



NÚM 128

JULIOL 2024

#### ALIMENTACIÓ

La col·laboració entre detallistes i sector ecològic pot ser un poderós impulsor del canvi

Pàg. 8

#### RECEPTA

Aperitius i snacks per a l'estiu

Pàg. 12

#### PLANTES MEDICINALS

Estiu: plantes medicinals i silvestres al camp i al bosc

Pàg. 22

#### L'ENTREVISTA

Kees Barnhard: "La nostra prioritat és garantir productes tan purs com sigui possible"

Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:  
[www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)  
IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco\_actual  
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu  
[www.masterorganic.es](http://www.masterorganic.es)

# BIOECO

## ACTUAL<sup>®</sup>

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Saber menjar és saber viure" CONFUCI

## Fam oculta: la desnutrició per menjar malament



123RF Limited@serezniy

**SOL**  
natural

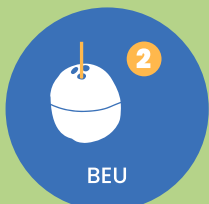
## COCO FRESC BIO

### DRINK & EAT

Fàcil d'obrir, refrescant i deliciós.  
Gaudeix del nostre coco llest per a prendre!



PERFORA



BEU



OBRE



MENJA



[www.solnatural.bio](http://www.solnatural.bio) Tel. 937 566 020 [hola@solnatural.bio](mailto:hola@solnatural.bio)

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



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



## DIETA LÒGICA

BIOECO  
ACTUAL

## EDITA:

Centipede Films, S.L.

Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51  
C/ Santa Maria, 9 1<sup>er</sup> 2<sup>a</sup>  
08172 Sant Cugat del Vallès  
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com  
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR  
Enric Urrutia

REDACCIÓ  
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL  
Oriol Urrutia, Axel Domingo,  
Ariadna Coma

INFORMÀTICA  
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informática

DISTRIBUCIÓ  
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**; Canàries: **Intersa Labs**;  
Galícia: **BioSelección**; Mallorca: **EcoBalear**;  
Menorca: **AraBio Menorca**; Eivissa: **Natural Bio Eivissa**;  
León: **MásQueBio**; Àrea nacional: **Naturitas** i **Planeta Huerto**

## COL-LABORADORS

Laura I. Arranz, Jordina Bargas,  
Mercedes Blasco, Carlos Capdepón,  
Pere Gascón, Iván Iglesias, Jim Manson,  
Isidre Martínez, Miriam Martínez Biarge,  
Raúl Martínez, Estela Nieto, Jaume Rosselló,  
Maribel Saiz Cayuela, Sandra Taulaviciene,  
Cristóbal Vidal

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

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

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



Amb la col·laboració de:

Fam oculta: la desnutrició  
per menjar malament

La fam es relaciona normalment amb una ingesta insuficient en calories i nutrients i, per desgràcia, hi ha moltes persones que la pateixen i moren per ella encara. No obstant això, hi ha una altra problemàtica que té un gran impacte en la salut a llarg termini, la **manca de micronutrients**, que es pot presentar de manera molt discreta i sense manifestacions clíniques evidents. L'OMS ho va considerar un aspecte essencial de salut pública i va definir la **fam oculta** com la deficiència crònica de micronutrients com a conseqüència d'una ingesta inadequada de vitamines i minerals.

És una situació alarmant al món en general i als països en desenvolupament en particular, on moltes per-

**L'OMS va definir la fam oculta com la deficiència crònica de micronutrients com a conseqüència d'una ingesta inadequada de vitamines i minerals**



123RF Limited@margouillat

sones ingereixen calories suficients, i fins i tot excessives, amb aliments poc nutritius. Les principals deficiències de micronutrients inclouen zinc, ferro, iode, àcid fòlic, vitamina D i vitamina E. S'estima que afecta més de dos mil milions de persones a tot el món, particularment als països d'ingressos baixos i mitjos i sobretot a llocs on es depèn d'aliments bàsics de baix cost i on la diversitat de la dieta és limitada. No obstant això, en poblacions de països desenvolupats també és un problema present a causa sobretot dels **mals hàbits**, però també, per a moltes persones, degut a la **crisi econòmica** que va suposar la pandèmia de COVID-19 i a l'**augment del cost dels aliments** en els darrers anys. Aquest problema es pot trobar en qualsevol moment durant el cicle de vida, però hi ha poblaci-

ons més sensibles, com la gent gran, els nens i els adolescents, els que pateixen malalties cròniques, etc. Per a les autoritats que vetllen a nivell mundial i europeu per la seguretat alimentària és un objectiu principal evitar el problema de la fam oculta, així com el de promoure l'agricultura sostenible.

**Sostenible i saludable sempre van de la mà**

És curiós que hi ha articles de recerca de l'àmbit de l'agricultura en què s'analitzen diferents estratègies agrícoles per mitigar aquest problema com la fertilització amb micronutrients, el millorament genètic per obtenir un nivell més alt de micronutrients en la varietat de cultius i la fabricació de transgènics per enriquir



## ALIMENTACIÓ



**Aquest estiu gaudeix de la teva amanida amb vinagre de poma sense filtrar.**

**L'ideal és gaudir**



Idees per gaudir  
@elgranerointegral



DIETA LÒGICA

els aliments bàsics amb micronutrients deficients. També es parla de fortificació o enriquiment d'aliments per combatre'l. Tot i això, no s'ha relacionat tant l'abordatge d'aquest assumpte de salut pública a través del que seria **molt més coherent** a curt, mig i llarg termini, com és el **suport a l'agricultura ecològica** i els sistemes de producció més respectuosos amb el medi ambient i el sòl. Fa falta més educació alimentària i millors estratègies econòmiques per a una producció d'aliments respectuosa i òptima.

Quines conseqüències té la fam oculta?

Passar gana és molt dur i, per desgràcia, encara hi ha molta població que ho pateix i mor per això. En la situació de la fam oculta, les persones no passen gana, és una situació en què, amb un consum adequat o excessiu d'energia, el problema és que les ingestes de micronutrients (vitamines i minerals) no són òptimes per al funcionament del nostre organisme. Això ens posa en risc de contraure molt més fàcilment malalties de tota mena, també d'empitjorar algunes situacions de patologies cròniques o de viure en un estat de salut subòptim (sense estar malalts no ens trobem del tot bé).

La fam oculta en el context dels països desenvolupats es pot donar en persones amb pes normal i fins i tot en persones amb sobrepès o obesitat. Aquest problema està relacionat amb el menjar malament qualitativament, no amb el menjar insuficient.

I què vol dir menjar malament qualitativament?

Significa tenir una dieta pobra nutricionalment, sobretot en vitamines, minerals, fibres, antioxidants, greixos saludables com els omega-3. Si la nostra dieta és monòtona, inclou molts aliments processats i/o



123RF Limited©andriano

no inclou gran varietat i quantitat d'aliments vegetals frescos i de temporada, ecològics sempre que sigui possible, podem estar en risc de patir aquest tipus de desnutrició i tenir nivells de vitamines i minerals massa baixos per gaudir de la millor salut que podríem tenir.

Com que la fam oculta sovint no mostra símptomes físics directes o evidents i ni tan sols és detectable en les analítiques convencionals, la situació pot passar per alt i **no sempre està ben diagnosticada o documentada**. És un estat de desnutrició que queda amagat ja que no és tan previsible i no se sol pensar-hi ja que, en principi, es dona en persones que mengen suficient a nivell calòric.

Una bona valoració dietètica i nutricional ens ajuda a saber quines persones poden estar en risc i com posar-hi solució

Millorar la dieta és clau perquè millori la salut actual i futura. Les estratègies passarien per:

- màxima varietat d'aliments al nostre dia a dia;
- menjar aliments densos nutricionalment (fruites, verdures, llavors, fruita seca, llegums, etc.);
- evitar aquells que només aporten

La manca de micronutrients s'ha relacionat amb moltes malalties cròniques com ara la diabetis, l'anèmia, problemes neurològics, dolor crònic, etc.

- calories "buides" a base de greixos i/o sucres;
- menjar més aliments frescos i de temporada i menys processats;
- procurar menjar aliments ecològics i de proximitat sempre que es pugui.

Optimitzar la nostra alimentació és bàsic. Molts nens i adolescents estan en aquesta situació, desnodrits en aquests temps i en la nostra societat i molts adults tenen problemes de salut desencadenats per una situació de fam oculta durant la seva història vital. La manca de micronutrients s'ha relacionat amb moltes malalties cròniques com ara la diabetis, l'anèmia, problemes neurològics, dolor crònic, etc. No és un problema menor, els fonaments de la nostra salut estan en una bona alimentació que ens porti tot allò necessari per a un bon funcionament de l'organisme. **Necessitem menjar suficient i bé.** ■



123RF Limited©vicushka. Menjar sa

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



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

Cafè enriquit amb fongs adaptògens, d'AlterNativa3



Gaudeix del teu cafè i cuida el teu sistema immunològic. Així de fàcil!

Cafè molt 100% Aràbica de Torrament Natural i suau que garanteix baixos nivells d'acrilàmides. Aquestes combinacions amb Reishi o Shiitake estan pensades per estimular la resistència del vostre organisme i ajudar-vos a adaptar-vos millor a situacions d'estrès.

- Producte ecològic
- De comerç just
- Sense gluten
- A punt per preparar en cafetera italiana o de filtre

Certificats:

Ecològic (Euro Fulla)  
Comerç Just (Fairtrade)

Marca:

AlterNativa3  
www.alternativa3.com

Empresa:

AlterNativa3, S.C.C.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,  
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

## AGRICULTURA

# Contaminació dels productes ecològics i mesures de precaució

La principal raó per a comprar aliments ecològics, segons els estudis, és, amb diferència, la salut. No obstant això, cada vegada més persones afirmen consumir aliments ecològics per raons mediambientals. A més, hi ha un interès creixent en consumir productes en què no s'hagin aplicat productes de síntesi química i també en triar un sistema de producció compatible amb la conservació del medi ambient.

És cert que els aliments ecològics solen tenir menys residus de pesticides que els aliments convencionals. Segons l'últim informe de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentaria (EFSA), del passat mes d'abril, amb les dades corresponents a les mostres oficials d'aliments analitzades l'any 2022, en el 79% dels aliments ecològics analitzats no es van detectar residus de pesticides, pel 58% dels aliments convencionals. Així doncs, mentre que els aliments ecològics



123RF Limited@msggrafixx. Plantació amb franja de protecció

solen tenir menys residus de plaguicides, això no significa que estiguin completament lliures d'ells.

Malgrat tot, la majoria dels residus identificats en les mostres d'aliments ecològics provenen de pesticides autoritzats, com per exemple els compostos de coure, que són la gran

majoria de residus detectats. També s'identifiquen substàncies que es produeixen de manera natural, com per exemple el bromur; o residus que provenen de la degradació de productes de desinfecció, com el cas dels clorats; i també contaminants persistents en el medi ambient de substàncies ja prohibides fa temps.

L'aparició d'altres plaguicides no autoritzats en els productes ecològics pot ser deguda a la deriva de tractaments realitzats en camps no ecològics, a contaminacions ambientals o a contaminacions que s'hagin produït durant la manipulació, envasat, emmagatzematge o processament de productes ecològics. Un altre origen podria estar relacionat amb l'etiquetatge incorrecte d'aliments convencionals com a ecològics.

Els estudis científics relacionats amb la presència de pesticides en el medi ambient mostren la seva omnipresència. Es detecta que el 83% dels sòls estan contaminats, al menys, en un tipus de pesticida. En el cas de les aigües europees, els estudis detecten la presència de diversos pesticides. I el mateix passa a nivell de l'aire. Aquest és el motiu per concloure que, malgrat que els agricultors ecològics no utilitzin gairebé cap tipus de pesticida de síntesi química, també en els

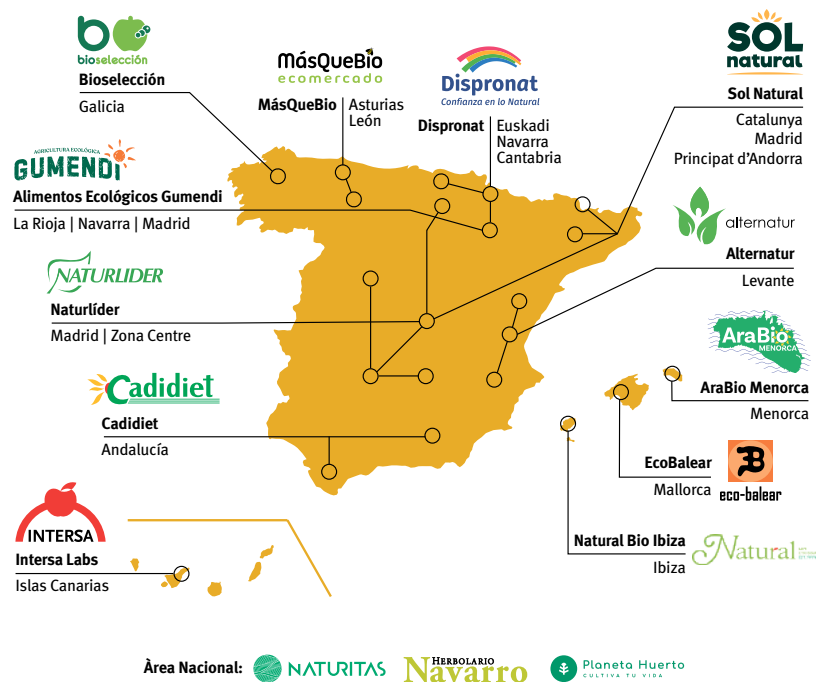


## PUNT DE VENDA



## CERTIFICADORA

## Gràcies per fer arribar Bio Eco Actual cada mes als punts de venda i consumidors



**PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES**

**BIO MENJARS**

Agitar i abocar el contingut en un recipient. Escalfar a foc lent, remouent. No bullir.

**INGREDIENTS:** Patates\* (30%), pastanaga\* (15%), porro\* (15%), carbassó\* (10%), espinacs\* (10%), aigua, oli d'oliva verge extra\*, sal marina.

\*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

Conservar en lloc fresc i sec. Un cop obert, conservar en frigorífic.

