



NÚM 130

SETEMBRE 2024

AGRICULTURA

La pràctica del compostatge

Pàg. 4

RECEPTA

Pa de pessic de festucs i llimona

Pàg. 12

SALUT

Tractament natural d'alteracions cutànies

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Ruben de Wit:
"No als pesticides,
sí a l'agricultura ecològica"

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"El secret no és córrer darrere de les papallones... És cuidar el jardí perquè elles vinguin a tu" MÁRIO QUINTANA

Certificació ecològica a Espanya

Costos i lliure competència al punt de mira



123RF Limited©ilixe48



COQUETES PROTEIN DE LLENTIES

25g proteïna
Sense gluten



EL NATURAL ÉS GAUDIR

@elgranerointegral
Instagram Facebook



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

Ariadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com



CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA

BIOECO ACTUAL

EDITA:

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

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

COL-LABORADORS

Aurora Abad, Freddy Acevedo, Tamara Álvarez,
Laura I. Arranz, Jordina Bargas, Carlos Capdepón,
Josep Maria Coll, Johanna Eckhardt, Paula Gómez de
Tejada, Paula Hernández, Iván Iglesias, Miriam Martínez
Biarge, Isidre Martínez, Estela Nieto, Amancay Ortega,
Jaume Rosselló, 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:



Certificació ecològica a Espanya: costos i lliure competència al punt de mira

La certificació ecològica garanteix que els operadors i els productes compleixen amb els requisits de la normativa europea de producció ecològica i ofereix les màximes garanties de control de seguretat i qualitat a la cadena de producció.

El sistema de control cobreix totes les etapes, des de la producció primària d'un producte ecològic fins a l'emmagatzematge, la transformació, el transport, la venda i el subministrament al consumidor final, a més de les activitats d'etiquetatge, publicitat, importació, exportació i subcontratació quan correspongui. Es duu a terme mitjançant auditories que es fan periòdicament a càrrec de personal tècnic qualificat, que acrediten les garanties i el valor afegit

**Els pressupostos
i les subvencions
derivades dels governs
autonòmics són
factors condicionants,
tant a l'alça com a la
baixa dels preus**



L'Euro Fulla és el segell de certificació vàlid a tot Europa, que garanteix que un aliment és ecològic

de la producció ecològica i lluiten contra el frau. Segons la normativa ecològica, vigent als 27 països de la Unió Europea, tan sols els productes certificats es poden etiquetar sota els termes ecològic, eco, biològic, bio o orgànic. Per aquest motiu, els consumidors poden tenir la certesa que en comprar un producte certificat com a ecològic estan recolzant pràctiques de producció i consum veritablement sostenibles.

Hi ha tres modalitats de certificació ecològica a Europa: un sistema públic, realitzat directament per les administracions públiques, una certi-

ficació privada, a través d'organismes privats independents, i un format mixt públic-privat. Totes conviuen a Espanya i, encara que es regeixen sota una mateixa normativa, donen lloc a un ecosistema complex que presenta diferències de costos entre les diferents regions del territori nacional percebut per productors i operadors.

Disparitats entre expedients i quotes

Els serveis oferts són, teòricament, els mateixos. Tot i això, els preus varien en funció de la comunitat.



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

T'ajudem a mantenir la salut del sistema immunitari* dels teus fills

Echinaforce Kids

Complement alimentari que **contribueix a mantenir les defenses** pel seu contingut d'*Echinacea purpurea**



Nens de 6 a 12 anys: 1 comprimit, 3 vegades al dia.
Nens majors de 12 anys: 2 comprimits, 3 vegades al dia.

*L'Echinacea purpurea contribueix a la funció adequada del sistema immunitari del cos.

Aquest producte és un complement alimentari, es recomana seguir una dieta equilibrada i variada i un estil de vida saludable. No superar la dosi diària expressament recomanada. Mantenir fora de l'abast dels nens més petits.



30 Comprimidos

→ Comprimits masticables

AVOGEL.ES

CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA

“Les Comunitats Autònomes tenen competència total per a la gestió i tramitació de les certificacions ecològiques. Per això, els processos i costos associats per obtenir i posteriorment renovar la certificació ecològica són dispars a tot el territori nacional”, afirmen veus del sector ecològic.

En general, les quotes depenen de la categoria dels productes que se certifiquen, la complexitat de les operacions, el volum de producte certificat i els mercats de destinació (alguns productes destinats a l'exportació poden comportar costos addicionals associats a controls específics establerts per països tercers, com els Estats Units, el Japó o la Xina).

Són les mateixes entitats de certificació les que fixen els preus. I, en cas de regir-se per un model públic, a més, els pressupostos i les subvencions derivades dels governs autònoms són factors condicionants, tant a l'alça com a la baixa dels preus.

Una diferència econòmica que, segons afirmen alguns productors ecològics, afecta negativament la lliure competència de mercat, ja que els diners destinats a les quotes d'un productor “X” poden ser invertits en altres iniciatives per a un altre productor “Y”, cosa que genera en ocasions greuges comparatius.

La solució que es planteja? Una unificació dels criteris, una harmonització de les condicions i preus a totes les Comunitats Autònomes. “Cal que hi hagi una unificació de criteris a nivell nacional perquè totes les empreses del sector ecològic siguin més competitives i tinguin els mateixos avantatges i oportunitats per oferir els seus productes a preus més competitius”, s'afirma des del sector. “Necessitem un mercat unitari a nivell nacional que promogui el naixement de nous negocis ecològics i faciliti que els existents prosperin”.



©Bio Eco Actual

“La unificació de criteris entre organismes i entitats certificadores és absolutament necessària. Aquestes discrepàncies creen confusió entre els productors i els consumidors, afectant negativament la competitivitat i la innovació al sector. Sense una normativa unificada i clara, les empreses enfronten incerteses i obstacles addicionals, cosa que podria dissuadir-ne algunes d'adoptar pràctiques ecològiques. Per tant, una alineació de criteris és crucial per assegurar que tots operem sota els mateixos estàndards, facilitant-ne el compliment i fomentant la confiança en els productes ecològics”, coincideixen diferents operadors ecològics.

La producció ecològica com un bé públic

El foment de la producció ecològica és clau per fer front a la crisi climàtica i assolir una transició ecològica efectiva i eficient.

D'acord amb els objectius europeus marcats, per al 2030 el 25% de terres han de ser gestionades sota sistemes ecològics.

Per això, cal que els Estats membres adoptin polítiques comunitàries i nacionals per estimular la transició i acompanyar els productors i pagesos ecològics.

La solució proposada és la unificació dels criteris, una harmonització de les condicions i preus a totes les Comunitats Autònomes

Augmentar la contractació pública, dedicar esforços a la promoció, establir mesures fiscals i defensar el preu real dels aliments són les principals demandes del sector.

En aquest sentit, la certificació ecològica unificada, idealment subsidiada per l'Administració pública, pot promoure la producció i comercialització de productes ecològics de manera senzilla i econòmica, sense posar traves administratives addicionals i aplicant el principi de “qui contamina paga” per beneficiar els productors ecològics i estimular l'adopció de pràctiques agroecològiques.

Per a la redacció d'aquest article s'ha comptat amb el testimoniatge d'operadors ecològics certificats, associacions professionals de productors ecològics i entitats certificadores públiques i privades de diferents regions del territori nacional. INTERECO, associació sense ànim de lucre que agrupa les 14 entitats públiques de control i certificació d'agricultura ecològica, ha declinat participar en aquest reportatge. ■



©Bio Eco Actual

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la Unió Europea els aliments ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, 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 (UE o No UE).

Novetat!

Torrades de fajol, de Sol Natural



Lleugeres i cruixents, aquestes torrades de fajol són un snack ideal, així com una bona alternativa al pa comú.

Elaborades només amb 2 ingredients (99% de fajol i un toc de sal marina) són una opció molt saludable, ja que aquest gra aporta un gran valor nutricional, és de fàcil digestió i no conté gluten.

El seu pràctic format en paquets de 4 unitats fa que siguin fàcils de portar i gaudir en qualsevol moment i lloc.

Sens dubte, un bon aliat per a la tornada a l'escola i a la feina.

- Veganes
- Sense gluten

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Empresa:

Vipasana Bio S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

La pràctica del compostatge

El compostatge, com a pràctica agrícola i ambiental, emergeix com una disciplina crucial en l'era contemporània de la sostenibilitat i la gestió de residus. Aquesta tècnica, aparentment modesta en la seva execució, encarna un cúmul de virtuts i beneficis que es manifesten tant en la qualitat dels sòls agrícoles com en la preservació de l'ecosistema.

La transformació dels residus orgànics mitjançant el compostatge és una metamorfosi orquestrada per microorganismes i altres agents descomponedors. Arran del compostatge, la matèria orgànica fresca es transforma, convertint-se en un producte que enriqueix els sòls amb nutrients essencials, com el nitrogen, el fòsfor i el potassi. El compost resultant constitueix un adob natural que promou la vitalitat vegetal dels cultius agrícoles.

Més enllà dels avantatges agrònomicos, el compostatge mitiga el desbordament dels abocadors, limitant



l'acumulació de residus orgànics i, per tant, les emissions de gasos d'efecte hivernacle associades. El compostatge també permet el reciclatge de nutrients i el retorn al sòl d'una part dels minerals extrets per les collites, així com la valorització de subproductes que poden ser contaminants si no es gestionen correctament. Un altre estalvi de l'ús de compost és la reducció en la producció i el transport de fertilitzants químics,

així com de la contaminació que aquests impliquen.

La tècnica del compostatge té les seves arrels en pràctiques agrícoles antigues que ja reconeixien els beneficis de tornar a integrar materials orgànics al sòl. El compostatge es basa en els processos naturals de descomposició i reciclatge que ocorren a la natura, on la matèria orgànica que cau al sòl es descompon per l'acció

d'una gran varietat de microorganismes. De fet, podem considerar el compostatge com una simulació controlada d'aquests processos naturals amb l'objectiu d'obtenir, de forma més ràpida i eficient, un producte amb millors aptituds agronòmiques.

Abans de l'ús generalitzat de fertilitzants químics, les comunitats agrícoles depenien del reciclatge dels seus propis residus orgànics per mantenir la fertilitat dels sòls. Restes de cultius, dejeccions i altres materials orgànics eren incorporats als camps per enriquir el sòl i millorar la producció agrícola. No obstant, amb el desenvolupament de l'agricultura industrial i l'ús generalitzat de productes químics, aquesta pràctica va perdre popularitat i els residus orgànics agrícoles, ramaders i urbans van quedar relegats a la categoria de material de rebuig.

El cultiu industrial, a base de fertilitzants químics, ha comportat grans pèrdues de matèria orgànica

FIRES

CERTIFICADORA

ECOVIVRE

COMPROMÍS AMB LA SOSTENIBILITAT

MANRESA 2024

14-18 OCTUBRE
JORNADAS
PROFESSIONALS

19 I 20 OCTUBRE
FIRA

Més informació:
ecovivre.cat

Organitzat: Ajuntament de Manresa, Diputació de Manresa, Generalitat de Catalunya, Diputació de Barcelona, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa.

Amb el suport de: Ajuntament de Manresa, Diputació de Manresa, Generalitat de Catalunya, Diputació de Barcelona, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa, Consell de Govern de Manresa.

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

BIO MENJARS

Agitar i abocar el contingut en un recipient. Escalfar a foc lent, remenant. 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
Greixos:	80 kcal
> dels quals: saturats	3 g
> monosaturats	0,5 g
> polinsaturats	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

PRODUCCIÓ AGRÍCOLA ECOLÒGICA

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

CCPAE

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

84563245

Només és ecològic si està certificat.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya, Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix a les zones rurals

www.ccpae.cat

AGRICULTURA

en els sòls, amb el conseqüent risc de desertificació i pèrdua de sòls agrícoles. Va ser amb el desenvolupament del moviment ambientalista, a mitjans del segle XX, i la creixent preocupació per la gestió de residus, que el compostatge va tornar a agafar força.

Actualment, el compostatge no només és una pràctica comuna a nivell domèstic, sinó que també ha estat adoptada a gran escala en àrees agrícoles i en la gestió municipal de residus. Instal·lacions de compostatge a gran escala són clau en entorns urbans densos per processar i gestionar grans volums de residus orgànics. A nivell industrial, algunes empreses especialitzades en la gestió de residus implementen el compostatge com a part integral de les seves solucions per reduir la quantitat de residus que acaben en abocadors.

Pel que fa a l'àmbit agrícola, el compostatge és una pràctica comuna entre alguns agricultors que fan servir el compost per enriquir els seus sòls, millorar-ne la fertilitat i, alhora, reduir la dependència de fertilitzants químics. El compostatge també



123RF Limited©fujisl

permet superar certs problemes que podrien derivar-se de l'ús de certs materials orgànics sense descompondre, que poden contenir substàncies tòxiques per a les plantes, així com restes de plagues i malalties o llavors d'altres plantes, que mitjançant els processos que ocorren en el compostatge disminueixen o desapareixen, obtenint-se un material estabilitzat i apte per al seu ús agrícola.

