



NÚM 129

AGOST 2024

ALIMENTACIÓ

Beneficis de l'alimentació ecològica en una dieta restringida

Pàg. 4

RECEPTA

Granissat de síndria i llima

Pàg. 12

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

L'herba dels cantors o erísim, la solució a la "ronquera"

Pàg. 21

L'ENTREVISTA

Joan Obiols: "El procés de canvi és lent, però existent, i cal continuar fent pedagogia"

Pàg. 24

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"L'home és el que menja" LUCRECI

Música i sostenibilitat als festivals d'estiu



123rf Limited©halfpoint

Coneixes l'aliment del futur?

La revolució de l'espíulina fresca ja està aquí



Proteïnes
Minerals
Probiòtics
Vitamines

Vols saber-ne més?
Escaneja el codi i contacta'ns.



blauver.com

info@blauver.com

[blauverfoods](https://www.instagram.com/blauverfoods)

Blauver



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com



FESTIVALS

BIOECO
A C T U A L

EDITA:

Centipede Films, S.L.

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria 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: **EcoBalea**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Eivissa: **Natural Bio Eivissa**;
León: **MásQueBio**; Àrea nacional: **Naturitas**, **Planeta Huerto**,
Herbolario Navarro, **Veritas**

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, **Noemí Alba**,
Jordina Bargas, **Johanna Eckhardt**,
Paula Gómez de Tejada, **Iván Iglesias**,
Miriam Martínez Biarge, **Raúl Martínez**,
Estela Nieto, **Amancay Ortega**,
Maribel Saiz Cayuela

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

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

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



Amb la col·laboració de:



Mesos d'estiu, dies de festivals

Cada cop són més populars els esdeveniments que proporcionen espais per conèixer, descobrir i reflexionar, més enllà de l'oci i la diversió. Avui parlem d'alguns dels festivals ecològics i vegans més destacats a Europa programats per a aquest estiu on convergeixen la música, la gastronomia, l'ètica i la consciència.

Primera parada:
Øyafestivalen, a Oslo

Øyafestivalen, un dels festivals de música i cultura més importants de Noruega, celebra el seu 25è aniversari del 6 al 10 d'agost. No només ofereix un ampli cartell amb una selecció musical variada, sinó que també promou la sostenibilitat i la consciència mediambiental.

“El menjar és una part important del festival. Servim més de 120.000 racions de menjar al públic, volunta-

El Shambala Festival és molt popular al Regne Unit, conegut per l'experiència que ofereix i també per la seva filosofia



123rf Limited©dacosta

ris i artistes, i treballem de valent per garantir que el menjar sigui bo i sostenible”, destaca l'organització. Per això, estableix pautes estrictes sobre el menjar que serveix al festival. Per exemple, treballen amb agricultors locals per obtenir productes de temporada i de proximitat i prenen mesures per limitar el malbaratament d'aliments. El 2013, es va convertir en el primer festival de Noruega a rebre la **marca d'or al servei de menjar ecològic**, garantint que més del 90% dels productes oferts són ecològics.

Música reggae, aliments ecològics i menjar vegà a Rototom Sunsplash

Del 16 al 21 d'agost, el festival de música reggae més gran d'Europa es torna a citar a Benicàssim (València). Amb una llarga trajectòria, **Rototom Sunsplash** és conegut per oferir una

experiència que engloba cultura, compromís social, independència, cura del medi ambient, reciclatge i solidaritat.

L'edició d'enguany comptarà amb 18 àrees on gaudir de música de ritmes jamaicans i caribenys en directe i activitats per a tota la família. Entre elles, destaca el Fòrum Social, un espai per escoltar i parlar sobre cultura, medi ambient, economia, drets humans, pau i moviments socials, a més a més de la zona No Profit, dedicada al voluntariat, la cooperació i la implicació social.

La seva oferta gastronòmica es configura amb una selecció variada de menjars i refrescos de tot el món a base de **productes frescos, aliments ecològics i de proximitat**, amb opcions veganes i sense gluten. El seu compromís social i sostenible es completa amb un marxandatge ètic i



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab
Vitalfood

Natural. Premium. Vital.

Espirulina & Chlorella

2 en 1

*Per fi el benefici
d'ambdues algues en
un sol producte!*



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

Qualitat des de 1989
Raab Vitalfood

FESTIVALS

ecològic, il·luminació LED, la reducció del paper i el plàstic i la mobilitat sostenible.

Shambala Festival: sostenibilitat i consciència a l'ADN

El Shambala Festival és molt popular al Regne Unit, conegut no només per l'experiència que ofereix, sinó també per la seva filosofia. Aquest any se celebra del 22 al 25 d'agost a Northamptonshire. Durant quatre dies, els seus assistents poden gaudir de música rock, pop i folk, pel·lícules independents, xerrades, debats, tallers, un mercat de productes ecològics, demostracions pràctiques i activitats a l'aire lliure aptes per a totes les edats.

Destaca especialment la seva oferta de restauració conscient i amb estàndards fermes. Ja el 2016, l'organització va vetar la carn i el peix a les cartes dels punts de restauració del recinte i actualment estableix per norma que exclusivament s'ofereixin begudes vegetals per a les begudes calentes, com el cafè. Només serveixen fruita i verdura procedents del Regne Unit o d'Europa i, en el cas dels plàtans, han de ser de comerç just, igual que el cafè, el te i la xocolata calenta. Pel que fa als ous, han de ser ecològics o, com a mínim, de gallines

L'objectiu del Zürich Vegan Festival és demostrar que un estil de vida ecològic i plant-based és sostenible, conscient, saludable i, a més, divertit



123rfLimited@zamrznutitonovi666



123rf Limited@zamrznutitonovi666

camperes. I només es poden utilitzar ingredients lactis 100% ecològics per cuinar.

L'organització es compromet també a no servir productes de multinacionals com Coca-Cola o Nestlé a les instal·lacions, a més de garantir una neteja amb productes biodegradables i lliures de tòxics.

El món vegà a Bristol Vegan Fayre

També al Regne Unit, la comunitat vegana té una cita el dissabte 24 d'agost. D'onze del matí a sis de la tarda, la ciutat de Bristol acollirà l'edició estiuenca de Vegan Fayre, un dels esdeveniments vegans més populars del país. Ubicat a l'espai Document, oferirà música en directe, sessions de DJ i monòlegs de comèdia, a més d'un llarg programa d'activitats i tallers centrats en l'activisme, les exposicions d'art, les presentacions i una zona infantil. El públic trobarà uns 80 llocs dedicats a l'estil de vida *plant-based*, a més de poder gaudir d'originals parades de menjar vegà.

Nova edició del Vegan Fest Catalunya, al setembre

El festival vegà a l'aire lliure més gran d'Europa, Vegan Fest Catalunya, tindrà lloc els dies 14 i 15 de setembre al Parc de Vallparadís de Terrassa.

El festival vegà a l'aire lliure més gran d'Europa, Vegan Fest Catalunya, tindrà lloc els dies 14 i 15 de setembre al Parc de Vallparadís de Terrassa

tembre al Parc de Vallparadís de Terrassa. Amb el lema "Sobreviuem", aproparà al públic visitant les darreres novetats gastronòmiques, la moda sostenible i la cosmètica natural *cruelty-free*. Reforçant la seva aposta per la sostenibilitat, l'organització posarà una atenció especial a la promoció dels materials reciclables i compostables i a la reducció dels residus.

Zürich Vegan Festival: per un futur més verd

Demostrar que un estil de vida ecològic i *plant-based* no sols és sostenible, conscient i saludable, sinó que també pot ser divertit. És l'objectiu del Zürich Vegan Festival. L'esdeveniment, que se celebrarà del 17 al 22 de setembre a Suïssa, proposa una immersió al món ecològic i vegà des d'un punt de vista múltiple, englobant alimentació, moda, cosmètica i entreteniment. Fidel al seu lema, "Vegà. Sostenible. Ecològic. Saludable", oferirà xerrades i entrevistes inspiradores, música en directe, concerts d'artistes amateur i espectacles de DJ. ■

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.

Llet de coco BIO: respectuosa amb la teva salut i amb l'entorn, de Sol Natural



La llet de coco Sol Natural està elaborada amb un 50% de coco procedent de Sri Lanka i aigua, ingredients naturals obtinguts a partir de cultius ecològics i sostenibles, evitant així la desforestació massiva.

Gràcies a la seva lleugera textura, i el seu sabor i aroma natural, combinarà perfectament amb les teves receptes, tant dolces com salades, aportant-lis un toc exòtic.

Una opció respectuosa amb el medi ambient i amb la teva salut, ja que no conté additius, conservants ni colorants. Apte per a dietes veganes i sense gluten.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Empresa:

Vipasana Bio S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Jordina Bargas,
Dietista i Infermera | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Beneficis de l'alimentació ecològica en una dieta restringida

La societat actual ens ha conduït al fet que moltes persones restringeixin o eliminin aliments de la seva dieta. Els motius són variats, però entre els més habituals es troba l'augment de les deteccions d'intoleràncies alimentàries i al·lèrgies a certs aliments.

A més, la preocupació i interès per preservar o recuperar la salut està creixent gràcies a la gran quantitat d'informació a la qual podem accedir i a l'estil de vida que com a societat hem adoptat, caracteritzat per la immediatesa, les situacions d'estrès prolongat o l'abundància i fàcil accés a aliments o productes alimentaris poc saludables. Per altra banda, l'augment del nombre de persones conscienciades i compromeses amb el benestar animal i el respecte pel medi ambient fa que també s'eliminin amb freqüència grups alimentaris de la dieta.

El cert és que eliminar alguns



123rf Limited@serezniy. Amics prenent begudes alcohòliques

aliments de la dieta pot ser positiu i necessari en molts casos, però alhora també pot suposar l'eliminació de nutrients que són d'interès pel nostre organisme o, dit d'una altra manera, pot ser que disminueixi la densitat nutricional, sobretot de micronutrients, de la nostra ingesta diària.

Què comporta eliminar aliments de la nostra dieta?

