



NÚM 132

NOVEMBRE 2024

SOCIETAT

Test de Salut
Planetària 2024:
el planeta en
condició crítica

Pàg. 4

MÉNJAR I CREIXER

Necessitats dels
nois adolescents

Pàg. 10

DIETA LÒGICA

Dietes terapèutiques

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Carme Rusalleda:
"O som sostenibles,
o no serem"

Pàg. 40

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLOÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]



INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLOÒGICA

"El seny comença a la cuina" FRIEDRICH NIETZSCHE

40 anys de BioCultura, un aniversari esperat

Del 21 al 24 de novembre a Ifema - Madrid



©Bio Eco Actual



ABBOT KINNEY'S

AMB UNA TEXTURA CREMOSA
I MOLT GUST!
REINVENTA EL TEU ESTÀNDARD
I PASSA'T AL VEGETAL.

- 100% ecològic i plant-based
- logs, gelats i begudes veganes
- Sense lactosa





FIRES

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

BIOECO
ACTUAL

EDITA:

Centipede Films, S.L.

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

TIRADA 53.900 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Axel Domingo, Ariadna Coma

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

DISTRIBUCIÓ 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**, **Naturlìder**

També disponible a:

Centro Dietético, **Herbolario Navarro**, **Hortec**,
NaturaSi, **Naturitas**, **Planeta Huerto**, **Veritas**,
Bibliotèques Públiques de Catalunya, **Xarxa de**
Bibliotèques Municipals de la Diputació de Barcelona

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, **Laura I. Arranz**, **Mercedes Blasco**,
Carlos Capdepón, **Marta Castells**, **Mariana Defassio**,
Johanna Eckhardt, **Paula Gómez de Tejada**,
Gerard Gontier, **Iván Iglesias**, **Jim Manson**,
Miriam Martínez Biarge, **Isidre Martínez**, **Josep Mestres**,
Estela Nieto, **Amancay Ortega**, **Jaume Rosselló**,
Maribel Saiz Cayuela, **Cristóbal Vidal**

Bio Eco Actual no fa servir tecnologies d'intel·ligència artificial
com ChatGPT per a la creació de continguts. Bio Eco Actual no
comparteix necessàriament les opinions signades i inserides
en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la
qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

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



Amb la col·laboració de:

40 anys de BioCultura,
un aniversari esperat

En el 40è aniversari, la fira pioneira del sector ecològic espanyol se cita a Madrid del 21 al 24 de novembre a Ifema.

Aquesta edició és molt esperada per tots perquè haver estat allà tant de temps i haver influït en l'esdevenir del sector ecològic, organitzant i vivint quaranta anys d'edicions d'èxit, és per celebrar-ho. "No som organitzadors d'esdeveniments, som el sector", assenyalen des de l'Associació Vida Sana, que és i ha sigut qui ha estat sempre al capdavant de la fira. La seva directora, *Ángeles Parra*, recorda "Són 40 anys que han passat molt ràpidament. Ha costat que l'aliment ecològic arribés a moltes llars. Però finalment s'ha aconseguit. BioCultura i



©Bio Eco Actual

tot el sector ecològic hem fet una gran feina. Vam ser pioners quan ningú no creia en nosaltres".

BioCultura és una festa on seguir l'actualitat dels diversos sectors que interessen el consumidor conscient de la importància que té la seva elecció per a la salut global. Una festa on podem conèixer les novetats en alimentació ecològica i en cosmètica certificada, i també comprovar que els bàsics indispensables per portar una alimentació saludable i una higiene sense tòxics segueixen estant disponibles. És aquesta una ocasió única per posar-se al dia amb les més de 300 activitats paral·leles a càrrec d'experts en cadascuna de les temàtiques que el programa ofereix. Entre aquestes, la Jornada professional

Ecoestètica B2B. Els desafiaments de la Cosmètica Econatural; el ShowRoom Ecoestètica; el Showcooking Eco-gastronòmic; la Jornada de nutricionistes i influencers; la Jornada de Bioconstrucció i casa sana; el Seminari Cofenat sobre osteopatia; l'Espai de massatges i Teràpies Naturals; el Festival de Ioga i el Festival Infantil Mamaterra.

La informació és essencial

El desconexament porta a mantenir actituds perjudicials per a tot l'ecosistema del nostre planeta. Per combatre'l, BioCultura reuneix associacions d'empreses, certificadores, majoristes, detallistes, activistes, metges, nutricionistes, professors, ambientalistes, científics, oenegés,

La professionalitat
és imprescindible
per al
desenvolupament
econòmic i la
continuïtat de
BioCultura però no
està renyida amb
l'activisme



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 - info@sarchio.com



FIRES

periodistes, agrònoms, xefs, etc. els qui, en taules rodones, publicacions, debats, showcookings, tallers i presentacions seran els encarregats d'il·luminar el camí cap a una veritable transició que porti al creixement continuat de l'agricultura ecològica i alhora del consum intern, que és encara escàs a Espanya.

Activisme i professionalitat

La professionalitat és imprescindible per al desenvolupament econòmic i la continuïtat de BioCultura, però no està renyida amb l'activisme. Des d'una filosofia clara s'ha treballat per oferir al sector un escenari còmode que permeti desenvolupar l'activitat de promoció i divulgació de la millor manera.

