia, hay crecientes evidencias en lo técnico y en lo normativo y comercial, que nos muestran el alejamiento de las premisas agroecológicas que deberían servir de base, a modo de principios constituyentes, del devenir del modelo ecológico.

Por supuesto, ninguno de estos vaivenes que intentan mover los cimientos del edificio agroecológico y pervertir una buena convivencia, vienen provocados por la agricultura ecológica; este modelo, si pudiéramos hablar de él, como de un ente corpóreo, lo único que intenta es cumplir con la normativa para que no le sancionen; mejorar los recursos naturales de su espacio productivo, intentar que la “deriva” en forma de biocidas



123rf Limited ©zmeika Manzana convencional, concepto de aditivos químicos

de otras fincas o en forma de transgénicos no contamine sus productos, sus suelos o su agua; salir airoso en la comercialización de un alimento más o menos perecedero en un mercado global complicado por sus estándares de calidad convencionales y por su escasa valoración del trabajo del eslabón productivo; intentar que estén todos sus etiquetados correctos, todos sus certificados al día, todos sus pagos realizados, todas sus subvenciones solicitadas, en fin, toda la parafernalia de la burocracia eco, que mantiene a un número importante de empleados y cargos públicos y privados entretenidos... y dormir profundamente cuando llega la noche para resetear sus cuitas.

La agroecología ha sido y sigue siendo el motor teórico y práctico que sostiene el funcionamiento de la producción ecológica

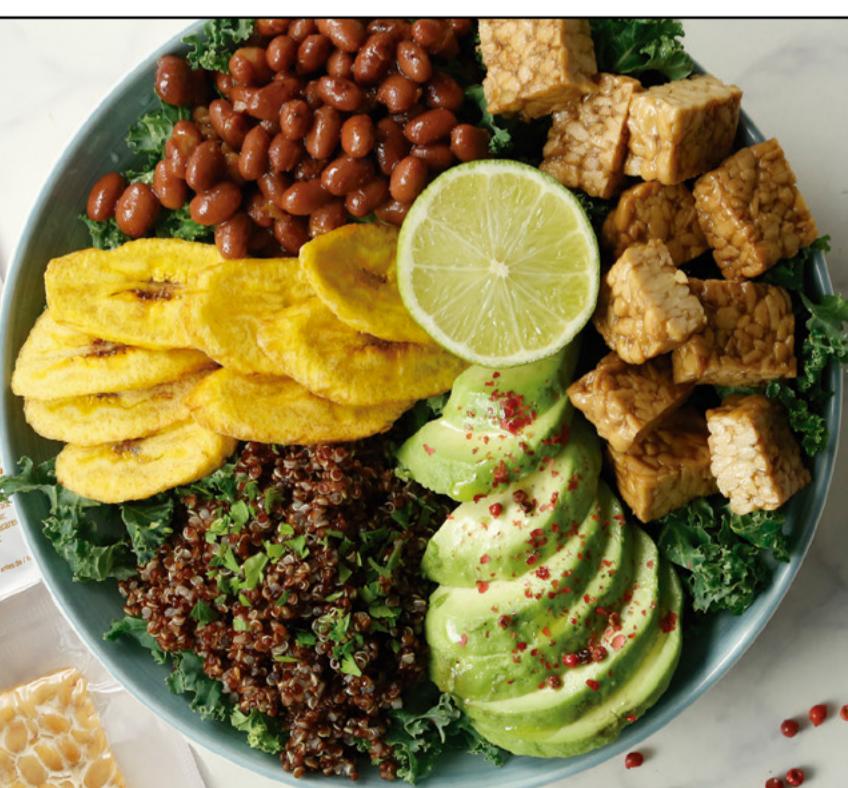
Pero no, aún no hemos terminado, al sumatorio anterior debemos unir el empeño de los “guardianes de la ciencia” por hacernos desayunar día sí, día

no, con noticias relacionadas con la calidad del alimento eco, igualándolo al convencional, o incluso disminuyendo en la comparación, los contenidos de sustancias nutritivas esenciales; echándole la culpa del cambio climático porque se necesitaría más para producir igual o porque sus animales en libertad son una fábrica de metano; mostrando que el precio del alimento eco es tan excesivo que sólo lo pueden consumir las clases más favorecidas económicamente, en una palabra, dando motivos a que ese ente, al que hemos llamado producción ecológica, se quede en la cama pensando si no sería mejor en vez de nadar contracorriente, unirse al rebaño de lo “políticamente correcto”.

Retomando de nuevo el título de este artículo, ahora, el enfoque de la pregunta cambia y la cuestión se centra en ¿qué es aquello que verdaderamente está produciendo ese alejamiento entre la producción ecológica y la agroecología? o ¿a quiénes les interesa la mayor distancia posible entre esos convivientes?

Es evidente que en el modelo económico, político, sociocultural desarrollista, no tiene cabida una ciencia como la agroecología, que además de ocuparse de lo agrario, muestra: la desidia política en la defensa de los derechos humanos y la escasísima

TEMPE ¡EL PERFECTO SUSTITUTO DE LA CARNE!



Vegetalia
ARTESANOS DE VERDAD

¡VEGANOS!

¡SÍGUENOS!



123rf Limited©8vfanrf

La agroecología muestra la escasísima preocupación por legislar la conservación de los recursos planetarios, la crisis climática y las causas de la sanitaria

preocupación por legislar la conservación de los recursos planetarios, la crisis climática y las causas de la sanitaria; demuestra la ineptitud de la economía basada en el crédito, más que en la generación perdurable de capital y sumida en intereses geopolíticos que son el motor de un mercado global deslocalizado; exhibe la cerrazón de la ciencia al uso, sometida al pensamiento único y encabezona en hacer de la agroecología y la medicina alternativa, en el mejor de los casos, pseudociencias; y al fin y al cabo, hace

patente el empeño del adiestramiento cultural por crear una sociedad mansa, desarraigada, desmotivada, débil, mental, física y espiritualmente.

Al ocuparse la agroecología de algo más que lo ambiental y lo productivo, el modelo ecológico que se sustenta en sus premisas no va a ser sólo una serie de normas técnicas de producción, elaboración y comercialización, cómo se le intenta vender; será un modelo de una forma de vida, en el que la obtención de alimentos de calidad, de animales sanos, de un trabajo digno y unos precios justos, sea una consecuencia del buen hacer técnico y del conocimiento de la dinámica de la vida, del empeño normativo y de las facilidades administrativas para realizar cambios y mejoras en lo productivo y en el mercado local; y de un planteamiento de lealtad con uno mismo, con el territorio, con los consumidores finales visibles o invisibles –pero presentes– y porque no, con la vida en este planeta fatigado.

El diferencial que ofrece la agroecología al modelo de producción ecológico recae sobre el bien común,

pone freno a la extensión de este sistema agroalimentario empobrecedor de economías y recursos, empodera los derechos de los seres humanos sobre la diversidad cultural y la gestión agroambiental de sus territorios, recordándonos también los derechos del mundo animal; establece los límites de lo productivo sobre la degradación de los suelos, el agua y la pérdida de biodiversidad... y mucho más.

Y esto no está ligado especialmente a un determinado pensamiento político –como también nos quieren

hacer ver para generar enfrentamientos y tenores entretenidos– es lo propio de un sentido de humanidad, de “conciencia del ser” que nos hace ver que somos ciudadanos y ciudadanas de un mundo prestado a ratitos a cada generación, con un compromiso de buena vecindad, para que dure el tiempo cósmico programado y con un objetivo, el bienestar de todos los seres que lo habitan, a pesar de que «una se siente inclinada a pensar que la pretensión de que el hombre sea “feliz” no está incluida en el plan de la “Creación” (Einstein). ■

ALIMENTACIÓN



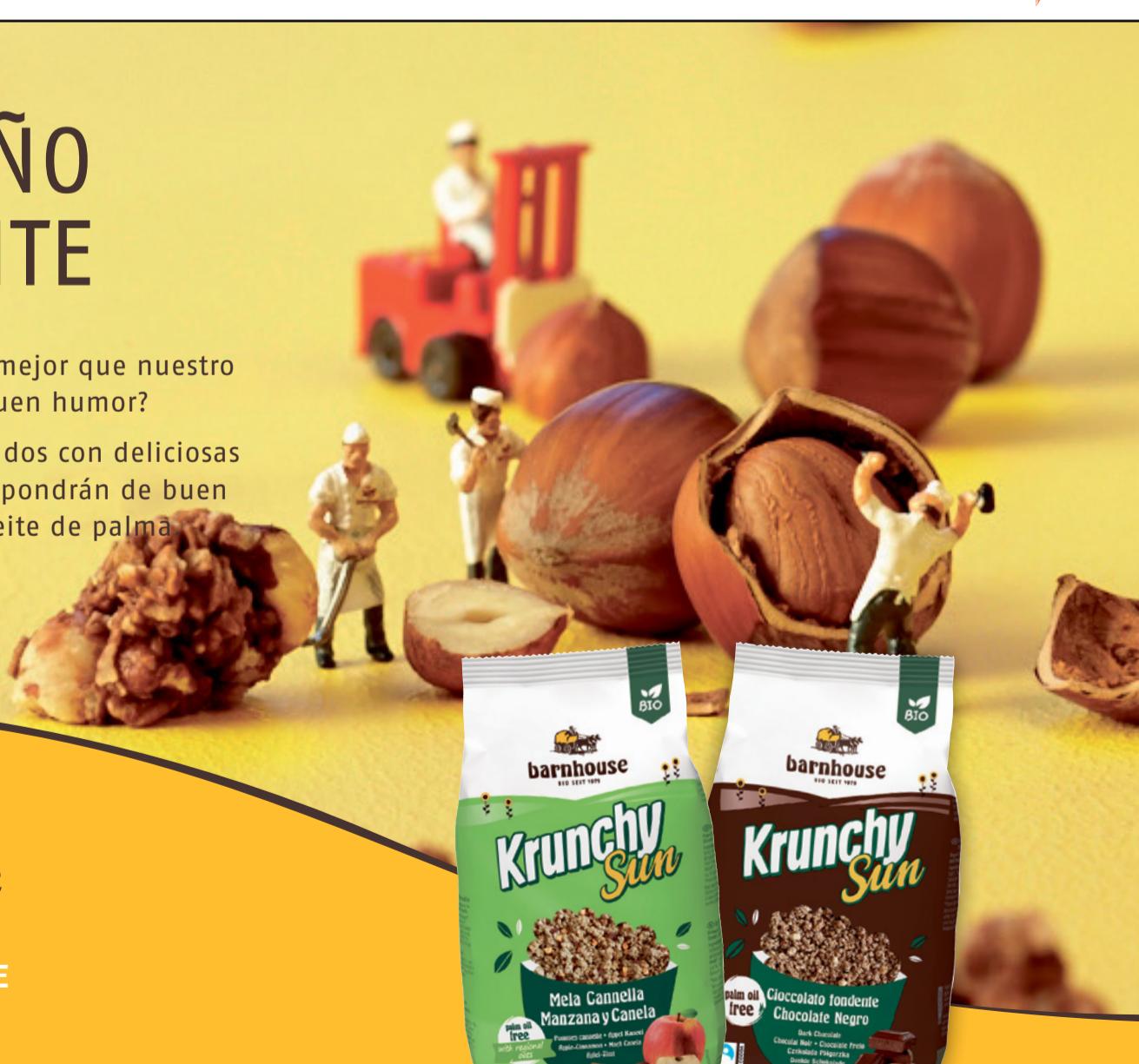
UN OTOÑO CRUJIENTE

Ya tenemos el otoño aquí y ¿qué mejor que nuestro Krunchy para ponerse de buen humor?

Crujientes racimos de avena meclados con deliciosas avellanas y afrutada manzana te pondrán de buen humor por la mañana. Sin aceite de palma.

barnhouse
BIO DESDE 1979

BARNHOUSE.DE





Miriam Martínez Biarge, Médico Pediatra,
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

Adolescentes: evita el déficit de calcio, hierro y zinc

La adolescencia es un periodo de rápido crecimiento por lo que las necesidades de algunos nutrientes son muy altas. Además, es una época de pérdida transitoria de muchas de las buenas costumbres adquiridas durante la infancia. Es raro que a un/una adolescente le preocupe comer bien, lo normal es que esté más interesado en comer fuera de casa y con amigos y que se olvide de que existe la verdura. Los adolescentes suelen tener mucha hambre y comen a todas horas, así que las necesidades de energía se cubren sin problemas. Pero si no hay una buena variedad de alimentos, algunos nutrientes pueden quedar cortos. ¿A cuáles debemos prestar más atención en esta época?

El calcio es fundamental porque en la adolescencia se está alcanzando el pico de densidad ósea. Es decir, cuanto más calcio acumulen ahora los huesos, más protección va a haber frente a la osteoporosis. Los y las adolescentes necesitan 1.000-1.200 mg de calcio al día. La forma más fá-

cil de cubrir estos requerimientos es tomar 2 vasos de leche de vaca o de soja enriquecida con calcio a diario (o un vaso y dos yogures) y además, una porción de queso o de tofu cuajado con calcio. El calcio de la leche de soja enriquecida se absorbe igual que el de la de vaca. Otras leches vegetales enriquecidas también serían válidas, pero la de soja es más nutritiva.

El hierro no suele ser un problema para los varones, pero las mujeres a partir de la menarquia tienen sus necesidades muy aumentadas para compensar las pérdidas por la menstruación. El déficit leve de hierro es frecuente y muchas adolescentes necesitan suplementos de hierro de forma intermitente durante estos años. Las dietas ricas en frutas y verduras ayudan a que el hierro de los demás alimentos se absorba mejor.

El zinc es necesario para el crecimiento, la maduración de los órganos sexuales y el sistema inmune. El déficit de zinc puede producir retraso



123rf Limited © lightfieldstudios

en el desarrollo puberal. El zinc está muy repartido en una gran variedad de alimentos, y el déficit franco es raro, pero muchos adolescentes pueden tomar cantidades subóptimas si su dieta es monótona, y si tiene muchos cereales refinados y muchos productos ultraprocesados. Las semillas de calabaza y de girasol y los ana-

cardos son una buena fuente de zinc y un buen tentempié para cualquier momento del día. La levadura nutricional es una forma fácil de añadir un extra de zinc a la dieta; comprueba que la marca que usáis en casa es rica en este nutriente, ya que no todas las variedades aportan la misma cantidad. ■



antes



ahora >

NUEVA ETIQUETA

ALIMENTOS ECOLÓGICOS CAL VALLS
La misma calidad con una imagen renovada
Más que un cambio de diseño, una renovación a conciencia

f **t** **o**

Etiquetas removibles

Envases más reciclables

El vidrio de siempre y las tapas sin bisfenol

100% Papel ecológico

desde 1978

desde 1978

cal valls

AGRICULTURA ECOLÓGICA DE CALIDAD
www.calvalls.com

ALIMENTACIÓN



Holle

**Crecer con lo mejor que nos ofrece la naturaleza:
Ingredientes de agricultura ecológica y biodinámica**

- ✓ DHA* en todas las fórmulas infantiles Holle
- ✓ Todas las leches infantiles de cabra Holle sin aceite de palma

Nota importante: La lactancia materna proporciona la mejor nutrición para el bebé. Si quieres utilizar la fórmula infantil, consulta con tu médico pediatra, el asesor en lactancia materna o el experto en nutrición.