Generalment, quan decidim eliminar un aliment o grup alimentari de la nostra ingesta és per obtenir un benefici per la nostra salut, sigui física, mental o emocional. En són exemples eliminar cereals amb gluten, productes làctics, aliments ensucrats o qualsevol grup alimentari que ens produeixi al·lèrgia, intolerància o inflamació.

Malgrat això, cal tenir en compte que, com més aliments restringim de

la nostra dieta, més haurem de vigilar que la ingesta nutricional proporcionada per la resta d'aliments sigui el correcte.

Convé recalcar que, en el cas que decidim o ens trobem amb la necessitat d'eliminar aliments amb poc valor nutricional i també perjudicials per al nostre organisme, la preocupació per l'aportació necessària de nutrients desapareixerà. Això és degut al fet que aquests aliments normalment no tenen nutrients interessants. Alguns exemples són l'alcohol, productes amb sucres refinats, refrescs, ultra-processats... D'altra banda, pot ser que es doni el cas que algun d'aquests productes alimentaris sí que contingui algun nutrient interessant, malgrat això haurem de tenir en compte que generalment aquest serà afegit de manera artificial i el perjudici de consumir-lo superarà el benefici. A més, hi ha aliments molt més saludables que també ens els poden proporcionar.

Altrament, en el cas que estiguem eliminant de la nostra alimentació un aliment o grup alimentari amb nutrients interessants, haurem de vigilar quins són aquells nutrients que estem deixant de consumir i procurarem ingerir-los mitjançant altres aliments.

L'alimentació ecològica ens pot ser d'ajuda en dietes restringides?

Actualment, la pràctica d'agricultura intensiva està estesa a molts indrets del món, també al nostre país. La seva principal característica és que té com a prioritat obtenir el màxim rendiment amb l'objectiu d'obtenir el màxim benefici. En aquest tipus d'agricultura s'utilitzen tècniques intensives destinades a augmentar la producció, en

NOVA IMATGE FARINES BIO!

Renovem les nostres farines amb un packaging més premium i amb referències **sense gluten**



Nous formats de 500g

Nova referència de blat integral



4 referències sense gluten

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

@biogra.eco
@delicataliment

www.biogra.eco
www.delicataliment.com



123rf Limited@lightfieldstudios

ALIMENTACIÓ

són exemples l'ús d'insecticides i herbicides, el rec abundant o la modificació genètica dels aliments per millorar-ne les característiques i la resistència a factors externs. Aquestes pràctiques intensives no són gratuïtes per la salut del substrat on es conreen els vegetals, ja que comporten una degradació del sòl i la disminució de material orgànic, els nutrients i la vida d'aquest.

Com a contrapartida, l'agricultura ecològica té la característica que no fa ús d'herbicides ni plaguicides als seus conreus i, això fa que es mantingui un sòl i un ecosistema divers (microorganismes simbiotes, fongs, anèl·lids, etc.), fent que aquest sigui més ric en nutrients. Diferents estudis realitzats en els darrers anys han conclòs que

El cert és que eliminar alguns aliments de la dieta pot ser positiu i necessari en molts casos



123rflimited@alekseyrezin

els vegetals conreats mitjançant tècniques ecològiques presenten més densitat de nutrients com la vitamina C, el ferro, el magnesi i el zinc en comparació amb els d'agricultura intensiva. A més, aquests vegetals també presenten més quantitat de substàncies fitoquímiques com carotenoides, flavonoides o compostos fenòlics.

D'altra banda, si suprimim el consum de certs aliments per millorar la nostra condició de salut i, a més, també eliminem aliments contaminats

amb pesticides, els beneficis s'accentuaran. Aquestes substàncies químiques estan formades per herbicides, insecticides, fungicides i raticides, i tenen la finalitat de controlar i destruir plagues. Per tant, si atempten contra la salut d'individus i comunitats animals i vegetals, també poden atemptar contra la nostra salut creant toxicitat i els conseqüents símptomes i patologies que aquesta comporta.

Així mateix, la natura ens ofereix una gran varietat de vegetals. Incloure

Els vegetals conreats mitjançant tècniques ecològiques presenten més densitat de nutrients com la vitamina C, el ferro, el magnesi i el zinc

en la nostra alimentació el màxim de varietat possible de fruites, verdures, hortalisses, fruita seca, etc. augmentarà molt més la ingesta de nutrients variats. Fet que és especialment important si realitzem una alimentació restringida en un o diversos aliments.

En conclusió, seguir una dieta basada en aliments d'origen ecològic té molts beneficis per la nostra salut i la del nostre entorn i, a més, ens pot ser una bona aliada en situacions en les quals ens calgui restringir aliments de la nostra alimentació. ■

ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi: pur plaer

Natumi
pur.vegetal.

Avena Hafer Natural
avena - oves - oat - avoine

Hafer Glutenfrei
avena - oves - oat - avoine

Avena Hafer & Algas Ricas en CALCIO
avena - oves - oat - avoine

BIO-VEGAN ORGANIC

protecs what's good Tetra Pak

Sin Lactosa
Laktosefrei

Sin azúcares añadidos
Ohne Zuckerzusatz

100% GLUTEN FREI

Laktosefrei
Laktosefrei

Garantiert Glutenfrei
Garantiert Glutenfrei

Ohne Zuckerzusatz
Without added sugars

Sin Lactosa
Laktosefrei

Sin azúcares añadidos
Ohne Zuckerzusatz

BIO-VEGAN ORGANIC

Natumi
pur.vegetal.

BIO Voll
3,5%

Hafer Omega-3

Prova també

Més informació a www.natumi.com

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.esEditora | redaccion@bioecoactual.com

Aliments per a una vida llarga i sana

Per a una vida llarga i sana, l'alimentació és la nostra principal aliada. És imprescindible alimentar-se saludablement perquè l'organisme respongui de la mateixa manera. El nostre complex organisme es restaura i forma segons la qualitat dels aliments que rep. I al pas dels anys agraeix o es rebel·la pel que li hem subministrat.

Per això, evitar ingerir productes tòxics, com són els pesticides, els herbicides, les hormones i els antibiòtics, és més factible si en els nostres hàbits hi ha el de consumir **aliments frescos vegetals** o elaborats de procedència vegetal, anomenats també **plant-based**, i produïts sota les normes de l'agricultura ecològica, l'agricultura que segueix les exigents normes comunes a la Unió Europea que és la que, tal com explica al seu web oficial, "fa un ús responsable de l'energia i els recursos naturals; afavoreix el manteniment de la biodiversitat; persegueix la conservació dels equilibris ecològics regionals; millora la fertilitat del sòl i manté la qualitat de l'aigua."

L'agroecologia i l'agricultura ecològica són essencials per a la **transició agrícola i alimentària imprescindible** per cuidar-nos i cuidar el nostre territori amb pràctiques respectuoses amb el medi ambient, per assegurar la preservació de la biodiversitat i alhora la nostra salut. Està comprovat, la salut és una, global, la nostra, la dels animals, la del terra,



123rf Limited©lightfieldstudios. Ingredients per fer hummus

El nostre complex organisme es restaura i forma segons la qualitat dels aliments que rep

l'aire i l'aigua. Les malalties dels uns afecten els altres. Ho hem patit moltes vegades, algunes d'abast mundial.

Amb la nostra força, la del **consumidor conscient**, donem suport a l'agricultura ecològica, local sempre que sigui possible, de moltes varietats perquè no es perdi la nostra cultura arrelada a les nostres llavors. En triar el que comprem participem en un estil de vida que no volem unifor-

me sinó ric en diversitat, i amb el mínim envasat possible, per no portar a casa plàstics i safates junt amb les fruites i verdures. En triar productes locals evitem el cost ambiental dels transports de llarga distància i afavorim l'economia del nostre entorn.

Salut a cada mos

Les fruites, verdures, hortalisses, llegums, cereals integrals, llavors, algues, oli i olives, ens proporcionen una nutrició variada i rica en micronutrients com són minerals, antioxidants, vitamines, fibra, i en macronutrients com són proteïnes, greixos saludables i carbohidrats. Amb l'àmplia varietat d'hortalisses que tenim a l'abast podem preparar **plats saborosos i nutritius** per a cada circumstància i estació. Ara a ple estiu l'oferta és espectacular.

Les fruites que estan a la seva temporada òptima són el meló i la síndria. Els préssecs, les nectarines i les prunes també es troben al punt culminant. Les mores, peres i pomes primerenques són sucoses i dolces. Ja es troben figues i raïms en el seu inici de temporada a botigues i mercats. Entre les verdures tenim les mongetes tendres, les patates noves, els tomàquets de moltes varietats, carbasses, carbassons, albergínies i cogombres. Pebrots de tots els colors. També enciams, cebes, blat de moro i raves.

Plats frescos, lleugers i plens de sabor

Per a aquests dies calorosos el que ens ve de gust són les amanides completes amb tot tipus de fulles verdes, enciam, ruca, espinacs, amb pasta-naga, raves, carbassons, tomàquets, cebes, pebrots, olives, llavors, uns dies amb patates, altres amb arròs, llegums o cereals. Podem preparar gaspatxo o ajoblanco, vichissoise, cremes de carbassa o carbassó, hummus de cigró, baba ghanoush o puré d'albergínia. Unes barretes de tofu o unes hamburgueses vegetals poden completar el menú. ■

AGRICULTURA ECOLÓGICA
GUMENDITria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es

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:





La salut femenina a totes les etapes de la vida

Estigues en equilibri: complements alimentaris per a la salut de la dona

Sents sovint formigueig a la bufeta? Se't fa difícil el període abans i durant la menstruació? Estàs amb la menopausa i has de bregar amb canvis d'humor, sudoració excessiva, fatiga...? Aquesta gamma conté complements alimentaris dedicats a la dona a les diferents fases de la seva vida. Aquests productes milloren notablement l'equilibri hormonal i la salut del tracte urinari.



