



NÚM 125

ABRIL 2024

ALIMENTACIÓ

Agricultura
biodinàmica II: una
mirada contemporània
Pàg. 4

RECEPTA

Saltat de mongetes
tendres amb
gingebre i arròs
Pàg. 12

MERCATS: FRANÇA

Presència de
l'alimentació ecològica
a la societat francesa
Pàg. 20

L'ENTREVISTA

Miguel Herdín,
Director General
de Weleda España
Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Podran tallar totes les flors, però no podran aturar la primavera" PABLO NERUDA

L'impacte de l'agroecologia en el medi ambient



©Marta Montmany

NOVES GALETES

BIO **el Granero**
DESDE 1982

ALT CONTINGUT EN
PROTEÏNA
BASE DE FAJOL
ENDOLCIDES NOMÉS AMB DÀTIL





Clara Ceballos,
Periodista especialitzada en medi ambient | bio@bioecoactual.com



AGROECOLOGIA

BIOECO
ACTUAL

EDITA:

Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa Maria, 9 1^{er} 2^a
08172 Sant Cugat del Vallès
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León,
Castilla La Mancha: **Naturider**; Andalucía: **Cadidiet**;
Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**;
Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana
i Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Intersa Labs**;
Galicia: **BioSelección**; Mallorca: **EcoBalea**;
Eivissa: **Natural Bio Eivissa**; León: **MásQueBio**;
Àrea nacional: **Naturitas** i **Planeta Huerto**

COL-LABORADORS
Freddy Acevedo Ruiz, Tamara Álvarez Redondo,
Laura I. Arranz, Mercedes Blasco,
Clara Ceballos, Johanna Eckhardt,
Paula Gómez de Tejada, Gerard Gontier,
Iván Iglesias, Diana Malcangi,
Miriam Martínez Biarge, Isidre Martínez,
Estela Nieto, Pedro Porta, Maribel Saiz Cayuela

Bio Eco Actual no fa servir tecnologies d'intel·ligència artificial
com ChatGPT per a la creació de continguts.

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les
opinions signades i inserides en les seves pàgines.
La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència
o origen dels anuncis dels mateixos.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress
de 55gr/m2 que compleix les següents
especificacions:



Amb la col·laboració de:



Redissenyar el sistema alimentari per recuperar el planeta que heretem

La transició agroecològica té el potencial d'aconseguir un planeta més resistent a l'emergència climàtica i de revertir molts danys ocasionats per l'activitat humana en les darreres dècades.

La intensificació agrícola que s'ha produït des de l'anomenada "revolució verda" ha tingut una sèrie d'externalitats molt negatives al medi ambient, la societat i l'economia. Amb l'objectiu d'alimentar la població mundial creixent, s'ha intentat maximitzar la producció a costa de greus danys a l'entorn natural, com la desforestació, l'escassetat d'aigua, la pèrdua de biodiversitat i l'esgotament del sòl. Tot això, mentre més de dos mil milions de persones pateixen inseguretats alimentàries.

Davant d'aquesta situació, és evident la necessitat de transitar cap a

L'Agroecologia, una disciplina transversal que comprèn tres dimensions, l'ecològica, la social i l'econòmica



©Marta Montmany

un sistema d'alimentació diferent, però això comporta canvis estructurals, segons explica el doctor Francesc Xavier Sans, director del Màster en Agricultura Ecològica de la Universitat de Barcelona i del grup de recerca d'Agroecologia.

En aquest context, indica, és on emergeix l'agroecologia i "posa en qüestió tot el model alimentari actual". Una disciplina transversal que comprèn tres dimensions, l'ecològica, la social i l'econòmica. "La població forma part del repte de produir aliments de manera eficient i en equilibri amb l'ús dels recursos naturals."

Al camp, aquesta transformació es tradueix en prescindir de l'ús de pesticides, fomentar la diversificació

dels cultius, mantenir àrees de compensació ecològica, és a dir, zones no cultivades, i assegurar el reciclatge de les matèries i l'energia, entre d'altres pràctiques enfocades a la sostenibilitat de la producció. Mentrestant, en l'àmbit social, es tracta de promoure qüestions fonamentals com el consum de proximitat, l'aprofitament i el reciclatge de les restes alimentàries i l'evolució cap a dietes més riques en productes d'origen vegetal.

Segons els estudis preliminars, a les zones on s'ha començat a aplicar aquest enfocament agroecològic, encara que només hagi estat a petita escala, ja s'han detectat importants impactes positius al medi natural, sobretot pel que fa a la biodiversitat i la qualitat del sòl.



ALIMENTACIÓ

Som artesans de l'Espresso des del 1962.
Durant més de 60 anys ens hem compromès
a la recerca de les millors barreges.
Avui, Caffè Fantino intenta combinar
**tradició i innovació, artesania i tecnologia,
qualitat i sostenibilitat.**

Comparteixes tu també els valors de tradició,
artesania i sostenibilitat? Contacta amb nosaltres,

busquem distribuïdor!



CAFFÈ FANTINO
TORREFAZIONE ARTIGIANALE

artigiani dell'espresso dal 1962

Via degli Artigiani, 16 - Peveragno (CN) Italia | info@caffefantino.it | caffefantino.it



AGROECOLOGIA

La implantació d'aquest nou mètode ha permès que hi hagi més organismes presents als espais agraris. Això no vol dir que hi hagi més plagues ni més malalties, sinó que aquests entorns "s'autoregulen i aconseguen ser molt més autosuficients i resilients", diu el doctor. "Així, els ecosistemes són més capaços de mantenir l'equilibri que amb els mètodes que els han simplificat i fet altament dependents d'insums externs", afegeix.

Això és perquè les activitats intenses van en contra del manteniment dels principals aliats dels agricultors, els pol·litzadors. Segons adverteix Sans, per assegurar-ne la supervivència, cal evitar l'ús de biocides, que impacta directament sobre ells, i també garantir-los l'accés a "recursos per protegir-se, reproduir-se, i alimentar-se, i això requereix **mantenir àrees naturals al costat de les àrees cultivades.**"

Per això, posant en pràctica els conceptes agroecològics a gran escala, revertiríem bona part de les pèrdues de diversitat biològica que hem provocat. Aconseguiríem una fauna "al servei del funcionament d'aquests ecosistemes", produint aliments de manera més harmònica, amb un ús més baix d'elements externs, i, a més, afavorint

La cura del sòl és un aspecte primordial davant del repte que suposa l'augment de la freqüència i la intensitat de les sequeres degudes al canvi climàtic



©Bio Eco Actual. Pedro Gumiel tallant un enciam

aquestes mateixes poblacions d'organismes amb una millora del benestar animal i fins i tot humà. "Això serà tangible", assegura el doctor.

D'altra banda, fer un canvi de model també permet augmentar el nombre d'animals que viuen a terra, des dels cucs fins a les aranyes, passant pels escarabats. Aquests actors tenen un paper essencial en la protecció dels cultius i el reciclatge de la matèria orgànica.

"**Mantenir uns sòls vius és fonamental,**" destaca Sans, ja que l'augment de la matèria orgànica té diversos efectes. El primer és incrementar la fertilitat, donar estabilitat i millorar el funcionament del sòl. El segon efecte és l'augment de la seva capacitat d'absorció de gasos d'efecte hivernacle. Una missió fonamental atesa la situació actual de canvi climàtic.

A més, un terra sa conserva millor la humitat. Segons explica Sans, "tenir més matèria orgànica al sòl i més cobertes vegetals retindrà millor els recursos essencials, com el nitrogen, el fòsfor i l'aigua".

En aquest sentit, la cura del sòl és un aspecte primordial davant del repte que suposa l'augment de la freqüèn-

Les activitats intenses van en contra del manteniment dels principals aliats dels agricultors, els pol·litzadors

cia i la intensitat de les sequeres degudes al canvi climàtic.

Davant la limitada disponibilitat d'aigua, la seva cura té més importància. La producció intensiva d'aliments també té un impacte negatiu als hàbitats aquàtics del seu entorn. Els nitrats procedents dels purins de la ramaderia industrial, per exemple, contaminen les aigües freàtiques, per això poden arribar als rius i després al mar. Novament, una transformació del model alimentari pot ser la solució. "Seguint els principis de l'agroecologia, l'impacte sobre els entorns propers és molt menor i en aquest sentit, ja estaríem restaurant els ecosistemes," afirma Sans.

Aquests són només alguns dels molts beneficis que pot portar una **transició agroecològica**. Tot plegat, es tracta de compatibilitzar la producció d'aliments amb el manteniment dels recursos naturals i la justícia social. **Un repte global, europeu, nacional i local.** Fins i tot, un repte particular, ja que si la població reclama una alimentació sana i no contaminant, això determinarà tot el mecanisme de producció. ■



©Marta Montmany

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la Unió Europea els aliments ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, que és el segell obligatori visible a l'etiqueta que certifica que es compleix la normativa comunitària. A l'etiqueta també hi trobem el segell de l'autoritat de control i la procedència de les matèries primeres, que poden ser de la UE o No UE.

Dino's Cacao - Galetes infantils endolcides amb fruita, de Sol Natural



Sol Natural llança uns nous Dino's, ara també amb cacao.

Divertides galetes amb forma de dinosaures, que a més de delicioses, també són una opció molt saludable per als més petits de la casa, ja que estan elaborades només amb **6 ingredients**, i endolcides només amb fruita: civada integral, oli d'oliva verge extra, suc de taronja i de llimona, dàtils i un toc de cacao.

- Veganes
- Sense oli de palma
- Sense sucres afegits

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Empresa:

Vipasana Bio S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

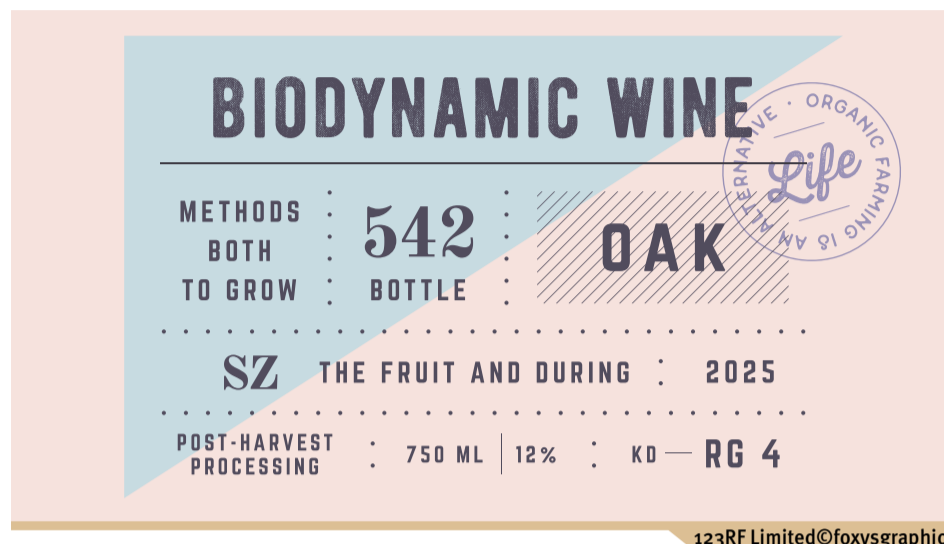
Agricultura biodinàmica II: una mirada contemporània

En un anterior article vam parlar de com Rudolf Steiner, fundador del moviment filosòfic de l'antroposofia, va plantejar les bases de l'agricultura biodinàmica en una sèrie de conferències impartides ara fa 100 anys a un grup d'agricultors afins a aquest moviment, preocupats per la degradació del sòl i la pèrdua de fertilitat de l'agricultura convencional atribuïda a l'ús d'adobs minerals químics.

L'agricultura biodinàmica ha experimentat una notòria evolució des dels temps de Rudolf Steiner fins als nostres dies, integrant avenços científics i tecnològics, però sense perdre de vista les seves arrels espirituals i el seu lligam amb la comunitat antroposòfica.

Després de les conferències de Steiner, l'any 1924, els agricultors que van adoptar aquestes pràctiques van experimentar amb els seus propis mètodes i tècniques, adaptant-les a les seves necessitats específiques. L'any 1927 es va crear una cooperativa a Berlín per produir i distribuir productes biodinàmics, i l'any següent es va registrar el símbol Demeter, que des de llavors identifica els productes procedents de l'agricultura biodinàmica, així com els primer estàndards d'aquest sistema de producció, que han seguit evolucionant fins a l'actualitat.

Amb el pas del temps, els principis biodinàmics van començar a ser



analitzats des d'una perspectiva científica. Des dels anys 40, l'experimentació va aportar comprensió sobre la influència dels preparats biodinàmics en la qualitat del sòl, la biodiversitat i la salut de les plantes. A partir dels anys 70, l'agricultura biodinàmica va expandir-se més enllà de les seves arrels europees i va guanyar reconeixement internacional. Diversos moviments agrícoles i organitzacions van adoptar aquestes pràctiques, adaptant-les a diferents climes i ecosistemes. La certificació Demeter ha estat clau per a la integració i reconeixement dels productes biodinàmics en el mercat global.

Amb l'avanç de la tecnologia agrícola, s'han incorporat noves eines i pràctiques biodinàmiques. L'ús de sensors, drons i altres tecnologies ha millorat la gestió dels cultius biodinàmics, permetent un enfocament més precís i eficient. La investigació continua sent una peça clau en l'evolució de l'agricultura biodinàmica.