*según la legislación para todas las leches de lactancia y de continuación.

más información a www.holle.es



Pilar Rodríguez,
Técnica Superior en Dietética | rrpilar.bcn@gmail.com

Legumbres, ¡que no falten en tu despensa!

Las legumbres son unas de las grandes representantes de nuestra dieta mediterránea y existen varios motivos para consumirlas de forma regular. Nutricionalmente, todas tienen en común que poseen una gran cantidad de proteínas de origen vegetal, un alto contenido en carbohidratos complejos –almidón y fibra– y poca grasa. Además, poseen unas cuantas ventajas.

1. Son protectoras frente al síndrome metabólico

Y previenen el sobrepeso. Debido a su alto contenido en fibra y almidones, las legumbres liberan sus carbohidratos al torrente sanguíneo de forma muy lenta, lo que evita los indeseados picos de insulina. Además, son muy saciantes y reducen la reabsorción intestinal de colesterol.

2. Son grandes aliadas para el tránsito intestinal

Su riqueza en ciertos tipos de fibra, como los galactooligosacáridos o el almidón resistente tipo 3, las convierte en una herramienta muy terapéutica para conseguir un correcto vaciado intestinal.

3. Poseen proteínas de alta calidad

Cada una de nuestras comidas debería contener una buena proporción de proteínas. Las legumbres son ideales para cubrir requerimientos en die-



123rf Limited@robertprzybysz

tas veganas y vegetarianas y también para diversificar las fuentes proteicas en dietas omnívoras. La soja, los garbanzos y algunos tipos de judías contienen todos los aminoácidos esenciales, es decir, la proteína completa.

4. Son fuente de hierro y otros micronutrientes fundamentales

Grandes aliadas para prevenir la anemia. Si quieras mejorar la absorción de su hierro, lo mejor es combinarlas con buenas fuentes de vitamina C en la misma comida. También contienen buenas cantidades de otros micronutrientes como folatos, calcio y sustancias antioxidantes (polifenoles).

5. Alimento económico

Esto, aunque no toca la esfera puramente nutricional es una gran ventaja, sobre todo porque es una excelente alternativa en los menús de comedores de colegios o instituciones en donde el presupuesto podría hacer peligrar la calidad nutricional de los alimentos.

Aprende a cocinarlas para hacerlas más digestivas

Con estas 3 acciones: remojo toda la noche, cocción con una hoja de laurel y servirlas con un buen chorro de vinagre y especias carminativas como

comino o hinojo, además de hacerlas más digestivas, las estarás haciendo más nutritivas.

Por otra parte, si acostumbramos a nuestro microbiota intestinal a digerir legumbres de manera progresiva, este se irá especializando y potenciaremos el tipo de bacterias especializadas en digerirlas, los bacteroides. La dieta vegetariana potencia este tipo de bacteria y, por tanto, favorece la capacidad de gestionar las legumbres.

Si tomas pasta, que sea de legumbre

Para esos días en que te apetece preparar una rica pasta o simplemente necesitas una solución rápida, la pasta de legumbre puede ser una excelente alternativa. Es mucho más interesante que la que se elabora a partir de harina de trigo y más fácil de digerir, además de que se prepara más rápido y no contiene gluten. Eso sí, siempre acompaña de una buena ración de verduras y grasas, por ejemplo, aceite de oliva, aceitunas o semillas, para conseguir mayor satisacción y asegurarte de que la energía llegue de forma continuada y estable, sin picos.

Y, como siempre, cómprala de buena calidad, de origen ecológico, así podrás asegurarte que los ingredientes están libres de tóxicos y su producción es respetuosa con el medio ambiente. ■

ALIMENTACIÓN



RISONI DE LEGUMBRES

¿Conoces el risoni? Se trata de una variedad de pasta con forma similar al arroz elaborada a base de sémola de trigo, y muy popular en Italia, Grecia, Turquía...

Nosotros hemos querido darle un plus de nutrición utilizando como base legumbres. El resultado es una pasta sin gluten que puedes usar para hacer risottos, ensaladas, sopas... ¡y todo lo que se te ocurra!



Oriol Urrutia, Co-Editor y Polítólogo
comunicacion@bioecoactual.comAriadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com

Biocop: “Nosotros venimos del movimiento ecológico, no de la industria”

Sostenibilidad, activismo y ética. Son algunas de las cualidades que definen a Biocop, empresa pionera del sector ecológico en nuestro país. Amparada por el movimiento ecológista, Biocop nació en 1975 en forma de cooperativa de trabajo, cuando el sector ecológico todavía no se había desarrollado y muchos veían la filosofía bio como una cosa alternativa. Más de 45 años después, Biocop continúa contribuyendo a la comercialización, promoción y divulgación de la producción ecológica en todo el Estado español.

“Lo natural era propio de hippies. Cuando empezamos éramos inclasificables y nos atacaban”, afirma el cofundador y CEO de Biocop, Joan Picazos, mientras pasamos entre las plantas autóctonas del Mediterráneo que configuran el jardín exterior de las actuales instalacio-

“Lo natural era propio de hippies. Cuando empezamos éramos inclasificables y nos atacaban”



©Bio Eco Actual. Almacén principal de Biocop

nes de la empresa. Remontándose a los orígenes, Joan Picazos explica al equipo de Bio Eco Actual algunos de los obstáculos iniciales que tuvieron que enfrentar. Antes, al presentar nuevos productos, había que notificarlos al registro del departamento de Sanidad. Dado que eran aún desconocidos para muchos y no figuraban en el registro de productos regulados, se consideraba que algunos de los productos innovadores que Biocop quería introducir en el mercado, como el mijo o la primera pasta de sopa integral del Estado, no cumplían con los requisitos establecidos del momento. No se concebía, por ejemplo, que la pasta no fuera elaborada con harina refinada.

Por suerte, este escenario ha cambiado con el paso de los años y la consolidación del sector. A partir de 1987, Biycop empezó a forjarse como sociedad familiar, experimentando un crecimiento continuado hasta su consolidación, trasladándose en 2016 a las actuales instalaciones en Lliçà de Vall (Barcelona): su centro neurálgico. “Hoy somos mainstream y nos imitan”, concluye el director general de Biocop.

Sostenibilidad y eficiencia

Espacios amplios y abiertos en las oficinas, con luz natural y vertebrados por un jardín vertical eco-

lógico. Renovadas recientemente bajo criterios de sostenibilidad y eficiencia, las nuevas instalaciones reflejan la esencia de Biocop. “Fue un antes y un después absoluto. Estábamos concentrados en 150 metros cuadrados y cuando reformamos el espacio, respiramos. Las cosas que hemos hecho en los últimos años no las habríamos hecho sin este entorno”, asegura el fundador.

Una de las prioridades de la empresa es el bienestar de sus clientes y los 40 trabajadores que configuran la plantilla actual. Es por eso que dispone de una gran infraestructura técnica: luces LED para garantizar una buena iluminación, claraboyas automáticas para controlar la ventilación, así como un dispositivo antiincendios y de prevención de riesgos laborales. Esto, junto a una gran logística, permite dinamizar la actividad diaria en el almacén.

Más de mil referencias en productos procedentes de unas cincuenta marcas reconocidas dentro del sector llegan sistemáticamente a la playa de entrada de la nave. Todos los artículos, certificados como ecológicos, se codifican con un sistema propio y sofisticado, que cuenta con un sistema de rotación de productos (First In First Out) y un picking automatizado para agilizar la preparación de



el Horno de Leña®
desde 1981

**Todo el sabor
del pan recién hecho**
Con productos Ecológicos



H.L.T, S.A. C/Lago Carucedo, 3. Pol. Ind. Cobo Calleja, 28947 Fuenlabrada (Madrid)
t. 916 42 15 37 f. 916 42 32 03

www.elhornodelena.com www.hltsa.es

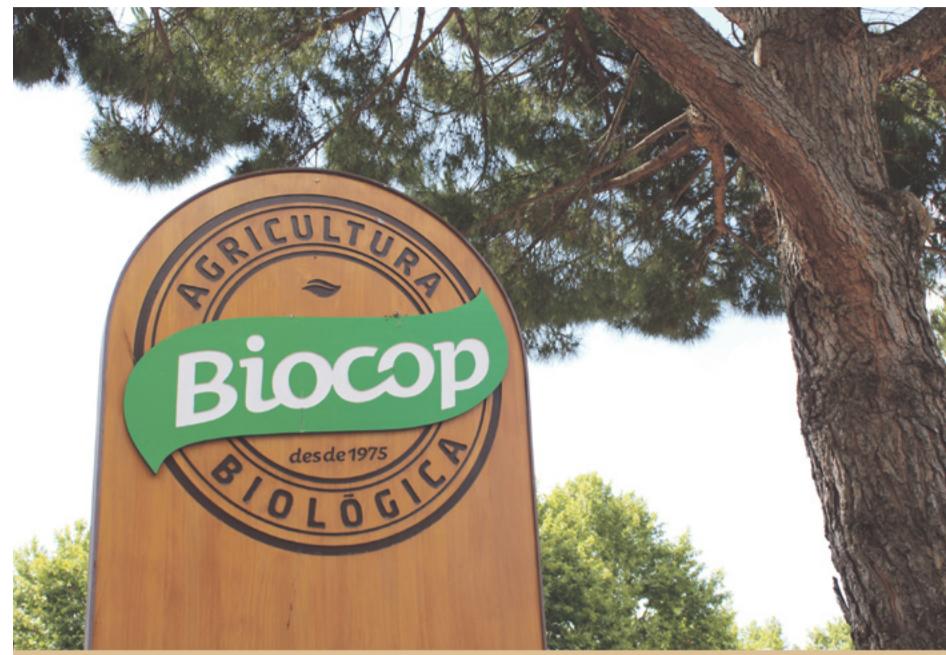


EMPRESAS HISTÓRICAS

Renovadas recientemente bajo criterios de sostenibilidad y eficiencia, las nuevas instalaciones reflejan la esencia de Biocop

los pedidos, así como una cámara de atmósfera controlada para conservar los productos a granel (por ejemplo, legumbres y arroz) hasta ser envasados en las propias instalaciones. Así, Biocop distribuye pastas, café e infusiones, snacks, conservas, elaborados, productos de cuidado personal y de higiene del hogar. "En 45 años no sé si hay algo que no hayamos hecho, pero el refrigerado es la única categoría con la que no trabajamos actualmente. Hemos optado por especializarnos", explica Joan Picazos.

Mientras que, en las oficinas, ahora casi vacías por la adaptación de la empresa al teletrabajo, sigue el no parar de los departamentos de ventas, marketing, comunicación y atención al cliente. Una infraestructura consolidada ha permitido una adaptación eficaz a la pandemia y al aumento de la competencia dentro



©Bio Eco Actual. Sostenibilidad y armonía se destacan en las instalaciones de Biocop

del sector. "La informática es imprescindible, pero la calidad de las personas es esencial", afirma el fundador.

Valores empresariales: esencia y pilar de crecimiento

A lo largo de 45 años de historia, Biocop ha pasado de ser una cooperativa familiar pionera a ser referente del sector ecológico español presente en 3.500 puntos de venta del canal especializado, consiguiendo una facturación aproximada de 16 millones de euros al año.

Aun así, para diversificar la oferta y aumentar la capacidad de producción, manteniendo sus valores diferenciales, en 2019 Biocop unió fuerzas con Léa Compagnie Biodiversité, una de las grandes empresas

de referencia del mercado ecológico francés. En este sentido, el director general de Biocop añade: "Nos pareció que había que dar un paso

adelante y aliarnos con gente como nosotros. El grupo Léa está formado por empresas familiares y regionales. Tenemos absoluta independencia económica, y esto se vive mucho en las decisiones del día a día. Construimos con visión de futuro y sin renunciar a los principios ni a la calidad del producto en beneficio del rendimiento".

Valores como la sostenibilidad, el comercio justo, la justicia social y la transparencia con los clientes y los trabajadores son la esencia y el pilar del crecimiento de Biocop. "Todos los que componemos este grupo compartimos estos principios. Venimos del movimiento ecológico, no de la industria. Hemos ido evolucionando para tener más influencia", afirma Joan Picazos. "Mi ambición es influir en el desarrollo de la alimentación. Está pasando. Biocop ha abierto camino", añade. ■



©Bio Eco Actual. Joan Picazos (derecha), CEO de Biocop junto al equipo de Bio Eco Actual

FERIAS

**Cambia el mundo,
consume bio y local**

BioCultura

MADRID IFEMA
11-14 noviembre 2021

Organiza

VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA

www.biocultura.org

*



Estela Nieto, Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es

Iván Iglesias, Chef y profesor de cocina vegana

Peligros en la cocina, buenas prácticas

La cocina es uno de los espacios de la casa en los que es más probable que tengamos algún accidente. La presencia de fuego, calor intenso, líquidos o productos corrosivos... hacen que el peligro esté más presente. Esto no quiere decir que haya que estar con el extintor preparado en todo momento, sino que es necesario tener cuidado y prestar atención a algunos detalles importantes.

- Nunca dejar cuchillos en el fregadero a la espera de ser lavados. Es posible que se acumule agua y al no verlos puedas cortarte.
- Mantener los cuchillos afilados y en buen estado. Un cuchillo mal afilado o con roturas en la hoja hace que el corte sea inestable y sea necesaria más presión de la habitual, en esta situación, si la hoja resbala es posible que acabe en nuestros dedos y se produzca un corte.
- Los mangos de cacerolas o sartenes siempre deben estar hacia
- dentro de la cocina y no sobresalir, ya que es posible que al pasar cerca los arrastremos o demos un golpe y el contenido caliente se derrame o salga despedido.
- Siempre que se caiga algún líquido al suelo es necesario recogerlo inmediatamente. La cocina suele ser un espacio estrecho y la presencia de cualquier sustancia en el suelo que pueda ocasionar un resbalón puede generar un accidente en el



123rf Limited©andreyopopov

que las caídas o golpes pueden ser graves.

- Cuando hay algún líquido caliente, tanto aceite como agua hirviendo, debes prestar toda tu atención. En ocasiones nos despistamos, puede que suene el teléfono, llamen a la puerta o pasemos a otra tarea, si esto sucede apaga el fuego, retira el líquido de la fuente de calor o pon un avisador para que te recuerde lo que estabas haciendo.

• Si el aceite de una sartén o cacerola comienza a arder, NUNCA se apaga con agua. Esto hará que el agua se evapore arrastrando pequeñas gotas de aceite que arderán a su vez haciendo que la llama sea gigantesca y pueda incendiar toda la cocina. Si esto ocurriera, la manera más segura es tapar la cacerola con una tapadera o un paño de cocina mojado y bien escurrido.

• Prestar especial atención al mantenimiento y uso de los productos de limpieza. Suelen ser productos o sustancias corrosivas y muy tóxicas. Los botes deben estar debidamente almacenados, cerrados e identificados. Así evitaremos confusiones o un mal uso entre ellos.

La cocina no es un lugar peligroso, pero sí pueden darse situaciones que potencialmente lo sean. Por ese motivo, ser cuidadosos y prestar especial atención a lo que estamos haciendo es más necesario que en cualquier otro espacio de nuestro hogar. ■

ALIMENTACIÓN



desde 1929



PATÉS VEGANOS

¡Como hechos en casa!