Sinergia natural de 4 extractes de plantes d'alta qualitat i amb evidència científica

Promou l'eliminació renal i l'equilibri de líquids*

Efecte durador



Hibisc (Ellirose™)*, nabiu vermell nord-americà (Pacran®), extracte de fulla de sàlvia (Ursolia®), extracte de magrana (Pomanox®)

Sinergia natural de 5 extractes de plantes d'alta qualitat i amb evidència científica, amb vitamines del grup B

Contribueix al confort durant la menopausa*

Afavoreix la vitalitat i regulació de l'activitat hormonal***

Ajuda a controlar el pes***



Llúpol (Lifenol®)*, escorça de pi (Oligopina®), maca**, ashwagandha (KSM-66 Ashwagandha®), te verd***, vitamines B6, B9 i B12 (MecobalActive®)

Barreja sinèrgica de 2 olis 100% orgànics d'alta qualitat

Ric en àcids grassos omega 6 GLA

Confort i equilibri femení en el període (pre)menstrual*

Salut de la pell*



Oli d'onagra i borratja*



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



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



MENJAR I CRÉIXER

Festes d'aniversari bio i veganes

Es poden fer festes d'aniversari amb aliments de bona qualitat, i que a més siguin vegans i bio?

Molta gent creu que perquè una celebració sigui bona, el menjar ha de ser "dolent", ha de basar-se en les coses que ens auto-prohibim en la nostra vida diària: sucre, sal, additiu, greix... Això és un mite, i a més és una idea que ens limita molt. El menjar saludable pot ser festiu i divertit. I a més, el menjar escombrari és típic de molts aniversaris-infantils i d'adults- molt sovint no se'ns posa gaire bé i ni tan sols el gaudim com havíem imaginat.

El que fa especial i inoblidable una celebració és que es diferenciï de la nostra rutina habitual, que sigui una mica *extravagant*. I això es pot aconseguir de maneres molt variades, depenent dels gustos de la persona celebrada.

Per exemple, imagina que es tracta de la festa d'aniversari d'una nena



123rf Limited@serezniy

que adora la xocolata, i que a la vida diària la menja només de tant en tant. Imagina que la seva festa d'aniversari consisteix en un homenatge a la xocolata i que ella i la resta de convidats poden gaudir de tot tipus de delícies de xocolata: *brownie* de xocolata, gelat de xocolata, batuts de xocolata, hummus de xocolata, fondue de xocolata amb fruites, croissants amb cremes

de fruita seca i xocolata, dàtils farcits de crema de cacauet i banyats en xocolata, trufes de xocolata i taronja... Tot això es pot preparar amb ingredients vegans i ecològics i resultar en una festa inoblidable que a més ens deixi un bon sabor de boca.

Si la festa és un adolescent boig per la pizza, per què no sorprendre'l

amb una sèrie de delicioses pizzes de tot tipus de sabors? Les pizzes es poden preparar amb farines ecològiques i que la base ja sigui nutritiva. A més de salsa de tomàquet i formatge d'anacards o ametlles, cada pizza es pot personalitzar d'una manera. Bolets saltats, olives i tàperes, pebrots de diversos colors i altres verdures són ingredients clàssics de les pizzes veganes, però també podem afegir embotit vegà de bona qualitat i ecològic o soja texturitzada especiada a la barbacoa.

Més opcions: en comptes de tomàquet, unta la pizza amb beixamel vegana i afegeix daus de tofu fumat per obtenir una pizza carbonara. O unta-la amb pesto de ruca i pinyons i cobreix amb tomàquets semi-secs. No t'oblidis de les pizzes dolces: de poma, canyella i crema de nous, de xocolata i gerds, de tiramisú...

No hi ha excusa per no celebrar el proper aniversari de forma sana, vegana, bio, i deliciosa. ■



ALIMENTACIÓ

Posant el beeeee una mica més alt

La nostra fórmula de llet de cabra ARA en qualitat Demeter

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

La panxa del teu bebè adorarà la llet de cabra Holle

Holle
biodynamic
since 1934

20 ANYS
D'experiència

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

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



ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

demeter

CAL VALLS
Productes d'agricultura ecològica i biodinàmica

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

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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



Jordina Bargas,
Dietista i Infermera | bio@bioecoactual.com

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

RECOMANAT PER



Alternatives al pa de blat

El consum de pa a la nostra societat està molt popularitzat i és comú menjar-lo diàriament. Malauradament, el pa que mengem actualment dista molt del que es menjava dècades enrere. La gran majoria de pans de blat (i derivats) que trobem a l'actualitat tenen certes característiques que fan que no sigui un aliment de consum diari recomanable. Els motius són diversos:

- Està elaborat amb **blat modern**, el qual té molta més quantitat de **gluten**, que proporciona elasticitat i mal·leabilitat al pa. El gluten està relacionat amb la permeabilitat intestinal i la inflamació. Convé destacar que la seva quantitat es pot veure disminuïda en funció de les hores de **fermentació** a les que hagi estat sotmesa la massa. El problema és que molts dels pans que es venen avui en dia, sobretot als supermercats, no han tingut un procés de fermentació prou llarg.
- La farina de blat conté **lectines**, uns antinutrients perjudicials per a la salut del nostre intestí i el nostre sistema immunitari: augmenten la permeabilitat intestinal, faciliten el creixement d'alguns microorganismes patògens, redueixen l'acció d'enzims digestius, estimulen l'alliberació de citokines proinflamatòries...
- El blat conté **inhibidors enzimàtics**, que també tenen característiques proinflamatòries.



123rf Limited©serezniy. Bruschettes de rave i tomàquet

La farina de blat no ecològica és una de les farines que contenen més quantitat de **glifosat**, un herbicida que impacta negativament en la nostra salut, creant una càrrega tòxica, modificant negativament la nostra microbiota i posant en perill l'estabilitat de la barrera intestinal.

- Té una **càrrega i un índex glucèmic elevats**.

Per tot això, si ens ve de gust consumir pa tradicional la recomanació és reservar-ne el seu consum només per ocasions especials; sempre que el nostre aparell digestiu no ens doni simptomatologia i estigui saludable.

El pa que mengem actualment dista molt del que es menjava dècades enrere

Alternatives al pa de blat

Cada vegada tenim més opcions que ens estalvien la majoria dels inconvenients esmentats anteriorment.

Torrades de fajol: fetes amb fajol ecològic i sal. Tenen una textura molt cruixent. El fajol és un pseudocereal amb unes característiques molt interessants: no conté gluten, té un índex glucèmic mitjà-baix, és una bona

font d'algunes vitamines del grup B i de minerals com el zinc, el coure, el seleni o el fòsfor. A més, conté fibra, beneficiosa pel trànsit intestinal i la microbiota. D'altra banda, conté rutina i quercetina, uns components bioactius amb propietats antioxidants i antiinflamatòries.

Pa de massa mare amb farines sense gluten: podem provar d'elaborar-lo nosaltres o comprar-lo ja fet. Hi ha diferents opcions: farina de fajol, farina de castanya, farina de civada, farina de lli, farina d'ametlla... La textura i el gust d'aquests pans s'assembla a la del pa tradicional, ja que està fermentat.

Crackers de llavors: tenen un gust intens i són molt cruixents. Hi ha diverses opcions al mercat o també es poden fer a casa. Els ingredients base són les llavors (lli, sèsam, gira-sol...) riques en vitamina E, algunes vitamines del grup B, minerals com el calci i el magnesi i polifenols amb característiques antioxidants. Generalment, les llavors també contenen antinutrients, però la major part s'elimina amb el torrat.

Oat cakes: són unes torrades en forma de galeta fetes de civada, aigua, sal i oli d'oliva. Tenen un gust suau i la seva textura és cruixent. Si les volem fer a casa, són de molt fàcil elaboració. La civada és rica en fibra fermentable, vitamines, minerals i polifenols. A més, naturalment no conté gluten. ■

ALIMENTACIÓ



PANS TENDRES D'ESPELTA

Elaborats amb farina d'espelta, els nostres pans tendres són una opció més saludable i digestiva que les varietats industrials, normalment elaborades amb blat comú.

A més, en contenir ingredients de qualitat, com l'oli d'oliva, i evitar l'ús de sucres, aconseguim pans súper nutritius i equilibrats.



AMB OLI D'OLIVA





ACTIVISME

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

Johanna Eckhardt,
Coordinadora del projecte No Patents on Seeds!

Pots inventar la soja? Les patents amenacen l'accés a les llavors

Segons la legislació europea, només es poden concedir patents sobre enginyeria genètica en el fitomillorament. Tot i això, les principals empreses de llavors han aprofitat les llacunes legals i ja han obtingut 200 patents sobre el millorament tradicional. Els criadors necessiten accés al material genètic per abordar desafiaments com les plagues, les malalties i el canvi climàtic.

Durant anys, corporacions multinacionals del sector agroquímic com BASF, Bayer, Corteva i Syngenta han estat cercant patents per a trets específics de plantes, inclosa la resistència a malalties o l'adaptació a condicions climàtiques càlides. El febrer del 2014, l'Oficina Europea de Patents (EPO) va concedir a Monsanto (ara Bayer) una patent per al cribratge i la selecció de soja. Es veuen afectades al voltant de 20 espècies silvestres i cultivades relacionades amb la soja i que es troben a Àsia i Austràlia. Això garanteix a Monsanto el monopoli sobre nombroses



123rf Limited©S0E10

variants genètiques naturals, cosa que li dona un poder immens.