Malgrat els seus inicis espirituals, hi ha una tendència creixent a integrar els principis biodinàmics amb la ciència agronòmica moderna, de forma que, actualment, molts practicants i defensors de l'agricultura biodinàmica busquen equilibrar els aspectes espirituals amb una

La certificació Demeter ha estat clau per a la integració i reconeixement dels productes biodinàmics en el mercat global

comprensió més científica i pragmàtica.

Tot i que l'agricultura biodinàmica pot semblar una aproximació poc convencional, ha guanyat acceptació i popularitat entre alguns agricultors i consumidors preocupats per la sostenibilitat i la salut dels ecosistemes agrícoles. Tanmateix, també ha rebut crítiques i escepticisme per part d'alguns sectors que consideren les seves pràctiques com massa esotèriques o mancants de base científica.

Des del punt de vista actual, les pràctiques biodinàmiques que troben suport en la recerca científica són més acceptades i compartides, especialment tot el relacionat amb la gestió del sòl i la pràctica del compostatge, així com la rotació de cultius, l'ús mínim o nul de pesticides de síntesi i el foment de la biodiversitat. Per contra, altres pràctiques



ALIMENTACIÓ

És l'hora de l'aperitiu... ecològic i no fregit!



SARCHIO

Snacks cruixents i vegans, no fregits i preparats amb ingredients sense gluten. Realment irresistibles!

Descobreix tota la nostra gamma a
www.sarchio.com - info@sarchio.com



estan clarament allunyades del coneixement científic actual, com ara l'ús dels preparats biodinàmics o la influència dels cicles lunars i planetaris.

Els defensors de la biodinàmica afirmen que és un mètode d'agricultura ecològica que respecta els principis de la naturalesa i que busca la salut de la terra, les plantes, els animals i els humans. Argumenten que la seva pràctica ha demostrat la seva eficàcia i els seus beneficis a la pràctica, en temes com la millora de la fertilitat del sòl, la resistència a les malalties i plagues, el benestar animal, la sostenibilitat ambiental i la qualitat dels aliments. Per contra, els crítics sostenen que és un mètode pseudocientífic i esotèric que es basa en creences irracionals i supersticions, i sense cap fonament científic ni evidència que avalí els seus principis i pràctiques.

Però al marge de la opinió personal de cadascú, cal considerar que, quan parlem dels productes biodinàmics, les seves normes de producció són més estrictes fins i tot que les normes de la producció ecològica,



©Marta Montmany

el que pot marcar la diferència per a certs consumidors, segons siguin les seves necessitats.

Així doncs, sabem que l'ús de fitosanitaris és molt limitat i regulat tant en els productes biodinàmics com en els ecològics, però els productes biodinàmics tenen unes normes més estrictes, ja que només permeten l'ús dels preparats biodinàmics, que són compostos naturals que s'elaboren segons uns processos i uns ritmes determinats, i que s'apliquen segons

un calendari biodinàmic, que té en compte les fases de la lluna i els planetes. En producció ecològica, per contra, es permet utilitzar fitosanitaris d'origen natural o biològic.

Pel que fa a l'ús d'additius alimentaris en l'elaboració d'aliments transformats, tot i que en producció ecològica aquest ús està força restringit i controlat per la normativa europea de la producció ecològica, les normes biodinàmiques tenen una llista encara més reduïda i selecta que només

L'ús de sensors, drons i altres tecnologies ha millorat la gestió dels cultius biodinàmics, permetent un enfocament més precís i eficient

permet utilitzar uns pocs additius alimentaris d'origen natural o biològic.

Conseqüentment, pel que fa a la possible presència de residus de fitosanitaris o d'additius alimentaris, tot i que en els productes ecològics aquests residus són clarament menors que en els productes convencionals, encara ho són més en els productes biodinàmics. També hi ha algun estudi que podria indicar que els productes biodinàmics tendeixen a tenir una millor qualitat sensorial que els aliments ecològics, especialment en el cas dels vins, els olis, els formatges i les fruites. ■



BONS DES DE L'ORIGEN

Vam néixer volent cuidar les persones i el planeta. Per això vam ser els primers a llançar una hamburguesa veggie a Espanya

AMB INGREDIENTS NATURALS

Cuidem del medi ambient utilitzant menys plàstic als nostres envasos.

Si vols fer les coses bé, és millor fer-les bé des del principi.

Descobreix tots els nostres productes!



ALIMENTACIÓ

 ESPAI PATROCINAT PER:
ALIMENTOS ECOLÓGICOS GUMENDI | www.gumendi.es

 Redacció,
bio@bioecoactual.com

Abril, primavera a l'horta

Espinacs, porros i carbassons

Els espinacs aporten el 70% de les necessitats d'àcid fòlic i més de cinc vegades els de vitamina K. Riques en vitamina A i vitamina C, aigua i fibra, són depuratives i laxants. Entre els minerals, calci, ferro, potassi, iode, zinc, manganès i seleni. Es poden menjar crues o cuites.

Els porros, sent de la família d'all i cebes, són de sabor més suau i confereixen als plats guisats o cuits una exquisidesa genuïna. En crema amb patates, la cèlebre *vichyssoise*, saltats, gratinats, també crus en amanides, els porros són nutritius i saludables. Amb components sulfurats associats a la prevenció de diversos tipus de càncer, els porros tenen molts beneficis en relació amb la salut dels ossos, el sistema immunitari, antiinflamatoris i rejuenidors. Aporten vitamines C i K, betacarotens, potassi i ferro.

Els carbassons són molt versàtils a la cuina, es poden preparar multitud de



123rf Limited@satura86. Arbre de nespre

receptes variades i saboroses amb ells. A més, són molt digestius, tant crus com cuinats. Crus ens aporten més vitamina A i C, que es perden en part en cuinar-los. La seva composició rica en magnesi, potassi i zinc, així com la seva aportació de fibra, ajuda a establir els nivells de sucre a la sang.

Aranges, gerds i nespres

L'aranja aporta grans beneficis per a

la salut. El moment ideal per menjar-la o beure'n el suc és al matí, amb l'esmorzar, per depurar l'organisme. Augmenta les defenses pel gran contingut en vitamines A i C, àcid fòlic, afavoreix l'absorció del ferro d'altres aliments. És reconstituent en estats de fatiga i se'n recomana el suc als esportistes per recuperar-se després de l'esforç com a beguda isotònica. No consumir aranges si es prenen medicaments per a la hipertensió, el colesterol o la depressió, an-

tihistamínics, entre d'altres, perquè hi interaccionen. Consulteu sempre amb el metge o farmacèutic.

Els gerds són grans aliats en la lluita contra les malalties degeneratives del cervell pels seus antioxidants que neutralitzen els radicals lliures destructors. Una tassa a la setmana en macedònia de fruites, afegits al iogurt o al quefir, o sols, els gerds són deliciosos i sans.

Les nespres són fruits de primavera i cal aprofitar ara la seva temporada per gaudir del seu sabor barreja d'àcid i dolç tan peculiar. El seu consum és un regal per als sentits i una ajuda nutricional actuant com a suau laxant natural per la seva fibra soluble, la pectina. ■

Tria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es

ALIMENTACIÓ

Nova gamma snacks saludables!

Descobreix les nostres tortitas i crackers per al teu moment snack



www.biogra.eco
www.delicataliment.com

Delicat Aliment S.L.

C/Crom nº99, 08907, Hospitalet de Llobregat (Espanya) • T. +34 93 335 30 00 • biogra@delicat.org

FIRES

VI FERIA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS,
VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE

BIO cantabria

12/13/14 ABRIL

Horario V/S: 11.00h.-21.00h. D: 11.00h.-20.00h.

PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS DE
SANTANDER

ENTRADA GRATUITA

ALIMENTACIÓN · BIOCONSTRUCCIÓN
ENERGÍAS RENOVABLES · TEXTIL · COSMÉTICA
BIENESTAR · SHOWCOOKING · CONFERENCIAS
TALLERES PARA NIÑOS · ZONA GASTRONÓMICA

ORGANIZA
mash media

www.biocantabria.com

+ 75 STANDS

PATROCINADORES



COLABORADORES





organic
food
IBERIA

eco
living
IBERIA

4-5 junio 2024

Recinto Ferial de
IFEMA MADRID

L'esdeveniment més gran
de la Península Ibèrica per a
professionals del sector **ecològic**

Ets el canvi

LOCALITZADA AMB



Ja pots reservar
la teva entrada
gratuïta



@FoodIberia
Organic Food Iberia
Organic Food Iberia
@organicfoodiberia

#OFI2024
#ELI2024

PATROCINADOR PRINCIPAL:

ecovalia

ORGANITZAT PER:

diversified
COMMUNICATIONS



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut
 ALIMENTACIÓ

Licopè, important antioxidant, en quins aliments es troba?

El lycopè és un flavonoide antioxidant de la família dels carotens. A l'organisme humà es troba a la majoria dels teixits, especialment a la sang, pell, fetge, pròstata, teixit adipós i glàndules suprarenals.

Fons

Es troba al tomàquet i altres fruites de color vermell com la síndria, les taronges sanguines, l'aranja rosa, la papaia, la magrana, el caqui, l'albercoc, el pebrot vermell, les pastanagues morades, les baies Goji i el bot. El julivert, malgrat ser verd, també conté lycopè. L'aportació d'aquestes fonts naturals és suficient i no presenta toxicitat. La mitjana al nostre país està a 1,3 mg per persona i dia.

La seva aportació està garantida en una dieta vegetal variada i rica en tomàquets madurs, de cultiu ecològic i amanits amb oli d'oliva, que poden arribar a aportar 4 mg per cada 100g,



©Bio Eco Actual. El tomaquet, font de lycopè

el pes d'un tomàquet gran. Els tomàquets de tipus pera, especials per fer servir en salses, són els que contenen més lycopè, fins a deu vegades més que els d'amanida, 30 mg. Per contra, els tomàquets que es cultiven en hivernacle, fora d'estació i es recullen encara verds amb prou feines aporten lycopè.

És insoluble en aigua, però s'activa en un medi gras i amb calor. Per això, tots els derivats del tomàquet, i especialment les salses fregides, o els rostits amanits amb oli, superen l'aportació de lycopè en cru, arribant a valors de 20 mg per cada 100g. Dues cullerades soperes de quetxup o de salsa concentrada, proporcionen 3mg de lycopè.

Altres aliments rics en lycopè són la síndria madura, que aporta 7,2 mg per cada 100 g, la guaiaba, que ofereix 5,4 mg i la papaia amb 2,6 mg, i l'aranja rosa, 1,8 mg. Però la seva biodisponibilitat és menor tret que es mengin després d'un àpat ric en greixos.

Propietats

El seu alt poder antioxidant és superior al de la vitamina E i els betacarotens. La seva acció neutralitza l'estrès oxidatiu de cèl·lules i teixits produït pels radicals lliures. Es considera protector davant de malalties cròniques i degeneratives.

El seu alt poder antioxidant és superior al de la vitamina E i els betacarotens. La seva acció neutralitza l'estrès oxidatiu de cèl·lules i teixits produït pels radicals lliures

La seva aportació està garantida en una dieta vegetal variada i rica en tomàquets madurs, de cultiu ecològic i amanits amb oli d'oliva

- **Acció antitumoral.** S'estudia la seva protecció davant d'alguns tipus de càncer, com a reparador de lesions tumorals. Concretament, sembla establir-se una correlació entre el consum de lycopè i la prevenció de càncer de pròstata, així com de còlon, pulmó, digestius i de l'aparell reproductor.
- **Protector visual.** Encara que no es converteix en vitamina A, actua com a intermediari de suport a la síntesi de betacarotens, luteïna i zeaxantina en la protecció de la màcula i la retina, protegint de la degeneració macular, la fatiga ocular, les cataractes i la ceguesa.
- **Prevenió cardiovascular.** Redueix el colesterol i els ateromes que produeixen rigidesa als vasos sanguinis. Per això es considera protector davant de la hipertensió i els accidents cardiovasculars.
- **Factor antienvelliment.** Se'n relaciona el consum amb una major qualitat de vida, millor agilitat, memòria i concentració.
- **Antiinflamatori.** Reforça el sistema immune i les defenses davant dels danys inflamatoris.

Suplementació

Amb una dieta variada no cal la suplementació. Però si es fan servir complements de lycopè, es considera segura una dosi d'entre 15 i 45 mg al dia durant sis mesos. Cal tenir en compte que, en forma de suplement, pot interactuar amb els medicaments anticoagulants o antiplaquetaris. De la mateixa manera, no es recomana en cas de cirurgia perquè pot retardar la coagulació de la sang. A l'embaràs i la lactància es prioritzarà l'aportació per la dieta. ■

 FIRES

TENS FAM DE SITOPIA
VINE A DESCOBRIR-NO
BARCELONA
9-12 MAIG 2024
PALAU ST. JORDI
BioCultura bio

Organitza
VIDASANA ASSOCIACIÓ VIDASANA
biocultura.org
@biocultura

Quins comerços minoristes que venen productes ecològics han d'inscriure's o certificar-se al CCPAE?

Tothom que produeix, elabora, envasa, importa o comercialitza aliments amb les mencions 'ecològic', 'biològic', 'orgànic', 'eco', 'bio' o 'org' ha de complir amb la normativa de producció ecològica de la Unió Europea, el Reglament (UE) 2018/848, i estar certificat per una entitat de control reconeguda, que en el cas de Catalunya és el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).