Nuevo









Sin soja
Sin gluten
Sin aceite de palma
Sin levadura

ALIMENTACIÓN



Apicultores desde 1810





COMO HEMOS
HECHO SIEMPRE,
CON PASIÓN













• III CONCURSO HISPANOLUSO 2020 (ESPAÑA Y PORTUGAL) 3 medallas de plata
• III CONCURSO DE MIELES ECOLÓGICAS BIOMIEL 2020 (ITALIA) 4 medallas de oro y 1 medalla de plata

www.mielmuria.com



buy

EL NUEVO SNACK DE NATRULY LO TIENE TODO

ORGÁNICO

SIN GLUTEN

SIN AZÚCAR AÑADIDO

SIN ADITIVOS ARTIFICIALES

VEGAN

**KALE CHIPS
TOMATE + ORÉGANO**

CRUNCHY

RAW

**ORGÁNICO
SIN GLUTEN
SIN AZÚCAR AÑADIDO
SIN ADITIVOS ARTIFICIALES
SIN TONTERÍAS**

GREEN IS A WAY OF LIFE!

TEXTURA CRUJIENTE

**ALTO CONTENIDO PROTEICO
Y BAJO EN CARBOHIDRATOS**

SABOR IRRESISTIBLE

100% NATURAL

**WE ARE HUNGRY
FOR CHANGE!**





Polialcoholes, ¿edulcorantes naturales?

Los polialcoholes o polioles como el xilitol, el maltitol o el eritritol, son derivados de azúcares como la glucosa o la manosa, que tienen un poder dulce algo inferior al azúcar, pero con un menor contenido calórico. Es por ello que se utilizan mucho, tanto en productos industriales como en productos más artesanos sin azúcares añadidos. Son sustancias que se encuentran de forma natural en muchos alimentos, pero habitualmente se usan polialcoholes de origen sintético. Tienen sus virtudes y también sus defectos, así que conviene conocerlos bien para saber si son la forma de edulcorar que más nos conviene.

¿Qué son los polialcoholes y por qué sirven como edulcorantes?

Estas sustancias están presentes de forma natural en algunas frutas y verduras. Sin embargo, las conocemos más, pues son un tipo de edulcorantes dentro de los "no intensos o no intensivos" ya que, aunque tienen sabor



123rf Limited@pheelingsmedia

dulce, éste no es tan potente como el de la sacarosa (azúcar), a diferencia, por ejemplo, de la sacarina, el aspartamo, la taumatina o la estevia, que sí son más dulces (mucho más). Los polialcoholes más conocidos son el sorbitol (E420), el maltitol (E965), el xilitol (E967), el manitol (E421) y el eritritol (E968), aunque hay algunos otros

como el lactitol (966) o el isomaltitol (E953). Su poder endulzante está alrededor del 60% de lo que consigue el azúcar con la misma cantidad, que parece poco comparado con el 200-700% de los esteviosidos o el 2000-3000% de la taumatina. Curiosamente, el sabor dulce de los polioles tiene un toque refrescante que hace que sean espe-

cialmente interesantes en la formulación de algunos tipos de productos o en determinadas recetas y, además, pueden someterse a altas temperaturas en procesos como el horneado sin que eso sea un problema. Y la ventaja como edulcorantes es que como son poco o nada digeribles ni se absorben en nuestro intestino, no aportan apenas calorías. En este sentido, todos los polialcoholes tienen 2,4kcal por cada gramo, excepto el eritritol que tiene valor calórico cero. En cualquier caso, su uso es una ventaja respecto a las 4kcal por gramo de los azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa, etc.).

Algunas de sus características interesantes:

- **Xilitol:** el más dulce y refrescante de todos ellos, por eso se utiliza mucho en productos como caramelos y chicles. Además, está reconocido que el uso de chicles edulcorados al 100% con xilitol ayuda a reducir la placa dental, que es un factor de riesgo para desarrollar caries.



www.gumendi.es
gumendi@gumendi.es - 948 69 30 43
FRUTAS-HORTALIZAS-ELABORADOS

AGRICULTURA ECOLÓGICA GUMENDI

TOTALMENTE NATURALES



Nueva gama de productos Vita Verde

Te cambiará la vida

Cereales - Salvados y Semillas - Arroces
Legumbres - Copos de Cereales
Azúcares - Harinas - Aceites

Descubre todos los productos en www.cadidiet.com
pedidosweb@cadidiet.com - Telf.: 956 631 510

Cadidiet
PRODUCTOS NATURALES



- Eritritol:** no es el más dulce, pero si es el más ligero, pues aporta cero calorías por cada gramo. Eso hace que sea el favorito para productos que quieren evitar el uso de azúcares y, además, reducir al máximo el nivel de aporte energético.
- Sorbitol:** tiene un poder edulcorante del 60% con respecto al azúcar y está presente en muchas frutas como la manzana y la pera.
- Maltitol:** tiene un poder dulce algo superior, llegando al 70-80% del de la sacarosa y se utiliza bastante a menudo para postres pues aporta cierta textura cremosa.

Usos permitidos

Los polialcoholes o polioles están permitidos en Europa como edulcorantes para endulzar multitud de productos de distintas categorías. Las empresas los obtienen de diferentes fuentes, por ejemplo, por extracción o síntesis a partir de productos como el almidón de maíz o de trigo o los azú-

cares del abedul. Están muy regulados y eso quiere decir que están muy definido lo que deben cumplir a nivel de características fisicoquímicas, de seguridad alimentaria y de usos adecuados. En este sentido, la Comisión Europea ha establecido en qué categorías de alimentos y en qué cantidades pueden usarse, como, por ejemplo, caramelos, chicles, dulces, bebidas aromatizadas, frutas y verduras deshidratadas, incluso en complementos alimenticios. Hay una amplia gama de categorías de alimentos que pueden usar los polialcoholes como opción en la cantidad necesaria para reducir el uso de azúcares o, lo que es más habitual, para evitarlo. Así, muchos productos sin azúcar contienen polioles como edulcorantes.

¿Pueden causar efectos adversos?

La seguridad de estos ingredientes alimentarios está garantizada si se usan en las condiciones que se establecen en la normativa sobre su uso y su etiquetado. Se sabe que los polialcoholes, al no absorberse en el intestino

y pasar por él de forma intacta, hacen que se acumule más agua de lo normal y pueden producir un efecto laxante. Este efecto adverso se produce y debe indicarse en el etiquetado cuando el producto tiene más de 10g de polialcoholes por 100g de alimento. Esta cantidad puede parecer elevada, sin embargo, muchos productos procesados sin azúcares añadidos pueden tener esos niveles ya que recordemos que el poder dulce es menor que el del azúcar y por eso las cantidades que se usan suelen ser altas. Ese efecto laxante puede ir acompañado de cierta producción de gases y algo de hinchazón abdominal, de manera que muchas personas cuando toman productos con polioles notan que tienen flatulencia. Esto hace que estos ingredientes no sean adecuados para personas que tienen determinados problemas gastrointestinales como colon irritable o sobrecrecimiento bacteriano.



123rf Limited@robertruid

Así, si queremos tener información sobre los polialcoholes que pueden llevar los alimentos que compramos, debemos mirar bien la lista de ingredientes en la que los encontraremos indicados con su nombre o número E y precedidos con la palabra "edulcorante", pues es la función que tienen. Y, aunque no es obligatorio por normativa indicar la cantidad de polioles, sí lo es advertir del posible efecto adverso cuando el producto tiene más de un 10% de los mismos. ■

Nota: Este artículo está dirigido al consumidor y es meramente informativo y no exhaustivo debido a la extensión limitada del mismo.





Nuestras nuevas bebidas de almendra: Un PLACER REAL.

- Sin azúcares añadidos
- Sin lactosa
- Con almendras ecológicas de Europa



Natumi
puro.vegetal.

Sin azúcares añadidos

Sin lactosa

Con almendras ecológicas de Europa

Denominada la reina de los frutos secos. Comúnmente se le llama la reina de los frutos secos, y con razón. Con sus valiosos ingredientes y su incomparable sabor a nuez, la almendra es un ingrediente ideal para nuestras dos nuevas bebidas Natumi: da un toque dulce y suave, sin azúcares añadidos.

¡Prueba nuestras nuevas bebidas!



Puede obtener mas información en www.natumi.com/es



Estela Nieto, Psicóloga, Máster en psicopatología y salud, y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es

Iván Iglesias, Chef y profesor de cocina vegana

Ensalada fresca de pasta de legumbre y salsa de yogur

INGREDIENTES (2 personas)

- 180 gr de pasta de lentejas rojas o de garbanzos.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1/4 pimiento rojo.
- 1/4 pimiento verde.
- 1/4 cebolla.

Para la salsa de yogur:

- 200 gr de yogur natural vegetal cremoso, preferiblemente estilo griego.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1 diente de ajo (opcional) o 1/2 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de mostaza.
- Sal al gusto.
- Cebollino fresco picado.



©Estela Nieto

Elaboración

Llevar a ebullición al menos 2 litros de agua y cuando rompa a hervir

incorporar 2 cucharadas de sal y la pasta. Cuando vuelva a hervir, dejar cocer durante 8 minutos. Mientras tanto, picar el apio, la cebolla y el

pimiento en brunoise de unos 3 mm de grosor. Limpiar la zanahoria y rallarla.

Para preparar la salsa de yogur es importante, si el yogur no es cremoso, retirar parte del suero escurriendo sobre un colador o una gasa fina durante 30 minutos o incluso más. Mezclar en un bol todos los ingredientes de la salsa y batir para emulsionar junto con el aceite.

Cuando la pasta esté cocida pero ligeramente al diente, escurrir y enfriar con agua fría para cortar la cocción. Escurrir por completo para que no quede humedad. Mezclar con las verduras, la salsa y el cebollino picado y tendremos la ensalada lista para llevar de picnic o conservar en la nevera. ■

Dip dulce de chocolate y alubias blancas

INGREDIENTES

- 200 gr de alubias blancas cocidas.
- 3 cucharadas de sirope de agave, de dátil o maple.
- 1 cucharada de tahin o crema de sésamo tostado.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- Opcional: 1 cucharada de aceite de coco fundido.
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo.

Elaboración

Escurrir las alubias blancas cocidas para retirar todo el líquido posible. Colocar en una batidora o un vaso y triturar junto con el sirope, el zumo de limón, el tahin y el aceite de coco hasta conseguir una crema lo más fina posible. Cuando esté cremoso y suave incorporar el cacao puro en polvo y volver a triturar hasta que quede completamente integrado. Corregir al gusto de dulce con más siro-

pe o si eres fan del chocolate intenso puedes incorporar una cuchara más de cacao. Refrigerar para que gane consistencia y estará listo para llevar.

Acompañar con fruta en rodajas o crackers. Este untable también es perfecto para sándwiches. ■



©Estela Nieto

ALIMENTACIÓN



FABRICANT DEPUIS 1868

FAVRICHON

Desde hace 130 años,
cultivamos hábitos de alimentación saludable
y equilibrada, ofreciendo mueslis adaptados
a los deseos y necesidades de cada uno.

Porque todos los placeres están en la naturaleza.

Descubra nuestra gama disponible en tiendas ecológicas.

Ets Favrichon & Vignon - 367 Route Nationale 7, 42 470 Saint Symphorien de Lay, Francia - +33 (0)4 77 64 75 09 - info@favrichon.com - www.favrichon.com



FABRICADO EN FRANCIA



LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓN / PASTA

Pasta ecológica, de Bonapasta

Bonapasta no contiene aditivos ni conservantes y está producida de forma artesanal, incentivando el comercio local, la sostenibilidad y la calidad del producto. Elaborada a base de cereales ecológicos cultivados en la comarca del Moianés, producida utilizando moldes de bronce, prensada a baja presión y secada lentamente a baja temperatura. ¡Prueba una pasta muy sabrosa, de gran calidad y con el punto óptimo de consistencia!

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | CCPAE

Marca: Bonapasta
www.bonapasta.cat

Distribución: Natureco, S.L.

imprescindible

ALIMENTACIÓN / PAN

Pan tierno de espelta integral, de Sol Natural

Gracias a su riqueza nutricional y a su mejor digestibilidad, la espelta es una gran alternativa al trigo común. Y si además es integral, el resultado es un pan más completo y rico en fibra, que nos aporta una mayor sensación de saciedad. Elaborado usando sólo ingredientes ecológicos y aceite de oliva, este pan integral de larga conservación (3 meses) se convierte en una opción saludable para tus desayunos, almuerzos y meriendas. 100% integral, sin azúcares añadidos y con aceite de oliva virgen extra.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)

Marca: Sol Natural

www.solnatural.bio

Distribución: Vipasana Bio, S.L.

imprescindible

ALIMENTACIÓN / GALLETAS

Galletas con copos de avena y frutas, de Biocop

Galleta gruesa y crujiente, original en textura y sabor, que se suma a la familia de galletas ecológicas de Biocop.

Está elaborada con copos de avena integral y harina de trigo integral, y es una buena fuente de fibra. Cuenta con el aporte nutricional de manzanas y pasas, y es ideal para tomar a cualquier hora del día. Envasadas en formato de tubo económico de 250 g.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)

Marca: Biocop
www.biocop.es

Distribución: Biocop Productos Biológicos, S.A.

nuevo

ALIMENTACIÓN / CEREALES

Muesli crujiente semillas de lino & calabaza, de Favrichon

Deliciosos copos de 3 cereales integrales (avena, arroz, trigo), acompañados de sabrosas semillas de lino y de calabaza en una receta vegana y sin aceite de palma.

Todo esto en un muesli crujiente rico en fibra, y fuente natural de magnesio.

Práctico: bolsa con auto-cierre para una mejor conservación.

imprescindible

Certificados: Ecológico (Euro Hoja) | AB

Marca: Favrichon
www.favrichon.com

Empresa: ETS Favrichon & Vignon

ALIMENTACIÓN / INFUSIONES

Infusiones ecológicas 100% libres de plástico, de Conca Organics

Las primeras infusiones 100% ecológicas y libres de plástico, con su huella de carbono compensada. Combinan hasta 15 variedades de plantas aromáticas y medicinales de los campos de la familia para conseguir funcionalidad y un sabor delicioso. Envasadas por personas con diversidad funcional, en pirámides de soilon de maíz para evitar la migración de microplásticos y en un envase biodegradable.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)

Marca: Conca Organics
www.delaconca.bio

Empresa: Organic Mediterranean Food, S.L.U.

nuevo

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Spirulina bio, de El Granero Integral

La micro alga de color azul verdoso destaca por su excepcional perfil nutricional.

Además de su alto contenido en proteína, fibra, vitaminas y minerales, promueve el sistema inmunológico estimulando la producción de anticuerpos que podrían actuar contra virus y bacterias.

imprescindible

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)

Marca: El Granero Integral
www.elgranero.com

Distribución: Biogran, S.L.
www.biogran.es



Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Restauración y alimentos ecológicos

Noticias falsas, maquillaje de intenciones, greenwashing. La dificultad de desgranar lo realmente bueno de lo que no lo es, lo verdadero de lo engañoso, ha aumentado vertiginosamente con la manipulación de los mensajes que llegan por distintos medios al consumidor. Queremos que nuestra acción de compra beneficie al conjunto de la sociedad, a la limpieza medioambiental, al mantenimiento o recuperación de la biodiversidad. Para ello, los pequeños gestos son importantes, pero también hacen falta cambios estructurales para afrontar los grandes retos en salud, economía, clima, sociedad.