NO PATENTS ON SEEDS! va presentar una oposició basada en l'article 53b del Conveni sobre Patents Europees (CPE), que prohibeix patentar processos d'encreuament o selecció de plantes amb finalitat de millo-

ra convencional. L'EPO va rebutjar l'oposició basant-se en que, en efecte, està prohibit concedir patents sobre millorament convencional, però està permès atorgar patents sobre la selecció de plantes i animals per a la cria. Tot i això, la selecció de plantes i animals està indissolublement lligada a la reproducció. Per tant, la in-

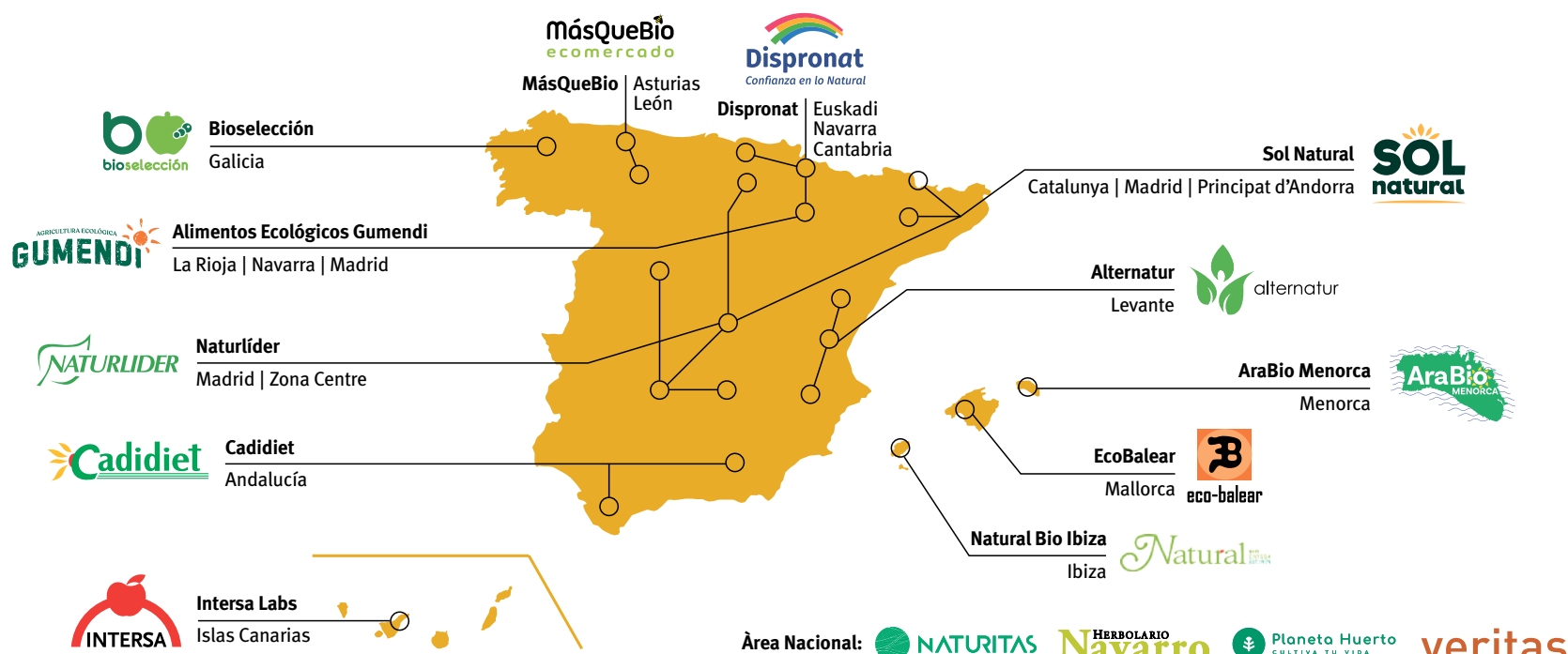
terpretació de l'EPO és inacceptable. NO PATENTS ON SEEDS! va presentar una denúncia el 2017; la propera audiència està programada 7 (!) anys després, per a l'octubre del 2024, cosa que ha generat anys d'inseguretat jurídica. Es necessiten mesures immediates per tancar els buits legals, impedir que l'EPO concedeixi aquestes patents i evitar el control exclusiu de la cria d'animals i plantes per part de les grans corporacions.

Les patents, com les concedides a la soja, posen en perill la diversitat del fitomillorament i presenten amenaces potencials a la seguretat alimentària a llarg termini a Europa. És crucial que els 39 estats membres de l'EPO i la UE intervinguin políticament per garantir la interpretació i l'aplicació precises de les lleis de patents europees per tal de salvar el nostre patrimoni agrícola i assegurar un futur sostenible per a les properes generacions. ■



PUNT DE VENDA

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



Amancay Ortega,
Nutricionista i Content Manager, Veritas | hola@veritas.es

Aquest estiu, refresca't i nodreix-te amb gaspatxo

Fresc, lleuger i deliciós. Així és el gaspatxo, un dels plats estrella de l'estiu. La recepta d'aquesta tradicional sopa freda de tomàquet ha passat de generació en generació, fent-se lloc entre els exemples de la dieta mediterrània mundialment reconeguts pel seu sabor i també per les propietats nutricionals.

Saludable, digestiu i hidratant

El gaspatxo és aclamat per ser una opció nutricionalment rica i equilibrada en el context d'una alimentació saludable. Elaborat a base de tomàquet i altres hortalisses, conté una gran quantitat d'aigua, per la qual cosa no només resulta fàcilment digestiu, sinó que recolza la hidratació del nostre organisme. Aporta fibra gràcies al seu contingut en hortalisses.

Atès que se serveix fred i els seus ingredients estan crus, les verdures i les hortalisses que s'utilitzen per a la seva elaboració mantenen tots els nutrients i les vitamines.

És aclamat per ser nutricionalment ric i equilibrat en el context d'una alimentació saludable



123RF Limited©minadezhda

Destaca especialment l'abundància d'antioxidants. En concret, els betacarotens i el licopè, precursors de la vitamina A i la vitamina C, que tenen un paper destacat en la protecció contra els radicals lliures i en la prevenció de l'envelliment cel·lular.

Tomàquets ecològics per a un gaspatxo excel·lent

Però el que marca realment la diferència és la varietat i la procedència del tomàquet. Els tomàquets que procedeixen del cultiu ecològic no contenen restes ni de pesticides, ni de substàncies de síntesi química, i estan lliures d'organismes modificats genèticament (OMG). A més, alguns estudis han comprovat que contenen més fibra i més contingut de vitamina C.

Aquells tomàquets ecològics, recollits al punt òptim de maduresa i combinats amb ingredients naturals de primera qualitat, com l'oli d'oliva verge extra, el cogombre, el pebrot vermell, el pebrot verd, un toc de vinagre de poma, el punt just de sal marina i l'all, donen com a resultat un gaspatxo saborós, sucós, aromàtic i amb una textura agradable, sense necessitat d'afegir-hi sucres ni altres additius artificials.

Directament del got o cullerades

Tant per acompanyar els àpats com per prendre com a pisolabis, ve de gust en qualsevol moment del dia, i el seu sabor suau i refrescant s'adapta als paladars de tota la família.

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.

La seva versatilitat, a més, permet gaudir-lo només directament del got o bé a cullerades, acompanyant-lo amb crostons o verduretes crues trossegades, fruites fresques, fruits secs, herbes aromàtiques o altres condiments. Múltiples opcions que li donaran una pinzellada de sabor original i un toc cruixent per deixar-te sorprendre sense caure a la monotonia. ■

veritas
#CleanDozen



ELABORACIÓ PRÒPIA

11% D'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Gaspacho fresco ECO 11%

Gaspacho fresco
Gaspacho frescos

30-07-24 | 100%

veritas

Gaspacho fresco, eco i boníssim!

veritas



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



RECEPTA

Granissat de síndria i llima

Durant els dies calorosos de l'estiu, de vegades necessitem una alternativa més saludable als gelats típics. Una beguda perfecta per a aquests casos és el granissat de síndria i llima. Aquesta barreja no és només deliciosa, sinó que també és molt hidratant, ideal per combatre la calor d'aquests dies. Preparar aquesta beguda és força senzill i requereix pocs ingredients, per tant és una opció perfecta per a qualsevol moment del dia.

Encara que pugui semblar que només cal congelar la síndria i triturar-la, per fer un granissat perfecte cal dedicar-hi una mica d'atenció. Si volem una beguda fina i deliciosa, cal preparar el suc, congelar-lo i donar-li el nostre toc personal. En aquest cas la llima aporta un punt àcid que fa encara més refrescant cada glop.

I encara que la síndria, si l'hem escollit bé, és una fruita prou dolça, en congelar-la és possible que percebem una mica menys aquesta dolçor. Per això, si ets una persona lla-minera, hauràs d'afegir una o dues cullerades de xarop i aconseguiràs un granissat perfecte. Anima't a preparar els teus propis granissats a casa i gaudiràs d'una beguda refrescant i saludable.



©Estela Nieto

TEMPS: 3-3,5 H CONGELACIÓ
10' PREPARACIÓ

INGREDIENTS

- 250 gr. de síndria neta de pell.
- Suc de 2 llimes.
- 2 cullerades de xarop d'atzavara (opcional).
- Pell de ½ llima i una mica més per decorar.



Elaboració:

Començar per netejar la síndria de llavors i triturar juntament amb el suc de llima i el xarop d'atzavara fins que quedi el més fi possible.

Colar amb l'ajuda d'una malla de cotó o gasa neta per retirar tota la polpa i obtenir només el suc. També pots fer servir directament una liquadora o un extractor. Un cop retirada la polpa, col·locar el suc en una safata àmplia o un recipient gran amb tapa, afegir la pell de llima, remenar i portar al congelador 2 hores.

Al cap d'aquest temps, traiu del congelador i raspeu la superfície amb una forquilla perquè se separin els vidres de gel que s'han format. Porteu al congelador de nou i al cap de mitja hora repetiu l'operació. Si queda alguna part encara líquida, tornarem a portar al congelador una altra mitja hora o una hora segons la mida i la profunditat del recipient.

Un cop congelat i amb els vidres de gel ben separats, servir en gots amb una palleta, ratlladura de pell de llima i decorar amb una rodanxa de llima al got. ■



EN EL TEU EMAIL



BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / SNACKS

Xips de vegetals,
de Sol Natural



Gaudiu del sabor intens i de la textura cruixent d'aquest snack elaborat amb tubercles ecològics.

Moniato, xirivia, pastanaga i remolatxa fregits en oli d'oliva verge extra, que aporta un extra de nutrició, i un toc de sal marina que contrasta amb la dolçor natural d'aquests vegetals.

Sense gluten. Amb oli d'oliva verge extra.

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

SEC / COCO

Llet de coco 400g/400ml,
de NaturGreen



Treu el xef que portes dins amb la llet de coco NaturGreen bio. Un 80% de coco amb una consistència i sabor ideal: cremosa, espessa i lleugerament dolça.

