



NÚM 131

OCTUBRE 2024

#### ALIMENTACIÓ

Contaminacions relacionades amb la transformació dels aliments

Pàg. 4

#### RECEPTA

Tzatziki, una salsa molt saludable

Pàg. 12

#### SALUT I COMPL. ALIMENTARIS

Prepara't per a la tardor

Pàg. 21

#### L'ENTREVISTA

Cesare Roberto (Sarchio): "Quan vaig començar les paraules ecològic o orgànic no existien"

Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:  
[www.bioecoactual.com](http://www.bioecoactual.com)

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC  
I RECICLAT



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

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

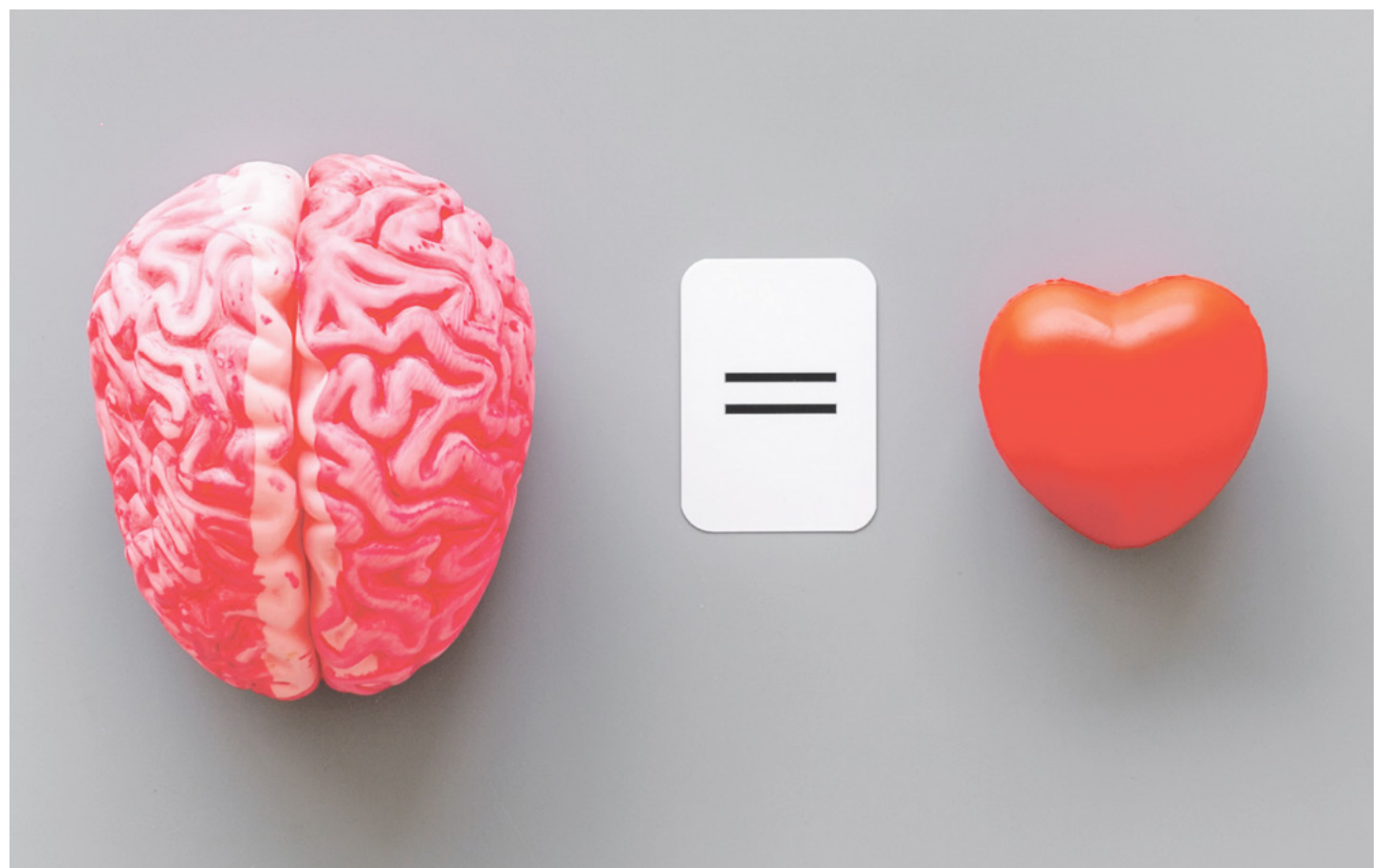
# BIOECO

## ACTUAL<sup>®</sup>

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Existeix a l'organisme humà un impuls per avaluar la seva opinió i habilitats" LEON FESTINGER

## Dissonància cognitiva: nosaltres i els aliments que ingerim



123RF Limited©9dreamstudio



19

kcal  
PER TORRADA

En packs  
de 4 u.

**SOL**  
natural  
ALIMENTACIÓ BIO

## TORRADES 100% FAJOL

Torrades lleugeres i cruixents,  
elaborades només amb 2 ingredients:  
fajol i un pessic de sal marina.

Fàcils de portar i gaudir en qualsevol  
moment i lloc. Sens dubte, un bon aliat  
per a la tornada a la feina i a l'escola.





SOCIETAT

Paola Vecino,  
Psicòloga General Sanitària, Naturòpata | bio@bioecoactual.comBIOECO  
ACTUAL

EDITA:

Centipede Films, S.L.

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com  
bio@bioecoactual.comDIRECTOR  
Enric UrrutiaREDACCIÓ  
Montse MuléPRODUCCIÓ EDITORIAL  
Oriol Urrutia, Axel Domingo, Ariadna ComaINFORMÀTICA  
Marcel Graupera, WIB Consultoria InformàticaDISTRIBUCIÓ A PUNT DE VENDA  
Andalusia: Cadidiet; Aragó: Jahisil;  
Catalunya: Sol Natural; Euskadi: Dispronat;  
Galícia: BioSelección; Eivissa: Natural Bio Ibiza;  
Illes Canàries: Intersa Labs; Lleó: MásQueBio;  
Llevant: Alternatur; Mallorca: EcoBalear;  
Menorca: AraBio Menorca; Navarra: Gumendi;  
Zona centre i Madrid: Centrodiet, Naturlifer

També disponible a:

Centro Dietético, Herbolario Navarro, NaturaSi,  
Naturitas, Planeta Huerto, Veritas,  
Bibliotecas Públicas de Catalunya, Xarxa de  
Bibliotecas Municipals de la Diputació de Barcelona

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, Laura I. Arranz, Mercedes Blasco,  
Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Paula Hernández,  
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge, Isidre Martínez,  
Estela Nieto, Amancay Ortega, Jaume Rosselló,  
Maribel Saiz Cayuela, Paola Vecino, Cristóbal VidalBio Eco Actual no fa servir tecnologies d'intel·ligència artificial  
com ChatGPT per a la creació de continguts.Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions  
signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa  
responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis  
dels mateixos.Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de  
55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

Amb la col·laboració de:



# Dissonància cognitiva, nosaltres i els aliments que ingerim

La dissonància cognitiva és un terme psicològic desenvolupat als anys 50 pel psicòleg *Leon Festinger*, que explica la disharmonia i l'estat de tensió intern que percep una persona que té alhora dos pensaments que estan en conflicte o per un comportament que entra en contradicció amb les creences.

Quan aquesta relació entre creences i actes xoquen, es produeix un estat de tensió, ansietat i malestar psicològic que esdevé desagradable i incòmode per a la majoria de nosaltres.

Per poder resoldre aquest malestar, l'ésser humà pot prendre una de les dues opcions següents:

1. Canviar el pensament o la creença per ajustar-lo al seu comportament.
2. Canviar el comportament per ajustar-lo a la seva creença.

Com podem comprovar, aquest desplaçament pot portar a un intent de

**La desvinculació moral és un mecanisme que desactiva els sentiments de culpa**



123RF Limited@hannadzi

canvi de la conducta o defensar les seves creences o actituds (fins i tot arribant a l'autoengany) per reduir el malestar que produeixen.

Aquesta dissonància és tan freqüent en el nostre dia a dia que hi vivim sent totalment inconscients de la incongruència dels nostres pensaments i accions.

Només quan fem atenció a les nostres emocions i a la manera com ens comportem, som capaços d'adonar-nos-en i connectar amb la dualitat il·lògica amb què estem actuant.

Per exemple, una persona que pren molt de sucre és conscient d'aquesta dissonància cognitiva cada cop que compra un paquet de llami-

nadures. D'una banda, la persona sap que menjar molt de sucre no el beneficia, però alhora continua prenent-ho perquè això li produeix plaer. Com resoldre aquesta dissonància? La persona pot deixar de menjar sucre o intentar convèncer-se a si mateixa que no és tan dolent i que per menjar-ho uns quants dies no passarà res (autoengany).

Per això pot fer servir tota mena d'arguments, encara que siguin il·lògics («d'alguna cosa ens hem de morir», «pitjor és el menjar escombraries...»). A més, aquesta persona estarà molt pendent de qualsevol dada que reforci aquests arguments. Per exemple, si apareix una notícia als mitjans sobre un estudi que ha trobat els efectes negatius de l'excés de sucre en un



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



**TOTS ELS BENEFICIS  
DE L'ESPIRULINA EN CÒMODES  
COMPRIMITS.**

Rica en proteïna

Magnesi

Disminueix cansament i fatiga

Reforça el sist. immunitari

Regula el sist. nerviós

Antioxidant

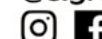
B12

Ferro



EL NATURAL ÉS GAUDIR

@elgranerointegral





grup de persones que han desenvolupat una patologia per aquesta causa, ignorarà aquesta informació i reforçarà la seva ressonància en els altres estudis que mostren el contrari, és a dir, que el sucre és beneficiós per al desenvolupament de l'ésser humà.

Aquest tipus de dissonàncies les solem traslladar també als aliments que ingerim diàriament. Per exemple, menjar animals (no humans, perquè recordem que nosaltres també som animals) és una d'aquelles conductes que comporten darrere seu pràctiques que sabem que són violentes i que es realitzen per tal que el producte final sigui el plat que posem a la taula. Totes aquestes pràctiques que tenen com a finalitat acabar amb la vida de l'animal, es troben invisibilitzades i fins i tot justificades a la nostra societat.

Aquest procés és el que ens porta en psicologia a la *desvinculació moral*, terme que es defineix com un fenomen psicològic i social que permet que deixem de veure/fer-nos conscients de la violència i que cometem aquests actes.

Tot el procés de desvinculació està associat a la dissonància cognitiva

La desvinculació moral és un mecanisme que desactiva els sentiments de culpa, i en la creació dels quals participen les grans empreses utilitzant diferents ideologies per jus-

La persona sap que menjar molt de sucre no el beneficia, però alhora continua fent-ho perquè això li produeix plaer



123rf Limited©zasabe

tificar el fet de menjar animals. Per això, utilitzen els discursos recolzats en la medicina i la nutrició per tal de convèncer-nos, com, per exemple: “menjar carn és necessari per a una alimentació equilibrada” o “cal prendre llet de vaca per obtenir calci”.

Les empreses dedicades a aquest sector animalístic utilitzen la manipulació discursiva per minimitzar les dissonàncies cognitives. És a dir, creen discursos i maneres de transmetre la informació enganyosa sobre animals que tenen benestar, perquè els consumidors se sentin menys culpables per participar en aquestes activitats en consumir aquest tipus de productes.

Per exemple, si una persona es considera amant dels animals i a més diu que està en contra de la violència i a favor de respectar-los, quan va al supermercat i paga per comprar carn, si s'adona que està pagant per l'assassinat de l'animal que ha de menjar, experimentarà dissonància cognitiva. És a dir, sent incomoditat mental per saber que participa en aquesta violència, encara que hi estigui en contra. Però com bé comentem, només serà incomoditat, ja que, alimentar-se en aquest cas, és la seva prioritat.

Tot això ens porta a menjar aliments procedents d'animals de manera diària, ens fa caure una vegada

El maltractament als animals es considera moralment censurable i és quelcom que tenim molt integrat com a societat

i una altra al bucle de la dissonància. Si volem seguir consumint productes procedents d'animals, simplement sapiguem quina és la cadena que s'utilitza fins que el producte arriba a la nostra taula. Només així, actuarem conscientment i no caurem en la dissonància.

Des de fa aproximadament 40 anys i sobretot a les societats occidentals, eduquem els nens i nenes perquè aprenguin a cuidar, estimar i respectar els animals i no maltractar-los. El maltractament als animals es considera moralment censurable i és quelcom que tenim molt integrat com a societat. De fet, ens trobem amb multitud de lleis que ja prohibeixen aquest tipus de pràctiques sabent que els animals són éssers vius que s'emocionen, es relacionen i gestionen el dia a dia, com nosaltres.

A manera de conclusió, l'aprenentatge que hauríem de fer és que els nostres veritables sentiments vagin de la mà dels nostres actes, ja que si no és totalment inevitable caure en dissonàncies constants en el nostre dia a dia. ■



123RF Limited©hannadzi

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).

Dona-li un shot al teu sistema immunitari!, de Voelkel



Et presentem un reforç extra per a cuidar del sistema immune durant els mesos de més fred.

Els dos suc de Voelkel són una bona opció plena de vitamina C. L'ampolla de vidre està marcada amb 6 mesures que indiquen els shots (gotets) que conté. Cada gotet equival al 50% de vitamina requerida diàriament.

Els suc estan elaborats amb ingredients d'agricultura ecològica i qualitat Demeter i compten amb ingredients com la cúrcuma, el gingebre, l'acerola o la taronja.

Certificats:

Ecològic (Euro Fulla)  
Biodinàmic (Demeter)

Marca:

Voelkel

Distribució:

Biotobio Ibérica, S.A.

Recomanat per



www.masterorganic.es



Isidre Martínez,  
Enginyer Agrònom | [bio@bioecoactual.com](mailto:bio@bioecoactual.com)

## ALIMENTACIÓ

# Contaminacions relacionades amb la transformació dels aliments

Els productes alimentaris transformats són una part essencial de la nostra vida quotidiana per raons que van més enllà de la simple comoditat.