En el nostre dia a dia, trobem cada vegada més establiments comercials que venen alimentació ecològica, ja siguin botigues, mercats o supermercats, venda a distància o automàtica o a les pròpies explotacions agràries.

Des del CCPAE, com a entitat de control i certificació, volem explicar en quins casos aquesta activitat de venda ha d'estar registrada i/o controlada, per complir amb la normativa de la UE i per garantir als clients la integritat dels productes ecològics.

Comerços que estan exempts de la inscripció i de la certificació

Aquells minoristes que només venen productes ecològics i/o en conversió que es troben ja envasats i etiquetats per al consumidor final, i no en fan cap manipulació abans de vendre'ls, no tenen la obligació d'estar al registre d'operadors ecològics de Catalunya ni de disposar del certificat ecològic.

Comerços que s'han d'inscriure al CCPAE però estan exempts de la certificació

En aquells establiments en què la venda es fa de manera fraccionada



(fruites, fruits secs, llegums, hortalisses, carn, formatge, etc.), la normativa preveu que s'hagi de realitzar el control i la certificació d'aquesta activitat.

Aquells comerços que compleixin una de les condicions següents s'han d'inscriure al registre del CCPAE però estan exempts de la certificació:

- quan el valor total de vendes no superi el 5.000 kg/any de producte ecològic i/o en conversió,
- quan aquesta venda no representi un volum de negoci de producte ecològic i/o en conversió sense envasar superior als 20.000 € anuals,
- quan el cost potencial de certificació superi el 2% del volum de negoci total de productes ecològics i/o en conversió sense envasar venuts per l'operador.

Comerços que s'han d'inscriure i certificar al CCPAE

Finalment, aquells comerços minoristes que superin aquest volum de venda fraccionada de productes ecològics s'han d'inscriure al CCPAE i sotmetre's al règim de control i certificació. I, en funció del nombre i tipus d'establiments, així com del tipus de venda minorista, s'estableixen unes obligacions específiques a seguir, diferenciant-se en minoristes petits i grans. ■

ALIMENTACIÓ

CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

**Grecs ecològics molt lleugers i deliciosos.
Només 5% de matèria grassa!**

muy cremoso

Vacas Muy Felices

FS-ECO-022-BA
Agricultura Ecològica UE



Miriam Martínez Biarge, Metge Pediatre,
www.creciendoenverde.com | info@creciendoenverde.com

MENJAR I CRÉIXER

Dinars i sopars bio i vegans per a bebès petits

Què pot menjar un bebè petit al migdia i a la nit? Al migdia, si pot seure a taula amb un o els seus dos progenitors, o amb altres familiars, el millor és seleccionar un o diversos aliments del menjar dels adults, adaptant-los si cal. És important que sempre ofereixis al bebè a aquesta hora almenys una porció de verdures i almenys una porció de llegum cuit, hummus o tofu.

El menjar per al bebè no ha de portar sal, però sí que pot portar herbes aromàtiques i espècies i és bo que els bebès provin aquests condiments des de molt aviat.

Per exemple, si prepares un guisat de cigrons i carbassa per a tota la família, cuina-ho sense sal, però prepara el sofregit amb oli, ceba i altres hortalisses com ho faries habitualment, i afegeix cúrcuma, comí, herbes provençals i un pessic de pebre, per exemple, o qualsevol altra combinació d'espècies que feu servir habitualment a casa. Assegureu-vos que



123RF Limited©reana

els cigrons i la carbassa estan ben tendres. Un cop cuinat, reserva una porció per al bebè i si voleu, afegeix sal (sempre iodada i en petita quantitat) a la part dels adults.

Depenent del moment maduratiu del nadó i de les seves preferències, pots triturar la seva porció del guisat i oferir-li-ho amb cullera, o pots triturar-ho, afegir una mica de molla de

pa o flocs de civada, amassar-ho i formar croquetes o mini-hamburgueses perquè el bebè les vagi agafant amb les mans i mastegant. Més endavant podràs oferir-li porcions de carbassa cuita i de cigrons perquè els mastegui directament.

Si el menjar dels adults no és apropiat per al nadó per la raó que sigui, llavors ofereix-li una o diverses

verdures cuites, una mica de patata o moniato cuits i una porció de llegum o tofu, per exemple:

- bròquil cuit + patata cuita untats amb hummus casolà
- moniato cuit + mongetes verdes cuites + tires de tofu a la planxa
- hamburguesetes casolanes de mongetes, patata, carbassó i pastanaga

Sempre que puguis, escull verdures de temporada, locals i de producció ecològica.

Després d'aquests aliments, si el bebè té més gana, ofereix-li una porció de fruita madura de temporada i uns glops d'aigua.

Fins als 9-10 mesos la majoria dels bebès no necessiten sopar res sòlid. Sí que els sol venir bé un berenar, però després estan cansats i prefereixen prendre llet. Quan ja comencen a sopar, estan a punt per compartir directament els plats de la resta de la família, i no cal preparar-los res a part. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

demeter

CAL VALLS
Productes d'agricultura ecològica i biodinàmica

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

L'agricultura biodinàmica aprofita totes les energies de la naturalesa per a potenciar l'aliment.
VITALITAT DE LA TERRA = VITALITAT DE L'ALIMENT

Camí de la Plana, s/n Vilanova de Bellpuig (Lleida) Tel.+34 973 324 125

**Posant el beeee
una mica més alt**

Holle
biodynamic
since 1934

**La nostra fórmula de llet de cabra
ARA en qualitat Demeter**

- ✓ L'única fórmula de llet de cabra amb qualitat Demeter
- ✓ Conté totes les vitamines, minerals i nutrients importants (per llei)
- ✓ Receptes pures sense oli de palma ni oli de peix
- ✓ Sabor suau

La panxa del seu bebè adorarà la llet de cabra Holle

2 Pastilles amb Cistidina
3 Pastilles amb Cistidina

20 ANYS
D'experiència

Nota important: La lactància materna proporciona la millor nutrició per al teu bebè. Si vols utilitzar llet de fórmula, demana consell al teu pediatre, a un assessor en nutrició i lactància o als experts sanitaris de l'hospital.

Més informació a
holle.ch/en-ch/
goatmilk-formula



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

ESPAI PATROCINAT PER:
SOL NATURAL | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER



Idees de snacks saludables per a nens

A mig matí, a mitja tarda, formant part de l'aperitiu, juntament amb les barretes, els snacks son molt presents a la nostra vida i ens faciliten un extra nutritiu si els fem a casa amb ingredients de qualitat o els comprem fets, sempre que siguin ecològics certificats, ja que així ens assegurem de que no porten colorants ni conservants. Al comprar-los, també mirarem que no continguin sucres afegits ni massa sal.

Posar uns snacks a la bossa dels nens quan van a l'escola o a l'institut ens dona tranquil·litat, ja que sabem que necessiten molta energia per estar fent atenció als professors, jugant, corrent, fent esport, en unes jornades molt llargues. Entre una activitat i la següent, poden recuperar forces saludablement amb el que porten de casa, sense caure en comprar productes poc sans en màquines expenedores que, en general, porten additius, saboritzants i conservants.

Prendre'ns seriosament l'alimentació dels nens i joves es essencial. De fet, es tant important que d'això dependrà el seu estat general, tant físic com emocional, la seva alegria va molt lligada a la nutrició. Ben alimentats, estan preparats per afrontar el munt d'activitats que els espera al llarg del dia.

Snacks fets a casa

Un dels snacks més populars son les crispetes de blat de moro. Més



123RF Limited@tverdohlib

Entre una activitat i la següent, poden recuperar forces saludablement amb el que porten de casa

adequades per menjar-les a casa que per emportar. Si les fem a casa sabem la sal que hi posem i, per descomptat, no hi posarem colorants de cap tipus. És super senzill de fer, es posa el blat de moro en una olla o paella tapada i ja les sentirem explotar. Podem afegir farigola o romaní triturat per sobre per fer-les molt especials. També s'hi pot posar mantega, que es desfà amb

l'escalfor de les crispetes acabades de fer. Cuita al forn, qualsevol verdura, com per exemple patata, moniato, pastanaga i carbassó, quedarà cruixent si la tallem ben fina. Una mica d'oli d'oliva verge i sal i/o espècies i ja és a punt.

La fruita seca com ametlles, nous i avellanes, torradetes amb una mica d'oli d'oliva i farigola o romaní és deliciosa i altament nutritiva.

L'hummus de cigrons i tahin és ideal per sucocar bastonets de verdures en reunions amb amics.

Snacks comprats fets

La fruita seca es pot comprar ja torrada i ens dona energia. També la trobem deshidratada per menjar tal qual o rehidratar-la i afegir-la a io-

gurts o macedònies.

Les barretes de sèsam, de coco o d'espelta a la motxilla son una garantia de que els nostres nois i noies no defalliran a mig matí.

Les fulles d'algues deshidratades son un snack deliciós que fa un contrast de sabors molt interessant amb els festucs, per exemple.

Les coquetes son una opció molt pràctica, no pesen, no embruten, alimenten saludablement, i les podem trobar de moltes varietats com les d'arròs, de blat de moro, de fajol o amb un bany de xocolata per sobre.

Unes galetes també fan de bon portar. Hem de mirar com sempre, que portin el segell de L'Euro Fulla que ens garanteix que els ingredients són de procedència ecològica. També ens convé mirar que no portin sucres afegits ni sal en excés. N'hi ha al mercat d'alta qualitat.

Van apareixent snacks innovadors, producte de la investigació i desenvolupament de noves formes de presentar els ingredients de sempre, com ara els fets de blat de moro amb llegums, els de cigrons i els de lleties en forma de nachos, palets, xips o cuquets. Alguns fornejats, d'altres lleugerament fregits, son de molt bon portar per menjar alguna cosa nutritiva quan passem tantes hores fora de casa, especialment nens i joves. ■

ALIMENTACIÓ



N!

També de lleties!

SOL natural
ALIMENTACIÓ BIO

GU! SANOS

Sens dubte, la versió més saludable d'aquest clàssic. I ara també elaborats amb lleties!

Ideals per als petits... o per a tornar a la teva infància!

NO FREGITS

SENSE GLUTEN

SENSE ADDITIUS

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

 Solnaturalbio
 Solnatural
 Biosolnatural



RECEPTA

Estela Nieto, Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut, i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.es
Iván Iglesias, Xef i professor de cuina vegana

Saltat de mongetes tendres amb gíngebre i arròs

Amb el canvi d'estació, comencen a aparèixer als mercats, productes de la nova temporada que hem trobat a faltar durant mesos.

És el cas de les mongetes tendres. Igual que les faves o els pèsols, són tècnicament llegums, però en no assecar-les i consumir-les habitualment fresques les podríem considerar hortals.

Tot i que, com també passa amb els pèsols, podem trobar mongetes tendres congelades durant tot l'any, les mongetes fresques tenen aquest punt cruixent que no tenen les congelades, així com un sabor més intens i fresc.

Simplement bullides i amanides amb sal i oli són una veritable delícia, però si les mimem una mica i amanim bé, podem portar aquest aliment de temporada al següent nivell.

Recorda no sobrecoquin les mongetes si vols que mantinguin consistència i sabor. Només **quatre o cinc minuts** són suficients perquè les mongetes quedin tendres, però mantinguin el seu intens color verd i sabor.

En aquesta recepta, convertirem unes simples mongetes verdes en un plat molt nutritiu i saborós amb un toc oriental gràcies al gíngebre i a la salsa de soja, que combinats amb l'aportació dolça de les orellanes crearan una simfonia de sabor irresistible.



©Estela Nieto

TEMPS: 10' PREPARACIÓ
10' COCCIÓ

INGREDIENTS (2 racions)

- ½ ceba.
- 2 cullerades d'oli d'oliva.
- 300 gr. d'arròs bullit.
- 200 gr. de mongetes verdes.
- 1 gra d'all.
- ½ centímetre de gíngebre fresc.
- 4 orellanes d'albercoc.
- 1 cullerada de salsa de soja.
- ½ culleradeta de xarop d'atzavara.
- Llavors de sèsam negre per decorar.
- Sal al gust.

Elaboració

Netejar les mongetes tendres i tallar-les a trossos d'uns 4 o 5 cm de longitud. Bullir al vapor o en aigua bullent durant 4 minuts i refrescar amb aigua freda per tallar la cocció. Escórrer en un colador i reservar.

Mentrestant, piqueu la ceba molt fina i ofegueu-la amb l'oli d'oliva i una mica de sal en una paella.

Ratlleu l'all i el gíngebre i afegiu-lo a la paella juntament amb la ceba. Cuinar a foc mitjà fins que la ceba estigui molt tova i comenci a agafar

color. Afegir el xarop d'atzavara i la salsa de soja, cuinar un minut.

En aquest moment afegiu-hi les mongetes tendres i les orellanes d'albercoc, cuineu-ho un parell de minuts i afegiu-hi l'arròs. És molt important que l'arròs estigui cuinat i completament fred perquè no s'enganxi ni es desfaci en cuinar.

