

ABC

**PRODUCTES
ECOLÒGICS**

veritas

12 RESPOSTES A 12 PREGUNTES

CONCEPTES PRINCIPALS

01

Què són els productes amb certificació ecològica?

02

Com identifiquem el segell ecològic?

03

Quins són els beneficis generals dels aliments ecològics?

L'AGRICULTURA I LA RAMADERIA

04

Què és l'agricultura ecològica?

05

Què és la ramaderia ecològica?

L'AVICULTURA

06

Com es garanteix el benestar a les granges d'aus de corral?

07

I els ous: com puc saber si un ou és ecològic?

LA PESCA

08

Quines característiques té la pesca?

09

Hi ha alguna normativa específica per als productes elaborats ecològics?

DROGUERIA, COSMÈTICA I HIGIENE

10

Hi ha algun segell específic per als productes de neteja de la llar, cosmètica i higiene personal?

11

Quina garantia ofereix Veritas en aquestes categories de productes?

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

12

I respecte als complementes alimentaris, quines característiques tenen els ecològics?

INTRODUCCIÓ

**Encara no saps els beneficis que els aliments ecològics tenen en la salut de les persones i el planeta?
Et convidem a conèixer-los!**

La producció ecològica presenta múltiples avantatges per a la nostra salut i la del planeta. Per aquest motiu, una de les fites generals de la Unió Europea és impulsar la producció i el consum de productes ecològics. En aquest sentit, ha fixat **com a objectiu per al 2030 que el 25% dels cultius europeus siguin ecològics**. Considera que aquesta xifra és important per arribar als Objectius de Desenvolupament Sostenible i així poder aconseguir un futur millor i més sostenible per a tothom.

Tots i totes hem sentit parlar dels productes ecològics. Sabem que són més beneficiosos per a les persones i el planeta, però coneixem realment per què?

En aquesta guia trobaràs **12 preguntes i respostes** que tots i totes ens podem fer sobre aquest tipus de productes.

Crinnion WJ. Organic foods contain higher levels of certain nutrients, lower levels of pesticides, and may provide health benefits for the consumer. Altern Med Rev. 2010 Apr;15(1):4-12.

M. Huber, E. Rembiałkowska, D. Średnicka, S. Bügel, L.P.L. van de Vijver, Organic food and impact on human health: Assessing the status quo and prospects of research, NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences, Volume 58, Issues 3-4, 2011, Pages 103-109,

STOA - Science and Technology Options Assessment, 2016. Human health implications of organic food and organic agriculture.

12 RESPOSTES A 12 PREGUNTES

CONCEPTES PRINCIPALS

12 preguntes, 12 respostes!

Però comencem pel principi...: aquestes són les primeres preguntes que ens podem fer sobre els productes ecològics.

01

Què són els productes amb certificació ecològica?

Per garantir que un producte sigui ecològic, en la majoria dels productes, hem de fixar-nos si té el segell de l'Eurofulla, certificació atorgada per la Unió Europea. Aquest segell garanteix que els productes han estat produïts o elaborats segons la normativa de l'agricultura i ramaderia ecològica, i que han estat controlats en tot el procés de producció, elaboració, envasament i comercialització.

En l'agricultura



- Els aliments són conreats sense adobs ni pesticides de síntesi química i, per tant, sense residus d'aquestes substàncies.
- S'utilitzen mètodes preventius, a través de fitosanitaris naturals.
- No estan autoritzats els cultius transgènics.
- Es fa la rotació de cultius, que permet el manteniment de la biodiversitat.

En la ramaderia



- La carn ecològica prové de ramaderies certificades que garanteixen el benestar animal.
- L'alimentació del bestiar es basa en la pastura lliure (mínim el 60%) i es complementa amb pinsos ecològics.
- Els antibiòtics com a tractament preventiu no estan autoritzats.



En els productes elaborats



- Els aliments han estat transformats mitjançant tècniques que minimitzen la contaminació i les pèrdues de qualitat.
- La llista d'additius autoritzats d'origen natural és limitada.
- És obligatori un contingut mínim del 95% d'ingredients d'agricultura ecològica.

En els productes de drogueria o cosmètica



- No existeix un segell europeu públic i estandarditzat, per la qual cosa s'utilitzen segells privats com, per exemple, Ecocert o Ecolabel. Per això Veritas ha definit el seu propi criteri, seleccionant aquells productes no nocius per a la salut de les persones i del planeta.