El decidir con conciencia cómo nos alimentamos afecta a muchas cosas. Para nosotros es importante quién produce los alimentos, cómo, dónde, a quién beneficia nuestra elección y a quién perjudica. No es lo mismo comprar aquí o allí, esto o aquello. Eliriendo alimentos producidos sobre los principios de la agroecología beneficiaremos la salud del suelo, la economía de



123rf Limited©stocking

las pequeñas productoras, nuestra salud, un modelo de sociedad más justo.

Cuando en un restaurante preguntamos por el origen de los productos que nos van a servir, estamos diciéndole al restaurador que nos importa la naturaleza de los ingredientes, que preferimos que sean de cultivo ecológico. Este sector que tanto ha sufrido la pandemia puede ahora dar un paso y priorizar lo que aporta a este mundo con un trabajo honesto, cocinando alimentos sanos y añadiendo verdaderos platos ecológicos y veganos a su oferta gastronómica. ■

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

ESPACIO VIDA SANA

Llegando al borde del precipicio

Los expertos en economía aseguran que en el origen de muchos de los problemas actuales está el capitalismo neoliberal... Ya lo reconocen, pero también aseguran que no hay tiempo para resolverlo, que se acabó el margen para rectificar. Solo apuntan una única posibilidad, la unión del mundo civil, del asociacionismo, de la cooperación para hacer frente a este sistema que anula cada día más nuestra co-responsabilidad con el presente y con el futuro.

Todas las crisis, la económica, la sanitaria, la social... sufren de ese neoliberalismo capitalista y es poca la capacidad que tenemos los humanos para preservar y cuidar lo que nos da vida, lo que nos cuida.

Si la pandemia que estamos sufriendo no nos ha hecho despertar, ¿qué más va a hacer falta?

Acabemos ya con la infantilidad de aferrarnos a nuestras diferencias y



123rf Limited©fizkes

superemos nuestras pequeñeces, somos fuertes en liderar un cambio de verdad profundo en nuestras vidas.

Busquemos y practiquemos lazos de unión, apoyémonos en lo común, en lo importante.

En el universo de los alimentos ecológicos y del consumo responsable debemos también aplicarnos y aprender la lección. No nos desviemos del camino que nos ha traído hasta aquí.

¡Re-accionemos! ■



ALIMENTACIÓN MASCOTAS



YARRAH CAMBIA A EMBALAJE 100% RECICLABLE

Desde abril el nuevo envase de Yarrah está en los estantes. A primera vista puede que no parezca muy diferente, pero el material es completamente distinto. Todos los envases de pienso serán 100% mono PE. Esto significa que las bolsas serán completamente reciclables, por lo que se pueden reutilizar para fabricar nuevos productos. Estamos muy satisfechos de que nuestra búsqueda por hacer un cambio para mejor contribuya a la circularidad.

Mejoras en la receta

Yarrah también ha revisado todos los productos y hemos introducido mejoras cuando fuera necesario. En estrecha colaboración con científicos expertos en alimentos para mascotas hemos actualizado las recetas basándonos en los últimos conocimientos sobre la salud y este tipo de alimentos. Se han realizado mejoras para optimizar los niveles de proteínas y grasas y mejorar, aún más, los valores de los nutrientes. Todas las recetas han sido probadas para asegurarse de que tengan el mismo o incluso mejor sabor.

WWW.YARRAH.COM



ALIMENTACIÓN

PRODUTO
ESPAÑA
100% ORIGEN

VALLE DEL TAIBILLA

PREPARADOS DE

frutas

CON ZUMO DE UVA

ALBARICOQUES CON ZUMO DE UVA

ARÁNDANOS CON ZUMO DE UVA

FRESAS CON ZUMO DE UVA

INGREDIENTES 100% ORIGEN FRUTA

30% MENOS DE AZÚCARES QUE UNA MERMELADA

BIO

ALIMENTO VEGANO

ALIMENTO CON ALTA DENSIDAD

ALIMENTO SUSTENTABLE

ALIMENTO AUTÉNTICO

ALIMENTO SIN GLÚTEN SIN OLEOS

ALIMENTO SIN GLÚTEN SIN OLEOS SIN AZÚCAR

valleodeltaibilla.es



NUEVO

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

Claudia's POWER GRANOLA'S

EL PODER DE LA BUENA COMIDA



¡No es solo otra granola!

- ✓ ¡Trigo sarraceno activado como ingrediente base en lugar de avena!
- ✓ Fácil de digerir ✓ Rico en superalimentos para un extra de energía
- ✓ 100% Raw ✓ Deliciosas pepitas crujientes en la boca que conservan su textura incluso en la leche





ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, Nutricionista, Máster en Nutrición y salud
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

5 alimentos que te ayudan a dormir mejor

El sueño de calidad es placentero e indispensable. Regenera el organismo, la energía y estimula los sistemas inmunitario y hormonal. Favorece el bienestar emocional y las funciones cerebrales, asentando los conocimientos, la concentración y la memoria. Pero una cuarta parte de las personas adultas padece insomnio o trastornos del sueño.

Una dieta equilibrada y rica en neurotransmisores del sueño es de gran ayuda. El triptófano es el precursor de la serotonina que, a su vez, se transforma en melatonina, la hormona que favorece el sueño. Participa en numerosos procesos neurológicos regulando nuestro reloj biológico, ya que se activa con la falta de luz solar. Si además, se complementan con otros elementos como hidratos de carbono, magnesio o ácidos grasos omega 3, su acción es más completa.

Una ración de estos cinco alimentos antes de dormir proporciona un buen descanso:



133rf Limited © fizkes

- **Cebolla.** Es muy rica en quercetina, una sustancia con efectos sedantes. Por cada 100 gr, contiene 19 mg de triptófano que se convierte en melatonina. Facilita la regulación del ritmo circadiano gracias a estos elementos y a sus vitaminas y minerales.
 - **Nueces:** Contienen hasta 90 mcg de melatonina en una ración de 30g, y 40 mg de triptófano. Son ricas en ácidos grasos omega 3 y 6. En vitaminas B, que equilibran el sistema nervioso, entre ellas B1, B6 y una gran cantidad de B9 o ácido fólico. Su riqueza en calcio, magnesio, selenio y zinc acentúa su efecto relajante.
 - **Cerezas:** Es la fruta más rica en melatonina, hasta 1,35 mg por 100g y 8 mg de triptófano, especialmente en las variedades áci-
 - paras para una infusión, cociendo unas hojas durante quince minutos y aderezándola con menta.
 - **Copos de avena.** Ricos en proteínas, y aportan 230 mg de triptófano por cada 100 gr. Contienen diversos alcaloides, como la avenina, el indol y la trigonelina, que tienen un efecto sedante. Su riqueza en vitaminas B, especialmente en B1 o tiamina, refuerza el sistema nervioso y facilita la relajación. ■

ricas en ácidos grasos omega 3 y 6. En vitaminas B, que equilibran el sistema nervioso, entre ellas B1, B6 y una gran cantidad de B9 o ácido fólico. Su riqueza en calcio, magnesio, selenio y zinc acentúa su efecto relajante.

- **Cerezas:** Es la fruta más rica en melatonina, hasta 1,35 mg por 100g y 8 mg de triptófano, especialmente en las variedades áci-

ALIMENTACIÓN

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

MEMBRA SPORT

**1 stick al día
SABOR NATURAL DE LIMÓN
30 sticks**

**Con Membrana de huevo ecológica ESM®
Dextrina ciclica altamente ramificada
MSM y Manganese**

Solicita muestra gratuita en tu establecimiento (hasta fin de existencias)

Lo que necesitas para mejorar tu resistencia y rendimiento!

El manganeso contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales, a la formación normal del tejido conectivo y a la protección de las células frente al daño oxidativo.

BIOVER N.V. SUCURSAL EN ESPAÑA
C/ La Torre, 6 Bajo. 24002 León.
Tel. +34 987276220
e-mail: biover@biover.es - www.biover.es

CAJA 30 DÍAS

Descárgate nuestra app en Google Play y en Apple Store.

biover

Laura Lobo,
Periodista | bio@bioecoactual.comESPAZO PATROCINADO POR:
Biocop Productos Biológicos | www.biocop.es

Elige integral y ecológico

Los cereales son plantas cultivadas por su grano muy usadas en la alimentación humana y animal. Existen los cereales denominados 'mayores' (como son trigo, arroz, maíz, cebada, avena y centeno) y 'menores' (como son mijo, teff o alpiste).

Cada especie y variedad de cereal posee su propia estructura, pero de forma genérica se puede hacer una clasificación de las partes en las que se componen los granos:

- El **germen** es el núcleo de la semilla, a partir del cual se puede desarrollar una nueva planta. Es donde se concentran nutrientes como grasas, proteínas, vitaminas, azúcares y minerales.
- El **endospermo** es una estructura harinosa que envuelve al germen. Es su depósito de alimento y está compuesto principalmente por carbohidratos y proteínas.
- La **cutícula** es la parte que envuelve a la semilla propiamente dicha.
- La **cáscara** es la capa más exterior de todas y está formada por fibras vegetales. Se encarga de proteger a la semilla, de ahí que sea algo dura.

Composición nutricional

Los cereales destacan por ser ricos en hidratos de carbono complejos. Según las recomendaciones de

la OMS, el 55% del aporte energético diario de una persona debe provenir de los hidratos de carbono. Además, los cereales también son ricos en proteínas y, en menor medida, en grasas y en vitaminas y minerales.

Cereales integrales y blancos

Se consideran cereales integrales aquellos que se recogen de la naturaleza 'enteros' y que por lo tanto conservan su cáscara. Por el contrario, los cereales blancos se obtienen al someter al cereal a un proceso de refinamiento en el que esta se elimina.

Cada vez son más las recomendaciones de los profesionales de la salud invitándonos a consumir cereales integrales. La principal ventaja es su mayor contenido en fibra, que es esencial para alimentar la flora intestinal y que aporta una mayor sensación de saciedad. Además de la fibra, en la cáscara de los cereales encontramos la mayor parte de vitaminas (sobre todo del grupo B) y minerales (como el hierro y el magnesio), nutrientes imprescindibles para regular la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea.

Cereales integrales ecológicos

Lo ideal es elegir cereales integrales ecológicos. Así, nos beneficiaremos de todos los nutrientes que nos



123rf Limited ©dolgachov

aportan los granos enteros y contribuiremos a cuidar del medioambiente, los agricultores y nuestra salud.

Avena y espelta

La avena y la espelta integrales son dos de los cereales más ricos nutricionalmente y versátiles en la cocina. La avena integral es un cereal muy completo, que nos aporta hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas y minerales, lo que contribuye a:

- Ayudar a controlar el azúcar en sangre y el colesterol.
- Aportar energía y saciedad durante varias horas.
- Favorecer la digestión y actuar contra el estreñimiento.
- Alimentar los tejidos del organismo, gracias a las proteínas de valor biológico.
- Ayudar a mantener al sistema nervioso en buen estado.

El trigo espelta integral es un cereal que el organismo tolera muy bien y que destaca por su alto contenido en hidratos de carbono complejos, fibra y proteínas, además de un contenido bajo en grasas. Su consumo es óptimo para:

- Ayudar a prevenir problemas cardíacos y a controlar el colesterol.
- Ayudar a la función del intestino delgado.
- Fortalecer el sistema inmunitario.
- Ayudar en la regulación de la coagulación sanguínea.

Biocop cuenta con una extensa y deliciosa gama de galletas, dónde puedes encontrar galletas de avena integral y de trigo espelta integral combinadas con otros ingredientes tales como chips de chocolate, chocolate y avellanas y frutas. ¿Su último lanzamiento? La galleta con copos de avena, manzana y pasas. ■

ALIMENTACIÓN

NUEVA

AVENA INTEGRAL CON CHIPS DE CHOCOLATE • AVENA INTEGRAL • AVENA INTEGRAL CON PASAS Y MANZANA • SUAVE SABOR DE ESPELTA CON CHIPS DE CHOCOLATE • SUAVE SABOR A JENGIBRE • CON UN ORIGINAL TOQUE DE AVELLANAS • ESPELTA INTEGRAL ENDULZADA CON UVA Y ARROZ • INTEGRAL CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA • INTEGRAL CON CHIPS DE CHOCOLATE • IRRESISTIBLE E INTENSO SABOR A CHOCOLATE

¡YA TIENES TU favorita?

Prueba nuestras riquísimas galletas 100% bio. Diez variedades para todos los gustos elaboradas con aceite de girasol.

biocop.es



Joaquim Elcacho, Periodista especializado en Medio Ambiente y Ciencia | jelcacho@gmail.com

El potencial escondido de los huertos urbanos

Cuántas veces hemos pasado por el enlace de una autovía o calle principal y nos hemos preguntado por la gran superficie de terreno desperdiciado entre tanto puente y rotonda. Por no hablar de los tejados de las grandes superficies comerciales.

Las ciudades suelen estar densamente pobladas, pero incluso en estos amasijos de edificios y asfalto, además de jardines públicos, también se pueden encontrar rincones en los que se podrían poner en práctica nuevas formas de horticultura.

Algunas de nuestras ciudades y pueblos ya han puesto en marcha experiencias como la red de Huertos Urbanos de Barcelona, pero, ¿hasta qué punto pueden ser rentables -económica y socialmente- este tipo de experiencias?

En nuestro país no existen muchos datos a gran escala sobre este tema, pero en el Reino Unido acaba de ser publicada una investigación en la que se calcula que, aprovechando espacios urbanos ahora considerados marginales, la práctica de la horticultura podría cubrir el 15% de la demanda de frutas y verduras de la población. Y para conseguirlo sería suficiente con plantar en el 10% de los espacios verdes o no urbanizados de las ciudades.

La cifra no es nada despreciable, en especial en un horizonte en el que la seguridad alimentaria se encuentra



123rf Limited@federicofoto. Cultivo de tomates en balcón urbano

en riesgo y en el que se hace imprescindible la producción de proximidad y la reducción de las emisiones debidas al transporte.

Por si fuera poco, la horticultura urbana podría ayudar a mejorar la calidad del aire de las ciudades, reducir el estrés de una parte de la población y recuperar la conexión con la naturaleza entre las generaciones más jóvenes.

El estudio publicado ahora en la revista *Nature Food* por expertos del Instituto para la Alimentación Sostenible de la Universidad de Sheffield (Reino Unido) se centra en esta ciudad inglesa del condado de Yorkshire del Sur pero según sus autores puede ser extrapolable a otras localidades.

Utilizando datos del catastro y de Google Earth, los autores han calculado la superficie que ocupan en Sheffield los espacios verdes (jardines, parques y similares) y los espacios "grises", terrenos no urbanizados pero tampoco utilizados con una finalidad concreta.

Uno de los datos conseguidos es que existe un 15% extra de superficie urbana (que hasta ahora no salía contabilizada en la estadística) que podría ser utilizada -debidamente acondicionada- para la horticultura.

La superficie verde y gris disponible en ciudades como Sheffield equivalen a 98 metros cuadrados por habitante, una superficie casi cuatro

veces superior a los 23 metros cuadrados por habitante que, en la actualidad, como media, se dedican a la producción agrícola en el conjunto del Reino Unido.