Remeneu l'arròs perquè s'integri amb la resta d'ingredients i agafi el sabor de tots els condiments. Corregir de sal o amb salsa de soja si cal. Serviu-ho amb llavors de sèsam negre per sobre. ■

ALIMENTACIÓ



**SALUDABLE
NATURAL
NUTRITIU**



Disposem de varietats:
Blats antics | Sense gluten
Sense sucre | Vegà

Nova gamma BIO'S d'Artipa



També disponible a granel!



artipa.cat

Si ets una botiga i t'interessa vendre els productes d'Artipa, pots contactar directament a info@artipa.cat

LA SELECCIÓ DEL MES ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / BEGUES VEGETALS

imprescindible

Beguda de civada sense gluten, de Sol Natural



Una opció molt completa, ja que, a més de proporcionar tots els beneficis de la civada, està enriquida amb alga *Lithothamnium Calcareum*, que aporta un plus de calci biodisponible i afegeix cremositat a la textura.

Producte sense gluten certificat.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | Espiga Barrada (AEOCS)
Marca: Sol Natural
www.solnatural.bio
Empresa: Vipasana Bio, S.L.

ALIMENTACIÓ / SNACKS

imprescindible

Butter cup, de La Finestra sul Cielo



Es caracteritzen per la seva exquisida elaboració que combina una cobertura de xocolata i mantega de cacau amb un farcit de fruita seca 100%. Són endolcides amb sucre de coco i amb un toc de sal rosa que en realça el sabor, i estan lliures de traces de llet i són 100% bio.

Disponibles en 3 sabors segons el seu farciment: avellana, ametlla i cacauet.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: La Finestra sul Cielo
www.lafinestrasulcielo.es
Empresa: Biotobio Ibérica, S.A.

ALIMENTACIÓ / ESPIRULINA

nou

El bombó saludable, de Blauver



Per fi un bombó pensat per cuidar-te i gaudir-lo a tota hora. Amb antioxidants, fibra i plaer integrat. 0% gluten, sucres afegits, conservants, colorants ni llet o derivats.

Amb espirulina Blauver, cacau, mantega de cacau, dàtil, ametlla i avellana. Sense sucres afegits, gluten, conservants ni colorants.

Et mereixes un bombó sense culpa, «que et cuidi».

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Blauver | www.blauver.com
Empresa: Blauver Foods, S.L.

ALIMENTACIÓ / PASTA

nou

Pastes de llegums, d'Eco Salim



Eco Salim presenta dues varietats d'espaguetis 100% amb llegums, amb un alt contingut en fibra i en proteïnes, i naturalment sense gluten.

1. Espaguetis de llentia vermella
2. Espaguetis de pèsol

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Eco Salim
www.int-salim.com
Empresa: Salud e Imaginación, S.L.

ALIMENTACIÓ / CEREALS

nou

Krunchy civada xocolata, d'El Granero



Cruixents, amb civada integral i gotes de xocolata negra, els Krunchy Civada Xocolata són una bona manera d'incorporar tots els beneficis de la civada a la teva alimentació.

Ideal per fer servir com a cereal d'esmorzar o per afegir a iogurts o cremes.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: El Granero
www.elgranero.com
Empresa: Biogran, S.L.

ALIMENTACIÓ / PA

imprescindible

Pa integral de civada i fajol, de Rincón del Segura



Vols un pa amb farines sense gluten que estigui bo de debò? A més busques que contingui pocs ingredients i que siguin de qualitat? Aquest és el teu pa. A Rincón del Segura innoven sense perdre la part artesanal, per això aquest pa s'emmotlla a mà i s'enforna en forn de llenya. És un pa de fàcil digestió que et manté saciat per més temps gràcies a les farines integrals.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Rincón del Segura
www.rincondelsegura.es
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.



Laura I. Arranz, Doctora en Nutrició, farmacèutica i dietista-nutricionista | www.dietalogica.com

DIETA LÒGICA

El bròquil, un vegetal multifacètic

Sens dubte, un vegetal que s'ha anat guanyant la seva fama degut a la seva excel·lent composició nutricional i nombrosos beneficis per a la salut és el Bròquil o *Brassica oleracea var. Itàlica*. De fet, són molts els estudis i revisions que n'examinen les seves característiques i els seus compostos bioactius essencials. Es tracta d'una verdura crucífera, font de fibra, vitamines (A, C i K), minerals (calci, potassi i ferro) i antioxidants. També s'ha demostrat que conté múltiples components com glucosinolats, sulforafà, indol-3-carbinol i quercetina que han demostrat tenir importants efectes promotors de la salut. Se sap que aquests químics

tenen potents efectes antioxidants, antiinflamatoris i anticancerígens, per això la ciència apunta cap a aquest aliment per explorar el seu potencial medicinal per a la salut.

Les verdures són riques en fibra, baixes en calories i riques en vitamines i minerals i són una part essencial d'una dieta equilibrada i tenen un paper important en la promoció de la bona salut. El bròquil és àmpliament conegut per les qualitats que molts estudis han constatat com a antimicrobià, antioxidant, anticancerígen, immunomodulador, antidiabètic, hepatoprotector i cardioprotector, entre d'altres.

El sulforafà va ser reconegut ja en els primers estudis com un interessant anticancerígen

En quin punt del coneixement estem actualment?

En una revisió recent sobre tots els estudis fets fins a l'actualitat sobre aquesta virtuosa verdura es recopilen tots els beneficis coneguts. El bròquil és una excel·lent font de vitamines A, C i K i també conté molts minerals



123RF Limited©kanghj103

importantes entre els quals destaquen el potassi, el calci i el ferro. A més, és molt ric en antioxidants, incloses les vitamines C i E, el β -carotè i diversos components de tipus flavonoides. Actualment ja sabem que la ingesta d'antioxidants és molt important ja que ajuden a protegir les cèl·lules del dany causat pels radicals lliures perjudicials i redueixen el risc de malalties cròniques.

La fibra, els antioxidants i les propietats antiinflamatòries del bròquil contribueixen a la salut del cor, pot ajudar a reduir el colesterol, mantenir una pressió arterial saludable i millorar la funció cardiovascular. Els alts nivells de vitamina A i altres antioxidants del bròquil afavoreixen la salut ocular i poden ajudar a prevenir la degeneració macular i les cataractes relacionades amb l'edat. El seu

ALIMENTACIÓ

Rincón del Segura

fleca artesanal ecològica

OFERINT ALIMENTACIÓ SANA I RESPECTUOSA AMB EL MEDI AMBIENT DES DE 1988

Amb 30 anys d'experiència a la nostra esquena elaborant pa, pans de pessic i farines, a Rincón del Segura hem aconseguit fer-nos un nom dins el sector i convertir-nos en la fleca artesanal ecològica de referència a Internet.

SEGREIX-NOS TAMBÉ A

Facebook: RincondelSegura Instagram: @rincondelsegura

www.rincondelsegura.es

Certificat per EKOLOGIC APPLICABLE i SHC

ALIMENTACIÓ

100% ORGANIC

Presentamos Maya Organic, donde cada producto es un testimonio de la pureza de la naturaleza. Nuestra deliciosa gama abarca mermeladas 100 % ecológicas, jugos refrescantes, pastas suntuosas y mezclas de té relajantes. Con productos elaborados cuidadosamente, en Maya Organic tenemos la misión de llevar los mejores productos saludables a cada mesa.

Oportunidad emocionante:

¡Estamos ampliando nuestro alcance global! Maya Organic busca activamente distribuidores en todo el mundo que se unan a nosotros para difundir la alegría de la vida ecológica. Si compartes nuestra pasión por la calidad y la sostenibilidad, embarquémonos juntos en este sabroso viaje.

¡CONTÁCTANOS!

+34628743225 info@maya-organic.eu www.maya-organic.eu

alt contingut de vitamina C estimula el sistema immunològic i promou la producció de col·lagen, la cicatrització de ferides i l'absorció de ferro. El bròquil és una bona font de calci, essencial per mantenir ossos forts i prevenir l'osteoporosi i també conté vitamina K, que també és essencial per a la salut òssia. El bròquil és baix en calories, però ric en fibra, cosa que el converteix en un aliment saciant ideal per ajudar a controlar el pes i promoure un metabolisme saludable. El contingut de fibra del bròquil afavoreix un sistema digestiu saludable, regula el trànsit intestinal i promou un microbioma intestinal sa.



123RF Limited@liudmilachernetska. Bol amb alvocats, pastanagues i bròquil

Per si tot això fos poc, se li atribueixen importants propietats antiinflamatòries gràcies al contingut en vitamina C, antioxidants, glucosinolats, sulforafà, indol-3-carbinol i quercetina. Actualment sabem que l'estrès oxidatiu, que resulta d'un desequilibri entre la producció de radicals lliures i les defenses antioxidants del cos, pot desencadenar i mantenir la inflamació crònica i, per tant, múltiples malalties.

Els glucosinolats són un grup de compostos que contenen sofre i es troben en verdures de la família de les crucíferes com el bròquil, la coliflor, la col arissada o kale, les cols de Brussel·les i la col. Aquests compostos són responsables de la característica aroma picant i sabor amarg d'aquestes verdures. Els glucosinolats són substàncies que serveixen com a defenses naturals a les plantes. Un dels principals productes de degradació dels glucosinolats és un isotiocianat anomenat sulforafà. El sulforafà va ser reconegut ja

en els primers estudis com un interessant anticancerígen ja que té un efecte directe reduint la proliferació de cèl·lules canceroses en diversos tipus de càncer, inclosos els de mama, pròstata, pulmó, fetge i colorectal, entre d'altres. Segons sembla, exerceix els seus efectes terapèutics a través d'una gran varietat de mecanismes i sorprenentment, també millora l'eficàcia d'alguns fàrmacs anticancerígens. A més, encara més, el sulforafà també mostra diverses activitats biològiques com antihipertensiu, cardioprotector i co-

adjuvant a la diabetis tipus 2 regulant la glucèmia. L'indol-3-carbinol és un component que es troba també a les verdures i que també ha estat d'interès per als investigadors per els seus beneficis potencials en relació amb la prevenció del càncer. Els estudis suggereixen que pot tenir propietats anticancerígenes, ja que promou la mort de cèl·lules tumorals, inhibeix l'angiogènesi (vascularització que les alimenta) i redueix la inflamació. També se n'estan investigant els possibles efectes en el metabolisme dels estrògens. I la quercetina és un flavonoide que es troba al bròquil i que té propietats antiinflamatòries. S'ha demostrat que la quercetina modula diverses vies de senyalització que participen en la inflamació i el detall dels seus mecanismes d'acció està en estudi.

I encara que es necessiten més estudis per explorar el detall de les dosis i preparacions més eficaces per obtenir tots aquests beneficis, no hi ha dubte que és aconsellable incorporar el bròquil dins d'una dieta saludable. Poques calories, molts nutrients i altres components que el fan molt recomanable, sobretot si n'és la temporada. ■

Clearspring

CONDIMENTS DE SÈSAM ECOLÒGICS

NOU



Arròs | Fideus | Amanides

“Calor cítric aromàtic amb un toc umami”



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Redacció,
redaccion@bioecoactual.comAssociació Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

ESPAI VIDA SANA

Eco & Organic RETAIL Awards

Reconèixer i celebrar la importància d'una gran experiència de compra a la botiga i augmentar la conscienciació sobre la producció ecològica. Són els objectius dels premis Eco & Organic RETAIL Awards, organitzats per Organic Food & Eco Living Iberia i Bio Eco Actual.

Com a novetat aquest any, els guanyadors se seleccionaran per votació popular. Els guanyadors es coneixeran el dia 4 de juny a Organic Food & Eco Living Iberia al Recinte Firal d'IFEMA MADRID. Les nominacions estan obertes fins al 30 d'abril del 2024.

Els guardons es reparteixen en cinc categories:

- Millor Botiga Independent (empreses amb un màxim de 5 botigues).
- Millor Cadena Especialitzada (empreses amb més de 5 botigues).
- Millor Àrea Bio a Gran Consum (obert a supermercats amb àrees de productes ecològics diferenciades).
- Millor Botiga Online Bio (per a botigues que només ofereixen els seus productes de forma online).
- Millor Campanya de Màrqueting (obert a totes les empreses i organitzacions que donen suport i promouen la compra de productes ecològics).

Ahora, es reconeixerà els 50 empresaris, marques i empreses més destacades del sector ecològic especialitzat, amb el premi TOP 50 Líders del sector, i entre ells serà elegida la Personalitat de l'any. ■



Fes les teves nominacions



Com l'alimentació pot canviar el món

Ja a la primavera, i amb ella, arriba BioCultura a Barcelona. Un any més, ja en són 30! I com ja anunciem en aquestes pàgines, el nostre lema és: "Sitopia" (del grec *sitos* -aliment- i *tópos* -lloc-), terme que va encunyar l'escriptora Carolyn Steel, i que, com més llegim la seva obra mestra, més significat adquireix el què i com menjar. Segons Steel, a escala global, i després de gairebé 2,5 milions d'anys, la Humanitat no ha estat capaç de resoldre aquest assumpte del menjar.

Avui, les prestatgeries dels supermercats estan atapeïdes de menjar,

però el sistema que les omple està en crisi. Al nostre planeta finit i sobreescalfat, la nostra manera de menjar ens ha atrapat en un remolí d'auto-destrucció del qual no hi ha sortida fàcil; i per empitjorar les coses, ho fem prou malament el gestionar el menjar que produïm. Segons l'OMS i la FAO, els agricultors de tot el món aporten l'equivalent a 2.800 calories de menjar per persona, més que suficient per mantenir-nos, si hi hagués un sistema de producció i distribució ideal. Tot i això, uns 850 milions de persones passen gana i més de la meitat d'aquesta xifra pateix sobrepès o és obesa.

D'aquest fascinant assumpte, amb una anàlisi impressionantment minuciosa de la nostra relació amb el menjar, des de perspectives ètiques, socials, comercials, del clima, de la propietat, del comerç, etc. ens parlarà Carolyn Steel, a BioCultura (Palau Sant Jordi) el proper 11 de maig. ■



FIRES



BIOTERRA

7.8.9 Junio

FICOBA

Participa en la feria ECO de Euskadi bioterra.ficoba.org



physalis®

Necessites un impuls d'energia?

Et sents cansat i una mica desequilibrat? Vols recarregar les teves bateries però no tens l'energia necessària per fer-ho?

La causa pot ser mental o física. Amb els complementes alimentaris de Physalis podràs potenciar el teu rendiment físic i mental i tornar a ballar durant tot el dia.



- Suport en cas de estrès i tensió
- Aporta més energia i vitalitat
- Contribueix a una bona nit de son
- Un producte amb poder ayurvèdic
- Conté l'extracte premium KSM-66®



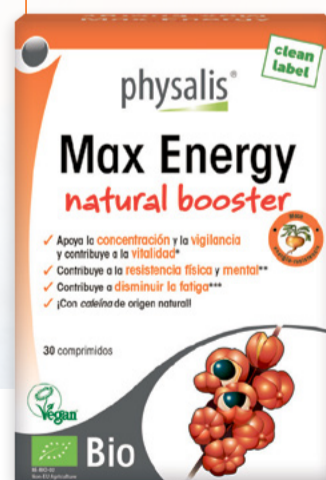
- Millora la concentració i l'estat d'alerta
- Conté tots els tipus de ginseng
- Amb ginseng coreà i siberià, maca, ashwagandha, vitamina C i SOD



- Recolza el rendiment físic i mental
- Barreja activa concentrada
- Contribueix a la fertilitat i vitalitat
- Amb MaQaBoost®



- Ajuda a millorar la vitalitat i la resistència
- Una font de cafeïna natural gràcies al guaranà, el mate i el te verd
- Amb maca, ashwagandha, vitamina C



Els productes clean label: Són totalment exempts de colorants sintètics, conservants, aromes artificials, lactosa, llevat, gluten - Són tractats mínimament en la seva elaboració - Tenen una llista d'ingredients simplificada, amb menció completa i unívoca de cada ingredient de la composició.



Gerard Gontier, Expert en el Mercat Ecològic i vegà | bio@bioecoactual.com

MERCATS: PLANT BASED



L'oferta d'aliments vegans seguint les tendències

Cereals i llegums

A bon preu, els cereals i els llegums tenen moltes qualitats nutricionals. Són rics en proteïnes, minerals i vitamines. A Europa, els tres llegums més utilitzats en productes innovadors durant els últims cinc anys són els cigrons (30%), les lletanies (22%) i la soja (19%). El 2022, entre els tres representaven el 75% de la innovació amb llegums. Les tendències d'aquests productes serien mill, sorgo en totes les seves formes en farina, pasta o fins i tot fajol en risotto! El desavantatge dels llegums és, sens dubte, la preparació amb el temps de remull i la cocció, però sí que trobem productes i barreges deshidratades en receptes italianes com la sopa Minestrone.

Alternatives a la carn

Els proveïdors competeixen en enginy per oferir productes de consum vegans cada vegada més propers a la textura, el gust i l'aspecte de les "carns



Foto cedida per ©NürnbergMesse / Thomas Geiger

tradicionals" amb precursors a Alemanya com ara Taifun que juntament amb Tofu Fumesse i Wheaty és una altra empresa familiar amb 29 anys d'experiència, una de les marques ecològiques més conegudes i populars.

Carn i aus

A base de proteïnes (blat, soja, etc.) que reproduïx la consistència i

resistència a la masticació amb moltes marques nacionals i distribuïdores com Carrefour que amb Carrefour Sensation Végétal ofereix una completa gamma d'imitacions de carn.

Alternatives al peix

Els sabors marins es poden substituir eficaçment treballant amb re-

ceptes a base d'algues. Riques en iode i minerals, ofereixen una bona diversitat de gustos i textures. Hi ha hagut intents en el passat amb "Solmon" una alternativa al peix fumat de microalgues marines.

Hi ha sushi vegà elaborat amb làmines de nori. Es tracta d'una alga especialment interessant en el context del consum vegà, pel seu gust proper a la sardina. Eurocaviar, empresa espanyola pionera en la producció d'esferificacions alimentàries, ofereix una alternativa als ous de peix a base d'alga codium ecològica, wakame i vinagre balsàmic de Mòdena.

Alternatives a la mantega

Els olis i margarines vegetals són essencials com ara la Mégarine de Vitaquell, una margarina 100% vegetal i sense oli de palma elaborada amb oli de coco i mantega de karité. També es pot substituir la mantega en pastissos utilitzant la carn ferma de carbassó, la de carbassa cuita o la de



ALIMENTACIÓ

KRUNCHY & CARMEL

T'encantarà aquesta nova i deliciosa varietat de Krunchy... Els nostres mestres elaboradors de Krunchy fonen civada regional dels nostres agricultors de Barnhouse amb trossets de caramel salat i flocs de blat de moro de color groc daurat i refinen la seva obra d'art amb esponjoses crispetes.




barnhouse
BIO DESDE 1979
BARNHOUSE.ES



NOU!



MERCATS: PLANT BASED

moniato cuit... i el puré oliós d'ametlla, anacard, avellana, etc.

Alternatives a la llet

Pel que fa a la llet, el mercat és ara ric en una gran diversitat amb diferents sabors i textures. Cadascuna de les seves preparacions d'origen vegetal té avantatges, a més de ser naturalment sense gluten i sense lactosa.

Als consumidors els agraden les begudes elaborades amb ametlles, civada o fins i tot avellanes. Pel que fa a la soja, però, és menys popular. La llet de soja té un sabor neutre, que permet incorporar-la tant a les preparacions salades com a les dolces. Les begudes de civada són riques en hidrats de carboni complexos. Per tant, són una llet molt adequada per a receptes d'esmorzar com batuts o porridge. La llet d'ametlla i les begudes d'arròs tenen un sabor més suau, que per tant es destina naturalment a les postres. Les begudes de coco vegetal són molt fragants. S'utilitzen tant per preparar plats exòtics com el Dhal de llenties, com per aromatitzar pastissos i brioxeria.

La marca LIMA innova en aquest sector amb una beguda vegetal a base de mill, una altra beguda d'arròs amb algues. Altres incorporen nous ingredients com l'ordi (reciclat de la producció de cervesa), els pèsols i el cànem. Sense oblidar la de patata amb la marca sueca DUG.

Alternatives als ous

Cuinar i fer receptes i brioxeria sense ous és possible, per exemple amb suc de cigrons batut que permet fer totes les preparacions que requereixin clara d'ou batuda o amb preparacions com a alternativa a la clara a Biovegan que conté, entre altres coses, proteïna de pèsols, midó de blat de moro, midó de patata, etc.).

Per a les truites, existeixen substituïts d'ou en pols vegans ecològics, com a Sol Natural, amb un 83% de farina de cigrons, midó de blat de moro per al color groc, etc.

Alternatives al formatge

Són nombroses les propostes de substitució de nombrosos fabricants

S'espera que el mercat mundial de begudes vegetals superi els 24.000 milions de dòlars el 2027

d'Europa: Jay & Joy, Morice, Nutty Artisan Food, Quevana, Sojami i Väckä, que llança al mercat espanyol els primers formatges elaborats amb oli d'oliva i llet de llavors de meló fermentat!

Tingueu en compte que el formatge es pot substituir molt fàcilment pel llevadura de cervesa quan es tracta de reproduir el gust del formatge fos en gratinats. Barrejada amb una mica de nata vegetal líquida, reproduceix a la perfecció el gust del formatge fos als plats de forn.

I per a un risotto espectacular, també podeu barrejar unes quantes

cullerades de llevadura de cervesa amb una mica de puré d'ametlla. Efecte "parmesà" garantit!

Alternatives al iogurt

Molts iogurts avui en dia són d'origen vegetal, elaborats amb soja, arròs, coco o espelta. Moltes marques (Alpro, MoRice, Sojasun) ofereixen iogurt Skyr d'origen vegetal o d'estil grec (Andros, Sojade, Sojasun). El iogurt és l'objecte de totes les novetats. Última: una recepta amb proteïnes de bolets!

L'alternativa de la mel

Aquí teniu les opcions de mel "clàssiques": xarop d'auró, xarop d'arròs, xarop d'atzavara, nèctar de coco i el xarop d'arrel de Yacon, menys comú, que és una altra alternativa vegana a la mel.

Existeixen altres productes com els xarops d'ordi, dent de lleó, malta de sorgo i xarops de dàtils que són una excel·lent opció amb un perfil nutricional molt més ric. També és l'única alternativa a la mel que conté fibra. ■

ALIMENTACIÓ



**SAPS QUE TU TAMBÉ ETS UN GUARDIÀ DE LA SALUT? PERQUÈ...
CUIDES DEL QUE ES IMPORTANT**



DES DE NATURGREEN VOLEM DONAR-TE LES GRÀCIES PER SER COM ETS I TENIR CURA DEL QUE ÉS IMPORTANT, LA TEVA SALUT, LA TEVA GENT I EL TEU MÓN. SENSE LA TEVA IMPLICACIÓ NO PODRÍEM OFERIR UNA ENORME VARIETAT DE PRODUCTES 100% BIO I VEGETALS QUE AJUDI MÉS PERSONES A TENIR CURA DE LA SEVA SALUT I VIURE EN UN MÓN MILLOR.

GUARDIANESDELASALUD.ES
WWW.NATURGREEN.ES
f @NATURGREENOFICIAL






ON COMPRAR



TROBA ELS NOSTRES PRODUCTES A LA BOTIGA MÉS A PROP TEU



Gerard Gontier, Expert en el Mercat Ecològic francès | bio@bioecoactual.com



MERCATS: FRANÇA

Presencia de l'alimentació ecològica a la societat francesa

La proporció ecològica del consum d'aliments a les llars franceses és del 6,1%. 12.000 milions d'euros és el valor del mercat ecològic a França el 2022, que és, però, un 4,6% més baix en respecte al del 2021. En el primer semestre del 2023, el mercat va disminuir globalment un 2,7% en comparació amb el primer semestre. Aquesta desacceleració de la caiguda del valor de les vendes es produeix sempre en un context inflacionista que desestabilitza tots els circuits de distribució.

Per què els francesos consumeixen productes ecològics?

Els aliments ecològics són cada cop més populars a la nostra societat. Moltes persones opten per menjar aliments ecològics per diferents motius: Sobretot, es tracta de preservar la seva salut. Però també hi ha altres dos motius: la qualitat i el gust dels productes, així com la preservació del



123RF Limited©razvanphoto. Mercat de verdures a Colmar, Alsàcia, França

medi ambient. Però no s'ha de descurar el gust. Continua sent el principal criteri de selecció de compres, per darrere del preu i l'origen francès.

Menjar de qualitat?

A França, l'agricultura ecològica constitueix un dels signes oficials

d'identificació de qualitat i origen. Controlat per organismes de certificació independents, aquest mètode de producció permet obtenir productes amb qualitats sanitàries i nutricionals contrastades. Ja l'any 2003, l'AFSSA (Agència Francesa de Seguretat Alimentària) va concloure que hi havia una major concentració de

determinats nutrients en els productes ecològics. Els resultats dels estudis han demostrat una vegada més que el mètode de producció i processament ecològic està a l'origen de beneficis nutricionals reals com:

Un contingut més elevat de polifenols a les fruites i verdures perquè són produïts de manera natural per les plantes per protegir-se en cas d'atac ambiental, una riquesa natural de la llet en Omega 3 perquè les vaques ecològiques s'alimenten principalment amb herba, nivells més elevats d'àcids grassos poliinsaturats en carn ecològica perquè es respecten millor els ritmes naturals i el creixement dels animals és més lent.

L'agricultura ecològica al servei de la sobirania alimentària!

Les xifres de l'Agence Bio mostren que el consum de productes ecològics contribueix en gran mesura a



ALIMENTACIÓ



desde 1929



PATÉS VEGANOS

¡Como hechos en casa!











ALIMENTACIÓ



SENT LA BELLESA DEL QUE ÉS NATURAL



100% orgànic

Vegà





Sense colorants ni conservants

www.kombeautykombucha.com




la sobirania alimentària: així, el 83% dels aliments ecològics consumits a França (excepte els productes "exòtics") es produeix a França. El 30,2% dels productes ecològics son importats com ara cafè, xocolata, espècies, arròs, tes, etc.

Pel que fa a l'exportació, les vendes es mantenen en 1.050 milions d'euros el 2022, basades principalment en vi (54%) i queviures.

Feina als territoris!

L'any 2017 s'estima que els llocs de treball de l'agricultura ecològica representen prop de 134.500 llocs de treball directes (ocupacions a les explotacions ecològiques i vinculades a activitats de transformació i distribució), és a dir, 16.500 més que el 2016. Aquests 49.200 llocs de treball directes s'han creat des del 2012, amb una mitjana de creixement anual del +9,5% durant 5 anys.

Mentre que l'ocupació agrícola disminueix a una taxa mitjana anual del -1,1% entre el 2010 i el 2015, l'ocupació en la producció agrícola ecològica va augmentar en 10.669 llocs de

El 83% dels aliments ecològics consumits a França es produeix a França

treball a temps complet entre el 2017 i el 2016, o +13,7%: un rendiment. (Font Informe anual sobre l'ocupació agrícola (BAEA), Agreste Chiffres et Data Agriculture n°238, juliol 2017)

Aquestes creacions d'ocupació contribueixen al dinamisme dels territoris francesos. A més dels beneficis per al medi ambient i el benestar animal, els sectors ecològics aporten un important valor afegit a la vida econòmica i social local. Quan un consumidor compra un producte ecològic, dona suport a la seva manera, a l'ocupació a França.

L'agricultura ecològica a l'educació: quin lloc té en l'ensenyament i la formació?

Des de l'any 2008, l'ensenyança de l'agricultura ecològica és obligatòria.

Ha esdevingut obligatori abordar el mode de producció "Agricultura ecològica" en tota la formació d'educació agrària (memo DGER/SDPOFE/N2008-2081- Ministre d'Agricultura i Pesca).

"Formabio", la xarxa d'agricultura ecològica d'educació agrària

Desenvolupada pel Ministeri d'Agricultura i Alimentació, la xarxa nacional "Formabio" dona suport als centres educatius en l'ensenyament de pràctiques d'agricultura ecològica. Cada any, organitza trobades i esdeveniments arreu de França per donar assistència als centres educatius. Amb l'objectiu de conscienciar els alumnes, aprenents i estudiants d'educació agrària sobre l'agricultura ecològica, però també per desenvolupar

l'agricultura ecològica a les finques dels instituts agrícoles en el territori.

L'agricultura ecològica a l'ensenyament agrari en algunes xifres segons la Direcció General d'Educació i Investigació: el 2019 hi havia 123 explotacions amb almenys un taller en agricultura ecològica, així com 26 explotacions íntegrament en agricultura ecològica i 4.235 hectàrees conreades en agricultura ecològica.

Per als més petits, L'Agence Bio ofereix kits educatius per a nens i professors des de CM1 fins a 6è de primària per descobrir l'agricultura ecològica dins dels programes de Ciència i Tecnologia i també de Geografia.

L'agricultura ecològica es basa en una gestió agrícola sostenible que preserva els sòls i els ecosistemes naturals. Utilitza pràctiques de cultiu i cria preocupades pel respecte dels equilibris naturals i l'impacte en el medi ambient. La societat francesa ha integrat en gran mesura aquestes nocions, però el poder adquisitiu i la inflació limiten i frenen aquesta dinàmica. ■

¡Prueba las nuevas bebidas vegetales!
Voll (Entera) y Fettarm (Semidesnatada)

Natumi
puro.vegetal.

La alternativa perfecta a la leche

- ✓ Sabor redondo
- ✓ Consistencia similar a la leche
- ✓ 3.5% grasas (Voll) / 1.8% grasas (Fettarm)
- ✓ Hace espuma perfectamente
- ✓ Naturalmente sin lactosa

Más información en www.natumi.com



ACTIVISME

www.no-patents-on-seeds.org/en

Johanna Eckhardt,
Coordinadora del projecte No Patents on Seeds!

Pots inventar l'enciam? Les patents amenacen l'accés a les plantes

A Europa s'han concedit més de 3.500 patents sobre plantes. La llei europea diu que només la modificació genètica es pot considerar com una invenció patentable. No obstant això, l'Oficina Europea de Patents ja ha concedit 200 patents sobre reproducció tradicional a grans empreses de llavors: això és un mal ús de la llei de patents!

L'enciam és una de les espècies vegetals afectades per moltes sol·licituds de patent sobre la reproducció convencional. Tot i que una varietat *per se* no es pot patentar, una patent pot tenir un abast ampli i afectar més de cent varietats. La base de dades PINTO d'Euroseeds, per exemple, enumera set patents sobre enciam que afecten 236 varietats!

Un exemple concret és la patent EP2966992 sobre enciam de cria tradicional que es pot cultivar en condicions de clima càlid, concedida a

l'empresa holandesa Rijk Zwaan el 2018. La "invenció" és suposadament que les llavors són capaces de germinar a temperatures superiors als 22 graus, un tret també conegut d'espècies d'enciam silvestre i especialment important en el context de la crisi climàtica en curs. Segons el text de la patent, les llavors d'enciam, les plantes i tota la seva descendència que mostren els trets desitjats estan cobertes per la patent.

Aquesta patent podria bloquejar l'accés a la diversitat biològica necessària per a altres obtentors per produir varietats millorades. Com a resultat, dependrem cada cop més d'un grapat d'empreses mundi-



©Bio Eco Actual. Enciam

als de llavors per a l'adaptació al canvi climàtic i la nostra futura seguretat alimentària. *No Patents on Seeds!* va presentar una oposició.

Una altra patent concedida a la mateixa empresa cobreix l'enciam que mostra menys decoloració de la seva superfície després del tall i es veu fresc durant un període de temps

més llarg (EP1973396). En aquest cas, un mètode trivial per seleccionar les plantes (tallar i després observar si comença a posar-se marró) es va reivindicar com un "invent". Cobreix plantes, descendències, parts de la planta, les llavors i els aliments.

Patents com les que s'atorguen a l'enciam, poden bloquejar l'accés a les plantes d'altres criadors necessaris per a més innovacions i suposen una greu amenaça per a la diversitat en la millora vegetal, així com per a la nostra resposta al canvi climàtic i l'extinció d'espècies. **Això tindria un efecte devastador en la seguretat alimentària a Europa.** En conseqüència, s'ha de respectar la prohibició de patents sobre la reproducció convencional i els 39 estats membres de l'Oficina Europea de Patents han de garantir la correcta interpretació de les lleis europees de patents. Doneu suport a la nostra campanya: www.no-patents-on-seeds.org/en/campaign ■



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 26

bio

vegan



SUBSTÀNCIES AMARGUES

FENT LA TEVA ALIMENTACIÓ MÉS AMARGA



La pols amarga **BitterStoffPulver** (pols amarga) és l'únic producte purament vegetal de substàncies amargues que conté 55 plantes acuradament seleccionades de qualitat ecològica, i que, gràcies a la seva qualitat i puresa molt alta, porta el segell de qualitat segons el reglament Neufarm. Una cosa en què també destaca és la gran varietat de grups de substàncies amargues que s'uneixen en un sol producte. En particular, l'alta concentració de genciana i el centaurium, el donzell, així com una multitud d'herbes addicionals, són els elements que fan que el nostre **BitterStoffPulver** sigui tan únic.

Les gotes amargues **BitterStoffTropfen** (gotes amargues) es basen en la mateixa fórmula eficaç de la nostra pols **BitterStoffPulver** de 55 plantes ecològiques. En combinació amb la glicerina ecològica vegana lliure d'oli de palma i l'aigua purificada, hem aconseguit crear les gotes amargues **BitterStoffTropfen** d'alta qualitat. A l'haver intencionalment exclòs l'alcohol, les gotes amargues **BitterStoffTropfen** també són recomanables per a embarassades, mares lactants i nens.

L'esprai **BitterStoffSpray** (esprai amarg) és l'alternativa fàcil de fer servir juntament amb les nostres gotes amargues **BitterStoffTropfen**! En base a la mateixa fórmula excel·lent, les substàncies extretes permeten ser aplicades directament per la boca, o bé en una amanida. Naturalment, el nostre esprai **BitterStoffSpray** és sense alcohol, per la qual cosa és també recomanable per a embarassades, mares lactants i nens.

Com en el cas de les nostres gotes **BitterStoffPulver**, **BitterStoffTropfen**, l'esprai **BitterStoffSpray** és igualment lliure de soja, gluten, lactosa, lliure d'additius, sabors artificials, colorants i conservants, vegà i orgànic, com tots els productes de M. Reich –
“Made in Germany – with love”.

REGENERADOR. NATURAL. ALCALÍ.

WWW.M-REICH.ES • INFO@M-REICH.ES



SALUT

 ESPAI PATROCINAT PER:
 WEBOTANIX | www.webotanix.com

 Tamara Álvarez Redondo,
 Responsable de l'Àrea Tècnica de WeBotanix

Com afecta el canvi estacional a l'estat d'ànim?

Els canvis d'estació poden generar alteracions a l'estat d'ànim i el comportament, a causa d'una fisiopatologia anomenada Trastorn Afectiu Estacional, que presenta estats depressius recurrents en una època concreta de l'any, i remet en finalitzar l'estació. Se sol donar a l'hivern degut a la manca d'hores de llum solar i a les temperatures més baixes, que afavoreixen l'alteració de l'estat d'ànim de les persones.

Generalment, en arribar la primavera, aquest estat depressiu hauria de remetre. Tot i això, en algunes ocasions, apareix una sensació de debilitat muscular, manca de vitalitat, fatiga, manca de concentració o fins i tot, ansietat, que es coneix com astènia primaveral.

Quins símptomes provoca l'astènia primaveral?

Afecta l'estat d'ànim; provoca desa-



123RF Limited©sementsovalesia. Al·lèrgia a les flors durant la primavera

justos en el son i el descans; afavoreix l'aparició de fatiga i debilitat muscular; genera episodis d'estrès o ansietat i afecta l'equilibri emocional.

Com actuar davant de l'astènia primaveral?

No hi ha evidència que l'astènia primaveral sigui un quadre patològic,

però sí que és un conjunt de símptomes que poden patir algunes persones. El més probable és que desaparegui en unes setmanes, tot i així, hi ha ingredients naturals que compten amb evidència científica i poden ajudar-te a recuperar tota la teva energia en aquesta època.

Millorar el son i el descans

- **Rosella de Califòrnia:** Afavoreix el descans, és relaxant i té efecte calmant del SNC.
- **GABA:** Redueix l'estrès, millora el son i té un efecte relaxant.
- **Llúpol:** Augmenta la quantitat de melatonina, afavoreix el son i la relaxació i té efecte antiestrès.
- **Melatonina:** Facilita i millora el son, indueix al descans i no provoca dependència.
- **L-Teanina:** millora la relaxació, redueix els nivells d'estrès i ansietat.

L'ashwagandha és una planta tradicional de la medicina ayurvèdica les fulles i arrels de la qual s'han utilitzat al llarg de la història

Reduir l'estrès i augmentar l'energia

- **L-Triptòfan:** És un precursor de la serotonina, que regula l'estat d'ànim, té efecte antiestrès i millora la concentració.
- **Vitamina B6:** millora el funcionament del SNC i de la funció psicològica. A més, ajuda a transformar el triptòfan en serotonina.
- **Rhodiola Rosea:** Augmenta l'energia i millora la memòria i la concentració.

I algun ingredient que actuï directament sobre l'equilibri emocional?

L'ashwagandha és una planta tradicional de la medicina ayurvèdica les fulles i arrels de la qual s'han utilitzat al llarg de la història per les seves propietats amb evidència científica.

L'Ashwagandha Shoden®, l'extracte més potent del mercat, compta amb estudis que evidencien la seva capacitat de reduir l'estrès i l'ansietat, millorar el son, enfortir el sistema immune i augmentar la vitalitat i la resistència.

Recordeu sempre la importància d'un estil de vida saludable i una dieta equilibrada. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

120 nits de somni i descans reparador

+ GRATIS un antifac per a somiar

PACK CALMIA
EDICIÓ LIMITADA
Nits Màgiques
Melatonina 1,9 mg

INSOMNI, ANSIETAT O ESTRÈS?

NOVETAT

PACK CALMIA
DIA

REACTIVA LA TEVA VITALITAT DIÀRIA, RECUPERA EL TEU BENESTAR NOCTURN!

Ashwagandha SHODEN®
35% WITANÒLIDS

www.webotanix.com

Els canvis d'estació poden generar alteracions a l'estat d'ànim i el comportament, a causa d'una fisiopatologia anomenada Trastorn Afectiu Estacional

TALLER WESALUD

Astènia primaveral com superar-la?

27 d'abril de 2024





Aplicacions dermatològiques dels olis ozonitzats

Els olis ozonitzats han emergit com a agents prometedors al camp dermatològic degut a les seves propietats antimicrobianes, antiinflamatòries i regeneratives. Aquest article revisa l'evidència científica actual sobre l'ús d'olis ozonitzats a la pell, i en destaca els beneficis i les possibles aplicacions terapèutiques. L'ozó (O3) és una forma al·lotròpica de l'oxigen amb propietats úniques que han portat a la seva utilització en diverses àrees de la medicina. En particular, els olis ozonitzats, obtinguts mitjançant la reacció de l'ozó amb olis vegetals, han captat l'atenció de la comunitat mèdica per les seves propietats multifacètiques. Vegem-ne algunes de les seves propietats...