El **procés de compostatge** es divideix en diverses fases, cadascuna de les quals es caracteritza per una tem-

peratura i la presència d'uns tipus de microorganismes específics. En la **fase inicial** del procés es produeix la descomposició de sucres, proteïnes i greixos, amb unes temperatures que poden arribar als 45°C. A la **següent fase** segueix la transformació dels materials d'origen i **les temperatures poden arribar als 70°C**, produint-se una reducció important del volum del material, així com la seva higienització. Després segueix **una fase de refredament** i, finalment, la **fase de maduració** del material, en la que apareix l'**humus**, que és una

substància rica en nutrients i propietats beneficioses pels sòls agrícoles.

Durant tot el procés, cal que les condicions siguin les adequades a les necessitats vitals dels microorganismes responsables de les diferents fases. Aquestes condicions són, bàsicament, la relació entre presència d'aigua i d'aire en el material, així com a la relació entre el contingut de carboni i nitrogen (C/N) del material. Segons sigui el cas, caldrà mullar o remenar (airejar) la pila, que haurà d'estar composta de diferents materials, uns rics en carboni (restes vegetals) i altres en nitrogen (fems).

El compostatge té un paper primordial en l'agricultura ecològica. L'ús de compost afecta la fertilitat del sòl i el rendiment dels cultius. Els resultats de l'ús de compost indiquen una millora significativa en la qualitat del sòl i un augment dels rendiments de les collites, destacant la seva importància en la pràctica agrícola sostenible. La fertilitat del sòl és el pilar fonamental de la salut i la productivitat dels cultius.■

ALIMENTACIÓ





ACTIVISME

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

Johanna Eckhardt,
Coordinadora del projecte No Patents on Seeds!

Es pot inventar el blat de moro? Les patents amenacen l'accés a les llavors

Segons la legislació europea, només es poden concedir patents sobre enginyeria genètica en l'àmbit del fitomillorament. Tot i això, les grans empreses de llavors han aprofitat llacunes legals i ja han obtingut 200 patents sobre cultiu tradicional. Els agricultors necessiten accedir al material genètic per fer front a rep-tes com ara les plagues, les malalties i el canvi climàtic. L'actual sistema de patents europeu obstaculitza la seva feina.

El 2022, l'Oficina Europea de Patents (OEP) va concedir una patent (EP 3380618) per al blat de moro resistent al fred a l'empresa alemanya KWS. Van desenvolupar el blat de moro utilitzant línies genètiques existents conegudes per la seva tolerància al fred i van identificar els anomenats gens marcadors que es poden utilitzar per al cribratge i la selecció dels trets desitjats. Curiosament, a la descripció de la patent s'esmenten



123RF Limited©orestligetka

eines com CRISPR/Cas, encara que no es van aplicar. És una estratègia d'ús comú que abusa de CRISPR/Cas com a eina per apropiarse dels recursos genètics de la diversitat biològica necessaris per al millorament vegetal tradicional.

Aquest cas demostra que els efec-

tes perjudicials d'aquestes patents poden afectar greument les activitats dels criadors tradicionals, ja que ja no poden utilitzar les varietats existents per produir varietats de plantes noves i fins i tot millors. L'impacte d'aquesta patent també és rellevant per als cultivadors de blat de moro ecològic: les llavors de KWS s'utilitzen àmpli-

ament per al millorament de varietats de blat de moro tant a l'agricultura convencional com a l'ecològica, cosa que significa que el futur millorament amb diverses d'aquestes varietats probablement caurà dins l'abast de la patent. Per tot això, NO PATENTS ON SEEDS! va presentar una oposició el 2023 i s'ha programat una audiència online per al 15 d'octubre del 2024.

Les patents, com les concedides sobre el blat de moro, posen en perill la diversitat de la cria de plantes i presenten amenaces potencials per a la seguretat alimentària a llarg termini a Europa. És fonamental que els 39 Estats membres de l'OEP i la UE intervinguin políticament per garantir la interpretació i l'aplicació precises de les lleis de patents europees per tal de salvaguardar el nostre patrimoni agrícola i assegurar un futur sostenible per a les properes generacions. ■



ALIMENTACIÓ

ENDOLCEIX ELS TEUS DIES SENSE CALORIES!

Per David
Guardià de la Salut a NaturGreen

Saps que existeix una forma d'endolcir sense preocupar-te per les calories o els pics de sucre en sang? Deixa'm presentar-te l'eritritol ecològic de NaturGreen, l'opció perfecta per als qui busquen un estil de vida saludable sense renunciar al plaer del dolç.



Gaudeix sense remordiments

L'eritritol és un edulcorant natural que es troba en petites quantitats en algunes fruites i aliments fermentats. A diferència d'altres edulcorants artificials, l'eritritol ecològic de NaturGreen no conté calories i no afecta als nivells de sucre en sang, el que el converteix en l'elecció ideal per a diabètics, sempre sota supervisió i recomanació d'un metge, i per als qui segueixen una dieta baixa en carbohidrats o cetogènica.

Receptes al forn

Tens anima de pastisser? L'eritritol ecològic de NaturGreen és el teu aliat perfecte a la cuina. Pots utilitzar-lo per substituir el sucre en qualsevol recepta, des de galetes i pastissos al forn fins a melmelades casolanes. El resultat serà un deliciós toc dolç sense els efectes negatius del sucre refinat.

Refrescos sense sucre

Digues-li adéu a les begudes ensucrades i dóna la benvinguda a les begudes naturals i refrescants. L'eritritol es dissol fàcilment en líquids, el que el fa perfecte per endolcir les teves llimonades, infusions i batuts sense afegir calories innecessàries. A més, al ser un edulcorant natural, pots estar segur

que estàs triant una opció saludable per a tu i la teva família.

Cuida del teu somriure

Sabies que l'eritritol també és beneficiós per a la teva salut bucal? A diferència del sucre convencional, l'eritritol no és fermentat per les bacteries de la boca, el que significa que no provoca càries ni problemes dentals. Pots endolcir el teu cafè, te o fins i tot les teves postres preferides amb la tranquil·litat d'estar cuidant el teu somriure.

Ús secret: també per la pell!

L'eritritol no només és un excel·lent substitut del sucre a la cuina, sinó que també pot formar part de la teva rutina de bellesa. Gràcies a les seves propietats antioxidants, pots fer-ne servir una petita quantitat als teus exfoliants casolans per a una pell suau i radiant. Barreja eritritol ecològic de NaturGreen amb oli de coco i unes gotes del teu oli essencial preferit per a crear un exfoliant corporal natural que deixarà la teva pell increïblement llisa i lluminosa.





Josep Maria Coll, Soci d'Hortec,
Cooperativa d'agricultura ecològica



Al principi hi havia una poma

L'arbre del coneixement del bé i del mal, segons la Bíblia, era una pomera. D'una pomera va sortir el fruit que desfermaria la guerra de Troia i sota una pomera Newton va redescobrir la gravetat. El cultiu de la poma ens acompanya des de fa mil·lennis i és una fita en l'any agrícola. L'inici de la collita a l'agost coincideix amb el punt àlgid de l'hort d'estiu, mentre que quan es cullen les últimes pomes, tan tard com per Tots Sants, l'hort és domini de cols, bròquils i espinacs.

Per molts, l'arribada de les pomes suposa la tornada a la rutina, la fruita resistent que acompanya a la feina o la motxilla dels nens com a alternativa saludable a gormanderies carregades de sucres processats. Un significat especial té la collita de les pomes pel pagès que ha fet créixer l'arbre des que era un plançó. La campanya de collir és la culminació de tot un any d'esforç: compost a la tardor, esporga hivernal, floració, control de plagues i més. Tasques que amb la primera poma prenen sentit.

La recol·lecció de les pomes ha canviat molt en cinquanta anys. Els marcs de plantació eren més amples, la collita es feia a mà, amb bancs i escales, reunint família, veïns i estudiants. Avui dia, els fruiters ocupen menys espai, arrencats en línies, i els collidors majoritàriament provenen d'altres països. Molts treballadors del Marroc i Senegal van arribar amb les primeres onades d'immigra-



Foto cedida per Hortec

ció del tombant de l'any 2000 i continuen venint. Alguns s'han convertit en fixos i són veïns del poble. Aquest canvi ha enriquit la diversitat cultural de les nostres comunitats agrícoles, aportant noves perspectives i experiències al camp.

Les nostres varietats

Gala. Reina de la collita d'agost, vermella sobre fons groc verdós, pot ser bicolor o amb estries. Polpa blanca, consistent, sucosa i dolça, ideal per amanides. És una de les preferides pels consumidors per la seva textura i dolçor equilibrada.

Golden. Poma icònica de Ponent, dolça i suau, textura cruixent i sucosa. Color groc intens (Delicious, Smoothy) o groc verdós (Reinders). Collida a l'agost (Suprema) i setembre.

Un significat especial té la collita de les pomes pel pagès que ha fet créixer l'arbre des que era un plançó

Aquesta varietat és molt valorada per la seva durabilitat i versilitat, sent una opció excel·lent tant per a consum fresc com per a la cuina.

Granny. Poma àcida per excel·lència, verd llima amb piquets clars, cruixent, sucosa i refrescant, ideal crua, en amanides o cuinada. Gust àcid i sucres. És coneguda per la seva

capacitat de mantenir-se fresca durant llargs períodes, el que la fa ideal per a emmagatzematge.

Fuji. Dolça, vermell fosc intens, polpa ferma, poc sucosa i cruixent. Cultiu recent, molt apreciada. Aquesta poma és popular entre aquells que prefereixen un sabor dolç i intens, sent una de les més consumides durant l'hivern.

Story. Poma de tardor, dolça, pell vermell fosc intens, polpa ferma, poc sucosa i cruixent. Aquesta varietat és menys coneguda però està guanyant popularitat per la seva dolçor excepcional i textura única.

Com a petits productors, defensem un model de comercialització basat en botigues de proximitat i xarxes de consumidors, que han fet possible la pagesia ecològica. Formar part de la Cooperativa Hortec és un privilegi i contribueix a la sobirania alimentària del nostre país. Aquesta filosofia no només ens permet oferir productes de qualitat, sinó que també ens ajuda a mantenir una relació estreta amb els nostres clients, coneixent les seves necessitats i adaptant-nos-hi.

A través de la nostra participació en la cooperativa, treballem conjuntament per enfortir el teixit local i promoure pràctiques agrícoles sostenibles que respecten el medi ambient i la salut de les persones. ■



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
info@hortec.org
93 556 45 00



ALIMENTACIÓ

Estela Nieto, Psicòloga i especialista en
psiconutrició | www.nutricionesencial.esIván Iglesias,
Xef i Professor de cuina vegana

3 amanides completes

Si vols fer amanides 100% vegetals, et deixaré tres magnífiques idees. Si les has de menjar fora de casa, t'aconsello que portis l'amaniment a part perquè les fulles verdes no es quedin "cuites".

Comencem amb una amanida fresca i proteica amb els cigrons i els canonges com a protagonistes.

Amanida de canonges amb cigrons saltats

Ingredients:

- 200 gr. de cigrons cuits.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- 1 culleradeta de vinagre balsàmic.
- ½ culleradeta de tamari o salsa de soja.
- ¼ culleradeta de ceba en pols.
- ¼ culleradeta de farigola seca.
- Sal al gust.
- 10 tomàquets Cherry.
- ½ alvocat.
- Canonges al gust.

Elaboració:

Escorreu bé els cigrons i salteu-los amb mitja cullerada d'oli d'oliva fins que s'assequin.

Aleshores afegir la ceba en pols i la farigola seca, cuinar un minut, afegir la salsa de soja, barrejar i apagar el foc.



123RF Limited©beats1

Reserveu-ho.

Preparar un llit de canonges en un plat fondo i en un bol barrejar els tomàquets Cherry a quarts, l'alvocat a trossos i els cigrons.

Afegiu-hi la resta de l'oli d'oliva, sal al gust i el vinagre balsàmic, barregeu-ho i serviu-ho sobre els canonges.

Si les has de menjar fora de casa, t'aconsello que portis l'amaniment a part perquè les fulles verdes no es quedin "cuites"

Quan estigui daurat per tot arreu, aparteu-ho del foc i afegiu-hi el pesto. Remenar perquè es barregi i reservar.

A la mateixa paella escalfar i torrar lleugerament els daus de pa.

Col·loqueu un llit de fulles d'enciam i disposeu a l'interior de cadascuna una mica de pastanaga ratllada, els daus de tofu al pesto, uns croutons de pa i amaniu-los amb un pessic de sal, suc de llimona i oli d'oliva.

Amanida de pasta de llegum

Ingredients:

- 80 gr. de pasta de cigró o de lletia vermella.
- 50 gr. de col a juliana.
- ½ poma neta a daus.
- 2 cullerades de blat de moro cuit.
- 1 cullerada d'olives negres sense pinyol picades.
- 2 cullerades de maionesa vegana.