Quantitat neta: 1 L  
Lot: 4216/17  
Caducitat: 31 GENER 2026

| Informació nutricional (100 g) |                  |
|--------------------------------|------------------|
| Valor energètic:               | 340 kJ / 80 kcal |
| > dels quals: saturats         | 3 g              |
| > monosaturats                 | 0,5 g            |
| > polisaturats                 | 0,3 g            |
| Hidrats de carboni:            | 12 g             |
| > dels quals: sucres           | 2 g              |
| Fibra alimentària:             | 2,5 g            |
| Proteïnes:                     | 2,0 g            |
| Sal:                           | 0,8 g            |

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

BIOMENJARS, SCOT  
CARRER GRAN, 4, 43001 TARRAGONA  
Certificat ecològic per CCPAE  
Més informació: www.ccpae.cat

8 4 5 6 3 2 4 5

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



Només és ecològic si està certificat.



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya



Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural:  
Certificat ecològic per CCPAE  
Europa inverteix a les zones rurals

f x @ y /ccpae

www.ccpae.cat

AGRICULTURA

seus camps es poden detectar residus que, en certes ocasions, també poden arribar als aliments.

Segons la normativa que regula la producció ecològica a nivell europeu, correspon als productors ecològics adoptar totes les mesures de precaució en totes les etapes de producció, preparació i distribució de productes ecològics que siguin necessàries per evitar la presència de substàncies i productes no autoritzats en els productes ecològics.

Algunes d'aquestes mesures inclouen:

- **Instal·lació de tanques o tallavents** (vegetals o no): Aquestes barres físiques poden ajudar a prevenir la deriva de plaguicides o altres substàncies de síntesi química des de terres de cultiu convencionals cap a terres de cultiu ecològiques.
- **Establiment de franges de seguretat**: Es tracta de franges pertanyents als camps ecològics contigües als camps convencionals. Els productes procedents d'aquestes



123RF Limited@slavkosereda. Emmagatzematge de gra de blat

- franges, malgrat que s'han obtingut mitjançant mètodes de producció ecològics, per precaució no es poden comercialitzar utilitzant les indicacions protegides de la producció ecològica.
- **Control i neteja de maquinària mixta**: Un altre punt important a tenir en compte és l'ús de maquinària mixta, és a dir, l'ús compartit de maquinària per a la producció ecològica i per a la producció convencional (màquines de tracta-

- ments fitosanitaris, sembradores, recol·lectores...), de la qual caldrà fer una neteja acurada i efectiva per tal d'eliminar restes de productes fitosanitaris no autoritzats en producció ecològica.
- **Gestió dels magatzems**: En el cas que es manipulin productes ecològics i no ecològics caldrà emmagatzemar els productes ecològics de forma separada dels altres productes, per tal d'evitar la barreja o contaminació amb substàncies

que no compleixen les normes de producció ecològica.

- **Control del transport**: Els operadors ecològics hauran de garantir que l'envasat i transport dels productes ecològics es realitza en envasos, contenidors o vehicles adequats i tancats que impossibilitin la barreja o contaminació amb productes no autoritzats en producció ecològica.

Cal apuntar que no deixa de ser curiós (i injust) que hagin de ser els propis productors ecològics qui hagin d'assumir el sobre cost que implica l'establiment d'aquestes mesures i, en el cas de que es detectin residus arran de la pressa de les mostres oficials, la possible desqualificació de tota la producció, tot i que no en siguin responsables.

Cal un canvi en el model de producció d'aliments, és necessari i urgent acabar amb el model d'agricultura industrial, amant dels plaguicides tòxics, i apostar per l'agricultura ecològica com a via per a una producció sana i sostenible. ■

ALIMENTACIÓ

# UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan



## AGRICULTURA

Sandra Taulaviciene,  
Socia d'Hortec, cooperativa d'agricultura ecològica

# El gust de l'estiu: els tomàquets

L'estiu és una època màgica per a tots nosaltres, una temporada en què la terra ens regala els seus fruits més dolços i saborosos. Entre ells, els tomàquets ocupen un lloc especial en el cor de la nostra gastronomia i en les nostres taules. Com a pagesa, em sento privilegiada de poder conrear tres varietats excepcionals de tomàquet: el Tomàquet Rosa, el Tomàquet Marmandino i el Cor de Bou.

## Tomàquet Rosa: un plaer delicat

El Tomàquet Rosa és conegut per la seva pell fina i el seu sabor dolç i suau. Aquesta varietat destaca per la seva carn ferma i sucosa, ideal per a amanides fresques d'estiu. El seu color rosat pàl·lid és un indicatiu de la seva delicadesa, i cada mossegada és una explosió de sabor que ens transporta directament als camps on ha estat conreat. Cada planta és cuidada amb molta dedicació, assegurant que cada tomàquet Rosa sigui una petita joia de la natura.

## Tomàquet Marmandino: l'equilibri perfecte

El Tomàquet Marmandino és apreciat pel seu equilibri perfecte entre dolçor i acidesa. Amb una textura carnosa i una pell lleugerament arrugada, aquest tomàquet és ideal tant per a amanides com per a plats cuinats. La seva versatilitat a la cuina el fa imprescindible per als cuiners més



Foto cedida per Hortec ©Montse Cantó

exigents. Conreem el Marmandino amb passió, utilitzant tècniques agrícoles ecològiques que garanteixen la seva qualitat superior i el seu sabor autèntic. A la **Cooperativa Hortec**, estem compromesos a seguir aquestes pràctiques per assegurar-nos que cada tomàquet que arribi a les vostres taules mantingui la seva frescor i sabor inigualables.

## Cor de Bou: la tradició a cada mossegada

El Tomàquet Cor de Bou és una varietat tradicional que destaca per la seva forma característica i la seva carn tendra. Aquest tomàquet gran i de sabor intens és perfecte per a plats on el tomàquet és el protagonista, el podem trobar a moltes receptes de la cuina mediterrània, sent especialment bo combinat amb altres ingre-

dients frescos i herbes aromàtiques. La seva textura suau i el seu sabor profund el converteixen en un favorit entre els amants del tomàquet. Ens omple d'orgull conrear el Cor de Bou amb mètodes que els nostres avis veurien similar, mantenint viva la tradició agrícola de la nostra regió.

## Celebrant l'estiu amb sabor

Els tomàquets són més que un simple aliment; són una expressió de la nostra connexió amb la terra, la natura i la nostra cultura. Cada varietat té una història, una cura i una dedicació que es reflecteixen en el seu sabor únic. La pagesia estem compromesos a portar a les vostres taules els millors tomàquets, cultivats amb amor i respecte pel medi ambient. La nostra dedicació a l'**agricultura ecològica** ens permet oferir productes

**Els tomàquets són més que un simple aliment; són una expressió de la nostra connexió amb la terra, la natura i la nostra cultura**

que no només són deliciosos, sinó que també són bons per a la salut i el planeta.

Aquest estiu, us convidem a gaudir dels tomàquets ecològics, a descobrir la riquesa de sabors que la terra ens ofereix i a celebrar la temporada amb plats frescos i saludables. Gràcies per confiar en l'agricultura sostenible i de qualitat. Cada tomàquet que collim és un testament del nostre compromís amb la terra i amb vosaltres, benvolguts consumidors.

Per últim, volia mencionar que la pagesia no som res sense les fruïteries i verduleries de confiança i els firaires dels mercats locals... aneu a visitar-los, és allà on trobareu els productes més frescos, de temporada i ecològics. La vostra participació en el consum de productes locals i ecològics és crucial per mantenir viva la nostra tradició agrícola i per assegurar un futur més sostenible per a tots. ■



## ALIMENTACIÓ



**Hortec**  
agricultura ecològica  
som cooperativa

Des de 1991 compromesos amb la fruita i verdura ecològica de qualitat i proximitat

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

[www.hortec.org](http://www.hortec.org)  
[info@hortec.org](mailto:info@hortec.org)  
93 556 45 00



100% nature  
**Biotona**  
Fuel For Life!

## Supersucs i concentrats

Una deliciosa manera d'ajudar  
diàriament la nostra salut!



Que la fruita fresca és necessària per mantenir una bona salut, és reconegut per tots. Però en els darrers anys s'han descobert **súper baies** que concentren de **manera exponencial les propietats benèfiques de les fruites comunes**. Parlem del goji, açai, mangostan, noni, àloe vera, granada, mirtil, nabius, saüc i altres baies, fruites i plantes natives d'Amèrica del Sud i del Nord, d'Europa, l'Himàlaia i el sud-est asiàtic... **Aquests super sucs són, per tant, la tendència del moment en qüestió de salut!**



100% purs



Certificats biològics



Certificats Vegan®



Sense gluten ni colesterol



Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!



Jim Manson,  
Periodista | bio@bioecoactual.com



## ALIMENTACIÓ



# La col·laboració entre detallistes i sector ecològic pot ser un poderós impulsor del canvi

Les col·laboracions creatives entre actors ecològics i detallistes líders poden ser un poderós motor de canvi i enviar un missatge contundent als polítics i als responsables de la formulació de polítiques.

Un informe nou i important sobre l'estat del comerç detallista de queviures a Europa elaborat per McKinsey mostra que els compradors augmentaran la despesa en opcions saludables, ecològiques i sostenibles el 2024. L'informe també prediu que els principals supermercats d'Europa acceleraran les iniciatives de sostenibilitat aquest any.

McKinsey creu que aquests impulsors de salut i sostenibilitat podrien millorar els resultats financers dels minoristes en augmentar les vendes en caixa i reduir els costos operatius i d'energia. Però, els directors executius d'aquestes empreses estan escoltant? Quines idees podem extreure quan aprofundim els detalls de l'informe?



123RF Limited@thebigland

## La despesa en salut es manté forta

L'informe de McKinsey ofereix un panorama mixt pel que fa a les tendències alimentàries ecològiques, sostenibles i saludables. Encara que els compradors a la majoria dels països europeus estan menys centrats a

estalviar diners el 2024 que el 2023, les intencions dels consumidors estan polaritzades. Si bé les llars d'alts ingressos estan augmentant la despesa a la cistella i comprant més productes ecològics i d'alta qualitat, el comerç a la baixa (canviar de marques cares a alternatives més barates) continua prevalent a les llars de baixos ingressos.

McKinsey assenyala que la salut i la longevitat són les úniques tendències de *premiumització* que no han estat afectades negativament per la inflació i, de fet, s'han mantingut constantment altes durant la crisi del cost de la vida a Europa. És una tendència que sembla que continuarà, i els consumidors responen als enquestadors de McKinsey que estan prioritant els productes percebuts com a "bons per a mi" sobre aquells que són "bons per al planeta".

L'informe també mostra que el percentatge de persones disposades a pagar més per productes més saludables està creixent (+5% el 2024). També s'identifiquen diferències intrigants per nacions a les prioritats dels consumidors. Per exemple, comprar productes de productors locals és una clara prioritat per als compradors es-

## L'expansió ecològica pot ser rendible, així com socialment beneficiosa i èticament desitjable

panyols, però no tant per als consumidors del Regne Unit.

Si bé l'ecològic va ser la categoria de sostenibilitat més afectada el 2022 i el 2023, és la que mostra la recuperació més forta el 2024, i els consumidors de tots els països enquestats van declarar la seva intenció de comprar més aquest any (+14% a Alemanya i +9% a Polònia, sorprenentment).

McKinsey creu que els principals detallistes d'Europa finalment s'estan prenent seriosament les seves emissions de carboni d'Abast 3. Això podria començar a beneficiar de manera significativa els enfocaments ecològics i altres enfocaments agroecològics amb menys impactes de carboni.

Comentant sobre els resultats de l'informe McKinsey, Lee Holdstock, de la certificadora ecològica del Regne Unit Soil Association, va dir a Bio Eco Actual: "És decebedor veure que l'interès en la sostenibilitat el mantenen predominantment els consumidors més joves, però és fantàstic veure que es dona en general un interès més gran en la qualitat i un interès estable en la salut.

## Els supermercats es prenen seriosament el que és ecològic

Holdstock és optimista sobre les perspectives futures dels productes ecològics i cita les darreres dades dels analistes de NiQ que mostren que els productes ecològics del Regne Unit tornen a créixer tant en termes de valor com de volum. I és notable que els detallistes tornin a mostrar un suport més organitzat cap a l'ecològic. Aquesta primavera, Marks & Spencer (M&S) va anunciar que implementaria un "bloqueig" ecològic a 90 botigues, donant més visibilitat a l'ecològic. Sainsbury's ha inclòs recentment al voltant de 140 productes ecològics en la promoció de descompte Nectar, i molts productes es venen a preus inferiors als



## ALIMENTACIÓ

## Si bé l'ecològic va ser la categoria de sostenibilitat més afectada el 2022 i el 2023, és la que mostra la recuperació més forta el 2024

## ALIMENTACIÓ



equivalents convencionals. Waitrose també ha estat baixant els preus de la seva gamma Duchy Organics.

És encoratjador que les iniciatives dels minoristes a tot Europa estiguin ajudant a reconstruir els mercats ecològics i a posicionar-los per al creixement futur.

Els minoristes holandesos van acudir amb força a l'esdeveniment "Orgànic als Supermercats" celebrat a l'abril. Hi van assistir actors destacats com Albert Heijn, PLUS Retail, Lidl Nederland, ALDI Nederland i Nettorama, i PLUS va anunciar plans ambiciosos per duplicar les vendes ecològiques per al 2025.

### Donant les gràcies als 'herois ecològics'

Mentrestant, les col·laboracions creatives entre els actors ecològics i els minoristes suecs estan ajudant que els productes ecològics tornin a créixer després d'una caiguda recent. Un exemple és la cadena de supermercats premium Hemköp, que ara ofereix als membres del seu club



123RF Limited@andreyppopov

punts dobles a tots els productes alimentaris orgànics i amb l'etiqueta KRAV. Una altra campanya, llançada per Organic Suècia en associació amb destacats detallistes i marques, agraeix als compradors al punt de venda per ser "Eco Heroes" quan trien productes ecològics.

Quan es demostra que aquestes col·laboracions estratègiques entre minoristes i grups ecològics funcionen, demostrant una demanda sòlida dels consumidors, creix la confiança

### Els productes ecològics del Regne Unit tornen a créixer tant en termes de valor com de volum

dins de la comunitat minorista en general que l'expansió ecològica pot ser rendible, així com socialment beneficiosa i èticament desitjable. I quan

aquestes iniciatives es combinen amb preus progressius (per exemple, la prova de "cost real" de Penny a Alemanya, o la "igualtat al plat" de Lidl a Àustria, on la seva gamma vegana va ser igualada en preu amb la carn i els productes lactis), aquests efectes s'amplifiquen encara més.