PRINCIPIS FONAMENTALS

SENSE

- Fertilitzants ni plaguicides de síntesi química
- Medicaments ni antibiòtics per al bestiar de manera generalitzada
- Transgènics (OMG)
- Radiacions ionitzants
- Engreixament ràpid d'animals

AMB

- Rotació de cultius
- Biodiversitat
- Sistemes per evitar la contaminació de les aigües
- Control natural de plagues
- Benestar animal

Com identifiquem el segell ecològic?

L'Eurofulla és el segell de la Unió Europea que garanteix que un producte és ecològic. A la UE, el logotip és obligatori per a la majoria dels productes que es comercialitzen com a ecològics i és una de les certificacions més exigents i estrictes que hi ha.

L'objectiu és evitar la confusió dels consumidors, contribuir a mantenir la confiança en els aliments ecològics i donar suport als règims d'inspecció per assegurar els estàndards de qualitat d'aquests productes.

Identitat visual.

Com a mínim, el 95% dels ingredients han de ser ecològics.

Garantia per a consumidors i agricultors.

Regulat per organismes de control autoritzats.



Condicions estrictes de producció, transformació, transport i emmagatzematge del producte.

L'etiqueta també ha d'especificar si els ingredients provenen de la UE o no.

També s'indica: número de codi de l'organisme de control i el lloc de producció o envasament del producte.

A més d'aquest segell oficial, a Espanya, les comunitats autònomes poden, de manera voluntària, regular el compliment d'aquesta certificació mitjançant organismes públics o privats.

Per aquest motiu, a les etiquetes dels productes també podem trobar el segell de certificació segons la comunitat autònoma.

Exemples de segells de comunitats autònomes:



V 03

Quins són els beneficis generals dels aliments ecològics?



- Sense adobs ni pesticides de síntesi química.
- Amb més nutrients beneficiosos: antioxidants, fibra i greixos de millor qualitat nutricional.
- Sense la presència de transgènics (OMG), additius ni conservants artificials.

- Sabor de debò
- Menys contingut d'aigua
- Sense saboritzants artificials



- Afavoreixen la biodiversitat, ja que conserven l'equilibri dels ecosistemes.
- No contaminen la qualitat de la terra i de l'aigua.
- Promouen la producció local i el consum de proximitat.

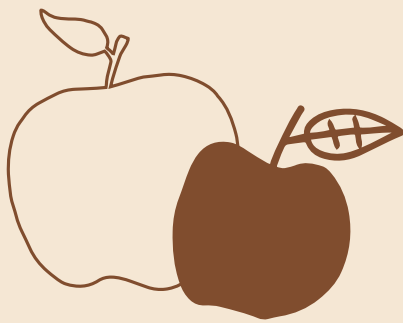
Nombrosos estudis fets per prestigioses universitats i científics que es dediquen a la recerca demostren els beneficis dels productes ecològics. Consulta alguns d'aquests estudis a:

<https://www.veritas.es/ca/estudis/>

PER CATEGORIES: L'AGRICULTURA I LA RAMADERIA

Una vegada que tenim clar què són els productes ecològics, coneixerem les particularitats de cada categoria alimentària.

04



Què és l'agricultura ecològica?

Segons la Comissió Europea, l'agricultura ecològica és un mètode de producció l'objectiu de la qual és obtenir aliments utilitzant substàncies i processos naturals. D'aquesta manera, els aliments són conreats sense adobs ni pesticides de síntesi química (fungicides, insecticides o herbicides). Tampoc estan autoritzats els cultius transgènics (OMG).

L'AGRICULTURA ECOLÒGICA



- Fa un ús responsable de l'energia i els recursos naturals.
- Manté la biodiversitat.
- Conserva els equilibris ecològics regionals.
- Millora la fertilitat del sòl.
- Manté la qualitat de l'aigua.
- Controla les plagues amb depredadors naturals.
- Promou la rotació de cultius.
- Implanta sistemes per evitar la contaminació de les aigües.