Ángeles Parra ens diu: "Nosaltres sempre hem estat activistes. Amb el temps, ens hem anat professionalitzant, però sense perdre el nostre esperit combatiu dels principis. En general, el sector ecològic ha crescut molt. Des del no-res, ens hem anat expandint fins a ser un sector que dona feina a Espanya a molta gent, però, segons Amics de la Terra, la transició agroecològica donaria feina a més d'un milió de persones. És a dir, les expectatives d'aquest camí són magnífiques. El valor del mercat ecològic va assolir el 2023, els 3.000 M€ (creix el 6,2% respecte a l'any anterior). Anem per bon camí. Però continua sent insuficient. Cal arribar a totes les llars, a tots els racons. Tots els esforços que fem en aquest sentit no cau-

Actualment, el consum bio per càpita anual a Espanya és d'aproximadament 64 euros



©Bio Eco Actual

ran en sac foradat i les generacions futures ho agrairan".

En aquesta edició no faltarà la presència de les organitzacions que reuneixen el sector de les empreses com ASOBIO, de la certificació dels productes ecològics INTERECO i ECOVALIA, i els tècnics i científics agrupats a la Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica (SEAE).

Creixement del consum intern

Per potenciar el consum intern de productes procedents de l'agricultura ecològica, la que respecta els cicles i la salut de sòls i aigües, cal créixer en cultura. I, per créixer en cultura s'haurien de destinar recursos que facin possible aquest creixement a través de programes educatius específics i de nivell a escoles, instituts i universitats, organitzant xerrades als centres socials dels barris, tallers de cuina, etc. El consumidor ha de conèixer els beneficis dels productes ecològics i per això és vital divulgar aquest coneixement al major nombre de persones possible, mitjançant campanyes de conscienciació, educació gastronòmica i realització de receptes saludables. Obrir els ulls a la població a la realitat de la indústria alimentària convencional on cadascú va a la seva i la salut de les persones o el malbaratament de recursos per a la producció de les

El desconeixement porta a mantenir actituds perjudicials per a tot l'ecosistema del nostre planeta

seves ofertes alimentàries o cosmètiques no estan entre les seves prioritats.

BioCultura ho fa a la seva mida, ho està fent des de fa quaranta anys, encara que el seu exemple hauria de servir per portar aquesta cultura fora dels límits, en temps i espai, de la fira.

"Hem d'augmentar el consum intern. Això és fonamental. Actualment, el consum per càpita anual a Espanya és d'aproximadament 64 euros. Tot i això, en llocs com Dinamarca, Àustria o Suïssa el creixement del consum bio és exponencial (entre 300 i més de 400€ per càpita). A Espanya, el consum de productes ecològics no supera el 3% del total. Podem créixer molt. Però hem de fer un esforç enorme. I a BioCultura el fem. Per fomentar el consum (i, per tant, la producció), hem d'implementar lleis que afavoreixin el consum de productes ecològics com l'aplicació d'un IVA 0. Però també cal esforçar-se en la promoció de totes les virtuts de l'aliment ecològic. I, en aquest sentit, BioCultura fa una feina crucial", explica Ángeles Parra. ■

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



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

Novetat!

Te Matxa Premium, de Sol Natural



Sabies que el te Matxa té fins a 10 vegades més beneficis que el te verd comú? Tres setmanes abans de collir-se es protegeix la planta del sol, augmentant el seu contingut en clorofil·la. Després es molen les seves fulles fins a obtenir una pols fina, que es pren directament dissolta en aigua / beguda vegetal, la qual cosa permet beneficiar-se al màxim de les seves meravelloses propietats antioxidants.

El te Matxa Premium de Sol Natural és encara més especial: procedent del Japó, en la seva elaboració només s'usen les fulles de primera collita i major qualitat. Fet que es pot apreciar en les seves propietats organolèptiques: color verd intens, sabor dolç, aroma fresca i textura suau.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es



©Bio Eco Actual



SOCIETAT

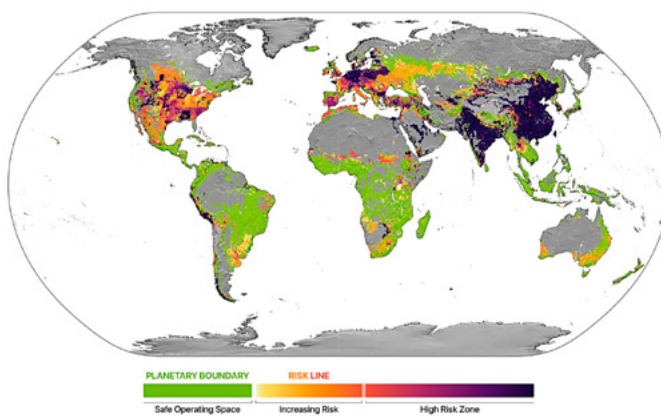
Test de Salut Planetària 2024: el planeta en condició crítica

L'Institut alemany de recerca de l'impacte climàtic de Potsdam (PIK), fundat el 1992, és conegut per la seva investigació avançada en l'àmbit del canvi climàtic i la sostenibilitat global. Compta amb un equip internacional d'uns 400 investigadors i personal de suport.

Aquest institut, junt amb altres socis, com la iniciativa PBS*Science* i el col·lectiu dels *Guardians Planetaris*, un col·lectiu independent format per activistes, líders empresarials i antics caps d'estat que s'han unit per elevar la ciència dels límits planetaris a una audiència global, han començat un projecte pioner: el **Test de Salut Planetària** (*Planetary Health Check*). Aquest projecte té com a objectiu avaluar la salut dels sistemes vitals de la Terra, que actuen com a sistemes de suport vital per a la humanitat.