Elaboració:

Coure la pasta segons les indicacions del fabricant, refrescar i escórrer molt bé.

Barrejar amb la resta d'ingredients i refredar com a mínim 1 hora. ■

Amanida de tofu al pesto

Ingredients:

- 150 gr. de tofu ferm.
- 2 cullerades de salsa pesto.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- ½ pastanaga.
- 2 cullerades de croutons de pa.
- Sal al gust.
- 1 cullerada de suc de llimona.
- 1 cabdell d'enciam.

Elaboració:

Saltar el tofu a daus juntament amb mitja cullerada d'oli d'oliva i sal al gust.



123RF Limited©marcomayer



ALIMENTACIÓ



Cremas de Frutos Secos Bio *molidos en piedra*







Sin gluten



physalis®

La immunitat natural, la base de la bona salut!

Una dieta sana, exercici físic, molt d'aire fresc, un bon descans nocturn i evitar l'estrès són factors claus per al funcionament òptim de les defenses immunitàries. A més, les vitamines i els minerals també tenen un efecte positiu en la resistència corporal.

Aquests suplements nutricionals contribueixen a reforçar aquesta resistència natural, armant-nos contra els trastorns (hivernals) i proporcionant alleugeriment per a les goles irritades i les vies respiratòries bloquejades. D'aquesta manera, estarà preparat per a l'hivern o altres períodes on s'és més susceptible d'emmalaltir.

Amb vitamines i minerals (vitamina C, D3, seleni i zinc)

Amb ingredients naturals (equinàcia i β-glucans)

Recolza la resistència natural

Confort de les vies respiratòries superiors

Amb vitamina C natural (acerola, camu camu, amla)

Recolza la resistència natural

Contribueix a disminuir la fatiga

Una millor bio-disponibilitat gràcies a un conjunt de co-factors

Compost biològic

Amb dos dels més preuats productes del rusc

Amb vitamina C natural (extracte d'acerola)

Recolza la resistència natural

Ajuda en cas de reaccions al·lèrgiques (estacionals)

Recolza la resistència natural

Protegeix les cèl·lules de l'estrès oxidatiu

Alta dosi i excel·lent biodisponibilitat

physalis®

Echinacea forte

M-Gard® PUREWAY®

✓ La echinacea apoya la resistencia natural y el confort de las vías respiratorias superiores*

✓ La vitamina C, D3, el selenio y el zinc contribuyen a una función normal del sistema inmunológico

✓ (1,3)-(1,6)-β-D-glucanos (100% Saccharomyces cerevisiae)

30 comprimidos

Echinacea purpurea
Beta-glucanos
Vit. C, D3, K2, selenio, zinc

physalis®

Organic C

Wholefood vitamin C
Acerola & camu camu

✓ Apoya el sistema inmunológico*

✓ Contribuye a disminuir la fatiga*

✓ Protege las células contra radicales libres*

✓ Una mejor bio-disponibilidad gracias a un conjunto de co-factores

30 comprimidos

Vegan

Bio

Vitamin

physalis®

Propolis forte

✓ Buen funcionamiento del sistema inmunológico*

✓ Contiene jalea real, propóleo y acerola

✓ Buen funcionamiento del sistema inmunológico*

✓ Contiene goma de resaca, propolis e acerola

30 comprimidos

Bio

physalis®

Quercetina forte

QUERCEFIT® PUREWAY®

✓ Apoya el sistema inmunológico*

✓ Contribuye a la protección de las células*

✓ Soporta el sistema inmunológico*

✓ Contribuye a la protección de las células*

30 comprimidos

Vegan

Quercetina Phytosome®
Vitamina C optimizada

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

Physalis® Complements alimentaris naturals són segurs, eficaços i formulats d'acord amb els darrers avenços científics.
www.physalishealth.com — @ f p



Laura I. Arranz, Doctora en Nutrició, Farmacèutica i Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com



ALIMENTACIÓ

Kombutxa, el probiòtic virtuós

La kombutxa és una beguda tradicional mil·lenària originària de la Xina. S'obté des de fa més de 2000 anys pel mateix procés, una fermentació del te (*Camelia sinensis*) amb una mica de sucre i un cultiu de bacteris i llevats que rep el nom de SCOBY (*Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*). Aquesta comunitat arriba a contenir fins a 200 espècies de microorganismes diferents entre els quals trobem bacteris probiòtics com els del gènere *Gluconobacter*, *Acetobacter* i llevats com algunes espècies de *Saccharomyces*.

La kombutxa és lleugerament dolça, àcida (pH al voltant de 3-3,5) i amb cert nivell de gas que es forma de manera natural. Per preparar-la s'infusiona normalment te verd o te negre (5 g) amb aigua (1 litre) i després s'afegeix sucre (5%) com a substrat per dur a terme la fermentació amb l'SCOBY. Es deixa fermentar durant 7 a 15 dies a uns 20-25°C com a temperatura ideal i en condicions aeròbiques, és a dir amb oxigen i només tapat amb un paper o tela fina que permeti en-



123RF Limited©milly7

trada d'oxigen, però el protegeixi de l'entrada de qualsevol contaminant o insecte. La kombutxa obtinguda es pot tornar a fermentar amb suc de fruites i altres plantes per donar-li sabor, color i altres propietats.

El resultat és una beguda que conté probiòtics, prebiòtics (les fibres i altres components dels ingredients vegetals), però també altres substàncies com vitamina C, vitamines B1,

B2, B3, B6 i B12, àcids orgànics (àcid acètic, glucònic, glucurònic, cítric, tartàric, làctic, màlic i altres), enzims com l'amilasa, la lactasa i algunes proteases, aminoàcids com lisina, tirosina, valina, fenilalanina, leucina i isoleucina, substàncies com la colina i antioxidants com els polifenols transformats en formes més actives i biodisponibles per al nostre organisme. Un veritable còctel de substàncies beneficioses que algunes estan al

te inicial però que la majoria es produeixen o s'incrementen en el procés de fermentació, com és el cas de la vitamina B12 i de la vitamina C. També conté una mica d'alcohol, en quantitat molt petita però que fa que no estigui indicada en embaràs i nens.

Els beneficis que s'atribueixen al consum de kombutxa són tradicionalment coneguts i també descrits per molts estudis sobretot in vitro i en animals. Aquesta mil·lenària beguda és antioxidant, antiinflamatòria, detoxificant hepàtica, antimicrobiana, antihipercolesterolemiant, beneficiosa per al control i tractament de l'obesitat i per modular la microbiota intestinal.

Activitat antioxidant

L'activitat antioxidant d'aquesta beguda es relaciona amb alguns components com ara polifenols, àcids orgànics (glucurònic i làctic), aminoàcids, vitamines i una varietat de nutrients generats després de la fermentació. És



ALIMENTACIÓ

Clearspring CONDIMENTS DE SÈSAM ECOLÒGICS

Arròs | Fideus | Amanides

NOU

"Picant cítric aromàtic amb un toc umami"



いりごま



ALIMENTACIÓ

molt interessant, per exemple, que el contingut de polifenols, vitamines C, E i betacarotens augmenta durant la fermentació sent l'activitat antioxi-dant de la kombutxa més gran que la del te sense fermentar. No obstant això, el procés ha de durar el que és just i necessari, ja que una fermenta-ció massa prolongada, tot i que millo-ra l'acumulació d'àcid, redueix la con-centració d'antioxidants.

Activitat antimicrobiana

La kombutxa pot evitar l'activitat de patògens com *Helicobacter pylori*, *E. coli*, *Enterobacter cloacae*, *Staphylococcus spp.*, *Bacillus cereus*, *Salmonella spp.*, *Shi-gella*, *Leuconostoc*, etc. El valor baix de pH d'aquesta beguda, l'activitat bac-tericida sobretot de l'àcid acètic i el glucònic i el contingut en microorga-nismes beneficiosos, són els respon-sables principals de l'activitat antimicrobiana. Alguns estudis han mostrat que també té activitat antifúngica, cosa que podria ser molt interessant en infeccions com la candidiasi.

Kombutxa com a beguda probiòtica única

Els probiòtics com *Lactobacillus i Bifidobacterium*, així com algunes es-pècies de llevats com *Saccharomyces cerevisiae* i *Saccharomyces boulardii* són microorganismes que promouen la salut. Atès que els SCOBY contenen aquests microorganismes i molts al-tres, la kombutxa es pot considerar com un aliment probiòtic únic.

Propietats desintoxicants

La desintoxicació és un procés complex que fa el fetge per eliminar toxines d'un organisme. Els àcids, en-zims i altres metabòlits útils que es produeixen durant la fermentació de la kombutxa ajuden al fetge ja que són iguals o molt similars als químics naturals produïts pel nostre cos per a la desintoxicació. El fetge uneix les

Els àcids, enzims i altres metabòlits útils que es produeixen durant la fermentació ajuden el fetge

toxines o els fàrmacs a l'àcid glucurò-nic per augmentar-ne la solubilitat i poder-los eliminar via urinària. L'àcid làctic, a més, ajuda a mantenir l'equi-libri àcid-base al cos.

Salut de la pell

La pell és un òrgan més complex i la capa superficial de la pell, que està en contacte amb el medi ambient, es reemplaça cada 20-30 dies al llarg de la nostra vida. La vitamina B3 present a la kombutxa és precursora del NAD (nicotinamida adenina dinucleòtid) que es redueix a causa de l'envelli-ment, provocant així una disminu-ció de la síntesi del col·lagen. A més, sembla que la kombutxa (fermenta-ció de 14 dies) inhibeix l'activitat dels enzims que destrueixen el col·lagen i l'elastina en aproximadament un 33%. I també, altres components com l'àcid làctic, la vitamina B3 i la vita-mina C, estimulen la síntesi de col·la-gen i de l'àcid hialurònic.

És obvi que en els darrers anys el consum, la demanda i l'interès per aquesta beguda hagi augmentat en gran mesura. Pots fer la teva kom-butxa a casa i també la pots trobar a botigues i supermercats. Si la com-pres, escull aquella que no incorpori additius com edulcorants o colorants i millor si necessita refrigeració ja que algunes de les que es venen fora de nevera estan pasteuritzades i això vol dir que no tenen probiòtics. La in-vestigació avançarà i el futur portarà noves dades sobre tot el seu potencial per a la salut. ■



123RF Limited©dmitriylo. Kombutxa ecològica casolana

ALIMENTACIÓ

LOW SUGAR

Un Krunchy tan baix en sucre com deliciós? És possible! Krunchy Low Sugar és una autèntica sensació de muesli cruixent per a qualsevol que vulgui menjar baix en sucre i, alhora, gaudir de tota la qualitat de Barnhouse.



barnhouse
BIO DESDE 1979

BARNHOUSE.ES



RECEPTA

Estela Nieto, Psicòloga i especialista en
psiconutrició | www.nutricionesencial.esIván Iglesias,
Xef i Professor de cuina vegana

Pa de pessic de festucs i llimona

TEMPS: 15' PREPARACIÓ
45' COCCIÓ

INGREDIENTS (8 RACIONS)

- 250 gr. de farina de blat.
- 120 gr. de sucre, panela o qualsevol altre endolçador sec.
- 1 cullerada de pols de fornejar.
- Un pessic de sal.
- 200 ml de beguda de soja.
- 30 ml de suc de llimona.
- Ratlladura de mitja llimona.
- 75 gr. de festucs molts.
- 75 ml d'oli d'oliva o girasol.

Per al glacejat:

- 100 gr. de sucre de llustre.
- Una cullerada i mitja de suc de llimona.

Per decorar:

- Festucs molts o picats.
- Ratlladura de llimona.



©Estela Nieto

Sabies que els festucs contenen més ferro que les lleties? Els festucs són una fruita seca rica en fer-

ro, potassi i fibra, però a més de les seves bondats nutricionals, el seu sabor és suau i delicat per això des de sempre ha ocupat un lloc destacat a la cuina.

Des de plats salats, cremes, en dolços i fins i tot en gelats, el pistatxo és una font de sabor i representa una oportunitat per desenvolupar la nostra creativitat.

Al següent pa de pessic, aquest fruit sec aporta color, sabor i una textura molt agradable que, juntament amb la frescor de la llimona, et faran gaudir a cada mos.

Elaboració:

Començar per col·locar en un bol la beguda de soja juntament amb el suc de llimona. Barregeu-ho amb una cullera i deixeu-ho reposar durant 10 minuts.

D'altra banda, tamisar amb ajuda d'un colador la farina de blat i la cullerada de pols de fornejar. Afegir al bol el sucre, o l'endolçador sec que més t'agradi, i la sal.

Al cap de 10 minuts hauríem de notar que la beguda de soja està tallada, és el moment d'afegir-la al bol de la farina. Incorporeu-hi també l'oli i la ratlladura de pell de llimona. Barregeu-ho enèrgicament fins que la barreja estigui completament homogènia.

Aleshores és el moment d'afegir els festucs molts. Barrejar perquè s'hi integrin.