### Conductors potents

Ara que s'acusa als polítics europeus de retrocedir en les polítiques emblemàtiques de sostenibilitat de la UE (reducció de pesticides, nous OGM i reducció d'emissions climàtiques), les col·laboracions de la indústria ecològica amb els detallistes, destinades a ampliar la disponibilitat d'aliments ecològics, poden generar una poderosa contranarrativa.

Enquestes recents han demostrat que el suport dels consumidors a les polítiques alimentàries sostenibles és sovint molt més fort del que els polítics reconeixen. Quan els consumidors tenen l'oportunitat de "votar" a la caixa, poden establir la seva pròpia agenda per aconseguir un canvi positiu. ■

## ALIMENTACIÓ



**PAELLA**  
CALDO CON SOFRITO  
ECOLÓGICO  
**ANETO**  
- NATURAL -  
de VERDURAS  
SOLO VERDURAS  
FRESCAS Y ECOLÓGICAS

**MANS**  
ECOLÓGICOS  
SOCIALES  
Y MUY BUENOS  
COM PROVEEDOR  
DE VERDURES  
PREFERENT

ES-ECO-019-CT  
Agricultura UE

VEGANO

**NOU!**

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

**ANETO**  
- NATURAL -



## ALIMENTACIÓ

**Mercedes Blasco,**  
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut

# Beneficis, variants i propietats del gaspatxo

El gaspatxo és una sopa freda d'origen antic. Ja a l'època romana es feien begudes amb all, verdures i pa remullat, amanides amb sal marina, oli d'oliva i bon vinagre, per pal·liar la set als mesos de la canícula. Tots els ingredients eren mediterranis, ja que encara no havien arribat els tomàquets i els pebrots d'Amèrica.

El seu èxit és ser una beguda isotònica i molt hidratant. Conté en dissolució vitamines, sals minerals i oligoelements, en una composició similar a la de la sang, de manera que el líquid s'absorbeix fàcilment a l'organisme. Per això, tradicionalment es prenien després de les llargues jornades de treball a ple sol, quan el cos havia perdut molta aigua i sals mitjançant la suor.

Aporta en abundància betacarotens i licopè, precursors de la vitamina A, i vitamina C, ambdues antioxidants, així com àcid fòlic o B9. Entre els minerals destaca el potassi i el ferro. L'oli d'oliva verge extra aporta àcids grassos insaturats com l'oleic omega 9.

## Tipus de gaspatxos

Hi ha molts tipus de gaspatxo, i la tendència és continuar innovant. Els elements que no falten mai, a banda dels que detallem en cada modalitat, són l'all, l'oli d'oliva, el vinagre, la sal marina, la molla de pa i l'aigua freda. Sempre es tritura tot i es deixa macerar una hora.

- **Gaspatxo tradicional andalús.** S'elabora amb tomàquet, pebrot



123RF Limited©perfectti. Gaspatxo andalús

verd, cogombre. Hi ha qui afegeix també ceba tendra.

- **Gaspatxo blanc o all blanc.** S'elabora amb ametlles crues pelades i triturades. S'adorna amb grans de raïm blanc.
- **Gaspatxo de síndria.** S'elabora amb síndria, tomàquets, ceba tendra, cogombre i pebrot vermell.
- **Gaspatxo de fruites.** S'elabora amb fruites com maduixes, gerds, préssec o mango, a més dels tradicionals tomàquets, cogombre i pebrot verd. S'adoba amb fulles de menta.
- **Gaspatxo d'hortalisses.** S'elabora amb pastanaga, carbassó, alvocat

o remolatxa, encara que també se li poden afegir verdures de fulla com espinacs o col. Es pot afegir opcionalment tomàquet o no, a més de pebrot verd i ceba morada.

- **Gaspatxo de meló.** S'elabora amb meló, cogombre, ametlles crues, raves, ceba i arrel de gingebre.
- **Gaspatxo a les fines herbes.** Amb menta i alfàbrega fresques, a més de la resta de verdures.

No només han evolucionat els seus components, sinó també els seus acompanyaments, ja que, als clàssics crostons o trossos de cogombre, se li afegeixen ara llavors de sèsam, rosella, pipes de carbassa, fruita o brots germinats. ■



123RF Limited©perfectti. Gaspatxo de síndria



## GUIA PROFESSIONAL

## MASTER ORGANIC

L'eina imprescindible per al **professional BIO!**

Cada setmana les últimes novetats en alimentació ecològica, cosmètica i complements bio



Visita el nostre portal  
**www.masterorganic.es**



### Informació per producte

Descripció, Ingredients, Contacte de proveïdor i distribuïdors, codi EAN i Codi intern

### Tendències i novetats BIO

Alimentació, Cosmètica, Complementos alimentaris

Edició impresa i online  
Difusió gratuïta

DISTRIBUÏT PER:





# Què haig de tenir en compte a l'hora de comprar el meu iogurt

Tant a les postres, a l'esmorzar, o al berenar, el iogurt és el favorit de moltes persones. Ja sigui consumit en solitari, combinat amb fruita de temporada, amb granola i fins i tot amb fruita seca, és un aliment ric en prebiòtics i nutrients que pot formar part d'una dieta saludable i equilibrada.

L'oferta i la diversitat de productes lactis que trobem al mercat és molt abundant. Però no tots els iogurts són iguals ni els seus perfils nutricional són òptims. Davant d'això, és pràctic tenir en compte algunes consideracions a l'hora d'escollir un bon iogurt.

## Ingredients: senzills i naturals

El primer pas per identificar si un iogurt és de qualitat és revisar atentament el llistat d'ingredients i la informació nutricional que figuren a l'etiqueta. Sempre és preferible

**Sempre és preferible triar aquells aliments amb el mínim nombre d'ingredients possible; en el cas del iogurt, hi ha dos ingredients bàsics: llet i ferments lactis**



©Bio Eco Actual

escollir els aliments amb el mínim nombre d'ingredients possible. En el cas dels iogurts, aquells que **continguin dos ingredients bàsics: llet i ferments lactis**, sense sucres afegits, ni saboritzants ni conservants artificials, són l'opció ideal.

En cas de preferir opcions amb sabor, es recomana que siguin fruites fresques o preparats de fruites fresques, més nutritives, en lloc de xarops o saboritzants artificials.

La **qualitat i la varietat de la llet** utilitzada és un altre element a considerar. Per exemple, es coneix que la llet de cabra conté menys lactosa, per la qual cosa és més tolerable. A causa de les seves propietats antiàcides, és més digestiva, i es recomana per a digestions més delicades.

Ja sigui de vaca, d'ovella o de cabra, la **llet ecològica** marca la diferència. Lluny de la llet de producció intensiva, la llet ecològica s'obté mitjançant mètodes productius molt lligats a l'agricultura ecològica. Aquest

és el motiu pel qual no conté restes d'herbicides, fertilitzants, pesticides, hormones ni antibiòtics i és lliure de transgènics o organismes modificats genèticament.

Es tracta de llet **fresca** que es recull regularment a granges properes a la fàbrica d'elaboració. Això afavoreix una millor conservació del seu sabor i la seva aroma, i també permet conservar els seus nutrients i característiques alimentàries. Segons testimonis científics, la llet ecològica destaca per la seva riquesa en nutrients, com ara vitamines, àcids grassos, omega-3 i CLA (àcid linoleic conjugat).

## Producció ecològica, més sostenible i ètica

La producció ecològica es basa en un sistema que permet obtenir productes de màxima qualitat sent **respectuosos amb l'entorn**: minimitza l'impacte mediambiental i fomenta la biodiversitat alhora que impulsa l'activitat dels agricultors locals i enforteix l'economia rural.

Pel que fa a la ramaderia ecològica, el **benestar animal** és un dels elements principals. Aquesta filosofia s'enfoca a oferir als caps de bestiar una vida tranquil·la en entorns confortables.

Cabres, vaques i ovelles se situen en finques espaioses, amb estables grans i nets. Tenen lliure accés a pastures, praderies i espais oberts per procurar-los una qualitat de vida superior i permetre que mostrin el seu comportament natural. Sota un **enfocament sistèmic i holístic**, es prioritza la salut del bestiar abans

**Els alts estàndards de qualitat, sostenibilitat i ètica productiva estan avalats per l'Euro Fulla, el logotip oficial de la Unió Europea**

que la productivitat. Per això, es garanteix una dieta equilibrada i ecològica, basada en pastures naturals i pinsos ecològics, lliures d'hormones i adequats a les seves necessitats nutricionals. La neteja, el control i la prevenció de malalties redueix l'ús d'antibiòtics i medicaments.

Tots aquests alts estàndards de **qualitat, sostenibilitat i ètica productiva** estan avalats per l'Euro Fulla, el logotip oficial de la Unió Europea que garanteix que l'aliment procedeix d'agricultura ecològica i compleix uns requisits estandarditzats. Es tracta d'un segell fàcilment reconeixible, una fulla de color verd la silueta de la qual està formada per estrelles, que es troba visible a les etiquetes dels productes.

## Iogurts senzills i coherents amb la filosofia ecològica

Ubicada als peus de la serra del Segura, Cantero de Letur és una empresa pionera a Espanya en producció de lactis ecològics. Amb més de trenta anys d'història, està especialment especialitzada en els lactis de llet de cabra.

Amb la missió de ser part de l'alimentació sana i natural de totes les persones, i alhora contribuir al desenvolupament social i econòmic de l'entorn rural més proper, produeix diàriament una àmplia gamma de productes lactis en ramaderies molt properes a la fàbrica.

El secret dels seus iogurts? A més de garantir la qualitat de la matèria primera, la seva activitat coherent amb els principis ecològics cerca la relació estreta entre l'agricultura i la ramaderia. ■



123RF Limited©jackf



## RECEPTA

Estela Nieto, Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut,  
i especialista en psiconutrició | [www.nutricionesencial.es](http://www.nutricionesencial.es)Iván Iglesias,  
Xef i professor de cuina vegana

# Aperitius i snacks per a l'estiu

A l'estiu, amb la calor, els menjars copiosos i excessivament calòrics ens costaran una mica més de pair, si és que ens arriben a venir de gust.

Per això, fer un aperitiu o prendre un snack entre hores ens pot anar bé per arribar als àpats amb menys gana i també podem aprofitar aquest moment per refrescar-nos.

Donarem prioritat en aquests breaks a fruites i verdures fresques, ja que ens aporten minerals, sucres, fibra i, sobretot, ens ajuden a reposar líquids. Podrem alternar les crudités i el format de fruita sencera amb altres presentacions com els batuts de fruita o el fabulós gaspatxo.

A més de les fruites i verdures podrem recórrer a untades fresques com l'humus o el guacamole, que ens nodreixen alhora que ens sadollen.

Però si hi ha un aperitiu ideal per a la calor són els adobats. El punt àcid del vinagre o de les fermentacions és molt refrescant i la varietat que hi podem trobar és enorme. No només podem recórrer a cogombres i cebetes, sinó que podem fer adobats ràpids a casa amb pastanagues, raves, col i una gran varietat de verdures.

Fins i tot amb carbassó podem fer un pickle ràpid perfecte per a un aperitiu saludable per abans del dinar. Els passos per preparar-lo són molt senzills i el resultat és increïble. És



©Estela Nieto

## INGREDIENTS

- 1 carbassó.
- 2 o 3 alls.
- 2 branquetes de julivert fresc.
- Sal al gust.
- 3 cullerades de vinagre de poma.
- 1 cullerada d'oli d'oliva.
- Un pessic de pebre vermell.

una manera diferent d'aprofitar un producte que durant l'estiu trobem al seu millor moment.

## Elaboració:

Peleu el carbassó i, amb l'ajuda d'un pelador, continueu pelant la carn del carbassó per formar tires. Si no teniu un pelador, es pot fer servir una mandolina per fer làmines fines i tallar-les a tires d'un o dos centímetres d'amplada.

Col·locar aquestes tires de carbassó en un bol gran i amanir amb sal. Deixeu que reposi almenys 30 minuts perquè s'estovi i deixi anar humitat.

Al cap d'aquest temps afegiu-hi el

vinagre i l'oli d'oliva. Aixafar els alls i picar el julivert molt fi. Incorporar a les tires de carbassó i barrejar amb compte perquè no es trenquin.

Deixar reposar en un recipient hermètic un dia a la nevera perquè agafin sabor i el carbassó perdi el punt cruixent.

A l'hora de servir, poseu les tires de carbassó de forma radial en un plat. Afegir una mica de pebre vermell dolç per sobre per donar una mica de color i disposeu unes olives verdes. ■



## EN EL TEU EMAIL

**BIOECO**  
ACTUAL**SUBSCRIU-TE**

gratis escanejant el codi

[bioecoactual.com/ca/subscripcio](http://bioecoactual.com/ca/subscripcio)

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

CONGELATS / ESPIRULINA

Espirulina fresca, de Blauver



Com la fruita i la verdura, la forma més pura i saludable de consumir l'espí­rulina és fresca, ja que conserva les seves propietats i sabor.

A Blauver cultiven l'espí­rulina perquè el canvi d'hàbits cap a una alimentació més sana i sostenible et sigui fàcil i agradable al paladar.

La seva espí­rulina fresca es presenta en format congelat en monodosi.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)  
**Marca:** Blauver  
[www.blauver.com](http://www.blauver.com)  
**Empresa:** Blauver Foods, S.L.

BEGUDES / SUCS

Sucs de nabiu vermell i blau, de Cal Valls



Descobreix els sucs de nabius elaborats 100% amb fruita ecològica de Cal Valls. No procedeixen de concentrats, són sense sucres afegits i es presenten en format de 500ml.

El suc de nabiu vermell, de varietat *Vaccinium Macrocarpon*, té un sabor àcid molt característic, mentre que el suc de nabiu blau, de varietat *Vaccinium Myrtillus*, és més dolç. Amb les propietats, aporten vitamina C i antioxidants.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)  
**Marca:** Cal Valls | [www.calvalls.com](http://www.calvalls.com)  
**Empresa:** Cal Valls Eco, S.L.U.