En primer lloc hi trobem raons de **seguretat alimentària**, doncs els processos de transformació, com ara la **pasteurització** i la **congelació**, eliminen o redueixen significativament la presència de microorganismes nocius. A més, la durabilitat és un altre avantatge clau dels aliments processats. Aquests productes tenen una vida útil molt més llarga que els aliments frescos, gràcies a mètodes com la **deshidratació** i l'**envasament**. Això no només ajuda a reduir el malbaratament alimentari, sinó que també assegura que els aliments estiguin disponibles en llocs on els frescos són difícils d'aconseguir.

La **comoditat** que ofereixen aquests productes és innegable. En



123RF Limited/Olegmalyshev. Manipulació de productes crus i processats (catering)

una societat on el temps és un recurs escàs, els aliments processats són ràpids i fàcils de preparar, cosa que permet a les famílies menjar sense dedicar molt de temps a cuinar, quelcom especialment convenient per a les persones amb horaris molt ocupats. Els aliments processats també poden contribuir a la sostenibilitat del sistema alimentari, ja que s'utilitzen parts d'animals i plantes que d'altra manera es desaprofitarien.

La **innovació** és una altra de les grans aportacions dels aliments transformats, ja que gràcies als avanços de la tecnologia alimentària, és possible crear nous productes amb sabors, textures i formes diverses, afegint varietat a la nostra dieta i millorant l'acceptació de certs aliments entre els consumidors. La transformació

també possibilita l'enriquiment dels aliments amb vitamines i minerals essencials, ajudant a cobrir les necessitats nutricionals de certs grups poblacionals, com ara els aliments infantils.

Malgrat tot, és important ser conscients dels possibles riscos associats amb aquests productes, ja que els processos de transformació dels aliments, tan essencials per a garantir una oferta estable i segura de productes alimentaris, comporten importants **desafiaments en termes de contaminació**. Aquests desafiaments poden afectar tant la salut humana com el medi ambient, i comprendre'ls és crucial per a desenvolupar estratègies eficaces de mitigació.

En primer lloc, una de les formes més preocupants de contaminació

## La innovació és una altra de les grans aportacions dels aliments transformats

en la indústria alimentària és la **contaminació química**. Els **pesticides** i **herbicides** utilitzats en l'agricultura poden deixar residus en els aliments i els seus efectes poden ser perjudicials per a la salut humana, tant de forma individual com, encara més, pel seu efecte combinat. Així mateix, els **additius** i **conservants** químics, utilitzats per a millorar la durabilitat i l'aspecte dels aliments processats, poden tenir efectes adversos. Aquests inclouen des de reaccions al·lèrgiques fins a riscos a llarg termini, lligats amb el desenvolupament de càncer.

A més, els **metalls pesants**, com el plom, el mercuri i el cadmi, poden trobar el seu camí fins als aliments a través de la contaminació ambiental o derivat dels processos industrials. Aquestes substàncies, fins i tot en concentracions molt baixes, poden ser molt tòxiques i causar danys a diferents òrgans del cos humà. Els **productes químics industrials**, com els

**En una societat on el temps és un recurs escàs, els aliments processats són ràpids i fàcils de preparar**



## ALIMENTACIÓ

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



# SARCHIO

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

Descobreix tota la nostra gamma a  
[www.sarchio.com](http://www.sarchio.com) - [info@sarchio.com](mailto:info@sarchio.com)





## ALIMENTACIÓ



policlorobifenils (PCB) i les dioxines, són altres exemples de contaminants que poden acabar en els aliments i representar un risc significatiu per a la salut pública.

Pel que fa a la **contaminació microbiològica**, aquesta és una de les formes més comunes de contaminació alimentària. Patògens com *Salmonella*, *Listeria*, *E. coli* i *Campylobacter* poden contaminar els aliments durant els processos de manipulació i transformació, provocant brots de malalties alimentàries. A més, **virus** com el norovirus i **paràsits** com el *Toxoplasma* també poden estar presents en els aliments, augmentant el risc d'infeccions i malalties.

Un altre aspecte crític és la **contaminació física**. Durant els processos de producció i envasat, és possible que materials estranys, com fragments de vidre, metall o plàstic, acabin en els aliments. Això pot succeir per desgast de la maquinària, pel material dels envasos i per errors humans.

La **contaminació creuada** és un altre problema important. Aquesta



123RF Limited©auremar

pot ocórrer quan aliments crus entren en contacte amb aliments cuinats o processats, transferint així contaminants microbiològics. També pot ser el resultat d'una mala higiene del personal, on la falta de mesures adequades pot conduir a la contaminació dels aliments.

Finalment, no podem oblidar la **contaminació ambiental**. La pol·lució de l'aire i l'aigua utilitzades durant els processos de transformació pot afectar la qualitat dels aliments. Els residus industrials, alliberats a

## La contaminació microbiològica és una de les formes més comunes de contaminació alimentària

l'entorn, poden contaminar el sòl i les fonts d'aigua utilitzades en la pro-

ducció d'aliments, creant així un cercle viciós de contaminació.

Tot i que els aliments ecològics i convencionals transformats comparteixen alguns riscos, com la contaminació física i creuada, els aliments ecològics tendeixen a tenir menys exposició a residus químics i utilitzen menys additius, la qual cosa pot reduir els riscos per a la salut. No obstant, també poden ser més vulnerables a la contaminació microbiològica a causa de l'absència de conservants i tractaments antimicrobians sintètics. En qualsevol cas, les pràctiques adequades de seguretat i higiene durant els processos de transformació són essencials per a minimitzar aquests riscos.

Podem concloure que la millor estratègia alimentària passa per **prioritzar els aliments frescos i cuinats a casa**, sempre que sigui possible, i utilitzar aliments processats de manera ocasional, optant per aquells que siguin mínimament processats i de bona qualitat, especialment els **ecològics**. Això et permetrà mantenir una dieta equilibrada i saludable. ■

## ALIMENTACIÓ



## D'AGRICULTURA BIODINÀMICA



Durant generacions, la nostra família ha conreat la terra en el cor del sud d'Itàlia amb passió i dedicació.

- ✓ Respecte pels **cicles naturals de les plantacions** i el sòl.
- ✓ 600ha de camps **propis de Bio Orgánica Italia**.
- ✓ Conserves de **producció i el·laboració pròpia**.



**Bio Organica Italia™**

**8 HORES  
del camp  
a la taula**







Periodista & Blogger, [www.paladarvegano.blog](http://www.paladarvegano.blog) | [crisfersan@gmail.com](mailto:crisfersan@gmail.com)



## ALIMENTACIÓ

# Com incorporar el miso a la teva dieta

El miso és un magnífic aliment que en els darrers anys ha anat guanyant popularitat al nostre país. Desconegut per a gran part de la població fins fa poc, avui podem trobar miso a nombrosos supermercats. T'expliquem què és el miso, quins tipus hi ha i com el pots incorporar a la teva dieta.

El miso és un aliment típicament japonès, tot i que sembla ser que les seves arrels són a la Xina des d'on arribaria al país nipó al segle VI dC. Es tracta d'una pasta densa de soja fermentada pel fong *Aspergillus oryzae*, conegut com a *kōji*. De vegades, les faves de soja poden estar complementades amb un altre tipus de llegums -com cigrons i pèsols- o cereals -com l'arròs i l'ordi-.

És, per tant, un **aliment fermentat**, conegut també com a 'viu', que, com a tal, aporta nombrosos beneficis per a la salut: ajuda a equilibrar la microbiota intestinal, enforteix el sistema immune i disminueix les molèsties digestives com la inflor. També



123RF Limited©fuzullhanum. Miso japonès, dos tipus, marró fosc i clar amb soja seca

és depuratiu, antioxidant i remineralitzant.

Hi ha molts tipus de miso i diverses maneres de classificar-los: segons els ingredients utilitzats; el color i el temps de fermentació. Cada regió del Japó produeix un miso únic segons els ingredients locals, el clima i les preferències culinàries dels habitants. Hi ha tanta varietat que pot aclaparar un

comprador novell... Què ens trobarem al supermercat ecològic?

**Miso blanc o 'Shiro miso'.** És el que té un color més clar i un sabor més suau i lleuger, ja que fermenta durant menys temps -des d'uns quants dies fins a tres mesos-. Es fa amb faves de soja i un gran percentatge d'arròs. És el més popular, el que més es cultiva al Japó i una bona opció per iniciar-se

al món del miso. Pots utilitzar-lo per afegir-lo a sopes i enforar.

**Miso vermell o 'Aka miso'.** A causa de la seva més llarga fermentació -entre un i tres anys-, té un color més fosc -des de vermell fins a gairebé negre- que el primer i un sabor més fort i salat. Conté més quantitat de soja que el miso blanc i, encara que també pot portar arròs, és més comú que tingui ordi o sègol. És molt versàtil i s'adapta a tot tipus de plats, des de sopes fins a amaniments, adobs i salses.

**Miso mixt 'Awase miso'.** És una combinació dels dos tipus anteriors: miso blanc i miso vermell, caracteritzada per un equilibri de dolç i salat. Està fet amb soja, arròs i ordi; i es pot fer servir en una varietat de plats.

**Miso d'ordi o 'Mugi miso'.** Aquest miso té un sabor més terrós i potent que els anteriors. Està fet a base de faves de soja i ordi; i és ideal per incorporar a sopes, guisats, patés i per marinar.



## 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



**Miso d'arròs integral o 'Genmai miso'.** Preparat amb faves de soja i arròs integral, és un aliment fort i aromàtic alhora. Té un sabor més torrat i és l'opció per a plats forts, sopes intenses i marinar.

**Hatxo miso.** Exclusivament elaborat amb soja, sal i kōji i amb una fermentació més llarga que els anteriors. El resultat és un miso de color molt fosc i un sabor notablement intens i salat. És el teu ingredient si vols donar un sabor potent al teu plat, siguin sopes o guisats. Es recomana fer-lo servir sobretot en dies de fred.

El miso es troba bàsicament en dos formats: en sobres, deshidratat i a punt per fer sopes, i com una pasta fosca en bosses de plàstic hermètiques o en pots de vidre. La millor opció serà sempre el miso ecològic per garantir que són ingredients d'alta qualitat sense exposició a tòxics. També és important que no porti potenciadors de sabor ni sucre, així com que no estigui pasteuritzat: el pasteuritzat ha perdut bona part de les propietats. És important també conservar-lo, un cop obert, a la nevera.



123RF Limited©liudmilachernetska. Sopa de miso amb tofu

## Idees per utilitzar el miso

El miso és summament versàtil i es pot utilitzar de diverses maneres. Sí, encara que et soni a ingredient rar i exòtic, és fàcil introduir-lo a la teva dieta! I no, no ha de ser només als teus plats asiàtics. Un cop sabem quins tipus de miso hi ha al mercat, el millor és anar-los provant tots per quedar-nos amb el que més ens agradi. Es recomana començar de menys a més: de menor intensitat -com el miso blanc- a major -com el hatxo

miso-. El sabor del miso en general és salat, umami i lleugerament dolç: més potent a més fermentació.

La forma més tradicional i senzilla d'utilitzar el miso és afegint-lo a les teves **sopes i guisats** en petites quantitats -es dissol abans en una mica d'aigua- i només al final de la cocció per evitar reduir-ne les propietats medicinals—no s'ha de bullir mai! -. En aquest sentit, vindria a ser una versió millorada de la típica pastilleta de brou, és a dir, un potenciador de sabor.

El miso també pots afegir-lo com a **amaniment per a amanides i verdures**. Pots, per exemple, simplement barrejar-ho amb oli i vinagre. Així mateix, és una bona opció per **saltar verdures, rostir aliments** i com a ingredient de **cremes i salses**. Per exemple, pots combinar el miso amb una maionesa vegana, amb tahní i fins i tot amb salsa de tomàquet pels teus plats de pasta. Recorda que aquí el tipus de miso sí que importa: per a plats salats, tria el vermell, el mugi, el genmai o el hatxo.

Aquest ingredient indispensable per als japonesos és perfecte per **adobar i marinar** tota mena d'aliments com ara el tofu.

I sí, també pots fer servir el miso per als teus **plats dolços**, principalment el blanc, ja que té un sabor més dolç i suau. Si vols donar-li un toc especial a les postres, afegeix una mica de miso a gelats i cremes, i, si vols pujar de nivell, afegeix-lo a la massa de pastissos, galetes i brownies. Hi ha moltes maneres de gaudir del miso, només has de trobar la teva. ■

# Nou!

## SEITAN FUMAT DESCOBREIX AQUESTA NOVA DELÍCIA!

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

*Ideal per a infinitat de receptes!*

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

**NUEVO!**

BUENOS DESDE EL ORIGEN

**NATURSOY®**

**SEITÁN AHUMADO**

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

**BIO ECOLÓGICO**

**V**

**REC EN REPTACIONES VEGETALES**

**REGULA**

**250g**

**INGREDIENTES:** Agua, harina de TRIGO\* (21%), shoyu\* (agua, SOJA\*, TRIGO\*, sal marina), especias\*, alga kombu\* (Laminaria sp.), \*de producción ecológica certificada. Puede contener: AVENA, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, PESCADO, SESAMO, LECHE, FRUTOS DE CÁSCARA y sus derivados. Contiene media. Filtrar y cocinar en la sartén con un poco de aceite. También se puede rebozar, guisar o utilizar en la elaboración de salsas, bollos y rellenos de hamburguesas y croquetas. Conservar en el frigorífico (2-4°C). Una vez abierto, consumir al momento. Se recomienda beber 2 l. de agua al día. Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

**PTI SEITÁN FUMADO.** Preparación vegetal a base de trigo. Procto preparado con tratamiento térmico. **Ingredientes:** Agua, harina de TRIGO\* (21%), shoyu\* (agua, SOJA\*, TRIGO\*, sal marina), especias\*, alga kombu\* (Laminaria sp.), \*de producción ecológica certificada. Puede contener: AVENA, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, MOSTAZA, PESCADO, SESAMO, LECHE, FRUTOS DE CÁSCARA y sus derivados. Contiene media. Filtrar y cocinar en la sartén con un poco de aceite. También se puede rebozar, guisar o utilizar en la elaboración de salsas, bollos y rellenos de hamburguesas y croquetas. Conservar en el frigorífico (2-4°C). Una vez abierto, consumir al momento. Se recomienda beber 2 l. de agua al día. Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

| Información nutricional media por 100g |           |
|----------------------------------------|-----------|
| Declaración nutricional media por 100g |           |
| Energía (kJ/kcal)                      | 489 / 116 |
| Grasas (g)                             | 4,3       |
| de las cuales saturadas (g)            | 0,8       |
| de los que saturados (g)               | 0,8       |
| Hidratos de carbono (g)                | 2,7       |
| de los cuales azúcares (g)             | 0,1       |
| de los que azúcares (g)                | 0,1       |
| Fibra alimentaria (g)                  | 0,2       |
| Proteínas (g)                          | 17        |
| Sal (g)                                | 1,1       |

Fecha de caducidad / Lot: / Consumir antes / Lot: /

Natursoy & Sónol S.L. Paseo de Gracia 411, Escalera B, 1a Planta 08007 Barcelona, España. Tel. Atención al consumidor: 93 866 63 42

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



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

## ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:  
Alimentos Ecológicos Gumendi | [www.gumendi.es](http://www.gumendi.es)Editora | [redaccion@bioecoactual.com](mailto:redaccion@bioecoactual.com)

# Els millors sabors de la tardor als nostres plats

El paisatge tardorenc és una inspiració per a la preparació dels plats que ens nodriran diàriament. Un passeig pel camp o pel bosc ens obre la gana i ens omple els sentits amb l'olor de la terra mullada per la pluja.