Amb el forn preescalfat a 180°C, col·locarem la massa en un motlle estret i allargat d'uns 20 cm.

Portar al forn a mitja alçada i cuinar durant 45 minuts.

Al cap d'aquest temps, el pa de pessic haurà pujat i tindrà la superfície daurada. Comproveu que l'interior està cuit i quallat punxant amb un escuradents fins a comprovar que surt net i sec.

Deixar refredar completament en una reixeta.

Quan el pa de pessic estigui fred serà el moment de preparar el glacejat barrejant en un bol el sucre amb el suc de llimona. Ha de quedar una crema espessa però que puguem cobrir la superfície del pa de pessic i caigui lentament.

Abans que s'assequi aquesta capa, aprofitar per decorar amb els festucs trossets i ratlladura de llimona, així quedaran atrapats al glacejat. ■



ALIMENTACIÓ

PISTACHOS BIOINTEGRALES

FLOR

Cultivamos Pasión

Som una cooperativa familiar
amb una plantació de 40 hectàrees
de secà a la comarca de
La Manchuela (Albacete)



Disponibles a granel i envasats!

Al natural, torrats, amb closca o sense closca i torrats baixos en sal

Gaudeix d'un sabor únic en qualsevol format!

ARBÖRIGEN
BIOINTEGRAL

www.ecopistachosflor.com

Villamalea, Albacete | +34 675 273 882 | info@ecopistachosflor.com



FESTUC NACIONAL

Els nostres festucs són cultivats
a Espanya mitjançant un procés
totalment artesanal

VARIETAT KERMAN

És per norma l'única varietat
possible per a un cultiu BIOINTEGRAL,
amb una gran mida i espectacular
gust i qualitat

100% BIOINTEGRALS

Seguim escrupolosament els
requisits exigits per a un cultiu
BIOINTEGRAL, sense modificació
genètica en empelts

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / SNACKS

Snack fornejat amb
verdures, de Sarchio



L'snack salat amb verdures és la proposta saborosa i acolorida pels amants del gust de les patates tradicionals amb sabor vegetal particular i naturalment sense gluten.

Deliciosament cruixents i de gust apetitós i natural, no són fregides sinó fornejades a baixa temperatura amb oli de gira-sol per exaltar el sabor autèntic de les verdures.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Sarchio
www.sarchio.com
Empresa: Sarchio, S.p.A.

SEC / SALSES

Salsa Pad Thai Ecològica,
de Clearspring



La nova i deliciosa salsa Pad Thai de Clearspring és ecològica, vegana, sense gluten i sense sucres refinats.

Per si no n'hi hagués prou, és fàcil de fer servir per preparar un Pad Thai ràpid i deliciós.

Repleta de sabor, captura a la perfecció l'essència d'una bona salsa Pad Thai amb belles notes salades, àcides i dolces.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Clearspring
www.clearspring.co.uk
Empresa: Clearspring Ltd.

SEC / GALETES

Galetes endolcides
només amb dàtils,
de Sol Natural



Una opció dolça i saludable. Galetes elaborades amb farina integral de civada i de fajol, cereals més nutritius i digestius, i amb oli d'oliva verge extra. Endolcides amb dàtils triturats, que a més d'aportar dolçor natural, li donen un plus de nutritió.

- Veganes
- Sense oli de palma

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

SEC / CEREALS

Flocs cruixents de
blat de moro i fajol,
d'El Granero



Descobreix els flocs cruixents de blat de moro i fajol ecològics.

Deliciosos i cruixents, aquests flocs de blat de moro són ideals per començar el matí amb energia.

Afegeix-los a la llet, begudes vegetals, iogurts o sucres per gaudir d'un deliciós sabor als matins com mai abans ho havies fet!

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

SEC / PATÉS

Patés untables vegetals,
de Carlota Organic



Untables vegetals elaborats a base de llavors de gira-sol. Cinc sabors que et sorprendran, ideals per preparar sandvitxos, aperitius, torrades o com a acompanyament i guarniment a les teves amanides.

Receptes originals amb ingredients ecològics i d'origen vegetal, que tenen cura dels valors nutricionals i respecten els sabors més tradicionals.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Carlota Organic
www.carlotaorganic.com
Empresa: Vía Orgánica, S.L.

SEC / XOCOLATA

Xocolata negra
100% cacau, de
Chocolates Torras



Molts amants de la xocolata es pregunten: com una xocolata tan intensa pot ser tan deliciosa? Aquesta meravellosa xocolata composta per un sol ingredient de màxima qualitat – Pasta de Cacau – conté una aroma i un sabor inconfusibles, perfectes per als paladars més exigents. I si a més és ecològic, sense gluten i apte per a vegans... Què més se li pot demanar? Descobreix la màxima intensitat de Chocolates Torras!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Chocolates Torras
www.chocolatesorras.com
Empresa: Chocolates Torras, S.A.



MENJAR I CRÉIXER

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

Nenes i nens esportistes

L'exercici físic és essencial per a la salut i el benestar, també a la infància. Tots els nens i nenes haurien de portar una vida activa; i encara que a aquesta edat el joc és la principal forma d'exercici físic, els esports també són importants i practicar-los 2-3 cops per setmana té molts beneficis.

Les nenes i nens que fan esport amb més freqüència que això tenen necessitats més altes de nutrients, especialment calories, i necessiten a més distribuir els àpats al llarg del dia de forma concreta segons les hores a què tinguin lloc els entrenaments, per afavorir el millor rendiment i la millor recuperació possibles. Per exemple, abans dels entrenaments el menjar hauria de ser lleuger i ric en hidrats de carboni perquè puguin disposar d'energia fàcilment sense sentir-se pesats o somnolents. Just després, és convenient reposar l'aigua i les calories perdudes, per exemple, amb un batut de llet de soja, fruita i crema de cacauets o de fruita seca.



123RF Limited©zinkevych

La hidratació és fonamental abans, durant i després de l'exercici físic. Cada nen/a ha de beure un mínim de xarrups d'aigua amb certa freqüència: hi ha taules que mostren aquests números segons l'edat i la intensitat de l'exercici. Durant la infància la sensació de set no està encara completament desenvolupada i cal

recordar als nens i nenes que beguin encara que encara no tinguin set.

Tot i que això s'aplica a tots els nens i nenes, en el cas dels esportistes és especialment important que l'alimentació estigui tan lliure com sigui possible de sucre i aliments superflus. Una alimentació on predominin

els aliments vegetals, ecològics i poc processats (fruites, verdures, llegums, pa integral, civada, tofu, tempeh, seitàn, llet i iogurt de soja, fruita seca...) és la millor manera de proporcionar tots els nutrients necessaris.

Una bona alimentació ha de ser capaç de permetre al teu fill/a un bon rendiment a l'esport (així com a l'escola) i a més seguir afavorint un creixement òptim d'acord amb els seus gens. Si està anormalment cansat/da de forma habitual (assumint que dorm bé), o no està creixent d'acord amb allò esperat, és possible que la seva nutrició sigui insuficient i en aquests casos està indicat tenir una revisió amb el pediatre i fer-ne una valoració i optimització de la dieta amb un nutricionista.

Llevat de casos molt concrets, els nens i nenes esportistes no necessiten suplementes de proteïnes ni begudes energètiques, i aquests només s'haurien d'usar sota supervisió professional. ■



ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

CAL VALLS
Tomates de cultiu ecològic i biodinàmic

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 llei)
- ✓ 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.



Te matxa: propietats, tipus i preparació

El te matxa és una varietat de te verd característic del Japó del que, en els darrers anys, el seu consum s'ha estès arreu del món. El seu procés d'obtenció consisteix a moldre les fulles seques de la planta del te *Tencha* (*Camellia sinensis*).

Un te amb substàncies beneficioses i propietats extraordinàries

El te matxa és considerat un superaliment, ja que conté molts ingredients beneficiosos per la nostra salut. De fet, diversos estudis han evidenciat que té efectes anticancerígens, antiinflamatoris, cardioprotectors, antivirals, reguladors del metabolisme dels carbohidrats i que millora la funció cognitiva i la prevenció de trastorns neurodegeneratius. Les substàncies que li proporcionen aquests beneficis són:

- **La cafeïna.** El seu contingut i efecte és diferent del del cafè o la resta de tes. La cafeïna del te matxa té la capacitat d'unir-se a molècules més grans alentint el seu pas cap a la sang. Com a conseqüència, el seu efecte estimulante és progressiu i es manté unes quantes hores més que amb el cafè.
- **La teanina.** És un aminoàcid que ajuda a millorar la concentració, alleugerir l'estrès i relaxar.
- **Les catequines.** Un tipus de poli-

fenols amb activitat antioxidant i capacitat excepcional de neutralitzar radicals lliures i augmentar l'activitat desintoxicant, entre altres funcions.

- **La quercetina.** És un fitoquímic present al te matxa que li proporciona característiques antioxidants i neuroprotectores. A més, millora la sensibilitat a la insulina en els teixits.
- **La vitamina C.** Un potent antioxidant amb característiques immunoprotectores, entre altres funcions.
- **La clorofil·la.** La quantitat que en conté el té matxa és molt major que la de la resta de tes. Aquesta molècula li proporciona un color verd únic i propietats antioxidants i antiinflamatòries.



123RF Limited©switch84. Preparació de te matxa

A més, el matxa es consumeix en pols i gràcies a això s'aprofiten molt més totes les seves propietats. De fet, es considera que una tassa de te matxa conté 10 vegades més propietats beneficioses que una tassa de te verd infusionat.

No tots els te matxa són iguals

Com en la majoria d'aliments, és preferible escollir un te de qualitat. El **matxa cerimonial (premium)** posseeix propietats superiors, ja que s'utilitzen les fulles de primera collita i major qualitat. Podem diferenciar-lo del matxa convencional per les següents característiques:

- **El color:** com més intens és el seu color verd, major és la seva qualitat. Això és degut al fet que el seu contingut en clorofil·la i aminoàcids és més elevat. El te matxa

convencional en comparació amb el premium té un color més pàl·lid i esgrogueït.

- **El gust:** el te matxa cerimonial té un gust més dolç i amb notes que recorden a la nou. L'amargor típica del te és un sistema de protecció que adopta la planta per protegir-se del sol. El te matxa es cultiva a l'ombra i, per tant, és menys amarg que la resta de tes.
- **La textura:** el d'alta qualitat presenta una textura finíssima, que s'aconsegueix retirant la tija i tots els nervis de les fulles del te abans de moldre-les.

Com preparar un te matxa tradicional

El procés és ben senzill:

1. Col·locar el te en pols en un bol juntament amb una mica d'aigua a uns 80°C (per mantenir les seves propietats és important que no arribi a bullir).
2. Batre energèticament amb un batedor de bambú.
3. Afegir la resta d'aigua calenta.
4. La beguda ja és a punt!

D'altra banda, també hi ha altres maneres d'utilitzar-lo: es pot afegir a pastissos, batuts, servir-lo fred, amb begudes vegetals i, fins i tot, pot ser utilitzat en productes de cosmètica. ■

ALIMENTACIÓ



MATCHA PREMIUM

Aroma intensa • Sabor dolç • Textura suau

1,5 - 2 g de matcha

Aigua calenta (màx. 80 °C)

Batre en forma de W

Prendre sol o amb beguda vegetal

Origen Japó



Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA



Alimentació ecològica a escoles i hospitals

La compra pública d'aliments ecològics per a escoles i hospitals, entre d'altres, és un tema pendent. Quan per fi es dugui a terme servirà de reconeixement als productors ecològics per la seva feina pel bé comú i es millorarà la salut de tots.

En períodes d'ingrés hospitalari, sigui curt o llarg, la nutrició és un dret i es converteix en una eina de primera per a la recuperació, per això mereix que es posi tot l'esforç

possible per garantir que els aliments que s'ofereixen són els adequats a les necessitats de cada pacient.

Els hospitals disposen de nutricionistes que són els que d'acord amb el pressupost de què disposen i les indicacions que reben, elaboren els menús. Sí que és cert que ja es

preparen dietes especials per a diabètics, per a persones amb disfàgia, sense sal, hipocalòriques, astringents, líquides o toves. Tots hem vist les galetetes industrials i els suc de la més baixa qualitat que se serveixen en esmorzars i berenars. I alimentar-nos sense tòxics, és a dir, amb aliments ecològics, encara és demanar molt. A més, si ets vegà, el més segur és que es limitin a retirar la proteïna dels plats en lloc de substituir-la, i en

conseqüència rebre menjar de casa es fa imprescindible.

La societat evoluciona i demana una dieta adequada en el context escolar i en el context clínic, és hora que avancin també les polítiques que incideixen en la qualitat d'aquesta alimentació. ■



“Verde que te quiero verde”

Aquest bonic poema del Romancero gitano de Federico García Lorca té tants significats com persones que el llegeixen, el canten o el fan seu.

Per nosaltres, a més d'evocar-nos la infància, els anys joves de rebel·lia contra la tecnologia i el nostre amor per la Natura... Ens recorda des de fa molts anys que s'acosta BioCultura Madrid.