Perfecte per cuinar tota mena de preparacions a temperatura ambient!

Tip: refredant la llauna pots utilitzar només la crema com a substitut vegetal de la nata.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: NaturGreen
www.naturgreen.es
Empresa: Laboratorios Almond, S.L.

CONGELATS / GELATS

Gelat vegà d'avellana
amb xocolata sense
gluten, de Runakay



Gelat elaborat a partir de pasta d'avellana i xocolata ecològica. Amb una base vegetal, lliure de gluten i lactis.

Delecta't amb aquesta experiència gelada amb cada cullerada, on la suavitat de l'avellana es combina perfectament amb el gran sabor de la xocolata.

Pur plaer sense culpa ni remordiments. Ara ja és possible!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Runakay
www.runakayplus.com
Empresa: Runakay Plus, S.L.

SEC / MERMELADES

Melmelada bio de maduixa
en format familiar,
de Valle del Taibilla



Elaborada amb fruites recol·lectades en el punt just de maduració i lliures de substàncies tòxiques per ser procedents de l'agricultura ecològica.

Destaca el seu intens sabor natural gràcies a la seva elaboració segons les receptes tradicionals. Amb màxim contingut en fruita i mínim en sucres. Elaborada amb una cocció mínima de la fruita per conservar-ne les propietats.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Valle del Taibilla
www.valledeltaibilla.es
Empresa: Agrícola y Forestal de Nerpio SCCLM

BEGUDES / KOMBUTXA

Gingebre Llimona,
de Mun Kombucha



La kombutxa més autèntica, ara també amb llauna de 330 ml, lliure de BPA. Més lleugera i resistent que el vidre i totalment reciclable. Amb suc de gingebre i llimona.

Amb un sabor increïblement refrescant, lleugerament àcid, i amb una suau bombolla natural. Elaborada amb el mètode tradicional, 100% ecològic i natural. Emporta-te-la i gaudeix-la on vulguis!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Mun Kombucha
www.munkombucha.com
Empresa: Mun Ferments, S.L.

SEC / SUPERALIMENTS

Chia Plus,
de Linwoods



Chia Plus, dues diferents barreges d'origen vegetal de xia mòltes amb ingredients naturals i probiòtics acuradament seleccionats i equilibrats per ajudar a enfortir el sistema immunològic i ajudar la salut digestiva.

Només cal afegir 25g a qualsevol menjar del dia per incloure a la dieta vitamines i minerals de forma natural.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Linwoods
www.linwoodshealthfoods.com/es
Empresa: John Woods Ltd.



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA



Dilluns sense Carn

L'any 2003 i per iniciativa del Johns Hopkins Center for Livable Future de Baltimore va néixer Dilluns sense Carn, una campanya de salut pública i de defensa de la salut del Planeta que demana a la societat deixar la carn (i el peix) fora del plat almenys un dia a la setmana. Avui, després de més de vint anys, la urgència davant del canvi climàtic exigeix tornar als hàbits alimentaris mediterranis, que són predominantment basats en aliments vegetals. Són més de 45 països arreu del món els que s'han anat sumant a la proposta.

La Mesa Por el Clima de Granada és qui lidera la campanya actualment a Espanya, i ho fa per conscienciar sobre el greu impacte de la ramaderia i la pesca industrials en el canvi climàtic. Expliquen: "L'alimen-



tació és una poderosa eina a l'abast de qualsevol, ja que amb la nostra elecció diària podem decidir si volem continuar finançant un model agroalimentari destructiu o si donem suport a un model que respecti els límits planetaris, la nostra salut, els drets de les generacions futures i que sigui just i equitatiu."

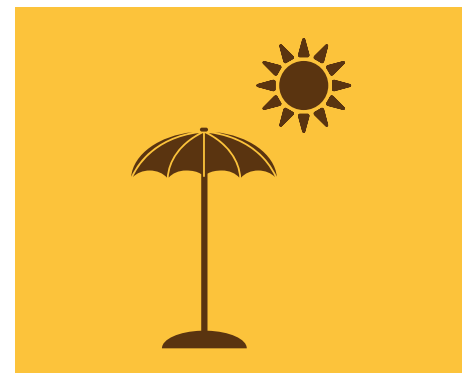
És l'oportunitat de recuperar plats nutritius i sans a base de llegums, cereals, hortalisses, llavors, fruites i fruita seca. La reducció del consum de carn és bona per a la nostra salut, la dels animals i la del planeta. Es tracta d'Una sola salut (One health), com ja ens apunten les societats científiques d'arreu del món.

(Més informació <https://mesaporerclimagrana.org/campana-los-lunes-sin-carne/>) ■

Quina calor!, no sabem on ficar-nos!

Cada vegada més persones escullen la seva destinació turística en base a factors que tenen a veure amb evitar temperatures altes... Així ho indica l'informe sobre l'impacte climàtic i la sostenibilitat en el turisme rural realitzat per la plataforma de reserves Escapadarural.com i la certificadora Biosphere. Per als empresaris rurals de certes zones, l'escalfament global és com una benedicció, perquè han esdevingut líders de l'oferta turística. Gairebé sis de cada deu espanyols reconeixen que evitaran les zones amb temperatures més elevades. És per aquesta tendència que la zona nord d'Espanya i aquelles amb temperatures més fresques es converteixen en les preferides per fugir de la calor insidiosa de les ciutats; lideren el "ràanking" Astúries, Cantàbria, Osca, A Corunya i Girona. L'escalfament global és cada cop més present en el dia a dia de les persones.

Tot i que la sostenibilitat és un dels elements que més preocupa els viat-



gers en general, comença a guanyar terreny el concepte d'ecoturisme, que no és exactament el mateix que el turisme rural o de natura, encara que, de vegades, puguin coincidir. L'ecoturista prefereix solucions naturals a solucions tecnològiques; no li agrada que s'abusi dels recursos, vol conèixer els llocs i les persones que els habiten per donar suport, involucrar-se en projectes...

Us convidem a conèixer la feina i consells de www.soyecoturista.com ■



FIRES

CERTIFICADORA





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

Noemí Alba,
Periodista | noemiahortas@gmail.com

ALIMENTACIÓ I MEDI AMBIENT

Trobar aliments ecològics sense petjada de carboni

Tot i que l'agricultura ecològica s'ha popularitzat massivament les darreres dècades, en realitat ja existeix des de fa més de mig segle. Va sorgir com a resposta als impactes negatius de l'agricultura convencional i de l'ús de productes químics artificials, responsables de la degradació del paisatge, de la pèrdua de la fertilitat del sòl i de varietats locals i d'una tecnificació del treball agrícola que no té en compte els efectes ambientals i socials. L'agricultura ecològica busca abastir les comunitats de manera sostenible, minimitzant tant com sigui possible l'impacte sobre l'entorn.

La legislació sobre la producció i l'etiquetatge de productes ecològics a la Unió Europea està recollida al Reglament (UE) 2018/848, una normativa actualitzada que va entrar en vigor l'any 2022, on s'estableixen els requisits generals de la producció de productes ecològics per a que puguin



©Marta Montmany. Enciams de proximitat que van a consum local a Catalunya

comptar amb el logo comunitari (Euro Fulla) que acredita que un aliment és ecològic. I quins són aquests requisits? Doncs trobem la prohibició de fer servir organismes modificats genèticament o les radiacions ionitzants, així com la restricció d'aportacions externes (ja siguin antibiòtics, fertilitzants sintètics i

pesticides químics). També s'exigeix mantenir i millorar la fertilitat i la biodiversitat natural del sòl, que s'utilitzi la rotació de cultius i que es faci mitjançant pràctiques de cultiu respectuoses. A més, cal prioritzar els recursos produïts al lloc del cultiu i triar les varietats adaptades a les condicions de cada zona.

Segons dades de finals d'any del 2022, la superfície agrària útil (SAU) d'Espanya destinada a la producció ecològica era del 10,79%, incrementant-se un 8% respecte l'any anterior. Van augmentar les hectàrees dedicades als cultius permanents especialment la fruita seca, les plataneres i subtropicals, els cítrics i l'oliverar. També es va registrar un creixement de plantes produïdes sota sistemes de l'agricultura ecològica per a l'alimentació animal. Això vol dir que la producció ecològica de cada zona està limitada al seu propi clima i condicions mediambientals, i aquesta limitació és un dels requisits del reglament esmentat abans.

L'alternativa més ecològica és triar aliments de proximitat que evitin enviaments transnacionals i totes les emissions associades a l'embalatge i la distribució

La certificació ecològica ens garanteix que els aliments han estat produïts en un entorn mínimament contaminat i que estan lliures de residus químics

Quan s'etiqueta un producte com a "eco" o "bio", significa que ha estat produït seguint pràctiques agrícoles respectuoses amb el medi ambient

Això implica minimitzar l'impacte ambiental en totes les etapes de producció i distribució. La UE, a més, té reglaments específics per a la importació de productes ecològics que arriben de països de tot el món i de tots els continents.

L'impacte ambiental del sector alimentari no sols abasta la producció agrícola en si mateixa, sinó també tot el procés de transport i distribució d'aliments

Segons les dades de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació (FAO), aproximadament el 34% de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle provenen de la producció d'aliments (agricultura i ramaderia), mentre que un 6% d'aquestes emissions procedeixen només del transport dels aliments. Així, doncs, l'alternativa més ecològica és triar aliments de proximitat que evitin enviaments transnacionals i totes les emissions associades a l'embalatge i la distribució.

Els aliments de proximitat, a més de ser més sostenibles des del punt de vista ambiental, solen ser més frescos i nutritius, ja que es cullen en la seva temporada òptima i no requereixen conservants ni tractaments perllongats per transportar-los. Molts productes amb segell ecològic es produeixen fora del país, senzillament perquè aquí no hi ha prou espai de



ALIMENTACIÓ

SEA ENERGY®

IBIZA y FORMENTERA

AGUA DE MAR

AGUA DE MAR ESTRUCTURADA DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

Agua de Mar extraída en mar abierto, filtrada en frío y envasada en vidrio, con todos sus minerales y oligoelementos. Biodisponible gracias a la acción del plancton.

www.ibizayformenteraaguademar.com

ALIMENTACIÓ I MEDI AMBIENT

Cal prioritzar els recursos produïts al lloc del cultiu i triar les varietats adaptades a les condicions de cada zona

cultiu ni es donen les condicions climatològiques per a determinats aliments. Els kiwis són d'hivern, les maduixes de primavera, el tomàquet d'estiu i les cebes de tardor. Si podem trobar meló a l'hivern al supermercat del costat de casa, hem de tenir en compte que, o bé arriba d'una altra part del món o bé no s'han respectat els cicles naturals de la terra.