Ja estan disponibles les noves **pomes i peres**, tan saludables, riques en fibra i en vitamina C. Sucoses i dolces, les podem menjar crues, en amanides, fer-les servir en rebosteria per elaborar pastissos o triturades en purés. En el seu moment àlgid, el **raïm** és deliciós i carregat de beneficis per la seva riquesa en vitamines, minerals, fibra i antioxidants, com el resveratrol, antiinflamatori i protector de la salut cardiovascular i de la salut cerebral. Són baixes en calories tot i la seva dolçor natural. Amb la seva polpa suau i dolça, més ferma o tova depenent de la varietat, els **caquis** madurs són excel·lents.

Les **magranes** tenen un sabor dolç i àcid alhora i destaquen a més pels beneficis que ens aporta el seu



123RF Limited@vladimirbolokh. Esmorçant croissant amb figues i gerds

consum per a la salut del cor, per les seves propietats antiinflamatòries i protectores i per ser font de vitamina C i K, àcid fòlic i fibra.

Les **figues** són molt apreciades fresques pel seu sabor dolç i floral. Font de fibra que ajuda a la digestió també tenen vitamines A, K i del grup B, així com minerals com el potassi i el calci.

Fruit del castanyer, la **castanya** es pot rostir, bullir o fer purés, sopes, farcits i postres. És molt nutritiva i versàtil a la cuina. La farina de la castanya es fa servir per elaborar rebosteria sense gluten. Amb les seves vitamines, fibra i minerals valuosos, el seu consum ens proporciona energia sostinguda per ser els seus carbohidrats d'alliberament lent. Carbasses, moniatos i bolets se'ns ofereixen a la tardor per

compondre les millors cremes, amb profunditat de matisos, portant la natura a les nostres cuines. La varietat de bolets és ara més gran que mai i amb ells prepararem guisats, arrossos o remenats amb un alt valor nutricional i riquesa organolèptica.

Excel·lents aliades de la salut, les verdures de fulla verda són riques en ferro i fibra. Les **cols**, en vitamines, àcid fòlic, minerals, fibra i antioxidants. De sabor més suau que la ceba, el **porro** acompanya guisats i sopes o és base de cremes suaus. Les **remolatxes** i les **pastanagues** són els ingredients de meravellosos suc matiners, guisats, sopes i tota mena de preparacions també en cru. ■

Tria ecològic, tria Gumendi!  
[www.gumendi.es](http://www.gumendi.es)

## CERTIFICADORA

**PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES** **BIO MENJARS**

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

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

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

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

Informació nutricional (100 g)

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

PRODUCCIÓ AGRÍCOLA ECOLÒGICA

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

CCPAE

BIOMENJARS, S.COT  
CARRER GRAN, 4, 43001 TARRAGONA  
Certificat ecològic per CCPAE  
Més informació: [www.ccpae.cat](http://www.ccpae.cat)

84563245

## Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

**CCPAE**  
Certifiquem els aliments ecològics

## Només és ecològic si està certificat.

Amb la col·laboració de:

f x @ y t /ccpae  
[www.ccpae.cat](http://www.ccpae.cat)

## ALIMENTACIÓ



## Descobreix les nostres melmelades i compotes amb fruits vermells

nabiu, gerds, mora i maduixa

[valledeltaibilla.es](http://valledeltaibilla.es)





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.

Compost biològic

Amb dos dels més preuats productes del rusc

Amb vitamina C natural (extracte d'acerola)

Recolza la resistència natural

Immunitat natural

Conté extractes de pròpolis, groseller negre i saüc, així com olis essencials de gingebre i taronja

Confort de les vies respiratòries superiors

2 g gelea reial fresca i orgànica/ampolla

Amb acerola, naturalment rica en vitamina C

Recolza el sistema immunitari

Contribueix a la reducció del cansament i la fatiga

physalis®

**Propolis forte**

30 comprimidos

Bio

physalis®

**Propolis forte**

Jarabe / Xarope

150 ml

Bio

physalis®

**Royal Jelly forte**

20 x 2000 mg

Bio



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.





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



## ALIMENTACIÓ

## El costat bo dels greixos saturats II: mantega i ghee

Els greixos saturats són al punt de mira ja que en excés són un perill per a la salut, però, són absolutament necessaris per al cos. El dubte és com hem de prendre'ls i si són bons o no alguns aliments que els contenen en quantitats elevades com és el cas de la mantega o el ghee.

Els greixos saturats són els que podem trobar a la carn vermella, els embotits, els formatges curats, la mantega, la llet i els seus altres derivats, el cacau, greix de coco i de palma i molts aliments processats. El consum excessiu de greixos saturats es relaciona amb augment de patologies cardiovasculars i altres malalties. Però són realment tots els greixos saturats iguals? Són tots els aliments rics en greixos saturats realment un problema? La resposta és no, ja que tot té matisos i encara ens queda molt per saber. Per exemple, estudis molt recents han mostrat que reemplaçar aquest tipus de grei-



123RF Limited©caciomurilo. Mantega Ghee

xos procedents de la carn per greixos saturats de lactis s'associa amb una menor incidència de malalties cardiovasculars. Així, la visió científica està canviant i segurament hi haurà noves dades en el futur que ens permetin ser més precises en les recomanacions dietètiques que donem sobre això.

### Mantega

La mantega és el greix animal més antic conegut per l'home i històricament ha ocupat un lloc molt important a les tradicions culinàries i entre els productes grassos del mercat. Encara que en les darreres dècades el seu ús s'hagi vist limitat, era un greix

habitual fa unes dècades, quan la disponibilitat d'aliments era més escassa. La mantega ha de tenir un percentatge de matèria grassa làctia igual o superior al 80% i inferior al 90% i continguts màxims d'aigua del 16% i de matèria làctia seca no greixosa del 2%. És un producte amb alt valor nutricional, així com grans valors de sabor i aroma i les seves qualitats dependran de la qualitat de la llet de què prové i de com s'han criat i viuen els animals que la produeixen. En general, és un aliment ric en vitamines liposolubles, sobretot la vitamina A, però també D, E i K. Aquestes vitamines són essencials per a la salut ocular, la salut òssia, la salut cardiovascular i el sistema immunològic. El seu ús es va començar a limitar per la seva aportació elevada de greixos totals, saturats i colesterol, i la possible relació amb la capacitat d'elevar el colesterol i amb l'augment de malalties cardiovasculars, entre d'altres. Tot i això, l'evidència científica



## ALIMENTACIÓ





**AQUESTES LLAVORS SÓN LA CANYA !**



DESCOBREIX-NE TOTS ELS BENEFICIS

**SÚPER VERSATILS**



**ENFORTEIX EL TEU SISTEMA IMMUNITARI**

**ACIDS GRASSOS PER A LA PELL I EL COR**

**ENERGIA PER UN TUB**



## ALIMENTACIÓ



123RF Limited©caciomurilo. Recepta de carbassa

més actual assenyala que, en realitat, no hi ha associació significativa entre el seu consum i l'augment de la mortalitat per qualsevol causa, ni de les malalties cardiovasculars i de la diabetis tipus 2. Aquestes són dades molt cridaneres ja que ens posen en un nou paradigma. De totes maneres, tenint en compte que el consum de mantega s'ha vist associat en les darreres dècades a pitjors hàbits d'alimentació i d'estil de vida, actualment es recomana que les persones amb hipercolesterolèmia sí que n'han de reduir el consum al mínim, per una qüestió de precaució i d'afavorir la reducció de greixos saturats totals. Tot i així, aquesta recomanació està qüestionada per dades molt recents que indiquen que el greix saturat lactic no és tan perjudicial a nivell cardiovascular com el de la carn. En aquest context, a la població general el seu consum moderat és una opció vàlida dins una dieta saludable basada principalment en aliments vegetals. De tota manera, es considera que no hauria de substituir altres greixos habituals al nostre entorn amb grans efectes beneficiosos com és l'oli d'oliva verge extra.

## Ghee

Aquest producte derivat del greix de la llet també està generant un gran interès tant a nivell científic com popular pels seus grans beneficis en la medicina ayurvèdica. El ghee és una mantega clarificada obtinguda a partir de la llet, un producte obtingut exclusivament a partir de llet, nata o mantega, mitjançant processos que resulten en l'eliminació gairebé total de l'aigua i sòlids no grassos, donant lloc a un sabor i estructura física molt particular. El ghee és un greix lactic encara més pur que la mantega. És una part importantíssima

ma del menjar i de la cultura índies, tant que entre el 30 i el 35% de la llet a l'Índia es converteix en ghee. També forma part de la matèria mèdica de l'Ayurveda amb infinitat de remeis elaborats amb aquest producte. El ghee es compon predominantment del 99,5% de greix i menys del 0,5% de contingut d'humitat. A més, el ghee, de manera similar a la mantega, és una font de vitamines liposolubles, inclosa la vitamina A, D, E i K i també de fosfolípids.

La literatura ayurvèdica i els estudis científics moderns encara no estan gaire alineats sobre els usos farmacològics i terapèutics del ghee. Per a la medicina ayurvèdica aquest greix lactic és beneficiós per a la salut cognitiva, la nutrició, el rejueniment, la immunitat i la salut gastrointestinal, però els estudis moderns se centren més en el risc cardiovascular, segurament per la seva composició d'àcids grassos saturats. El coneixement del potencial del ghee en la prevenció i el tractament de diverses malalties requereix més estudis per comprendre completament els mecanismes darrere d'aquests beneficis i establir pautes definitives per al seu consum.

Les cultures culinàries i mèdiques s'han desenvolupat en el temps en funció dels productes disponibles a cada lloc i també segons els costums, necessitats i situació de la població. Cada regió ha tingut les seves fonts habituals de greixos saturats i d'altres tipus de greixos i sobre això s'ha adaptat la fisiologia del nostre cos. Potser no és equiparable el que anava bé a l'Índia tradicional amb el que pot anar bé a l'Europa moderna i viceversa. El futur requereix una visió àmplia i més estudis sobre aquests temes. ■

## Referències:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10789628/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38608753/>

## 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.





## RECEPTA

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

## Tzatziki, una salsa molt saludable

TEMPS: 15' PREPARACIÓ  
1 HORA REPÒS

## INGREDIENTS (2-3 racions)

- 200 gr. de iogurt natural de soja sense endolcir.
- 150 gr. de cogombre.
- 1 gra d'all.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- 1 cullerada de suc de llimona.
- 1 culleradeta d'anet fresc o sec.
- Sal i pebre molt al gust.

Quan recorrem a les salses per acompanyar i adornar els nostres plats, aquest pot ser un punt conflictiu ja que solen contenir força greix o ser font de sucres. I en general, això és cert, però et vull ensenyar un cas en què passa el contrari i el nostre plat es tornarà més complet i nutritiu si incloem aquesta salsa. Es tracta del tzatziki, una salsa tradicional grega la base de la qual és el iogurt.

I és que el tzatziki és bàsicament iogurt amb cogombre, una combinació refrescant ideal per acompanyar verdures o qualsevol altre plat de sabor intens ja que equilibra i crea un contrast deliciós.

Podem preparar el tzatziki perfectament amb iogurt de soja, sempre que sigui natural i sense endolcir.



©Estela Nieto

Combina herbes fresques com l'anet, el suc de llimona, el pebre, un bon oli d'oliva amb el iogurt i el cogombre i tindràs aquesta salsa increïble.

També pots proposar aquest tzatziki com a protagonista en un aperitiu amb amics i servir-lo juntament amb bastons de verdures i un bon pa de pita grec.

## Elaboració:

El primer pas per fer aquesta salsa grega serà preparar el cogombre. Pela i ratlla el cogombre amb un ratllador.

Com que el cogombre conté molta aigua i no volem que el tzatziki quedi excessivament líquid posarem el cogombre ratllat juntament amb una mica de sal en un colador i deixarem que escorri durant 1 hora.

Quan el cogombre hagi deixat anar tot el líquid possible, l'aixafarem amb una gasa o un paper o drap de cuina net perquè quedi ben sec.

En un bol, col·locarem el cogombre ratllat juntament amb el iogurt de soja sense endolcir. Salpebrarem al gust i afegirem l'anet fresc picat,

encara que pots fer servir anet sec, un raig d'oli d'oliva, una cullerada de suc de llimona fins i tot més si t'agrada que quedi una mica àcid. Ratllarem o aixafarem l'all i el barrejarem amb la salsa fins que quedi tot ben integrat.

Deixarem que el tzatziki reposi a la nevera durant una hora perquè els sabors s'hi integrin.

Col·loca en un plat i decora amb dauets petits de cogombre, oli d'oliva, anet picat, pebre molt i acompanya amb pa de pita, torradetes o bastons de verdura. ■



## ALIMENTACIÓ

**NOU!**

**DESCOBREIX LES NOSTRES NOVELTATS REVITALITZANTS I AFRUITADES!**

yogitea.com facebook.com/yogitea @yogiteaeurope

**YogiTea BIOLÓGICO**

**Frutos rojos con vainilla**

INFUSIÓN AYURVÉDICA DE FRUTOS ROJOS, FLORES DE SAUDE, VAINILLA

**INUEVA!**

Afrutada, dulce, encantadora.