El setembre de 2024 s'ha publicat el primer informe del Test de Salut

Mapa de risc global dels cicles biogeoquímics Transgressió de límits Cicle del nitrogen



Extrait de l'informe de ©Planetary Health Check

Planetària, proporcionant una anàlisi detallada de l'estat dels nou processos crítics del sistema terrestre, anomenats **límits planetaris**. Aquests límits han estat identificats pels científics i mesuren l'estabilitat i la resiliència del sistema terrestre.

Els processos als que fan referència aquests límits són essenci-

als, perquè regulen les condicions ambientals que permeten la vida humana i el desenvolupament sostenible del planeta. Els nou límits són: 1-Canvi climàtic; 2-Pèrdua de biodiversitat; 3-Canvi en els fluxos dels nutrients (nitrogen i fòsfor); 4-Introducció de nous organismes; 5-Desforestació i canvi d'ús del sòl; 6-Ús de l'aigua dolça; 7-Acidifica-

ció dels oceans; 8-Esgotament de l'ozó estratosfèric; 9-Contaminació química i increment d'aerosols atmosfèrics.

Aquests límits es van establir per proporcionar una “zona segura” per a la humanitat, dins dels quals els sistemes naturals funcionen de manera estable. Traspassar aquests límits pot portar a canvis abruptes i potencialment irreversibles en l’entorn, posant en risc la capacitat del planeta per mantenir la vida humana i totes les altres formes de vida.

L'informe revela que actualment sis d'aquests nou límits ja han estat traspassats, posant en risc la resiliència i estabilitat del planeta. La comprovació de la salut planetària mostra que les funcions crítiques dels sistemes de la Terra estan en risc, amb el trencament d'aquest sis límits (del 1 al 6) i el trencament imminent d'un setè.

ALIMENTACIÓ

PRESEVAR ELS NUTRIENTS
MOLTES EN FRED
FÁCIL ASSIMILACIÓ

MASSA MUSCULAR

ENERGIA

NIVELLS DE COLESTEROL

COMENÇA MILLOR EL DIA CUIDANT LA TEVA SALUT

linwoodshealthfoods.com/es

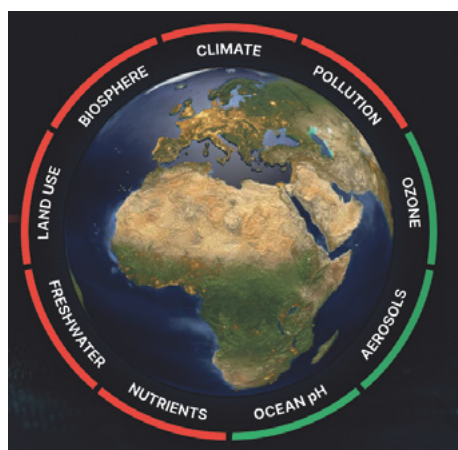
Les proteïnes contribueixen a l'augment i conservació de la massa muscular. El magnesi contribueix al funcionament normal dels músculs. El magnesi contribueix al metabolisme energètic normal i ajuda a disminuir el cansament i la fatiga. Omega 3 (ALA) contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini.

Linwoods
NATURAL PLANT GOODNESS

SOCIETAT

“El nostre diagnòstic actualitzat mostra que els òrgans vitals del sistema terrestre s'estan debilitant, provocant una pèrdua de resiliència i un risc creixent de creuar els punts d'inflexió. Sis dels nou límits planetaris han estat transgredits. El missatge és clar, les accions locals afecten el planeta i un planeta sota pressió pot afectar tothom, a tot arreu. Garantir el benestar humà, el desenvolupament econòmic i les societats estables requereix un enfocament holístic on la protecció del planeta ocupi el protagonisme”, va dir **Levke Caesar**, científic de PIK, co-líder de PBScience i un dels autors principals d'aquest test de salut planetària.

“L'establiment d'aquest test de salut del planeta és un gran salt endavant en la nostra missió col·lectiva d'entendre'l i protegir-lo. Fa temps que sabem que estem debilitant la resiliència del planeta. Aquesta actualització científica mostra que, independentment de l'escala en què operem, totes les accions que es realitzen han de tenir en compte els impactes a escala planetària. La custòdia del planeta és necessària en



Extret de l'informe de ©Planetary Health Check

tots els sectors de l'economia i en les societats, per a la seguretat, la prosperitat i l'equitat. Quantificant els límits d'un planeta sa, proporcionem polítiques, economia i negocis amb les eines necessàries per allunyar-se dels riscos immanejables”, diu **Johan Rockström**, director de PIK i cofundador dels Guardians Planetaris.

“Quan mirem les tendències dels indicadors de salut de la Terra, veiem que aviat la majoria d'ells es trobaran a la zona d'alt risc. Hem de revertir aquesta tendència. Sabem que tots els processos actuen conjunta-

ment i cadascun d'ells necessita protecció per protegir tot el sistema”, va dir **Boris Sakschewski**, codirector de PBScience i autor principal de l'informe. “En obtenir una comprensió més profunda del sistema i les seves interaccions, identificarem aquelles accions que redueixin o contrarestin amb més eficàcia els impactes de la humanitat a mesura que necessitem tornar amb urgència a l'espai operatiu segur”.

Hindou Oumarou Ibrahim, presidenta dels Guardians Planetaris i experta en l'adaptació dels pobles indígenes i la mitigació del canvi climàtic, va afegir: “Durant segles, els pobles indígenes han viscut en harmonia amb la terra, aprenent a utilitzar el medi ambient per mantenir-se i per retornant-li el que es pren per tal de mantenir la salut general de la Terra. Ens estem matant amb sobre-dosis de productes químics, destrucció de la natura, temperatures disparades i contaminació creixent. A mesura que la indústria s'ha accelerat, els pobles indígenes han vist les seves terres degradades i destruïdes. És imprescindible revertir aquesta

situació. Amb el Test de Salut Planetària podem començar a il·luminar aquest camí alhora que compartim el coneixement profund dels pobles indígenes a l'hora d'identificar solucions. Podem viure el llegat d'un món encara millor perquè les generacions futures prosperin en col·laboració amb la Terra”.