SEC / PA

Pa de sègol proteic, de Sol Natural



20% de proteïnes i només un 14% d'hidrats de carboni.

Aquest pa alemany ple de sabor aportarà un plus de nutrició als teus àpats i et proporcionarà sacietat duradora.

Es presenta en un pràctic envàs de 5 llesques.

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

SEC / SNACKS

'Tortitas' extrafines d'arròs integral, xia i quinoa, d'El Granero



Si busques un snack deliciós i més saludable, aquestes 'tortitas' extrafines són la solució.

Fines i lleugeres com una patata fregida, però d'arròs integral, xia i quinoa. Són una alternativa deliciosa amb què gaudir, amb un 50% menys de greix.

Prova-les i veuràs per què han esdevingut imprescindibles en molts aperitius. Sense gluten.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)  
**Marca:** El Granero  
[www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)  
**Empresa:** Biogran, S.L.

BEGUDES / KOMBUTXA

Isotonic, de Mun Kombucha



Isotonic és la versió de les begudes post entrenament elaborada a base de kombutxa. A totes les propietats d'aquest te fermentat s'hi afegixen les de l'aigua de mar. Carregada d'electròlits i minerals, és ideal per rehidratar-se i recuperar-se. Dolç i lleugerament salat alhora, deixa que et sorprengui per acompanyar aperitius. Ara també amb llauna de 330 ml sense BPA. 100% ecològica. Producte guanyador del premi a millor innovació ecològica als Eco & Organic Awards Iberia 2024.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)  
**Marca:** Mun Kombucha  
[www.munkombucha.com](http://www.munkombucha.com)  
**Empresa:** Mun Ferments, S.L.

SEC / XOCOLATA

Xocolata negra amb cardamom i llimona, de Seed & Bean



Descobreix el sabor de la vida amb l'aromàtica xocolata negra amb cardamom i llimona de Seed & Bean!

Elaborada amb un 58% de cacau ecològic i de comerç just, aquesta xocolata és una barreja captivadora de la brillantor cítrica i la calidesa aromàtica del cardamom.

És vegana, no conté oli de palma i el seu embalatge és totalment compostable.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)  
**Marca:** Seed & Bean  
**Distribució:** El Labrador S.L.  
[www.ellabrador.es](http://www.ellabrador.es)



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



## MENJAR I CRÉIXER

# L'etapa escolar

A partir dels 2-3 anys les nenes i els nens ja poden menjar igual que la resta de la família. Però assistir a l'escola pot tenir un impacte en alguns àpats del dia. Molts nens i nenes es desperten els dies de diari amb poca gana i poc temps per prendre un esmorzar complet i equilibrat, cosa que sol preocupar els seus pares. Però com que a l'escola se sol fer una pausa a mig matí per prendre un pisolabis, l'esmorzar es pot dividir en dues parts: la primera a casa, més lleugera, i la segona a mig matí, més contundent.

Per als nens que tenen poca gana en aixecar-se, un batut de fruites i llet o iogurt de soja pot ser més que suficient i els pot resultar agradable i fàcil de prendre. Pots afegir una mica de crema de cacauets o algun fruit sec al batut.

Una o dues peces de fruita, millor si son ecològiques i de temporada, també és una opció excel·lent a aquesta hora.



123RF Limited©oksun70

A mig matí podeu completar aquest esmorzar amb un entrepà d'hummus, o de tomàquets amb paté d'olives, o de plàtan i crema de cacauets, acompanyat d'una peça de fruita.

Per als nens i nenes que han esmorzat més fort i han inclòs a primera hora pa o farinetes de civada, per exemple, el pisolabis de mig matí

pot consistir en fruita, iogurt de soja i/o fruita seca.

Moltes escoles ja accepten que els nens s'emportin el dinar de casa en una carmanyola. Bones opcions de plats complets per a la carmanyola que no necessiten escalfar-se són: amanida d'arròs, hortalisses i salsitxes de tofu, amanida de pasta amb verdures i pesto de fruita seca, ama-

nida de patates, pebrots i seitàn, amanida de cigrons i cuscús, amanida de quinoa i llenties. Inclou sempre una peça de fruita de postres.

Per berenar, qualsevol opció de l'esmorzar pot servir intentant alternar-les perquè hi hagi tota la varietat possible d'aliments a la dieta.

Durant l'etapa escolar els nens i nenes haurien de menjar cada dia 2-3 peces de fruita, almenys 2 racions de llegums (una amb cada àpat principal, una pot ser tofu, tempeh, seitàn o una carn de proteïna de soja o pèsol), 1-2 racions de verdura o amanida, 1-2 grapat de fruita seca i llavors i 2-3 gots de llet i/o iogurt de soja enriquits amb calci. Un cop inclosos aquests grups d'aliments, han de menjar a més la quantitat de pa, pasta, cuscús, arròs, patates, etc. que necessitin per satisfer la gana. Com més proporció dels cereals sigui integral, millor. I com més proporció d'aquests aliments sigui d'agricultura ecològica, millor també. ■



## ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com  
f t i

**CAL VALLS**  
Tomates de cultiu ecològic i biòdinàmic

Des de 1978  
**cal valls**  
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

- 100% Naturals
- Tomates de finques pròpies locals
- Madurades al sol, són dolces i saboroses

**AGRICULTURA BIODINÀMICA:**  
**VITALITAT DE LA TERRA = VITALITAT DE L'ALIMENT**

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

## ALIMENTACIÓ



**L'única després de la llet de la mare**

**Fórmula a base de llet Demeter biodinàmica**

**Holle**  
biodynamic  
since 1934

- ✓ Llet 100% ecològica
- ✓ Amb totes les vitamines, minerals i nutrients importants (per llet)
- ✓ El més pur possible: només additius segons els requisits legals, sense oli de peix

**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.

Jordina Bargas,  
Dietista i Infermera | bio@bioecoactual.comESPAI PATROCINAT PER:  
SOL NATURAL | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER



# Llevat nutricional: maneres d'utilitzar-lo

El llevat **nutricional** és un fong anomenat *Saccharomyces cerevisiae* que es presenta desactivat i en forma de flocs o en pols. El seu gust recorda al del formatge i les nous, per això moltes vegades és utilitzat en l'elaboració de plats vegans.

## Una gran font de nutrients

El llevat nutricional té un alt valor nutricional:

- Aproximadament la meitat del seu pes són **proteïnes de bona assimilació**.
- És ric en **betaglucans**, una fibra soluble que ajuda al nostre sistema immunitari i també exerceix activitat prebiòtica regulant la nostra microbiota intestinal, entre altres beneficis.
- Conté potents **antioxidants** com el glutatió, que atenua l'efecte oxidant dels radicals lliures i és l'element central de molts sistemes desintoxicadors.
- Inclou **minerals** amb alta biodisponibilitat: el calci, el zinc, el magnesi, el fòsfor, el coure, el seleni i el ferro. Indispensables per la salut del nostre organisme.
- Té **vitamines del grup B**, essencials per gran varietat de funcions del nostre cos. Cal destacar que no conté vitamina B12, element clau

per mantenir un correcte funcionament del sistema nerviós i la formació de glòbuls vermells, entre altres funcions. Aquesta es troba en aliments d'origen animal, per aquest motiu si seguim una dieta vegetariana o vegana serà recomanable comprar el llevat nutricional fortificat amb vitamina B12.

- No conté gluten.

## Idees per introduir-lo a la nostra cuina

El llevat nutricional ens pot ajudar a donar gust i diversitat a molts plats. A continuació tens diferents propostes. Anima't a provar-les, et sorprendran!

### Formatge pamesà vegà en pols

Una recepta tan senzilla i ràpida com triturar fins que quedi un polsim dels següents ingredients: 4 cullerades de llevat nutricional, una culleradeta de sal, una culleradeta d'all en pols i una tassa d'anacards (pots posar-hi més o menys quantitat en funció de la intensitat que desitgis). Una idea és afegir-lo, per exemple, a un plat de pasta. Està boníssim!

### Crispetes amb llevat nutricional

Si tens ganes de fer una tarda de cinema i vols acompanyar-ho amb



123RF Limited@pamela4578. Llevat nutricional, un substitut del formatge i ric en vitamines del grup B

unes bones crispetes aquesta recepta t'agradarà. Es posa el blat de moro a coure en una paella amb una mica d'oli d'oliva o de coco i es tapa fins que explotin tots els grans. Posteriorment, s'afegeixen uns 30 grams de llevat nutricional i un polsim de sal. Es barreja tot i ja estan llestes per ser menjades.

### Maionesa vegetal

El llevat nutricional pot donar un gust sorprenent a la maionesa que fas a casa. La recepta és senzilla. Consisteix a triturar fins que quedi una crema fina ½ tassa d'ametlles o anacards remullats prèviament amb la mateixa quantitat d'aigua, mig gra d'all, una bona cullerada de llevat nutricional, dues cullerades de suc de llimona o vinagre de poma i sal al gust. Posteriorment, al mateix got batedor,

continuar triturant a baixa velocitat i anar afegint a poc a poc una tassa l'oli d'oliva verge perquè la mescla es vagi emulsionant. Ja tenim preparada la maionesa, només ens falta gaudir-la, per exemple, acompanyant un plat de verdures a la brasa.

### Altres opcions

Una idea és afegir el llevat nutricional com a *topping* damunt de les amanides, també pots utilitzar-lo per donar un punt de cremositat a les cremes i sopes, per fer una pasta a la carbonara vegana o tirar-la per damunt de patates fregides.

Altrament, si t'hi veus en cor, et pots endinsar en el món dels fermentats i fer un formatge curat d'anacards amb llevat nutricional i espècies variades. ■

ALIMENTACIÓ



## Un plus de sabor, i nutrició!

Amb un deliciós sabor que recorda al formatge, el llevat nutricional és una estupenda **font de proteïna vegetal completa** i un **deliciós complement** per als teus plats.



Necessites inspiració?  
Aquí tens **més de 45 receptes**  
amb llevat nutricional :)



Enriquida amb  
Vitamina B12





## CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,  
Editora,  
[redaccion@bioecoactual.com](mailto:redaccion@bioecoactual.com)

Associació Vida Sana,  
[www.vidasana.org](http://www.vidasana.org)  
[info@vidasana.org](mailto:info@vidasana.org)

## ESPAI VIDA SANA

## Menjar amb sentit comú

Ja en ple estiu, haurem adaptat la ingesta d'aliments a la calor que demanda més hidratació, preferentment amanides variades, ja siguin de pasta, de patata, de llegums o d'arròs, amb fulles d'enciam, de ruca, d'espínacs o canonges, llavors i pinyons torrats, espàrrecs, verdures, com bròquil o mongeta tendra, en preparacions curtes, o directament crues com bastonets de pastanaga i tomàquets, tofu a la planxa i molta fruita del temps, com síndria, meló, préssecs, nespres i albercocs, entre d'altres.

Ja ens ho demana el cos si el tenim ben acostumat.

Però a vegades els hàbits van per una altra banda, per la banda dels granissats, els gelats de tota mena, la pizza, la cervesa i els plats precuinats.

S'ha de vigilar perquè l'estiu és llarg i aquestes pràctiques es converteixen en un hàbit i en un cercle vicis, com pitjor menjo més de gust



em venen les patates fregides, per exemple.

El que ens ajuda a menjar bé es comprar productes frescos als pagessos, botigues o supermercats, mirant la temporada i la procedència i sempre que sigui possible ecològics, distingits amb el logo de l'Euro Fulla que ens garanteix que s'han seguit les normes de producció respectuoses amb la salut i el medi.

Si hi ha fruita d'aquí i d'allà, mireu-ho, és important. Una cosa es el preu i un altra el cost. Pensem en el que ens costarà perdre la producció pròpia i dependre de les importacions, per exemple. ■

## La unió fa la força

En una societat cada cop més individualista de vegades perdem de vista la gran saviesa que contenen els refranys i dites populars. Ens enfrontem a una crisi que qualifiquem "sense precedents" i així és al nostre aquí i ara i no ens toca més remei que arremangar-nos i preguntar-nos què podem fer.



Si abordem el tema concret del canvi climàtic, alguns argumenten que no té sentit demanar petits gestos a la societat quan els grans responsables juguen en una altra divisió. I que només les lleis, ja siguin nacionals o supranacionals, poden aconseguir el canvi necessari. Però esperant aquestes lleis que costen tant d'arribar i, sobretot d'aplicar, passa el temps i tot segueix igual.

Si volem aconseguir canvis cal abordar tots els fronts. I el granet de sorra que pugui aportar cadascú també compta. Al llarg d'aquest any, el projecte Comparteix Climà de l'Associació Vida Sana, està recopilant les pràctiques que les persones i empreses assídues a la fira BioCultura realitzen al seu dia a dia per ser més resilents davant del canvi climàtic. Estem sent testimoni del gran compromís ambiental de les persones "biocultureres" i el seu potencial com a font d'inspiració. Com a resultat del projecte s'editarà una guia que recopili tots els exemples i identifiqui persones exemplars. Totes les persones estan convidades a compartir la seva experiència també mitjançant l'enquesta online disponible a [www.vidasana.org/compartoclima](http://www.vidasana.org/compartoclima). ■

## FIRES

## FIRES

**Tienes  
HAMBRE  
DE SITOPÍA  
VEN A DESCUBRIRLO**

MADRID  
21-24 NOVIEMBRE 2024  
IFEMA

**BioCultura**  
feria de productos ecológicos  
y consumo responsable

Organiza

VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA

[biocultura.org](http://biocultura.org)  
[@biocultura](https://twitter.com/biocultura)

**natexpo** LYON 2024  
FIRA INTERNACIONAL  
DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

**23 - 24 SEP. 2024**  
EUREXPO LYON - FRANÇA

**Nou format: 2 dies**  
100% entre setmana

## 6 SECTORS

- Alimentació
- Cosmètica i higiene
- Suplements dietètics
- Ingredients
- Casa ecològica
- Serveis i equipament per a la botiga i marques

## INNOVACIÓ

**1 espai d'incubació**  
per a tots els sectors

## CELEBRACIÓ

**Natexpo Txin-Txin:**  
un moment de festa i de relaxació dilluns des de les 18:00h fins a les 21:00h de la tarda

• A granel • CRS • Dipòsit • Envasos ecodissenyats  
• Responsabilitat ecològica • Local • Ecològic • Vegà • Residus zero

Més informació i acreditació gratuïta a [www.natexpo.com](http://www.natexpo.com)

**NOMÉS VISITANTS PROFESSIONALS**

UN SALÓ DE **NATEX BIO**  
Federació de transformadors i distribuïdors

ORGANITZADA PER Spas Organisation

Ariadna Coma,  
Periodista | bio@bioecoactual.com

# Aquestes són les 12 fruites i verdures més contaminades amb pesticides

Ajudar els consumidors a minimitzar la seva exposició als pesticides i a prendre decisions de compra més conscients. És l'objectiu de la llista "The Dirty Dozen" 2024, publicada pel grup ecologista nord-americà EWG (Enviroment Work Group), que identifica les fruites i verdures de cultiu convencional amb més pesticides.