Doncs sí, cada any, ens truca César Lumberras de Agropopular (Cadena Cope) per parlar de la fira i els seus expositors i sempre, sempre! posa com a banda sonora aquesta cançó.

És un programa que té com a protagonistes la gent del camp, amb la intenció d'apropar “les coses del camp” als que viuen a les ciutats, perquè no visquin d'esquena i s'adonin que la relació entre el medi rural i l'urbà és més estreta del que pugui semblar: els aliments de temporada i les seves característiques, la comparativa entre els preus en origen i



destinació i les diferents maneres de gaudir del camp.

Esperem que aquest any que la fira BioCultura fa 40 anys, el periodista torni a trucar-nos i torni a posar aquesta bonica sintonia.

“Verde, que te quiero verde
Verde viento, verdes ramas
El barco sobre la mar
El caballo, la montaña
Verde, que yo te quiero verde.”

Estem nerviosos i emocionats per aquesta bonica trobada que enguany de manera tan especial serà la fira BioCultura (del 21 al 24 novembre a IFEMA, Madrid). ■



FIRES

ESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA #BeVeggie2024

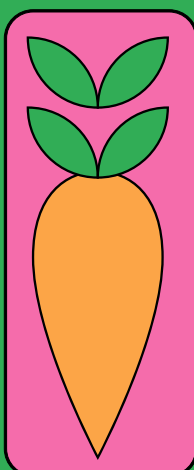
RESERVA YA TU STAND

precio especial hasta
el 18/10



be veggie!

6 | 7 | 8
DICIEMBRE
FICOBA



A | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FES

ALIMENTACIÓ



CARES
NOVES
MONKI



Cicle UE 2024-2029: què hi ha al menú ecològic?

Com es presenta el mandat de la UE 2024-2029? Els esforços se centraran en executar el nou marc i en avaluar allò que funciona i allò que encara es pot millorar. Tot i això, el treball sobre la legislació no s'ha acabat i hauria de continuar en els propers cinc anys.

En primer lloc, a finals del 2025 s'espera la publicació d'un informe i una proposta legislativa molt esperats sobre la presència de substàncies no autoritzades (la majoria residus de pesticides químics) als productes ecològics. L'informe estarà precedit per un assessorament científic independent d'organismes tècnics de la UE, com ara l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) i el Centre Comú de Recerca (JRC).

Com a secretària general d'OPTA Europe estic convençuda que ha arribat el moment de resoldre un problema que ha llastat el sector durant massa temps. Com que és un problema de naturalesa purament tècnica, des d'OPTA Europe acollim amb satis-



123RF Limited©filmfoto

facció que s'hagi donat veu a la ciència i confiem que il·lumini el camí de sortida.

El comerç també estarà al punt de mira els propers cinc anys, ja que entrarà en vigor el nou règim d'importació i exportació de productes ecològics. Destinat a augmentar les oportunitats d'exportació dels productors ecològics, el seu èxit dependrà de la capacitat de la Comissió Europea per conduir les negociacions comercials que cal dur a terme simultàniament amb 13 països durant els propers dos anys. El Parlament Europeu, recentment elegit, haurà de ratificar aquests acords abans que puguin entrar en vigor el 2027.

Les exportacions de productes agroalimentaris de la UE són una

història d'èxit i els productes ecològics volen jugar un paper més important.

"Les exportacions de productes agroalimentaris de la UE són una història d'èxit i els productes ecològics haurien de tenir un paper més important", va dir Stefan Hipp, president d'OPTA Europe. "Els processadors ecològics tenen tot el necessari per tenir èxit: productes d'alta qualitat amb una gran credibilitat als mercats estrangers i experiència comercial. Només ens falta l'acceptació automàtica dels productes que s'han produït sota les normes ecològiques de la UE per accedir a alguns mercats d'exportació, per tant esperem amb optimisme els propers acords comercials ecològics".

Tan important com el menú ecològic serà la capacitat del sector per

Les exportacions són una història d'èxit i els productes ecològics volen jugar un paper més important

ocupar un lloc central a totes les polítiques transversals. La recent reelegida presidenta de la Comissió Europea, la Sra. von der Leyen, s'ha compromès a presentar una nova Estratègia Europea per a l'Agricultura i l'Alimentació, així com a preparar un pla perquè l'agricultura s'adapti al canvi climàtic. En aquest camí cap a una agricultura més verda, les empreses ecològiques ocupen una posició de lideratge indiscutible. I entre els plats especials que s'estan preparant al forn de la UE, cal estar atents al dels cultius modificats genèticament (Noves Tècniques Genòmiques) per assegurar-se que la recepta final inclogui la dosi necessària de traçabilitat i etiquetatge legalment vinculants per donar a les empreses ecològiques i als consumidors que es vulguin preservar de les NGT les eines per exercir el seu dret a la lliure elecció.

OPTA Europe està disposada a treballar amb els nous membres del Parlament Europeu i la futura Comissió per fer d'aquest cicle de la UE un trampolí per a les empreses ecològiques. ■

Tan important com el menú ecològic serà la capacitat del sector per ocupar un lloc central a totes les polítiques transversals

FIRES



Tienes HAMBRE DE SITOPÍA

VEN A DESCUBRIRLO

MADRID IFEMA
21-24 NOVIEMBRE 2024

BioCultura
Feria de productos ecológicos y consumo responsable

Organiza VIDASANA ASOCIACIÓN VIDASANA

biocultura.org
@biocultura

Oriol Urrutia, Co-Editor i Politòleg
comunicacion@bioecoactual.comAriadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com

EMPRESSES HISTÒRIQUES

Alemanya: tradició i innovació en mel i torrons artesanals

Ubicada a Os de Balaguer, a la comarca catalana de La Noguera (Lleida), **Alemanya** selecciona la mel dels millors apicultors del territori nacional i elabora torró artesanal des de fa cinc generacions.

Un camí forjat per cinc generacions

Tot va començar el 1879 amb el saber fer d'una dona, la **senyora Mundeda**, que elaborava **caramel amb mel** de les seves pròpies abelles i amb fruits secs cultivats de manera local. El seu fill va evolucionar el caramel cap al **torró blanc d'avellanes** i va començar a comercialitzar la producció sobrant.

El 1929 la família va introduir les tècniques de rusc mòbils, gràcies a les quals va créixer el volum de mel que comercialitzaven. La Guerra Civil va paralitzar la producció temporalment, però als anys cinquanta



©Bio Eco Actual

es va recuperar l'activitat de negoci. Aleshores encapçalada per **Miquel**, l'empresa va ampliar l'obrador, va començar a comprar mel als apicultors del massís muntanyós del Montsec i va instal·lar la primera envasadora, fet que va llançar la **marca Alemanya al mercat**. Fruit d'un viatge a Xixona i del contacte amb mestres del torró,

el 1984 Alemanya va obrir una nova fàbrica dedicada a la producció de torrons. A la dècada dels anys 90 va ampliar l'obrador d'envasats i els fills d'en Miquel, en Ferran i en Germán, es van incorporar a l'empresa. Són la **cinquena generació d'Alemanya** i els actuals gerent i mestre torronaire de la casa, respectivament.

Del Montsec al món

Des de llavors, el negoci familiar no ha parat de créixer, mantenint fermes la seva essència i els seus valors: l'elaboració de mel i torrons mitjançant un procés molt meticulós, respectant els ritmes naturals i els temps de cocció. La destresa, el coneixement, la llarga experiència i una renovació de l'estratègia comunicativa de l'empresa el 2010, inclòs el re-disseny de la imatge de marca i l'envàs, va ser l'impuls que va catapultar Alemanya dins i fora del mercat espanyol.

Ara, l'empresa envasa unes **550 tones de mel a l'any** per consumir-les a Catalunya, la resta d'Espanya i a altres països, amb una aposta ferma cap a l'exportació. Avui Alemanya és present a països europeus com Anglaterra, França i Alemanya, a més de mercats del continent americà, com Canadà i Estats Units.



ALIMENTACIÓ

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

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

Cafè enriquit amb Lion's Male

ENERGIA i SABOR
per a la tornada a la feina.

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

ALIMENTACIÓ



Sojade

7g^{Conté} PROTEÍNA

Nou SKYR HIGH PROTEIN

Sojade 100% PLANT-BASED FRENCH SOYA

SKYR ALTERNATIVE NATURAL-NATUR

HIGH PROTEIN

SENSE SUCRE afegit

SKYR ALTERNATIVE RASPBERRY

HIGH PROTEIN

www.sojade-bio.es

EMPRESSES HISTÒRIQUES

Referent en producció i qualitat

La cocció lenta, els fruits secs de proximitat i la mel de romaní seleccionada van ser la base de la recepta dels torrons **Alemaný** creada al segle XIX. Incorpora la mel com a ingredient clau, ja que aporta un sabor molt particular i també color blanc molt característic a la pasta, que a més de ser únic, ja ha conquerit els paladars més exigents del món.

La **qualitat premium** tant de les seves mels com dels seus torrons ha estat reconeguda internacionalment amb nou estrelles als premis **Great Taste Awards 2022**, guardons de referència al món de l'alimentació que distingeixen els millors productes alimentaris i begudes pel seu sabor, els seus ingredients, la textura i l'aroma.

Una gamma de productes gourmet en expansió

L'ametlla marcona és una altra de les essències de la marca. La selecció de la millor varietat i qualitat permet oferir una **gamma de fruita seca** de

la terra en les seves varietats salades, banyades en xocolata o caramel·litzades amb les seves mels.

Completen el seu catàleg el **vinaigre ecològic de poma i mel de lavanda**, així com l'agredolç amb mel **Alemaný**, un producte gourmet elaborat amb vinagre ecològic de raïm moscatell i cabernet Sauvignon suavitat amb mel de taronger i castanyer.

Innovació i re-invenió, elements diferencials

Una de les claus de l'èxit de l'empresa familiar és apostar per la **innovació**. **Alemaný** col·labora amb entitats i organitzacions com la Universitat de Lleida, el Centre de Ciència i Tecnologia Forestal de Catalunya (CTFC) i el centre tecnològic Eurecat per desenvolupar investigacions sobre nous productes i tècniques.

D'altra banda, la introducció de la venda online, així com la comercialització de mel fresca i de temporada a través de subscripció, són estratègies destinades a impulsar el consum de mel de proximitat.



©Bio Eco Actual

Mirada inclusiva i eixos de transformació social

Paral·lelament a tot això, i amb la voluntat d'humanitzar els processos de producció davant de la robotització i l'automatització, **Alemaný** col·labora amb quatre entitats del tercer sector establertes a Lleida. Es tracta de la Fundació Privada Iliersis, la Fundació Aspros, l'Associació l'Estel de Balaguer i la Torxa. Arran d'aquesta col·laboració, la mar-

ca ocupa 60 persones amb diversitat funcional que exerceixen tasques d'etiquetatge i gestió de les comandes diàriament.

Aquest compromís amb la **responsabilitat social corporativa** ha estat reconegut amb la Placa al treball President Macià, atorgat per la Generalitat de Catalunya i que distingeix les empreses i les organitzacions que adopten millores i iniciatives de progrés en l'àmbit laboral. ■

ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi: pur plaer

Natumi
pur.vegetal.

BIO-VEGAN ORGANIC

protects what's good

Tetra Pak

Prova també

Més informació a www.natumi.com



ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.esAmancay Ortega,
Nutricionista i Content Manager, de Veritas | hola@veritas.es

El sabor ecològic de veritat

El sabor, la qualitat i la sostenibilitat són tres pilars fonamentals sobre els quals s'edifica l'oferta més completa a les millors botigues especialitzades de productes ecològics, subministrant aliments als consumidors, conscients que el que compren i el que mengen és molt important per a la seva salut, la de la seva família i la del nostre planeta.

Un sistema alimentari basat en l'agroecologia és el que garanteix pràctiques respectuoses amb el territori i els béns comuns imprescindibles per a la vida com l'aigua neta, els sòls sense contaminants i l'aire pur. Es tracta de nodrir-nos adequadament amb productes sans i reduir tant com sigui possible la nostra em-



123RF Limited©anuta23

premta de carboni al pas per la Terra, per tal de cedir-la a les generacions futures en les millors condicions possibles.

Quins són els productes més ben valorats?

Segons una enquesta realitzada als clients de la cadena de supermercats Veritas sobre quins són els productes que han conquerit els seus paladars, aquests han respost que són les fruites i verdures ecològiques i de proximitat, entre elles les pastanagues, els nabius i els plàtans de les Canàries.

També apareixen entre els més valorats alguns productes elaborats com la crema de cacau i avellanes, amb un percentatge del 14% d'avellanes i sense oli de palma, entre els

productes dolços, i el gaspatxo amb oli d'oliva verge extra a la categoria de sopes fredes, perfecte per refrescar-se. L'orxata de xufa és la reina de les begudes a l'estiu i els iogurts naturals els preferits dels votants.

