

UN ESPECTACLE
PARTICIPATIU,
TENDRE I REVELADOR,
IDEAL PER A ESCOLES,
FIRES, I MERCATS

T'interessa una actuació de l'Ecopagès
al teu poble, escola, mercat, fira, etc.? Consulta:

www.ecopages.cat

CONEIX I ESTIMA
ELS ALIMENTS
ECOLÒGICS AMB UN
ESPECTACLE PLE
D'HUMOR I CIRC



Actuació del Pla Estratègic de la PAC 2023-2027 cofinançada per:



Cofinançada per
la Unió Europea



Amb el suport de:



L'ECOPAGÈS

L'ECOPAGÈS
ET FARÀ ESTIMAR
ELS ALIMENTS
ECOLÒGICS
AMB UN
SOMRIURE

PER QUÈ
TRIAR
ALIMENTS
ECOLÒGICS?

10 RAONS 10 MITES

10 RAONS

PER CONSUMIR ALIMENTS ECOLÒGICS



1. Productes saludables.

Els productes ecològics s'obtenen sense l'ús de substàncies químiques com els pesticides, els adobs químics, hormones i antibiòtics. Els estudis demostren que contenen més minerals, vitamines i antioxidants, es conserven millor.

2. No han estat modificats genèticament.

La producció ecològica no fa servir llavors transgèniques ni cap ingredient derivat d'aquesta tecnologia, com els llevats que es fan servir en les fermentacions del pa o la cervesa.

3. Incrementen la biodiversitat.

La producció ecològica no fa mal a altres espècies de flora i fauna que envoltin el cultiu. Tota forma de vida que envolta al cultiu es pot considerar un aliat i és introduïda en l'ecosistema del cultiu.

4. Ajuden a preservar l'entorn.

Evitant els fitosanitaris i els productes químics es redueix la contaminació de sòl i de l'aigua tan superficial com subterrània.

5. Frenen el canvi climàtic.

Per la realització de pràctiques com la rotació de cultius, sembra d'adobs verds, no utilització de fertilitzants de síntesi que necessiten molta energia per fabricar-los. En la producció ecològica es realitza un ús més eficient de l'energia, alhora que es millora el balanç de CO2.

6. Fomenten la preservació de varietats i races autòctones.

Una agricultura menys intensiva i una proporció més alta d'àrees naturals i seminaturals faciliten la supervivència en les finques ecològiques de plantes i animals autòctons, més adaptats a les condicions del medi.

7. Garantia de benestar animal.

La ramaderia ecològica té les normes de benestar animal més estrictes de la Unió Europea. Vetlla per a que tots els animals tinguin lliure accés a espais i pastures i puguin desenvolupar el seu instint natural, sense estrès.

8. Garanteixen un preu just per a pagesos i pageses

Els pagesos i pageses ecològiques reben un preu més just pel valor dels seus productes. Per això les persones consumidores hem de pagar més per aquests productes, perquè el preu incorpora el cost de produir sense contaminar.

9. Contribueixen a la creació d'ocupació.

La producció ecològica suposa una alternativa econòmicament viable per a les persones que volen seguir treballant la terra i vivint en zones rurals. El 30% dels productors ecològics són dones.

10. Recuperen sabors i aromes perduts.

Els productes conreats en ecològic conserven el seu sabor ja que s'han respectat els cicles de creixement que la planta necessita per completar la seva maduresa, aportant al producte qualitat en nutrients i sabor.

Fonts: CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i DARPA (Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació), Campanya publicitària de promoció i divulgació dels aliments ecològics

10 MITES

QUE FRENEN EL CONSUM DELS ALIMENTS ECOLÒGICS



1. L'ecològic sempre és més car.

No és cert que els aliments ecològics siguin cars, el problema és que els aliments convencionals no tenen un preu real.

2. No tenen beneficis reals per a la salut.

Hi ha estudis que demostren que una dieta basada en aliments ecològics disminueix el contacte de les persones amb pesticides químics i el perill que això suposa.



3. No són més nutritius.

Els estudis demostren que els aliments ecològics contenen més substàncies antioxidants perquè són les que segrega la planta per a protegir-se contra les plagues.

4. Les verdures ecològiques poden contenir bacteris que causen malalties.

Un estudi del CSIC demostra que quan hi ha rotacions de cultius (pràctica emprada en producció ecològica) es redueix la presència de bacteris patògens al sòl.



5. Els pesticides naturals també són tòxics.

El reglament que regula la producció ecològica només permet l'ús de pesticides naturals si, a més, no hi ha efectes nocius sobre les persones.

6. Els productes ecològics són sempre més petits i lletjos.

Actualment no és així. Els productes ecològics que trobem al mercat sovint són igual que els altres. En alguns casos són més petits perquè no fan servir adobs químics, que afavoreixen que les verdures absorbeixin aigua i s'inflin.

7. No ajuden a frenar el canvi climàtic.

Les rotacions, la diversificació de cultius i l'expansió dels cultius de cobertura són les tres pràctiques agrícoles recolzades per Política Agrària Comú de la Unió Europea que més contribueixen a assolir els objectius climàtics.

8. No tenen més bon gust / no són més saborosos.

En general, els aliments ecològics tenen més sabor i millor aroma que els aliments convencionals, ja que utilitzen varietats locals tradicionals, més adaptades al terreny, que es cullen quan han assolit la seva maduresa, cosa que augmenta el contingut en substàncies aromàtiques, sucres i nutrients.

9. La producció ecològica no pot alimentar el món.

Actualment ja hi ha estudis que demostren que amb producció ecològica es podria produir suficients aliments per a alimentar a tota la població mundial sempre que es produís un canvi de la dieta basat principalment en la reducció del consum de carn en els països rics.

10. No hi ha certificacions fiables.

La certificació ecològica es fiable i a Catalunya ho fa el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica. Els productors i productores reben visites d'inspecció cada any i si es detecten frau i males pràctiques se'ls retira la certificació.

Font: PRINCIPALS MITES que frenen el consum d'aliments ecològics. Associació Vida Sana i Grup de Treball de promoció de l'alimentació ecològica de l'Estratègia per a una Alimentació Sana i Sostenible de Barcelona.