## Les "Dirty Dozen"

Les maduixes encapçalen el rànquing de fruites i verdures més contaminades. Segons l'estudi, són les fruites més propenses a retenir restes de pesticides i substàncies de síntesi química, fins i tot després de ser rentades i esbandides per a consumir-les.

En segona posició, els espinacs. Aquesta hortalissa és rica en nutrients, però també pesticides, assenyalant l'organització. Es calcula que tres quartes parts de les mostres no ecològiques d'aquest vegetal estan contaminades per la permetrina, un insecticida prohibit a la UE.

El segueix la col arrossada, més coneguda com a col kale. Segons l'estudi, sis de cada deu mostres estan contaminades per un pesticida prohibit a Europa fa 15 anys, el DCPA.

La col de cabdell i la mostassa bruna se situen també a la tercera posi-



123RF Limited@zmeika

ció de la llista, seguides pel raïm, que ocupa el quart lloc.

En cinquena posició es troben els préssecs. Els resultats d'EWG revelen que el 99% dels préssecs no ecològics analitzats contenen residus de pesticides. Fins i tot es van identificar fins a 19 pesticides diferents en una sola mostra.

D'altra banda, la quantitat i la concentració de pesticides a les peres ha augmentat considerablement en els darrers anys, fins al punt que més de sis de cada deu peres de cultiu convencional contenen traces de cinc o més pesticides.

Al número set de la llista trobem les nectarines, seguides de les po-

mes. Aquestes darreres contenen una mitjana de més de quatre pesticides diferents. Un és la difenilamina, una substància utilitzada per evitar que la pell es deteriori durant l'emmagatzematge.

En els llocs número 9 i 10, els pebrots i les cireres. Els nabius se situen en el número onze. Tanquen la llista les mongetes tendres.

## Tria ecològic, evita els pesticides

Els productes ecològics es cultiven sense pesticides ni transgènics (OMG). A diferència del cultiu convencional, l'agricultura ecològica es basa en pràctiques agrícoles responsables amb l'entorn, com ara la rota-

## A Veritas tots els productes són ECO!

Si et preocupa la teva salut i la del planeta, a les nostres botigues Veritas pots submergir-te en un món de possibilitats que et permetran gaudir d'una alimentació saludable i sostenible. Descobreix com cuidar de tu mateix i del medi ambient pot ser una experiència deliciosa i gratificant, triant productes lliures de pesticides i altres productes químics nocius. A Veritas, trobaràs tot el que necessites per a alimentar-te de manera conscient i responsable i aconseguir #LaTevaMillorVersió.

ció de cultius, l'ús de nitrogen fixat per les plantes lleguminoses i el control biològic de plagues i malalties, que ajuden a **mantenir la salut del sòl i promouen la biodiversitat**. Així que, si no vols restes de pesticides a les teves fruites i verdures, procura que procedixin de **cultiu ecològic**. ■

veritas  
#CleanDozen



VIU LA  
VIDA  
ECO

Viu la teva millor versió

veritas



Doctor Pere Gascón, Excap de Servei d'Oncologia de l'Hospital Clínic de Barcelona Director de la Càtedra CELLEX d'Oncologia i del Coneixement Multidisciplinar, Universitat de Barcelona



## ALIMENTACIÓ I SALUT

# Els bolets ecològics aporten un alt contingut en proteïnes a la nostra alimentació

A molts països i regions específiques del món el consum de bolets forma part de la seva cultura i de la seva gastronomia. D'antic coneixem dels fongs les seves propietats medicinals a través de les cultures orientals, especialment la de la Xina i la del Japó. En els darrers anys també hem descobert les bases de les seves propietats medicinals mitjançant la identificació dels seus principis actius.

Però quin valor nutricional tenen les més de 300 espècies de fongs comestibles que coneixem? i en concret quin contingut proteic ens aporten? Aquest fet cobra una gran importància actualment per l'escassetat d'aliments a escala mundial, sobretot al continent africà i països del sud d'Àsia. Per això la rellevància de trobar altres fonts proteiques a la natura ja siguin de plantes, algues o fongs i així no dependre del consum de proteïnes de font animal.



123RF Limited©purino. Fong Enoki anti colesterol

Als fongs no fa gaires anys se'ls classificava dins del regne vegetal. Tot i això, gràcies a estudis genètics realitzats en els darrers 30 anys, es va determinar que aquesta classificació no era del tot correcta i que calia la creació d'un grup classificatori propi que va culminar amb el grup Fungi al qual pertanyerien ja els fongs i els

bolets. Curiosament, avui sabem que els fongs tenen molts més elements en comú amb el regne animal que no pas amb el vegetal. Aquest fet sorprenent té repercussions molt importants en el moment que relacionem el consum dels fongs com a fonts de nutrició futures. Així, per exemple, les proteïnes que els fongs aporten a la nostra dieta són d'alta qualitat, molt més semblants a les de la carn que a les de, per citar-ne un exemple, els llegums.

Es calcula que el contingut proteic dels fongs és en general relativament

alt. S'ha determinat que pot oscil·lar entre un 15 i un 35% del pes sec, depenent de les espècies, de les varietats, del lloc de creixement i condicions climàtiques i de l'etapa de desenvolupament del cos fructífer. Òbviament hi ha importants diferències en el contingut entre espècies i fins i tot entre les dades de diversos autors per a una mateixa espècie. Això pot ser degut al mètode d'anàlisi o per la part del bolet analitzat, a més d'entre espècies. Tenint en compte això, revisant diversos estudis, s'ha trobat com a rang més freqüent, 20-25g de proteïna/100g d'extracte sec, amb més continguts al barret que al peu, en general. Com a dades més concretes podem dir que el percentatge proteic del xiitake, l'ostra i el xampinyó blanc oscil·len entre 27,26, 26,67 i el 20% respectivament.

Coneixem avui dia que els xampinyons blancs (*Agaricus bisporus*) són dels fongs que tenen més proteïna per gram. Per ser específics, són 3,6 grams de proteïna per cada 100 grams. És per això que és un fong molt apreciat i recomanat en dietes veganes i vegetarianes. El fong Ostra té també entre 3 i 4 grams de proteïna per 100 grams.

Curiosament, el xampinyó blanc, com la gran majoria de bolets, a diferència de la resta d'hortalisses, conté tots els aminoàcids essencials: Iso-leucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptòfan i Valina, que són aquells que el cos humà no pot generar per si mateix i els ha d'ingerir amb la dieta. De la mateixa manera podem indicar que la composició en aminoàcids de les proteïnes dels fongs és comparable a la de la proteïna animal, la qual cosa és important avui dia per contrarestar un alt consum d'aliments proteics



## ALIMENTACIÓ

Cafè enriquit amb fongs adaptògens

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



**ALTER NATIVA<sup>3</sup>**  
BIO FAIRTRADE

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



**En els darrers anys hem descobert les bases de les seves propietats medicinals mitjançant la identificació dels seus principis actius**



123RF Limited©anawat. Shiitake

ALIMENTACIÓ I SALUT

d'origen animal, sobretot als països desenvolupats.

Entre les proteïnes dels bolets predominen diverses **albúmines, globulines, glutelines, prolamines**, etc. i, com acabem d'esmentar d'aminoàcids essencials. Aquests darrers constitueixen un 30-40% del contingut total d'aminoàcids segons l'espècie analitzada. L'aminoàcid que està en menors concentracions és la metionina, encara que el contingut és elevat en algunes espècies com *Tricholoma portentosum* i *T. Terreum*. D'altra banda, la digestibilitat proteica dels xampinyons i bolets en general és força bona, per a *Pleurotus ostreatus* (*Ostra spp.*) i *Lentinula edodes*



123RF Limited©fotohelin. El te de fong Chaga ajuda a combatre els trastorns digestius

(Shiitake) és 73,4% i 76,3%, respectivament.

Totes aquestes dades reforcen les tendències actuals que consideren que els fongs poden ser un substitut efectiu de la carn. També és cert que no tots els fongs silvestres contenen gran **quantitat** de proteïnes, i que en aquest cas el seu valor nutritiu pot ser semblant al de moltes espècies vegetals. El que ningú no discuteix és la seva **qualitat** proteica ja que segons l'Organització d'Agricultura i Alimen-

tació (FAO), la qualitat de les proteïnes dels fongs és millor que la de la majoria dels vegetals (FAO, 1981).

El consum de fongs a nivell mundial ha augmentat de manera exponencial en els últims temps. Així, la FAO indica que aquest ha augmentat al voltant d'un 400% en els darrers 20 anys, i la tendència és que continuï augmentant a la mateixa velocitat. La majoria dels bolets comestibles tenen una distribució molt àmplia, però s'identifiquen zones on la producció

El consum de fongs a nivell mundial ha augmentat de manera exponencial en els últims temps

d'aquests aliments ha anat creixent com és el cas de Sud-Amèrica.

Els bolets, els fongs comestibles que més consumim al nostre entorn són el **xiitake, el maitake, el portobello, el bolet ostra, l'enoki, el xampinyó blanc i el rovelló**. És important comentar que la ingesta dels bolets comestibles és molt més segura si aquests porten el certificat ecològic de la Unió Europea. No hem d'oblidar que els fongs són grans **que-**lants de la natura, i per això netegen, descontaminen els nostres boscos i camps de productes químics i metalls pesants. Per això és important assegurar-nos de la seva qualitat ecològica en consumir-los. ■

Els xampinyons blancs (*Agaricus bisporus*) són dels fongs que tenen més proteïna per gram

ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi:  
**pur plaer**

**Natumi**  
pur.vegetal.



Prova també



Més informació a [www.natumi.com](http://www.natumi.com)



# La vitalitat activada amb les substàncies amargues

Els beneficis de prendre substàncies amargues per a la salut en general i per activar l'energia i la vitalitat del nostre organisme són coneguts i reconeguts des de l'Antiguitat fins als nostres dies.

Actualment ens cal pensar-hi més ja que no mengem prou fruites i verdures que ens les proporcionen perquè la indústria alimentària ha anat adaptant la seva oferta a sabors més suaus i dolços, amb el deteriorament de la salut de la població que s'hi ha anat acostumant. Les varietats més amargues han donat pas a altres per acontentar un mercat que no atén les veritables necessitats nutricionals.

El nostre cos s'acidifica excessivament per moltes causes. Entre els aliments més acidificants hi ha la proteïna animal, els ultraprocessats, l'alcohol, el sucre refinat i les begudes de cola carbonatades. És un tema seriós ja que per metabolitzar-los el cos "roba" calci dels ossos i això pot portar a l'osteoporosi. També s'han fet estudis que demostren que les cèl·lules cancerígenes viuen i es mul-

**Les substàncies amargues estimulen la producció de saliva i de suc gàstric facilitant el procés de la digestió i milloren l'activitat del pàncrees i del fetge**



123RF Limited©myshakisia

tipliquen més i millor en un medi àcid.

De tota manera, el cos necessita l'equilibri entre àcid i base. Els minerals calci, sodi, potassi, zinc, magnesi i manganès són abundants a les plantes i als **aliments alcalins** com la genciana, la carxofa, el bròquil, la ruca, el fonoll, el donzell, l'anís, el te verd, la col arrissada, la dent de lleó i les llimones, entre moltes altres; i el fòsfor, el sofre, el ferro i el iode als **acidificants**, que en dietes veganes corresponen als llegums.

## Desintoxicació i depuració hepàtica

Les substàncies amargues estimulen la producció de saliva i de suc gàstric facilitant el procés de la digestió i milloren l'activitat del pàncrees i del fetge. L'efecte positiu de les substàncies amargues sobre les funcions desintoxicants del fetge es nota des del primer dia de prendre-les. Tot el sistema digestiu troba un aliat a les substàncies amargues, que ajuden a purificar tots els òrgans en estimular

les **glàndules basòfiles**, les productores de bases que contraresten l'acidosi. Si es prenen en pols es poden afegir a sopes, cremes o verdures o dissoltes amb aigua. No s'ha de beure alcohol, ja que per poca quantitat que es begui afecta el fetge i evita que arribi a bon terme l'efecte desintoxicant.

## Control de l'ansietat pels dolços

L'omnipresència del sucre, no només en els productes clarament dolços, ha portat moltes persones a patir molt sovint ansietat o gana sobtada (desig de dolç), que no és gens recomanable quan es dona un cercle viciós, ja que menjar dolç obre les ganes de menjar més dolç. Les substàncies amargues modifiquen el sabor de manera que provoquen que es **redueixi l'ansietat pels dolços** i alhora **eliminen la sensació de gana**, per la qual cosa es menja menys.

## Regenerador. Natural. Alcalí

Els pH del cos són variats i diferents segons la funció del medi, alguns àcids com el de l'estómac, altres més alcalins com a l'intestí, per l'acció del pàncrees. El millor nivell de pH de la nostra orina, que és on va a parar el residu d'un aliment des-

**Totes les herbes i verdures que componen els productes de M. Reich són veganes i de cultiu ecològic**

prés de metabolitzar-se, seria lleugerament alcalí, al voltant de 7'50, estant el pH neutre a 7.

**Com ens alcalinitzarem?** Reduint els aliments excessivament acidificants i ampliant el ventall d'aliments alcalins. I ajudant-nos amb els excel·lents complements de substàncies amargues de **M.Reich**. Estan disponibles en pols, esprai i en gotes. Totes les herbes i verdures que componen els productes de M. Reich són veganes i de cultiu ecològic, per això no presenten insecticides, pesticides ni herbicides i estan lliures d'additius i conservants.

La pols amarga **BitterStoffPulver** està composta per 55 plantes, (herbes, verdures i fruites), que proporcionen un augment de la vitalitat en integrar-les a l'alimentació diària. Entre elles distingir l'alt contingut en pols de genciana, herba de carxofa, herba de donzell, centaurium i cúrcuma.

L'esprai **BitterStoffSpray** i les gotes **BitterStoffTropfen** són presentacions molt pràctiques de la mateixa fórmula i naturalment sense alcohol, cosa que les fa perfectes per a embarassades, mares lactants, nens i per a tots en general. No necessiten refrigeració, encara que sí que s'aconseja no exposar-los al sol o a la calor intensa. ■



123RF Limited©jetsam86

**Tot el sistema digestiu troba un aliat a les substàncies amargues**



Pots trobar les substàncies amargues M. Reich a la teva botiga especialitzada, naturista, ecològica, farmàcia o herbolari, i a la pàgina web [www.m-reich.es](http://www.m-reich.es)



# 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

Jaume Rosselló,  
Editor especialitzat en salut i alimentació | bio@bioecoactual.com

## PLANTES MEDICINALS

Editor especialitzat en salut i alimentació | bio@bioecoactual.com

# Estiu: plantes medicinals i silvestres al camp i al bosc

L'arribada del bon temps convida a sortir al camp i recol·lectar moltes plantes interessants que estan en plena maduresa. Després les podem assecar<sup>1</sup>, si el que volem és gaudir de tot el seu poder quan arribi l'hivern, o bé, si es tracta de plantes silvestres comestibles, les gaudirem fresques: es poden convertir en un autèntic festí.

## A l'estiu, recol·lectarem abans que res les fulles i flors

Les diferents èpoques de l'any per collir es relacionen directament amb els diferents estadis evolutius de la planta. Per exemple, els brots estan en condicions òptimes al principi de la primavera, quan s'inicia la nova vegetació; les fulles, quan estan completament obertes, però encara una mica joves, període que correspon sovint a la floració de la planta; les flors (tant els botons com les summitats florides de les branques) quan no



123RF Limited©daniidfoto. L'arrel de dent de lleó té propietats diürètiques

estan completament obertes, especialment les que són particularment delicades, com les de l'arç o les del taronger.

D'altra banda trobarem moltes flors comestibles, que comentarem més endavant.

## Pel camp

És fàcil trobar<sup>2</sup> algunes plantes molt conegudes, com la farigola, la cua de cavall i la fulla de noguera. Per cert, si a aquestes tres afegim escorça d'alzina obtindrem les mí-

tiques «flors astringents»<sup>3</sup>. L'escorça d'alzina, com la resta de plantes medicinals més conegudes, la trobarem a les bones herboristeries: actualment ja les ofereixen de plantacions ecològiques.

Passejar pel camp ens permet veure en saó les grans plantes medicinals clàssiques, totes molt populars: **mentes i poliol** (*Mentha piperita*, *Mentha spicata*, *Mentha pulegium*), **camamilla** (*Matricaria chamomilla*), **herba lluisa o berbena** (*Aloysia citrodora*, *Lippia triphy*). També podem reconèixer per les seves fulletes foradades l'**hipèric** o herba de Sant Joan (*Hypericum perforatum*), el gran antidepressiu natural l'oli del qual és a més un excel·lent antisèptic, antiinflamatori i antiarrugues.

La **calèndula** (*Calendula officinalis*), que els seguidors de l'agricultura biodinàmica cullen al clarejar el dia, ajuda a regular la menstruació i alleuja els dolors menstruals. Es fa servir preferentment en forma de tintura.

De la **caputxina** (*Tropaeolum majus*) se n'aprofita pràcticament tot. Les fulles i les flors poden menjar-se fresques en amanida, soles o acompanyant l'enciam, escarola, etc., que la fan saborosíssima. Són aperitives i, menjades durant el sopar, afavoreixen el son quan l'insomni no és gaire rebel. Com a aperitiu es prenen també les poncelles florals, i els fruits sense madurar que poden ser confitats en vinagre i sal.

Un gran diürètic és la **cua de cavall** (*Equisetum telmateia*, *E. arvense*), una planta anterior als dinosaures en aquest planeta que també facilita la remineralització de l'organisme i actua com a hemostàtic, tant en una

**Pel camp, és fàcil trobar algunes plantes molt conegudes, com la farigola, la cua de cavall i la fulla de noguera. Per cert, si a aquestes tres afegim escorça d'alzina obtindrem les mítiques «flors astringents»**



123RF Limited©liamest. Flor de myrtus



## LLAR I CUINA

**Grazie EcoNatural**  
For the planet's needs.

100% RECYCLED FIBERS

Característiques garantides de Grazie EcoNatural

- Super absorbent
- Extra Resistent
- Suau
- Dermatològicament testat

Distribuïdor per:

**Dispronat**  
info@dispronat.com  
www.dispronat.com

PLANTES MEDICINALS



hemorràgia nasal com en cas d'hemorroides sagnants.

A tot arreu trobarem **dent de lleó** (*Taraxacum officinale*): la decocció de fulles i arrel de dent de lleó té propietats diürètiques. Tot i això, moltes persones prefereixen prendre la planta fresca en amanida, les fulles de la qual són molt apetitoses i tenen propietats depuratives.

L'**espígol** (*Lavandula spica*, *L. angustifolia*) és un excel·lent tònic digestiu i antiespasmòdic, que s'utilitza per combatre les indigestions i per disminuir els dolors de tipus còlic. Aplicat externament alleuja els dolors reumàtics.

I també la **borratja** (*Borago officinalis*), les flors de la qual són sudorífiques. A l'hivern, en cas de refredat, donarà bon resultat una infusió de flors de borratja (0,15 g al mig litre d'aigua), ben abrigats.

Al bosc

És el moment més meravellós per trobar fruits del bosc de manera natural —a condició que mantinguem un comportament cívic amb la natura!: els **grosellers** (*Ribes rubrum* i *Ribes nigrum*), el **nabiu** (*Vaccinium corymbosum*) i la **murta** (*Myrtus communis*), o



123RF Limited@traimak. Nabius silvestres

la **mare-selva** o **lligabosc** (*Lonicera caerulea*), sempre deliciosa i que els encanta als ocells.

Si el que volem és preparar una amanida amb verdures silvestres, trobarem el **cardellet** o **tagarnina** (*Scolymus hispanicus*), que ara fins i tot arriba al mercat, o la **verdolaga** (*Portulaca oleracea*), astringent i diürètica. I totes entre desenes de plantes, a quina més interessant i abans que, al final de l'estiu, les pinyes pinyoneres s'obrin per oferir-nos el seu magnífic fruit.

Podem trobar-nos amb el **bedoll** (*Betula verrucosa*), les fulles del qual són diürètiques i redueixen la presència d'albúmina a l'orina en cas

d'hipertensió. Les fulles de bedoll són una bona ajuda per eliminar l'àcid úric.

O l'**arç** (*Crataegus monogyna*). La infusió de les flors d'arç blanc ajuda a regularitzar la tensió arterial i tonificar els batecs del cor. A diferència de la digital (que requereix control mèdic i farmacèutic, l'arç es pot prendre dues vegades al dia, cada dia, sense cap perill.

I si us trobeu a prop del cantó d'Appenzell, a Suïssa, podeu visitar, a més del museu del Dr. Alfred Vogel, l'empresa creada per ell, les plantacions d'**equinàcia** (*Echinacea purpurea*); en aquesta època estan esplèndides i

Al bosc, podem trobar-nos amb el **bedoll** (*Betula verrucosa*), les fulles del qual són diürètiques i redueixen la presència d'albúmina a l'orina en cas d'hipertensió

la seva característica gamma de colors rosa ens avisa que ja estan a punt per a la preparació dels excel·lents extractes que s'obtenen amb aquesta extraordinària planta adaptògena.

Més a prop d'aquí trobarem molt bons exemplars d'**eucaliptus** (*Eucalyptus globulus*, *Eucalyptus radiata*). Podem arrebregar les seves aromàtiques fulles i fruits que, gràcies a les seves propietats anticatarrals, tant apreciarem en decocció si cal fer un bon baf a l'hivern. Si és en tisana, utilitzarem una o dues fulles per cada tassa d'aigua. El sabor és fort i convé endolcir-la. ■

- 1. L'assecat de les plantes medicinals el farem al sol, ben protegides per sota amb una tela, que per dalt serà en forma de malla no gaire espessa.
- 2. Els usuaris d'un telèfon intel·ligent disposeu de diverses app gratuïtes per reconèixer les plantes. PlantNet (Pl@ntNet) és la més popular en aquests moments. Convé recordar la importància d'identificar i conèixer bé les plantes per evitar així qualsevol risc amb plantes tòxiques o verinoses i aprofitar-ne totes les virtuts.
- 3. Amb aquestes «flors astringents», el metge naturista Dr. Honorio Gimeno (1907-1991) aconseguia grans curacions en aplicacions externes, gràcies al seu gran poder desinfectant i cicatritzant. I sense afectar la vitalitat de les cèl·lules (s'obté una capa protectora afegida, d'excel·lents resultats en cas de ferides).

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Natural. Premium. Vital.

Electrolits

Purs

Recuperat ràpidament!

Nou

Qualitat des de 1989  
Raab Vitalfood

Podeu trobar els nostres productes a ecobotigues, herbodietètiques i parafarmàcies o a [www.raabvitalfood.com](http://www.raabvitalfood.com)

Carlos Capdepón, PNI Health Coach  
& Health Brand Advisor | carlos@cokare.co

SALUT

# Cafès funcionals amb fongs

Les begudes amb cafeïna, com el te, el cafè, el mate, la kombutxa, els refrescos i les begudes energètiques, són àmpliament consumides a nivell mundial. El cafè, en particular, ha estat objecte de debat pels seus possibles efectes adversos a la salut. Això no obstant, aquests efectes estan influenciats per la qualitat del cafè i les pràctiques de consum.

Des de la seva exportació del Regne de Kaffa a l'actual Etiòpia a la península aràbiga al segle XVI, el cafè ha estat valorat per la seva capacitat per millorar la concentració i estendre els períodes de dejuni, especialment entre els monjos iemenites que l'utilitzaven per mantenir-se concentrats a les seves meditacions durant més temps.

La cafeïna estimula la beta-oxidació d'àcids grassos, bloqueja els receptors d'adenosina i eleva els nivells de cortisol, cosa que resulta en més disponibilitat d'energia, disminució de la fatiga i millora de la concentració mental.

Tot i això, el consum de productes amb cafeïna de dubtosa qualitat pot estar associat amb problemes de salut com ara desmineralització, insomni, ansietat, dependència, deteriorament de la salut òssia, hipertensió i un increment en el risc de malalties cardíques. Aquests problemes no són exclusius del cafè, sinó que també es troben en altres llavors i els seus



123RF Limited©elenahramowa

derivats, particularment quan contenen pesticides, micotoxines com les aflatoxines i termotoxines com l'acrilàmida, en utilitzar processos d'elaboració inadequats, entre els quals s'inclou el descafeïnat amb químics.

**El cafè amb fongs ofereix nombrosos beneficis si es consumeix de manera moderada i funcional**

El cafè "Bulletproof", inspirat en el te amb mantega tibetà i popularitzat a la dècada de 2010, és una barreja de cafè lliure de micotoxines, mantega sense sal d'animals alimentats amb pastura i extracte d'àcids grassos de cadena mitjana d'oli de coco. Aquesta combinació no provoca una resposta insulínica i millora la biodisponibilitat de l'energia. Des del 2018, el cafè amb fongs ha guanyat popularitat a Amèrica del Nord i Europa per les se-

**Per garantir la màxima qualitat, el cafè ha de ser ecològic, de varietat aràbiga i torrat a baixa temperatura**

ves propietats funcionals addicionals i beneficis per a la salut.

Igual que adaptem la nostra vestimenta a la climatologia de cada estació, hem de consumir cada aliment amb consciència i simplificar les nostres rutines de manera saludable.

Després de millorar la meua salut amb fongs medicinals i fer canvis radicals en el meu estil de vida,

deixant de consumir cafeïna durant anys, he comprovat els beneficis de consumir cafè amb fongs de manera funcional.

Per garantir la màxima qualitat, el cafè ha de ser ecològic, de varietat aràbiga per tenir la mínima quantitat de cafeïna amb el màxim de qualitat organolèptica, torrat a baixa temperatura per evitar compostos nocius com l'acrilàmida i lliure de micotoxines. En cas de ser descafeïnat, el procés ha de ser natural, sense químics, fent servir aigua. La selecció de fongs s'ha de basar en la funció desitjada:

- Rendiment intel·lectual: Cabel·lera de Lleó.
- Rendiment físic: Cordyceps.
- Antienvelliment: Tremella i Txaga.
- Equilibri nerviós: Reishi.
- Immunomoduladors: Shiitake, Maitake, Xampinyó del Sol.

Els fongs afegeixen un sabor **umami** distintiu i contribueixen a una **microbiota intestinal saludable** gràcies als seus betaglucans, una forma de fibra dietètica no digerible.

Així, mentre alguns busquen en el cafè una simple solució per despertar, jo hi trobo un aliat per al meu nou estil de vida, perquè cada tassa sigui no només un moment de gaudi, sinó també un pas més cap al benestar integral. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

## CAFÈS AMB FONGS

EL CAFÈ QUE A MÉS DE SALUDABLE ÉS FUNCIONAL

Simplifica la teva rutina amb una alternativa saludable que millora el rendiment cognitiu, hidrata la pell, eleva l'energia i millora l'estat d'ànim.

**Una alternativa natural i nutritiva al cafè tradicional.**

**COKARE**

Escaneja per a més informació i receptes saludables

COKARE.CO



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



# Quefir: aliment probiòtic que aporta salut

El quefir és un fermentat de llet per l'acció de llevats i bacteris, una massa de grànuls de color blanc, tous i gelatinosos. Porta una doble fermentació, l'àcid-làctica que fan els bacteris, i l'alcohòlica que duen a terme els llevats. El producte final és un líquid de consistència semblant a un iogurt bevable, amb un sabor àcid i agre, lleugerament alcohòlic, i una sensació en boca efervescent per la presència del diòxid de carboni dissolt originat en el procés.