Solo utilizando el 10% de la superficie disponible, en esta localidad de 87.000 habitantes se podría conseguir el 15% de los alimentos vegetales que se consumen.

Los autores de este estudio recuerdan que sólo el 16% de las frutas y el 53% de las verduras que se consumen en el Reino Unido se producen en el propio país, y no necesariamente porque sea técnicamente imposible el cultivo de vegetales.

Uno de los problemas de la horticultura urbana—en especial en países como España—es la escasez o el precio elevado del agua en las ciudades. En el caso del Reino Unido, este problema podría ser compensado con la incorporación de buenas prácticas en el riego y una mayor utilización de agua de lluvia (con sistemas de almacenamiento por lo general poco utilizados hasta ahora).

En el estudio publicado ahora en *Nature Food* también se presentan datos sobre el potencial de la agricultura practicada en tejados planos utilizando métodos como la hidroponía, donde las plantas se cultivan en una solución nutritiva, y la acuaponía, un sistema que combina peces y plantas.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



NUEVO en nuestro surtido

Proteína de habas

- 60 % proteína vegetal
- contiene de forma natural zinc, manganeso, potasio y fósforo
- agradable sabor suave y ligero a nueces
- ideal para enriquecer batidos, smoothies, sopas y salsas





PRUÉBALA

60% PROTEÍNA DE HABAS

sin gluten

sin lactosa



La horticultura urbana es una alternativa de producción y de cohesión social en crecimiento en España

Estas técnicas podrían permitir el cultivo durante todo el año con requisitos mínimos de iluminación, utilizando invernaderos alimentados con energía renovable y calor capturado de los propios edificios, con recolección de agua de lluvia para el riego.

En el caso concreto de la acuaponía, el estudio encontró tejados planos para cubrir 32 hectáreas de tierra en el centro de la ciudad de Sheffield. Si bien equivalen a solo 0,5 metros



123rf Limited©julieef514

cuadrados por persona, los investigadores creen que la naturaleza de alto rendimiento de la agricultura sin suelo, podría hacer una contribución significativa a la horticultura local.

Siguiendo con el estudio de la dependencia de productos vegetales, en el estudio se destaca que el Reino Unido importa el 86% de su suminis-

tro total de tomates. En este cultivo en concreto, los autores indican que con solo dedicar el 10% de los techos planos identificados en Sheffield a la producción hidropónica se podría cubrir el 8% del consumo de tomates de toda la población local. Si el objetivo fuera más ambicioso y se utilizaran tres cuartas partes de los tejados disponibles, se podría llegar a cubrir

el 60% de la demanda de tomates en esta ciudad. Unos datos a tener en cuenta para muchas otras ciudades y países, indican los autores.

La horticultura urbana es una alternativa de producción y de cohesión social en crecimiento en España, con ejemplos notables y larga tradición como los desarrollados en Valencia por el Consell Agrari Municipal (en Sociópolis y el Cabanyal), la Red de Huertos Urbanos de Barcelona con la participación del Área de Medio Ambiente del ayuntamiento de esta ciudad y los Huertos Urbanos Comunitarios de Madrid, con el apoyo del Área de Medio Ambiente y Movilidad de su ayuntamiento.

Un informe publicado en 2014 en la revista *Ecologista* por Gregorio Ballesteros, miembros de Ecologistas en Acción y de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica, indicaba que en España sólo 14 ciudades tenían en marcha proyectos de huertos urbanos en 2006 pero que esta cifra pasó a ser de 216 en 2014. ■

Referencia

• The hidden potential of urban horticulture. *Nature Food* (2020). <https://www.nature.com/articles/s43016-020-0045-6>

MERCADOS



www.mercabarna.com/biomarket

YO SOY BI

Biomarket, el primer mercado mayorista de productos ecológicos pensado para los comercios minoristas y los restaurantes.

Siquieres que tu comercio o restaurante también sea BIO, ven al Biomarket. Porque es el primer mercado mayorista de alimentos ecológicos de España. Un nuevo espacio orientado a los detallistas donde encontrarás una amplia cantidad, variedad y calidad en productos bio para tus clientes. Más cercano a ti y con la máxima seguridad alimentaria para garantizarte, en todo momento, la mejor oferta. Y tú, ¿ya eres BIO? En Mercabarna. ¡Muy cerca de ti!



HABLEMOS DE

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

Químicos tóxicos en productos de limpieza escolar

Nuestros hijos pasan gran parte de su vida en el colegio. Viven una larga jornada laboral de cinco días a la semana durante nueve meses. Es por ello que debemos preocuparnos por las condiciones higiénicas en que se encuentran los centros educativos, las aulas e instalaciones.

La limpieza y desinfección de suelos, sanitarios, duchas y comedor son un reto diario que de no hacerse correctamente puede incidir negativamente en la salud de los escolares, niños o adolescentes. Tienen un sistema inmunológico en desarrollo, con defensas no completamente desarrolladas que los hace vulnerables a contagios e infecciones. Los colegios precisan de una higiene extrema, una desinfección total que garantice la ausencia de bacterias, virus y patógenos que puedan ser causantes de enfermedades. La limpieza, las tareas para llevarla a cabo y su periodicidad, son tan importantes como la calidad de los productos limpiadores y desinfectantes que se usen.



123rf Limited©shotbylincoln

No cabe duda que los colegios están limpios y sus condiciones higiénico-sanitarias son buenas. La incertidumbre no viene por el grado de limpieza en la que se encuentran los centros educativos, sino por **el tipo de productos de desinfección que se usan y sus características**. La salud depende mucho del tipo de productos de limpieza que se utilicen. Según la toxicidad intrínseca de las sustancias químicas que los componen, la salud

de nuestros hijos se verá expuesta en diferente grado y forma. Con revisar las características químicas de las distintas familias de productos de limpieza usados en las escuelas, nos damos cuenta del riesgo a que nuestros hijos están expuestos. Su composición pone en evidencia que estos productos contienen sustancias que cuanto menos generan dudas de toxicidad, incluidas algunas de ellas por su relación con el asma, la alteración hormonal y re-

productiva, neurotoxicidad y otros efectos sobre la salud.

Los peligros tienen forma de detergentes, desinfectantes, aerosoles, limpiacristales, limpiadores de suelos, quitagrasas, lejías, amoniaco y otros productos destinados a mantener las escuelas limpias. Los detergentes usados en lavavajillas pueden contener enzimas, surfactantes, alérgenos como perfumes y conservantes, sustancias que originan alteraciones en personas con la piel sensible, con problemas respiratorios o con alergias. Los desinfectantes bacterianos usados en superficies a higienizar irritan la piel, los ojos y el sistema respiratorio, tienen impacto sobre el sistema inmunológico, producen asma y están relacionados con la reducción potencial de la fertilidad. Los limpiadores en aerosol contienen sustancias peligrosas como disolventes y compuestos orgánicos volátiles (COV), irritan ojos, nariz y garganta, están asociados con enfermedades como el asma, dolores de cabeza y



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ESENCIAS FLORALES NUR PARA LA MENSTRUACIÓN

Reguladoras del ciclo menstrual y emocional

- Menstruaciones irregulares.
- Síndrome premenstrual.
- Retención de líquidos.
- Antiinflamatoria.
- Ansiolíticas.
- Fatiga y estrés.
- Regulador en la menopausia.

www.nurorganic.com [@](#) [f](#) [t](#) [p](#)

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

¡Por un mundo MÁS sostenible!

Limpieza Ecológica
BIO - Vegano - Local

www.trebolverde.es

@trebolverdeeco

MAXIMA EFICIENCIA | ECOLOGICO | VEGANO | CRUELTY FREE | SOSTENIBLE

¿Quieres ser nuestro distribuidor de zona?
info@trebolverde.es | 938 405 386

HABLEMOS DE



pérdida de coordinación, náusea, y en grandes dosis y exposiciones prolongadas daño al hígado, riñón y sistema nervioso central. Los limpiacristales y limpiasuelos contienen compuestos que pueden irritar los ojos, la garganta y las vías respiratorias, y por contacto, lesiones en la epidermis. Los quitagrasas llevan sosa caustica que los hace corrosivos, y las lejías y amoniacos pueden quemar la piel y dañar los ojos por contacto.

Muchos, por no decir todos, de los productos químicos que contienen sustancias nocivas utilizados en las escuelas tienen alternativas no tóxicas, lo que permite que en los colegios se los sustituya por otros de bajo o nulo impacto sobre la salud.

A la hora de elegir optaremos siempre por aquellos productos de limpieza que tengan certificación ecológica

Debemos optar por sustancias de limpieza inocuas que vienen siendo usadas desde siempre y que se sabe que no conllevan riesgos, como **vinagre blanco, bicarbonato sódico, limón o bórax**. Por su composición a base de ácido acético, el vinagre garantiza una eficaz limpieza de la grasa, un buen poder desinfectante, elimina la cal y da brillo. El bicarbonato sódico es un eficaz antifúngico frente a las manchas de moho, desinfectante, quitagrasas y blanqueador. El limón tiene propiedades antimicrobianas que permiten desinfectar y eliminar los gérmenes, quita manchas de grasa y olores, destruye la cal y abrillanta superficies. El bórax es una sustancia que se utiliza como base en los productos de limpieza y desinfección de suelos, baños y cocinas. Mezclándolo con limón abrillanta los metales y elimina el óxido. Todas ellas son sustancias baratas, inofensivas, naturales y no contaminantes. Debemos seguir utilizando los artículos de limpieza habituales siempre que sea imprescindible por no existir una opción útil y viable, pero con precaución, y empleando en el proceso la menor cantidad posible de ellos. Escogere-



123rf Limited@halfpoint

mos estos productos cuando no existe otra alternativa que garantice la higiene y salubridad requerida.

La mejor opción siempre será los productos ecológicos. Los limpiadores que usemos deben serlo, teniendo bien presente que no todo lo que se dice "eco" en verdad lo es. Conviene informarse muy bien sobre los productos que vamos a usar y conocer la composición exacta de los mismos. Es imprescindible revisar la Ficha Técnica para ver los componentes quí-

micos del compuesto, y la Ficha de Datos de Seguridad a disposición del usuario para saber los riesgos que el uso del producto conlleva y las medidas que debemos adoptar al aplicarlo. A la hora de elegir optaremos siempre por aquellos productos de limpieza que tengan certificación ecológica. La certificación ecológica asegura que los ingredientes del producto son seguros para los usuarios de las instalaciones, especialmente los niños. Los productos de limpieza ecológicos garantizan una limpieza saludable. ■

PRODUCTOS DE LIMPIEZA



biobel

limpieza y cuidado ecológicos

Detergentes y limpiadores con jabón vegetal e innovadores ingredientes
100% de origen natural. Máxima eficacia, sostenibilidad y salud para tu hogar.

biobel.es

biobeleco



Cinco generaciones haciendo
del jabón un modo de vida

JABONES BELTRÁN
1921

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

AlterNativa3: café, cacao y azúcar, con valor añadido

Disfrutar de un buen café, de su aroma, de su sabor intenso, con la tranquilidad de saber que se ha elaborado con respeto a la naturaleza y a las personas. Bajo este concepto trabaja la cooperativa AlterNativa3, uno de los grandes referentes del sector BIO y Fairtrade español.

AlterNativa3 nació en Terrassa (Barcelona) en 1992 con el objetivo de ofrecer alternativas responsables, sostenibles y de calidad a los productos de consumo habitual. Desde hace casi 30 años, procesa café, cacao y azúcar, en su fábrica elaboradora propia, combinando siempre el **respeto al medio ambiente con la sostenibilidad económica y un trato justo a productores y trabajadores**. Una filosofía que impulsó el proyecto en sus

orígenes y que todavía sigue latente en todo el proceso de elaboración: desde la obtención de las materias primas hasta el producto final.

El día a día de la cooperativa se basa en la elaboración de productos saludables, sin conservantes ni aditivos artificiales, cuidando al máximo el proceso. Y para ello, se seleccionan las mejores materias primas. Se cultivan en **pequeñas cooperativas de productores de origen**, situadas mayoritariamente en el centro y el sur de América, África y algunas regiones de Asia. Fiel a la esencia del comercio justo, AlterNativa3 mantiene relaciones a largo plazo con los productores para asegurarse que reciben un precio justo en la producción de las materias primas y un margen



©Bio Eco Actual. Proceso de torrefacción de café

económico suficiente para que puedan continuar con la actividad y vivir en condiciones dignas.

De este modo, AlterNativa3 ofrece una gama extensa de productos éticos y de calidad en su catálogo. En concreto, más de 200 artículos entre café, cacao, azúcar, bebidas, infusiones y golosinas, todos ellos certificados por los sellos de Comercio Justo (Fairtrade) y ecológico (Euro Hoja).

Artesanos del café

El equipo de Bio Eco Actual pudo ser testimonio de la dedicación y la pasión de los socios de la cooperativa nada más entrar en la planta de tostado, la primera y única tostadora de café 100% de Comercio Justo en España. Entre el olor envolvente del café, Antonio Baile, cofundador de AlterNativa3, nos muestra una pequeña tostadora con más de veinte años de historia. Fue la primera que entró en funcionamiento en la cooperativa y es, a día de hoy, una pieza honrada por su valor histórico y emotivo.

Tras las pruebas de tostado, para buscar siempre el mejor punto, aroma y sabor de cada variedad única o mezcla de café, buscando la fórmula perfecta, el proceso se automatiza y la maquinaria entra en acción. Los granos de café en verde (crudos), procedentes de entre 15 y 18 orígenes, se descargan en una gran balanza, donde se miden y se mezclan o no, según el producto, para conseguir el equilibrio buscado para cada una de las variedades. De ahí, el café viaja a la tostadora para tostarse lentamente a la temperatura deseada. Solo así, expli-

ca Antonio, se consigue un resultado homogéneo y uniforme en cada grano. Finalmente, los granos de café se enfrián y se trasladan a las máquinas de molido y envasado, de donde salen más de 100 toneladas de café de comercio justo y ecológico al año.

Cacao y azúcar

En la nave contigua se localiza la planta procesadora de cacao y azúcar. Allí se elaboran y se envasan cada año 600 toneladas de azúcar de caña y más de 20 toneladas de cacao. Todos los productos, una vez envasados, se trasladan al centro logístico de la cooperativa: al almacén principal, situado a pocos metros de la fábrica, junto a las oficinas. Allí se organizan y se preparan los pedidos para ser enviados a las tiendas especializadas, los establecimientos de restauración y también a particulares, a través del canal de venta online.

30 años de evolución constante

Paseando entre los sacos de café, Antonio recuerda la evolución de AlterNativa3 a lo largo de sus casi 30 años de trayectoria. Buscando siempre el equilibrio perfecto entre innovación y tradición, la cooperativa ha crecido a nivel de producción, manteniendo su implicación con la filosofía del Comercio Justo y con un alto nivel de conciencia.

La apuesta de AlterNativa3 por las políticas de responsabilidad social engloba todos los ámbitos, empezando con la relación con los productores, y hasta llegar a los consumidores, para



©Bio Eco Actual. Franc Baile (derecha) junto al equipo de Bio Eco Actual



CERTIFICADORA

INGREDIENTES FAIRTRADE*	
SALARIOS DIGNOS	100%
EMPODERAMIENTO MUJER	100%
EXPLORACIÓN INFANTIL	0%
IMPACTO HUELLA ECOLÓGICA	0%

*Estos son algunos de los objetivos en los que trabajamos en Fairtrade gracias a tu compromiso y decisión de compra.