1. Propietats antimicrobianes

Nombrosos estudis han demostrat l'eficàcia dels olis ozonitzats contra una àmplia varietat de microorganismes, incloent-hi bacteris, fongs i virus. La capacitat de l'ozó per interrompre la membrana cel·lular dels patògens i la seva acció bactericida i fungicida el converteixen en un agent valuós en el tractament d'infeccions cutànies.^[1]



123RF Limited©liudmilachernetska

2. Propietats antiinflamatòries i cicatritzants

Els olis ozonitzats exhibeixen propietats antiinflamatòries en modular l'alliberament de citocines proinflammatòries i reduir la inflamació local. A més, s'ha observat que acceleren la cicatrització de ferides en estimular la proliferació de fibroblasts i la síntesi de col·lagen.^[2]

3. Aplicacions clíniques

Els olis ozonitzats han demostrat

eficàcia en el tractament de diverses afeccions dermatològiques, com ara dermatitis atòpica, rosàcia, psoriasi, úlceres cutànies i cremades. El seu ús tòpic ha mostrat millores significatives a la simptomatologia i l'aparència de la pell afectada.^[3]

Consideracions de Seguretat

Tot i que els olis ozonitzats són generalment segurs, es recomana precaució en la seva aplicació en concentracions elevades i en persones amb hipersensibilitat coneguda. Es neces-

siten més estudis per establir pautes d'ús òptimes i avaluar possibles efectes adversos a llarg termini.^[4]

Conclusions

L'evidència científica dona suport al potencial terapèutic dels olis ozonitzats a l'àmbit dermatològic. La seva capacitat antimicrobiana, antiinflamatòria i cicatritzant els posiciona com a opcions prometedores per al tractament de diverses afeccions cutànies.^[5]

Amb tot aquest ràpid estudi sobre els beneficis dels olis vegetals ozonitzats, es pot entreveure un bon futur per utilitzar-los en els diferents tipus de pell i donar solució als possibles problemes que presentin.

Actualment, estan sortint al mercat tant els olis ozonitzats en sinergia amb algunes plantes específiques, que potencien la seva acció, així com cremes per tractar la pell i tornar-los el seu estat òptim, ja que, com ja sabem, la pell és l'òrgan més extens del cos humà i a més és la primera barrera defensiva. ■

Referències:

- Rodríguez A, et al. "Activitat antimicrobiana dels olis ozonitzats davant de patògens cutanis: revisió sistemàtica". Revista de Dermatologia Avançada, 10(2), 45-55.
- Martínez B, et al. "Efectes antiinflamatoris i cicatritzants dels olis ozonitzats en models animals de ferides dèrmiques". Journal of Dermatological Research, 25(4), 321-335.
- Pérez C, et al. "Avaluació clínica dels olis ozonitzats en pacients amb dermatitis atòpica: assaig clínic controlat aleatori". Journal of Dermatological Clinical Trials, 30(3), 187-202.
- García M, et al. "Seguretat i tolerabilitat dels olis ozonitzats en aplicacions cutànies: revisió d'estudis clínics". Safety in Dermatology, 15(1), 78-89.
- García-Sánchez J, et al. "Perspectives futures a l'aplicació d'olis ozonitzats en dermatologia: revisió de la literatura actual". Journal of Dermatological Advances, 12(4), 215-230.



Atabalat per la paperassa?

AMB EL SERVEI DE GESTORIA TINDRÀS:

- Assessorament comptable i fiscal.
- Tramitació alta d'Autònom i Seguretat Social.
- Gestió i presentació de les declaracions trimestrals.
- Declaració de la RENDA.

**I molt més,
per menys del que imagines.**



Pedro Porta, Empresari,
Sector Complementos Alimentaris i Alimentació BIO

SALUT I COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

Complementos alimentaris ecològics

Segons l'EFSA (Autoritat Europea de Seguretat Alimentària) "els complementos alimentaris són fonts concentrades de nutrients (per exemple, minerals i vitamines) o altres substàncies amb un efecte nutricional o fisiològic que es comercialitzen en forma de «dosi» (és a dir, pastilles, comprimits, càpsules, pols o líquids en dosis mesurades). Hi ha una àmplia gamma de nutrients i altres elements que poden estar presents als complementos alimentaris, entre altres vitamines, minerals, aminoàcids, àcids grassos essencials, fibres i diverses plantes i extractes d'herbes... que tenen per objecte corregir deficiències nutricionals, mantenir un nivell d'ingesta adequat de certs nutrients o donar suport a funcions fisiològiques específiques...". Per tant, no han de ser utilitzats com a substituïts d'una dieta equilibrada, variada i rica en fruites i verdures.

Des de la seva introducció a mitjans dels anys 50, l'ús d'aquest tipus de productes ha augmentat i la quantitat i varietat de marques i presentacions que hi ha al mercat és molt àmplia. Dins aquesta oferta podem trobar diferents "formats", diferents qualitats i atributs que fan que un mateix nutrient (p. ex.: la vitamina C, o una Espirulina) sigui diferent d'una marca a una altra, podent atribuir més o menys qualitat i major o menor biodisponibilitat, és a dir, quantitat del nutrient que arriba a la cèl·lula.



123RF Limited@echeverriurrealuis

La primera característica a diferenciar entre una marca i una altra és si els nutrients són sintètics, sintetitzats de fonts naturals o si s'han obtingut directament a partir d'aliments

La primera característica a diferenciar entre una marca i una altra és si els nutrients són sintètics, sintetitzats de fonts naturals o si s'han obtingut

directament a partir d'aliments. A més, considerarem la formulació, l'origen de la matèria prima, el procés de producció, els atributs del producte (sense al·lèrgens, vegà, vegetarià), els valors de l'empresa que el fabrica i comercialitza, la qualitat d'informació de l'etiqueta, etc. Aquests paràmetres ens permetran saber si el producte és més o menys natural, efectiu, pur i ètic.

Si ens centrem en empreses de complementos alimentaris d'alta qualitat, les seves formulacions haurien de ser fabricades amb alts estàndards, formulades per experts científics, usant matèries primeres de fonts naturals de producció controlada, sense irradiar (per accelerar l'eliminació de microorganismes i insectes), sense utilitzar microorganismes modificats genèticament, 100% ingredients

actius, sense la utilització d'aglutinants, ni excipients no desitjats, presentades en olis, bàlsams, pols o càpsules i, si és possible, aptes per a vegans. A tot això se li pot afegir el component de responsabilitat social de l'empresa i el grau de sostenibilitat dels seus processos i productes.

Què diferencia els complementos alimentaris naturals dels certificats ecològics?

Quan a tot això s'hi afegeix que tant els processos de fabricació com les matèries primeres es fabriquen d'acord amb la normativa dels certificadors ecològics i sense la utilització de pesticides químics, diem que són complementos alimentaris naturals amb certificació ecològica o BIO. A Europa hi ha diversos segells de certificació en aliments i per tant en complementos alimentaris, són els de l'Euro Fulla i el de l'Organic Soil Association.

Quan parlem de complementos alimentaris, obtenir aquesta certificació no és fàcil. Per ex.: si es tracta de plantes o llavors, no només els cultius en si han de ser tractats segons els estàndards ecològics, sinó també els voltants en un ampli radi que de vegades pot ser difícil o impossible de gestionar, i el producte pugui ser certificat orgànic. A més, alguns processos de producció no es poden certificar com a orgànics, encara que el producte a tractar ho sigui, per exemple, si el proveïdor tria no utilitzar

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

Reduce tu estrés

La rodiola ayuda en la adaptación al estrés emocional y la ashwagandha sirve de apoyo en períodos de tensión nerviosa y mental



Síguenos en Viridian.Spain Viridian.Spain @Viridian.Spain

DISTRIBUIDO POR alternatur

@alternaturinfo
www.alternatur.es



SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Quan valoreu un producte i una marca confieu en la certificació ecològica

etanol orgànic per a l'extracció en una planta, l'ingredient perd el seu estatus orgànic, encara que el cultiu ho hagi estat. D'altra banda, la certificació ecològica implica un cost per al proveïdor, per la qual cosa, de vegades, encara que el producte pugui ser certificable com a orgànic, el proveïdor ha optat per no seguir aquest camí, encara que els seus productes tinguin qualitat ecològica i compleixin estàndards fins i tot superiors als que obliga la certificació ecològica.

Quins són els complements alimentaris amb certificació ecològica a ressaltar a Espanya?

- Combinació d'olis OMEGA 3:6:9 amb Lli Daurat, Cànem, Alvocat, Llavor de Carbassa i Prímula de Rosa.



123RF Limited@serezniy. Complement alimentari de cúrcuma

- Combinació d'extracte de fulla de sàlvia (*Salvia officinalis*), oli essencial de sàlvia (*Salvia lavandulifolia*) i extracte de fulla de melissa (*Melissa officinalis*).
- Combinació d'arrel de shatavari (*Asparagus racemosus*), baies de *Vitex agnus castus*, llavors de civada (*Avena sativa*), fulles de sàlvia (*Salvia officinalis*), llavors de fonoll (*Foeniculum vulgare*), fulles d'alfàbrega Tulsi Santa (*Occimum sanctum*) i fulles de carxofa (*Cynara scolymus*).
- Combinació d'espíulina, herba de blat, herba d'ordi, fulla d'alfals, algues marines marrons i clorel-la.
- Oli de Comí Negre (*Nigella sativa*).
- Espíulina (*Arthrospira platensis*).
- Arrel d'Ashwagandha (*Withania somnifera*).
- Arrel de Cúrcuma BIO (*Curcuma longa*).
- Arrel de Gingebre (*Zingiber officinale*).

- Llavor de Card Marià (*Silybum marianum*).
- Arrel de Valeriana (*Valeriana officinalis*).
- Fulla de Te Verd (*Camellia sinensis*).

Comprar productes amb certificació ecològica és comprar qualitat garantida

Una empresa que ofereix complements alimentaris amb certificació ecològica demostra que està per sobre en qualitat de producte i processos, encara que no tots els productes del seu catàleg ho siguin. Hi ha empreses al Regne Unit amb més de 70 complements alimentaris amb certificació ecològica i a Espanya n'hi ha que ja compten amb més de dotze al seu catàleg.

Quan valoreu un producte i una marca confieu en la certificació ecològica i en el que el producte indica a les seves etiquetes. Les etiquetes han d'indicar detalladament els ingredients que conté i que compleixen amb la certificació. ■



ALIMENTACIÓ



espirulina fresca

espirulina viva

espirulina local

una nova dimensió

Demana-la al teu herbolari de confiança.

www.blauver.com



COSMÈTICA

NOVA LÍNIA DE BRUMES FACIALS ECOLÒGIQUES I VEGADES

MENYS MIDA I ÒPTIMA QUALITAT

Ara les Brumes són més suaus i menys irritants. Adequades per a pells sensibles i es poden fer servir amb freqüència sense irritar la pell.

- 100% menys conservants
- VEGANO més segures
- 100% més sostenibles
- CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA més qualitat
- CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA certificació ecològica



www.tallermadreselva.com

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Crema Facial i Sèrum Facial Nutritiu, de Taller Madreselva



Dos productes de rostre amb què aconseguiràs una pell hidratada, suau i lluminosa.

Amb la Crema Facial Nutritiva i el Sèrum Facial Nutritiu, aconseguiràs una rutina facial de matí i nit pensada especialment per a pells seques i/o sensibles.

Amb ingredients 100% naturals i d'última generació.

Certificat: BioVidaSana

Marca: Taller Madreselva
www.tallermadreselva.com

Empresa: Taller Madreselva, S.L.

COSMÈTICA

Xampús sòlids 100% naturals, d'Essabó



Línia de tres xampús sòlids certificats les formulacions dels quals 100% d'origen natural formen un equilibri perfecte entre el poder netejador i escumant, dels tensioactius vegetals, amb els principis actius que afavoreix el pentinat, donen brillantor, volum i mobilitat als cabells: Essabó Ús freqüent, Nutritiu i Purificant. Producció 100% artesanal, local i responsable.

Certificats: Natrue |

Artesanía C. Valenciana

Marca: Essabó | www.essabo.com

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

COSMÈTICA

Desodorant citrus, de Piel Sana



El desodorant citrus desodoritza suaument sense obstruir els porus, aportant al Microbioma de les aixelles probiòtics marins i proteïnes vegetals per reforçar les defenses.

Contenen principis actius medicinals que ajuden el nostre Sistema Immune a excretar els residus interns des dels ganglis, permetent transpirar i evita la mala olor.

Certificat: BioVidaSana

Marca: Piel Sana
www.pielsana.es

Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

COSMÈTICA

5 Repair sèrum bio 50 ml, de Viridian



Barreja de 5 olis orgànics nutricionals per a 5 usos diferents. Ús tòpic sobre pell inflamada i articulacions. Amb: oli de llavors de Comí Negre bio d'Egipte, oli de llavors de Lli bio, oli de Lavanda bio, oli de flors de Camamilla bio, oli de Càrtam bio.

Usos: Acne, Túnel carpià, Èczema / psoriasi, articulacions, Vitiligen.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) |

Soil Association Organic

Marca: Viridian

Distribució: Alternatur, S.L.
www.alternatur.es

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Cansada d'estar cansada?

Bienestar
por
naturaleza

La meva font d'energia

Floradix

Ferro + Vitamines

Amb ferro i vitamines B2, B6, B12 i C que ajuden a disminuir el cansament i la fatiga i contribueixen a un normal metabolisme energètic.

MÉS INFORMACIÓ



DESCOBREIX



salus.es



salus_es



www.salus.es





Maribel Saíz Cayuela, Llicenciada en Ciències biològiques,
PGD. Dietètica i nutrició | bio@bioecoactual.com



Salut integral per a nens i adolescents

La Medicina Integrativa reconeix que el benestar connecta la salut psíquica, física, l'equilibri emocional i els factors socials. Ens ofereix un enfocament integral, centrat i personalitzat basat en la interconnexió ment-cos, animant a les persones a participar activament en el seu procés de salut, i fomentant alhora una sensació d'empoderament i connexió, important per afrontar els reptes del dia a dia. A més, s'emfatitza la prevenció i la promoció del benestar general per aconseguir millores duradores sobretot a l'àrea de la salut mental.