La realització d'aquest test ofereix una visió única i holística de la salut del planeta que serveix com a brúixola per a la presa de decisions per a les nacions, les empreses i tots els ciutadans, que evolucionarà, amb el suport d'una sèrie de socis, cap a un “centre de control” per a la Terra utilitzant les últimes dades dels satèl·lits, de la IA, de la saviesa dels pobles indígenes i de la ciència actual. En última instància, el control de salut planetari permetrà que tothom actuï amb urgència i construeixi els seus plans per ajudar la humanitat a canviar de rumb. ■

Descargar informe
Planetary Health Check
2024



ALIMENTACIÓ

NATURSOY®

SEITAN FUMAT

DESCOBREIX AQUESTA NOVA DELÍCIA!

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

Ideal per a infinitat de receptes!

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

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

Josep Mestres, Soci d'Hortec,
cooperativa d'agricultura ecològica

AGRICULTURA

Detox saludable: la força de les verdures ecològiques de temporada

En un món cada vegada més conscient de la importància de mantenir una bona salut, les verdures han esdevingut protagonistes indiscutibles d'una dieta equilibrada. Des de la meua finca, La Vall Bio, a Benifallet, i com a soci de la Cooperativa Hortec, he tingut l'oportunitat de conrear productes ecològics que no només són bons de sabor, sinó que també tenen un impacte directe en el benestar del nostre cos. Avui us parlaré de tres verdures que considero essencials per aconseguir un detox saludable: la col, la col kale i la remolatxa.



Foto cedida per Hortec

Col: la reina de la depuració

La col és una d'aquelles verdures que no poden faltar en una dieta detox. Coneguda des de l'antiguitat per les seves propietats purificadores, aquesta verdura de fulla verda és rica en fibra, vitamines C i K, i compostos antioxidants. Un dels seus majors beneficis és la seva capacitat per ajudar el cos a eliminar toxines, gràcies al seu alt contingut en glucosinolats. Aquests compostos no només ajuden a netejar el fetge, sinó que també tenen propietats anticancerígenes.

Un plat clàssic que mai falla és la col bullida amb un raig d'oli d'oliva verge extra i una mica de llimona, una combinació que potencia les seves propietats depuratives i aporta frescor. És una verdura que es cultiva

La col kale ajuda a alcalinitzar el cos, eliminant l'excés d'àcids i equilibrant el nostre sistema intern

fàcilment i que, a més, és molt versàtil a la cuina.

Col kale: el superaliment del moment

Si hi ha una verdura que ha captat l'atenció del món sencer en els últims anys, aquesta és la col kale. Conreada amb cura a les Terres de l'Ebre, aquesta varietat de col destaca per la seva

gran riquesa en vitamines A, C i K, així com per la seva concentració de minerals com el calci, el ferro i el magnesi. Tot això la converteix en un veritable superaliment. La col kale és especialment recomanada per a dietes detox, ja que ajuda a alcalinitzar el cos, eliminant l'excés d'àcids i equilibrant el nostre sistema intern. Un dels meus plats preferits és un batut verd amb kale fresca, espinacs i plàtan. Aquest batut no només és energètic, sinó que també és una manera senzilla de donar al cos les eines que necessita per regenerar-se i purificar-se.

Remolatxa: el poder purificador del color vermell

La remolatxa és un altre tresor del nostre camp. Aquesta arrel vermella no només és deliciosa, sinó que tam-

bé és un dels millors aliments per a la neteja del cos. Ric en nitrats naturals, aquest tubercle ajuda a millorar el flux sanguini, oxigenant els músculs i el cervell. Però el seu benefici més destacat en una dieta detox és la seva capacitat per purificar la sang i el fetge. Els pigments responsables del seu color intens, els betalains, tenen poderoses propietats antioxidants i antiinflamatòries.

M'agrada preparar-la en amanides, combinant-la amb nous, formatge de cabra i un bon raig de vinagreta de mel. No només és un plat saborós, sinó que també és una opció excel·lent per aquells que volen mantenir una dieta saludable i equilibrada.

Un viatge cap a la salut

A La Vall Bio, sempre hem cregut que la terra ens ofereix els millors remeis per cuidar la nostra salut. Conrear verdures com la col, la col kale i la remolatxa no només ens permet tenir productes frescos i de qualitat a la nostra taula, sinó que també ens ajuda a connectar amb els ritmes naturals de la terra. Una alimentació rica en aquests productes ecològics, frescos i de proximitat és una garantia per a una vida saludable i plena d'energia. Des de la nostra cooperativa Hortec, seguim compromesos a portar-vos els millors productes directament de la terra a la vostra taula. ■



ALIMENTACIÓ



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

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

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

www.hortec.org
info@hortec.org
93 556 45 00

FIRES



#intoorganic

Només admissió per
a visitants professionals

Nuremberg, Alemanya

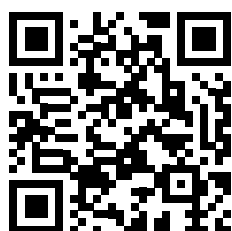
11/14.02.2025

BIOFACH

into organic

Fira líder mundial d'aliments ecològics

Construint plegats el futur de l'alimentació



Submergeix-te a l'inspirador món de **BIOFACH 2025**, on líders visionaris i destacats experts de la comunitat internacional de l'alimentació ecològica es reuneixen per treballar per un món més sostenible. Es tracta de molt més que de negocis: junts estem desenvolupant solucions d'avantguarda per a nosaltres i per al nostre planeta. T'hi apuntes?