Conservar en un lugar fresco y seco.

 1 234567 123456

 #FairtradeEsSostenibilidad
 #FairtradeEsComercioJusto



AlterNativa3 cuenta con la primera y única tostadora de café 100% de Comercio Justo en España

ofrecer la máxima calidad y transparencia. Por ello, uno de sus objetivos principales es potenciar aún más la trazabilidad de los productos. "La trazabilidad del producto es muy importante para el Comercio Justo. Nos gustaría poder comunicar mejor el trayecto que hacen los productos, aunque es una cuestión global de todo el movimiento Fairtrade", asegura Franc Baile.

Así mismo, la voluntad de innovación ha estado clave en la cooperativa a lo largo de su historia para adaptarse al dinamismo del mercado y a los nuevos modelos de consumo sin perder de vista sus compromisos con la sostenibilidad. En este sentido, la intro-



©Bio Eco Actual. Oriol Urrutia (izquierda) y Antonio Baile, Co-Fundador y Director General de Alternativa3 (derecha)

ducción de nuevas máquinas de envasado y la busca de **nuevos materiales biodegradables** que generen menos residuos, a la vez que conserven todas las propiedades del producto intactas, es una de las acciones más recientes de la cooperativa. Del mismo modo, el

desarrollo de nuevos productos, como la línea de artículos zero waste o las nuevas **cápsulas de café de origen biodegradables**, que serán presentadas próximamente, son determinantes para no perder el hilo de los nuevos modelos de consumo.

La cooperativa es, pues, un claro ejemplo de reinención constante manteniéndose fiel a su filosofía. Garantía de que responsabilidad, solidaridad, sostenibilidad y ética están presentes en cada taza de café o chocolate de AlterNativa3. ■

ALIMENTACIÓN

Café Orígenes 100% Arabica

Cápsulas de café Ecológico Comercio Justo

NOVEDAD
0 residuo!

CÁPSULAS COMPOSTABLES
Depositar en el contenedor de materia orgánica.

ALTER NATIVA
BIO FAIRTRADE

www.alternativa3.com

Compatibles con máquinas Nespresso®
*Marca de una compañía no relacionada con AlterNativa3, S.C.C.L.

ALIMENTACIÓN

inovedad!

PIZZA DE VERDURAS

100% natural SIN ADITIVOS

Nueva y deliciosa pizza artesana de verduras hecha con masa madre e ingredientes de cultivo ecológico.

↓

DESCUBRE NUESTRO
Proyecto Social

¡Saborea la vida!

Jim Manson,
Periodista | bio@bioecoactual.comCada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

Congreso Ecológico Europeo 2021: Situando lo ecológico en el centro del Pacto Verde Europeo

El Congreso Ecológico Europeo es un evento anual clave para el movimiento ecológico europeo, una 'fábrica de ideas' estimulante donde la industria debate los problemas más importantes del momento. Con su tema general 'La contribución de los productos ecológicos al Pacto Verde Europeo', el Congreso de este año se centró en cómo garantizar que los productos ecológicos se instalen en el corazón de la transición de Europa hacia un sistema alimentario más sostenible.

Aunque el evento de tres días, organizado por IFOAM Organics Europe, se desarrolló en gran parte en formato digital (con algunas sesiones físicas organizadas por Agrobio en Lisboa), se produjo un poderoso sentido de comunidad.

Después de las declaraciones de bienvenida del director de IFOAM Organics Europe, Eduardo Cuoco, el presidente de la organización, Jan



Plagge, señaló la necesidad de actuar ya: "Se está acabando el tiempo para abordar los enormes problemas que enfrentamos en la catástrofe climática, la pérdida de biodiversidad, la erosión del suelo y los desafíos sociales".

La nueva PAC y el Pacto Verde: ambición y realidad

La sesión de apertura-La nueva PAC y el Pacto Verde Europeo: ¿a qué distancia?-debatío cómo están de bien alineados los Estados miem-

bros de la UE con los audaces objetivos del Pacto Verde Europeo.

Rápidamente quedó claro que la ambición y la realidad no siempre son lo mismo. Si bien hubo ejemplos de buenas prácticas (se citaron Dinamarca y Suecia), Jan Plagge dijo que estaba surgiendo un panorama preocupante en algunos países donde "está claro que algunas partes interesadas quieren mantener el "status quo". Celia Nyssens, responsable de políticas agrícolas de la Oficina Euro-

pea de Medio Ambiente, argumentó que el objetivo del 25% ecológico debería ser "vinculante e integrado en el futuro de la PAC y la legislación de la UE". Sin embargo, Tassos Haniotis, director de Estrategia, Simplificación y Análisis de Políticas de la DG AGRI, confiaba en que la UE se acercaría a su objetivo del 25%, incluso si no lo cumplía del todo en 2030.

Contrarrestar el cambio climático

¿Cómo debería responder el sector ecológico a la crisis climática? ¿Es la "neutralidad climática" un objetivo realista? Estas fueron solo algunas de las preguntas abordadas en la sesión Mitigación y secuestro climático: ¿Cuál es el nivel correcto de ambición?

Kurt Sannen, presidente del Grupo de Interés de Agricultores Orgánicos de IFOAM Organics Europe, utilizó

ALIMENTACIÓN

EL REFRESCO DEL VERANO
lo mejor de la kombucha con el sabor de la cerveza

BREWED BY MÜN EST - 2015

SIN GLUTEN | SIN ALCOHOL | VEGANO | ECOLÓGICO

kombutxa.com - hola@kombutxa.com - 657985458

ALIMENTACIÓN

Y de repente, los primeros tartares vegetales

Descubre nuestros nuevos tartares, una combinación de sabores sorprendente, deliciosa y lista para disfrutar.

OBRADOR SORRIBAS desde 1915

Eco

Tartar Vegetal Zanahoria

obradorsorribas.com

Sugerencia de presentación. Producto pasteurizado.

SECTOR ECOLÓGICO EUROPEO



una metáfora apropiada para dar en el clavo: "Si invertimos en extintores de incendios, seguiremos teniendo incendios. Los enfoques orgánicos y agroecológicos evitarán los 'incendios'". Pierre-Marie Aubert, investigador principal y coordinador de la Iniciativa Agrícola Europea en IDDRRI, hizo la sorprendente observación de que una conversión total a la agricultura ecológica en la UE podría reducir los gases de efecto invernadero en un 45%.

Convertir buenas intenciones en buenas prácticas

La sesión Hacia sistemas alimentarios más sostenibles exploró cómo serían los sistemas alimentarios sostenibles y, fundamentalmente, cómo llegar a ellos. Dos de los ponentes se centraron en la importancia de aplicar la "contabilidad de costos real" a los cálculos de sostenibilidad alimentaria. Dóra Drexler, vicepresidenta de la junta de IFOAM Organics Europe, dijo que "la verdadera contabilidad de costos (es) esencial para hacer que lo ecológico sea más asequible". Tobias Bandel, de la consultora Soil & More Impacts, añadió: "La verdadera conta-

bilidad de costos aporta transparencia a los resultados económicos y ecológicos de las empresas". Faustine Bas-Defossez, directora de Impacto Externo del Instituto de Política Ambiental Europea, destacó la necesidad de una "fuerte alineación entre los planes estratégicos de los países y el Pacto Verde de la UE", mientras que Nathalie Chaze, directora de Sostenibilidad Alimentaria y Relaciones Internacionales en la Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria de la Comisión Europea, dijo que la transición a sistemas alimentarios sostenibles sería "perturbadora pero necesaria".

El nuevo Reglamento Ecológico

El Congreso centró su atención en el nuevo Reglamento Ecológico de la UE, en la sesión 'Reglamento Orgánico (UE) 2018/848: ¿Qué cambiará?'. El extenso Reglamento, que actualiza y reemplaza la legislación que ahora tiene 30 años, es complejo y todavía no está exento de controversias.

Elena Panichi, jefa de la Unidad de Productos Ecológicos de la Comisión Europea, confiaba en que el nuevo

Reglamento facilitaría el objetivo del 25% de producción ecológica. Marian Blom, vicepresidenta de la junta directiva de IFOAM Organics Europe, dijo que era importante que el Reglamento reconociera y diera cabida al "pensamiento sistémico" de la agricultura ecológica.

Una visión ecológica para el futuro de las zonas rurales

En la sesión "Desarrollo rural: visión a largo plazo de las zonas rurales" Salvatore Basile, presidente de la Red Internacional de Eco Regiones, ofreció una actualización inspiradora sobre la creciente tendencia de los "biodistritos".

Doris Letina, vicepresidenta del Consejo Europeo de Jóvenes Agricultores, expuso siete "áreas de acción" para el desarrollo de las zonas rurales, incluida la educación, la reducción de las barreras de acceso, el apoyo y la formación.



Foto cedida por IFOAM Organics Europe.
Jaime Carvalho Ferreira, presidente de Agrobio

"Ustedes son los líderes de la agricultura sostenible"

Las últimas palabras del estimulante Congreso Europeo de Agricultura Ecológica de este año las pronunció Janusz Wojciechowski, Comisario de Agricultura y Desarrollo Rural de la Comisión Europea. Dijo que lo ecológico jugaría un papel vital en la transición a la agricultura sostenible. "Los agricultores ecológicos son los pioneros y los líderes en este campo, y deben seguir liderando el camino". ■



FERIAS

natexpo
FERIA INTERNACIONAL DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

24-26 OCT. 2021
PARIS - FRANCIA

SE ESPERAN 1 350 EXPOSITORES → 6 ÁREAS

- Alimentación ecológica
- Complementos alimenticios
- Cosmética e higiene
- Ingredientes y materias primas
- Servicios y equipamiento para la venta al por menor
- ¡nuevo! Eco productos / Eco servicios

DESCUBRE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS BIO

- Premios Natexpo
- Las mejores innovaciones del año
- Escaparate de nuevos productos
- La vitalidad del mercado ilustrada por las novedades de los expositores
- La incubadora ecológica
- Un trampolín para pequeñas y medianas empresas BIO
- El laboratorio
- Un espacio de presentación de proyectos dedicado a start-ups de economía circular

10 ÁREAS ESPECIALES PARA FORMACIÓN Y CONTENIDOS ESPECÍFICOS

Natexbio Forum, Organic Trends Forum, Import/Export Office...
Participa en charlas exclusivas sobre el Mercado ecológico y su potencial

Dónde todo empieza

MÁS INFORMACIÓN y ACREDITACIÓN GRATUITA en www.natexpo.com

UNA FERIA DE **NATEXBIO**

ORGANIZADA POR **Spas** Organisation

Festival VEGANO
be veggie!

4 · 5 · 6
DICIEMBRE 2021

FICOBA,
RECINTO FERIAL
DE GIPUZKOA / IRUN

I RESERVA YA TU STAND!
Precios especiales
hasta el 19/10/2021
www.beveggie.eus

Stands con productos veganos, asociaciones, charlas, showcookings, música en directo... y mucho más!



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

La comunidad Free From se reunirá en Barcelona los días 7 y 8 de junio de 2022

Free From Food & Health Ingredients Expo volverá a Barcelona en 2022. La novena edición de esta feria internacional de referencia de los de productos 'Libres de', ecológicos, veganos, funcionales y de ingredientes tendrá lugar los días 7 y 8 de junio en el recinto Gran Vía Fira de Barcelona.

Con un programa renovado y muy enfocado en fomentar y fortalecer las relaciones profesionales, el evento desvelará las últimas innovaciones y las tendencias en materia de **productos y complementos alimenticios ecológicos, veganos, sin lactosa, sin gluten y libres de alérgenos**. Al mismo tiempo, proporcionará valiosas perspectivas de mercado relevantes para cada uno de los cinco segmentos de la exposición. La categoría Free From engloba una creciente gama de necesidades dietéticas y es un poderoso actor en la venta al por menor, siendo un segmento de mercado que sigue creciendo, tanto en términos

de oferta como de demanda. "Cada segmento reivindica un estilo de vida saludable y sostenible. Responden a las exigencias que los consumidores plantean a los productos que mejoran el estilo de vida, que están en constante y creciente aumento", dice **Ronald Holman**, director de Free From Food & Health Ingredients.

Como novedad, la exposición irá acompañada de la Free From Expo Packaging, una exhibición centrada en los envases sostenibles, con la que los visitantes podrán conocer de primera mano las tendencias y los últimos desarrollos en el mundo del packaging. Además, podrán disfrutar de conferencias y charlas de expertos, así como participar en diversas actividades de networking y matchmaking, organizadas por **Expo Business Communications**, el coordinador del evento.

Free From Food & Health Ingredients Expo se presenta como el



©Bio Eco Actual. Edición Free From Food 2019 (Barcelona)

lugar clave para poner en contacto los productos y marcas de alimentación y envasado más innovadores, saludables y respetuosos con el medio ambiente con los profesionales de la salud y la alimentación, los minoristas y los compradores Horeca. Con esta singularidad, la feria se configura como el encuentro oportuno entre profesionales y tendencias del sector ecológico para contribuir al desarrollo futuro del sector.

A lo largo de los años, productores, propietarios de marcas, investigadores, compradores y dietistas se han unido a la comunidad Free From, que no para de crecer. Tanto es así que la nueva edición espera reunir hasta 8.500 visitantes y 350 productores, fabricantes y figuras clave de la industria mundial durante dos días en Barcelona. ■



¡Reserve su stand ahora!



**FREE FROM
FUNCTIONAL
FOOD EXPO**



**FREE FROM
FUNCTIONAL
HEALTH INGREDIENTS**

FREE FROM • PLANT-BASED • VEGAN • HEALTHY • ORGANIC • INGREDIENTS

**23-24 NOVIEMBRE 2021
AMSTERDAM RAI**

**7-8 JUNIO 2022
FIRA DE BARCELONA**

EL TRADE SHOW LÍDER EN LA INDUSTRIA DE LA ALIMENTACIÓN SIN, VEGANO, SANTÉ, ECO Y FUNCIONAL. HASTA LUEGO!

CO-LOCATED WITH:

**FREE FROM EXPO
PACKAGING**



Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

Alimentos que perjudican el hígado

Lo que comemos y bebemos repercute sobre nuestro cuerpo. Al igual que hay alimentos que protegen y fortalecen sus distintos órganos, hay otros que son perjudiciales para el organismo y su actividad. Son puro veneno. Sin darnos cuenta, poco a poco, lo van deteriorando hasta afectar su capacidad de funcionamiento. El hígado, un órgano esencial, es susceptible de enfermar dependiendo de nuestra dieta. La alimentación diaria puede afectar a su buen funcionamiento y, con los años, provocarle daños irreversibles que se manifiestan como enfermedades hepáticas. El hígado es vital para la actividad del organismo. Es el órgano interno más grande del cuerpo. Se sitúa debajo del diafragma, en la parte superior derecha de la cavidad abdominal. Tiene múltiples funciones. La principal es filtrar la sangre que procede del tránsito digestivo antes de dirigirla al resto del cuerpo. La metabolización de las toxinas, los productos químicos, las hormonas, los medicamentos, la conversión del amoniaco en urea, la reali-



123rf Limited@belchonock

za el hígado. Y sintetiza gran parte de las sustancias que necesita el cuerpo para su buen funcionamiento. Produce proteínas, factores de coagulación de la sangre, sintetiza glucógeno, albúmina, carbohidratos, produce bilis, triglicéridos y colesterol. Actúa como unidad de almacenamiento de las vi-

taminas y de las sustancias químicas que el organismo necesita.