123RF Limited@jackf. Grup de nens i nenes practicant ioga

Intentant abordar les causes fonamentals del que els passa als nens i als joves, en lloc només de controlar els símptomes, es considera també el benestar a través de la implementació d'una varietat de modalitats, que inclouen psicoteràpia, nutrició, exercici, remeis a base de plantes, gemmes, olis essencials, i disciplines per afavorir la consciència del cos, la ment i les emocions com són el ioga, l'atenció plena, l'art teràpia, entre d'altres.

Malauradament, molts nens de tot el món i especialment després de la pandèmia, han patit problemes de salut, sobretot relacionats amb l'estrès. Han experimentat alteracions de l'estat d'ànim, ansietat, tristesa. També trastorns digestius, deguts també a estrès i problemes cognitius.

Us comparteixo alguns suggeriments basats en l'ús de la fito-gem-

Molts nens de tot el món i especialment després de la pandèmia, han patit problemes de salut

mo-aromateràpia, complementos nutricionals que poden ajudar el nen

i el jove de forma integral, tenint en compte els seus efectes multiacció, és a dir que influeixen no només ajudant a resoldre els símptomes, sinó també sobre les causes psicoemocionals associades.

Els extractes de plantes fresques i les gemmes s'obtenen per un procés de maceració i premsat que permet obtenir el suc de la planta, és a dir substàncies contingudes als seus teixits i a la seva apreciada saba. Això confereix propietats especials als complexos de planta, ja que se'n potencien els efectes terapèutics. D'altra banda, quan fem un extracte de gemmes, a més d'obtenir compostos vitamínics i oligominerals, queden contingudes substàncies enzimàtiques i d'altres que activen el creixement del teixit embrionari de la planta. Tot plegat unit a l'acció d'olis essencials específics que actuen equilibrant el sistema nerviós, proporcionen una cura global que no només afecta la part física, sinó que també influeix en l'equilibri del cos, la ment i les emocions. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



CURA INTEGRAL

Tot per cuidar el descans nocturn, el rendiment escolar, el relax i la digestió

PHYTO junior

1 RELAX

2 SLEEP

3 DIGEST

4 INTELLECT

SINÈRGIES ESPECIAL NENS I JOVES FINS A 17 ANYS

Extractes de plantes i gemmes fresques i olis essencials

www.intersalabs.com f @



COSMÈTICA

Nodreix la teva pell: una guia per a una rutina de cura de la pell natural i ecològica

A l'accelerat món actual, és fàcil quedar atrapat en les últimes tendències i productes de bellesa. Tot i això, a l'hora de cuidar la teva pell, la senzillesa i els ingredients naturals són clau. Una rutina de bellesa basada en cosmètica natural i ecològica pot ajudar a nodrir la teva pell amb el mínim impacte al medi ambient. En aquesta guia, NATRUE us guia pels passos d'una rutina de bellesa senzilla però eficaç.

Com fer una rutina adequada de cura de la pell?

1. **Neteja.** Una pell sana sempre comença amb una base neta. Comença la teva rutina de bellesa amb un netejador suau que elimini la brutícia i les impureses sense despullar la teva pell dels seus lípids naturals. Busca netejadors que continguin tensioactius suaus com el cocoglucòsid, olis vegetals protectors com el sèsam i la jojoba i agents humectants com l'àloe vera, que poden ajudar a calmar i hidratar la pell.

Consell: exfoliar la pell 1 o 2 cops per setmana amb exfoliants naturals com civada o caolí pot ajudar a eliminar les cèl·lules mortes de la pell i revelar una cutis més suau.

2. **Tonificació.** Després de la neteja, utilitza un tònic natural per equi-



123RF Limited©liudmilachernetska

Una rutina de bellesa basada en cosmètica natural i ecològica pot ajudar a nodrir la teva pell amb el mínim impacte al medi ambient

librar els nivells de pH de la teva pell i preparar-la per als passos següents. El tònic revitalitza els teixits de la pell i actua com a sebo-regulador, amb un efecte tensor i reafirmant de la pell. L'espígol,

el romaní i l'aigua de roses són tònic naturals que poden ajudar a equilibrar i preparar la pell per a l'absorció de nutrients.

Consell: si tens la pell greixosa, pots afegir aigua de hamamelis, que és astringent i ajudarà a tancar els porus de la pell.

3. **Sèrum.** Els sèrums contenen concentracions més grans d'ingredients actius, especialment els hidròfils, que penetren profundament. Per aquest motiu, una petita quantitat és suficient. A diferència de les cremes hidratants, tenen una consistència més lleugera degut a la fórmula a base d'aigua. S'absorbeixen ràpidament i convé seguir amb una crema hidratant,

que restableixi la barrera protectora lipídica de la pell.

Consell: si vols centrar la teva cura a la zona del contorn d'ulls, fes servir un gel lleuger al matí i una crema per a ulls més rica a la nit.

4. **Hidratant.** Acaba la teva rutina amb una crema hidratant nutritiva que retengui la humitat i actuï sobre l'epidermis. Les seves fórmules contenen principis actius com a vitamina C i E, àcid hialurònic i bakuchiol per mantenir la pell hidratada. Aquests productes estan destinats a preservar la funció protectora de la pell per reduir-ne la vulnerabilitat als radicals lliures, les toxines ambientals i els danys causats per hàbits de vida poc saludables.

Consell: Busca cremes denses amb olis vegetals com argàn o mantega de karité si tens la pell seca o sensible; cremes fluides amb olis més lleugers com jojoba i gira-sol si tens la pell mixta; i locions "sense oli" si tens la pell greixosa.

5. **Protecció solar.** No oblidis protegir la teva pell del dany dels raigs UV del sol. Tria un protector solar natural que contingui òxid de zinc o diòxid de titani, que brinden protecció d'ampli espectre sense utilitzar filtres UV químics (sintètics).



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



D-Manosa

Bufeta i tracte urinari

D-Manosa en pols

- uneix bacteris
- l'alternativa a la química
- sense additius

D-Manosa amb nabius vermells

- comprimits per llepar
- amb extracte de nabius vermells, zinc i biotina
- 22 mg PAC per dia



sense gluten



sense lactosa



Passa un estiu tranquil



COSMÈTICA

Aleshores, en quins ingredients pots concentrar-te?

A l'hora de comprar cosmètica natural i ecològica, és important tenir en compte els ingredients que afavoreixen la nostra pell i que tenen menys impacte al medi ambient. Buscar certificacions com NATRUE és una bona eina per estar segura de la teva decisió de compra.

- **Conservants.** Només els conservants idèntics als naturals són aprovats per NATRUE, com l'àcid benzoic i l'àcid sòrbic.
- **Alternatives a les silicones.** Hi ha moltes alternatives d'origen vegetal i ecològiques, com l'Oli de Jojoba, el Coco-Caprilat, el Midó de Blat de moro, la pols de llavor de garrofa (Ceratonia Siliqua Gum).
- **Olis vegetals.** Els olis minerals poden substituir-se fàcilment per olis vegetals, mantegues i ceres (p. ex., oli d'oliva, oli d'ametlles, mantega de karité, cera de candeleta), que tenen una excel·lent compatibilitat amb la pell, són renovables i es



©Bio Eco Actual. Productes cosmètics certificats per NATRUE a VIVANESS 2024

poden fer servir per a una ampla gamma de productes per a la cura de la pell, el cabell i el maquillatge.

- **Fragàncies naturals.** Segons les expectatives del consumidor, les barreges de fragàncies han de complir els criteris de l'etiqueta. Les matèries primeres aromàtiques naturals, com els olis essencials i altres extractes de plantes (per exemple, rosa, espígol, canyella, menta, pàtxuli, etc.) són acceptats per NATRUE enfront d'alternatives

sintètiques com el metoxicinamat d'etil i els ftalats.

- **Origen natural.** Els OMG i els ingredients produïts a partir d'aquests estan prohibits als cosmètics naturals i ecològics certificats sota l'etiqueta NATRUE.
- **Biodegradabilitat.** Les microperles i microplàstics insolubles poden ser reemplaçats per diverses alternatives naturals (vegetals o minerals inorgànics) per a la fun-

ció exfoliant (p. ex., farines, caolí, sal, closques o grans molts, cafè, etc.) o per a l'efecte nacràt (p. ex., mica). Així mateix, els tensioactius utilitzats en productes certificats per a la neteja han de ser completament biodegradables per garantir que puguin tornar al cercle natural sense causar cap problema.

Seguint una rutina de bellesa basada en cosmètica natural i ecològica podràs nodrir la teva pell amb ingredients eficaços i amb menys impacte al medi ambient. Busca el segell NATRUE en cosmètics si vols triar productes que coincideixin amb els teus objectius de cura de la pell i donin suport als teus valors cap a la naturalitat i la sostenibilitat. Pots trobar una llista completa de cosmètics naturals i ecològics aquí. ■

Escaneja el QR per a trobar una llista completa de cosmètics naturals i ecològics



COSMÈTICA

NUEVO

+60% AUMENTO COLÁGENO*
CON GENCIANA AZUL BIO Y EDELWEISS BIO



PATENT PENDING +
COLLAGEN ACTIVE COMPLEX

WELEDA
Since 1921



Weleda. Grow together.

*Test in vitro.

Oriol Urrutia, Co-Editor i Politèleg
comunicacion@bioecoactual.com

L'ENTREVISTA



Miguel Herdín va néixer a Lima, Perú, l'abril de 1963. Tenint la nacionalitat espanyola, va cursar els seus estudis a la Universitat Politècnica de Madrid, on es va llicenciar en enginyeria tècnica.

El seu interès pel medi ambient i la sostenibilitat el va portar a establir connexions personals amb l'agricultura biodinàmica i la vida al camp, inspirada en l'Antroposofia. Aquesta experiència es va convertir en la principal motivació per a la seva implicació amb **Weleda**, impulsada pel desig de contribuir a un canvi social positiu.

Com assegura Weleda que els ingredients s'alineen amb els seus principis naturals i biodinàmics?

Weleda, com a empresa dedicada a la cosmètica natural i biodinàmica, obté els seus ingredients principalment de granges ecològiques o biodinàmiques certificades (el 84% de les

Miguel Herdín, Director General de Weleda España

“L'educació i el pensament crític són clau per prendre decisions informades”

matèries primeres d'origen vegetal estan certificades ecològiques), prioritzem sempre que és possible l'aprovisionament local i sostenible i estem orgullosos d'estar certificats per organitzacions serioses i de confiança com **Natrue** i **Demeter** (específicament per a ingredients biodinàmics).

Weleda també estableix relacions a llarg termini amb agricultors i proveïdors que comparteixen el nostre compromís amb la sostenibilitat i els valors i tota la nostra cadena de subministrament està auditada per garantir la traçabilitat de tots els ingredients i la total transparència en tots els processos.

Com influeixen els valors fonamentals de Weleda en el desenvolupament del producte i la cultura corporativa?

El nostre compromís amb la natura i les persones és el cor de tot el que creem.

En la nostra cultura corporativa, aquests valors es tradueixen en un profund sentit de la responsabilitat que està arrelat al nostre ADN. Promovem pràctiques ecològiques, redu-

ïm el nostre impacte mediambiental i prioritzem el comerç just per garantir que es compleixin els nostres estàndards ètics en tota la nostra cadena de subministrament, això també està certificat per la **UEBT** (Union for Ethical BioTrade) de la qual som membres fundadors. La transparència i la integritat no són negociables; configuren les nostres relacions amb consumidors, socis i comunitats.

Com podem garantir la transparència i evitar el greenwashing en les nostres decisions de compra?

L'educació i el pensament crític són clau per prendre decisions informades.

És important llegir i entendre les declaracions dels productes i les llistes d'ingredients, però sovint això és una tasca difícil, de manera que les certificacions de confiança com **Natrue** ajuden els consumidors a prendre millors decisions.

Quines tendències preveus en la cosmètica natural i ecològica?

És probable que vegem un augment de les innovacions en envasos

sostenibles. També la inclusió i la diversitat impulsaran les formulacions que s'adaptin a una gamma més àmplia de tipus de pell i necessitats. A més, la convergència del benestar i la bellesa fomentarà productes centrats en el benestar holístic i, a partir de l'èxit global de gammes com la nostra **Skin Food**, anticipo un augment de la demanda de productes multifuncionals.

Quin paper es veu jugant Weleda en la configuració d'un futur més sostenible per a la indústria de la bellesa?

Weleda jugarà un paper clau en orientar la indústria de la bellesa cap a la sostenibilitat. El nostre compromís des de fa un segle amb l'aprovisionament ètic i les pràctiques transparents estableix un precedent. Pretenem inspirar el canvi defensant els envasos ecològics, el respecte per les persones i el planeta i compartint coneixements. En prioritzar la sostenibilitat sobre els guanys a curt termini, ens esforcem per liderar el camí, animant els altres a adoptar pràctiques ètiques per a una indústria de la bellesa més saludable i responsable. ■

ALIMENTACIÓ

PER FI DE TORNADA FEU LLOC A L'ESCENARI PER AL BON GUST



Aquest any, diverses de les nostres populars especialitats de tofu tornen a poc a poc a la nevera. Per exemple, el tofu **Black Forest**, el nostre Tofu Natural de 400g i el Tofu Fermentat.

Pots trobar-los a les botigues ecològiques.

taifun-tofu.com