La certificació ecològica ens garanteix que els aliments han estat produïts en un entorn mínimament contaminat i que estan lliures de residus químics. Escollir aquests productes és



©Bio Eco Actual. Tomàquets de collita pròpia de Cal Valls

una gran decisió per tenir cura de la salut, inclosa la salut dels agricultors, que estan directament exposats a pesticides.

És el consumidor qui ha de sospesar quin tipus de compra ha de realitzar, en funció dels principis que tinguin més pes a l'hora de plantejar la seva alimentació. Reduir la petjada ecològica del tot en un món globalitzat en què cap país no té autonomia alimentària és pràcticament impossible. Però podem prendre

Podem prendre bones decisions escollint productors locals i comprant aliments només de temporada

bones decisions escollint productors locals i comprant aliments només de temporada. ■

La contribució de l'agricultura ecològica

Promoure pràctiques agrícoles sostenibles. Procurar i prioritzar el benestar del sòl, els éssers vius i el planeta. Contribuir a la preservació del medi ambient. Enfortir relacions laborals justes i equitatives. Posar a la disposició dels consumidors productes de qualitat respectant els principis de transparència i traçabilitat. Tots ells són pilars fonamentals en què l'agricultura ecològica basa la seva filosofia.

Com a garantia de tot això, l'Euro Fulla, el logotip ecològic de la Unió Europea. Establida el 2010 per la Comissió Europea, exerceix una funció fonamental: identificar d'una manera clara, senzilla i directa els productes ecològics. Un símbol de qualitat i de compromís amb els principis de l'agricultura ecològica, que no només produeix aliments, sinó que també preserva i promou la salut del planeta. ■ Redacció

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ
DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ



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

PARLEM DE

Magnesi: mineral essencial per mantenir el cos sa

El magnesi és un mineral essencial que el cos necessita per mantenir-se sa. És un nutrient imprescindible en els diversos processos que es duen a terme en el cos. Està implicat en la regulació de la funció muscular i nerviosa, manté estable el ritme cardíac, l'equilibri dels nivells de sucre en la sang i la pressió arterial. És indispensable en la producció a partir d'aminoàcids de proteïnes, de cartílags i en el desenvolupament estructural dels ossos.

Les cèl·lules de l'organisme el necessiten per al seu correcte funcionament. Està involucrat en la creació d'energia cel·lular. Manté el genoma sa, ajudant a crear i reparar ADN i ARN. Regula el transport actiu de ions de calci i potassi a través de la membrana cel·lular. És indispensable per a realitzar els moviments musculars, estant implicat en el procés de contracció i relaxació dels músculs. Permet la conducció de l'impuls nerviós, el manteniment del ritme cardíac normal i del bon



123rf Limited©milly7. Els llegums ens proporcionen magnesi

funcionament del cervell. El magnesi ajuda a regular la resposta a l'estrès i és un estabilitzador de l'estat d'ànim.

El magnesi és abundant en el cos humà. L'organisme no pot produir-lo, de manera que necessita obtenir-lo a través de l'alimentació. Un adult conté, aproximadament, 25 g de magnesi. Entre el 50 i el 60% d'aquesta quantitat es concentra en els ossos,

distribuïnt-se la resta pels diversos teixits de l'organisme. La quantitat necessària del mineral depèn de l'edat i el sexe. Per a una dona adulta són necessaris entre 310 i 320 mil·ligrams (mg) al dia, i en el cas d'estar embarassada, la quantitat és de 350 mg. Un home adult necessita de 400 a 420 mg al dia. Els adolescents, entre 14 i 18 anys d'edat, requereixen una dosi mínima de 360 mg de magnesi al dia.

L'organisme no pot produir-lo, de manera que necessita obtenir-lo a través de l'alimentació

De forma natural es troba en gran varietat d'aliments. Podem obtenir el magnesi necessari per a un bon funcionament de l'organisme menjant **aliments vegetals**. Fonts riques en magnesi són les verdures de fulla verda com a espinacs, bledes, col arrissada i bròquil, la pastanaga, la fruits secs, especialment ametlles i anacards, les nous, les llavors de lli, carbassa i chía, llegums com llentilles, mongetes i cigrons, els cereals integrals, la soja, el tofu, el germen de blat i el segó de civada, la patata, la poma, l'alvocat i el plàtan. També es troba en el cacau i xocolata negra, a la llet, iogurt i productes lactis. ■



CERTIFICADORA

FIRES



BIOVIDASANA COSMÈTICA ECONATURAL

La certificació que garanteix la màxima qualitat de la teva cosmètica



90% ingredients ecològics per a la categoria I i entre el 15-89% per a la categoria II



Per a empreses amb un 80% dels seus productes a la categoria I. No produeixen cosmètica convencional



Menys de 15% d'ingredients ecològics (producte cosmètic natural)



Per a cosmètica certificada BioVidaSana sense ingredients d'origen animal



La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta

Amb la garantia de
l'Associació Vida Sana



ASSOCIACIÓ VIDASANA

biovidasana.org

Tens una marca de productes ecològics? Exporta amb Bio Eco Actual!

CONVOCATÒRIA OBERTA - FIRES INTERNACIONALS



PAÏSOS NÒRDICS | Nordic Organic Food Fair
Estocolm. 9-10 d'Octubre de 2024

La regió nòrdica és coneguda a tot el món pel seu compromís amb la sostenibilitat i la salut natural. Nordic Organic és l'únic esdeveniment especialitzat en productes naturals i ecològics de la regió i espera rebre la visita de més de 5.000 compradors.



ORIENT MITJÀ | Middle East Organic & Natural Products Expo
Dubai. 18-20 de Novembre de 2024

La fira professional més gran de l'Orient Mitjà de productes naturals i ecològics amb una trajectòria de 22 anys, congrega a +13.000 compradors del sector.



REGNE UNIT | Natural & Organic Products Expo
Londres. 11-12 de Maig de 2025

L'esdeveniment pioner i líder al Regne Unit en 2025 celebrarà la seva 28a edició. Reuneix 600 expositors i més de 7.000 assistents, sent el lloc ideal per a trobar detallistes, distribuïdors, majoristes i compradors de marques de distribuïdor.

Més informació: comunicacion@bioecoactual.com



La influència de les emocions al sistema osteomuscular

Explorem la connexió bidireccional entre les emocions i el sistema osteomuscular, destacant com l'estat emocional pot afectar la salut dels ossos i els músculs, així com les condicions osteomusculars poden influir en el benestar emocional. A través d'investigacions científiques, s'examinen els mecanismes subjacents i destaca la importància d'un **enfocament integral** per abordar aquestes interaccions.

La relació entre les emocions i la salut física és complexa i fascinant.

Estrès emocional i tensió muscular

L'estrès emocional es pot manifestar físicament en forma de tensió muscular. L'alliberament d'hormones relacionades amb l'estrès, com ara el cortisol, pot contribuir a la contracció muscular crònica, afectant la postura i la funcionalitat del sistema musculoesquelètic.

Experiències emocionals intenses, com la depressió o l'ansietat, han estat associades amb un risc més gran de desenvolupar dolor osteoarticular. La inflamació sistèmica induïda per l'estrès emocional pot contribuir a la progressió de condicions com l'osteoartritis.

L'osteoporosi, una condició caracteritzada per la pèrdua de densitat òs-



123rf Limited@dikushin

sia, també pot estar lligada a factors emocionals. L'estrès crònic pot afectar negativament la salut òssia en influir en l'absorció de calci i altres nutrients essencials per a la fortalesa òssia.

Tot i que les emocions negatives poden afectar la salut osteomuscular, s'ha observat que les emocions positives tenen un impacte protector. L'optimisme i la felicitat s'han associat amb més resiliència i recuperació en pacients amb lesions musculoesquelètiques.

Enfocament integral en la rehabilitació

Un enfocament integral en la rehabilitació musculoesquelètica considera tant els aspectes físics com els emocionals. L'atenció a la salut men-

tal i emocional pot millorar els resultats a la rehabilitació, promovent una recuperació més ràpida i duradora.

Estratègies per a la gestió de l'estrès

La gestió de l'estrès emergeix com a component clau en la promoció de la salut osteomuscular. Tècniques com la meditació, el mindfulness i el ioga no només aborden el component emocional, sinó que també han demostrat tenir beneficis positius a la salut òssia i muscular.

El paper de l'educació i la prevenció

Educar els pacients sobre la connexió entre emocions i salut musculoesquelètica és fonamental. La pre-

venió de condicions relacionades amb l'estrès emocional, com la càrrega excessiva als músculs a causa de l'ansietat, pot ser tan crucial com el tractament mateix.

La interacció entre les emocions i el sistema osteomuscular revela una connexió íntima i complexa. L'estrès emocional pot afectar la salut d'ossos i músculs, contribuint a condicions com l'osteoporosi, el dolor osteoarticular i les contractures musculars comunes. Tot i això, **les emocions positives poden tenir un efecte protector i afavorir la recuperació**. Un enfocament integral en l'atenció a la consulta integrativa, que consideri tant els aspectes físics com emocionals, es presenta com a crucial per abordar aquestes complexes interaccions i promoure un benestar osteomuscular òptim. En el teixit viu de la nostra experiència, les emocions i el sistema osteomuscular dansen junts, tot recordant-nos la importància contínua d'abordar la salut de manera holística. En entendre la connexió entre les emocions i el sistema osteomuscular, els professionals de la salut poden desenvolupar estratègies més efectives per al maneig i la prevenció de diverses condicions. ■

Consultar
referències:



TERÀPIES NATURALS



Ara és el moment de pensar en el futur

Fes-te soci i aconsegueix aquestes avantatges:

- Subvenció a la formació
- Assessorament professional
- Assegurança de RC (amb una cobertura de 1.000.000€)
- Servei de cooperativa de treball associat. **CONAMAD**
- Llei de Protecció de Dades (LOPDGDD)
- Gestoria laboral i fiscal
- Defensa jurídica



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Supergreens,
de Biotona

Biotona bio Supergreens Raw és una barreja de qualitat superior dels millors superaliments verds, bio i frescos!