Pensemos en lo que de habitual comemos y bebemos. Si tomamos alimentos veneno, la salud de nuestro hígado se deteriorará seguro. Por su bien hay alimentos y bebidas que

debemos evitar. El alcohol es una de ellas. Por ser hepatotóxico, es el principal causante de las enfermedades del hígado. Consumir de continuo alcohol provoca enfermedad hepática.

El azúcar, en todas sus formas y presentaciones, es otro enemigo hepático. Los dulces, bollería, refrescos azucarados y zumos de frutas aumentan los niveles de azúcar en sangre, lo que provoca su acumulación en forma de grasa en el hígado. De idéntica forma actúan las harinas refinadas, la pasta y los cereales no integrales, con un elevado índice glucémico que influye sobre el depósito de grasa en el hígado.

El sodio de la sal es otro causante de daño hepático. Su consumo excesivo causa fibrosis, primera etapa de la cirrosis. El exceso de proteína puede provocar un mal funcionamiento del hígado. Los alimentos ricos en grasas saturadas, como la carne roja, los fiambres, la mantequilla, los alimentos fritos y la comida basura, produce inflamación del hígado que degenera en cirrosis. ■



TALLER MADRES SELVA



Descubre ALL IN OIL,
nuestra línea premium
ECOLÓGICA y **VEGAN**A

Exclusivas fórmulas de máxima eficacia gracias a la estudiada sinergia de sus ingredientes naturales.

Un auténtico cóctel de **ACTIVOS BOTÁNICOS CONCENTRADOS** de gran calidad que actúan directamente en piel y cabello devolviéndoles al instante salud y vitalidad.

Disfruta de una experiencia única gracias a sus texturas fundentes no grasas y sus perfumes naturales.

www.tallermadreselva.com



Perfect Body Sculpt

MOLDEADOR • ANTICELULÍTICO
ESCALPE • REDUCE • REAFIRMA

Absolute Skin Care

REGENERANTE • ANTIESTRÍAS
RENUEGA • REVITALIZA • ILUMINA

Hair Repair Elixir

SERUM CAPILAR
REPARA • SUAVIZA • PROTEGE



Retomando la vuelta a la rutina con las Flores de Bach

Las 38 esencias florales que componen el sistema que elaboró el cirujano, bacteriólogo e inmunólogo, Edward Bach (1886-1936) después de años de trabajo e investigación, son conocidos y utilizados en todo el mundo para armonizar de manera holística (integral) los desequilibrios físicos, emocionales, mentales y espirituales que se acaban expresando físicamente en diferentes enfermedades y dolencias. Más allá de su aplicación sintomática, lo que Bach pretendió al elaborar los remedios era ocuparse de la persona y no de la patología. Por eso, aunque los remedios se pueden emplear de manera inocua y sin efectos secundarios por todos (también animales, incluso para plantas), **siempre es recomendable acudir a un terapeuta que sea capaz de conectar con la tipología de persona, la emoción y el patrón desde el que se está expresando para recomendar el remedio personalizado.**

La vuelta de las vacaciones y el comienzo de la rutina laboral, escolar, cotidiana, el cambio horario, pueden generar diferentes emociones y estados psico-anímicos que van desde la apatía y la falta de motivación hasta la depresión o el estrés, pasando por el miedo a afrontar cambios, a la actual situación sanitaria, la incertidumbre por lo que va a venir...

La flor que más se suele emplear *para los cambios* (por ejemplo, para



123rf Limited©saphira

los bebés que empiezan guardería, cambios de cole o trabajo, nuevos compañeros, cambios de lugar de residencia...) es **Walnut**. Si los niños tienen rabietas aparentemente injustificadas en las que pierden el control, **Cherry Plum**, les puede ayudar.

Detrás de la dificultad para adaptarse a los cambios suele haber algún tipo de **miedo o temor**. Entonces sería **Mimulus** una flor que ayuda en miedos reconocibles (la nueva profesora o jefa, la dificultad del curso, la relación con los compañeros). Cuando el miedo es por otros (por ejemplo, de los padres a cómo va a reaccionar el

bebé en la guardería, entonces podría ser la flor **Red Chestnut** o si hay **culpa** por separarse del bebé o pasar menos tiempo con la familia por el horario laboral, entonces **Pine**, sería la flor que nos ayudaría a equilibrar esta emoción.

Si hubiera una **falta de motivación** para retomar el trabajo, el colegio, el ritmo de vida, una flor que nos puede ayudar es **Hornbeam**. Y si nuestra autoestima está baja y tememos fracasar o no estar a la altura de los nuevos proyectos, del curso, la flor de **Larch** puede ser un remedio de gran ayuda. ■

BIOFLORAL, lleva más de 20 años trabajando en los conocimientos ancestrales de recuperar la salud a través de la naturaleza. Entre estos conocimientos están los remedios florales de Edward Bach.

Situado en plena naturaleza, en las tierras volcánicas de Auvergne (Francia), **BIOFLORAL** produce de manera artesanal y respetando los métodos originales. Las flores de Bach (de cultivo ecológico y certificado Biodinámico-Demeter), son cuidadosamente seleccionadas y recolectadas por personas que las conocen y tratan con esmerado cuidado para que sus propiedades energéticas se mantengan potenciadas durante todo el proceso.

Las flores se pueden encontrar en varios formatos:

- El tradicional **en gotas**, ideal para la elaboración de mezclas personalizadas.
- Un formato innovador **en perlas**, que, al carecer de alcohol, lo hace más indicado para niños, mujeres embarazadas o personas que estén o hayan pasado por deshabituación alcohólica.
- En spray, como el del **Complejo emergencia**, para facilitar su uso y poderlo tener siempre a mano.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



Cubos masticables con hierbas suecas

Las Flores de Bach Los complejos de emergencia

ELABORACIÓN
ARTESANAL

La sensación de autenticidad



No pagues de más por tu formación

Estamos en un mes clave en cuanto a formación se refiere. Los niños empiezan el cole, los adolescentes el instituto, los jóvenes, la universidad y los adultos simpatizantes o profesionales de las terapias naturales aprovechan para matricularse en aquellas formaciones que les ayuden a desarrollar todo su potencial. Formaciones como pueden ser la Naturopatía, la Osteopatía, la Medicina Tradicional China o la Homeopatía.

El problema que tenemos en el aprendizaje sobre Terapias Naturales en España no es otro que la falta de enseñanza reglada, eso hace que existan toda clase de cursos o escuelas que se aprovechan de esta situación y no aportan toda la información que deberían a sus alumnos.

Actualmente nos encontramos con 3 problemas graves:

1. Formaciones exprés

Son aquellas formaciones que en poco tiempo te aseguran obtener conocimientos suficientes para desempeñar profesionalmente la técnica que has estudiado. Un ejemplo muy claro son los cursos de Osteopatía. Existe una gran diversidad de ofertas en el mercado, algunas de ellas consisten en cursos con una duración suficiente, equivalente a varios cursos escolares, sin embargo, otros pueden llegar a durar apenas 6 meses, tiempo



123rf Limited@cozyta

que en ningún caso basta para impartir un curso de Osteopatía con el rigor que se merece.

Para evitar estos casos puedes llamar a COFENAT y en el departamento de formación te orientarán y resolverán tus dudas en este aspecto.

2. Formaciones mezcladas

Son aquellas que para aparentar que duran más, mezclan técnicas que normalmente se estudian por separado. Estos métodos pueden tener una gran relación entre sí, porque al fin y al cabo todas las formaciones en terapias naturales tienen un nexo de unión que es el entender a la persona de una manera global, pero nada más.

En Osteopatía no sería normal hablar de Fitoterapia como una asigna-

natura obligatoria, pero para poder encubrir la falta de horas que dedican a la osteopatía aquí es donde introducen cursos como la fitoterapia, que es más propio de la Naturopatía. Se trata de una estrategia que usan ciertas escuelas para cubrir la carencia de horas prácticas o teóricas que dedican a la Osteopatía, en este caso.

3. Formaciones aparentemente universitarias

Son cursos que te ofrecen un diploma "universitario" (título propio y privado sin validez oficial), y te aseguran que gracias a esos certificados ya no tendrás que preocuparte por la regulación en España porque sus estudios siguen ciertas normas que aseguran a sus estudiantes una acreditación de su profesión. Debes saber que nadie

puede asegurarte que estudiar un curso acreditado por una universidad te garantice reconocimiento profesional, pero lo que sí puedo asegurarte es que, dentro de la regulación de las Terapias Naturales, el estar dado de alta es un reconocimiento que tiene un peso específico en tu perfil profesional. Puedes comprobarlo en la regulación de Portugal, sin ir más lejos.

Estudiar una formación de terapias naturales, como puede ser la Osteopatía, reconocida por una universidad, lo único que hará es incrementar el coste de esa formación. Si quieras pagar por dicha formación debes hacerlo porque consideras que es la mejor formación para tu desarrollo profesional, pero nunca lo hagas porque dicen asegurarte un reconocimiento en una futura regulación.

Conclusión

Compara siempre varias escuelas de diferentes localidades, la formación que ofrezcan debe ser uniforme, si estudias Naturopatía no tiene sentido que te obliguen a estudiar Quiromasaje y, por supuesto, si una escuela te promete que si estudias con ellos en España vas a ser reconocido como profesional en una futura regulación, simplemente están mintiendo. ■

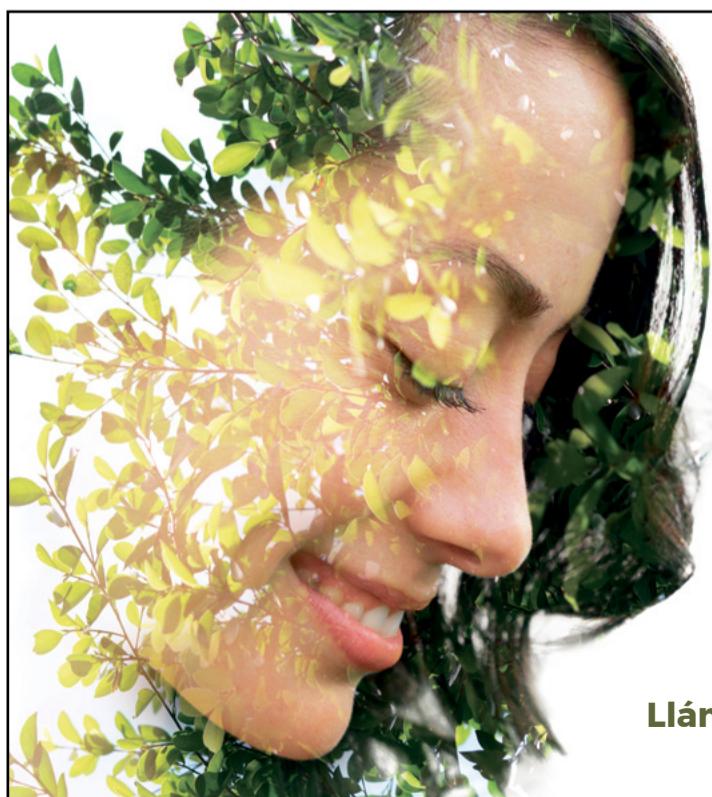
TERAPIAS NATURALES



Los profesionales de Terapias Naturales

lo tienen muy fácil

**COFENAT amplía el plazo
de esta promoción
hasta finales de año**



Llámanos. Infórmate ☎ 913 142 458 - cofenat.es

* Promoción válida hasta el 31/12/2021 y para nuevas altas. Sujeto a condiciones especiales.



Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT



Salud Natural para la vuelta al cole en plena forma

Cuidar la salud de los más pequeños es tarea de todo el año, pero al producirse un cambio de rutinas, de hábitos, de horarios y con la influencia del cambio de estación, el cuidado de la salud tiene que reforzarse. El buen desayuno nutritivo y saludable a base de frutas y cereales (evitando al máximo los procesados, azúcares refinados, chuches, bollerías y refrescos azucarados) será clave para que empiecen el día con ganas. Para mantener las defensas altas, los suplementos de jalea real, equinácea, vitamina C y própolis son buenos aliados y se recomienda tomarlos con antelación para fortalecer el sistema inmune.

Pautas de buenos hábitos para mejorar la salud infantil

Un descanso no menor de 10 horas, dieta equilibrada, cuidar la higiene bucal, fomentar las actividades al aire libre, regular el uso de tablets y ordenadores y reforzar el sistema inmunitario a través de suplementos naturales como jalea real, própolis, equi-

nácea, probióticos, etc., son pautas que influyen en el bienestar infantil.

Productos recomendados

- Vitamina A: brócoli, zanahoria, boniatos, espinaca, quesos.
- Vitaminas B: cereales integrales, legumbres, huevo.
- Vitamina C: fresas, cerezas, naranjas, kiwis, coles de bruselas, coliflor, pimiento verde.
- Zinc: huevo, arroz integral, sésamo.

Suplementos naturales

- Equinácea: refuerza el sistema inmune frente a los cambios de estación. Previene catarros y gripe.
- Própolis: actúa como antiséptico, antiviral y aumenta las defensas. Útil para prevenir los resfriados y otros problemas relacionados con el sistema inmune.



123rf Limited@zurijeta

- Omega 3: desempeña un papel en el desarrollo y función cerebrales, nutriendo el sistema nervioso. Mejora el rendimiento, favorece la concentración.
- Probióticos: equilibran la microbiota intestinal. Idóneos después de tomar antibióticos o de haber padecido gastroenteritis.
- Cobre en oligoelemento: un remedio muy efectivo ante los primeros síntomas de resfriado o infecciones.
- Jalea real: estimula las defensas naturales del organismo. Aporta energía. Lo ideal es tomarla fresca a primera hora de la mañana. Es fuente natural de vitaminas del grupo B. ■



Puedes adquirir todos estos productos en los centros Herbolario Navarro y en
www.herbolarionavarro.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

RESCUE®

Serenidad en tu día a día

Rescue® puede ayudarte a mantener la serenidad cuando más lo necesitas.

Llévalo siempre contigo... ¡y disfruta!

La gama RESCUE® contiene la mezcla de cinco Flores de Bach® Originales especialmente seleccionadas para ayudarte a conseguir la calma que tanto necesitas en determinadas ocasiones.

Está disponible en 3 prácticos formatos (gotas, spray y pastillas) para que puedas tenerlos a mano siempre que los necesites.

* En Francia, fuente: Open Health 2017. En Reino Unido, fuente: IRI Emotional Wellbeing, Unit Sales, 52 weeks to w/e 24th February 2018.

www.bachrescue.es

Maribel Saiz Cayuela, Licenciada en Ciencias biológicas,
PGD. Dietética y nutrición | bio@bioecoactual.com

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA



Anemia ferropénica y hierro orgánico

La anemia ferropénica es el tipo de anemia más frecuente en la población general, con una prevalencia del 2-4% en países industrializados, y afecta más a la población en edad preescolar, mujeres premenopáusicas y ancianos. La anemia ferropénica ocurre cuando la producción de hematíes disminuye como consecuencia del agotamiento de los depósitos de hierro. En muchas ocasiones cursa de forma asintomática, por lo que se sospechará ante una anemia microcítica [valores de hemoglobina (Hb) <13 g/dl en hombres mayores de 15 años y <12 g/dl en mujeres y niños de 12-14 años]. La ferritina plasmática es el parámetro más fiable para determinar los depósitos corporales de hierro. Valores <15 ng/ml son diagnósticos de anemia ferropénica en ausencia de procesos inflamatorios.