El quefir es va originar a les àrees muntanyoses del nord del Caucas, a la zona que separa Europa oriental de l'Àsia occidental. Els pastors preparaven un fermentat lacti en odres de pell de cabra on s'introduïa llet fresca que era consumida quan ja estava transformada.

El quefir es presenta sota diferents consistències i sabors segons els fabricants, uns són més semblants al iogurt, altres més líquids, i alguns tenen sabors a nabius, maduixes o

**L'activitat antimicrobiana del quefir és tan potent que impedeix als patògens proliferar i assentar-se al tracte digestiu**



123RF Limited©avictorero. Cullera amb nòduls de quefir i got amb quefir

limona. No s'ha de descartar la possibilitat de fer-ho a casa, és molt fàcil, només calen uns grans de quefir de bona qualitat.

El quefir recolza la vitalitat digestiva, i és tan sa, que fins i tot les persones amb intolerància a la lactosa poden beure'l. Conté minerals, vitamines, carbohidrats, proteïnes i components nutracèutics. És una bona font, entre d'altres, de calci, magnesi, potassi, de vitamina A, vitamina B12, vitamina D, vitamina K2, biotina, àcid fòlic, enzims i probiòtics. Això no obstant, en funció del tipus i de les matèries primeres usades en la seva elaboració, el seu contingut nutricional és variat.

Els grans de quefir són un conjunt de llevats simbiòtics fermentadors, associats amb bacteris productors d'àcid làctic i acètic. Més de 50 espè-

cies de bacteris i llevats probiòtics que s'encarreguen de millorar la salut intestinal i els processos digestius del cos, estimular la funció immunològica i lluitar contra els microbis nocius.

Entre les seves propietats hi ha el control de la glucosa i el colesterol sèrics i el control de la intolerància a la lactosa. Presenta una poderosa activitat anticancerígena i antimicrobiana en ser una rica font de molècules amb propietats antioxidants, antitumorals, antimicrobianes i immunomoduladores. L'activitat antimicrobiana del quefir és tan potent que impedeix als patògens proliferar i assentar-se en el tracte digestiu, inhibint-ne el desenvolupament i afavorint-ne l'eliminació.

Els microorganismes integrants del quefir fortifiquen la microbiota

**El seu contingut en pèptids bioactius ajuda a modular el sistema immunològic, estimulant-lo**

intestinal que colonitza totalment l'intestí, augmentant considerablement les colònies de *Lactobacillus*, *Lactococcus* i *Bifidobacterium*. Presenta un compost únic, el kefiran, un polisacàrid amb propietats antimicrobianes molt eficaç davant de bacteris nocius com *Candida albicans*, *Salmonella typhi*, *Salmonella enterica*, *Shigella sonnei*, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*, *Enterococcus faecalis* i *Staphylococcus*

El seu contingut en pèptids bioactius ajuda a modular el sistema immunològic, estimulant-lo. Els probiòtics faciliten al sistema immunitari suprimir les reaccions al·lèrgiques, canviant la resposta de l'organisme davant dels brots al·lèrgics. Destaca la seva activitat anticancerígena demostrada. Els seus compostos bioactius, com les proteïnes i els polisacàrids del quefir, ajuden a la defensa de l'organisme davant la propagació de cèl·lules canceroses, actuant directament sobre elles, interrompent el seu cicle cel·lular, frenant-ne el creixement i activant l'apoptosi. ■



## FENT HISTÒRIA

**Més de 30 anys al costat dels Professionals de les Teràpies Naturals**

**I tu, a que esperes per formar part de la major Associació de Teràpies Naturals?**



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

## SALUT I COMPLEMENTES ALIMENTARIS

# Suplementació bio, equilibri adequat de nutrients essencials

Per a un grup ampli de persones, obtenir la quantitat diària recomanada de nutrients essencials, única i exclusivament dels aliments, és un problema que, amb el pas del temps, posarà en risc la salut.

L'edat, l'estat de desenvolupament, les condicions mèdiques, la pràctica d'exercici físic, els canvis en les necessitats nutricionals, la pèrdua de gana, les al·lèrgies alimentàries, els problemes d'absorció de nutrients, els mals hàbits alimentaris o bé estar seguint una dieta estricta poden tenir com a conseqüència no aconseguir els nutrients necessaris. Sens dubte un seriós inconvenient, ja que un dèficit d'elements essencials en la majoria de casos ocasionarà estats carencials que donaran lloc a greus problemes orgànics.

La suplementació dietètica té com a objectiu corregir aquest desequilibri, compensant amb l'aportació el balanç nutricional i evitant així els buits d'elements vitals. Els aliments no sempre aporten la quantitat adequada de nutrients, la dieta no sempre està adequadament compensada,

**Els suplementes es poden utilitzar per donar suport i enfortir una part del sistema orgànic, com ara el digestiu, el cardiovascular o l'immunològic**



123RF Limited©photolight2

l'organisme no sempre els absorbeix en quantitat suficient. Per això, cal garantir-se la quantitat correcta de nutrients que cobreixin les nostres necessitats vitals. Amb la suplementació assolirem l'equilibri adequat de nutrients essencials.

Una suplementació correcta ajuda a cobrir les necessitats nutricionals diàries bàsiques, corregint les carències augmentant els nivells de nutrients, millora el rendiment físic i mental, recarrega d'energia a les cèl·lules del nostre cos, i permet aconseguir una salut òptima. Els suplementes també es poden utilitzar per donar suport i enfortir una part del sistema orgànic, com ara el digestiu, el cardiovascular o el sistema immunològic.

Per això, tenim a la nostra disposició una àmplia gamma de productes que inclouen vitamines individuals i complexos multivitamínics, minerals, proteïnes, carbohidrats i àcids grassos, aminoàcids, enzims, probiòtics, aliments, herbes i compostos botànics bé en forma d'extractes o de productes herbals. Els podem trobar en forma de pastilles,



càpsules, gels tous, en pols, gominoles i líquids.

Amb l'edat, l'absorció de nutrients disminueix. El cos no té la mateixa capacitat per descompondre els aliments i absorbir-ne els elements essencials. L'ús constant de medicaments debilita l'organisme, ja que esgota els nutrients essencials que conté. Usar suplementes juntament amb els tractaments mèdics ajuda a restablir l'equilibri permetent aconseguir millores en els resultats. Practicar esport, fer exercici, augmenta les necessitats de nutrients essencials.

El cos utilitza els nutrients emmagatzemats, per això cal reposar-los junt als carbohidrats i proteïnes. Els mals hàbits alimentaris i les dietes

**Els mals hàbits alimentaris i les dietes estrictes sempre desemboquen en problemes de dèficit de nutrients**

estrictes sempre desemboquen en problemes de dèficit de nutrients. Les persones que segueixen dietes vegetarianes o veganes han d'estar vigilants amb el balanç de nutrients, buscant que no s'hi produeixi un desequilibri. En funció de l'edat, l'estat de desenvolupament i les condicions mèdiques poden requerir suplementes específics que cobreixin les seves necessitats nutricionals de lisina, zinc i vitamina B12.

A l'hora de triar suplementes dietètics, optar per la suplementació bio és una molt bona elecció. Per a aquells que segueixen una alimentació ecològica, els suplementes bio es presenten com un complement que s'integra a la perfecció.

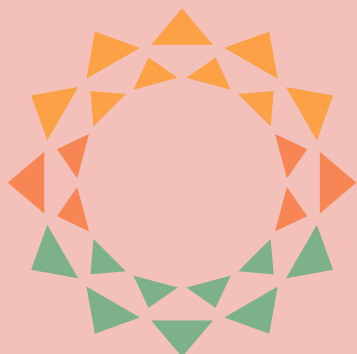
L'avantatge dels suplementes bio és que estan certificats com a productes ecològics. Segueixen els estàndards i les regulacions establerts per les agències certificadores bio reconegudes i acreditades, que garanteixen que els suplementes es produeixen de conformitat amb pràctiques sostenibles i respectuoses amb el medi ambient i la salut. Eviten l'ús de pesticides, herbicides, fertilitzants i productes químics de síntesi no contemplats als estàndards i normativa regulatòria de la certificació. Els bio són sans i saludables, ja que durant tot el cicle de producció redueixen la seva exposició a la contaminació per substàncies químiques indesitjables.

Cal subratllar que la suplementació s'ha de basar en necessitats individuals. Ni totes les persones necessiten suplementes, ni cal utilitzar-los com a substituïts d'una dieta equilibrada i variada, rica en fruites i verdures. Una suplementació en excés, en què es prenguin dosis més altes a les recomanades, pot tenir efectes negatius per a la salut. ■

**A l'hora d'escollir suplementes dietètics, optar per la suplementació bio és una molt bona elecció**



123RF Limited©liudmilachernetska



# SOL DE IBIZA

## Presentem el nostre Sol de Ibiza Magic Sun Oil SPF15!

### Creat per:

- Regenerar la pell i prevenir les taques
- Combatre el fotoenvelliment amb poderosos antioxidants, vitamina E i C
- Protegir de danys solars, vent i contaminació
- Reparar i rejuvenir la pell
- Ofereix beneficis antiinflamatoris i antibacterians per a una pell més saludable i radiant



Vegà, certificat ecològic, sense químics, sense plàstics, per a cara i cos, per a nens i adults, amigable amb el microbioma de la pell

[soldeibiza.com](http://soldeibiza.com)



## ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

## COSMÈTICA

## Xampú enfortidor amb cànem, d'Urtekram



Dissenyat per enfortir i nodrir els cabells secs i danyats des de l'interior, gràcies a una barreja especial d'oli de cànem i extracte de xia. El cànem conté vitamines i àcids grassos que combaten la deshidratació dels cabells, la qual cosa preveu la sequedat de la fibra capil·lar i aporta flexibilitat. L'extracte de xia ajuda a recuperar la brillantor i la vitalitat natural dels cabells. A més, el xampú també conté PCA Glyceryl Oleate, un condicionador natural perfecte per lluir un cabell més sa. 100% natural i vegà.

**Certificat:** Ecocert Cosmos Organic

**Marca:** Urtekram

**Distribució:** Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

## COSMÈTICA

## Sèrum i Crema Revitalitzant, de Taller Madreselva



Dos productes de tractament que aconsegueixen reparar el dany cel·lular i revertir arrugues, línies d'expressió, flacciditat, pell apagada i pell deshidratada.

Ajuda la teva pell a envellir millor amb aquest còctel d'actius 100% naturals i d'última generació.

**Certificat:** BioVidaSana

**Marca:** Taller Madreselva

**Distribució:** www.tallermadreselva.com

**Empresa:** Taller Madreselva, S.L.

## AIGUA DE MAR

## Deep Sea Water, d'Ibiza y Formentera Agua de Mar



Deep Sea Water, també conegut com a Plasma Marí, és aigua de mar recollida amb un vaixell en zones privilegiades per la seva alta riquesa biològica, especialment Plàncton, donant com a resultat una aigua de mar biodisponible i perfecta per a la mineralització, alcalinització i ajuda a la regeneració de l'organisme.

Es presenta hipertònica i en ampolla de vidre de 750 ml.

**Marca:** Ibiza y Formentera Agua de Mar

**Distribució:** www.ibizayformenteraaguademar.com

**Empresa:** Ibiza y Formentera Agua de Mar, S.L.

## PERFUMS NATURALS

## Fragàncies ecològiques, de Jimmy Boyd Biodynamic



La marca de perfums naturals Jimmy Boyd en destaca la línia BioDynamic. Una gamma de 8 colònies intenses certificades, elaborades únicament amb ingredients naturals, silvestres i de cultiu ecològic. A més, la fragància "Lemon & Rose" ha estat premiada a Suècia com a Millor Fragància Bio.

El seu envàs és de vidre i el packaging, de cartró reciclat sense tintes.

**Certificat:** Ecocert Cosmos Organic

**Marca:** Jimmy Boyd

**Distribució:** www.perfumesjimmyboyd.com

**Empresa:** Mentabio, S.C.P.

**Distribució:** www.mentabio.com

## COMPLEMENTES ALIMENTARIS

## Polpa d'Aloe, d'Aloe Vida



Polpa 100% pura d'Aloe Barbadensis.

Estabilitzada en fred, cultivada i preparada amb el procés més delicat que permet mantenir totes les vitamines, minerals, aminoàcids i oligoelements naturals de la planta.

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)

**Marca:** Aloe Vida

**Distribució:** www.aloevida.es

**Empresa:** Aloe Vida Ecológico, S.L.U.

## COMPLEMENTES ALIMENTARIS

## 100% Oli de Lli Daurat BIO 200ml, de Viridian



L'oli de lli daurat és una de les fonts naturals veganes més riques en àcids grassos Omega 3.

Aquest oli altament nutritiu es pot afegir a la fruita, batuts de verdures, amaniments per amanides, salses, sopes o com a condiment ruixat sobre vegetals, pasta, arròs, patates, etc. o simplement pres directament de la cullera.

**Certificats:** Ecològic (Euro Fulla)

**Soil Association Organic**

**Marca:** Viridian

**Distribució:** Alternatur, S.L.

**Distribució:** www.alternatur.es



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



# Dormir bé durant la infància amb remeis naturals

Pels pares, pensar que els nostres fills no dormen bé, és molt frustrant. Sabem tot allò que ve després d'una mala nit per a ells i per a nosaltres. Les dificultats per dormir afecten fins a un 50% dels nens.

Importa tant la quantitat com la qualitat del son, ja que quan el cos descansa és quan es repara i es recupera. Els nens en edat preescolar necessiten dormir entre 10 i 13 hores i els nens en edat escolar entre 9 i 11. Els adolescents com a mínim entre 8 i 9 hores cada nit.

La manca de son fa que els nostres fills estiguin més irascibles, reactius, tinguin dificultats per mantenir l'atenció. Els estudis científics ens mostren que la manca de son també pot influir en el pes, el metabolisme i el sistema immunològic, i és un dels factors de risc de moltes altres patologies.

Per ajudar els nostres fills a dormir bé, és essencial establir una ru-



123RF Limited©zinkevych

tina i complir-la. No es tracta només d'un horari, sinó d'ajudar-los a descobrir què és el que els relaxa abans d'anar a dormir. Hàbits com prendre un bany abans de ficar-se al llit, llegir lentament i suau un conte, fer-los un massatge i iniciar els nens a connectar amb la seva respiració, pot ajudar enormement a relaxar-los i així facilitar el son. Es tracta d'establir rituals beneficiosos per afavorir el son.