Biotona Supergreens conté 100% aliments verds i cadascun aporta una llarga llista de fitonutrients i substàncies nutricionals presents de forma natural.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Biotona
www.biotona.be/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Remei Rescat -
Comptagotes,
de Biofloral

Basat en 5 essències de flors de Bach (heliantem, impatiens, cesarífera, clemàtide i Star of Bethlehem). El Complex SOS és particularment efectiu a l'hora de gestionar els trastorns emocionals o físics severos: por sobtada, xoc, desassossec, atacs de pànic agut o una altra circumstància que requereixi un esforç nerviós important. Les seves propietats calmants i relaxants permeten recuperar ràpidament la calma i les maneres.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Biofloral
Empresa: Pranarôm España, S.L.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Bio Bacopa-Ginkgo,
de Raab Vitalfood

Les càpsules Bacopa-Ginkgo orgàniques de Raab són una combinació acuradament equilibrada d'extractes de fulles de Ginkgo biloba i Bacopa (Bacopa monnieri o full petit de greix) és un component important de l'herbolària ayurvèdica. El popular arbre del ginkgo també és anomenat arbre de la vida i pot viure fins a 1.000 anys. Vegà, sense lactosa i sense gluten. Disponible en pot de 60 càpsules de 550mg, inclou 30 dosis.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood GmbH

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Women's balance -
Infusió de plantes
biològiques, de Physalis

L'equilibri femení es veu sovint alterat pels canvis hormonals.

Physalis Women's balanç infusió de plantes biològiques conté fulla de gerds, alquemila, aloc, vara d'or i sàlvia, que contribueixen a un confort més gran durant el període (pre) menstrual i durant la transició menopàusica. L'hibisc i l'alquemila ajuden a proporcionar més vitalitat i energia. Sabor suau i agradable.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Physalis
www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

COSMÈTICA

Sèrum Tribu,
d'Ètik Mundi

Potent sinergia de Bakuchiol, olis d'Albercoc, Jojoba i Figa de Moro. Tots ells de cultiu ecològic.

Una formulació 100% natural i vegana, realitzada per aconseguir la millor cura del cutis facial. La seva aplicació no només ens ajudarà a cuidar la nostra pell, sinó que equilibrarà la nostra ment i l'estat d'ànim gràcies als olis absoluts de Gessamí i Rosa Damascena.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Ètik Mundi
www.etikmundishop.com
Distribució: Mentabio SCP
www.mentabio.com

COSMÈTICA

Natural Oil Blend CBD
15 + Melatonina Bio,
de Soria Natural

Oli nutritiu, calmant i antioxidant amb cannabidiol i melatonina.

Elaborada amb oli de coco natural enriquit amb vitamina E, melatonina i 15% de cannabidiol (1410 mg CBD) que ajuda a potenciar un efecte reparador nocturn.

- Sense gluten
- Vegà

Marca: Soria Natural
www.sorianatural.es
Empresa: Soria Natural, S.A.



L'herba dels cantors o erísim, la solució a la “ronquera”

L'herba dels cantors (*Sisymbrium officinale*) és una planta que des de la medicina grega fins als nostres dies s'ha utilitzat per cuidar la faringe i la laringe per tal de **reduir l'afonia, la sequedat i la irritació de la gola**. L'ús popular d'aquesta planta recomana utilitzar les parts aèries florides de *Sisymbrium officinale* per tractar mals de coll, tos i ronquera. Font-Quer escriu sobre *S. officinale*: “S'utilitza principalment contra les inflamacions i refredats de la laringe, sobretot per a combatre la ronquera, així com contra la tos, els refredats pulmonars, etc.”

Les parts aèries florides seques de *Sisymbrium officinale* (L.) (= *Erysimum officinale* L.) contenen de 0,63% a 0,94% de **glucosinolats**, amb un mínim de 0,3% dels glucosinolats totals. Es creu que aquests compostos sulfatats estimulen la secreció mucosa al tracte respiratori superior, augmentant així l'expectoració i el drenatge de la mucositat. Afavoreix també la



123rf Limited©9videokampus

hidratació i lubricació faríngia, que pot proporcionar un efecte suavitzant de la gola. L'efecte que mitiga la irritació faríngia podria ser degut a l'alt contingut en mucíl·lags (10,9%-13,5%), que creen un film protector sobre tota la cavitat bucal i faríngia, proporcionant aquest efecte saludable.

L'activitat farmacològica de *Sisymbrium* mostra propietats antiinflamatòries, analgèsiques, antitussives, miorrelaxants i antimicrobianes d'ampli espectre.

A nivell clínic us poso l'exemple d'un estudi realitzat amb pacients: 64 dones i 40 homes, amb edats

compreses entre 8 i 80 anys (edat mitjana de 42,1 anys). Entre ells 65 artistes, 30 no artistes i 9 professionals de la veu en veu parlada no artística, i comparant-los amb un control. Els pacients tractats amb l'herba dels cantors o erísim a les dosis recomanades van descriure abans i després del tractament (mitjançant les puntuacions VHI (Voice Handicap Index), l'evolució de la ronquera).

L'anàlisi de les dades obtingudes sembla demostrar l'eficàcia de l'erisim o herba dels cantors en la reducció de l'afonia, facilitant així l'ús de la veu. Aquesta planta és una opció que veritablement pot ajudar a resoldre el malestar de les persones amb afonia, com a eina de primera elecció, podent ajudar a reservar el tractament farmacològic clàssic amb els antiinflamatoris (AINE), així com els antibiòtics per a aquelles situacions que ho requereixin. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



Aprolis®

RECUPERA I PROTEGEIX LA TEVA VEU

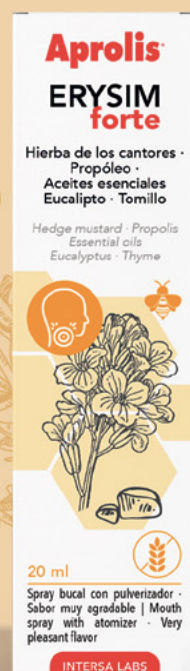
El teu aliat davant dels canvis de temperatura i aires condicionats



Realitzar 1-2
polvoritzacions
a la gola 4-5
vegades al dia.

SENSE GLUTEN

COMPLEMENT ALIMENTARI



20 ml



Herba dels cantors

Pròpolis

Olis essencials de:

- Farigola
- Eucaliptus



www.intersalabs.com f @



COSMÈTICA

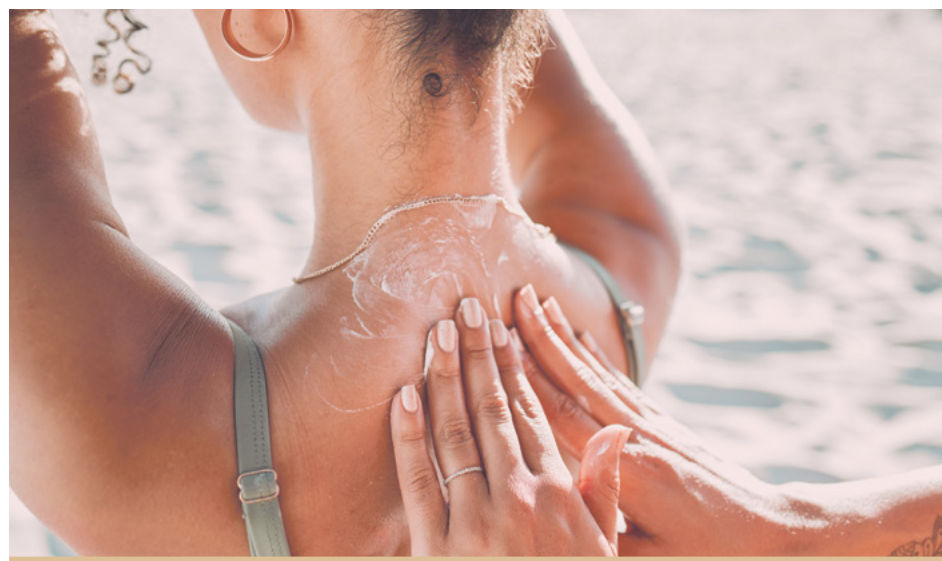
Quin protector solar hauria de triar?

Un enfocament des de la perspectiva de NATRUE

Escollir el protector solar adequat és essencial per protegir la nostra pell dels efectes nocius de la radiació ultraviolada (UV). En un mercat saturat d'opcions, prendre una decisió informada pot ser complicat. Per aquest motiu, en aquest article NATRUE us ofereix quatre aspectes clau a considerar abans de comprar una crema solar natural, basant-nos en els principis i recomanacions de l'estàndard de cosmètica natural i ecològica NATRUE.

1. Comprendre l'FPS i la protecció d'ampli espectre

El primer és entendre que ens hem de protegir de dos tipus de raigs UV: els UVA i els UVB. Els raigs UVA no deixen empremtes visibles, ja que activen la melanina existent a la pell provocant un bronzejat a curt termini, però estan associats amb l'envelliment prematur i l'aparició de problemes cutanis. D'altra banda, els UVB són els que generen les cre-



123rf Limited©peopleimages12

mades solars, ja que penetren més profundament a la pell, generant així dany cel·lular – per cert, aquest tipus de raigs estan associats amb les causes de l'aparició del càncer de pell.

El Factor de Protecció Solar (FPS) és una mesura de com de bé una cre-

ma solar protegirà la pell dels raigs UV – normalment, només UVB. Un FPS de 50 aplicat correctament significa que la teva pell trigarà 50 vegades més a cremar-se que sense protecció, per això la importància d'aplicar-la bé!

Tenint en compte que no totes les cremes solars protegeixen contra ambdós tipus de radiació UV, NATRUE emfatitza la necessitat de triar productes que ofereixin protecció d'ampli espectre (UVA i UVB), ja que una crema solar que protegeixi con-

tra ambdós tipus de raigs és essencial per a una protecció completa.

Consells pràctics:

- Trieu un protector solar amb l'FPS adequat segons el vostre tipus de pell i la intensitat de l'exposició solar. Aplicar el protector solar 20-30 minuts abans de l'exposició i reaplicar contínuament; a més, recomanem evitar les hores de més calor – normalment, entre les 11 am i les 4 pm. A més, si tens nans o nens al teu càrrec, intenta no exposar-los massa al sol i aplica un FPS alt (per exemple, de 50) si han d'estar exposats al sol.

2. Ingredients naturals

Els protectors solars utilitzen filtres solars de dos tipus: químics o minerals; els quals es poden utilitzar combinats o per separat.

- Els **filtres minerals** (o 'naturals') són els que formen una barrera a la pell impedit l'entrada dels raigs. Aquest tipus de filtres reflecteixen els raigs UV i són menys penetrants a la pell, creant un "efecte pantalla".
- Els **filtres químics** s'elaboren a partir de substàncies petroquímiques. Els filtres penetren a la pell i absorbeixen els raigs UV, convertint-los en calor.

Consells pràctics:

- Reviseu la llista d'ingredients: els protectors solars convencionals poden utilitzar ingredients com la benzofenona-3 i l'octocrilè, que s'han considerat contaminants emergents¹. En canvi, els

**Una crema solar
resistent a l'aigua
romandrà a la pell
durant més temps,
proporcionant
una protecció
contínua**



123rf Limited©gulfix



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

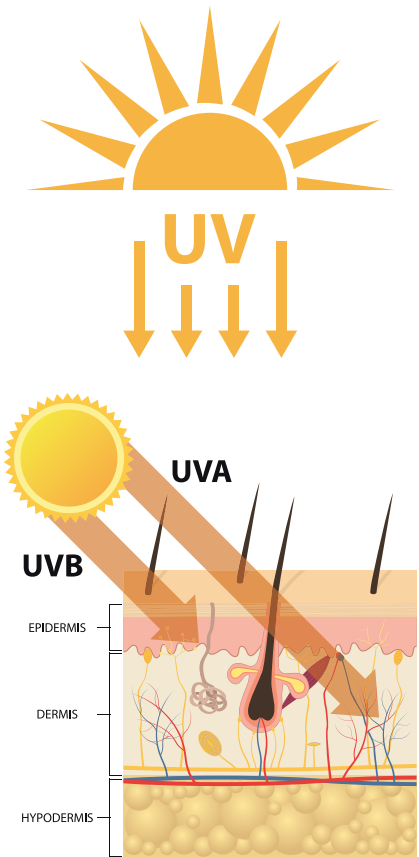
Distribuit per:

Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com





protectors solars naturals, sobre tot els que compleixen els requisits de certificació dels criteris de l'estàndard NATRUE, només fan servir filtres minerals com l'òxid de zinc o el diòxid de titani. Si cerques protectors solars naturals, pots trobar algunes opcions a la base de dades de NATRUE. A més, els criteris de l'etiqueta NATRUE garanteixen que tota la fórmula del producte s'ha revisat per garantir que el producte és un veritable cosmètic natural o ecològic.



3. Eficàcia i resistència a l'aigua

L'efectivitat d'un protector solar no només pot dependre de l'FPS, sinó també de com es manté a la pell durant l'exposició al sol. Segons el Reglament sobre cosmètics de la UE i el Reglament (CE) núm. 655/2013, totes les al·legacions dels productes han d'estar fonamentades per evitar enganyar el consumidor; per tant, legalment, qualsevol producte que al·legui una protecció duradora, inclosos impactes com la transpiració o les activitats aquàtiques, hauria de comptar amb proves científiques que donin suport a l'al·legació.

Consells pràctics:

- La resistència a l'aigua és una característica important a considerar, especialment si planejes nedar, passar un dia a la platja o sies molt. Una crema solar resistent a l'aigua romandrà a la pell per més temps, proporcionant una protecció contínua. A més, en aquest tipus d'exposicions us recomanem seguir les instruccions sobre la freqüència de reaplicació. Ah! I no us oblideu d'aplicar-la en zones com les orelles, els turmells, o els dits dels peus.

4. Textura i aplicació

A NATRUE sabem que la textura i la facilitat d'aplicació són factors



123rf Limited©anima21

importants per assegurar que facis servir el protector solar regularment. Les cremes solars venen en diversos formats, incloent locions, gels, esprais i barres. Cada format té els seus avantatges i desavantatges, i l'elecció dependrà de les teves preferències personals i el tipus d'activitat que realitzaràs.

Consell pràctic:

- Considereu la facilitat d'aplicació, especialment si necessiteu reaplicar el producte amb freqüència o en situacions on l'aplicació pugui ser més complicada (com a la platja).

Triar un protector solar adequat és crucial per protegir la teva pell dels efectes nocius del sol, no només

NATRUE emfatitza la necessitat d'escollir productes que ofereixin protecció d'ampli espectre (UVA i UVB)

a l'estiu sinó durant tot l'any; ja que els raigs UV són sempre presents! Per això, s'aconsella utilitzar protector solar, encara que potser amb un FPS més baix, a la temporada hivernal per protegir la pell durant tot l'any. ■

1. Commission Implementing Decision (EU) 2022/1307: https://environment.ec.europa.eu/news/uv-filters-contamination-seawater-may-pose-high-environmental-risk-2022-11-09_en



Viaja
Feliz
VIRIDIAN

viridian-nutrition.es | @viridian.spain



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

L'ENTREVISTA



Joan Obiols (La Seu d'Urgell, 1975) és diplomat en treball social per la Universitat de Lleida i compta amb un màster en cooperació internacional. Especialista en Economia Social i Solidària, és el responsable del **projecte Il·lusions (Alternativa Global)**, una iniciativa de màquines de cafè i vending de comerç just i consum responsable amb impacte social.

El vending pot ser saludable i sostenible?

Tot depèn de l'objectiu que es busca. Si el que s'ofereix és una pràctica bàsica del capitalisme basada en l'oferta i la demanda, el més fàcil és posar-hi menjar acord a un model econòmic que posa com a bandera begudes ensucrades de transnacionals de dubtosa traçabilitat, rebosteria de baixa qualitat i baix preu, que s'acostumen a acompanyar d'alguns pro-

Joan Obiols: "El procés de canvi és lent, però existent, i cal continuar fent pedagogia"

ductes «verds» i un ús interessat del *greenwashing* en el seu màrqueting.

No hi ha avenç si no hi guanyem totes i tots. Vendre un producte saludable és bo per a tots els agents implicats, des del productor que percep un preu just i que cultiva de manera respectuosa i sostenible, passant per la cadena processadora i operadora que gestiona el producte pels seus canals habituals i el consumidor final que se'n beneficia. Tot i que els guanys no són iguals, ens queda la satisfacció de contribuir en una transformació social real.

Com va néixer el projecte Il·lusions (Alternativa Global)?

El desembre del 2014, obrint una botiga de consum responsable a la població d'Oliana (Alt Urgell) per a fomentar aquest tipus de consum i alhora descobrir la riquesa de productors del país que treballaven en un model d'economia alternativa basada en 5 criteris principals: comerç just, productes ecològics, cooperatives socials, productes de proximitat i creixement personal.

El 2016 vaig començar a operar amb les màquines de cafè i de vending per a empreses i entitats socials.

Gràcies a la cooperació de voluntariat social amb entitats del tercer sector com l'Associació Alba de Tàrraga i la Cooperativa de l'Olivera de Vallbona de les Monges, van començar a fer el voluntariat amb mi persones amb diversitat funcional, usuàries dels serveis ocupacionals de les entitats on podíem continuar treballant aspectes quotidians que requereixen formació, creixement i benestar.

Què tenen en comú els productes i les marques que es troben a les vostres màquines?

Són productes de consum responsable amb una clara voluntat de generar un impacte positiu per a les persones i el medi ambient. No hi trobarem marques convencionals, però sí una implicació política de com hauríem d'organitzar-nos a l'hora de consumir de manera més justa i que vetlli pel bé comú. Les nostres màquines són de cafè de comerç just i ecològic exclusivament. Igual que el cacau, la llet i els descafeïnats.

Com es materialitza la col·laboració amb entitats socials i el voluntariat a Il·lusions?

L'economia social és una economia de valors. La seva prioritat són

les persones i la satisfacció de les seves necessitats per a garantir el benestar col·lectiu.

Des d'Il·lusions posem les eines i un espai físic o mòbil per facilitar que aquests valors sorgeixin de manera fluida. El fet de desplaçar-nos d'una màquina a una altra implica moments de compartir, d'acollir i d'acompanyar, on l'escolta activa i el respecte pels temps que cadascú necessita per una tasca són prioritaris.

En Sergi S, l'Anna Maria, en Sergi, en Marc i l'Albert disposen d'un tracte individualitzat i en conjunt quan fem les trobades formatives. Estem amb contacte amb els referents de cadascú, de manera que la informació o aspectes a treballar també poden sorgir des del mateix voluntariat. Cada dia de la setmana un d'ells es responsabilitza del manteniment i reposició de material de les nostres màquines. A part, alguns, es cuiden d'una de les màquines que tenen més a prop, fent-se-la «seva», amb l'autoestima i benestar que això significa.

També hem aprofitat els dots artístics d'un dels nostres voluntaris per a fer un conta contes de comerç just a les biblioteques. ■



ALIMENTACIÓ



L'ingredient clau dels meus gelats per aquest estiu, els hi dóna una textura perfecta!

✓ ECOLÒGICA ✓ SENSE SUCRE
✓ SENSE ADDITIUS ✓ 100% VEGETAL



NATURGREEN.ES

GUARDIANESDELASALUD.ES

f @NATURGREENOFICIAL