La adolescencia constituye otro grupo de riesgo, en especial las niñas que han iniciado la menstruación. Además de los requerimientos asociados a este periodo de crecimiento ace-



123rf Limited©actiongp

lerado, se añade una actividad física deportiva y, con cierta frecuencia, un cambio de hábitos de alimentación a dietas hipocalóricas de moda, generalmente desequilibradas y deficitarias en hierro. La carencia de hierro ocasiona un déficit en la producción de hemoglobina por la médula ósea y el resultado es una anemia hipocrómica y microcítica. Su estudio es un buen índice indicativo del estado nutricional de una población.

Entre un 30% y un 50% de los pacientes en tratamiento con suplementos orales de hierro experimentan re-

El hierro orgánico se absorbe en el cuerpo humano de dos a tres veces mejor que otras formas de hierro

acciones adversas gastrointestinales (dolor abdominal, náuseas, vómitos, estreñimiento o diarrea). Estas reacciones se pueden evitar o minimizar a través de la administración de hie-

rro orgánico, que presenta una mejor absorción y tolerancia que las sales de hierro comúnmente utilizadas. El hierro orgánico se absorbe en el cuerpo humano de dos a tres veces mejor que otras formas de hierro, y ha demostrado ser eficaz en la reducción de la deficiencia de hierro.

Las principales ventajas del aporte de hierro en forma orgánica son :

- Es completamente soluble en agua.
- No tiene sabor metálico.
- No mancha los dientes.
- No tiene efectos secundarios digestivos.
- Tiene una elevada biodisponibilidad: de 2 a 4 veces mayor que otras fuentes de hierro convencionales.

También es importante revisar y asegurar los aportes de ácido fólico y vitaminas B6 y B12. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



BIPÔLE®

¿SE TE ACABAN LAS PILAS?



RECARGA TU ENERGÍA

- ✓ El **HIERRO** y las **VITAMINAS B2, B6 y B12** contribuyen a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina.
- ✓ El **HIERRO** contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo.
- ✓ La **VITAMINA C** mejora la absorción del hierro.
- ✓ Los **FOLATOS** contribuyen a la formación normal de las células sanguíneas y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.
- ✓ El **COBRE** contribuye al transporte normal de hierro en el organismo.



La mejor manera de prevenir las deficiencias de hierro, asegurar el aporte de vitaminas antianémicas y facilitar el proceso de oxigenación para incrementar el nivel de energía.

IDEALES PARA
VEGANOS



Cuidando de ti desde 1977

SIN SABOR METÁLICO

BUENA TOLERANCIA DIGESTIVA

intersalabs.com





LOS ECO IMPRESINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

HIGIENE

Compresas ecológicas noche alas, de Nur



Si quieras descansar y dormir tranquila por la noche sin miedo a escenas esta es tu compresa. La capacidad de absorción de este algodón 100% orgánico la convierte en un imprescindible para las reglas abundantes. Con ella puedes moverte en la cama sin preocuparte. 12 unidades plegadas. Transpirables. Hipoalergénicas. Lámina vegetal biodegradable. PLA Libre de cloro y perfumes.

Certificados: ICEA | GOTS |

OK Compost

Marca: Nur Organic

www.nurorganic.com

Empresa: Manipulados Espelt, S.A.

HIGIENE

Champú anticaída 300ml, de Corpore Sano



Champú Anticaída Ecológico de Corpore Sano, está especialmente indicado para revitalizar el cabello y estimular su crecimiento, además de contribuir a reducir su caída. Contiene extractos de *Serenoa Serrulata*, Berro, Capuchina y Ginseng de cultivo Bio certificado para vigorizar el cabello, prevenir la caída y reforzar la raíz.

Certificado: Ecocert Cosmos Organic

Marca: Corpore Sano

www.corporesano.com

Empresa: Disna, S.A.

HIGIENE

Jabón de manos matcha con dispensador, de Urtekram



Jabón líquido para manos matcha. Se presenta en formato de 380ml.

Ideal para todo tipo de pieles, limpia y asea las manos suavemente sin dejarlas ressecas.

El envase está hecho a base de caña de azúcar. Producto 100% vegano.

Certificados: Ecocert Cosmos Organic | Cruelty Free | Vegan

Marca: Urtekram

Distribución: Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

LIMPIEZA ECOLÓGICA

Detergente ropa del bebé y prendas delicadas, de Biobel



Este jabón, a base de aceite de coco, limpia a la vez que cuida todo tipo de tejidos. Por su gran suavidad, es un jabón muy recomendado por pediatras y dermatólogos para lavar la ropa que está en contacto con la piel de los bebés y adultos con pieles sensibles, atópicas y/o con problemas dérmicos. Enriquecido con extracto de aloe vera y glicerina. No se necesita añadir suavizante. No contiene perfume. Se puede utilizar tanto a mano como a máquina y es eficaz incluso a bajas temperaturas.

Certificado: Ecocert Greenlife

Marca: Biobel | www.biobel.es

Empresa: Beltrán Hermanos, S.L. | www.jabonesbeltran.com

COSMÉTICA

PURA HIDRATACIÓN 100% NATURAL

24H
HIDRATACIÓN Y FRESCURA
CON EXTRACTO DE CACTUS

NUEVO

24h HydraCream Hidratación Frescura

24h HydraLotion Hidratación y Urea

HydraGel Ojos Refrescante

HydraMist Bruma Facial Hidratante

Gel Contorno Ojos

Spray Vídeo Refreshante

Devuelve a tu piel la hidratación tras el verano

Extracto de cactus BIO

Reduce la pérdida de agua transepidermica

-18%

Hidrata de manera inmediata

+93%

Cosmética Natural y BIO

Nuria Alonso,
Certificación BioVidaSana
Montse Escutia,
Proyecto Ecoestética

www.biovidasana.org | www.ecoestetica.org



Ingredientes minerales en cosmética

Muchos productos cosméticos, como por ejemplo la cosmética decorativa, utilizan ingredientes de origen mineral en proporción muy elevada.

Los ingredientes de origen mineral no pueden certificarse como ecológicos ya que estos quedan fuera del alcance del reglamento que regula la producción ecológica y que sólo incluye a vegetales y animales. Hay una única excepción, la sal, que por primera vez incorpora el nuevo reglamento europeo de producción ecológica. En alimentación no supone un problema porque estos ingredientes, si los hay, siempre están en porcentajes muy pequeños. Pero en cosmética es más complicado porque hay productos compuestos exclusivamente o mayoritariamente por ingredientes minerales. Por eso, es importante que los ingredientes minerales que contienen nuestros cosméticos hayan sido verificados, para demostrar que cumplen con los principios de la cosmética econatural. Es necesario comprobar que no están en forma de nanopartículas, que no contienen aditivos, que se han extraído por métodos adecuados, que no han sido irradiados con radiación ionizante, entre otros.

Los ingredientes minerales tienen funciones diversas: como protectores solares por el efecto barrera entre el sol y la piel, como pigmentos en cosmética decorativa, el alumbre como desodorante o el carbonato de calcio



123rf Limited@Auremar

y la arcilla como abrasivos para la limpieza de los dientes.

Los minerales son básicamente inocuos y no atraviesan la barrera de la piel. Sólo pueden suponer un problema si están en forma de nanopartículas. En este caso, por ley, debe estar indicado en el listado de ingredientes y aparece escrito (nano) al lado del compuesto.

El maquillaje a base de minerales presenta ventajas respecto a otros. No necesita conservantes porque al no contener agua no se degrada, es un protector solar natural, no se estropea con el sudor y es muy adecuado para pieles grasas y para personas con pieles sensibles. No tapona los poros y contiene zinc, que es un

antiinflamatorio natural por lo que es adecuado para pieles con acné. Los pigmentos minerales naturales se identifican en el INCI con un código que siempre empieza por CI77 y tres cifras más específicas de cada mineral.

Aunque los componentes minerales son naturales, hay algunos aspectos que se han de tener en cuenta y que recomiendan que se opte por una cosmética certificada. A pesar de su inocuidad para la salud, si no contienen ciertos aditivos, sí que existen riesgos ambientales en su extracción y, en algunos casos como la mica, puede estar ligada a la vulneración de los derechos de los trabajadores y a la explotación infantil. Un 75% de la mica que se comercializa

La extracción de la mica puede estar ligada a la vulneración de los derechos de los trabajadores y a la explotación infantil

mundialmente proviene de minas ilegales de la India y, aunque no hay datos oficiales, se estima que unos 20.000 niños trabajan en ellas. Todas las partículas minerales en forma de polvo son un riesgo si se inhalan de forma continuada.

Además, los minerales pueden contener trazas de componentes tóxicos y frecuentemente se someten a un proceso químico de purificación para hacerlos aptos para su uso. También existen en el mercado minerales sintéticos como la mayor parte de la mica que se usa en cosmética.

Por último, si no queremos ingredientes animales en nuestra cosmética, debemos tener en cuenta que mineral no significa necesariamente vegano ya que algunos minerales provienen del mundo animal, como las perlas o conchas marinas. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

viridian

Ethical vitamins with an organic heart



LA VUELTA
DE VACACIONES

100%
Ingredientes
activos

Vegano



CERTIFICADORA

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

Conoce la norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las empresas españolas



Cosmético con el 90% de sus ingredientes ecológicos categoría I y del 15-89% categoría II



Empresas con el 80% de sus productos en categoría I. No producen cosmética convencional con otras marcas



Cosmético natural con menos del 15% de ingredientes ecológicos



Cosmética certificada sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

"Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org"



con la garantía de la Asociación Vida Sana*

* entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública



Paloma Aguado es Directora de Marketing de **BioGran**, empresa española pionera y referente en el sector de la alimentación ecológica. Desde 2019, BioGran forma parte de **Ecotone**, el primer grupo de empresas de alimentación de Europa que cuenta con la certificación **B Corp**. Entre sus marcas se encuentra **Abbot Kinney's**, con riquísimos yogures y helados veganos, que se incorporó a Ecotone hace tres años con el objetivo de hacer de las alternativas vegetales la nueva norma.

¿Veremos nuevos lanzamientos este año en Abbot Kinney's?

¡Claro que sí! Ya desde su inicio, Abbot Kinney's nació escuchando a los consumidores y observando tendencias del mercado. Es una marca muy dinámica e innovadora, cuya esencia "plant based" está en pleno auge. Por este motivo, y respondiendo a la demanda de los consumidores, Abbot Kinney's acaba de lanzar su gama daily delight, una gama igualmente bio, 100% vegetal, apta para veganos y sin soja, para poder disfrutar cada día de su delicioso sabor.

Paloma Aguado: "Una censura sobre las alternativas vegetales sería un enorme inconveniente para el futuro de nuestro planeta"

¿Prevén un crecimiento continuo de la demanda de helados y yogures veganos?

Desde hace tiempo, percibimos que los productos de origen vegetal han llegado para quedarse, siendo cada vez más habituales en los supermercados. Las alternativas veganas y ecológicas a los lácteos, como los yogures o los helados, seguirán integrándose y ganarán espacio en nuestra dieta, ampliando su oferta a nuevos sabores y texturas, siempre con la calidad como norma. Creemos firmemente en un crecimiento continuo de estos productos. Ya no se trata sólo de una cuestión de salud, sino también de sabor y placer.

¿Cuál es el perfil de cliente de Abbot Kinney's?: ¿veganos comprometidos, entusiastas de lo vegetal, consumidores conscientes, personas que buscan alternativas saludables?

Nuestra misión es cambiar la norma y hacer que los productos lácteos sean la alternativa, aumentando la concienciación sobre los productos *plant based* entre un público más amplio. Nos centramos en un grupo de consumidores cada vez más numeroso que quiere llevar un estilo de vida más consciente (saludable, sostenible y/o ético), pero que no quiere renunciar al sabor. La crueldad con los animales, la contaminación

y la aceleración del clima global ya no son un sinónimo de "buen provecho". Afortunadamente, la gente es consciente de que cada producto que se produce, se consume y se tira, tiene un impacto en el planeta y su biodiversidad, así como en la salud personal. También hay muchos consumidores que buscan proactivamente alternativas alimentarias más sanas y naturales, cosa que se ha acelerado con el COVID-19.

¿Cuál es su opinión sobre la Enmienda 171 que proponía la Unión Europea?

Para cumplir los objetivos de desarrollo sostenible, debemos tender a un estilo de vida *plant based*. La Enmienda 171 hubiera obstaculizado la innovación y complicado la comunicación con los (nuevos) consumidores. El hecho de que ya no esté sobre la mesa definitivamente ayuda a acelerar la transición hacia un sistema alimentario más sostenible, ya que da más libertad para desarrollar y abordar las necesidades de los consumidores.

El éxito de la petición de Proveg demuestra que la voz de casi medio millón de consumidores no puede ser ignorada, y eso nos da energía y esperanza para el futuro. Demuestra que juntos podemos dar la vuelta a la norma. Es una gran victoria para el

sector vegetal y el planeta en su conjunto, pero no es el final.

¿Cuál fue vuestra reacción al rechazo de la Enmienda 171?

La Enmienda no sólo suponía una grave censura para el sector vegetal, imponiendo restricciones a la denominación de los productos alternativos a los lácteos. También entraba en contradicción con diferentes proyectos europeos que promueven las dietas veganas y vegetarianas como parte de la estrategia de alimentación sostenible. Se ha demostrado que la UE entiende que una censura sobre las alternativas vegetales sería un enorme inconveniente para el futuro de nuestro planeta y para la consecución de los objetivos del Acuerdo de París para 2030. Demuestra, también, que cada persona, como individuo, puede marcar la diferencia con su comportamiento y que todos debemos centrarnos en cómo podemos acelerar el cambio y facilitar a los consumidores la elección de opciones vegetales. Es, sin duda, un pequeño paso en la buena dirección. Sin embargo, la UE todavía no entiende del todo que es mejor dar la vuelta a la norma y hacer que los lácteos sean la alternativa, ya que términos como "leche" y "yogur" en los productos *plant based* siguen estando prohibidos. Esperemos que este sea el siguiente paso. ■

FERIAS



**organic
food
IBERIA**

IFEMA MADRID
8-9 septiembre 2021

LOCALIZADA CON
**eco living
IBERIA**
IFEMA MADRID

**organic
wine
IBERIA**
IFEMA MADRID

Celebrando el mundo ecológico

El evento más grande de la Península Ibérica para profesionales del sector ecológico

Organic Food Iberia tendrá lugar los días 8 y 9 de septiembre de 2021 en IFEMA MADRID. Reserva tu entrada gratuita en www.organicfoodiberia.com usando el siguiente código **OFI41**

@FoodIberia
Organic Food Iberia
Organic Food Iberia
@organicfoodiberia

Socializa con nosotros:
Busca Organic Food Iberia
#OFI2021

PATROCINADOR
PREMIER:

ecovalia

ORGANIZADO POR:
diversified
communications uk

IFEMA
MADRID