El sabor i el color dels productes ecològics és l'autèntic. Sense pesticides ni fertilitzants químics. Sense colorants artificials. La nutrició a través dels millors aliments per a una vida sana és la que aprecia el consumidor conscient, el que entén i valora el paper que juga l'alimentació en el disseny del tipus de la societat que creem entre tots.

Sabor autèntic i compromís amb la sostenibilitat

Els aliments ecològics tenen el sabor autèntic i en la seva producció i

El sabor i el color dels productes ecològics és l'autèntic, sense pesticides ni fertilitzants químics, ni colorants

comercialització es promou un estil de vida que s'allunya dels artificis de la indústria alimentària predominant, que anomenem convencional. El consumidor que per salut i per consciència s'acosta a l'alimentació ecològica ja no torna enrere; al contrari, va afegint i substituint els productes que acostumava a comprar, per manca d'informació, disponibilitat o coneixement, pels produïts sota les normes ecològiques, que són els que ens asseguren una millor nutrició, però també cosmètica i neteja de la llar, sanes i sostenibles. ■



EN EL TEU EMAIL

BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio





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,
bio@bioecoactual.com

Editor especialitzat en salut i alimentació



SALUT

Tractament natural d'alteracions cutànies

Pell aspra o escamosa, picor, granellades i altres trastorns

Un dels sectors que les empreses farmacèutiques cuiden més és el de la pell. La dermofarmàcia augmenta els seus progressos en tractaments cada any i podríem acabar usant només els seus productes, molts d'ells amb efectes secundaris no desitjats.

Per sort tenim al nostre abast els efectes molt eficaços de la medicina natural, per a la qual «no existeixen malalties, sinó malalts». Per això posa especial cura i atenció als tractaments personalitzats.

És cert que a més convé fer molta més atenció al que mengem. Però també a les emocions, el component psicosomàtic, en moltes de les afeccions de la pell.

Entre els remeis naturals per a la pell destaquen les plantes medicinals i les seves aplicacions, com veurem.



123RF Limited©yanadjana. La menta té propietats refrescants per a la pell

Per què em pica el cos i em surten granets?

Entre les causes de picor a la pell trobem la xerosi (pell seca), la dermatitis (èczema), juntament amb altres de més severes (psoriasi, sarna, paràsits), i cremades, cicatrius, picades d'insectes i urticària.

També es dona en cas de malalties internes o de virus infecciosos,

com la varicel·la, causada per un tipus d'herpes, i això per no parlar de les al·lèrgies. Aquí veurem breument erupcions, granellades, èczemes... perquè, amb aquesta calor i amb tantes picors, podem fer alguna cosa? Sí: les aplicacions de les plantes solen ser molt eficaços, dins un programa general de salut.

Triarem l'ortiga (*Urtica dioica*), camamilla (*Matricaria chamomilla*),

Les substàncies que conté la camamilla exerceixen una acció antiinflamatòria, antial·lèrgica i calmant que alleuja la pruija i l'envermelliment de la pell

nou negra (*Juglans nigra*), calèndula (*Calendula officinalis*) i menta (*Mentha piperita*).

La pomada de camamilla ajuda a calmar la pell irritada causada per l'èczema. Podem preparar una pomada tòpica afegint ½ tassa de flors seques de camamilla a ½ tassa d'oli d'oliva.



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

Compreses de camamilla. Les substàncies que conté la camamilla exerceixen una acció antiinflamatòria, antial·lèrgica i calmant que alleuja la pruija i l'envermelliment de la pell.

Afegirem un grapat de flors seques o seques de camamilla a 1/4 de litre d'aigua bullint. Deixeu-ho reposar durant 15 minuts. Colar la barreja, humitejar una gasa, cotó o drap net i aplicar a l'àrea de la pell amb granellada, almenys, dues vegades al dia.

Compreses d'infusió de calèndula. La calèndula (*Calendula officinalis*) té propietats antiinflamatòries i és una excel·lent opció aplicada en compresa per a ús tòpic, a partir de la seva infusió. Només es necessiten 1 o 2 cullerades de flors de calèndula i 150 ml d'aigua bullint.

Menta en oli essencial. El mentol és un dels compostos que conté l'oli essencial de menta (*Mentha piperita*),

Pots afegir l'oli essencial de menta a un producte per tenir cura de la pell per reduir de seguida aquesta sensació de picor

amb la funció de refrescar la pell. Pots afegir l'oli essencial de menta a un producte per tenir cura de la pell per reduir de seguida aquesta sensació de picor.

Una tisana per a les picors. En cas que decideixis practicar un dejuni amb sucs, pots alternar l'aigua amb infusions de fruits vermells i baies, fonoll, calèndula, espígol, gíngebre o farigola. No cal endolcir-la amb sucre; com a molt 2-3 de gotetes de xarop d'atzavara.

Àloe vera, pell seca i irritació

L'àloe vera (*Aloe vera barbadensis*) pot ajudar a accelerar la curació d'èczemes i erupcions causades per la pell seca i la irritació. L'àloe vera fresc és excel·lent per a la cura de la pell i la salut en general.

A més de curar ferides, s'ha utilitzat com a antiinflamatori, antimicrobià, antiviral i antioxidant. El gel transparent de les fulles d'àloe es pot utilitzar específicament per calmar la pell irritada i amb picor.

Renteu un parell de fulles d'àloe, talleu-les per la meitat i retireu el gel del seu interior, col·locant-lo dins d'un recipient net i sec. Després, humitejar una tovallola neta o una gasa amb el gel i aplicar a les regions de la granellada per calor, al voltant de tres vegades al dia.

No feu servir la pell, té efectes tòxics. Només cal utilitzar el gel que conté a l'interior.



123RF Limited©yanadjana

Civada

La **civada col·loidal** (la farina de civada reduïda a pols ben fina) pot alleujar la sequedat i la picor. Les seves propietats antioxidants i antiinflamatòries ajuden a reduir la irritació de la pell i està àmpliament disponible en cremes i locions.

El **bany de civada**, juntament amb aplicacions de tota la vida, com el **segó** de blat (segonet) o de civada, també ajuden a alleujar o eliminar la pruija, inflor i irritació de la pell, en ús extern.

El bany de civada té propietats antioxidants, antiinflamatòries i calmants per a la pell. També actua com a humectant gràcies a la gran quantitat de midó que conté.

Se sol fer una prova d'al·lèrgia: s'aplica una mica del remei casolà al dors de la mà (no la farem servir si s'irrita o s'envermelleix).

Cal 1/3 de tassa de farina de civada. Triturar la farina de civada fins a obtenir una pols ben fina.

Preparar un bany tebi a la banyera o en un recipient gran.

Afegir la pols de civada a l'aigua i barrejar durant 15 minuts fins que estigui completament dissolt i l'aigua presenti un color lletós.

Prendre un bany habitual amb un sabó adequat per al tipus de pell i després romandre submergit a l'aigua, del coll cap avall, de 10 a 20 minuts.

També podem aplicar l'aigua amb la civada pel cos, a una temperatura propera a la de la pell, ja que l'aigua calenta tendeix a empitjorar la pruija i l'aigua freda pot ser desagradable.

Finalment, esbandir el cos amb aigua corrent i assecat-se amb una tovallola neta i suau. I recordeu: tot de cultiu ecològic! ■

COMPLEMENTS 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

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

SALUT

Seguretat i certificació de qualitat dels productes amb fongs

En un món cada cop més conscient de la toxicitat de l'alimentació industrial, la certificació ecològica ha esdevingut essencial per assegurar que els productes no només siguin segurs, sinó també responsables amb el medi ambient.

Els productes amb fongs de qualitat requereixen anar més enllà de la certificació ecològica amb una producció natural, sostenible i amb anàlisis addicionals fetes per laboratoris independents.

Certificació ecològica: necessària però no suficient

La certificació ecològica promou la qualitat i la diversitat dels microorganismes del sòl, essencials per a un ecosistema agrícola saludable. En evitar pesticides i fertilitzants sintètics, es crea un entorn on els microorganismes saludables prosperen, millorant l'estructura del sòl i la capacitat per retenir nutrients. Aquesta diversitat microbiana és crucial per a la salut del sòl i millora la qualitat nutricional dels aliments.

Els productes cultivats en sòls rics en microorganismes presenten més biodisponibilitat de nutrients, beneficiant la nostra microbiota intestinal i millorant la digestió i absorció de nutrients essencials. Així, la certificació ecològica no només protegeix el



123RF Limited©microgen

medi ambient, sinó que també potencia la nostra salut i benestar general.

Més enllà de la certificació ecològica

Els fongs, com a recicladors de la natura, absorbeixen tot el que hi ha al seu voltant al medi ambient, per aquest motiu hem de considerar factors addicionals, com la contaminació creuada per l'aire, l'aigua de pluja o fluvial, i l'emmagatzematge.

Realitzar anàlisis addicionals per detectar aquestes contaminacions creuades assegura que el producte final sigui pur i segur per al consum.

A més, productes amb el cos fructífer del fong, en lloc del miceli, i em-

prar processos de doble extracció que maximitzen la densitat i qualitat dels extractes, són pràctiques avançades que no només milloren la qualitat del producte, sinó que també potencien els seus beneficis per la salut, reflectint un compromís amb l'excel·lència i la transparència en la producció ecològica que va més enllà del segell.

Anàlisis independents de productes amb fongs

Realitzar anàlisis independents garanteix que en tot el procés productiu i d'envasament de productes amb fongs no hi hagi contaminació creuada amb altres fongs o químics artificials o naturals. Aquestes anàlisis, dutes a terme per laboratoris acreditats, asseguren que l'aire i l'aigua uti-

La quantitat de fibra dietètica és essencial per a la salut digestiva i la nutrició general

litzats en el cultiu i el processament estiguin lliures de contaminants, i que l'envasat es faci en condicions controlades. Això protegeix la puresa i seguretat del producte final, mantenint la integritat dels productes ecològics i oferint una garantia addicional de qualitat.

A més, és crucial avaluar la qualitat del producte, com la densitat de BetaGlucans i la fibra dietètica, indicadors clau de la qualitat de l'extracte de fongs. Els BetaGlucans són compostos bioactius beneficiosos per a la salut immunològica, i una alta concentració indica un extracte potent. La quantitat de fibra dietètica és essencial per a la salut digestiva, la microbiota intestinal, la regulació de glucosa a la sang i la nutrició general.

Avaluar aquests components assegura que el producte sigui segur, d'alta qualitat i beneficis per a la salut, proporcionant als consumidors extractes de fongs que compleixen els estàndards més alts d'eficàcia i valor nutricional. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

EQUILÍBRA EL TEU CAFÈ AMB FONGS

GAUDEIX DELS BENEFICIS DEL CAFÈ AMB FONGS: SALUT I SABOR A CADA TASSA.

Descobreix una barreja única de cafè d'especialitat i extractes de fongs altíssima qualitat. Aquesta combinació no només ofereix un sabor excepcional, sinó també benestar per al teu dia. Perfecte per a qualsevol moment.

Prova-ho i sent la diferència!



FOCUS
Melena de León, Reishi, Agaricus



POWER UP
Cordyceps, Reishi, Shiitake



MORNING GLOW
Tremella, Chaga, Reishi



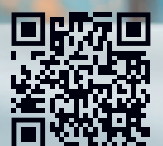
MOOD MAKER
Reishi, Chaga, Maitake



COKARE



Escaneja per a més informació i receptes saludables



COKARE.CO



Teràpies naturals per enfortir el sistema immunològic de cara a la tardor

Explorem diverses teràpies naturals que poden ajudar a enfortir el sistema immunològic abans de la temporada de refredats i grip a la tardor. S'analitzaran l'ús d'herbes medicinals, suplementos nutricionals i pràctiques de benestar, basant-se en l'evidència científica disponible. Aquestes ofereixen enfocaments complementaris i integratius per mantenir la salut durant els mesos de més incidència de malalties respiratòries.

Amb l'arribada de la tardor, l'enfortiment del sistema immunològic és cabdal per reduir la susceptibilitat a infeccions respiratòries comunes.

Herbes medicinals

L'equinàcia és una de les herbes més estudiades per les seves propietats immunomoduladores. S'ha demostrat que estimula l'activitat dels fagòcits i augmenta la producció de citocines, cosa que millora la resposta immune. Una metaanàlisi publicada a *The Lancet Infectious Diseases* va indicar que l'equinàcia pot reduir la incidència de refredats en un 58% i la durada dels mateixos en 1.4 dies.

L'astràgal és una altra herba utilitzada tradicionalment en la medicina xinesa per enfortir el sistema immunològic. Es creu que els seus polisacàrids augmenten l'activitat de les cèl·lules NK (natural killer) i pro-



123RF Limited©ferli

mouen la producció d'interferons. Un estudi a *Phytotherapy Research* va mostrar que l'astràgal pot augmentar significativament la resposta immune en humans, millorant la resistència a infeccions virals.

Suplements nutricionals

La **vitamina C** és coneguda per la seva capacitat per recolzar el sistema immunològic. Actua com un antioxidant i pot augmentar la producció de limfòcits i fagòcits.