PRINCIPALS BENEFICIS



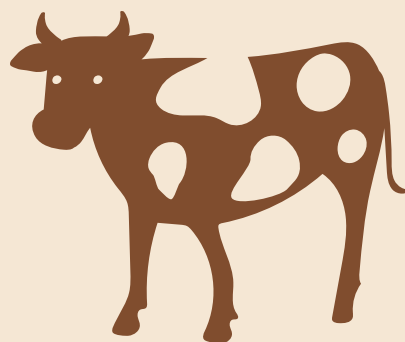
- Ecosistemes més equilibrats.
- Foment de la biodiversitat.
- Aliments sense residus d'adobs ni pesticides de síntesi química.
- Aliments amb més nutrients (vitamines i minerals).
- Fruita seca sense sulfits.

Pomes ecològiques: font de salut i sabor

<https://www.veritas.es/ca/les-pomes-ecologiques/>

Fuente: M. D. Raigón. Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior de Medio Rural y Enología. Universidad Politécnica de Valencia.

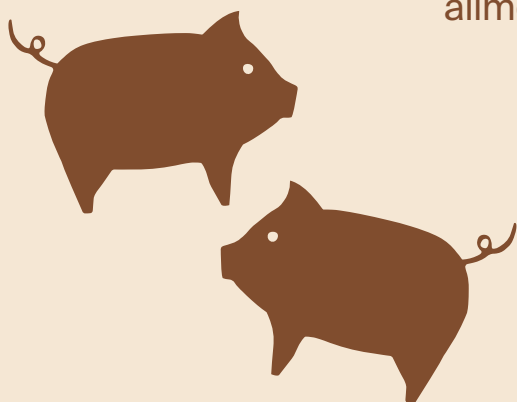
05

Què és la ramaderia ecològica?

La ramaderia ecològica és un sistema ramader que vol proporcionar el benestar dels animals, ja que les seves pràctiques estan destinades a protegir la salut dels éssers vius i el medi ambient..

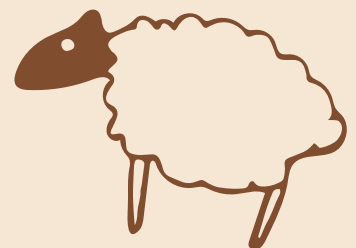
CARACTERÍSTIQUES DE LA RAMADERIA ECOLÒGICA

- Limita la càrrega ramadera.
- Garanteix el benestar animal.
- Prohibeix la clonació d'animals o la transferència d'embrions.
- Prohibeix els factors de creixement i els aminoàcids sintètics.
- Produeix menys emissions contaminants.
- Proporciona als animals accés a l'aire lliure, pastura i alimentació ecològica.



EL BENESTAR ANIMAL

- Els animals han de tenir, sempre que sigui possible, accés a àrees a l'aire lliure.
- Els agricultors han d'alimentar els animals amb pinsos ecològics i de qualitat.
- El nombre d'animals s'ha de limitar, amb l'objectiu de proporcionar el benestar de l'animal i minimitzar la sobrepastura, l'erosió i la contaminació del sòl.
- Els allotjaments dels animals han d'estar perfectament ventilats, permetre l'entrada d'abundant llum natural i tenir una superfície mínima que es determina segons el pes de l'animal. Per exemple, en el cas dels porcs, oscil·la entre 0,6 i 2,5 m² en ramaderia ecològica enfront dels 0,4 i 1 m² en la no ecològica.
- Lligar o aïllar els animals està prohibit, excepte en casos concrets per raons de seguretat i benestar.
- Els mamífers en fase de cria s'han d'alimentar amb llet natural, preferiblement materna.
- No s'autoritza els antibiòtics com a tractament preventiu. En cas estrictament necessari, s'aïllarà l'animal i se li administrarà el tractament adequat.

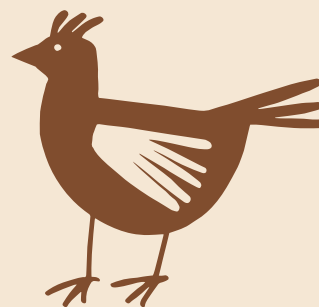


La carn de boví ecològica té més valor nutricional que la convencional

<https://www.veritas.es/ca/la-carn-de-bovi-ecologica-te-un-major-valor-nutricional-que-la-convencional/>

Kamihiro S, Stergiadis S, Leifert C, Eyre MD, Butler G. Meat quality and health implications of organic and conventional beef production. Meat Sci. 2015 Feb;100:306-18. doi: 10.1016/j.meatsci.2014.10.015.