Més informació i entrades: www.biofach.de/join-now

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

ALIMENTACIÓ

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

Cafè... sense que perjudiqui, Cafeïna: quanta és massa?

L'alcaloide de mitja humanitat

S'ha estimat que cada dia es beuen al món entre 1,8 i 2 mil milions de tasses de cafè, generalment al matí (65%). Entre la meitat i un terç de la població mundial pren cafè cada dia.

A Espanya, el 63% dels més grans de 15 anys, uns 22 milions de persones, prenen cafè, de les quals el 55% pren 1-2 tasses; el 24% prenen 3-4 tasses i el 21% restant (uns 4,6 milions de persones) prenen 5 o més tasses de cafè al dia. Beure cafè és un hàbit dels més arrelats. El cafè és la beguda més utilitzada després del te i l'aigua, però es pot convertir en addictiu, especialment per als qui prenen més de 3-4 tasses al dia.

El contingut mitjà de cafeïna d'una tassa de cafè és de 300 mg, tot i que a la majoria de textos de nutrició es diu que és de 150 mg. Això és una estratagema poc lleial, perquè la



©Bio Eco Actual. L'art de preparar un bon cafè amb filtre

“dosi” de cafè estudiada pels nutricionistes és la meitat de la que habitualment serveixen a qualsevol bar.

Per què varia el límit?

Avui sabem que hi ha efectes beneficiosos del cafè a l'organisme, si es posa un límit al seu consum. Segons

un estudi del 2020 de *The American Journal of Clinical Nutrition*, com a màxim es poden prendre sis tasses petites! repartides al llarg de la jornada. Prendre sis tasses al dia podia incrementar el risc cardiovascular un 22%, però l'estudi es va fer en 500.000 persones de Gran Bretanya, on el cafè és més diluït que els nostres espressos.

Per calcular la quantitat

Per no perdre de vista la noció de les tasses que es prenen, o bé si es beu en tasses o gots grans (o bé els consumidors de cafè no sàpiguen exactament quanta quantitat poden prendre), hi ha aplicacions de calculadores de cafeïna i pàgines web que permeten fer un càlcul més precís. Per exemple, el portal *Caffeine Informer*, on s'ha d'introduir el pes i després indica el límit diari de cafeïna que es pot prendre. I també les aplicacions *The Coffee Counter* i *Coffee Kick Calculator*.

Cafeïna: per què convé que la controlem

La cafeïna és l'alcaloide del cafè i la responsable de la seva capacitat addictiva. Pot ser una mica carcinògena, perquè el cafè és una baia torrada (especialment si està massa torrada, gairebé cremada), però també



ALIMENTACIÓ

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

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

Cafè enriquit amb fongs adaptògens

Escaneja per a més informació:

ENERGIA i SABOR per a la tornada a la feina.
Gaudeix del teu cafè i cuida el teu sistema immunològic, així de fàcil!

ALIMENTACIÓ



Sojade

Nou
SKYR HIGH PROTEIN

Conté **7g** PROTEÏNA

SENSE SUCRE afegit

www.sojade-bio.es

ALIMENTACIÓ

perquè conté altres substàncies nocives (com els quitrans, la pirimidina i la creosota), totes elles lligades al torrat. De tota manera, de moment no existeix cap estudi definitiu que relacioni el consum de cafè amb el càncer.

El consell és prendre cafè de torrat lleuger; per això el cafè més negre és menys adequat per a la salut. El cafè torrefacte (amb sucre afegit en torrar-lo) convé descartar-lo del tot.

L'efecte de la cafeïna sobre el cos és complex, perquè també augmenta la producció de cortisol, l'hormona relacionada amb l'estrès i l'augment del qual pot provocar hipertensió.

A més, el consum de dosis altes de cafeïna (a partir de més de 3 tasses de cafè espresso al dia) redueix visiblement la fertilitat tant masculina com femenina. També es relaciona la cafeïna amb els dolors premenstruals i de la regla.

Finalment, el cafè provoca acidesa d'estómac, i si hi afegim molt sucre



123rf Limited@iakovenko. Preparant dos cafès espresso

blanc, més (podem eliminar el sucre, o bé substituir-lo per unes gotes de xarop). I és convenient prendre'l a la temperatura adequada: mai superior a 60°C.

També hi ha avantatges

S'ha demostrat que un consum moderat de cafeïna aporta antioxidants i és un tonicant excel·lent, eleva el llindar de resistència i ens fa secretar adrenalina. Seria l'estímul permanent de la glàndula suprarenal

(la que produeix l'adrenalina) cosa que pot acabar produint fatiga per sobreexforç i reduir una mica les defenses. El cafè millora l'alerta mental, la memòria i el temps de reacció als problemes, així com la sociabilitat. Així mateix, és una ajuda complementària en cas de processos depressius. I en cas de tendència a la diabetis, els bevedors d'una tassa de cafè al dia redueixen el risc de patir-la un 7%. No se sap bé l'efecte íntim que el cafè té sobre el fetsge, però sobre la vesícula biliar té un efecte estimulants

de la secreció, per la qual cosa sí que és cert que el cafè després d'un àpat abundant és una interessant ajuda digestiva.