Una metaanàlisi a *Cochrane Database of Systematic Reviews* va trobar que la suplementació regular amb vitamina C pot reduir la durada dels refredats en un 8% en adults i en un 14% en nens.

El **zinc** és un mineral essencial que juga un paper crucial a la funció immune. És necessari per a l'activitat de més de 300 enzims i és crucial per al desenvolupament i la funció de les cèl·lules immunitàries. Segons un estudi publicat a *Journal of Clinical Nutrition*, la suplementació amb zinc pot reduir la durada i la severitat dels refredats.

Pràctiques de benestar

L'exercici regular d'intensitat moderada s'ha associat amb una millora de la funció immunològica. Ajuda a augmentar la circulació de cèl·lules immunes i pot reduir la inflamació crònica. Un article a *Exercise Immunology Review* va concloure que l'exercici regular pot millorar la vigi-

lència immune i reduir el risc d'infeccions.

El **son adequat** és fonamental per al funcionament òptim del sistema immunològic. La privació de son s'ha relacionat amb una disminució de l'activitat de les cèl·lules NK i una susceptibilitat més gran a infeccions.

Un estudi a *Sleep* va demostrar que les persones que dormien menys de sis hores per nit tenien una probabilitat més gran de desenvolupar refredats en comparació amb aquells que en dormien més de set.

Conclusió

Enfortir el sistema immunològic de cara a la tardor és crucial per reduir el risc de refredats i grip. Les teràpies naturals com l'ús d'herbes medicinals, suplementos nutricionals i pràctiques de benestar ofereixen enfocaments complementaris i efectius.

L'evidència científica avala l'eficàcia d'aquestes teràpies, cosa que les converteix en opcions viables per millorar la salut immunològica durant els mesos més freds. ■

Consultar
bibliografia:



TERÀPIES NATURALS



Troba les millors Escoles de Teràpies Naturals a Espanya

Escaneja el codi QR

cofenat.es - 913 142 458



SALUT

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

Poden ajudar els adaptògens en la tornada a la rutina?

Les plantes adaptògenes s'han utilitzat al llarg de la Història per diferents cultures per tractar diferents patologies. Actualment, el seu ús ha irromput amb força a la societat ja que estan ajudant moltes persones a millorar el seu estat d'ànim.

Al setembre és important prendre certes mesures proactives que ens ajudin a restablir hàbits i millorar el nostre benestar. Recuperar la rutina del son, tenir cura de l'alimentació, tornar a fer exercici, organitzar el temps i, sobretot, donar calma a la ment fent activitats com la meditació.

I si amb tot això no n'hi ha prou per recuperar l'energia?

Aquí entra en joc l'ús dels adaptògens. Els adaptògens són bioregularadors naturals capaços d'augmentar l'habilitat del nostre organisme per adaptar-se a diferents factors ambientals i eviten el dany causat per



123RF Limited©dotshock

aquests. És freqüent utilitzar-los per augmentar el rendiment en períodes d'estrès. Per això, si tornar a la rutina, et provoca estrès o ansietat, podries recolzar-te en adaptògens que facin més suportable aquesta situació.

Els adaptògens regulen la resposta del nostre cos evitant els danys produïts per l'estrès i reduint la fase de depressió posterior, a diferència dels

estimulants convencionals. Poden reduir l'estrès, millorar l'estat d'ànim, augmentar l'energia, enfortir el sistema immunològic i millorar la qualitat del son.

De quines plantes adaptògenes estem parlant?

Ginseng: una de les més conegudes. La seva arrel es fa servir en la me-

dicina tradicional xinesa per millorar el sistema immune, reduir l'ansietat, l'estrès i la fatiga.

Maca: és d'origen peruà, i sovint s'utilitza per millorar la força i la vitalitat.

CBD: actua sobre el sistema endocannabinoide, el qual regula molts aspectes importants a l'organisme, com l'estat d'ànim, el dolor o el son.

Rodiola: coneguda per la capacitat de millorar el rendiment físic o disminuir la fatiga. S'ha fet servir per combatre la depressió, l'anèmia, la impotència i la infertilitat.

Ashwagandha: planta molt usada en la medicina ayurvèdica. Una de les característiques més interessants de l'arrel de l'ashwagandha és la seva capacitat de mantenir l'equilibri, ja que és capaç de donar energia i, alhora, relaxar l'organisme. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

WEBOTANIX

PROBIOTAX MICROBIOTA

NOU SABOR **SABOR CACAU**

Gasos, inflor abdominal, digestions pesades?

Complement alimentici per a promoure la diversitat i benestar de la microbiota intestinal.

2 sabors disponibles: coco i cacau

Formulat amb probiòtics, prebiòtics, Cabellera de Lleó, L-glutamina i Zinc.

Producte simbiòtic: combina prebiòtics i probiòtics.

Megaflora 9 evo: Probiòtic d'ampli espectre amb Tecnologia ProbioAct®.

Inavea™: Prebiòtic natural per a flora intestinal saludable.

Microbiota Sana, Microbiota Felica

Producte vegà, sense gluten ni lactosa · Lliure d'aromes
Sense sucre ni edulcorants artificials · Apte dieta Keto

987 95 30 54 · webotanimix.com

COSMÈTICA



pielvana Pilar Ruiz

Reparador Solar

Calma i Nodreix la teva pell.

Reparador Solar

CREMA CALMANTE 100 ml

BIOLOGICA Y ORGANICA



Olis essencials per a la tardor i l'hivern: una inversió d'autocura

La major part de la població té interès per sentir-se bé i gaudir d'una bona salut, sense importar el moment de l'any. Amb el canvi d'estació, però, el cos humà s'enfronta a nous desafiaments. Aquest és el moment ideal per enfortir la resistència física i mental, explorant una teoria interessant sobre el manteniment de la salut anomenada salutogènesi, i com aquesta es podria relacionar amb l'ús dels olis essencials.

Salutogènesi

La salutogènesi¹ és una teoria desenvolupada pel metge Aaron Antonovsky als anys 80, i proposa que la salut és un estat continu que ha de ser recreat contínuament, ja que les situacions estressants al nostre voltant formen part de les condicions naturals de la vida. Antonovsky suggereix enfocar-se en els factors que generen salut en lloc dels que causen malaltia, i que, per això, és fonamental que les persones coneguin i practiquin hàbits d'autocura, sempre consultant un especialista davant símptomes significatius.

Eines que generen salut

Fer exercici, menjar bé i relaxar-se són conceptes que segurament siguin familiars. Aquestes són pràctiques que permeten a les persones conèixer millor el seu cos, les seves neces-



123RF Limited©microgen

sitats i els seus límits. De la mateixa manera, l'ús dels olis essencials pot ser una eina d'autoconeixement valuososa, ja que, a més d'actuar com a substàncies terapèutiques, fomenten la cura personal diària, la relaxació i l'autoconsciència. Per això, és crucial utilitzar olis essencials de qualitat, quimiotipats, purs i íntegres.

Recordem que un oli essencial és una substància pura i natural, obtinguda principalment mitjançant la destil·lació per vapor de la part de la planta que conté les glàndules secretores d'essència.

Guia d'olis essencials

Als mesos freds, la calefacció pot assecar l'aire i debilitar les defenses naturals, augmentant la vulnerabilitat a gripes i refredats. A més, el fred

i la humitat solen agreujar dolors i rigidesa en articulacions i músculs. La menor exposició a la llum solar pot causar cansament mental, físic i estrès.

A continuació, us proposem una petita guia d'ús de 7 olis essencials efectius per a aquestes situacions:

- **AE d'eucaliptus radiata:** mucositat i congestió. Afegir 5 gotes al difusor o diluir 2 gotes en oli vegetal, aplicant al pit i l'esquena.
- **AE de ravintsara:** estimulació de defenses. Utilitzeu un inhalador d'olis essencials, afegint 8 gotes al filtre. Es pot aplicar de manera tòpica de la mateixa manera que l'AE d'eucaliptus. Per a menors de 6 anys, es recomana l'ús de l'AE de saro.

- **AE de pi silvestre:** tos seca. Diluir 1 gota en oli vegetal i administrar al pit o afegir 5 gotes al difusor.
- **AE de romaní alcanfor:** dolor muscular, menstrual i rampes. Barregu 10 gotes en 10 ml d'oleat d'hipèric, i esteneu 5 gotes del preparat sobre la zona afectada.
- **AE de gingebre:** dolor reumàtic. Afegir 10 gotes a 10 ml d'oli vegetal de comí negre, i aplicar 5 gotes de la barreja en massatge de manera diària.
- **AE de bergamota:** baix estat anímic i cansament. Utilitzar un inhalador d'olis essencials o un difusor, afegint-hi 8 gotes en ambdós casos.
- **AE d'encens:** estrès, tensió i insomni. Poseu 5 gotes al difusor o diluiu 5 gotes en 10 ml d'oli vegetal fluid, aplicant-lo en massatge relaxant.

Incorporar olis essencials a la rutina diària és una forma senzilla i efectiva de cuidar la salut física i mental. ■

Referencias:

1. Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindström B, et al., editores. The handbook of salutogenesis. Cham: Springer International Publishing; 2017.



■■● terpenic
aromateràpia científica

La qualitat és la nostra essència

terpenic.com



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

HIGIENE ÍNTIMA

Tampons ecològics súper amb aplicador, de Natracare



Cotó 100% ecològic certificat i res més. Tampons de cotó ecològic amb un aplicador de cartró, per a flux de mig a intens. 16 tampons per paquet / Absorció: 9-12 g.

Natracare només fabrica tampons ecològics, creuen que cap pesticida, ftalat o dioxina no ha d'entrar en contacte amb la pell de les zones més íntimes. El seu producte està fet 100% de cotó ecològic i res més, així sabràs exactament el que col·loques dins del teu cos.

Marca: Natracare
www.natracare.com/es
Empresa: Bodywise (UK) Limited

COSMÈTICA

Gel de bany nadó cabell / cos 500 ml, de Cattier



El Gel de Bany Nadó Cattier ha estat especialment formulat per netejar els delicats cabells i la pell sensible dels nadons. La seva fórmula suau sense sabó i sense sulfats respecta l'equilibri natural del cuir cabellut i de l'epidermis. Ric en proteïnes d'arròs, calèndula ecològica i extracte d'ametlla dolça deixa la pell del nadó flexible, amb una agradable sensació de confort i delicadament perfumada.

Marca: Cattier
www.cattier-paris.com/es
Distribució: Natur Import, S.L.
www.naturimport.es

COSMÈTICA

Desodorant roll-on protector alum i àloe, de Corpore Sano



Desodorant mineral en roll-on amb pedra d'Alum (Potassium Alum) i Àloe Vera. La seva acció astringent i protectora permet controlar la sudoració de la pell, evitant la proliferació de bacteris. Té fins a 12 hores de protecció contra els efectes de la suor. Està elaborat amb un 99,2% d'ingredients naturals. A més de mineral d'Alum, conté suc d'Àloe Vera de cultiu bio certificat, que hidrata i nodreix la pell.

Certificat: Cosmos Natural
Marca: Corpore Sano
www.corporesano.com
Empresa: Disna, S.A.

COSMÈTICA

Roll-On Erpe Stop, de Physalis



Physalis Erpe Stop és una sinergia de 9 olis essencials en un pocket roll-on pràctic.

Convé de forma ideal per calmar tant les calentures com l'herpes labial.

Conté, entre altres, oli essencial de ravintsara, arbre del te, eucalyptus globulus, cajeput, niaouli.

Certificat: Eco Garantie (Contrôle Certisys)
Marca: Physalis
www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

HOLOS NUTRITION®



El aliado perfecto para volver a la rutina

WELLBEING

TRIPLE MAGNESIUM PLUS

Mezcla de magnesio en tres formas, con ingredientes botánicos nutritivos para el microbioma, para un apoyo mitocondrial de alta eficacia

Orgánico y natural Liofilizado al vacío Apoyo al microbioma Hormesis Sinérgico Vegano Sin alérgenos Sin excipientes



[alternatur](http://alternatur.com) www.alternatur.es | [f](https://www.facebook.com/alternatur) [i](https://www.instagram.com/alternatur) [t](https://www.tiktok.com/@alternatur) [y](https://www.youtube.com/channel/UC...) @vidasaludable_alternatur | [wa](https://www.whatsapp.com/channel/01234567890) +34 609 972 059

LLAR I CUINA

Grazie
EcoNatural
For the planet's needs.

TRIAR CUIDAR
EL PLANETA!

100%
ORGANIC



Distribuit per:

Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com





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



El pròpolis i les defenses

El pròpolis és un producte produït per les abelles, utilitzat comunament a tot el món. És una substància complexa usada tradicionalment des de l'antiguitat. Ja a l'antic Egipte, on els sacerdots l'utilitzaven en forma de crema per embalsamar, així com part integrant d'ungüents i bàlsams curatius.