17 Bolsitas de infusión (2.0g) 34.0g

Empresa Certificada



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / PASTA

Pasta 100% fajol sense gluten, de Sol Natural



El fajol és un pseudocereal ple d'avantatges: és súper nutritiu, molt digestiu i no conté gluten. Sol Natural presenta 3 noves pastes (Tagliatelle, Penne i Estrelletes - especial sopa) elaborades artesanalment a Itàlia i assecades a baixa temperatura, cosa que permet mantenir les propietats nutricionals d'aquest meravellós gra, així com el seu aroma i sabor.

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

SEC / PA

Pa de motlle proteïna 25gr massa mare bio, de Taho Cereal



Taho Cereal llança un deliciós pa de motlle integral amb llavors.

Es tracta d'un pa amb alt contingut de proteïna (25g/100g de producte), que a més és ecològic i conté massa mare.

La base perfecta per a les torrades o sandvitxos!

**Certificat:** Ecològic (Euro Fulla)  
**Marca:** Taho Cereal  
**Distribució:** Biogran, S.L.  
**www.biogran.es**

BEGUDES / KOMBUTXA

Kombutxes, de Voelkel



Combinen el te fermentat, energitzant i refrescant amb altres ingredients ecològics com espècies, herbes aromàtiques i fruites. Hi trobareu dues kombutxes en format de 750 ml, una amb sabor original i l'altra amb l'harmoniosa combinació de llima i gingebre. També estan disponibles en format 330 ml juntament amb 4 sabors més: mandarina caïena, fruits vermells, cirerament i maracujà llimona.

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

SEC / XOCOLATA

Xocolates ecològiques i de comerç just, d'Ethiquable



Noves xocolates amb ametlles senceres i cacau 65%, i amb avellanes senceres i cacau 65% de la marca Ethiquable, representada a Espanya per IDEAS, cooperativa d'interès social. Tots els seus productes són certificats com a ecològics i de comerç just, i col·laboren amb organitzacions de productors a diferents països.

**Certificats:** Ecològic (Euro Fulla)  
**Comerç Just:** Fairtrade  
**Marca:** Ethiquable  
**Distribució:** IDEAS S. Coop  
**www.ideas.coop**

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

PISTACHOS BIOINTEGRALES



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

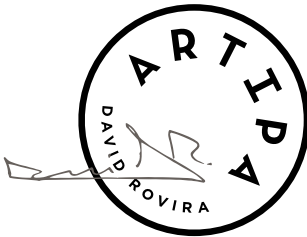
Els nostres festucs són cultivats a Espanya mitjançant un procés totalment artesanal

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



Reserva ja els teus turrons!



Nova gamma BIO'S d'Artipa



També disponibles a granel!



SALUDABLE NATURAL NUTRITIU



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

artipa.cat

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





## MENJAR I CRÉIXER

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

# L'arribada de la pubertat

La pubertat és la primera etapa de l'adolescència i es dona entre els 8-13 anys a les noies i els 9-14 anys als nois. És una època de grans canvis físics, ja que el cos es transforma i es prepara per a la reproducció gràcies a l'efecte principalment de les hormones sexuals.

Una bona nutrició és fonamental en aquest període, ja que els requeriments per part del cervell i de la resta de l'organisme són enormes. Les necessitats de calories augmenten molt, i això es tradueix en gana. Notaràs que el teu fill/a té més gana, menja més quantitat i necessita fer més àpats. En una dieta equilibrada les calories han de procedir principalment dels hidrats



123RF Limited@serrnovik

de carboni, que es troben a cereals, llegums, tubercles i fruites sobretot. Una proporció més baixa hauria de procedir dels greixos, sobretot els de bona qualitat, com els continguts en nous, altres fruits secs i llavors, l'alvocat i petites quantitats d'oli d'oliva.

Si l'alimentació ja era equilibrada i basada principalment en menjars cuinats a casa (guisats de llegums amb verdures, estofats de tofu o sei-

tàn amb patates, pasta amb bolonyesa de soja o lleties, amanides amb llegums...) no cal fer canvis, només augmentar la quantitat de menjar segons la gana i afegir pisolabis (fruita, iogurt de soja, fruita seca, entrepans) quan sigui necessari. Les necessitats de ferro augmentaran molt després de l'inici de la menstruació, i algunes nenes es poden quedar curtes. Si la teva filla té regles abundants, o notes que comença a estar més cansada que

abans, consulta amb el teu pediatre perquè podria ser convenient comprovar-ne els nivells de ferro.

Durant aquesta fase de la vida els ossos creixen i es fan més densos, de manera que les necessitats de calci i proteïnes, que són els dos components principals, són molt altes. Altres minerals com el magnesi també juguen part en la formació de l'os. A més, els i les adolescents necessiten vitamina D per absorbir el calci a l'intestí i vitamina K per fixar-lo als ossos. El zinc és un altre nutrient imprescindible en aquest moment vital i per garantir una aportació adequada és bo incloure en l'alimentació diària llavors i llevat nutricional.

Durant aquesta etapa, els aliments ecològics són especialment importants, perquè s'ha demostrat repetidament que l'exposició a pesticides pot alterar l'edat i la velocitat en què es produeix la pubertat, i això tindrà conseqüències a la salut durant la resta de la vida. ■

**Notaràs que el teu fill/a té més gana, menja més quantitat i necessita fer més àpats**



## ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com  
f t i

**CAL VALLS**  
Productes d'agricultura ecològica i biodinàmica

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

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

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

## ALIMENTACIÓ



**Posant el beeeee  
una mica més alt**

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

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

**Holle**  
biodynamic  
since 1934

La panxa del seu bebè adorarà la llet de cabra Holle

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

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

**20 ANYS**  
D'experiència





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



# Com escollir un bon snack?

Els snacks, com les patates xips, els bastonets i els natxos són aperitius que es mengen entre hores per passar la gana puntual. Han d'aportar nutrients que complementen la resta de la dieta, com ara proteïnes i carbohidrats de combustió lenta. Especialment, considerant l'atracció que aquest tipus de menjar informal exerceix en etapes de creixement com la infància i l'adolescència.

Val la pena saber escollir els millors, ja que la majoria de l'oferta, segons una anàlisi recent de l'OCU, són productes ultra processats, amb ingredients poc saludables.

Afortunadament, i encara que pugui sorprendre, al mercat ecològic hi ha un altre tipus de snacks que són nutritius i es poden integrar com a part d'una alimentació sana. Per distingir-los cal revisar les seves etiquetes.

## Què cal observar a l'etiqueta?

- **Ingredients.** Convé triar els snacks elaborats amb matèries primeres d'alta qualitat, com ara llegums, cereals o pseudocereals, fruita dessecada i llavors oleaginoses. Per contra, cal prescindir dels que contenen nombrosos ingredients industrials ultra processats, com el xarop de glucosa, la maltodextrina, lecitines, proteïnes o sèrums lactis.
- **Quilocalories:** Són preferibles els



123RF Limited@karandaeV

## Al mercat ecològic es troben snacks nutritius i es poden integrar com a part d'una alimentació sana

que no estan fregits i aporten al voltant de 400 quilocalories com a màxim. Molts ultrapassen les 500 kcal/100g, una quarta part de les necessitats diàries. Això és perquè estan fregits i han absorbit una gran quantitat d'oli o greix en la seva elaboració.

- **Tipus de greixos:** No haurien de sobrepassar un 10% de greixos,

quan la majoria n'aporta un 30% o més. Generalment s'elaboren amb olis vegetals. Entre ells, el d'oliva és més adequat, ric en àcid oleic omega 9. Els olis de gira-sol, colza, soja o blat de moro aporten una gran quantitat d'omega 6 que pot desequilibrar l'equilibri gras idoni. Cal rebutjar els greixos hidrogenats i trans.

- **Sal:** L'ideal és que la seva aportació no arribi al 0,5% i convé rebutjar aquells amb més d'1% de sal afegida, encara que sigui sal marina. L'excés de sodi desequilibra l'homeòstasi de les cèl·lules, eleva la pressió sanguínia i és causa de problemes cardiovasculars i renales.
- **Sucres.** Convé escollir els que no continguin xarops, maltoses o altres tipus de sucres. Encara que la

majoria de snacks són salats, molts contenen també sucres afegits. L'OMS recomana reduir l'ús de sucres afegits a un 5% de la dieta.

- **Quantitat de fibra:** És desitjable un elevat contingut de fibra, superior a un 5%, com als snacks elaborats amb llegums o cereals integrals.
- **Additius:** Són preferibles els que no en tenen. Els productes amb diversos additius denoten baixa qualitat de les matèries primeres, ja que s'usen per aportar sabor, aroma, color i consistència. Estan regulats per la Unió Europea que n'autoritza l'ús i els classifica amb la lletra E seguida d'un número. Encara que la majoria són innocuos, alguns generen polèmica sobre la seva seguretat, com les aromes de fum, molt utilitzades encara als snacks, tot i que ja s'han prohibit i estan en vies de ser retirats. O el saboritzant glutamat, que genera sensibilitat en algunes persones.

Una dieta equilibrada ha de mantenir uns ritmes estables, i només té sentit prendre snacks de forma ordenada, com a part del berenar o de l'esmorzar de mig matí, o bé en receptes de les principals preses. El consum compulsiu en qualsevol moment del dia, només per entreteniment o per passar l'ansietat està desaconsellat. ■

## ALIMENTACIÓ



### NATXOS NO FREGITS

Estan bons i són bons

Després d'analitzar 331 aperitius de bossa (dels quals se salven molt poquets) l'OCU ha pogut comprovar que... els nostres natxos no fregits són els més saludables!

- ♥ Lleugers i nutritius.
- ♥ Amb els mínims ingredients.
- ♥ Sense additius ni ultraprocessats.
- ♥ Baixos en sal i greixos.

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

Solnaturalbio
 Solnatural
 Biosolnatural





Montse Mulé,  
Editora,  
redaccion@bioecoactual.com

## CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

## ESPAI VIDA SANA

## Ecoviure, conscient dels límits planetaris

Amb aquesta concepció temàtica de fons es presenta una nova edició de la fira Ecoviure del 16 al 20 d'octubre a Manresa. La fira, que celebra el seu vint-i-cinquè aniversari, acull entitats, administracions i expositors d'empreses compromeses amb la sostenibilitat ambiental, social i econòmica del planeta.

Les àrees presents són l'alimentació ecològica, matèries per la producció agrària ecològica, higiene i cosmètica naturals, tèxtil natural, construcció sostenible, mobilitat sostenible, energies renovables, solidaritat i comerç just, cooperació, turisme rural, protecció del medi ambient, gestió de residus, tractament d'aigües

i algunes més. Trobem també a la fira Ecoviure les jornades tècniques professionals que giren sobre quatre eixos que són Agricultura ecològica, Aigua, Residus i Energia.

Oberta a tothom, la fira atrau principalment a un públic conscient de la necessitat de adequar els seus comportaments i modelar els hàbits de consum per reduir la seva petjada al seu pas per la Terra perquè el planeta té uns límits i ser-ne conscients és essencial. Una oportunitat per anar amb la família ja que també hi ha programades activitats infantils.

Un any més, Ecoviure i el CLAM (Festival Internacional de Cinema Social de Catalunya), repetiran la col·laboració i durant la setmana es projectaran pel·lícules orientades a la promoció i divulgació cinematogràfica centrades en la solidaritat i els drets humans. ■



## Qui s'ho anava a imaginar! Així són les utopies

40 anys des que va néixer el projecte BioCultura. Aquesta fira, inventada, atrevida, inesperada... va iniciar un camí que va suposar també el camí que s'ha anat dibuixant en aquesta bella història del sector de la producció ecològica a Espanya.

Simplement ens vam proposar plantar cara al sistema de producció d'aliments, i així es va iniciar una revolució que va tenir els seus detractors, els seus amics, els seus obstacles i també les seves oportunitats... Però mai aquells "bojos joves" que vam ser (i som), vam arribar a imaginar l'evolució i el calat que ha tingut la producció ecològica al nostre país i a tot el món.

D'una manera o altra, BioCultura continua sent el camí de pas per a consumidors i empresaris, i així continua sempre present i mirant cap al futur.



Allò aconseguit i allò que queda, no és poc... Tenim el deure de restaurar la Natura i les formes de produir, i per això, és crucial canviar la forma d'actuar i pensar, de tota una societat i dels seus dirigents, que sembla que encara segueixen mirant cap a una altra banda.

Tot es mou a gran velocitat, i mentre uns busquen la bellesa, altres destueixen tot al seu pas...

Nosaltres seguim aquí, intentant posar serenitat i amor als nostres actes.

Tot anirà bé. ■

## ALIMENTACIÓ

## ALIMENTACIÓ

**BIOALBON**  
by Biscuits Bourard

**DESCOBREIX LA SEL·LECCIÓ DE GALETES BIOALBON**

BISCUITS SÉSAME ÉPEAUTRE  
BISCUITS AL FARRÓ I SÉSAMO  
GALETA SÉSAMO Y ESPALDA  
150g

PETIT BEURRE  
167g e

FOURRÉS  
BISCOTTI FARCITI  
GALETAS RELLENAS  
CACAO  
185g e

PETIT BEURRE TABLETTE CHOCOLAT AU LAIT  
BISCOTTI CON CIOCCOLATO AL LATTE  
CAJONES CON TROPEZ  
CHOCOLATE CON LECHE  
150g e

PETIT BEURRE TABLETTE CHOCOLAT NOIR  
BISCOTTI CON CIOCCOLATO FONDENTE  
CAJONES CON CIOCCOLATO NEGRO  
150g e

T. +34 93 335 30 00  
@delicataliment  
www.delicataliment.com

**Rincón del Segura**

**fleca artesanal ecològica**

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

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

SEGUÏX-NOS TAMBÉ A  
Facebook: Rincón del Segura Instagram: rincondelsegura

[www.rincondelsegura.es](http://www.rincondelsegura.es)

Certificado por  
EUROPEAN UNION  
Certified by  
SHC



# NaturaSi, l'ecosistema de botigues independents del sector i per al sector ecològic

NaturaSi és un ecosistema de botigues independents que promouen i comparteixen els valors de l'alimentació ecològica, el petit comerç i la salut.

El seu model va un pas més enllà de l'associació comercial. Té l'objectiu de crear una comunitat de botigues basada en la cooperació, el suport mutu i el creixement conjunt, evolucionant i mirant al futur sense perdre de vista els valors profundament arrelats a la sostenibilitat dels seus membres. Garantir el respecte per les persones, protegir la relació harmònica amb la natura com a base del benestar i promoure models de consum que tinguin un impacte positiu són bàsics per l'organització.

