

SIGUEM ECOLÒGICS

*Tot i que us sembli que és més car,
la vostra salut ho agrairà, de ben segur.*



Per **Mercè Vancells**
Enginyera agrícola alimentària, coach
en nutrició integrativa i aromatóloga
hola@mercevancells.com
<http://www.mercevancells.com>

Amb l'arribada de la primavera tenim més hores de llum, el verd va guanyant terreny a la muntanya, les flors de mils colors van brotant, però també és l'època que comencen les fumigacions dels camps de cultiu, una realitat que a les ciutats no vivim tant, però sí a les zones rurals.

A Europa hi ha aproximadament més de 500 substàncies que es poden fer servir com a pesticides en els cultius. N'hi ha que són molt tòxiques, i estan fent proves continuament per comprovar-ne la toxicitat i de quina manera aquesta afecta als humans, però per estudiar-ne els efectes a llarg termini fa falta temps, i a mida que han anat passant els anys, s'han anat confirmant, en alguns casos, tot i que moltes vegades es retiren quan ja han fet massa mal, com és el cas del DDT, que va ser retirat del mercat als anys 70, i encara hi ha persones i terrenys que en pateixen les conseqüències, perquè costa molt eliminar-lo del cos, i normalment ja ha desencadenat massa conseqüències en cadena, les quals no pots ja desfer-te'n.



I a part dels consumidors, els que en pateixen més les conseqüències, són els agricultors, les terres de cultiu i la gent que hi viu a prop i el respira continuament. I molts d'aquests tenen patologies de per vida.

Un altre herbicida encara no eliminat del mercat és el Roundup (també conegut pel principi actiu: el glifosat), tot i que l'OMS ja l'ha anunciat com a possible cancerígen, per acabar eliminant-lo totalment

DIRTY DOZEN



ELS ALIMENTS MÉS

BRUTS*

API
CIRERES
COGOMBRE
ENCIAM
ESPINACS
MADUIXES
NABIUS
NECTARINES
PATATES
PEBROTS DOLÇOS
PERES
POMES
PRÉSSECS
RAÍM
TOMÀQUETS XERRI

ELS ALIMENTS MÉS

NETS*

ALBERGÍNIA
ALVOCAT
BLAT DE MORO DOLÇ
BRÒQUIL
CEBA
COL
COL-I-FLOR
ESPÀRRECS
KIWI
MANGO
MELÒ CANTALOUPE
MONIATO
PAPAIA
PÈSOL
PINYA
PLÀTAN
ARANJA
XAMPINYÓ

*ELS ALIMENTS MÉS "BRUTS" SÓN ELS MÉS CONTAMINATS PER PESTICIDES. ÉS MILLOR SEMPRE CONSUMIR-LOS ECOLÒGICS. ELS ALIMENTS MÉS "NETS" SÓN ELS ALIMENTS MENYS CONTAMINATS PER PESTICIDES, ENCARA QUE PROVINGUIN D'UN CULTIU CONVENCIONAL, TOT I QUE SEMPRE ÉS MILLOR CONSUMIR-LOS ECOLÒGICS.

del mercat, sembla que encara ha d'haver fet més mal.

I així podríem anar anomenant substàncies que encara que no en sapiguem el nom, fa uns quants anys que tots consumim i respirem.

És important que compreu productes locals, per a la sostenibilitat del planeta, que demaneu i us informeu sobre la procedència i el cultiu del que compreu. Com a consumidors teniu tot el dret a conèixer aquesta informació i decidir on i que compreu.

Si encara no compreu ecològic, perquè no us ho podeu permetre o perquè no heu trobat el proveïdor que us soni, us recomano que el busqueu, ara hi ha molta oferta a tots els barris; i tot i que us sembli que és més car, la vostra salut ho agrairà, de ben segur. Siguem ecològics en el nostre dia a dia.

I per començar a familiaritzar-vos o bé per tenir més informació dels aliments que és més important que sempre mengeu ecològics, ja que estan menys contaminats per pesticides, us faig arribar una taula dels aliments més BRUTS i dels més NETS. Espero que us sigui útil. Per tenir-la en format PDF us la podeu descarregar del meu web: