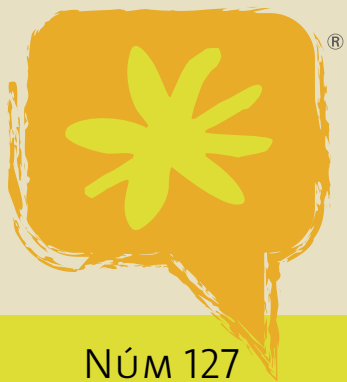




NÚM 127

JUNY 2024

AGRICULTURA

Factors clau per al desenvolupament del sector ecològic

Pàg. 8

RECEPTA

Gotets de granola i iogurt

Pàg. 12

DIETA LÒGICA

Alteracions a la nostra alimentació durant l'estiu

Pàg. 18

L'ENTREVISTA

Jesús Bastante (Taifun): "Tots estem al mateix vaixell, que és el bé comú"

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

"Menja menjar. No massa. Principalment plantes" MICHAEL POLLAN

Organic Food & Eco Living Iberia 2024: punt de trobada del sector ecològic 4 i 5 de Juny a IFEMA Madrid



©Bio Eco Actual

Descobreix la gamma de complements alimentaris ecològics



FABRICACIÓ
PRÒPIA NACIONAL



Els complements alimentaris no s'han de fer servir com a substitutius d'una dieta equilibrada i d'un estil de vida saludable.
No superar la dosi diària recomanada. Mantindre fora de l'abast dels nens.





FIRES

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.comBIOECO
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.comDIRECTOR
Enric UrrutiaREDACCIÓ
Montse MuléPRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna ComaINFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria InformáticaDISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León,
Castilla La Mancha: **Naturlifer**; Andalucía: **Cadidiet**;
Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**;
Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana
i Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Intersa Labs**;
Galicia: **BioSelección**; Mallorca: **EcoBalea**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Eivissa: **Natural Bio Eivissa**;
León: **MásQueBio**; Área nacional: **Naturitas** i **Planeta Huerto**COL-LABORADORS
Freddy Acevedo, Tamara Álvarez Redondo,
Laura I. Arranz, Mercedes Blasco,
Clara Ceballos, Iván Iglesias, Ingrid Jahrl,
Miriam Martínez Biarge, Raúl Martínez,
Estela Nieto, Sabine Reinecke,
Maribel Saiz Cayuela, David Samper,
Cristóbal VidalBio 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:

Organic Food & Eco Living Iberia 2024:
punt de trobada del sector ecològic

Organic Food & Eco Living Iberia torna un any més al Recinte Firal d'IFEMA MADRID amb una cinquena edició centrada en la promoció, l'exportació i la visibilitat de la indústria ecològica.

Els dies 4 i 5 de juny, la cita professional de referència per al sector ecològic internacional, presentarà i donarà a conèixer les darreres tendències a un públic professional procedent d'Europa, les Amèriques i països de la resta del món.

Noves àrees i activitats

Entre les novetats principals, Bio Tech Iberia, una nova àrea dedicada a empreses productores i comercialitzadores d'insums ecològics. Aquesta se sumará a les àrees expositives Organic Food Iberia, Eco Living Iberia, Organic Wine Iberia, Organic Fresh Iberia i Olive Oil Tasting Gallery.

Una altra activitat destacada és el Meet the Buyer, que adopta un nou format i compta amb la participació de Veritas, Herbolario Navarro i NaturaSi.

Seminaris i conferències sobre el retail, les novetats del sector ecològic i les darreres tendències de mercat a càrrec de ponents de primer nivell completen l'oferta d'activitats paral·leles.



©Bio Eco Actual

Més de 1.500 reunions
de negoci

La fira reunirà els productors, compradors i distribuïdors més destacats del sector ecològic nacional i internacional.

Un programa de Hosted Buyers reunirà 300 compradors internacionals procedents d'Europa, els Estats Units i l'Orient Mitjà, entre altres llocs del món, amb l'objectiu de consolidar relacions comercials i enfortir la presència espanyola als mercats internacionals. Més de 1.500 reunions de negoci estan garantides.

Els productors ecològics espanyols tindran l'oportunitat d'explorar i penetrar nous mercats internacionals mitjançant un ambiciós programa

d'exportadors, amb el suport d'Ecovalia i la Federació Espanyola d'Indústries d'Alimentació i Begudes (FIAB).

Premis a la innovació i
reconeixement al retail

La innovació, l'originalitat i la qualitat dels darrers llançaments en productes ecològics i naturals serà reconeguda als premis Eco & Organic Awards Iberia 2024.

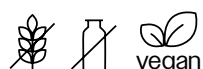
Paral·lelament, un nou lliurament dels premis Eco & Organic RETAIL Awards, organitzats per Organic Food & Eco Living Iberia i Bio Eco Actual, distingirà els millors *retailers* del sector ecològic. En aquesta ocasió, els guardons es concediran per votació popular.



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Nova proteïna
vegana

¡Amb deliciós cacau!



Nou

Natural. Premium. Vital.

Podeu trobar els nostres productes a ecobotigues, herbodietètiques i parafarmàcies o a www.raabvitalfood.com

FIRES

Producció i consum bio:
una aposta de futur

La producció ecològica ha crescut més d'un 60% a Espanya els darrers deu anys. Actualment, 2.675.331 hectàrees ja es treballen sota sistemes d'agricultura ecològica, cosa que representa un 11% de la Superfície Agrària Útil (SAU). El mercat ecològic ja ha aconseguit un valor de 3.000 milions d'euros. Són dades recollides a "l'Informe Anual 2024. Consum i Producció Ecològics" d'Ecovalia.



©Marta Montmany

Els espanyols i espanyoles gasten de mitjana 64 euros per persona a l'any en productes ecològics. La xifra és més gran a Comunitats Autònomes com les Illes Balears (117€), Galícia (86€) o el País Basc. Els motius principals d'aquesta aposta? La salut, però també el sabor, la qualitat i la procedència dels productes ecològics.

Els models de consum estan canviant impulsats per les preferències d'uns consumidors cada cop més conscients i informats. El 64% dels consumidors ja coneixen i reconeixen les garanties de l'Euro Fulla com el segell ecològic de la Unió Europea.

Els productes ecològics ja s'han fet lloc als supermercats i hipermercats, un dels principals canals de comercialització del sector. Les botigues especialitzades continuen exercint un paper fonamental en la defensa d'un sistema alimentari més

sostenible, amb el valor afegit de la seva experiència, capacitat d'assessorament i suport a l'economia local i el teixit social.

La transició cap
a la sostenibilitat

Continuem avançant, però encara queda camí per recórrer. Els objectius de la Unió Europea per assolir el 25% de terres dedicades a l'agricultura ecològica, així com reduir els gasos d'efecte hivernacle i aconseguir la neutralitat climàtica, continuen marcats per al 2030.

Per assolir aquestes metes, impulsar la producció i el consum de productes ecològics és clau. Així com la implicació i el suport de les administracions públiques és imprescindible.

És el moment de posicionar-se, d'apostar per i d'instaurar mesures en benefici de la salut pública, la sos-

tenibilitat i el sector ecològic. Entre elles, augmentar la contractació pública ecològica a menjadors escolars, hospitals i centres públics; reduir els tipus de l'IVA aplicables als productes ecològics; o defensar el preu real dels aliments.

D'altra banda, dedicar esforços i recursos a la promoció de la producció ecològica nacional en mercats internacionals, per exemple, a través de la participació en esdeveniments com ara fires i congressos d'àmbit internacional, és una eina estratègica.

Entre el 6 i el 9 de juny se celebren les eleccions al Parlament Europeu. És una oportunitat clau per definir el futur dels sistemes alimentaris sostenibles i del desenvolupament del sector ecològic a Europa. ■

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN
PRODUCTE ECOLÒGIC



A la UE els aliments ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, el segell obligatori visible a l'etiqueta que certifica que es compleix la normativa comunitària.

Galetes de civada
endolcides només amb
fruita, de Sol Natural



Sol Natural llança unes galetes per a adults endolcides de la forma més natural, i elaborades només amb 5 ingredients: farina de civada integral, oli d'oliva verge extra, suc de taronja, suc de llimona i dàtils.

Una opció saludable i a més sostenible, perquè el seu envàs en caixa de cartró evita en un 85% l'ús de plàstic. Bones per a tu, bones per al planeta. Veganes i sense oli de palma.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Sol Natural
Empresa: Vipasana Bio S.L.

ALIMENTACIÓ

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



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



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



ALIMENTACIÓ

El consum de fruita i verdura ecològica redueix el malbaratament alimentari global

El món desaprofita més de 1.000 milions de plats de menjar al dia, una cinquena part de tots els aliments disponibles per al consum humà, segons l'Índex de Rebuig d'Aliments 2024 de les Nacions Unides. Tot i això, el creixement del mercat de fruita i verdura ecològica podria contribuir a reduir aquesta xifra en els propers anys.

Sens dubte, l'objectiu de minimitzar el malbaratament de menjar és inherent al concepte d'agricultura ecològica. És cert que no hi ha una norma explícita que obligui el sector a implementar mesures a aquest efecte, però el màxim aprofitament dels aliments està vinculat a molts dels requisits del certificat ecològic de la UE, entre ells, el reciclatge de residus, el foment de la biodiversitat i la millora de la riquesa del sòl.

En efecte, malbaratar menjar innecessàriament aniria en contra d'a-



123RF Limited©fevziie

quests principis, ja que, segons dades recents, la pèrdua d'aliments genera entre el 8% i el 10% de les emissions mundials de gasos d'efecte hivernacle i suposa una pèrdua important de biodiversitat al ocupar bona part de les terres agrícoles del món. En aquest sentit, **Pilar Galindo**, vocal de la Junta Directiva de la **Societat Espa-**

nyola d'Agricultura Ecològica, assegura que la minimització del malbaratament alimentari al sector ecològic té lloc en totes les etapes del cicle de vida dels productes, des del camp fins a les llars, passant pel triatge i la distribució.

Per començar, els agricultors ecològics, diu, no descarten aliments per

a la venda per qüestions estètiques. De fet, moltes vegades es nota que en aquest mercat hi ha una diversitat més gran de formes, de mides, fins i tot d'aspectes, dins de la mateixa varietat. "En una mirada ecològica de no unificar i estandarditzar les qualitats, hi ha menys malbaratament, ja que els productors no et donen totes les fruites i verdures del mateix calibre ni es busca una bellesa artificial", afirma Galindo.

Tampoc les petites imperfeccions impedeixen que un producte ecològic arribi al consumidor, com pot passar al mercat convencional. L'estiu passat, per exemple, la picada de la mosca va afectar molts cultius, i segons apunta Galindo, el mercat ecològic va integrar aquesta tara per evitar el desaprofitament de tota la fruita. "Nosaltres hem tolerat la picada de mosca i el que hem fet és posar-li un preu de descompte perquè si tu agafes la poma i li treus la part de la picada, la resta està



ALIMENTACIÓ

Cafè enriquit amb fongs adaptògens

Gaudeix del teu cafè i cuida el teu sistema immunològic, així de fàcil!

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

www.alternativa3.com
elaboració pròpia de productes ecològics i de comerç just

ALIMENTACIÓ



**Refresca
cos i ment**

voelkel bio KOMBUCHA

- L'alternativa ecològica als refrescos convencionals.
- Beguda de te fermentat, energitzant i refrescant.
- Sense additius ni concentrats.

voelkel

ALIMENTACIÓ



©Marta Montmany. Recollint mongeta tendra

igual de bona o fins i tot millor que la que no té picada perquè la mosca no és ximple”.

Així mateix, la transformació dels aliments és una altra de les tècniques que fan servir alguns productors per evitar que la fruita i la verdura ecològica es desaprofitin. “Hi ha qui fa i ven els seus propis sucus en casos com a les gelades, que no fan malbé tota la fruita, però que potser deixa ferides significatives, i llavors les transforma el mateix agricultor”, afirma.

D'altra banda, el percentatge mínim d'aliments ecològics que inevitablement es desaprofiten al camp acompanya les restes de collita, és a dir, a les fulles, branques, tiges i arrels que queden després de la recol·lecció de fruita i verdura, per compostre els adobs orgànics o compost, reintroduint aquesta matèria orgànica al sòl.

Seguint el cicle, la fase de la distribució també és clau per reduir al màxim la quantitat de menjar que acaba a les escombraries. Segons comenta Galindo, els descomptes juguen un paper molt rellevant i aplicar-los “implica fer una feina de separació de qualitats i informar d'aquests descomptes perquè qui vulgui se'n pugui beneficiar.”

En molts casos, diu, el consumidor en surt doblement beneficiat. “El producte pot estar més arrugat perquè té menys aigua, però un aliment que couràs augmentarà amb l'aigua igualment, o sigui que estàs disminuint el pes i a més tens una reducció en el preu per quilo”, explica.

De la mateixa manera, els distribuïdors de productes ecològics també solen aplicar un major grau de “tolerància amb l'agricultor”. “Que no vol dir que val qualsevol cosa”, aclareix, “sinó que som corresponsables dels problemes que hi ha al camp i procurem integrar-los, diferenciant preus, incorporant aquest treball de filtre, el cost

La pèrdua d'aliments genera entre el 8% i el 10% de les emissions mundials de gasos amb efecte d'hivernacle

que té i convencent el consumidor final que participi també en aquest objectiu de malbaratament zero”.

Precisament, aquesta tasca de divulgació que descriu Galindo és una tasca fonamental per donar suport a la resta de tècniques d'aprofitament que es desenvolupen al llarg de la cadena. “Si no intervé l'educació del consumidor, no es pot fer res”, adverteix, ja que es tracta que el comprador accepti deixar d'externalitzar aquest problema”, i comenci a “fer-se'n càrrec”.

A més, apostar per cuidar la cadena i assumir-ne una certa responsabilitat en l'aprofitament alimentari a la cuina pot incloure aprendre tècniques per conservar o accedir a que la fruita pugui madurar a casa. Per Galindo, la implicació del consumidor de productes ecològics té un gran impacte, ja que “col·laborar en la maduració o assumint productes que cal sanejar, ajuda, primer, a generar més compromís i segon, a establir una cooperació amb aquest agricultor per a que no ho hagi de llençar a la finca.”

Com que el malbaratament d'aliments continua perjudicant l'economia mundial, i intensificant el canvi climàtic, la pèrdua de biodiversitat i la contaminació, segons Galindo, resulta evident que “l'Administració hauria de donar suport i apostar pels models que sí que estan fent aquesta feina de malbaratament alimentari zero, diferenciar-los i fer una publicitat positiva d'aquest tipus de models de cara a l'estranger.” ■

ALIMENTACIÓ

KRUNCHY SNACK IT!

No t'ho pots perdre: El nostre Krunchy ara també està disponible com un snack picant i salat! Amb civada fornejada, molt cruixent i, sobretot, deliciós. Per a petits desitjos i grans plaers.



barnhouse
BIO DESDE 1979

BARNHOUSE.ES


 Montse Mulé,
 Editora | redaccion@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

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

Fruita i verdura, aliades del benestar i la bellesa

El sol fort, la calor, la sal del mar o el clor són agents que ressequen la pell i provoquen l'oxidació de les cèl·lules per l'efecte dels radicals lliures. Per ajudar-nos a mantenir un cos hidratat, una pell llisa i suau i un cabell bonic, malgrat els estralls estiuencs, la millor estratègia està en el consum de fruites i verdures ecològiques de temporada, carregades de nutrients, vitamines i minerals, antioxidants, alt contingut en aigua i alt contingut en fibra.

I quines són aquestes fruites i verdures?

Les cireres, per ser riques en antioxidants i compostos antiinflamatoris que poden ajudar a combatre l'estrès oxidatiu i reduir la inflamació al cos; les **maduixes**, riques en vitamina C, en antioxidants i en fibra; la **pinya**, amb vitamina C i bromelina que millora la digestió i evita la inflor; la **síndria**, super hidratant i amb lycopè; el **meló**, aportant hidratació, vitamina C i potassi. Entre els vegetals, destaquem el **cogombre** perquè



123RF Limited©sauba

és un poderós refrescant, sol o afegit a amanides.

A casa o per a les sortides al camp o a la platja, la fruita tallada i en envàs hermètic ens facilita menjar-la còmodament i rehidratar-nos deliciosament. Com a plat nutritiu podem portar amb nosaltres un bon humus i bastonets de pastanaga i api per dipejar. Les amanides variades

alimenten l'estiu de la millor manera en ser tan versàtils. Cada dia poden ser diferents escollint un ingredient base com llenties, arròs, patates, mongetes tendres o fesols, i afegint fulles verdes d'enciam, ruca, espinacs, brots germinats, ceba tendra, olives, tomàquets, llavors de gira-sol i de carbassa, o pinyons. El consum de fruites i verdures no és mai excessiu. És la clau per a una nutrició

saludable, respectuosa amb el medi ambient, sostenible, i hauria de ser suficient per mantenir la salut i la bellesa. En la seva àmplia varietat, ens proporciona tots els nutrients que necessitem, també proteïnes de qualitat a través principalment dels llegums, llavors i fruita seca. Fruitos i verdures són les reines en vitamines i minerals, en fibra i en hidratació, per això sempre, encara més a l'estiu, són el nostre aliment principal.

En escollir fruites i verdures de producció ecològica cuidem la salut de la nostra família i afavorim la transició ecològica del nostre territori. L'agricultura ecològica respecta la biodiversitat, imprescindible per a l'equilibri ecològic de la nostra terra. ■


 AGRICULTURA ECOLÓGICA
GUMENDI

 Tria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es

ALIMENTACIÓ



SEITAN FUMAT

DESCOBREIX AQUESTA NOVA DELÍCIA!

Seitan elaborat amb salsa shoyu mitjançant un procés de fumat amb fusta de faig. Gaudeix del seu deliciós sabor i textura.

Ideal per a infinitat de receptes!

- ✓ Ric en proteïnes
- ✓ Baix en greixos saturats
- ✓ Sense sucres
- ✓ Vegà
- ✓ Certificat ecològic



ES-ECO-019-CT
Agricultura UE/no UE



NATURSOY
SEITÁN AHUMADO

250g



EL FUTURO ESTÁ EN TU MESA CON LA HOJA VERDE

ELIGE PRODUCTOS ECOLÓGICOS EUROPEOS



Para más información sobre recomendaciones dietéticas, puede consultar en el siguiente QR.

elfuturoentumesa.eu

ENJOY IT'S FROM EUROPE



ecovalia



Cofinanciado por la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA ALTA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS



Foment de l'agricultura ecològica: factors clau per al desenvolupament del sector ecològic

El sector ecològic ha crescut de manera constant als països de la UE en els últims anys. El 2022, el 10,4% de la superfície agrícola total i el 4,5% de la quota de mercat era ecològica. L'Estratègia Farm-to-Fork (F2F) de la UE va establir l'ambiciós objectiu d'assolir el 25% de la superfície ecològica l'any 2030. El projecte Horizon Europe OrganicTargets4EU té com a objectiu identificar escenaris i iniciar un diàleg polític de múltiples parts interessades en suport d'aquest objectiu. Les idees clau es presenten a continuació.

Diversos factors són determinants per al desenvolupament del sector ecològic

El compromís i la continuïtat en el suport a l'agricultura ecològica per part dels responsables polítics i els agents del mercat són factors clau per al desenvolupament del sec-



Foto cedida per Hortec

tor. El compromís polític s'expressa en instruments de suport estables i mesures basades en objectius polítics a llarg termini. Els països amb un sector ben establert han combinat amb èxit les mesures d'impuls de l'oferta i les d'atracció de la demanda a diferents nivells i en tota la cadena de valor. L'atracció de la

demanda implica donar suport a les estructures de màrqueting i mercat per al processament i distribució de productes ecològics. Les tendències de creixement recents de diversos països de la UE solen estar vinculades a canals de màrqueting diversificats i inclouen no només botigues de queviures especialitzades, sinó cada cop

més supermercats i cadenes curtes de subministrament d'aliments per a productes ecològics.

Als països amb un desenvolupament important del sector, els actors no agrícoles de la societat civil o de l'estat són clau per atraure la demanda mitjançant la contractació pública, la sensibilització, les campanyes d'informació i una major acceptació de l'agricultura ecològica de manera més àmplia. La comunicació efectiva, la col·laboració i la creació de confiança són clau per al desenvolupament del sector ecològic. Això és particularment rellevant a les cadenes de subministrament complexes i entre els actors de la comunitat agrícola.

Per als agricultors, la creació de capacitats és fonamental. El sistema de coneixement i innovació a l'agricultura (AKIS) és un motor important de suport al sector ecològic. La



ALIMENTACIÓ

COMENÇA MILLOR EL DIA CUIDANT LA TEVA salut

PRESERVAR ELS NUTRIENTS MOLTES EN FRED FÁCIL ASSIMILACIÓ

☒ FIBRA ☒ PROTEÍNES ☒ OMEGA 3

Linwoods
Semillas de Lino, Girasol, Calabaza y Bayas de Goji
MOLIDAS EN FRÍO

Linwoods
Semillas de Lino
MOLIDAS EN FRÍO

Linwoods
Semillas de Chía
MOLIDAS EN FRÍO

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS

@linwoods.espana
Linwoods España
info@linwoods.co.uk

ALIMENTACIÓ



CARES NOVES MONKI

MONKI BIO

CREMA DE ALMENDRAS ALMOND BUTTER
CREMA DE NUEZ PECANA PECAN BUTTER
CREMA DE CACAHUETES PEANUT BUTTER
TAHINI CREMA DE SÉSAM SESAME SPREAD



El sector ecològic necessita un compromís polític i una determinació més forts per assolir els objectius de F2F

nostra anàlisi mostra un AKIS ben establert per a la presa ecològica en una xarxa consolidada i una estreta cooperació d'actors ecològics i convencionals en serveis d'assessorament, formació i educació. Tot i això, l'AKIS no pot tenir el seu paper decisiu quan falten finançament institucionalitzat o programes de formació específics per a agricultors i assessors, o quan hi ha déficits en recerca ecològica i intercanvi de pràctiques científiques col·laboratives.

L'evolució de l'agricultura convencional ha influït fortament en el desenvolupament del sector ecològic. L'agricultura ecològica ofereix oportunitats per abordar els reptes

de l'agricultura agroalimentària convencional a nivell de sistema i explotació individual. Políticament, l'agricultura ecològica serveix com a resposta per abordar qüestions relacionades amb el sector, per exemple, sostenibilitat ambiental i benestar animal.

Necessitat d'un enfocament del sistema alimentari

Tot i que l'anàlisi suggereix que el context específic del país té un paper crític, una **combinació de factors específics** afavoreixen o dificulten el desenvolupament de l'agricultura ecològica. Sobretot, cal una perspectiva del sistema que combini una estratègia de desenvolupament del mercat i de la cadena de valor activa que utilitzi una combinació d'instruments polítics que augmentin tant l'oferta com la demanda d'aliments ecològics, amb el suport d'institucions ben establertes dins de l'agricultura ecològica.

L'anàlisi realitzada indica que el que importa per als actors que consideren i mantenen l'agricultura eco-

lògica són sistemes de suport ben establerts en tots els dominis (per exemple, política, comunitat agrícola, mercat): 1) institucions adequades i cooperació en i entre la comunitat agrícola (especialment per extensió i formació), 2) un suport favorable a la política agrícola, així com 3) l'accés al mercat alimentari. Més enllà d'això, la fiabilitat, la legitimitat i la percepció de la reducció del risc és un requisit previ per considerar i mantenir l'agricultura ecològica a nivell de finca.

El sector ecològic necessita un **compromís polític i una determinació més forts** per traduir la visió política en acció per assolir els objectius de F2F. A la llum de les limitacions dels mercats per reflectir el "valor" total de la producció ecològica, l'estat pot assumir un paper més actiu en el subministrament de béns públics i per abordar els problemes més urgents, com ara el canvi climàtic i la pèrdua de biodiversitat. Els objectius F2F requereixen reformes i accions polítiques dirigides a AKIS. Un fort **enfocament en la recerca i el desenvolupament participatiu**

pot contribuir a reduir els riscos percebuts alhora que augmenta la viabilitat o el màrqueting innovador i la conscienciació que fomenten la demanda. Una **estratègia de comunicació més eficaç** que destaquï els beneficis socials i ambientals pot ajudar a reforçar la proposta de venda única de l'agricultura ecològica. Un **enfocament holístic basat en el sistema alimentari** podria basar-se en aliances amb la societat civil no agrícola i actors públics dels dominis polítics rellevants (per exemple, la salut) i donar una major legitimitat a l'agricultura ecològica. ■



Més informació a: www.organictargets.eu

El projecte Horizon Europe OrganicTargets4EU està finançat per:



Funded by the European Union



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation



EL 2025 CATALUNYA SERÀ REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA

Agricultor, ramadera, pescador, restaurador, cuinera i hotelier, això és gràcies a tu.

ADHEREIX-T'HI

Suma't als projectes i actuacions plantejades.



David Samper,
President del CAERM | www.caermurcia.com

CERTIFICADORES



El CAERM: 25 anys certificant la producció ecològica de la Regió de Múrcia

El Consell d'Agricultura Ecològica de la Regió de Múrcia (CAERM) celebra aquest 2024 el 25è aniversari amb propostes d'activitats, fires i esdeveniments al llarg de l'any. El CAERM està de celebració, ja que aquests 25 anys servint a la certificació pública de la Regió mereixen un reconeixement. L'impuls a la producció ecològica comença per créixer en consum, per això hem dedicat els nostres esforços a estar presents a diverses fires i a l'organització d'activitats orientades al consumidor durant aquest any.

El passat mes de febrer, la Regió de Múrcia va acudir a la importantíssima cita del sector ecològic Biofach 2024, a Nüremberg (Alemanya), ja que aquest país és el principal importador de productes ecològics produïts pels nostres operadors. Els primers dies de juny, 4 i 5, acudirem amb 11 empreses a Organic Food Iberia, on mostrarem les darreres tendències en alimentació i begudes ecològiques



123RF Limited©rudierst. Flor de presseguer a Cieza, Mirador del Soto de la Zarzuela, Regió de Múrcia

al principal aparador professional del sud d'Europa.

L'acte central d'aquest any el protagonitzarà un esdeveniment amb mercat ecològic que es farà el 14 de juny a la Caserna d'Artilleria. Tindran lloc diferents activitats, com ara un concurs de gaspatxo ecològic, un showcooking amb David López de Local

de Ensayo, jocs per als assistents, xanquers i música en directe; s'oferirà un arròs amb verdures bio, i es lliurarà un distintiu a les persones que han treballat desinteressadament al llarg d'aquests 25 anys per a la producció ecològica de la Regió.

A més, al setembre tindrà lloc el II Congrés d'Agricultura Ecològica de

la Regió de Múrcia, que té com a objectiu convertir-se en una trobada científica i tècnica entre investigadors, professionals del sector agrari, agricultors, administracions, empreses ecològiques i tecnològiques, i que pretén crear un espai d'anàlisi, per part de ponents experts, sobre les principals preocupacions relatives al sector, així com l'estudi i la difusió de les novetats normatives que ens afecten.

Una bonica acció que té molt bona acollida i que repetim al darrer trimestre de cada any és la ruta per les sis comarques de la Regió de Múrcia amb el nostre "Colmado bio". Igualment, el CAERM llençarà el VIII concurs de fotografia d'Agricultura Ecològica de la Regió de Múrcia "Fotogènics per naturalesa".

Per finalitzar l'any organitzarà el mercat ecològic nadalenc a l'Hospital General Universitari Santa Llúcia de Cartagena. ■



ALIMENTACIÓ



CONEIX ALS GUARDIANS DE LA SALUT



NATURGREEN.ES

GUARDIANESDELASALUD.ES

f @NATURGREENOFICIAL



Visita'ns a **Organic Food Iberia** del 4 al 5 de juny de 2024 a l'stand número 4H40!



Arrels Naturals, Collita Ecològica

350 agricultors del Tirol del Sud s'han dedicat
al cultiu de pomes ecològiques des de fa generacions -
un compromís constant per la qualitat
i assegurant la seva disponibilitat tot l'any.



IT BIO 013

VÖG

Home of apples

vog.it



RECEPTA

 ESPAI PATROCINAT PER:
BARNHOUSE | www.barnhouse.de/en

 Estela Nieto, Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut,
i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.es

 Iván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana

Gotets de granola i iogurt

La granola és una opció ideal per l'estiu ja que ens aporta prou energia per seguir amb el nostre ritme diari amb aquest toc cruixent que ens apasiona. Per fer un esmorzar molt més complet podem combinar el **krunchy amb iogurt i fruites**. En utilitzar iogurt en lloc de qualsevol beguda vegetal o llet, aconseguim que es mantingui cruixent encara més temps i gaudim d'un equilibri entre textura crocant i la cremositat del iogurt.

I al afegir fruita fresca ho enriqueixim més encara. Un truc, si ets una persona llaunera, consisteix a afegir plàtan a la planxa en lloc de cru. Amb això aconseguim potenciar el toc dolç alhora que en caramel·litzar-se els propis sucres del plàtan combina a la perfecció amb la **granola Krunchy amb caramel salat de Barnhouse**.

En el cas de no ser molt fan del plàtan, pots fer servir al seu lloc altres fruites com mango, préssec o albercocs aprofitant que comença ara la seva temporada òptima.

TEMPS: 10' PREPARACIÓ
1' o 2' COCCIÓ

INGREDIENTS (2 racions)

- 1 plàtan (pots substituir per mango, préssec o albercocs).
- 4 o 5 maduixes.
- 300 ml de iogurt natural vegetal.
- 100 gr de granola "**Krunchy salted caramel chunks**" de Barnhouse.

Elaboració:

Netejar les maduixes amb aigua abundant i assecar.

Mentrestant, talleu unes làmines gruixudes de plàtan i col·loqueu-les en una paella ben calenta. D'aquesta manera, la superfície del plàtan es caramel·litzarà. No cal cuinar pels dos costats ja que perdria consistència i seria més difícil de manejar.



©Estela Nieto

Retirar la tija i tallar les maduixes a rodanxes fines. Col·loqueu aquestes rodanxes de maduixa a les parets d'un gotet baix de manera que es quedin enganxades al vidre.

Repartir el iogurt al fons dels gotets, així es crearà un contrast de color entre el vermell de les maduixes i el blanc del iogurt. Com que la granola que farem servir conté caramel i

decorarem amb el plàtan a la planxa, no cal afegir cap edulcorant al iogurt. Però pots afegir més fruita al teu gust just a sobre del iogurt i crear una altra capa més.

Afegir la granola per sobre del iogurt i acabar decorant amb el plàtan a la planxa, maduixes i una mica més de iogurt per afegir contrast a la presentació. ■



ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ


 Visita'ns a
Organic Food Iberia,
Estand 4D84!

Nova gamma BIO'S d'Artipa


 També
disponibles
a granel!

**SALUDABLE
NATURAL
NUTRITIU**

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

artipa.cat

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

Nova gamma crackiss!


 Descobreix els nostres crackiss,
ideals per acompanyar
els teus menjars i pisolabis.

 T. +34 93 335 30 00
biogra@delicataliment.org

 @biogra.eco
@delicataliment

www.biogra.eco
www.delicataliment.com

LA SELECCIÓN DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SNACKS

Nous Gu Sanos! de lleties, de Sol Natural



Els clàssics “gusanitos” de blat de moro, ara amb lleties! Una manera molt divertida de menjar llegums.

Un snack saludable ideal per als més petits, o per a tornar a la teva infància.

- No fregits
- Sense gluten
- Sense additius

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Sol Natural
www.solnatural.bio
Empresa: Vipasana Bio, S.L.

KOMBUTXA

Kombutxa de fruits vermells, de Voelkel



Descobreix la nova kombutxa de fruits vermells de Voelkel. L'harmoniosa combinació de te verd, herbes aromàtiques, gerds, maduixa i nabius li dóna a aquest refresc fermentat i lleugerament efervescent un sabor inigualable.

Vegana, sense additius ni concentrats i només inclou ingredients 100% naturals i ecològics.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Voelkel
www.voelkeljuice.de
Distribució: Biotobio Ibérica, S.A.

CEREALS

Civada perlada, d'El Granero



La civada en la seva versió perlada és una deliciosa alternativa a l'ar-ròs que et permetrà afegir varietat i sabor als teus plats usant-la com a acompanyament.

A més, amb tots els beneficis de la civada: sense sucres, alt contingut en fibra, més proteïna que altres cereals i quantitat de micronutrients!

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

COMPL. ALIMENTARIS

Substàncies amargues – productes alcalins, de M. Reich



Una dieta alcalina i saludable és tan important com els ingredients ecològics d'alta qualitat. M. Reich ofereix substàncies amargues en forma de pols, esprai i gotes. Tots els productes de M. Reich, són vegans, de qualitat ecològica i compten amb el segell de qualitat neuform®. Les substàncies amargues tenen un efecte positiu sobre la bilis, el flux de bilis, el fetge, l'estómac i els intestins.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: M. Reich | www.m-reich.es
Empresa: M. Reich GmbH

ALIMENTACIÓ

Compotes Bio amb suc de raïm

amb 70% de fruites i 30% menys de sucres

disponible en 4 sabors: maduixa, fruits del bosc, nabiu i albercoc

30% menys de sucres que una mermelada

Valle de Taibilla

FRUTOS del BOSQUE

CON ZUMO DE UVA

BIO **V** **PELLEGRINO** **TESTADO** **NO GLUTEN** **BPA FREE**

valledeltaibilla.es

ALIMENTACIÓ

maya

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



MENJAR I CRÉIXER

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

Menjar bio i vegà a l'escola bressol

Gairebé la meitat dels nens i nenes espanyols de 0-3 anys estan matriculats en una escola bressol o escola infantil i passen en aquests centres un percentatge important dels seus dies de diari, cosa que inclou prendre-hi l'àpat del migdia, i en molts casos també l'esmorzar, el berenar i el pisolabis de mig matí.

Sabent això i com n'és d'important l'alimentació en aquest període vital, ens hem de preguntar per la qualitat dels aliments que reben els menors en aquests centres. Afortunadament, el nombre d'escoles bressol que estan preparant els seus menús amb aliments ecològics no deixa de créixer. Per exemple, el consum de productes d'agricultura ecològica a les escoles bressol públiques de Barcelona, impulsat pel mateix ajuntament, ja ha superat el 90%. Això és una bona notícia, perquè és precisament en aquesta etapa de la vida quan l'organisme és més vulnerable als efectes perjudicials de pesticides, antibiòtics i disruptors



123RF Limited©oksun70

hormonals i quan és més important evitar-los.

Un altre avantatge de consumir aliments ecològics a l'escola bressol és que aquests centres tenen millor accés a una major varietat de productes que de vegades són difícils de trobar per al consumidor individual i així, els nens i nenes poden menjar una varietat més gran de fruites i

verdures ecològiques a l'escola comparat amb allò que podrien menjar a casa.

A les escoles on es cuina amb aliments ecològics és més freqüent que els cereals (pa, pasta, arròs...) siguin integrals i que els menús incloguin cereals o pseudocereals menys coneguts, com el fajol, el mill o la quinoa. Això contribueix a educar gastronò-

micament i nutricionalment els nens i nenes, i anima les seves famílies a incorporar aquests aliments també a casa.

Finalment i no menys important, les escoles que opten per menús ecològics són més proclius a incloure un dia a la setmana sense carn o sense productes animals per a tot l'alumnat, que als seus menús predominin els aliments vegetals sobre els animals, a oferir menús vegans i que aquests siguin de bona qualitat nutricional i gastronòmica i incloguin tofu, tempeh, seitàn o llegums diàriament.

Per totes aquestes raons és preferible, sempre que sigui possible, escollir un centre educatiu que aposti per oferir als alumnes i professors menús ecològics i predominantment vegetals i amb opció vegana, ja que són els que més s'acosten a les recomanacions alimentàries actuals i els que més beneficis tindran per als nens/es a curt i llarg termini. ■



ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

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

ALIMENTACIÓ



**Posant el beeeee
una mica més alt**

**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

Holle
biodynamic
since 1934

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



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut



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

RECOMANAT PER



Idees per menjar fajol

El fajol (*Fagopyrum esculentum*) no pertany botànicament a la família dels cereals, però sempre s'ha fet servir com a tal, per això es considera un pseudocereal. És un gra mitjà amb forma de trapezi i color verd amarro-nat, amb unes arestes marcades i un pericarpi molt dur que se sol espello-far. És propi de Rússia i Àsia, i es va estendre per Europa com un cereal “de pobres”, gràcies a la capacitat d'adaptar-se a terrenys poc fèrtils, a suportar millor plagues i malalties i al seu cicle productiu curt de dos me-sos i mig.

És energètic, i el seu valor dietètic és molt elevat perquè, en cru, conté un 61% de carbohidrats d'absorció lenta i un 10% de fibra, més un 13% de proteïnes amb un equilibri ade-quat d'aminoàcids, ja que és ric en els aminoàcids lisina i metionina, li-mitants a la majoria dels cereals. Baix en greix, aporta vitamines B2, B3, B5 i B9, que afavoreixen el sistema ner-viós. Conté calci, magnesi, fòsfor, po-tassi, zinc, coure, manganès i seleni.

És molt valorat perquè manca to-talment de gluten, pel que resulta indicat per a persones amb aquesta al·lèrgia, intolerància o sensibilitat. Els seus principis actius són querceti-na antioxidant, el flavonoide rutina, que flexibilitza els vasos sanguinis i la fagomina, que activa la secreció d'in-sulina, retarda el metabolisme de la glucosa i és saciant. Té propietats ter-mogèniques, és prebiòtic i depuratiu.



123RF Limited©kasiazoo3. Creps de farina de fajol amb tomàquets cherry i ruca

Presentacions

És un gra versàtil gastronòmica-ment parlant, que permet molts ti-pus de presentació:

- **Gra:** Per preparar-lo en forma de guisats i sopes, com si fos arròs. Es cou 15-20 minuts en dues por-cions d'aigua o brou. El seu sabor, intens i nuat, és encara més sa-borós si prèviament es torren els grans. Combina bé amb verdures, hortalisses i bolets. Un cop cuit, presenta un 6% de proteïna sense gluten i un 31% de carbohidrats, amb un IG baix, de 40, i una càr-rega glucèmica mitjana, de 41.
- **Flocs:** De delicat sabor, una mica dolç, són deliciosos per a farinetes, esmorzars i rebosteria. S'afegeixen a la llet, iogurt o suc de l'esmorzar,

És molt valorat perquè manca totalment de gluten, pel que resulta indicat per a persones amb aquesta al·lèrgia, intolerància o sensibilitat

destaquen pel seu sabor que recor-da el cacauet. S'utilitzen en sopes i cremes gelatinoses i suaus per a totes les edats.

- **Farina:** Pot ser integral o amb di-ferents nivells d'extracció. És molt lleugera i especialment indicada per elaborar les famoses creps o *galletes*

bretones, d'aspecte rústic i farcit salat. També es fa servir en galetes, pastissos fins i cruixents, així com als *blinis* russos, en pizzes i pans.

- **Pa:** sense gluten, aporta un 46% de glúcids i un IG de 50, moderat, una càrrega glucèmica que arriba als 23, i es considera alta, tot i ser menor que el d'altres cereals. És un dels més valorats a les dietes sense gluten. Se sol elaborar amb massa mare i *psyllium* per aportar més es-ponjositat.
- **Pasta:** Serveix per elaborar les ta-llarines japoneses anomenades *soba* i els *pizzocheri* del nord d'Itàlia, que és una pasta llarga i ampla, del tipus cinta.
- **Galetes.** L'oferta és variada en aquesta alternativa sense gluten. N'hi ha de convencionals, amb xo-colata o garrofa, amb fruita seca i coco. A punt per a un esmorzar o berenar nutritius.
- **Coquetes.** Lleugeres, cruixents, de suau sabor torrat, són còmodes per portar a la feina o escola. Substitu-eixen el pa en aperitius saludables, untades amb patés o acompanya-des d'ingredients frescos com alvo-cat i tomàquet.
- **Com amaniment o topping:** Es cou i es torra el gra, per acompanyar plats salats, com amanides o cre-mes, i dolços, com gelats i postres. ■

ALIMENTACIÓ



SOL natural
ALIMENTACIÓ BIO

GALETES MARIA
100% FAJOL

Les galetes de tota la vida, ara en versió saludable.

SENSE GLUTEN **VEGÀ** **SENSE OLI DE PALMA**

Molt d'amor ♥ Zero trampes

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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

Associació Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

ESPAI VIDA SANA

L'Euro Fulla als restaurants

Menjar bé fora de casa és un repte. El boca a boca de família i amics que han anat a un restaurant i els ha agradat és moltes vegades el que ens fa provar noves cuines.

Una bona estratègia diferenciadora és la de poder declarar i demostrar que els ingredients utilitzats a la seva cuina son procedents de l'agricultura ecològica.

L'Euro Fulla ens garanteix que els productes que la esgrimeixen han estat cultivats sota unes normes comunes a tota la Unió Europea que regulen els insums i que no permeten l'ús de pesticides, millorant la fertilitat del sòl amb tècniques com la diversitat i la rotació de cultius i el guaret.

Per la salut, la lluita contra el canvi climàtic i per assegurar aliments sans i nutritius en el futur, és imprescindible que tots els que coneixem els beneficis de l'alimentació ecològica la reclamem també a fora



de casa. És bo que creixi la demanda d'aliments bons i sans, a la cistella de la compra per portar a casa, per descomptat, però també des dels restaurants. Anem a menjar fora per molts motius diversos, d'amistat, familiars, de feina, però potser exigim poc. La comoditat de trobar-nos-ho fet i servir a taula no és motiu per empassant-se qualsevol cosa.

Ja posats a demanar, també és hora d'oferir opcions veganes que incloguin llegums, seitàn, tofu i tempeh en bones preparacions que, professionalment com son molts d'ells, no els costarà gaire d'incorporar. Toca posar al dia la restauració. ■

El menjar escombraries sacia els problemes emocionals de les persones?

Menjar aliments considerats com a "menjar escombraries" (rics en greixos, sucres i sal) pot proporcionar una gratificació immediata i temporal, i sentir-se momentàniament millor quan es fa front a emocions negatives com l'estrès, l'ansietat o la tristesa. S'activen certs circuits del plaer al cervell, alliberant neurotransmissors com la dopamina, que provoquen sensacions de satisfacció i recompensa. Però aquest alleujament és breu i comporta un cicle no saludable si es fa servir com a mecanisme d'afrontament regular per als problemes emocionals.

A llarg termini, el consum freqüent de menjar escombraries pot contribuir a problemes de salut física i emocional, augment de pes, desenvolupa-

ment de malalties cròniques i la intensificació dels sentiments de culpa o de baixa autoestima. És important abordar els problemes emocionals amb estratègies més sostenibles i saludables, com ara la teràpia, l'exercici físic, tècniques de relaxació, o activitats que fomentin una connexió social i un benestar emocional a llarg termini. Reconèixer l'ús del menjar com a estratègia d'afrontament és un primer pas important per desenvolupar respostes més adaptatives i saludables als desafiaments emocionals.

Així ho va expressar Javier Butragueño, doctor en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, fundador d'Obesity Management School, a OrganicFit-BioCultura Barcelona. ■



ALIMENTACIÓ

Clearspring

EL BEST-SELLER ECOLÒGIC SEAVEG CRISPIES ARA ÉS FINS I TOT MILLOR!

S'estalvien 4,5 milions de safates de plàstic*



Sense gluten

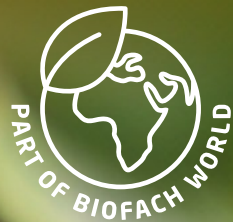
Bossa multipaquet
feta de paper
reciclable



*Basat en vendes anuals



biofach.com



BIOFACH

into organic

Reserva la data!
11.-14.2.2025
Nuremberg, Alemanya



VIVANESS
AREA

Patró internacional



Organitzador
NürnbergMesse

Organització nacional

BOLW

Entrada només per a
visitants professionals



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



DIETA LÒGICA

Alteracions a la nostra alimentació durant l'estiu

L'estiu és un moment crític per a la nostra alimentació, fa calor i això ens condiciona, però també ens condiciona el fet que per a molts de nosaltres comença el període de vacances. L'estiu i les vacances poden ser ideals per cuidar-nos encara més, però la realitat és que no sempre és així.

Fa calor i això es nota en com mengem i bevem. Per sort vivim en un país amb una gastronomia molt rica i amb uns plats a base de vegetals fresquets que són ideals per sufocar una mica les altes temperatures. Les amanides i els gaspatxos van de meravella i són realment fantàstics per ajudar-nos amb la nostra hidratació ja que aporten molta aigua i també contribueixen a les nostres defenses antioxidants, tan importants davant de la radiació solar. És importantíssim que aquests plats tan estiuencs siguin tan variats com sigui possible i no caure en la desídia de menjar sempre la mateixa amanida o el mateix gaspatxo per l'esgotament o apatia que



123RF Limited©nikolaydonetsk. Amanida de verdures de fajol verd amb tiges d'api i espinacs

ens produeix la calor. Segurament és una època de l'any en què gairebé tots necessitem menys calories, però seguim necessitant una bona quantitat de nutrients, especialment vitamines, minerals i antioxidants. Per això, en el període estival podem aprofitar per fer-nos plats deliciosos, fresquets i plens de color que garanteixin aquest aspecte de salut. Una bona amanida pot tenir ingredients tan

increïbles a nivell nutricional com els brots, el tomàquet, la remolatxa, la pastanaga, el cogombre, el pebrot i un toc afruitat amb uns dauets de meló o síndria. A més, un bon consell és sempre enriquir les nostres amanides amb ingredients com les llavors o la fruita seca o els llegums.

D'altra banda, tenim molt més a mà les begudes refrescants i les

cervesetes per calmar la set i potser per aquí ens perdem una mica. Encara que per descomptat en podem gaudir, el problema és quan la freqüència de consum canvia de ser ocasional o una o dues vegades per setmana durant la resta de l'any a ser diària. A l'estiu és fàcil caure-hi perquè el cos necessita líquids, però prendre refrescos cada dia significa aportar sucres o edulcorants (als refrescos zero) extra que no són realment necessaris. I en el cas de les cerveses hi afegim alcohol que, per altra banda, lluny d'hidratar-nos ens deshidrata. Així, una de les alteracions a la nostra dieta d'estiu pot ser aquesta ingesta més gran de sucres/edulcorants o d'alcohol. En realitat, podem gaudir d'aquestes begudes si volem, però amb menys freqüència de consum, per a algun dia puntual, i cada dia decantar-nos per opcions molt més saludables com l'aigua, òbviament, però també les infusions fresques, l'aigua aromatitzada, l'aigua amb gas amenitzada amb una mica de llima o



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima

bio

vegan

DIETA LÒGICA

l·limona i fins i tot la kombutxa. La cervesa sense alcohol pot ser una opció de consum més habitual per als amants d'aquesta beguda fermentada, però aquesta no ha de treure el lloc a la veritable hidratació basada en aigua. A l'estiu tenim més set i l'ideal és beure més aigua, la resta són opcions més lúdiques per a moments especials.

Un altre aspecte que acostuma a alterar la nostra alimentació a l'estiu són els horaris. Per començar, els dies són llargs i hi ha llum fins a les nou o les deu de la nit, depenent de la zona on estiguem. Això fa que, tot i que a l'hivern potser hem seguit aquest bon hàbit de sopar d'hora, a l'estiu és molt difícil. A dos quarts de vuit és bona hora en els mesos hivernals ja que és de nit més aviat, fa fred i ve de gust estar abans a casa. Però a l'estiu és fàcil que, estiguem de vacances o no, estiguem fora de casa fins més tard. Sabem que sopar tard és una cosa que no va bé amb els nostres rellotges biològics interns ja que el nostre organisme està ajustat per a menjar més d'hora. La crononutrició ens ensenya que el sistema digestiu



123RF Limited@pkanchna. Les begudes ensucrades perjudiquen

redueix la capacitat funcional a la nit i el metabolisme no és igual d'eficient a aquestes hores que la resta del dia. Així que aquests sopars d'estiu que comencen tard són un repte per al nostre organisme i podem sentir que les nostres digestions són més lentes o pesades i també que ens engreixem amb més facilitat. Si es pot, encara que sigui estiu, és millor dinar i sopar aviat o procurar, sobretot al sopar, prendre aliments de fàcil digestió i evitar els sucres i els hidrats de carboni. Un gelat a la nit pot ser quelcom

puntual en un dia especial però no és la millor idea si volem mantenir el nostre cos en forma. El sucre i el colesterol són paràmetres metabòlics que a moltes persones se'ls dispara durant l'estiu.

També a l'estiu podem ser més propensos a **problemes lleus però molestos com és el restrenyiment**. Els hàbits d'alimentació diferents, una menor ingesta de fibra i també els horaris no regulars dels àpats poden influir en el nostre trànsit intes-

tinal. De fet, la microbiota del nostre intestí es modifica molt ràpidament davant dels canvis d'alimentació i això es nota. De vegades, la tapa o el pica-pica, molt més habitual en aquesta època, afavoreix que mengem més aliments calòrics, amb hidrats de carboni refinats, amb més greixos, etc. I això tampoc no ajuda a la regularitat intestinal. Així que, a l'estiu hem de procurar prendre igualment una gran varietat d'aliments vegetals, incloure els llegums que aporten molta fibra, beure prou aigua durant el dia i procurar regularitat als àpats.

En definitiva, a l'estiu la nostra alimentació pot sortir una mica perjudicada si no fem atenció a unir el gaudi amb la salut. Beure poca aigua i més d'altres begudes, fer horaris d'àpats no adequats, menjar de qualsevol manera, caure a la monotonia i prendre més dolços que en altres èpoques de l'any amb els gelats, són alguns dels errors que alteren la nostra alimentació durant el estiu. Podem deixar-nos portar o portar-nos cap a quelcom millor. L'estiu, en realitat, és una gran oportunitat per cuidar-se. ■

ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi: pur plaer

Natumi
pur.vegetal.

BIO-VEGAN ORGANIC

proTECTS what's good

Natumi pur.vegetal.

Avena Hafer Natural

Hafer Glutenfrei

Avena Hafer & Algas Ricas en CALCIO

Natumi BIO Voll 3,5%

Natumi Hafer Omega-3

Prova també

Més informació a www.natumi.com



ENTREVISTA

ESPAI PATROCINAT PER:
CANTERO DE LETUR | www.elcanterodeletur.comOriol Urrutia, Co-Editor i Politòleg
comunicacion@bioecoactual.com

Pablo Cuervo-Arango, director d'El Cantero de Letur

“Tota l'alimentació que donem als nostres animals està produïda en finques amb certificació ecològica”

Pablo Cuervo-Arango Lecina (1977, Letur) és un empresari compromès amb la producció ecològica i el desenvolupament rural. Amb una formació en Fisioteràpia i Empresarials, des de fa 25 anys, continua el llegat del seu pare Francisco Cuervo, fundador de El Cantero de Letur el 1990. L'empresa, especialitzada en la transformació de llet de cabra, ovella i vaca en productes lactis ecològics certificats, ha estat reconeguda per la seva excel·lència en igualtat i responsabilitat social.

Com és la vostra motivació principal?

Cantero de Letur neix amb el clar objectiu de contribuir a desenvolupar econòmicament i socialment una zona desfavorida, com és Letur i la seva comarca, situada a la Serra del Segura a Albacete. I per això utilitzem



Foto cedida per Cantero de Letur

com a eina una activitat agroalimentària com és la producció lletera ecològica i posterior transformació en productes lactis fermentats. Aquesta activitat encaixa i s'adapta perfectament al nostre entorn rural de muntanya.

Quin tipus d'alimentació reben els vostres animals i com en controleu la qualitat?

Tota l'alimentació que donem als nostres animals està produïda en finques amb certificació ecològica. A

més dels nostres controls rutinaris de qualitat, són les certificadores les que avalen la traçabilitat com a producte ecològic.

Compteu amb una planta de producció elèctrica fotovoltaica i una planta solar tèrmica. Parla'ns de sostenibilitat.

Tenim panells fotovoltaics als nostres tres centres de treball, és a dir, a la fàbrica i les dues granges. Totes aquestes plantes són d'autoconsum, és a dir, que tota l'energia generada es consumeix directament a la nostra activitat. A granges suposa el 30% de l'energia total consumida i a fàbrica gairebé el 15%, encara que properament volem arribar al 25%-30% amb una nova instal·lació.

A més, recuperem la calor dels equips de refrigeració per escalfar



ALIMENTACIÓ

SENT LA BELLESA DEL QUE ÉS NATURAL

Refresca el teu estiu amb el teu sabor preferit!



FOREST
Fruits



GINGER
Lemongrass



CLASSIC

Black Tea & Green Tea



100% orgànic, vegà i sense colorants ni conservants
www.kombeautykombucha.com

ALIMENTACIÓ



CREMAS DE FRUTOS SECOS BIO MOLIDOS EN PIEDRA



ENTREVISTA

aigua que s'utilitza en el procés productiu. Per escalfar aquesta aigua, també es fa servir una planta solar tèrmica instal·lada el 2008.

A la granja de cabres tenim un sistema de recuperació d'aigua de pluja utilitzada per regar tanques vegetals i zona enjardinada. A la granja de vaques, s'ha posat en marxa una depuradora mitjançant una eco-llacuna, on la depuració es realitza a partir d'unes plantes macròfites i bufat d'aire que no utilitza cap compost químic. Mitjançant aquesta planta totalment ecològica s'aconsegueix eliminar el 95% de la contaminació de l'aigua residual.

Quants treballadors teniu actualment a la fàbrica i ramaderies pròpies, i com és l'arrelament amb el vostre territori?

Ara mateix som uns 90 treballadors directes en total. El nostre compromís amb el territori és a l'ADN de la nostra empresa. De fet, existim per això, com deia al principi.

A més dels treballadors directes,



Foto cedida per Cantero de Letur. Pablo Cuervo al centre amb suèter gris

hi ha les famílies que tenen ramaderies i que estan vinculades 100% a Cantero de Letur. Aquests seran 15-20 persones més.

Un dels aspectes que més ens satisfan és haver pogut crear una nova activitat econòmica a Letur i comarca. Abans del 1990 no hi havia a Letur i comarca ni una sola ramaderia lletera de cabra i ovella. I actualment, Letur i comarca s'han convertit en el principal nucli productor de llet de cabra ecològica d'Espanya. Tot això

promogut per Cantero de Letur.

Què és LETUR Repobla i com ha evolucionat el projecte en els darrers anys?

Letur Repuebla és un projecte de Cantero de Letur creat exclusivament per lluitar contra la despoblació de Letur. Sorgeix el 2020, en plena pandèmia, perquè a més de l'ocupació directa i la seva influència sobre la fixació de població a Letur, intentar establir noves palanques alternati-

ves que atreguin més persones i més nens a Letur.

Per això es construeix un edifici de 10 habitatges amb les màximes comoditats i s'ofereix a aquelles famílies que ja tinguin una feina i que, en la mesura del possible, tinguin nens que estiguin en edat escolar. El resultat ha superat totes les expectatives, estant totalment complet, amb més de 30 persones noves habitants de Letur (13 menors d'edat) i havent incrementat un 25% els nens a l'escola.

Podries compartir detalls sobre les vostres properes innovacions? On us podem trobar aquest mes?

Acabem de llançar un iogurt de cabra sabor coco i properament llançarem un quefir grec de cabra. Per més endavant, tenim previst llançar uns quefirs de cabra amb fruites. Pel que fa a instal·lacions, estem immersos en la construcció d'un nou centre logístic a Letur, que tindrà més de 2.000 m2 de fred i servirà per donar un millor servei als nostres clients. Estarem a **Organic Food Iberia** a l'estand 4D20 els dies 4 i 5 de juny. ■

ALIMENTACIÓ

NOU!

**LA PRIMERA
PAELLA ECOLÒGICA
DE VERDURES
DEL MERCAT!**

**ANETO
— NATURAL —**

Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biòleg | raul.mgarc@gmail.com

PLANTES MEDICINALS

Àloe vera, gel de propietats curatives i antiinflamatòries

L'àloe vera, el nom botànic de la qual és *Aloe barbadensis*, és una de les plantes medicinals més coneguda, popular i utilitzada a tot el món. És una planta carnosa, **farcida d'un gel transparent** on es concentren els compostos amb activitat biològica. La floració es produeix quan la planta madura, procés que té lloc entre 3 i 4 anys. Un cop madura ja es pot collir.

L'àloe vera es coneix des de fa més de 3.000 anys, sent usat per les seves **propietats medicinals**, de cura de la pell i la bellesa. Els egipcis l'utilitzaven molt, tant en la preparació de productes cosmètics i tractaments de bellesa com en el procés d'emballament, ja que la consideraven la planta de la immortalitat. A la Grècia Clàssica els grecs la tenien com a remei universal, estant recollida en el tractat de medicina *De Matèria Medica* de Dioscòrides. Va ser portada a Amèrica en els primers viatges per Cristóbal Colón. Els mariners embar-



123RF Limited©tonobalaguer. Plantació d'Àloe Vera als camps de Lanzarote (Orzola) a Canàries

caven amb plantes d'àloe que feien servir per al tractament de ferides i de cremades solars. L'espècie es va introduir a Xina al segle XVII on va passar a formar part del receptari de la medicina. Avui, la planta d'àloe vera s'usa amb diverses finalitats a la indústria farmacèutica, l'alimentària i la cosmètica.

Les fulles contenen principis actius essencials per al funcionament de l'organisme, com ara vitamines, minerals, aminoàcids i enzims. Podem trobar vitamina A, el complex vitamínic B, representat per la B1, B2, B6, B7 i B9, la vitamina C, D i E. Són riques en iode, coure, ferro, zinc, fòsfor, sodi, potassi, manganès, so-

fre, magnesi i calci. Té set dels nou aminoàcids essencials: fenilalanina, leucina, lisina, metionina, isoleucina, treonina i valina. Conté principis actius com les aloïnes, les aloerresines, polisacàrids mucilaginosos, glicoproteïnes, saponines, esterols, àcids i sals orgàniques, components tots ells que actuen a favor de la salut i benestar.

El gel d'àloe posseeix acció antiinflamatòria, immunomoduladora i antiviral

És un antisèptic i antibacterià útil per a les afeccions de la pell i cremades. Millora les cremades lleus i cremades solars. Pel seu efecte analgèsic alleuja el dolor i la inflamació de la pell. Per la seva acció regeneradora i cicatritzant ajuda a que la pell es recuperi després d'una lesió en estimular la producció de col·lagen i la formació de teixits. El seu contingut en mucíl·lags permet hidratar les pells seques i les sensibles. ■



COSMÈTICA

LA REVOLUCIÓ EN COSMÈTICA:
CREMA INTEL·LIGENT DUO

PVP 9.95 €
RECOMANAT

BANBAN NATURAL COSMETIC

NOVA
CREMA MOUSSE FACIAL DÚO
TOT TIPUS DE PELL

CERAMIDES
+VIT [C] ESTABILITZADA
+VIT [E]

Postbiotic
LACTOBACILLUS FERMENT

Postbiotics
LACTOBACILLUS FERMENT

OIL FREE

99% INGREDIENTS D'ORIGEN NATURAL

VEGAN

¡ENS VEIEM A LA FIRA ECO LIVING IBERIA!
4 I 5 DE JUNY A MADRID A L'STAND 4B40
Vine a visitar-nos i descobreix tots els nostres productes i novetats!

RITUAL HIGIENE FACIAL
TRACTAMENT INTENSIU DIARI

Hidratant · Efecte Lifting
Antitaques · Antioxidant
Renovació cel·lular

PVP 13.95 €
RECOMANAT

NOU
RITUAL HIGIENE FACIAL
ELIXIR D'OZÓ

Àcid Hialurònic
Niacinàmida · Vit A · C · E · Licopè
Ozò · Àcid Làctic · Hamamelis
Postbiotic Lactobacillus Ferment

TOT TIPUS DE PELL

BANBAN NATURAL COSMETIC

RITUAL HIGIENE FACIAL
ELIXIR D'OZÓ

Àcid Hialurònic
Niacinàmida · Vit A · C · E · Licopè
Ozò · Àcid Làctic · Hamamelis
Postbiotic Lactobacillus Ferment

Hidratant · Efecte Lifting
Antitaques · Antioxidant
Renovació cel·lular

TOT TIPUS DE PELL

Postbiotics
LACTOBACILLUS FERMENT

OIL FREE

99% INGREDIENTS D'ORIGEN NATURAL

VEGAN

VOLS VENDRE ELS NOSTRES PRODUCTES? Posa't en contacte amb nosaltres: T (+34) 987 100 123 · info@banbancosmetics.com · @banban_cosmetics · León · Espanya

banbancosmetics.com



physalis®

La teva cura de bellesa des de l'interior

Fórmules professionals amb components bàsics per a una pell ferma, hidratada i sana.

Aire sec, raigs UV, contaminació ambiental. Cansament, envelliment, estrès. Molts factors externs són perjudicials per a la pell, i el resultat és una pell opaca, seca i menys elàstica. Et recorda alguna cosa?

Doncs llavors ja és hora d'actuar atacant el problema des de dins cap a fora amb l'ajuda de **suplements nutricionals per recobrar la brillantor de la pell.**



Fórmula nutricional completa que realça la teva bellesa i lluminositat

Redueix la profunditat i la mida de les arrugues, afavoreix l'elasticitat de la pell i atenua les taques de l'edat*

Recolza la síntesi de col·lagen **

Dóna a la pell un aspecte fresc i juvenil**



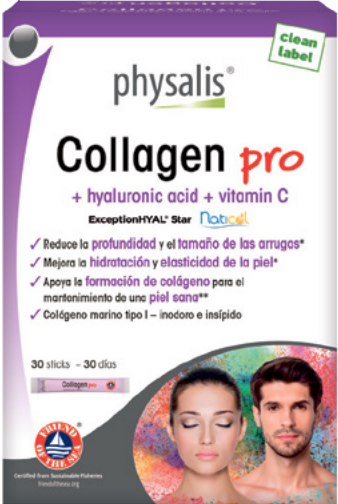
Eternallyoung® (gotu kola*, cistanche, taronja dolça, magrana), bambú, aloe vera, vitamina C**, zinc

Barreja soluble de col·lagen, vitamina C i àcid hialurònic

Redueix la profunditat i la mida de les arrugues*

Millora la hidratació i elasticitat de la pell*

Recolza la formació de col·lagen per al manteniment d'una pell sana**



Col·lagen marí tipus I hidrolitzat, vitamina C**, àcid hialurònic*

Complex amb 100 mg de col·lagen i 12 mg de vitamina C per comprimit

Recolza la formació del col·lagen, indispensable per al manteniment de la salut de la pell i del cartílag articular*



Col·lagen marí tipus I hidrolitzat, 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.



SALUT

ESPAI PATROCINAT PER:
WEBOTANIX | www.webotanic.comTamara Álvarez Redondo,
Responsable de l'Àrea Tècnica de WeBotanix

La importància de la cura íntima femenina

La salut íntima femenina, que engloba tant la cura íntima com la salut sexual, és un aspecte fonamental del benestar general de la dona. És imprescindible comprendre la importància de cuidar el cos íntegrament de manera adequada i conscient, ja que qualsevol afectació interna o externa pot influir en la qualitat de vida de les dones, i provocar incomoditats físiques i psicològiques.

Però la cura íntima femenina no es limita simplement a la higiene personal; és un aspecte integral de la salut de la dona que mereix una atenció especial. La manca de cura adequada pot conduir a irritacions, infeccions i altres problemes de salut íntima que afecten la qualitat de vida i el benestar emocional de les dones. Per exemple, senzillament mantenir un pH vaginal saludable, pot prevenir moltes d'aquestes afeccions.

També és cert que hi ha nombrosos factors a més dels ambientals, que poden afectar la salut sexual, com l'es-



123RF Limited©maksymiv

És imprescindible comprendre la importància de cuidar el cos íntegrament

très i l'ansietat, els disruptors endocrins, portar una mala dieta, els hàbits de vida poc saludables o utilitzar pro-

ductes no adequats per a la salut íntima. La solució rau en la presa de consciència de la necessitat de l'autocura i l'autoconeixement. La connexió entre entorn i cos que sovint s'obvia necessita que hi dirigim la nostra atenció.

Per què és tan important tenir cura de la teva salut íntima?

És important perquè no tenir en compte qualsevol petit problema pot

acabar afectant el teu estat d'ànim. Variacions en l'olor o el color del flux vaginal et poden ajudar a detectar i prevenir petites anomalies.

Autoconeixement i autocura

Conèixer el teu cos i com es comporta t'ajudarà a saber quan alguna cosa no està com hauria d'estar, facilitant la prevenció d'afeccions com ara ITS o MTS. Quan has dedicat temps a conèixer-te, comença a cuidar-te. L'autoconeixement us revela on pot estar el problema. Prendre mesures adequades com millorar l'alimentació, incrementar l'exercici, ja que una vida sedentària no ajuda, i utilitzar productes íntims amb un pH adequat, també és autocura. Els productes d'higiene i cosmètica certificats cuiden i respecten la salut.

Una cura correcta de la salut íntima i la salut sexual, és un gran pas per gaudir d'una bona autoestima i millorar la teva autoconfiança per gaudir d'una vida plena i satisfactòria. ■



COSMÈTICA

WEBOTANIX
Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

NOVETAT

CANNAGYN

9 DE CADA 10 DONES QUE HO HAN PROBAT HO RECOMANEN

- Gel íntim
- Crema íntima
- Gel lubricant

La primera línia per a la cura íntima respectuosa amb tu i amb el medi ambient

BENESTAR
íntim i natural

Sense químics • Ingredients Ecològics

987 95 30 54 • webotanic.com • info@webotanic.com

FIRES



6 EDICIÓN

be veggie!

FESTIVAL VEGANO

6 | 7 | 8
DICIEMBRE
FICOPA, IRUN

¡PARTICIPA COMO EXPOSITOR EN EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI!

PRECIOS ESPECIALES HASTA EL 17/09

Stand 6 m² | 500€+IVA



Beneficis de la suplementació nutricional en persones addictes

Un enfocament prometedori en el tractament integral

L'addicció a substàncies psicoactives representa un repte significatiu per a la salut pública. Aquest article revisa el potencial benefici de la suplementació nutricional en individus addictes, destacant que abordar deficiències nutricionals pot ser una eina valuosa en el tractament integral de l'addicció.

L'addicció a substàncies comporta impactes negatius a la salut, afectant no només la funció cognitiva i emocional, sinó també la salut física. La suplementació nutricional es presenta com una estratègia complementària per millorar la salut global dels individus afectats per l'addicció. Així hi ha una gamma molt àmplia de suplementos nutricionals que poden ajudar a restablir la funcionalitat cel·lular de tot l'organisme, com per exemple els mateixos òrgans més afectats: cervell, aparell digestiu, sistema osteomuscular, etc.

Beneficis de la suplementació nutricional en persones addictes

1. Restauració de nutrients deficitaris

Les persones amb addiccions sovint experimenten deficiències nutri-



123RF Limited©bialsiewicz. Teràpia de grup per combatre les addiccions

cionals a causa de patrons alimentaris deficitaris. La suplementació pot ajudar a restaurar els nivells adequats de vitamines i minerals essencials, millorant així la salut general. Per descomptat acompanyat d'un pla nutricional adequat i personalitzat, segons les necessitats de cada individu i en el moment en què es trobi.

2. Suport a la salut mental

La suplementació amb nutrients específics, com àcids grassos omega-3, ozó oral, vitamines del complex B, 5 HTP, L-Dopa, cabellera de lleó, entre d'altres; ha mostrat beneficis per a la salut mental. En abordar aquestes deficiències, es pot contribuir a reduir símptomes d'ansietat i depressió associats amb l'addicció. Així com la pròpia regeneració neuronal, les con-

nexions i reparació del dany produït per les pròpies substàncies.

3. Reducció de la inflamació

La inflamació crònica és comú en persones amb addiccions. Suplementos amb propietats antiinflamatòries, com la curcumina, vitamines liposolubles, probiòtics, butirat, ficocianines, germen de blat, entre d'altres, poden tenir un paper en la reducció de la inflamació i en la millora del benestar general.

4. Suport a la recuperació física

L'addicció pot afectar negativament la salut física. La suplementació amb proteïnes i aminoàcids essencials pot ser essencial per promoure la recuperació muscular i la

restauració de la salut física. Acompanyat amb un bon programa d'exercicis personalitzat amb inici suau a moderat.

Consideracions clíniques

Tot i que la suplementació nutricional mostra promesa, és crucial que aquests enfocaments siguin implementats sota la supervisió de professionals de la salut. L'avaluació individualitzada i l'adaptació dels protocols de suplementació són essencials per maximitzar l'eficàcia i la seguretat del tractament. També és important recalcar que només un pla de suplementació no és el més adequat; ja que, cal una sinergia entre una bona i balancejada dieta, proveir d'exercici físic de suau a moderat, fins i tot el suport d'altres eines com l'acupuntura i el treball psicoemocional de la persona, tot en conjunt és la clau de l'èxit en aquesta mena d'abordatges.

Conclusions

La suplementació nutricional emergeix com a component valuós en el tractament integral de l'addicció. En abordar les deficiències nutricionals, es pot contribuir significativament a millorar la salut física i mental d'individus addictes, proporcionant un enfocament complementari en el camí cap a la recuperació. ■





En el moment que parles amb el teu advocat especialitzat en Teràpies Naturals

Defensa al teu entorn laboral i assessorament al personal.

TOT el relacionat amb la teva professió, inspeccions, contractes, publicitat, fins i tot separacions...

cofenat.es
913 142 458 - info@cofenat.es



Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biòleg | raul.mgarc@gmail.com

SALUT

Llavors d'anet per tractar la menstruació dolorosa

L'anet, més enllà de la faceta coneguda d'herba d'ús culinari, s'utilitza des d'antic com a medicament en fitoteràpia per tractar problemes de salut. Les llavors d'anet es mostren eficaces per calmar el dolor que es produeix a les menstruacions doloroses o dismenorrea. Els períodes menstruals en què es produeix dolor, amb còlics intensos i freqüents, és un problema molt comú, que afecta al voltant del 50-70% de les dones adolescents i adultes durant la seva vida reproductiva.

Aquest dolor menstrual que algunes dones experimenten abans o durant la menstruació pot variar en intensitat. Es manifesta en un rang que va des de molèsties lleus fins a dolors intensos que poden interferir a les activitats diàries. És un dolor cíclic a la part baixa de l'abdomen o la pelvis que es pot irradiar a l'esquena i les cuixes. La dismenorrea, en funció dels seus trets, es classifica en dos tipus: dismenorrea primària i dismenorrea secundària.



123RF Limited/Oksix. Te d'herbes amb anet

La dismenorrea primària, la més comuna, és un dolor menstrual funcional que passa sense que hi hagi una causa mèdica associada. Es produeix per les contraccions del miometri induïdes per prostaglandines, compostos químics lipídics que causen contraccions uterines que ajuden a eliminar la capa interna de l'úter durant la menstruació. Per la seva acció es produeixen les intenses contracci-

La infusió ajuda a alleujar les rampes i els símptomes menstruals associats

ons uterines i com a conseqüència es produeix dolor i còlics menstruals.

La dismenorrea secundària és un dolor menstrual que està relacionat amb una afecció ginecològica com endometriosis, miomes uterins, malaltia inflamàtoria pèlvica o anomalies estructurals a l'úter. El dolor menstrual sol ser més intens i persistent que a la dismenorrea primària, apareixent al llarg de la vida de la dona.

És habitual que en el tractament dels dolors menstruals es recorri als analgèsics, com el paracetamol i l'ibuprofè, i en alguns casos a anticonceptius hormonals com a forma de reduir la quantitat de prostaglandines produïdes. Per la seva naturalesa cíclica i la seva persistència en el temps, és útil cercar formes alternatives de tractar les molèsties sense recórrer a fàrmacs analgèsics i anticonceptius, a causa dels riscos per a la salut que el seu ús comporta. Una magnífica solució és beure te de llavors d'anet durant el cicle menstrual. La infusió ajuda a alleujar les rampes i els símptomes menstruals associats, com són suors fredes, mal d'esquena i fatiga. ■



COSMÈTICA

Vine a buscar la teva mostra a Ecoliving Madrid - STAND 4C21



M'he reconciliat amb els xampús sòlids.

Tinc el cabell molt sec. Havia provat un munt de xampús sòlids i no hi havia manera. Em van recomanar el xampú nutritiu d'Essabó i ESPECTACULAR!! M'encanta l'espuma que fa i em deixa el cabell super suau i bonic.



Gloria

essabó
By Jabones Beltrán

CERTIFICACIÓ NATRUE · 100% NATURAL · VEGÀ · TESTAT DERMATOLÒGICAMENT



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 Neuform. 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

Certificat: BioVidaSana
Marca: Pielsana Pilar Ruiz
www.pielsana.es
Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

Marc: Sol de Ibiza
www.soldeibiza.com
Empresa: Sol de Ibiza Cosmètica
Elementos Naturales, S.L.

Marca: Acorelle
Distribució: Naturcosmetika
Ecológica, S.L.
www.naturcosmetika.com

Three boxes of Essabó soap are shown. The top box is pink and labeled '¡Hola, soy tu jabón exfoliante! ECOLÓGICO'. The bottom left box is tan and labeled '¡Hola, soy tu jabón sin perfume! ECOLÓGICO'. The bottom right box is teal and labeled '¡Hola, soy tu jabón deportivo! ECOLÓGICO'. Each box features the Essabó logo, a stylized 'e' inside a circle.

Certificats: Natrue | Artesanía C. Valenciana
Marca: Essabó | www.essabo.com
Empresa: Beltrán Hermanos, S.L.
www.jabonesbeltran.com

Cuida i refresca la teva pell

Gels i desodorants amb +97% d'ingredients naturals

www.corporesano.com

The image displays 12 product containers arranged in a 3x4 grid. Each container is a brown jar with a black lid and a white label. The labels feature a geometric pattern in a color corresponding to the product: red for B-Vitamin Complex, grey for Triple Magnesium Plus, blue for Night Support, gold for Hormesis Cell Support, green for Multi Nutrient Complex, and orange for Co-Q10 30mg Plus. The text on the labels includes the product name, a description of the blend, and the quantity (60 capsules).

Product Name	Description	Quantity
WELLBEING B-VITAMIN COMPLEX	A harmonious blend of pure and natural ingredients, scientifically formulated for life and living	60 VEGAN CAPSULES 1mg Net Weight
WELLBEING TRIPLE MAGNESIUM PLUS	A harmonious blend of pure and natural ingredients, scientifically formulated for life and living	60 VEGAN CAPSULES 1mg Net Weight
WELLBEING NIGHT SUPPORT	A harmonious blend of pure and natural ingredients, scientifically formulated for life and living	60 VEGAN CAPSULES 1mg Net Weight
WELLBEING HORMESIS CELL SUPPORT	A harmonious blend of pure and natural ingredients, scientifically formulated for life and living	60 VEGAN CAPSULES 1mg Net Weight
WELLBEING MULTI NUTRIENT COMPLEX	A harmonious blend of pure and natural ingredients, scientifically formulated for life and living	60 VEGAN CAPSULES 1mg Net Weight
WELLBEING Co-Q10 30mg PLUS	A harmonious blend of pure and natural ingredients, scientifically formulated for life and living	60 VEGAN CAPSULES 1mg Net Weight

ORGÁNICO NATURAL

FRESCO LIOFILIZADO

HORMÉTICO

SINÉRGICO

VEGANO

SOPORTE MICROBIOTA

SIN EXCIPIENTES

SIN ALÉRGENOS



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

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA



Reparació i radioprotecció de la pell amb pròpolis

El pròpolis és una barreja resinosa que les abelles recol·lecten de diverses fonts botàniques, inclosos brots, flors i exsudats de plantes. Les abelles modifiquen les resines recol·lectades afegint les seves secrecions salivals, cera i pol·len, donant com a resultat la creació de pròpolis que usen per immunitzar i protegir així el rusc. El pròpolis s'ha fet servir des de l'antiguitat per al tractament de malalties de la pell. Actualment diferents dades científiques mostren clarament el seu potencial per a la curació i reparació de diversos tipus de lesions i ferides a la pell, ulceracions, entre altres condicions.

Les propietats curatives del pròpoli s'atribueixen principalment a la composició rica en compostos fenòlics d'acció antioxidant, antiinflamatòria, antiinfecciosa i reparadora de la pell. Són els flavonoides els principals compostos responsables dels efectes beneficiosos, capaços d'actuar en diferents processos fisiològics, que inclouen l'absorció de vi-



123RF Limited©soyka

tamines, la reparació de teixits com a antioxidants i exerceixen una funció antimicrobiana i moduladora del sistema immunològic.

El potencial del pròpolis com a tractament alternatiu per a la cicatrització de ferides cutànies, ulceracions venoses, quirúrgiques, així com de cremades i pells lesionades per factors físics i químics, etc., es deu principalment

El pròpolis s'ha fet servir des de l'antiguitat per al tractament de malalties de la pell

a les seves propietats evidenciades com antimicrobià, antiinflamatori, ci-

catritzant i analgèsic. L'ús d'extracte de pròpolis per al tractament de ferides disminueix el temps de curació i accelera el procés d'epitelització i reparació dels teixits, a més de reduir la inflamació i millorar la deposició de col·lagen tipus 1 a la pell.

El pròpolis ha demostrat també ser un gran radioprotector. Els estudis mostren que protegeix davant de la radiació gamma fotoinduída en cultius cel·lulars, evitant el dany a l'ADN cel·lular. Ja s'han realitzat estudis en humans i s'ha vist que disminueix els nivells de danys citogenètics primaris de l'ADN en glòbuls blancs irradiats amb radiació gamma-γ i que prevé i guareix la mucositis induïda per radioteràpia. La suplementació amb pròpolis juntament amb el tractament de radioteràpia ha demostrat un important efecte protector contra el dany a l'ADN induït per radiacions ionitzants i l'ús tòpic ajuda a reparar la pell, facilita la reconstrucció de la funció barrera i la protegeix de les radiacions ionitzants. ■

COSMÈTICA



Aprolis
BEE-COSMETICS

Cura de
PELLS DELICADES I AGREDIDES PER FACTORS EXTERNES FÍSICS I QUÍMICS
Línia de cura integral natural amb pròpoli i probiòtics

DERMOCOSMÈTICA NATURAL CERTIFICADA

COSMÈTICS NATURALS A BASE DE PRÒPOLI I PLANTES MEDICINALS AMB INGREDIENTS PROCEDENTS DE L'AGRICULTURA ECOLÒGICA

CHAMPÚ
Propòleo - Avena - Flor de caléndula

GEL CORPORAL BAÑO & DUCHA
Propòleo - Naranja dulce

DERMINTACT
Crema al propòleo

BÁLSAMO REPARADOR CORPORAL
Propòleo - Caléndula - Rosa mosqueta - Árbol del té

PROPOLIS CREMA REPARADORA

GEL ÍNTIMO
Propòleo - Ajo - Níquel - Bardana SIN SULFATOS

PROPOLIS REPARING CREAM

www.intersalabs.com

INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL



Cristóbal Vidal, Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica | info@institutodermocosmetica.com



COSMÈTICA

Com es fa una crema per a la pell amb rosàcia

Si tens una pell rosàcia tens un indicador infal·lible de com t'afecta el que menges, la contaminació i determinats estats emocionals. Suposo que a més a més del maquillatge seràs una experta en la recerca de cosmètics que no empitjorin la situació. Ja saps que no té cura, però pots millorar els símptomes amb cosmètics naturals.

Abans de fer un cosmètic per cuidar aquest tipus de pell anirà bé conèixer allò fonamental: què és la rosàcia i per què apareix.

La pell amb rosàcia

Les dermatòlogues diuen que la rosàcia és un símptoma inflamatori crònic de la pell que es caracteritza per envermelliment de la cara, el nas i les galtes. També solen aparèixer grans i petits vasos sanguinis visibles.

La rosàcia afecta principalment les dones més grans de 30 anys amb pell clara que es ruboritza fàcilment.

Les persones amb rosàcia generalment solen tenir alguns dels símptomes següents, però no tots.

- Envermelliment persistent.
- Grans semblants als de l'acne.
- Vasos sanguinis visibles (telangièctasi capil·lar).
- Porus dilatats.



Fotos cedides per Cristóbal Vidal

La rosàcia afecta principalment les dones més grans de 30 anys amb pell clara que es ruboritza fàcilment

- Pell seca amb escates.
- Pell engrossida, aspra i vermella.

La pell amb rosàcia reacciona ràpidament a estímuls com el clima, aliments molt assaonats o picants i alcohol. També a medicaments vasodilatadors que es fan servir per regular la tensió. L'estrès emocional acostuma a augmentar aquests símptomes.

Com comença i evoluciona la rosàcia

La rosàcia té diverses etapes. En general, la rosàcia comença amb envermelliment a les galtes, el nas, la barbeta i el front. Aquest envermelliment ve i se'n va. Amb el temps, l'envermelliment es pot tornar més fosc o fins i tot violaci, i no desapareix tan ràpid. Si la rosàcia no es tracta, empitjora amb grans i pústules. Amb el temps, la pell del nas pot inflar-se (això és més comú en homes amb rosàcia).

Perquè apareix la rosàcia

La rosàcia no és deguda a una mala higiene de la pell, ni és contagiosa.

No hi ha una causa clara per a la seva aparició. Com gairebé tot, hi ha

una predisposició genètica, si tens familiars propers amb rosàcia tens més paperetes perquè et toqui la loteria rosa. Però també pot aparèixer després d'una resposta exagerada del sistema immunitari a substàncies sensibilitzants de l'alimentació o dels productes químics.

Qualsevol pot desenvolupar-la, però les dones de pell clara i fina tenen més risc.

El que necessita la pell amb rosàcia

Encara que no hi ha una cura permanent, amb el tractament correcte, els símptomes es poden mantenir sota control. És clar que cal tenir cura de l'alimentació. El millor és que visitis una especialista en nutrició natural perquè t'ajudi a seleccionar els aliments més apropiats i evitar els nocius.

També pots visitar una dermatòloga experta en medicina natural perquè t'ajudi amb el protocol d'higiene i cura de la pell.

Si vols fer tu mateixa una crema per tenir cura de la pell vegem el més important a tenir en compte

L'objectiu és reduir la irritació i l'envermelliment de la pell mitjançant ingredients antiinflamatoris i que redueixin les venes dilatades.



COSMÈTICA



NOUS Xampús naturals per a tota la família

Amb àloe vera de cultiu ecològic d'Andalusia

Tensioactius naturals, suaus i respectuosos
Sense silicones



Descobreix més a naturcosmetika.com

Xampú Extra-suau
Àcid hialurònic & ametlla Bio
Hidrata i calma

Xampú Enfortidor
Oliva & romaní Bio
Aporta força i vigor

marca de proximitat

Xampú Radiant
Taronja Bio & proteïna de pèsol
Brillantor i suavitat



PVP rec./ud. 12,95€ - 740 ml

- Si t'afecta el sol, afegeix antioxidants en forma de vitamines com la vitamina E i B3.
- Per reduir la mida de les venes superficials pots afegir extractes de plantes circulatòries com ara centella asiàtica, nabiu, blauet, hamamelis, castanyer d'índies, xiprer, ginkgo, rosa, melilot, galzeran i vinya roja.
- Si la pell és greixosa o acneica, es poden afegir extractes de plantes astringents i antiinflamatòries com àloe, sàlvia, camamilla, milfulls, bardana, ortiga blanca, bedoll, laminària, plantatge o calèndula.
- Si la rosàcia apareix en una pell seca caldrà hidratar-la amb olis rics en oleic com oliva, alvocat, albercoc o ametlles... i olis rics en linoleic i linolènic com carbassa, germen de blat, cànem, jojoba, raïm... que a més d'hidratar protegeixen la pell.
- També es poden afegir alguns actius que ajuden a la pell amb rosàcia com:

Crema per a la pell rosàcia amb àloe i galzeran

	INGREDIENT	%	FUNCIÓ
A	Olivem 1000	5	Emulsionant
	Alcohol cetílic	4	Espessant, hidratant
	Oli d'oliva	10	Hidratant, emol·lien
	Oli de raïm	10	Hidratant, regenerador
B	Hidrolat de rosa	32	Tònic cutani
	Suc d'àloe	15	Hidratant, antiinflamatori
	Alantoïna	0,5	Antiinflamatori, regenerador
	Vitamina B3	1	Antioxidant, regenerador
	Glicerina	3	Humectant
C	Extracte glicèric de basc	5	Tònic venós
	Extracte glicèric de centella asiàtica	5	Circulatori, drenant
	Extracte glicèric de civada	5	Hidratant, calmant
	Vitamina E acetat	1	Antioxidant, regenerador
	Oli essencial de pau rosa	0,5	Astringent i aroma
	Leucidal	3	Conservant

Elaboració: al bany maria.

1. Barregeu els ingredients d'A en un got i porteu al bany maria a 70°C.
2. En un altre incorporar els ingredients de B i portar també al bany maria a 70 °C.
3. Quan l'Olivem estigui líquid treure del bany maria.
4. Afegir B sobre A agitant.
5. Quan la temperatura estigui prop dels 50 °C afegir els ingredients de C, un darrere l'altre i agitant.
6. Ajusteu el pH a 5,5-6.
7. Afegir el conservant.
8. Agitar ocasionalment fins que refredi.
9. Envasar en ampolla amb bomba dosificadora.

- **Proteïnes de civada.** Ajuda a calmar la pell irritada, augmentant la seva hidratació i protecció.
- **Vitamina E acetat.** És un bon antioxidant. Té capacitat per prevenir irritacions solars.
- **Vitamina B3.** Pot millorar l'aparença de la pell envellida, hiperpigmentada i danyada pel sol.
- **Al·lantoïna.** Té una acció calmant, astringent i antiinflamatòria. ■

Nº1
EL ANTICELULÍTICO
MÁS VENDIDO*

WELEDA
Seit 1921

5 MIN. AL DÍA
PARA
PLANTARLE
CARA A LA
CELULITIS

¡¡El más deseado!!

**-3,6 CM DE
REDUCCIÓN**
CONTORNO DE MUSLO

UEBT
CERTIFIED
SOURCING
WITH RESPECT

Empresa
B
Esta empresa cumple con
los más altos estándares de
impacto social e ambiental
Certificada

★★★★★ 4,9/5

*Certificado por IQVIA como referencia más vendida en uds. en farmacia y parafarmacia al cierre de año desde 2020 hasta 2023.

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

L'ENTREVISTA



Jesús Bastante és un professional convençut de l'alimentació i del món ecològic. Llicenciat en Filologia Clàssica, fa 20 anys que forma part de **Taifun**, empresa referent a Europa en l'elaboració de tofu ecològic i productes derivats. Jesús, nadiu de Ciudad Real, va ser nomenat el passat mes de gener Director General, i forma part de l'ànima i la trajectòria de l'empresa alemanya, referent en qualitat, origen i valors.

Sovint s'associa el concepte plant-based amb la qualitat nutricional. És sempre així?

No sempre. Tenim molts exemples de productes vegans que tenen una llista d'ingredients molt àmplia, que no són naturals, dels quals està bé dubtar. L'equació entre producte vegà i producte sa no sempre funciona. Cal com a consumidor, ser crític, i llegir la llista d'ingredients.

Jesús Bastante (Taifun): "Tots estem al mateix vaixell, que és el bé comú"

Què fa especial el procés d'elaboració de Taifun?

Intentem respectar la identitat originària del tofu com un aliment que té una tradició mil·lenària. Que es mantingui en aquesta simplicitat, que n'és la millor garantia. Mimem molt la soja, som selectius en triar-la i convertir-la en tofu mitjançant un procés molt elemental, molt pur, original. Tenim variacions mitjançant ingredients naturals molt seleccionats. Aquesta sensibilitat per a la matèria primera pel que fa a la seva potencialitat organolèptica, de sabor, de textura... aquí és on hi ha un treball essencial per a un efecte de sabor i de gratitud al paladar.

Com ha avançat el projecte "1.000 jardins: a la recerca de varietats autòctones de soja"?

Necessitem un bon ajustament entre la llavor, el terreny i el clima. Vàrem apel·lar a la voluntarietat de jardineros aficionats i clients, vam presentar un projecte atractiu que incloïa el component de la curiositat i el punt de científic. Ho vam aconseguir. Hem identificat determinades llavors que funcionen molt bé a determinades zones. Això és la base per plantar una soja que doni bon resultat. L'evolució d'aquest projecte és els "1.000 jardins florits". Estem experimentant

amb les llavors de la soja i altres llavors de flors que tenen una vida curta però que protegeixen el camp i les plantes de l'erosió. No hi ha cap altre referent a Europa. És realment bonic i crea efectes positius. El pagès se sent partícip d'una història coral i tot això crea un vincle.

Quina és la visió de Taifun?

És la història del fundador i pioner Wolfgang Heck, sempre basada en l'amor i el respecte pel tofu, entendre'l, escoltar-lo, comunicar-s'hi... Va sorgir la idea que la propietat de l'empresa no tingués personalització en una persona, sinó en una fundació que la vincula amb determinats valors d'una economia ètica i lúdica.

Ètica en el sentit de tenir valors a la nostra activitat econòmica, que són el respecte i la relació amb proveïdors, clients i treballadors. Tots aquests components són igual d'importants i intentem una cultura del diàleg cap a fora i cap a dins. Al costat d'aquest component hi ha un component lúdic, creatiu. Treballem, però sentim la passió pel que ens agrada. Proveïdors, pagesos, treballadors, clients, tots estem al mateix vaixell, que és el bé comú (l'economia del bé comú). La fundació vol ancorar tots aquests valors, que sempre han estat centrals a l'empresa.

I aquests valors, ara com a director general, són la teva guia.

És una perspectiva més global. Les empreses tenen la seva biografia i escriuen la seva història. He participat en aquesta història des d'una perspectiva molt enriquidora, que és el punt de connexió entre el món intern i extern (clients, mercat, punts de venda, comunicació) de Taifun. Ara la perspectiva és tenir present quina és la nostra visió, on anem, incentivant la responsabilitat de cadascú, ajuntant els potencials individuals. Tenir molts punts de contacte per calibrar-nos, trobar el que ens uneix, i que ens projecti com a empresa.

Veurem noves varietats a Espanya properament?

Més enllà del producte individual del *retail*, el tofu per a la restauració és el nou capítol que s'està obrint i que es desenvoluparà els propers anys. Com s'aconsegueix, com troba el seu lloc a les cantines de les empreses, als restaurants. Notem que hi ha molta necessitat i estem començant. Els forns volen bescuits vegans i necessiten tofu sedós en lloc de mantegues. Estem desenvolupant aquests productes i veient com els podem implantar a la nostra planta productiva, quina tecnologia necessitem... És el nou capítol. ■



ALIMENTACIÓ



El cultiu de soja ecològica regional i europea és la base de la qualitat dels nostres productes de tofu i ens permet mantenir una relació personal i estreta amb els nostres agricultors associats. S'utilitzen herbes i verdures de gira-sol per crear sabors mediterranis per tots els gustos.

taifun-tofu.com