El consum de cafè, tant normal com descafeïnat, sembla tenir algun efecte positiu sobre la degeneració cerebral pròpia de la gent gran. Es creu que tindria algun efecte protector sobre les neurones i això podria reduir la incidència de malalties tan temibles com el Parkinson o la síndrome d'Alzheimer. Aquest efecte s'atribueix més a l'àcid clorogènic del cafè que a la cafeïna.

Fins i tot la cafeïna s'ha utilitzat en dietes de reducció de pes, perquè augmenta el metabolisme de l'organisme i el procés d'eliminació del greix corporal.

I si és descafeïnat?

El cafè descafeïnat, per altra banda, encara conté una mica de cafeïna, d'uns 7 a 10 mg de mitjana, encara que hi ha una gran variabilitat, perquè un cafè de bar descafeïnat pot tenir fins a 25 mg per ració. ■

ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi: pur plaer

Natumi
pur.vegetal.



Prova
també



Més informació a www.natumi.com



MENJAR I CRÉIXER

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

Necessitats dels nois adolescents

Durant la infància les necessitats nutricionals de nens i nenes són força semblants. Tot i que des del naixement els homes són de mitjana lleugerament més alts i pesants, aquestes diferències són mínimes. Entre els 4-11 anys, nenes i nens creixen al mateix ritme; però als 11-14 anys les nenes són més altes que els seus companys homes, perquè experimenten l'estirada de la pubertat 2 anys abans. Als 14 anys els homes tornaran a sobrepassar en altura les noies, ja de manera definitiva.

Els canvis corporals induïts per les hormones sexuals no afecten només el pes i la talla. La pubertat masculina confereix als homes un 30% més de capacitat pulmonar i cardíaca, músculs i ossos més grans i forts, menys percentatge de massa grassa, més hemoglobina a la sang (i més capacitat de transportar oxigen), i més capacitat de recuperació després d'un exercici intens. Aquests canvis es reflecteixen en els requeriments nutricionals. A partir de la pubertat els homes ne-



123rf Limited@olgavolodina

A partir de la pubertat els homes necessitaran més calories i més proteïnes que les dones

cessitaran principalment més calories i més proteïnes que les dones. Això s'aconsegueix simplement menjant

més quantitat d'aliment, cosa que no és difícil perquè la gana a aquesta edat augmenta molt. El que és important garantir és que aquesta gana es cobreixi amb aliments de bona qualitat rics en tota mena de nutrients, i no que aportin només calories.

Tot i que és normal a aquesta edat que els adolescents vulguin menjar cada cop més fora de casa i compartir menjar ràpid i aperitius poc saluda-

bles amb els seus amics, la major part de la dieta ha de seguir estant centrada en aliments vegetals integrals com el pa, els llegums, el tofu i el tempeh, el seitàn, la civada, la llet i els iogurts de soja, fruita seca, verdures i fruites. Quan els adolescents mengen així a casa, una hamburguesa vegana amb patates o una pizza ocasional amb amics no els ocasionarà problemes.

Els sandvitxos i entrepans són molt bons aliats a la dieta dels adolescents, i valen per emportar-se a l'institut, per a berenars, excursions i fins i tot esmorzars. Si es fan servir pans de bona qualitat, preferiblement ecològics i de llevat mare, no hi ha problema que els mengin amb freqüència. Farcits de tofu, tempeh, seitàn, embotit de bona qualitat a base de proteïna de soja o de pèsol, hummus o altres untades de llegums, juntament amb fulles d'enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, pebrots... són formes molt nutritives i agradables de proporcionar les calories i proteïnes extra que es necessiten a aquesta edat. ■



ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

CAL VALLS
Tomates de cultiu ecològic i biodinàmic

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

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

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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



ALIMENTACIÓ

L'única després de la llet de la mare

Holle
biodynamic
since 1934

Fórmula a base de llet Demeter biodinàmica

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

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

Dra. Marta Castells,
Farmacèutica | bio@bioecoactual.comESPai PATROCINAT PER:
SOL NATURAL | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

PATROCINAT PER



Mini guia sobre el SIBO

El SIBO o sobrecreixement bacterià a l'intestí prim (SIBO per les sigles en anglès) és un problema cada vegada més comú en la salut digestiva. El SIBO es manifesta com a conseqüència d'alguna cosa, no és per si mateix una malaltia com a tal. Apareix perquè a l'intestí gruixut es produeix algun trastorn que fa migrar els bacteris a l'intestí prim. A l'intestí prim és on es produeix l'absorció de nutrients i aigua. S'estima que afecta entre el 6-20% de la població general, i la prevalença augmenta si també hi ha altres patologies.

Síntomes i causes

A l'intestí habita la flora bacteriana o microbiota que està formada per uns 100 milions de bacteris d'unes 400 espècies diferents, que participen en infinitat de funcions dels diferents òrgans de l'ésser humà i s'encarreguen de mantenir un bon estat de salut. La majoria d'aquests bacteris són al còlon o intestí gruixut,



123rf Limited@serezniy. Plat saludable amb fajol

i només unes quantes al prim. El sobrecreixement bacterià es produeix quan els bacteris que viuen normalment al còlon proliferen cap a una zona on només n'hi haurien d'estar unes quantes i això provoca diversos **síntomes**, els quals dependran del tipus de microorganisme que es trobi sobrecreixent a l'intestí prim (recordar que fa més de sis metres!).

Els més freqüents són: inflor, distensió abdominal, gasos, diarrea, restrenyiment, dolor abdominal, sensació incòmoda de sacietat després de menjar, nàusees i eructes, mal alè i de vegades pèrdua de pes per malabsorció i dèficits de minerals i de vitamines. Alguns d'aquests símptomes també són presents en altres patologies, com: síndrome de l'intestí irritable, malaltia de Crohn, diabetis, celiaquia, etc.