## És essencial establir una rutina i complir-la

El que mengem abans de ficar-nos al llit també influirà en la qualitat del son. Incloure carbohidrats d'absorció lenta i de fàcil digestió, proteïna vegetal, vegetals amb alt contin-

gut en magnesi (hortalisses de fulla verda cuites) i àcids grassos essencials, pot ajudar a descansar els nostres fills.

Si les dificultats persisteixen, alguns extractes de plantes fresques, de gemmes i olis essencials els poden ajudar.

Els extractes glicerolats (sense alcohol) de melissa, flors de tarongina, passiflora i rosella de Califòrnia ens poden ajudar a reduir l'estrès, l'excitació i contribuir a agafar el son. També els extractes de gemmes fresques de noguera, til·ler, figuera i brots d'avellaner, es recomanen per reduir les somatitzacions de l'estrès al cos i milloren el confort del son, aportant la sensació "d'haver dormit bé". Finalment, alguns olis essencials com l'espígol, la flor de tarongina, l'escorça de mandarina, la murta i el marduix poden també ajudar pels seus beneficis calmants, equilibrants i reductors de l'estrès, la tensió i l'excitabilitat del sistema nerviós. ■

## COMPLEMENTOS ALIMENTARIS





**INTERSA LABS**  
CIENCIA NATURAL

## S'HAN ACABAT ELS PROBLEMES PER A DORMIR



**PHYTO Junior**



**PHYTO Junior**  
**2 SLEEP**

**SINÈRGIA ESPECIAL NENS I JOVES FINS A 17 ANYS**

Extractes de plantes i gemmes fresques i olis essencials

30 ml

Herbal formula  
Gluten-free

Descobreix les altres referències Phyto Junior

1



RELAX

3



DIGEST

4



INTELLECT



BIO



www.intersalabs.com

f @



**Cristóbal Vidal**, Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica | [info@institutodermocosmetica.com](mailto:info@institutodermocosmetica.com)



## COSMÈTICA

## 5 olis alimentaris polivalents per hidratar i vitalitzar la teva pell

És freqüent considerar els olis alimentaris com un producte més a la cuina, però no com un ingredient per cuidar la pell. No obstant això, són presents a la majoria dels cosmètics que utilitzem habitualment, com cremes, desmaquillants i pomades.

Els olis alimentaris, especialment aquells que són totalment naturals, orgànics i obtinguts per pressió en fred, són els més adequats per a la cura de la pell perquè contenen més àcids grassos, antioxidants i vitamines que els refinats.

Als olis hi ha les mateixes substàncies que es troben a la barrera lipídica de la pell, que protegeix del sol i la sequedat.

Comparem 5 olis alimentaris habituals a les botigues d'alimentació natural per utilitzar-los en la cura dels diferents tipus de pell.



Foto cedida per Cristóbal Vidal

### Què contenen els olis alimentaris

Tots els olis estan compostos pels mateixos àcids grassos (esteàric, palmític, oleic, linolènic, linoleic...) i altres actius dissolts en ells, però barrejats en diferents proporcions.

### Altres actius que es troben als olis

La fracció insaponificable és la part dels olis que no està formada per àcids grassos. Només representa un petit percentatge de l'oli (menys del 6%), però té propietats beneficioses per a la pell pels antioxidants, antimicrobians i antiinflamatoris que conté.

La majoria d'aquestes substàncies s'eliminen durant el procés de refinament, i només es troben als olis verges.

Les diferents proporcions d'aquests àcids grassos i actius donen als olis les característiques específiques de color, aroma i propietats cosmètiques.

Vegem les propietats de cinc olis alimentaris molt utilitzats en cosmètica natural:

#### Oli d'alvocat

L'oli d'alvocat verge i de pressió en fred conté una gran proporció d'insaponificables: antioxidants i vitamines A, E i D.

**Als olis hi ha les mateixes substàncies que es troben a la barrera lipídica de la pell, que protegeix del sol i la sequedat**

**L'oli de coco verge sol ser sòlid, però es fon al contacte amb la pell i s'estén molt, està compost per més del 50% d'àcids grassos lleugers que s'absorbeixen ràpidament**

Com que conté més del 50% d'àcid oleic i palmític, és d'absorció mitjana a lenta, cosa que el fa força hidratant.

La gran quantitat de vitamines i antioxidants tenen un efecte protector de l'envelliment per radiació solar. També estimulen la regeneració de la pell.

És molt bo per a una pell madura, seca o clivellada.

#### Oli de cànem

És un dels olis més rics en àcid linoleic (més del 60%), però també conté prop del 15% de linolènic. Pocs olis vegetals contenen tants àcids grassos omega junts. És un oli de gran valor cosmètic i alimentari. També conté antioxidants i tocoferol amb propietats protectores i regeneradores.

Com que té propietats antimicrobianes i antiinflamatòries, és dels pocs olis que s'utilitzen per a l'acne, la rosàcia i la pell sensible.

És un oli que s'absorbeix bé i deixa la pell hidratada, llisa i suau.

#### Oli de coco

L'oli de coco verge sol ser sòlid, però es fon al contacte amb la pell i s'estén molt.

Està compost per més del 50% d'àcids grassos lleugers que s'absorbeixen ràpidament. Però també conté una part d'àcids grassos densos que queden sobre la pell i impedeixen la pèrdua d'aigua. És per això que deixa la pell hidratada durant molt de temps, però sense sensació greixosa. El resultat és una pell tova i suau.



## COSMÈTICA



\*Oli facial multiusos per a pell madura

| Fórmula:                 |    |                        |
|--------------------------|----|------------------------|
| Ingredient               | %  | Funció                 |
| Oli d'oliva              | 49 | Hidratant, protector   |
| Oli de gira-sol          | 49 | Hidratant, regenerador |
|                          |    |                        |
| Vitamina E (tocoferol)   | 1  | Hidratant, regenerador |
| Oli essencial de lavanda | 1  | Calmant, antibacterià  |

S'elabora a temperatura ambient.  
Barreja els ingredients en l'ordre escrit, agitant després de cadascun.

Aquest és el resultat



Foto cedida per Cristóbal Vidal

Com que és comedogènic, no s'utilitza en pell greixosa, però és molt bo per a la pell seca i madura.

Oli de gira-sol

És un dels millors olis cosmètics per la seva relació qualitat/preu.

Al comerç hi ha dos tipus d'oli de gira-sol: el normal i l'alt oleic. El que fem servir en cosmètica és el normal perquè la quantitat d'àcid linoleic (omega 6) és del 60%, davant menys del 10% a l'alt oleic.

El linoleic s'absorbeix ràpidament, per tant és un oli lleuger i poc gras.

Com que també conté l'antioxidant tocoferol, protegeix la pell de l'efecte del sol.

L'oli de gira-sol és ideal per a tota

mena de pell, especialment la pell madura, seca i sensible.

Oli d'oliva

El de millor qualitat és l'oli d'oliva verge extra obtingut mitjançant pressió mecànica a menys de 30°C.

És un dels olis més rics en àcid oleic, més del 75%. És per això que és dels més estables a l'enranciment.

L'oli d'oliva conté un 12% d'àcid palmític, que és un component essencial de la capa lipídica de l'epidermis, responsable de la protecció de la pell davant de factors externs. Conté també antioxidants i 2% d'esqualè.

L'esqualè és similar als lípids de la pell per el que la suavitza i en millora l'elasticitat, reduint els signes d'envel·liment.

L'oli d'oliva s'absorbeix molt lentament i té un efecte emol·lient que suavitza la dermis, cosa que el fa ideal per a pells seques, escamoses i aspres.

Trieu l'oli vegetal per al vostre tipus de pell

- Pell greixosa: canem.
- Pell seca: oliva, gira-sol, coco, al·lucocat.
- Pell madura: gira-sol, coco, al·lucocat.
- Pell sensible: gira-sol, canem.

Com es fa un oli facial multiusos\*

Elaborarem un oli facial que també serveixi com a desmaquillant i oli hidratant per després de la dutxa.

El de millor qualitat és l'oli d'oliva verge extra obtingut mitjançant pressió mecànica a menys de 30°C, és un dels olis més rics en àcid oleic, més del 75%

Tria un o dos olis alimentaris segons el tipus de pell i afegeix-hi alguns actius solubles en oli.

Pots adaptar la fórmula al teu gust canviant uns ingredients pels altres que tinguin la mateixa funció. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

HOLOS NUTRITION®



ORGÀNIC  
NATURAL



FRESCO  
LIOFILIZADO



HORMÉTICO  
SINÉRGICO



VEGANO  
SOPORTE  
MICROBIOTA



SIN  
EXCIPIENTES



SIN  
ALÉRGICOS



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

## L'ENTREVISTA



**Kees Barnhard** és el fundador de **TerraSana**, empresa productora i distribuïdora de productes ecològics amb seu a Holanda. El 1989 es va embarcar en una missió: fer arribar aliments ecològics reals a totes les taules. El que va començar com una visió única ha resultat ser pionera. I el seu amor innat pels aliments purs sense additius és el cor de "*Positive eating*", el lema de TerraSana.

TerraSana ha estat pionera des de la seva fundació l'any 1979. Quins valors el van inspirar a crear aquesta empresa?

Fa 40 anys vaig plantar les llavors de TerraSana. Com a fill de botiguer, em van ensenyar molt aviat el sabor pur i el que els aliments ecològics aporten a les persones i a la naturalesa. Volem ser el punt de referència. El nostre objectiu és ser 100% vegans. Les nostres opcions són cada vegada més clares. Descobrim, provem i triem conscientment.

## Kees Barnhard: "La nostra prioritat és garantir productes tan purs com sigui possible"

Com mantenen els alts nivells de qualitat i integritat en l'aprovisionament de la seva gamma de productes?

Fa anys que col·laborem amb els proveïdors. Aquests subministren productes directament des del seu país d'origen, sovint lleugerament adaptats als gustos dels consumidors europeus. Aquest viatge implica l'establiment de relacions a llarg termini, el desenvolupament conjunt de productes, la realització de proves exhaustives amb els clients i la participació activa del nostre departament de qualitat. Quan és necessari, visitem aquests llocs per a garantir el compliment de les nostres normes de qualitat.

Com ha influït en la seva perspectiva personal el creixement del moviment a favor de l'alimentació vegana/vegetariana?

Veiem l'alimentació *plant-based* com el futur, un mitjà per a marcar la diferència en el món, fins i tot a escala individual. La nostra màxima prioritat és garantir que els nostres productes siguin tan purs com sigui possible, utilitzant ingredients senzills i sense complicacions.

L'adopció d'una dieta *plant-based* pot resoldre els problemes mundials del canvi climàtic, la mala qualitat del sòl, la contaminació de l'aigua i

les emissions excessives de nitrogen. Ens hem compromès a convertir tots els productes no vegetals de la nostra gamma en alternatives vegetals. Fer el canvi és un repte, però és possible. Actualment, el 99,7% del nostre assortiment és d'origen vegetal. Per a 2024, el nostre objectiu és aconseguir el 99,9%.

Què pot dir-nos de les seves iniciatives de sostenibilitat, més enllà dels productes?

Estem fent nous passos, que pretenem reforçar amb la certificació B-Corp que s'espera que ens concedeixin a principis de 2024. Hem posat en marxa iniciatives de sostenibilitat en les nostres oficines, centres de distribució i plantes de producció, com la instal·lació de panells solars i aïllament addicional en teulades, il·luminació LED, subministrament de fruita ecològica als empleats, ús exclusiu de productes de neteja ecològics, ús de paper certificat FSC i donació d'excedents al Banc d'Aliments.

Què vol dir "*Positive eating*"?

Es tracta de gaudir junts del bon menjar i prendre les decisions correctes per a un mateix, l'entorn i el planeta. Els aliments ecològics són "positius" perquè contribueixen al nostre futur i al de la Terra. Creem productes purs, honestos i *plant-based*.

*sed*. No afegim res a les nostres receptes que no correspongui. Pretenem transmetre amb aquest missatge qui som i què aspirem a aconseguir.

El sector de l'alimentació ecològica ha experimentat un important creixement i canvis al llarg dels anys. Com descriuria la situació actual?

En general, el mercat ecològic ha experimentat un creixement significatiu al llarg dels anys. L'inici de la guerra a Ucraïna va provocar un augment dels preus de les matèries primeres i l'energia. Algunes empreses van aplicar pujades de preus, mentre que els consumidors es van enfrontar a incerteses sobre la seva renda disponible. Des de finals del 2022 i principis de 2023 observem una tendència dels consumidors a gastar menys en botigues especialitzades. Moltes petites botigues de productes ecològics d'Alemanya i França han tancat o travessen greus dificultats.

Afortunadament, enguany vam poder abaixar els preus del nostre assortiment de llet de coco, auro i del Japó. Amb això preteníem animar a majoristes i botigues a fer el mateix. Ens beneficia a tots quan els consumidors perceben que poden comprar més per la mateixa quantitat, i això es tradueix en un augment de les vendes de productes ecològics en tota la cadena. ■



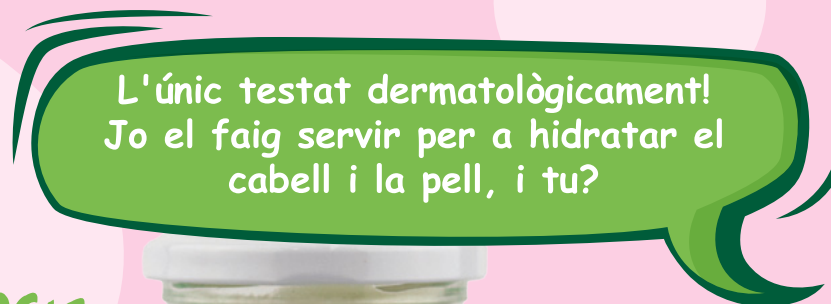
## ALIMENTACIÓ



✓ ECOLOGIC

✓ SENSE ADDITIUS

✓ 100% VEGETAL



NATURGREEN.ES

GUARDIANESDELASALUD.ES

f @NATURGREENOFICIAL