



L'ABC del producte ecològic

Guia 2024

veritas



Índex

1. Conceptes principals

- 1.1** Què son els productes amb certificació ecològica?
 - 1.2** Com identifiquem el segell ecològic?
 - 1.3** Quins son els beneficis generals dels aliments ecològics?
-

2. Categories alimentàries

- 2.1** Agricultura
 - 2.2** Ramaderia
 - 2.2.1** Aus de corral
 - 2.2.2** Ous
 - 2.3** Aqüicultura i pesca
 - 2.4** Productes elaborats
 - 2.5** Complementos alimentaris
-

3. Categories no alimentàries

- 3.1** Drogueria i neteja
- 3.2** Higiene personal i cosmètica

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?

A Veritas, el 100% dels aliments que oferim té la certificació ecològica. A més compleix amb altres criteris de selecció que apliquen segons el producte: proximitat, impacte social, impacte mediambiental, innovació, biodiversitat,... En el cas dels productes no alimentaris, no existeix un estàndard públic europeu. Per això, a Veritas, hem creat el nostre propi llistat d'ingredients no acceptats (els efectes tòxics dels quals s'han demostrat científicament) i donem aquesta garantia d'etiqueta neta i segura als nostres clients.

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. Rembiałowska, 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.

1

Conceptes principals



1 ■ Conceptes principals

1.1

Què son 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.

1.1 ■ Què son els productes amb certificació ecològica?

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 fomenta la rotació de cultius, potenciant la biodiversitat.

En la ramaderia

- La carn ecològica prové de ramaderies certificades amb un major grau de 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 agrària d'origen ecològic.

En els productes de drogueria o cosmètica

- No existeix un segell europeu públic i estandaritzat, 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 pesticides 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



1.2

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

1.2 ■ Com identifiquem el segell ecològic?

Identitat visual.

Regulat per organismes de control autoritzats.

Garantia per a consumidors i agricultors.

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



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

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

Condicions estrictes de producció, transformació, transport i emmagatzematge 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:





1.3

Quins son els beneficis generals dels aliments ecològics?

1.3 ■ Quins son els beneficis generals dels aliments ecològics?

Més saludables

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

Amb un sabor autèntic

- Sabor de debò.
- Menor contingut d'aigua.
- Sense savoritzants artificials.

Més sostenibles

- Afavoreixen la biodiversitat, preservant l'equilibri dels ecosistemes.
- Menor contaminació de 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/>



2

Categories alimentàries

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



2.1

Agricultura ecològica

L'agricultura ecològica

- Fa un ús responsable de l'energia i els recursos naturals.
- Fomenta la biodiversitat.
- Afavoreix la conservació dels 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. Exemple: fruites i verdures amb més vitamines i minerals.

Pomes ecològiques: font de salut i sabor

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



2.2

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.
- Proporciona als animals accés lliure a pastures i patis i complementa la seva alimentació amb pinsos ecològics.
- Produeix menys emissions contaminants.
- No permet l'ús de medicaments, com antibiòtics, de manera preventiva.
- Prohibeix la clonació d'animals o la transferència d'embrions.
- Prohibeix els factors de creixement i els aminoàcids sintètics.
- 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.

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.

La carn de boví ecològica té més 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.



2.2.1 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

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



2.2.2 Ous

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.

0: indica que les gallines es crien amb accés lliure a patís, 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 sense accés a l'aire lliure. A més, la seva alimentació i les pràctiques productives no són ecològiques

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.

Els ous ecológicos

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



MIDA

Els ous ecològics són lleugerament més petits.

GREIX

En ecològic, hi ha menys quantitat de greix i lleugerament de més qualitat nutricional.

CLARA

En ecològics, és menys fluida, cosa que és un indicador de més qualitat.

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).

CAROTENOIDES

N'hi ha més contingut, d'origen natural, en ous ecològics. Són més antioxidants.

ROVELLS

En ous no ecològics, són més ataronjats perquè s'utilitzen colorants artificials introduïts al pinso.



2.3

Aqüicultura i pesca

2.3 ■ Aqüicultura i 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 aqüicultura 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

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.



2.4 Els productes elaborats

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): transformació, transporte, distribución y suministro al consumidor final).



2.4 ■ Los productos elaborados



- La preparación de alimentos ecológicos transformados se mantendrá separada en el tiempo o en el espacio de los alimentos no ecológicos.
- Es obligatorio un contenido ecológico mínimo del 95% de ingredientes agrarios de procedencia ecológica y unas condiciones estrictas para el 5% restante, que debe etiquetarse como ecológico mediante el logotipo correspondiente.
- Se realiza un control de la trazabilidad que demuestre el cumplimiento de los requisitos ecológicos durante todo el proceso.
- Hay una lista limitada de aditivos autorizados y coadyuvantes tecnológicos para su utilización en la producción ecológica (83 frente a los 322 permitidos en no ecológica).

Additius	Ecològic	No ecològic
Colorants (E1XX)	3	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	46
Total	83	322



2.5 Complements alimentaris

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, almenys, un 95% de matèria primera ecològica i no contenir additius no autoritzats.

Així i tot, la gran majoria complements alimentosos no disposen d'un segell estandarditzat (Eurohoja) perquè el Reglament Europeu no permet certificar com a ecològic l'origen d'algunes substàncies com a vitamines i minerals, encara que aquestes provenguin d'un aliment ecològic.

2.5 ■ Complements alimentaris

SENSE

- Diòxid de titani
- Edulcorants de síntesi
- Colorants sintètics
- Potenciadors del gust
- Aromes sintètiques



ALTERNATIVES

- No utilitzar pigments o optar per colorants vegetals.
- Fer servir edulcorants acaòrics d'origen natural.
- No utilitzar colorants o optar per opcions naturals.
- No fer-los servir, perquè són innecessaris
- No afegir-hi aromes o optar per versions naturals.



3

Categories no alimentàries

3.1

Drogueria i neteja de la llar



Como actualmente no existe un sello europeo público y estandarizado para los productos no alimentarios, se utilizan sellos privados, cada uno con sus matices e interpretaciones.

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

Els nostres productes de drogueria i neteja no contenen:

- Microplàstics
- Metalls pesants
- Derivats del petroli
- Fosfats

I a més, les fórmules són:

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



3.2

Higiene personal i cosmètica

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 SPF50)
Pendent del canvi.

I a més, les fórmules són:

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



Si t'han sorgit més dubtes, visita la nostra
web: www.veritas.es

Moltes gràcies per la teva atenció!

I recorda: cuida't amb una dieta sana i
equilibrada i menjant ecològic.

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

veritas