## "No estem sols": junts som més forts

Gràcies al seu enfocament cooperatiu, totes les botigues associades a NaturaSi comparteixen dades, eines i una estratègia conjunta. Això permet optimitzar el funcionament de cadascun dels establiments en totes les àrees de gestió: des de l'assortiment, fins a la planificació comercial, gestió i formació d'equips i el desenvolupament de l'estratègia de màrqueting, entre altres aspectes.

Actualment el mercat es troba en un estat de canvi constant, i això es tradueix en un avantatge compe-



Foto cedida per NaturaSi

## Unir-se a NaturaSi és una oportunitat

titiu que permet oferir una millor comprensió del context actual del mercat i brinda l'oportunitat als botiguers de preveure i anticipar-se millor als reptes i les oportunitats que es poden presentar en un futur.

## Un equip de professionals experts per a tenir èxit en un mercat competitiu

La gestió del dia a dia d'una botiga és una tasca complexa i, per aquest motiu, tenir el suport d'un equip de professionals que treballa colze a

colze amb el botiguer per ajudar-lo a millorar la gestió i rendibilitat de la mateixa, fa la diferència.

En l'àmbit logístic, d'optimització de comandes, suport tècnic informàtic i d'atenció al client, els botiguers estan acompanyats en la presa de decisions, i tenen la certesa que es poden recolzar quan calgui en un conjunt d'experts del sector enfocats a garantir l'èxit de cada negoci. Amb la consultoria personalitzada el seu dia a dia se centra a impulsar la prosperitat econòmica del negoci.

## Marques pròpies i exclusives, el valor afegit

Amb l'objectiu de fomentar el consum ecològic i entendre l'acte de

compra conscient com a una eina de canvi del model alimentari, les botigues de l'ecosistema NaturaSi ofereixen un assortiment complet de productes d'alimentació ecològica, cosmètica bio, productes de neteja ecològics i complements naturals.

Destaquen especialment les seves marques exclusives, diferenciadores i de qualitat. Únicament disponibles a les botigues associades a NaturaSi, les marques pròpies Rel, Nadiu i Si Essenziali (Si Essencials) responen als alts estàndards de qualitat, responsabilitat ambiental i sostenibilitat del grup. Així, NaturaSi recolza al petit comerç, als productors locals i artesans i, en definitiva, al sector ecològic.

## La força d'una marca comuna

Unir-se a l'ecosistema NaturaSi és una oportunitat per millorar la rendibilitat d'una botiga ecològica i una manera de pertànyer a un projecte que promou un model de negoci just i respectuós amb el medi ambient, amb les eines de comunicació, el treball en xarxa i la força d'una marca que ajuda a tenir més visibilitat i notorietat. ■

Contacte per a més informació:

Tel: 973 283 109

naturasi@naturasi.bio

www.naturasi.bio

ALIMENTACIÓ

Uneix-te a  
l'ecosistema  
naturasi  
bio per vocació

La xarxa de botigues  
independents del sector BIO

Escriu-nos a naturasi@naturasi.bio  
i t'enviarem el nostre dossier informatiu.  
www.naturasi.bio



Bio



Petit comerç



Salut







## ALIMENTACIÓ

ESPÀI PATROCINAT PER:  
VERITAS | www.veritas.es

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



Amancay Ortega,

# Tria patates ecològiques, tria més energia i minerals

La patata és un dels aliments més populars del món i entre les seves varietats, el principal criteri de classificació que es fa servir és el seu color de pell (vermell, groc o blanc) juntament amb el color de la carn (groc o blanc).

Aquest aliment bàsic és cultivat a les regions temperades de tot el món i és present als mercats durant tot l'any. Al principi de la primavera arriben les patates noves o primerenques, de pell fina i llisa, que estaran disponibles fins al setembre i es distingeixen de la tradicional patata vella tardorena o tardana (febrer a juny).

## Propietats nutricionals i beneficis de la patata

La patata és un aliment que es caracteritza per contenir un elevat percentatge d'aigua, entre el 75 i el 80% segons la varietat, i és altament energètica a causa de l'aportació d'hidrats de carboni complexos com el midó. Posseeix una baixa quantitat



123RF Limited@diagnat

de greixos i proteïnes i destaca pels nivells de fibra i minerals com potassi, magnesi i fòsfor. Pel que fa a les vitamines, són significatius els nivells de vitamina C i vitamina B6, encara que aquests disminueixen durant l'emmagatzematge i la cocció.

## Per què és important triar-les ecològiques?

Les pràctiques ecològiques no permeten l'ús de transgènics i el seu cultiu afavoreix la biodiversitat. A més, les patates ecològiques es poden consumir amb la pell perquè estan lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química.

D'altra banda, segons estudis realitzats, les patates ecològiques són més

nutritives perquè tenen menys aigua (un 75,29% mentre que les no ecològiques arriben al 82,68%) i un 42,67% més de matèria seca que la no ecològica i, per tant, més minerals<sup>1</sup>. Si ens centrem en l'aportació de potassi, el tubercle ecològic en conté un 41% més i en el cas del magnesi el percentatge arriba a ser un 185% superior; ambdós minerals intervenen en la contracció i la relaxació muscular i l'estat d'ànim. I en quant a polifenols, uns compostos antioxidants, la patata ecològica en té un 104% més que la no ecològica<sup>2</sup>.

## A Veritas

Als supermercats Veritas trobaràs patates blanques i vermelles. Més enllà del color de la pell, la principal diferència entre les unes i les altres és que

**Les patates blanques són ideals per fer purés i patates fregides. Les patates vermelles per bullir-les i menjar-les amb amanides o al vapor**

les patates blanques tenen més midons que les vermelles. A més, també podem observar que les patates blanques tenen una textura més farinosa, per això són ideals per fer purés i patates fregides. Les patates vermelles són ideals per bullir-les i menjar-les amb amanides o al vapor. ■

### Fonts:

- Guia d'aliments i begudes. Fundació Espanyola de la Nutrició.
- Raigón Jiménez, M<sup>a</sup> Dolores (2020). Manual de la Nutrició Ecològica. De la molècula al plat. (pp. 530-534). València – Espanya, Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.

**La patata és altament energètica per la seva aportació d'hidrats de carboni complexos com el midó**



## ALIMENTACIÓ

A Veritas la patata  
ECO  sempre...

**ÉS BRUTA  
PER FORA  
i NETA  
PER DINS**



veritas



Lliure de pesticides  
i fertilitzants químics



+41% potassi  
+ 39% midó  
-9% aigua



Montse Mulé,  
Editora | redaccion@bioecoactual.comESPAI PATROCINAT PER:  
CANTERO DE LETUR | www.elcanterodeletur.com

# Valors que nodreixen: l'ètica empresarial d'impulsar el desenvolupament local

Cantero de Letur, empresa productora de lactis ecològics fundada el 1990, es distingeix a més de per l'extraordinària qualitat dels seus productes, per la seva dedicació al desenvolupament de la comarca de la Sierra del Segura on es troba Letur, vila declarada Conjunt Històric-Artístic, al sud de la província d'Albacete. Un lloc que cal conèixer pels seus paisatges, la història i la gastronomia.

Cantero de Letur és una empresa model i font d'inspiració per als empresaris inquiets per aportar creixement i riquesa i millorar la qualitat de vida dels habitants de la comarca. Ja el 1989 Francisco Cuervo, fundador de l'empresa, explicava en una nota als seus amics: "L'objectiu principal d'aquesta petita empresa no és guanyar diners. La bona rendibilitat d'aquesta empresa és una condició ineludible per al seu manteniment i desenvolupament, però no és l'objectiu principal. Aquest és el de crear vida i feina, de manera que la salut, tant de les terres com dels animals, i de les persones que hi treballen, i de les que consumeixen els seus productes es vegi afavorida". És, doncs, des dels seus inicis una empresa compro-



Foto cedida per Cantero de Letur

mesa amb el medi ambient i el desenvolupament rural.

Actualment és Pablo Cuervo-Arango qui lidera l'empresa i manté viva la filosofia del seu pare, materialitzant els seus ideals amb grans i petits projectes dirigits al desenvolupament rural i centrant-se en el bé comú. "Un dels aspectes que més ens satisfan és haver pogut crear una nova activitat econòmica a Letur i comarca. Abans del 1990 no hi havia a Letur i comarca ni una sola ramaderia lletera de cabra i ovella. I actualment, Letur i comarca s'han convertit en el principal nucli productor de llet de cabra ecològica d'Espanya. Tot això promogut per Cantero de Letur." Són les seves paraules. "Hem aconseguit implantar a la comarca un sistema que produeix llet de Km.0 aprofitant

la ramaderia local i involucrant gran part del sector primari de la proximitat. Recolzant-nos en la tecnologia per aconseguir una granja ecològica de referència a Espanya, la nostra activitat no ha perdut de vista els principis que sustenten aquesta família des dels seus inicis: el compromís amb el benestar animal, els ODS i el desenvolupament de la regió."



**Letur Repobla**  
Habitatges &  
Coworking

Cantero de Letur té un compromís ferm amb la seva comarca i dóna suport a activitats culturals, econòmiques, esportives i de turisme rural que generen ocupació i revitalització econòmica. Destaca per la seva envergadura el projecte que es va posar en marxa el 2021 i ja plenament dut a terme amb èxit **Letur Repuebla**, que va atreure famílies amb nens i gent jove per fixar la seva residència habitual a Letur amb la construcció de 10 habitatges moderns i còmodes per generar vida i activitat econòmica al poble revertint la despoblació.

"El resultat ha superat totes les expectatives, estant totalment complet, amb més de 30 persones noves habitants de Letur (13 menors d'edat) i havent incrementat un 25% els nens a l'escola." Ens explica Pablo.

## Distincions i Projectes internacionals

Molts són els premis, els guardons i els reconeixements que l'em-

**Cantero de Letur té un compromís ferm amb la seva comarca i dóna suport a activitats culturals, econòmiques, esportives i de turisme rural**

presa ha rebut en aquests 25 anys, alguns dels quals són la Menció Especial al Desenvolupament sostenible en la categoria gestió ambiental sostenible pel Govern Regional Castilla-La Mancha el 2008; Distintiu d'excel·lència en igualtat atorgat per l'Institut de la Dona de Castilla-La Mancha, renovat el 2021 i atorgat des del 2014; Distintiu bones pràctiques en Iniciatives ambientals, socials i laborals alineades amb els ODS, que va rebre del Govern regional el 2021.

En el seu interès pel bé comú i basat en la filosofia que la Humanitat és una sola i que a molts països es viuen condicions molt dures i injustes, a més del compromís amb el seu entorn més proper, **Cantero de Letur** destina el 10% dels seus beneficis a col·laborar en projectes de desenvolupament per tot el món, fent un seguiment directe de l'ús dels recursos que empra a cadascuna de les seves accions. Formació en cultiu agroecològic, promoció d'una cultura de pau, atenció a orfes, gent gran, microcrèdits, construcció i reformes d'escoles, entre d'altres.

Els valors en què es basa l'ètica empresarial de Cantero de Letur són, doncs, altament nutritius. Nodreixen la vida i la consciència de tenir i mantenir ideals i demostrar que el creixement del negoci serveix també per influir en millorar el món. ■

**L'empresa destina el 10% dels seus beneficis a col·laborar en projectes de desenvolupament per tot el món**



Foto cedida per Cantero de Letur

Visita  
[www.repueblaletur.com](http://www.repueblaletur.com)  
per a més informació



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

## ALIMENTACIÓ I SALUT

# La tríada antioxidant: vitamines per allargar la vida

El consum de tabac, d'alcohol, d'aliments escombraries; l'estrès, la contaminació i la radiació solar ultraviolada, són causants de processos oxidatius en l'organisme. Aquests processos tenen com a resultat la formació de radicals lliures que són els responsables de produir danys cel·lulars. Les vitamines antioxidants són les encarregades de bloquejar aquests processos i impedir els efectes nocius que tenen sobre la salut.

L'organisme necessita tretze vitamines per estar sa. D'entre aquestes tretze vitamines n'hi ha tres que destaquen pel seu gran poder antioxidant i la seva capacitat de combatre i neutralitzar els radicals lliures que danyen i maten les nostres cèl·lules. Es tracta de la **vitamina A**, la **vitamina C** i la **vitamina E**.

La **vitamina A**, o **retinol**, és una vitamina liposoluble fonamental en la funció immune, la visió, el desenvolupament



123rf Limited@alicjane

embrionari, el metabolisme del ferro i la diferenciació cel·lular. El principal carotenoide provitamina A és el betacarotè, que juntament amb alfa-carotè i beta-criptoxantina són transformats pel cos en vitamina A. La quantitat de vitamina A que necessita un adult és de 900 micrograms (mg) per als homes i de 700 mg per a les dones. Aquesta quantitat de vita-

mina s'obté amb una dieta variada i equilibrada.

La **vitamina C**, o **àcid ascòrbic**, és una vitamina hidrosoluble que té funcions importants en els processos metabòlics de l'organisme. Manté sana la pell, el sistema circulatori i ossi, ajudant a protegir les cèl·lules i mantenint-les funcionals. La seva ac-

ció antioxidant neutralitza l'oxigen singlet, captura radicals lliures de hidroxil, captura l'O<sub>2</sub> i regenera la forma oxidada de la vitamina E. S'elimina per l'orina, per la qual cosa no s'emmagatzema en el cos i necessita ser reposada diàriament. Els adults necessiten 90 mg de vitamina C al dia en homes i 75 mg en dones. La vitamina C es troba en fruites i verdures i en vegetals de fulla verda.