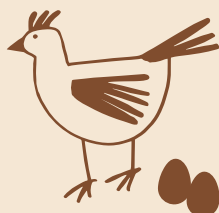
06



Com es garanteix el benestar a les granges d'aus de corral?

EL BENESTAR ANIMAL DE LES GALLINES

- Les gallines ecològiques s'alimenten a base de cereals i vegetals ecològics.
- Són criades en galliners perfectament ventilats i amb llum natural.
- Tenen superfícies de corral amples i sortides a patis on campen en llibertat.
- Es respecten els cicles de son amb 8 hores de foscor.
- No s'autoritzen els antibiòtics com a tractament preventiu.



D'altra banda, els pollastres destinats al consum se sacrifiquen amb un mínim de 81 dies de vida. En canvi, a les granges no ecològiques són sacrificats amb 41 dies.

Diferències entre el pollastre ecològic i el no ecològic

<https://www.veritas.es/ca/diferencias-pollastre-ecologic/>

Fuente: M. D. Raigón. Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior de Medio Rural y Enología. Universidad Politécnica de Valencia.

V 07

I els ous: com puc saber si un ou és ecològic?

Per saber si un ou és d'origen ecològic, hem de mirar el codi imprès a la closca. Segons la procedència, té un número o un altre, que pot anar del 0 al 3.

Codis de l'ou:

0: indica que les gallines es crien amb accés a l'aire lliure, aliments ecològics (mínim 80%) i 8 hores de descans sense llum artificial. A més, està restringit l'ús de medicaments de manera sistemàtica.

1: indica que les gallines es crien en naus, però amb possibilitat de sortir a l'aire lliure i amb alimentació i pràctiques productives no ecològiques. S'anomenen gallines de pagès.

2: indica que les gallines han estat criades al terra de naus i amb alimentació i pràctiques productives no ecològiques, sense accés a l'exterior.

3: indica que les gallines han estat criades en gàbies en què les aus tenen limitada la capacitat de moviment i amb alimentació i pràctiques productives no ecològiques.



Mida: els ous ecològics són lleugerament més petits.

Proteïna: normalment, n'hi ha més contingut en no ecològics a causa de la suplementació amb aminoàcids a través de la dieta (en ous ecològics no estan autoritzats).

Clara: en ecològics, és menys fluida, cosa que és un indicador de més qualitat.

Carotenoides: n'hi ha més contingut, d'origen natural, en ous ecològics. Són més antioxidants.

Greix: en ecològic, hi ha menys quantitat de greix i lleugerament de més qualitat nutricional.

Rovells: en ous no ecològics, són més groguencs perquè s'utilitzen colorants artificials introduïts al pinso.

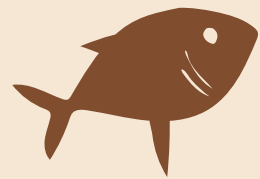


Els ous ecològics

<https://www.veritas.es/ca/ous-ecologics-estudis/>

Fuente: M. D. Raigón. Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior de Medio Rural y Enología. Universidad Politécnica de Valencia.

08



Quines característiques té la pesca?

En general, aquests són els diferents tipus de pesca que hi ha:

- Pesca salvatge: convencional.
- Pesca salvatge o d'aqüicultura amb segell de pesca sostenible: consisteix a deixar prou peixos al mar, i evitar la sobrepesca, perquè la població es pugui reproduir de manera adequada, i es renovi de manera contínua, amb la qual cosa es manté saludable i productiva. Hi ha dos segells que la garanteixen: MSC (Marine Stewardship Council) i ASC (Aquaculture Stewardship Council).
- Pesca d'aqüicultura: és un tipus de pesca selectiva en què no hi ha residus per peix no desitjat i no s'utilitzen arts de pesca poc respectuosos amb el fons marí.
- Pesca d'aqüicultura amb certificat ecològic: segueix la normativa bàsica de l'aqüicultura convencional, però exigeix que els pinsos siguin elaborats a base de plantes ecològiques, vitamines i minerals i, a més, és més exigent amb les condicions de vida.

A Veritas només acceptem els productes procedents de pesca sostenible i pesca ecològica, ja que totes dues garanteixen l'òptim manteniment del medi ambient i el benestar animal.

L'AQÜICULTURA ECOLÒGICA



- Prevé la contaminació de les aigües.
- Manté la biodiversitat de les espècies.
- Aporta garanties de seguretat alimentària.
- Garanteix el benestar animal.
- Prohibeix l'ús d'additius, estimuladors del creixement, medicaments, colorants artificials.