Apareix perquè a l'intestí gruixut es produeix algun trastorn que fa migrar els bacteris a l'intestí prim

Les causes per les quals comença a haver-hi un excés de bacteris a l'intestí prim i es manifesta el SIBO són molt variades: el consum continuat d'antiàcids (omeprazol), ja que disminueix el PH àcid de l'estómac, l'estrès sostingut, la presa de antibiòtics, les cirurgies que afectin el sistema gastrointestinal, la mucosa intestinal dançada, la insuficiència pancreàtica o biliar, entre d'altres.

Diagnòstic i tractament

La prova més utilitzada per fer el diagnòstic és el "test de l'alè", basada en el mesurament dels gasos espirats produïts pels bacteris. El tractament del SIBO és, en principi, tant farmacològic com a dietètic. També han donat bons resultats tractaments amb extractes de plantes medicinals. La recuperació pot ser ràpida, unes

Per a la prevenció és important mantenir una bona higiene alimentària

quantas setmanes, o lenta de mesos i fins i tot anys, depenent de la causa que ho ha produït, de com es troba alterada la mucosa digestiva i d'altres factors.

Prevenció: dieta sana

Per a la prevenció és important mantenir una bona higiene alimentària (rentat de mans, evitar aliments que puguin estar contaminats,...). Adoptar una dieta sana, equilibrada, sense ultraprocessats, rica en fibres (carxofes, nabius, mongetes, civada, cereals integrals...) i baixa en carbohidrats fermentables (llet, iogurt i gelats; fruites com mangos i síndries; verdures com cebes, alls i espàrrecs; fruits secs com nous), **incorporar regularment probiòtics** (kéfir, kimxi, tempeh, kombutxa, xucrut), pot ajudar a promoure un equilibri saludable de bacteris a l'intestí, i a prevenir la recurrència d'aquest trastorn, sense oblidar la gestió de l'estrès. La dieta ha de ser individualitzada, ja que no tots els aliments afecten de la mateixa manera totes les persones. ■

ALIMENTACIÓ



Pasta artesana
100% FAJOL



Només fajol

Gra digestiu i molt nutritiu.



Ingredients bio d'alta qualitat

Sense tòxics. Sense additius.



Assecat a baixa temperatura

Manté el seu sabor i aroma.





ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut

Tipus de pans ecològics que podem trobar al mercat

El mercat ecològic ofereix una àmplia varietat de pans d'alta gamma nutricional per afavorir els gustos i les necessitats de tot tipus d'usuaris. Són pans elaborats amb diversos tipus de cereals i graus d'extracció de les seves farines, amb gluten o sense, i en nombroses ocasions amb una fermentació lenta de massa mare de cultiu. Alguns s'enriqueixen amb fruita seca i llavors. Els seus paràmetres nutricionals i organolèptics són més complets que els convencionals. Són més rics en fibra i tenen més contingut de minerals, proteïnes i vitamines. No contenen additius químics ni residus fitosanitaris i tenen un gust més bo.

Pa integral de blat. S'elabora amb farina integral i ecològica. El gra es mol sencer amb el segó i el germen i conserva les seves propietats "íntegres", inclòs el nutritiu germen. La farina de blat és la més rica en gluten, i per això aconseguim pans molt esponjosos. Pot fermentar amb massa



123rf Limited@photoboyko

mare, amb llevat de fleca, que és llevat de cervesa premsada, o amb una barreja de totes dues. Ric en carbohidrats, fibra i proteïnes, destaca per les vitamines B3, B5, B6, B9, magnesi, manganès, seleni, zinc i ferro.

Pa integral de sègol. Per elaborar-lo cal un ph àcid, pel que sol por-

tar massa mare. És un pa compacte i amb una càrrega glucèmica moderada per la seva riquesa en fibra i menor quantitat de gluten que el blat. Conté potassi, ferro, calci, níquel, coure, zinc, manganès i crom. Entre les seves vitamines destaquen B1, B2, B8, B9 i les antioxidants A i E. Conté rutina, un flavonoide antiinflamato-

ri que reforça els vasos capil·lars. És molt saborós, triga més a ressecar-se que altres pans i es conserva millor.

Pa integral d'espelta. La farina conté un 62% de carbohidrats i un 11% de fibra soluble que facilita una càrrega glucèmica moderada. Aporta un 14% de proteïna amb un alt índex de lisina. És una gran font de vitamines B1, B2, B3, B6, B7 i B9, a més de calci, fòsfor, magnesi, potassi, ferro, zinc i seleni. El gluten és més soluble que el del blat i es fragmenta més fàcilment durant la digestió, per això genera menor intolerància i inflamació. Com que és un cereal antic, manca dels al·lèrgens del cultiu intensiu.

Pa de camut integral. És la marca registrada d'una varietat de blat antic que mai no s'ha alterat ni hibridat. Aporta el 17% de proteïnes amb un gran equilibri d'aminoàcids. El seu germen és ric en vitamina E i àcids grassos essencials. És molt ric en vitamines



ALIMENTACIÓ

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.

SEGUEIX-NOS TAMBE A www.rincondelsegura.es

CECOCERES Agricultura UE

Certificat per **SHC**

ALIMENTACIÓ



ARTIPA

NOVA gamma BIO'S d'Artipa

Reserva ja els teus turrons!