La **vitamina E**, o **tocoferol**, és una vitamina liposoluble indispensable en el desenvolupament i enfortiment del sistema immunitari, protegint al cos contra malalties i infeccions, millorant dolències per les seves propietats antiinflamatòries i prevenint l'envelliment. La quantitat diària de vitamina E és de 15 mg, sent necessari 19 mg en dones lactants. Es troba en una àmplia varietat d'aliments, en tots els olis vegetals, com els de soja, blat de moro, oliva, de nous i de llavors. ■



## COMPLEMENTES ALIMENTARIS

## Pelo, piel y uñas más sanos con Biotina



VIRIDIAN

viridian-nutrition.es | @viridian.spain



## ALIMENTACIÓ

REFIX  
SEAWATER HYDRATIONCLUB DEL GUSTO  
CG Nàvarro

# HIDRATACIÓ EXTREMA

## GUST SALAT | 78 SALS MINERALS

Per activitat física intensa, calor o excessos ocasionals | sense sucres

Agitar.  
Beure en fred.A Amazon o a la nostra web [www.refixyourself.com](http://www.refixyourself.com)





Pedro Porta, Empresari,  
Sector Complementos Alimentaris i Alimentació BIO



# Prepara't per a la tardor

A l'estiu li segueix la tardor anomenada també la segona primavera. Haurien de baixar les temperatures, comença a canviar la lluminositat del dia, les fulles cauen per renovar-se. Per a molts "torna la rutina" i amb ella l'estrès postvacacional i moltes persones pateixen astènia tardorenca els símptomes de la qual són sensació de cansament, apatia i debilitat física i psíquica.

Quins complementos alimentaris ens poden ajudar?

## Per a una bona base, els multinutrients

Estan formulats per omplir possibles buits nutricionals i assegurar que s'obté la base de nutrients que permetran un bon equilibri de la nostra homeòstasi i, així, obtenir energia per sobreposar-se al cansament, la fatiga i ser un bon reforç immunològic. N'hi ha des dels més bàsics amb una mica més de 20 nutrients fins als de perfils especialitzats amb més de 30.



123RF Limited©marjan4782

## Suport per combatre l'estrès

Són els nutrients que ens ajudaran a alleujar els efectes negatius de l'estrès crònic. Els complementos alimentaris que tenen una bona funció adaptògena podrien incloure espècies vegetals amb una llarga història en la medicina tradicional com Ginseng siberià (*Eleutherococcus senticosus*), Ashwagandha (*Withania somnifera*), Regalèssia (*Glycyrrhiza glabra*), Esquisandra

(*Schisandrachinen*) i Rodiola (*Rhodiola rosea*).

## Dormir i descansar

Per aconseguir un bon descans hem d'intentar moderar l'ús d'alcohol i tabac, fer sopars lleugers i d'hora, tenir un bon matalàs i un entorn silenciós i fosc. A tot això, us poden ajudar dos nutrients naturals, magnesi i Griffonia simplicifolia. El magnesi

és el quart mineral més abundant al nostre organisme i participa en més de 300 reaccions bioquímiques. Entre elles, exercir com a relaxant natural. Les llavors de griffonia contenen de forma natural el precursor de la serotonina 5-HTP (hidroxitriptòfan), un dels principals neurotransmissors que intervé en la producció de melatonina i ajuda a aconseguir uns bons nivells per induir al son i al descans.

## Cal no oblidar

Que aquelles persones que segueixen dietes vegetarianes o veganes, han de consultar les etiquetes dels productes per assegurar-se de que les formulacions són compatibles. Sempre és desitjable que la formulació sigui 100% natural, lliure d'excipients i al·lèrgens no desitjats. Finalment, totes aquelles persones que tinguin afeccions que segueixin un protocol medicamentós han de consultar amb el seu professional de la salut abans de prendre qualsevol complement alimentari. ■

## COMPLEMENTES ALIMENTARIS



## Prepara les teves defenses

**Salus**

Bienestar  
por  
naturaleza

Jo confio en

# ImmunoProtec

Equinàcia + vitamines + seleni + zinc

Les vitamines D, C, B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub> i els oligoelements seleni i zinc ajuden al normal funcionament del sistema immunitari.



DESCOBREIX



salus.es



salus\_es



www.salus.es





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

## PLANTES MEDICINALS

Editor especialitzat en salut i alimentació |

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

Arriba el moment: els boscos ens regalen cada any autèntiques perles que sovint passen desapercebudes. De gairebé tots els colors, formes i mides, les baies són els fruits del bosc que maduren sobretot a la tardor. Les recordarem, juntament amb les plantes medicinals més properes per gaudir de l'estació i preparar l'hivern.

## Les baies i fruits del bosc

Groselles i gerds són dues de les més conegudes, fins i tot avui podem trobar-les, de cultiu, als comerços. N'hi ha força més, belles i suculent; només cal localitzar-les per regalar-nos un berenar natural inoblidable. I si sabem escollir, encara podem elaborar productes exquisits amb les baies de tardor que brollen entre la frondositat. Trobarem, per exemple, la gavarra (Rosa canina), que apareix sovint a les vores dels camins, o a les bardisses o clarianes dels boscos. Destaca per la seva enorme riquesa de vi-



©Bio Eco Actual. Farigola silvestre en rocalla

tamina C, i també conté les vitamines B, E, K, P i provitamina A. Durant segles ha estat un autèntic tresor per a les regions fredes on no arribaven les taronges. S'ha de menjar fresc i ben rentat (i evitar els irritants petits pels que entapissen la part interior). Per cert, les roses de jardí provenen d'aquesta planta.

També podem trobar la **moixera silvestre** (*Sorbus aucuparia*), sempre astringent i diürètica; el **sanguinyol** (*Cornus sanguinea*), que creix en barrancs i vessants ombrívols al nord de la Península; el **saüc** (*Sambucus nigra*), tan important per quan arriba l'hivern i els refredats, o el popularíssim **esbarzer** (*Rubus ulmifolius*), ric en calci

i potassi, carbohidrats, vitamines A i C, i amb un sabor molt agradable. I l'aranyoner, el coralet, el llentiscle, el galzeran, les flors de lligabosc, el mostellar, l'arboç...

**Precaució.** Cal tenir en compte que hi ha altres plantes que poden portar complicacions, sobretot a grans dosis. Hi ha baies verinoses que convé saber distingir i davant del dubte és millor no menjar-les. Aquestes cinc són força comunes i causen trastorns narcòtics, intestinals, cardíacs o abortius. Són el **teix** (*Taxus baccata*), l'**olivereta** (*Ligustrum vulgare*), la **nou negra** (*Tamus communis*), la **dolcamara** (*Solanum dulcamara*) i el **vesc** (*Viscum album*), l'extracte del qual és, curiosament un poderós recurs anticàncer. Les boletes de vesc són en realitat un paràsit que creix en pomeres, pereres, pollancre, pins o roures, però són verinoses i la seva manipulació és arriscada si no es coneix el procediment, avui en mans dels laboratoris.



## ALIMENTACIÓ

## NOMÉS INGREDIENTS FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS

MANS  
ECOLÓGICOS  
SOCIALES  
Y MUY BUENOSCOM A  
PROVEÏDOR  
DE VERDURES  
PREFERENTDEIXA'T SORPRENDRE AMB  
LA SEVA VERSATILITAT!ANETO  
- NATURAL -



## PLANTES MEDICINALS

## Plantes medicinals a la tardor

S'acosta el moment de preparar el compost biològic, aquest adob orgànic tan essencial per a una bona terra si teniu la sort de tenir un hort. Si tot va bé recomanarem el que convé plantar, però abans, el clima convidava a les excursions o a fer una bona passejada pel camp i la muntanya. Ens trobarem de nou amb la **farigola** (*Thymus vulgaris*), la **sàlvia** (*Salvia officinalis*), el **fonoll** (*Foeniculum vulgare*), el **romaní** (*Rosmarinus officinalis*) o la **saponària** (*Saponaria officinalis*), la popular herba sabonera amb l'arrel de la qual podem tractar afeccions cutànies, trastorns reumàtics i infeccions osteoarticulars. I també ens fixarem en:

La **xicoira** (*Cichorium intybus*). Les arrels i les fulles de les xicoires s'usen per estimular la gana, per als problemes digestius, hipertensió i alteracions hepàtiques. La tija de les fulles, que es recull fins al final de l'estiu, és un bon diürètic, laxant i depuratiu natural. I a l'octubre es desenterren les arrels (torrades són un substitut del cafè). Les fulles joves fresques es



©Bio Eco Actual. Romaní en flor

mengen en amanida (encara que és més habitual la utilització de la seva cosina, l'**endívia** (*Cichorium endívia*).

La **bruguerola** (*Calluna Vulgaris*). És menys freqüent al mediterrani, però sí a gran part d'Europa i en amplis racons de la península ibèrica. És una planta diürètica que serveix també per tractar úlceres de la pell, gingivitis, ferides, diarrees, i com a antisèptica de les vies urinàries en casos de cistitis. La reconeixereu per les branques, rematades per raïms de flors de

color rosa, ataronjat i blanc.

La **genciana** (*Gentiana lutea*). Estimula la gana, les secrecions i la motilitat gàstrica i biliar. També és un poderós reconstituent i tònic, per això s'empra freqüentment en preparats digestius, antianorèxics i per a trastorns hepatobiliars (només està contraindicada en cas d'úlceres gàstriques i duodenals). Es recull l'arrel de plantes de cinc anys o més. Sembla lleugerament dolça al principi, però després és un amarg excel·lent.

El **card marià** (*Silybum marianum*). Les llavors són riques en silimarina (1,5-3%), i amb una important acció medicinal desintoxicant i regeneradora de cèl·lules hepàtiques. És una planta molt útil per al tractament d'hepatitis, cirrosi i casos de fetge gras. Hi ha també qui consumeix les seves fulles, pelades i fresques en amanida i el suc de la tija, coronat per inflorescències de tons porpra (de vegades blanques). En medicina natural és un recurs excel·lent en cas de congestions i trastorns del fetge. Es recol·lecta tot el mes d'octubre.

El **ginebre** (*Juniperus Communis*). Els seus fruits, d'olor aromàtica i sabor dolç i especiat, s'utilitzen en l'elaboració de ginebra (si obriu una de les boletes negres i la oloreu, la reconeixereu de seguida). Se sol recol·lectar fins a finals de novembre i només està contraindicada durant l'embaràs i en cas d'afeccions renals de naturalesa inflamatòria. Si no ens excedim en la dosificació i no es fa servir prolongadament, és un excel·lent diürètic i antisèptic urinari, un bon digestiu i fins i tot un expectorant. ■

## ALIMENTACIÓ

## Descobreix les nostres Begudes Natumi: pur plaer

**Natumi**  
pur.vegetal.



Prova  
també



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





## PLANTES MEDICINALS

Marta Gandarillas, Periodista especialitzada en Salut Natural, Titulada superior en Naturopatia i Terapeuta de Jin Shin Jyutsu | [mgbioecoactual@gmail.com](mailto:mgbioecoactual@gmail.com)

# Arç groc, perfecte aliat de la pell

Conegut avui dia, sobretot, per les propietats regenerants, antiinflamatòries i antioxidants de l'oli de la seva baia, l'arç groc s'ha utilitzat en la recuperació i regeneració de les lesions de la pell i mucoses (per exemple, en cremades, èczemes, cicatrius, danys del sol, radioteràpia, cirurgia làser) o a la cosmètica, com a protector solar o com a antienvelliment. Però cada cop hi ha més estudis clínics que van sustentant les seves moltes altres propietats, algunes de les quals ja es coneixien ancestralment a l'antiga Grècia, el Tibet, la Medicina Tradicional Xinesa o l'Ayurveda de l'Índia.



123RF Limited©obrazz. Oli d'arç groc

Perquè hi ha molt més darrere aquest tresor de la natura. El seu nom botànic "*Hippophae rhamnoides*" que ve del grec "hippo" (cavall) i "phaos" (brillar) revela precisament el seu ús com a aliment per a cavalls per tal de donar vitalitat, força i brillantor als seus cabells. També a França, les ovelles eren alimentades amb fulles d'arç groc per donar més brillantor al seu pelatge. S'explica que Alexandre el Gran i Genghis Khan el van utilitzar

per atorgar energia i poder als seus exèrcits i també com a cicatriu-zant de ferides.

Conegut també com a arç cervical de mar, es tracta d'una planta propera a l'olivera, però que a Europa creix en zones sorrenques properes a rius i platges, d'aquí el nom. Es pot trobar des de les costes atlàntiques d'Europa fins al nord-oest de Mongòlia i la Xina. Pot resistir la sal a l'aire i el terra, però necessita llum solar total.

La planta, per protegir-se, produeix àcids grassos i polifenols, que són els que hidraten, protegeixen i regeneren la pell i les mucoses de manera generalitzada. L'omega 7 o àcid palmítoleic és un àcid gras monoinsaturat amb funcions molt beneficioses per a la pell i mucoses. Calma les cremades i, fins i tot s'ha observat una remissió

en els símptomes de pacients amb dermatitis atòpica. També ajuda a estimular la gana i disminuir l'astènia.

Quan parlem de mucoses hem de tenir en compte que s'inclou el recobriment de tots els conductes o cavitats com els dels òrgans digestius (boca, faringe, esòfag, estómac, intestí prim, còlon i recte), els respiratoris (nas, tràquea i bronquis), els urològics (uretra, bufeta, urèters), els genitals femenins (part de la vulva i de la vagina) i l'interior de l'ull. Per això, els beneficis de l'arç groc abasten un camp molt més ampli que els purament associats a la cosmètica, els danys solars o l'antienvelliment. El seu ús aplicat a trastorns com la hipertensió, els problemes respiratoris, la hipercolesterolèmia, la síndrome Sjögren, malalties cardíques, úlceres gàstriques o infeccions, entre

**Els beneficis de l'arç groc abasten un camp molt més ampli que els purament associats a la cosmètica, els danys solars o l'antienvelliment**

d'altres, és objecte de diferents estudis clínics.

I és que l'arç groc (entre les seves fulles, llavors i fruits) conté una àmplia gamma de nutrients i substàncies bioactives (al voltant de 200), entre les quals podem trobar vitamines (C, E, K, B12), carotenoides, flavonoides, àcids grassos poliinsaturats i aminoàcids lliures.

El seu fruit és una de les fonts vegetals més riques en vitamina C (9 vegades més que els cítrics), per això ha estat utilitzat freqüentment per tractar l'escorbut. També s'utilitza per fer conserves, suc, xarops, licors i geles. I a la coberta de la seva llavor han trobat un microorganisme anomenat "*Actinomyces*", que produeix grans quantitats de vitamina B12, fonamental per a les neurones i la sang. ■

**Els seus àcids grassos i polifenols hidraten, protegeixen i regeneren la pell i les mucoses**



## COMPLEMENTES ALIMENTARIS

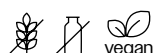


Natural. Premium. Vital.

## Creatina en pols

Millora el teu rendiment físic!

Nou



Qualitat desde 1989  
Raab Vitalfood

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





# Teràpies naturals per al maneig del dolor crònic

El dolor crònic, definit com el dolor que persisteix durant més de tres mesos, afecta aproximadament el 20% de la població adulta mundial. Pot tenir múltiples causes, incloent malalties degeneratives, lesions i condicions inflamatòries. Les teràpies naturals han guanyat popularitat com a alternatives o complements als tractaments convencionals gràcies als seus menors efectes secundaris i el seu enfocament holístic. Les més destacades: Acupuntura, Quiropràctica i Osteopatia.

## Acupuntura

L'acupuntura és una pràctica de la medicina tradicional xinesa que implica la inserció d'agulles fines a punts específics del cos. Aquests punts estimulen els nervis, músculs i teixits connectius, cosa que augmenta la producció d'endorfines i altres neurotransmissors que alleugen el dolor.

Nombrosos estudis han investigat l'eficàcia de l'acupuntura en el maneig del dolor crònic. Una revisió sistemàtica i metaanàlisi publicada a *JAMA Internal Medicine* va trobar que és efectiva per alleujar el dolor en condicions com l'osteoartritis, el mal d'esquena crònic i la migranya. Un altre estudi a *The Journal of Pain* va mostrar que pot reduir significativament la intensitat del dolor i millorar la funcionalitat en aquestes persones.



123RF Limited©amaviael. Terapeuta d'acupuntura

## Quiropràctica

La quiropràctica se centra en el diagnòstic i el tractament dels trastorns mecànics del sistema musculoesquelètic, especialment la columna. Les tècniques d'ajust quiropràctic busquen millorar l'alineació espinal, reduir la pressió sobre els nervis i millorar la mobilitat.

La quiropràctica ha demostrat ser eficaç per al maneig del dolor crònic, especialment el mal d'esquena i coll. Un estudi publicat a *Spine* va revelar que els pacients amb dolor lumbar crònic que van rebre tractament quiropràctic van experimentar millores significatives en el dolor i la discapacitat en comparació amb aquells que van rebre cures estàndard. A més, una revisió de *The Cochrane Library* va concloure que la manipulació espi-

**L'evidència científica suggereix que aquestes poden proporcionar alleugeriment significatiu del dolor i millorar la qualitat de vida**

nal és una opció viable per a pacients amb dolor.

## Osteopatia

L'osteopatia és una forma de medicina manual que es basa en la teoria que el cos es pot curar a si mateix restaurant la mobilitat normal de les articulacions i millorant la circulació. Els

osteòpates utilitzen tècniques de manipulació per tractar problemes musculoesquelètics i millorar la funció general del cos. L'eficàcia de l'osteopatia en el maneig del dolor crònic ha estat recolzada per diversos estudis. Un assaig clínic publicat a *The New England Journal of Medicine* va trobar que els pacients amb dolor crònic lumbar que van rebre tractament osteopàtic van reportar millores significatives en el dolor i la funcionalitat en comparació dels que van rebre tractaments estàndard. Així mateix, una revisió a *BMC Musculoskeletal Disorders* va concloure que la manipulació osteopàtica pot ser efectiva per reduir el dolor crònic i millorar la qualitat de vida.

## Conclusió

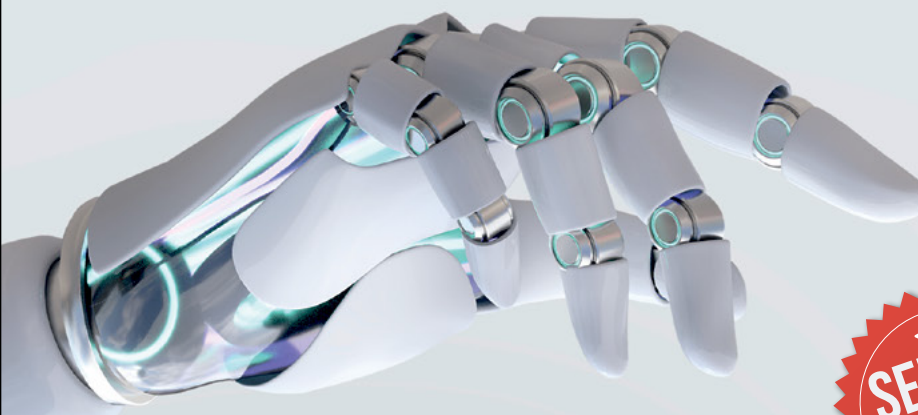
L'acupuntura, la quiropràctica i l'osteopatia ofereixen enfocaments prometedors per al maneig del dolor crònic i la millora de la funcionalitat en diverses condicions. L'evidència científica avala la seva eficàcia. Atès l'interès creixent en tractaments no farmacològics i els riscos associats amb l'ús prolongat d'analgèsics, aquestes representen alternatives viables i efectives. Promoure'n la integració en els plans de tractament del dolor crònic pot millorar significativament la qualitat de vida. ■

Consultar  
Referències:



TERÀPIES NATURALS





## Aquí tens tot el que necessites per a aconseguir més clients



- 🔧 **Recordatori** als clients per SMS
- 📅 Agenda disponible a l'ordinador, tablet o mòbil
- 🌐 Creació de lloc web propi
- 📺 Videoconsultes
- 🕒 Reserva de cita prèvia 24 hores



Truca'ns: 913 142 458 - info@cofenat.es



Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales








## AROMATERÀPIA

www.terpenic.com

Paula Hernández, Farmacèutica especialitzada en salut pública i aromateràpia.  
Responsable de formació de terpenic | phernandez@terpenic.com

# Olis essencials per a inhalació. Respira benestar

Els olis essencials han estat utilitzats durant segles pels seus beneficis per a la salut i el benestar. Una de les maneres més fàcils i efectives de gaudir de les seves propietats és a través de la **inhalació**, utilitzant el sentit de l'olfacte.

L'olfacte és el primer sentit que fem servir en néixer, està vinculat a la supervivència i ajuda a reconèixer l'entorn. A més de ser un mitjà de comunicació natural en plantes i animals, com és el cas de la pol·linització, també pot actuar com un indicador de la salut.

Alguna vegada has olorat una planta, un aliment o un objecte, i t'ha transportat a algun moment de la teva vida? Quan s'inhalen un oli essencial, les molècules entren al nas i són detectades per receptors especials. Aquests receptors envien senyals directament al cervell, connectant-se amb les àrees que controlen les emocions i la memòria. Això vol dir que utilitzar un oli essencial per via inhalatòria pot tenir un impacte tant a nivell corporal com emocional, i fins i tot evocar records. Per això, és important que s'utilitzin olis essencials de qualitat, quimiopats, purs i íntegres.

Un oli essencial és una substància pura i natural que s'extreu de diferents parts de les plantes aromàtiques, com ara flors, fulles, arrels o fruits. Normalment, s'obté a través d'un procés anomenat **destil·lació per vapor**,

en què es capta l'essència continguda a les glàndules secretores de la planta. Es tracta d'una barreja molt complexa i volàtil, composta per una infinitat de molècules, anomenades **terpens**.

Els mètodes més comuns per utilitzar els olis essencials per la via inhalatòria, inclouen l'ús d'**aromadifusors**, que els difonen a l'ambient, olorar directament l'envàs o l'aplicació a zones localitzades de la pell. Una manera d'ús menys coneguda, però molt senzilla i directa, és utilitzant els **aromasticks** o inhaladors d'olis essencials. Aquests petits dispositius portàtils, que caben a la butxaca, permeten gaudir dels beneficis de l'aromateràpia en qualsevol moment i lloc.

## Com es fa servir un inhalador d'olis essencials?

És molt senzill: obrir l'envàs de l'oli essencial i afegir fins a 8 gotes directament al filtre de l'inhalador. Després, inserir el filtre al dispositiu i enroscar la tapa. Realitzar de 3 a 5 inhalacions profundes, de 3 a 4 cops al dia, segons necessitat.

Així doncs, presentem una selecció d'olis essencials indicats per utilitzar-los en inhalació, enfocats a diferents àrees d'autocura.

## Relaxació i vitalitat:

- **AE de bergamota:** eleva el teu estat d'ànim i redueix la sensació



123RF Limited©nenetus. Aplicant oli essencial en difusor

- d'estress amb l'aroma cítrica i revitalitzant.
- **AE de lavanda:** et submergeix en un estat de calma i millora la qualitat del teu son amb la fragància relaxant.
- **AE de berbena exòtica:** combat el cansament i t'ajuda a trobar la serenitat amb l'olor dolça i herbàcia.
- **AE de ylang-ylang:** et reconecta amb tu amb la fragància floral i exòtica per promoure la relaxació, disminuir la tensió física i estimular la libido.

## Respiració i defenses:

- **AE d'eucaliptus radiata:** aclareix les vies respiratòries i t'ajuda a respirar.
- **AE de ravintsara:** l'aliat perfecte per enfortir les teves defenses naturals.

- **AE de saro:** ideal per als menuts de la família, millorant-ne la respiració i les defenses.

## Digestió:

- **AE de gingebre:** evita les nàusees i millora la teva digestió.
- **AE de llimona:** el millor company de viatge per combatre els marejos.
- **AE de menta piperita:** ideal per refrescar i alleujar les digestions pesades.

## Atenció i memòria:

- **AE de llima:** estimula la teva ment i redueix la fatiga mental, amb la seva fragància fresca i revitalitzant.
- **AE de romaní cineol:** t'ajuda a millorar la memòria, la concentració i l'atenció. ■



## AROMATERÀPIA



■■● terpenic

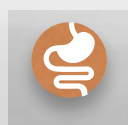
# aromastick

Nou Inhalador Nasal de Aromateràpia

Respira bé



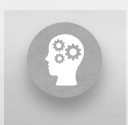
Respiració



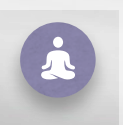
Salut Digestiva



Ànim i Vitalitat



Atenció i Memòria



Relaxació



aromateràpia científica

terpenic.com





# Cefetra Premium Oils, empresa emergent al mercat dels olis nutricionals, obté la certificació ecològica

Cefetra Premium Oils, amb seu a Amsterdam, ha aconseguit una fita important en obtenir recentment les certificacions ecològiques de la UE i la Xina, cosa que permet ampliar la seva gamma d'olis vegetals als mercats d'ingredients alimentaris, cosmètics i aliments per a mascotes ecològics. L'empresa s'ha posicionat per satisfer la demanda creixent d'olis ecològics, sobretot per part de marques que donen prioritat a la sostenibilitat i als ingredients naturals d'alta qualitat.

## Una fita clau

Peter Bos, director general de Cefetra Premium Oils, ha expressat el seu entusiasme per l'entrada de l'empresa al mercat ecològic. “Estem desitjant entrar al mercat ecològic i oferir els nostres productes a les marques més valorades. Per nosaltres, és un pas important en el nostre desenvolupament i demostra el nostre compromís tant amb la qualitat del producte com amb les pràctiques agrícoles sostenibles”, ha afirmat Peter.

Segons ell, Cefetra Premium Oils està compromesa no només amb el creixement del seu negoci ecològic, sinó també amb la inversió en pràctiques que van més enllà de les pràctiques ecològiques a totes les regions d'abastament.



Peter Bos, director general de Cefetra Premium Oils



Magdalena Baars-Paszkowska, directora de qualitat i seguretat alimentària de Cefetra Premium Oils

Per Cefetra Premium Oils, entrar en aquest mercat amb les certificacions ecològiques de la UE i la Xina suposa un avantatge competitiu, sobretot tenint en compte la creixent demanda d'ingredients ecològics als sectors alimentari i no alimentari. S'espera que la gamma d'olis nutricionals satisfaci les marques que busquen olis ecològics certificats d'alta qualitat amb els estàndards internacionals més alts.

## Aconseguir la certificació: un esforç d'equip

Magdalena Baars, directora de qualitat i seguretat alimentària de l'empresa, va tenir un paper crucial en la direcció del procés de certifi-

ció. Segons Magdalena, encara que les auditories es van desenvolupar sense problemes, van requerir un temps i un esforç considerables per garantir que cada detall complís la normativa ecològica.

“Les auditories de certificació van ser un èxit, sobretot la certificació ecològica de la UE, que va exigir un esforç considerable”, ha declarat Magdalena. “Estic increïblement orgullosa de la dedicació del nostre equip i del dur treball col·lectiu que ho ha fet possible. Com a ferma creient que el que és ecològic és el futur, aquest és un moment veritablement feliç per a mi”, ha afegit, destacant la seva passió personal pels ingredients ecològics.

L'empresa creu que les certificacions ecològiques no són només una oportunitat de negoci, sinó un pas cap a una manera més responsable d'oferir olis nutritius. El compromís de l'equip amb aquests principis va ser fonamental per complir les normes estrictes exigides per a les certificacions.

## Més enllà de la sostenibilitat

Per Cefetra Premium Oils, l'obtenció de les certificacions ecològiques de la UE i la

## Cefetra Premium Oils busca convertir-se en un dels principals proveïdors d'olis nutricionals ecològics

Xina no és el final del viatge, sinó més aviat el principi d'un compromís més ampli. L'empresa considera que la producció ecològica està estretament vinculada a les pràctiques agrícoles sostenibles i està disposada a anar més enllà. L'empresa s'ha compromès a col·laborar amb els seus socis locals per promoure la sostenibilitat, augmentar la biodiversitat, millorar la salut del sòl i reduir la petjada mediambiental de les operacions.

Els seus primers lots d'oli d'alvocat ecològic, procedent de l'Àfrica Oriental, s'han enviat recentment als clients i han marcat el punt de partida del viatge ecològic.

## Mirant cap al futur

A mesura que Cefetra Premium Oils avança amb les certificacions ecològiques, l'empresa té plans ambiciosos per al futur. L'objectiu és convertir-se en un dels principals proveïdors mundials d'olis nutricionals ecològics, destinats a les indústries alimentària, cosmètica i d'aliments per a mascotes que prioritzen els ingredients naturals sostenibles i d'alta qualitat.

Pròximament, Cefetra Premium Oils ampliarà la cartera de productes ecològics i està treballant per obtenir més certificacions ecològiques. Com conclou el director general, Peter Bos: “La nostra visió és continuar fent créixer el nostre negoci de manera positiva i, alhora, crear un impacte positiu a les nostres regions de proveïment i a les comunitats locals. La nostra certificació ecològica de la UE i la Xina és el primer pas cap a aquest objectiu”. ■



**“La nostra visió és continuar fent créixer el nostre negoci de manera positiva i, alhora, crear un impacte positiu a les nostres regions de proveïment i a les comunitats locals”**





**WELEDA**  
Since 1921

**FOR MEN**

**2 in 1  
FACE WASH**

Purifying Biotinyl-glycolic Acid and Probiotic Deep Pore Cleansing

CECAVE & SMALT VITALE & BARK  
PLANT & BARK

100 ml e

**Certificat:** Natrue  
**Marca:** Weleda | [www.weleda.es](http://www.weleda.es)  
**Empresa:** Weleda, S.A.U.



**Marca:** Corpore Sano  
www.corporesano.com  
**Empresa:** Disna, S.A.

The image shows the packaging and a bottle of Banbu Glow Elixir Acneite Facial Oil. The box is white with yellow circular patterns and features the Banbu logo and product name. The bottle is made of clear glass with a white dropper cap and a label matching the box design.

**Certificat:** Cosmos Organic  
**Marca:** Banbu | [www.banbu.es](http://www.banbu.es)  
**Empresa:** Banbu Cosmética  
Natural, S.L.

## A box of Mooncup B menstrual cups and a white cup. The box is dark blue with the brand name 'mooncup' in white lowercase letters at the top. Below it, in smaller white capital letters, is 'THE ORIGINAL SILICONE MENSTRUAL CUP'. In the center is a white silhouette of a cup with a wavy line inside. At the bottom of the box is a large white letter 'B'. To the right of the box is a single white menstrual cup.

**Marca:** Mooncup  
www.mooncup.co.uk/es  
**Empresa:** Mooncup Ltd.



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

# ECOVIRE

COMPROMÍS AMB LA SOSTENIBILITAT

MANRESA  
2024

14-18 OCTUBRE  
JORNADES  
PROFESSIONALS  
19 I 20 OCTUBRE  
FIRA

Més  
informació:  
[ecoviure.cat](http://ecoviure.cat)



Organiza:

Amb el suport de







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



# Propietats i aplicacions de l'oli verge de comí negre

El comí negre (*Nigella sativa*) és una planta pertanyent a la família de les Ranunculàcies. Les llavors d'aquesta planta s'han utilitzat a la medicina tradicional per al tractament de diferents malalties, considerant-se a la cultura islàmica una de les plantes més importants per al tractament de diverses dolències.

Entre els usos tradicionals destaca principalment pels seus beneficis per a la bronquitis, l'asma, la diarrea, el reumatisme i diferents afeccions de la pell. També s'ha utilitzat com a tònic hepàtic, digestiu, anti-diarreic, estimulant de la gana i per combatre les infeccions parasitàries, i per donar suport al sistema immunitari.

Actualment diferents estudis sobre aquesta preuada llavor han posat en evidència el seu **ampli espectre farmacològic** en què s'inclouen les accions com antibacteriana, antifúngica,



123RF Limited©oykuozgu. Oli verge de llavor de comí negre

antihelmíntic, antioxidant, antidiabètic, antihipertensiu, broncodilatador, quimiopreventiu, antiinflamatori i analgèsic i protector digestiu i pulmonar.

La major part de les seves propietats es deuen a la presència de **timoquinona**, que és un dels bioactius més importants presents en el seu

oli vegetal verge de qualitat "extra", és a dir, obtingut per procediments únicament mecànics, de les llavors d'aquesta planta.

Les llavors de *N. Sativa* contenen oli vegetal molt aromàtic, ric en àcids grassos poliinsaturats, principalment àcid linoleic ( $\Omega 6$ ), àcid oleic ( $\Omega 9$ ), àcid alfa-linolènic i àcid dihomolínolènic.

Conté també esterols vegetals i oli essencial en un 1,4%, amb un contingut en carvacrol del 0,035% i en timoquinona del 0,023%.

Com a resultat de l'avaluació de les seves propietats antibacterianes, antifúngiques, antiparasitàries, anti-diabètiques, antiinflamatòries, antioxidants, immunomoduladores, protectores pulmonars i del sistema digestiu, així com analgèsiques, antiasmàtiques i neuro protectores, aquest meravellós oli vegetal es recomana en cas d'infeccions fúngiques i parasitàries, dolors articulars, i per a la protecció i alleugeriment de l'asma i asma al·lèrgic, així com en el cas d'inflamacions digestives i per enfortir el sistema immunològic i protegir el cervell del deteriorament cognitiu associat a l'edat. I en ús percutani, per reparar i protegir la pell de l'oxidació, el control de les infeccions fúngiques i la cura del cuir cabellut i l'enfortiment de les ungles. ■

## COSMÈTICA



Esential'aròms®

Descobreix la línia  
D'OLIS VEGETALS VERGES I EXTRACTES LIPÍDICS  
més àmplia i amb ingredients ecològics

100% origen natural



Descarrega't  
la guia d'olis  
vegetals



Descarrega't  
la guia d'extractes  
lipídics



Olis vegetals obtinguts només per procediments mecànics que conserven tota la seva puresa i eficàcia

www.esentialaroms.com f @



Cristóbal Vidal,  
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

## COSMÈTICA

# Com es fa un bàlsam respiratori amb olis essencials

Els dies freds i humits creen al nostre cos les condicions per patir un refredat o una grip. El nostre sistema defensiu respon als microorganismes produint els símptomes que tots coneixem.

Segurament tindràs el record d'aquesta pomada que et fregaven els pares al pit i l'esquena quan et refredaves. L'aroma intensa a eucaliptus i menta, i la sensació càlida que produeix, és un dels records comuns que compartim gairebé tots.

En aquest article us ensenyaré a elaborar una **pomada pectoral** similar que podreu modificar al vostre gust.

Els ingredients naturals més apropiats són els **olis essencials**. Una de les propietats que tots comparteixen és la seva **acció antimicrobiana**. Les plantes fabriquen els olis essencials per defensar-se de les infeccions i dels paràsits.



123RF Limited©mariaboiko. Atac de tos

Alguns olis essencials a més de mantenir a ratlla els microbis patògens, aclareixen les vies respiratòries facilitant la descongestió i eliminació de les mucositats.

Els olis essencials amb propietats descongestionants respiratòries són: **arbre del te, orenga, pi, farigola, eucaliptus, niauli, gingebre, caje-**

**put, hisop, xiprer, menta, canyella, clau, romaní, ravintsara aromàtica.** Com que no es poden fer servir purs, els dissoldrem en una pasta de pomada a base de cera d'abelles.

## Formulant una pomada pectoral

Els ingredients necessaris els po-

deu aconseguir a la vostra botiga habitual d'alimentació natural. Ja saps que els millors són els que tenen un segell de qualitat certificada. Trobareu diversos articles sobre el tema en aquesta revista.

Per elaborar la pomada necessitaràs:

- Com a espessidor: cera d'abelles.
- Com a vehicle dels olis essencials: un oli vegetal com oliva, gira-sol, ametlles, sèsam...
- Olis essencials: pots fer una selecció dels indicats anteriorment.
- Si vols que aclareixi la respiració afegeix: eucaliptus, niauli, hisop, menta, cajeput o ravintsara.
- Si vols que doni una mica d'escalfor: gingebre, farigola, canyella, clau, pi, romaní, arbre del te.



## COSMÈTICA



## Recupera la vitalitat del teu cabell



Amb **Serenoa Serrulata i Ginseng**, eficaços per a prevenir la caiguda.



Segueix-nos en Instagram en  
@corporesano\_cosmetica  
www.corporesano.com

## LLAR I CUINA



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

## TRIAR CUIDAR EL PLANETA!



Distribuit per:

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







Pots fer barreges al teu gust.

Si voleu potenciar l'efecte, podeu fer un oli d'herbes i afegir-lo en lloc de l'oli vegetal.

Vegem com s'elabora aquest oli d'herbes:

- Posa a assecar la planta i després la tritures amb una picadora o la talles a trossos petits. També pots comprar la planta a l'herbolari, ja ve triturada.
- Pots fer-ho barrejant diverses plantes (gingebre, farigola, romaní, eucaliptus...). Col·loca la planta en un pot de vidre i cobreix-la amb l'oli vegetal.
- Espera un parell de setmanes i després el coles amb un colador de roba.

Ja tens l'oli d'herbes per a la pomada pectoral.

Amb tots els ingredients preparats passem a elaborar la pomada. ■

Pomada respiratòria amb eucaliptus i menta

| Fase    | Ingredient                   | Dosi % | Propietats                     |
|---------|------------------------------|--------|--------------------------------|
| Calenta | Cera d'abelles               | 25     | Espessant                      |
|         | Oli vegetal o d'herbes       | 68     | Vehicle d'olis essencials      |
| Freda   | Oli essencial de farigola    | 2      | Antiinfecció, antiviral        |
|         | Oli essencial d'eucaliptus   | 3      | Antiinfecció, descongestionant |
|         | Oli essencial de menta       | 1      | Antiinfecció, descongestionant |
|         | Oli essencial d'arbre del te | 1      | Antiinfecció, antiviral        |

1. Elaboració al bany maria.
2. En un got resistent a la calor afegeix l'oli i la cera. Escalfa al bany maria fins que es fongui la cera.
3. Treu del bany i espera que la temperatura estigui a prop dels 50°C.
4. Afegeix un a un els olis essencials, remenant lleugerament després de cadascun.
5. Envasa en un pot abans que s'espesseixi.



PIEL MÁS FIRME EN 7 DÍAS<sup>1</sup>



PÉPTIDOS DE MACA BIO:  
✓ POTENCIADORES DE LA LUMINOSIDAD

GRANADA BIO:  
✓ EXPERTA ANTIOXIDANTE



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



**Cesare Roberto**, nascut a Foggia (Puglia) el 1968, és el President de **Sarchio**, destacada empresa italiana amb seu a Carpi (Modena) especialitzada en la producció d'aliments ecològics i sense gluten. Amb el seu lideratge, Sarchio -el nom deriva de la relació que l'empresa té amb el territori i fa referència a una eina agrícola de la tradició camperola, l'escarda-, s'ha convertit en una referència a la producció ecològica i sense gluten a Itàlia i Europa. La seva gestió es caracteritza per la qualitat, la innovació i la fidelitat a les tradicions culinàries italianes.

**Sarchio va ser fundada el 1982 sent pionera en el desenvolupament de l'agricultura ecològica a Itàlia. Què en va motivar la creació i com era l'empresa als seus orígens?**

El producte natural estava a la boca de tots. Era un concepte molt obert, que no estava definit, tots par-

## Cesare Roberto (Sarchio): “Quan vaig començar les paraules ecològic o orgànic no existien”

laven de producte natural, però el seu significat específic no s'entenia bé. Amb el temps, es va començar a parlar de cultiu ecològic. Has de respectar una normativa clara per definir-te com a ecològic, i això per a nosaltres era un camí molt atractiu. Vam començar a canviar tots els articles que produïem i comercialitzàvem a productes certificats com a ecològics.

**En quin moment vas entrar a Sarchio i quina va ser la teva motivació? Com ha evolucionat tant la teva carrera a l'empresa com l'empresa?**

Vaig començar el 1989 com a venedor. Com he comentat, les paraules ecològic o orgànic no existien, i la gent no entenia què era un producte bio, però aquest contacte amb la gent i els productes ecològics em va obrir la ment i la visió. Així vaig començar a treballar a Sarchio. Inicialment, vaig entrar com a empleat i també amb una petita participació a la societat. Al principi érem quatre socis, i entre el 1989 i el 2014, vaig acabar adquirint el 100% de l'empresa. En tot aquest temps transformem l'empresa comercial en un fabricant de productes ecològics.

Per mi, no hi ha res més sostenible que el cultiu ecològic i aquest és el camí correcte per respectar el medi

ambient, l'alimentació i sobretot no posar verí damunt la taula. Penso que això és una cosa que tothom hauria de tenir present, perquè, encara que es pugui regularitzar el consum de certs productes, és millor evitar els riscos.

**Què opines sobre que la demanda de productes sense gluten hagi crescut en els darrers anys, fins i tot en persones sense intolerància ni malaltia celíaca?**

En els darrers 25 anys, hem vist un augment en les intoleràncies alimentàries. No és que no existissin abans, però no es buscaven amb la mateixa assiduitat que ara. La celíquia és una malaltia que només pot ser tractada mitjançant una alimentació adequada, on no hi sigui present el gluten.

Avui dia, hem treballat i millorat en aquest àmbit. Un producte amb el segell sense gluten no el fem només per a persones celíaques; ho fem per a tots, encara que el puguin consumir persones celíaques també. Per què moltes persones que no són celíaques consumeixen aliments sense gluten? Ho fan per una qüestió de digestió i perquè, amb el temps, hem desenvolupat productes sense gluten que són biològics, amb poc sucre i greixos, adequats per a persones que tenen cura de la dieta.

**Els productes sense gluten sovint contenen més sucre i greix per compensar la carència de gluten, és el cas de Sarchio?**

No, en absolut. Estem treballant per evitar això. Estadísticament, moltes persones celíaques també són diabètiques, per tant és important que el producte sense gluten tampoc contingui sucre. Per això, hem desenvolupat diversos productes, sent la primera galeta a Itàlia i Espanya que és ecològica, sense gluten i sense sucre.

**Quin paper tenen els valors ètics en la gestió diària de Sarchio, i com s'assegura l'empresa que aquests valors beneficiïn tant els consumidors com els agricultors?**

Tots els nostres *partners* han de treballar de manera sostenible. M'explíco: han de garantir que les persones a l'agricultura treballin en condicions clares i justes. A més, hem treballat a l'empresa per reduir el consum energètic, implementant solucions per generar la nostra pròpia energia i utilitzant materials sostenibles per a l'envasament, com ara plàstics biodegradables. També hem col·laborat en projectes de reforestació, com ara la plantació de 450 arbres a Roma. Estem compromesos a continuar desenvolupant projectes que ajudin a reequilibrar el planeta. ■



## ALIMENTACIÓ



El cultiu de soja ecològica regional i europea és la base de la qualitat dels nostres productes de tofu i ens permet mantenir una relació personal i estreta amb els nostres pagesos associats. Ja sigui el tofu fermentat, fumat o refinat amb herbes, són una delícia per a tots els paladars.

taifun-tofu.com