El peix ecològic: el cas del llobarro

<https://www.veritas.es/ca/el-peix-ecologic-el-cas-del-llobarro/>

Raigón Jiménez, M^a Dolores (2020). Manual de la Nutrición Ecológica. De la molécula al plato. (pp. 662-663). Valencia - España, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

ELS PRODUCTES ELABORATS

09

Hi ha alguna normativa específica per als productes elaborats ecològics?

Sí, hi ha una normativa específica per a totes les etapes de producció, preparació i distribució (des de la producció primària fins a l'emmagatzematge, transformació, transport, distribució i subministrament al consumidor final):

transformación, transporte, distribución y suministro al consumidor final):

- La preparació d'aliments ecològics transformats es manté separada en el temps o en l'espai dels aliments no ecològics.
- És obligatori un contingut mínim del 95% d'ingredients d'agricultura ecològica i unes condicions estrictes per al 5% restant, que s'ha d'etiquetar com a ecològic mitjançant el logotip corresponent.
- Es du a terme un control de la traçabilitat que demostrï el compliment dels requisits ecològics durant tot el procés.
- Hi ha una llista limitada d'additius autoritzats i coadjuvants tecnològics per utilitzar en la producció ecològica (83 davant dels 322 permesos en no ecològica).

ADITIVOS

	Ecològic	No ecològic
Colorants (E1XX)	3 Origen natural	40
Edulcorants (varis)	4	16
Conservants (E2XX)	7	43
Antioxidants (E3XX)	12	45
Estabilitzants, espessidors, emulsionants (E4XX)	12	67
Reguladors d'acidesa i pH (E5XX)	9	47
Intensificadors del gust (E6XX)	-	18
Varis i altres productes químics (E9XX + E11XX)	36 S'esmenten com a adjuvants	46
TOTAL	83	322



10



Hi ha algun segell específic per als productes de neteja de la llar, els d'higiene personal i la cosmètica?

Com que actualment no existeix un segell europeu públic i estandarditzat per als productes no alimentaris, s'utilitzen segells privats, cadascun amb els seus matisos i interpretacions.

Per això, a Veritas et garantim que no trobaràs els següents components en cap de les nostres referències de drogueria i neteja

Alguns dels més coneguts són:



Els nostres productes de drogueria i neteja no contenen:

- Microplàstics
- Derivats del petroli
- Metalls pesants
- Fosfats

I a més, les fórmules són:

- 100% biodegradables
- D'origen vegetal i mineral
- Amb packaging 100% reciclable

11

**Quina garantia ofereix Veritas en aquesta mena de productes?**

Com que no existeix un segell consensuat, a Veritas et garantim que no trobaràs els següents components en cap de les nostres referències d'aquestes categories.

I els nostres productes de perfumeria i higiene personal són lliures de:

- Parabens
- Perfums i fragàncies sintètiques
- Silicones i derivats del petroli
- Metalls pesants
- Diòxid de titani (excepte en solars, en què s'aplicarà a partir del 2023)





ELS COMPLEMENTS ALIMENTARIS

12

I respecte als complements alimentaris, quines característiques tenen els ecològics?

Els complements alimentaris són fonts concentrades de nutrients o altres substàncies amb un efecte nutricional o fisiològic. Els d'origen ecològic han d'estar fabricats a partir de matèria primera ecològica

A Veritas et garantim complements alimentaris lliures de:

SENSE	ALTERNATIVES
• Diòxid de titani	• No utilitzar pigments o optar per colorants vegetals.
• Edulcorants de síntesi	• Fer servir edulcorants acalòrics d'origen natural.
• Colorants sintètics	• No utilitzar colorants o optar per opcions naturals.
• Potenciadors del gust	• No fer-los servir, perquè són innecessaris
• Aromes sintètiques	• No afegir-hi aromes o optar per versions naturals.



**I fins aquí les preguntes de la guia!
Si t'han sorgit més dubtes,
visita la nostra web: : www.veritas.es**

**Moltes gràcies per la teva atenció!
I recroda: cuida't amb una dieta sana i
equilibrada i menjant ecològic.**

**A Veritas trobaràs una àmplia
gamma de productes ecològics:
shop.veritas.es**