Però, què és el pròpolis? El pròpolis designa algunes substàncies gomoses i resinoses que, segregades per l'escorça i les gemmes d'algunes plantes, són processades per les abelles fins a aconseguir el producte final resinós amb grans propietats per a la nostra salut.

El pròpolis té una rica composició. Conté resines, bàlsams, oli essencial, ceres i compostos com els flavonoides (quercetina, galangina, etc...), àcids aromàtics i èsters. Compostos vitamínics i oligoelements. Gràcies a aquests compostos i els seus efectes combinats, posseeix propietats antimicrobianes, antivirals, antiinflama-



123RF Limited©f8studio

tòries i reparadores antioxidants, que poden ajudar la nostra mucosa respiratòria. També actua sobre les nostres defenses, reforçant i regulant o modulant el nostre sistema defensiu, per ajudar el cos a combatre les agressions externes, associades al fred i en general als canvis de temperatura. Els estudis realitzats amb el pròpolis mostren que és una substància que pot ajudar a combatre les infeccions

que afecten l'arbre respiratori i enfortir les nostres defenses en adults, però també en nens.

Ha demostrat ser beneficiós per a les afeccions de les vies respiratòries altes, que en general són processos d'origen infecciosos (sinusitis, otitis, laringitis, rinitis, faringitis i amigdalitis, etc.). En aquests casos, les presentacions de pròpolis en forma de

Posseeix propietats antimicrobianes i antivirals

trossos masticables i comprimits que en ensalivar permeten l'alliberament progressiu i continu dels àcids orgànics i bioflavonoides, així com en esprai combinades amb plantes per a les defenses com l'equinàcia o per a les afonies com la herba dels cantaires i els olis essencials, ens poden ajudar a millorar en el curs de les infeccions respiratòries de vies altes. Per a la tos i les vies baixes, combinar el pròpolis amb la dròsera, el gingebre, la murta, l'eucaliptus, el malví i el plantago; així com amb l'oligoteràpia manganès-coure, pot suavitzar les nostres vies respiratòries, calmar la tos, expectorar i facilitar l'eliminació del moc o flegma, proporcionant benestar i escurçar la durada d'aquestes infeccions. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



Aprolis Kids

Per a l'inici escolar

CONSTRUEIX LES SEVES DEFENSES

INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL

www.intersalabs.com f @



COSMÈTICA

Green Deal: impacte en cosmètics i consumidors

Amb l'inici d'un nou mandat polític i en continuïtat amb les iniciatives i la legislació del Pacte Verd Europeu, els efectes de la legislació horitzontal emergent tant a nivell superior com inferior de la cadena de valor han començat a influir significativament en fabricants i consumidors per igual des de mitjans de la dècada de 2020.

Classificació de substàncies naturals

Els cosmètics requereixen una àmplia paleta de substàncies per garantir productes diversos i sostenibles. Els cosmètics naturals i ecològics (NOC) no són diferents, tret que la paleta d'ingredients inclou no només substàncies aïllades, sinó també **substàncies complexes naturals** (NCS) com extractes de plantes (inclosos olis essencials).

El desembre passat es va publicar l'acord provisional sobre la revisió del Reglament de Classificació, Etiquetatge i Embalatge (CLP). Un punt



123RF Limited@dzmitryskazau

clau per als NOC és l'aplicació de regles de classificació de mescles als NCS. Els NCS entren en la definició de substàncies amb més d'un constituent (MOCS) i, d'acord amb el text del CLP, si un MOCS es classifica per els seus constituents, una mescla que contingui aquest MOCS es classifica en funció del percentatge d'aquests constituents a la mescla. Amb aquesta finalitat, **el text indica que la classificació de les substàncies per**

CMR, alteració endocrina, persistència, mobilitat o bioacumulació es basa en el constituent classificat i no en les dades de la substància.

Per als NCS això crea un problema integral, ja que la presència d'un compost inevitable i inamovible podria afectar negativament tot el NCS. Afortunadament, el text acordat permet una derogació per als extractes de plantes que no estiguin modificats

químicament, a l'espera d'un informe científic després de la proposta legislativa de 5 anys si és necessari. No obstant això, ja hem vist que un NCS clau, el p-cymene (que es troba en uns 350 NCS, que inclouen extractes de plantes aromàtiques de farigola i orenga), està en revisió a la categoria 1B de la CMR de l'ECHA, i corre el risc d'una futura col·lisió amb l'article 15 de l'existent Regulació de la Cosmètica i un alt impacte al sector en general si no es gestiona adequadament el tema de MOCS. La publicació oficial al OJEU està prevista a finals de 2024.

Alegacions (verdes) i Protecció del Consumidor

El 27 de març de 2024 va entrar en vigor la Directiva (UE) 2024/825 per la qual es modifica l'actual Directiva de pràctiques comercials deslleials (UPCD).

Tot i que la UPCD ja es pot utilitzar per abordar el *greenwashing*, les esmenes específiques dels articles 6



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Allibera't i deixa de banda l'estrès 



Bienestar
por
naturaleza

Abraça el benestar amb

Vitamina-B-Komplex

Amb vitamines del grup B

 Amb vitamines B1, B2, B6, B12, biotina i niacina que contribueixen a la funció normal del sistema nerviós.

Les vitamines B2, B6, B12 i niacina ajuden a la reducció del cansament i la fatiga.



MÉS INFORMACIÓ
DESCOBREIX



salus.es



salus_es



www.salus.es



VEGAN

COSMÈTICA

i 7 (accions enganyoses i omissions respectivament) i prohibicions addicionals (annex I “llista negra”) tenen com a objectiu facilitar l’aplicació i igualar les condicions de joc. Específicament, els articles 6 i 7 cobreixen les característiques principals d’un producte, incloses les característiques ambientals o socials, la prohibició de declaracions ambientals no verificades relacionades amb el rendiment futur i els materials necessaris per a la comparació de productes.

Per als NOC, la llista negra de l’Annex I és potser la més interessant, ja que les declaracions ambientals genèriques (per exemple, biodegradables, de base biològica), les declaracions sobre tot el producte quan només es refereix a un aspecte específic i l’ús de segells de sostenibilitat voluntaris, tret que es basin en sistemes de certificació de tercers parts o establerts per les autoritats públiques, estan tots prohibits.

L’acompanyament de la Directiva (UE) 2024/825 és la **Directiva de Declaracions Verdes (GCD)**, que estableix normes específiques per a



123RF Limited©traimak

declaracions i etiquetes ambientals explícites dins del mateix àmbit horitzontal i aplicació B2C. Fins ara, el Parlament i el Consell han adoptat les seves posicions, i s’espera que el procés entri en la fase de diàleg tripartit a finals d’aquest any després de les eleccions europees.

Per als NOC, hi ha suport per als sistemes de segells privats existents, encara que aquests hagin de garantir el compliment del marc d’aquestes directives per garantir l’ús continuat després de la seva aplicació.

Passos futurs

Atès que les declaracions mediambientals cada cop tenen un paper important en l’orientació al consumidor, un marc sòlid i complementari serà essencial per donar suport a la presa de decisions informada basada en **informació fiable, verificable i comparable**. En definitiva, amb dues directives contra el *greenwashing* interconnectades, la coherència entre els textos finals és crucial per evitar qualsevol conflicte potencial que pugui fer descarrilar el seu objectiu conjunt.

A més, és important l’harmonia amb altres actes legislatius i, com també amb totes les iniciatives del **Green Deal**, cal aconseguir un equilibri clar entre les expectatives dels objectius de sostenibilitat ambiental i social i la realitat de la sostenibilitat econòmica i les capacitats del mercat.

Aquest marc és essencial per promoure la innovació sostenible, fomentar l’empoderament i la confiança dels consumidors i, per a NOCS, garantir que els fabricants puguin continuar fent declaracions ambientals fonamentades mitjançant esquemes de segells de confiança des de fa molt temps com NATRUE.

Encara hem de veure una proposta de revisions de REACH o del Reglament cosmètic (CPR), que pot arribar el 2025 o més enllà. No obstant això, a mesura que la transició cap a una petjada més sostenible segueixi consolidant-se, els fabricants de cosmètics hauran d’adaptar-se a una xarxa de compliment normatiu cada cop més intrincada i complexa fora del CPR. ■

COSMÈTICA

PIEL MÁS FIRME EN 7 DÍAS¹



PÉPTIDOS DE MACA BIO:
✓ POTENCIADORES DE LA LUMINOSIDAD

GRANADA BIO:
✓ EXPERTA ANTIOXIDANTE



WELEDA
Since 1921



Cosmética Natural 100% Certificada

1. Sérum Reafirmante: medido en un test de uso tras 7 días de aplicación, dos veces al día.

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

L'ENTREVISTA



Ruben de Wit va néixer a Veenendaal, Països Baixos l'any 1988. Ruben ha estat actiu al sector ecològic durant gairebé 15 anys i des del 2022 és el responsable de les vendes internacionals a **Horizon Natuurvoeding BV**, empresa matriu i productora de la marca de crema de fruita seca ecològica **Monki**, importadora d'ingredients ecològics i envasadora.

Hola Ruben! Podries compartir amb nosaltres la història darrere de les icòniques etiquetes de Monki? Com han evolucionat en els darrers 30 anys?

Horizon es va fundar a l'era hippie; els anys 70. Una època en què les noves idees (com l'ecològica) van posar en acció grups sencers de persones. El fundador d'Horizon, Gaston Smit, era amic d'un artista que encara avui fa les etiquetes. Es diu Ramon van der Werken i juntament amb els

Ruben de Wit: “No als pesticides, sí a l'agricultura ecològica”

seus fills crea tots els dissenys per a Horizon. Cada etiqueta individual té una pintura única com a base. Amb la seva típica presentació vintage, les etiquetes de Monki són icòniques i reconeixibles a tot Espanya. És probable que cada botiga ecològica tingui almenys un tipus de crema de fruita seca Monki al prestatge. Aquest estiu s'està fent el primer redisseny important en trenta anys. Les tapes daurades reemplacen les blanques. Imatges més clares a les etiquetes. Colors i presentació frescos, però Monki continua sent reconeixible.

Estem envaïts pel màrqueting cridaner, i de vegades les marques han d'adoptar un enfocament més honest. Com garantiu transparència i autenticitat als vostres productes?

Monki és una marca pionera, fiable i consistent. Per exemple, les nostres ametlles provenen des de fa més de 30 anys del mateix grup de pagesos espanyols d'Andalusia. La qualitat i el sabor són les nostres prioritats número 1. A MONKI creiem que la indústria de les llavors, la fruita seca i la fruita deshidratada pot i ha de canviar de forma. No als pesticides, sí a l'agricultura ecològica, no a espremer tota la vida dels agricultors, sí a un salari just i un procés transparent. Només hi ha una manera de fer-ho.

Qualsevol altra cosa està fora de lloc.

És interessant conèixer la llarga trajectòria de l'equip d'Horizon. Com creus que aquesta continuïtat contribueix a l'ànima de l'empresa?

Un equip consistent equival a una qualitat consistent. Des del principi, els nostres productes s'elaboren segons estrictes nivells de qualitat. Cada dia, els nostres professionals tasten cada lot durant les reunions operatives. El nostre nou propietari, Koen Bouwman, tampoc ho ha canviat això, va prometre al fundador durant l'adquisició no canviar les receptes d'èxit.

Com es pot mantenir una empresa a l'avantguarda de les tendències del mercat i, alhora, preservar-ne els valors tradicionals?

Són sobretot els nostres valors tradicionals i honestos i la nostra àmplia experiència de producció des del 1978, el que fa que els consumidors espanyols estiguin amb Monki. Alhora, en els darrers dos anys hem aconseguit reconstruir els nostres fonaments bàsics segons els estàndards actuals: nou lloc web, certificacions i desenvolupament de nous productes, com la crema de pistatxo, la crema de nou i el tahini negre. Aquest any

“Creiem que la indústria de les llavors, la fruita seca i la fruita deshidratada pot i ha de canviar”

també introduïrem la crema ecològica de 3 i 4 fruits secs, i tenim previst introduir la crema de macadàmia i la de pinyons.

Treballem amb més de 20 partners a tot Espanya. Com veus l'evolució del mercat i el seu futur?

Horizon sempre ha tingut un enfocament molt orientat a la producció. Res no és més important que una producció constant i d'alta qualitat. Fins al 2019, tots els nostres negocis a Espanya passaven per un conegut majorista especialitzat, Biospirit, que lamentablement es va declarar en fallida, després d'això molts dels seus clients van començar a comprar cremes de fruita seca directament a Horizon. Tot això va passar en un tres i no res. Des de fa dos anys no ens fa res explicar al món la nostra història, escoltar les necessitats dels clients i construir relacions amb tots i cadascun d'ells. El que experimentem a Espanya és l'amor per la marca Monki com a producte de confiança en el lineal. ■



ALIMENTACIÓ

Fruta Ecológica de la Costa Tropical

Haz tu pedido en: solyfruta@yahoo.es

O EN LOS TLFs: 958 610 429 / 663 435 828

www.adaniafruit.com