SALUDABLE NATURAL NUTRITIU

PRODUCCIÓ CONSELL DE LA MESA TORNADA CCPAE

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

ALIMENTACIÓ

B, magnesi, zinc, seleni i polifenols antioxidants. Gràcies al seu gluten soluble, són pans fàcils de digerir, de crosta suau i valorats pel seu deliciós sabor. Encara que sigui integral, és lleuger, perquè el seu gra gran conté poca fibra. Es manté fresc durant dies.

Pa de multicereals. Combinen diversos tipus de farines per complementar-ne els nutrients i les textures. La majoria es fan amb farina de sègol o blat de moro, molt saboroses, però que fan els pans compactes. Es complementen amb blat, espelta o camut, el gluten dels quals els alleugereix. Poden portar flocs de civada o d'ordi, pipes o llavors i farina de soja, que equilibra les proteïnes. Generalment, són integrals, elaborats amb massa mare i tenen una aportació de carbohidrats moderat, un alt valor proteic i gran varietat de minerals, oligoelements i vitamines.

Pa integral amb llavors. N'hi ha de blat, d'espelta, de sègol, de multicereals o de cereals sense gluten. La seva característica principal és l'aportació de llavors i fruita seca, entre la massa o sobre la crosta. Poden ser llavors de



©Marta Montmany

Són més rics en fibra i tenen més contingut de minerals, proteïnes i vitamines

lli, sèsam, rosella, gira-sol, carbassa i nous. Enriqueixen la capacitat nutritiva del pa amb una aportació extra de fibra, proteïnes, àcids grassos insaturats, vitamina E i minerals com calci,

magnesi, ferro, seleni i zinc. El seu índex glucèmic és moderat perquè contenen menys midons.

Pa sense gluten ecològic. Són aptes per a persones celiaques, amb al·lèrgia o amb intolerància al gluten. Els més nutritius s'elaboren amb farines integrals i ecològiques de fajol, amarant, quinoa i teff. Són rics en carbohidrats, fibra, proteïnes d'alta qualitat, a més de vitamines B i minerals com ara magnesi, calci, ferro, fòsfor, potassi, zinc i seleni.

Pa de massa mare. La massa mare és un cultiu de bacteris làctics i llevats ambientals. Es crea amb farina integral ecològica i aigua a parts iguals, sense additius. La seva fermentació lenta leuda la massa i genera àcid làctic, que elimina les substàncies patògenes, alenteix la digestió dels midons i redueix la càrrega glucèmica del pa. Afavoreix la hidròlisi de les proteïnes i de les gliadines del gluten. Redueix els fitats i beneficia l'absorció dels minerals. Millora la textura del pa, que és més saborós i digerible, i en retarda el deteriorament.

Pa de motlle. S'elabora amb farines ecològiques blanques o integrals, preferentment d'espelta o de camut. El llevat és de cervesa premsada, de fleca, que accelera una fermentació alcohòlica i aporta més elasticitat. Com a greix, s'usa oli d'oliva verge extra, ric en àcid oleic omega 9. S'hi afegeix una mica de sal i dextrosa, un edulcorant de baix contingut calòric extret del midó de blat de moro. La seva funció és activar els bacteris de manera que la fermentació del llevat sigui més eficaç i el pa més tendre. ■

ALIMENTACIÓ / COSMÈTICA

VIU LA COCOSMETICA

JO EL FAIG SERVIR
PER HIDRATAR EL
CABELL I LA PELL!

✓ ECOLÒGIC

✓ 100% VEGETAL

✓ SENSE ADDITIUS



WWW.NATURGREEN.ES

f @NATURGREENOFICIAL



ACTIVISME

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

Johanna Eckhardt,
Coordinadora del projecte No Patents on Seeds!

Les noves patents concedides a plantes de cultiu tradicional amenacen la sobirania alimentària a Europa

Segons la legislació europea, només es poden concedir patents sobre enginyeria genètica en millora vegetal. Malgrat això, les grans empreses de llavors han explotat les llacunes legals i ja han obtingut més de 200 patents sobre cultiu tradicional. Els criadors necessiten accés al material genètic per adaptar les plantes a reptes com ara les plagues, les malalties i el canvi climàtic. L'actual sistema de patents europees dificulta el seu treball, fet que fa que molts evitin utilitzar determinats trets vegetals per por de violar les patents de les grans empreses, cosa que posa en risc la sobirania alimentària.

A Europa, actualment hi ha un debat controvertit pel que fa a les patents de llavors. El parlament de la UE i els estats membres de la UE estan intentant trobar una solució. Hi ha un fort consens polític a la UE per no permetre patents sobre llavors convencionals. Això és especialment



©Marta Montmany. El pebrot vermell espècie, amenaçada entre altres

important en el context de les discussions actuals sobre la desregulació de la nova enginyeria genètica (NGT) i un nombre creixent de patents en aquest sector. Sovint les empreses intenten eludir les prohibicions existents per obtenir patents sobre la cria tradicional afegint uns passos tècnics patentables, com ara NGT, tot i que no sigui necessari assolir l'objectiu de

millora i, per tant, s'hauria d'excloure de la patentabilitat.

No obstant això, si mirem la pràctica recent de l'OEP, veiem que només l'any 2023 s'han concedit 20 noves patents sobre cria tradicional i s'han presentat 70 sol·licituds de patent. Les espècies vegetals afectades són, entre d'altres, el cogombre, el blat de

moro, el meló, el pebrot, els espinacs o el tomàquet. Les patents tenen un efecte de gran abast i més de 1.300 varietats tradicionals de plantes ja estan afectades a Europa, cosa que fa que cada cop sigui més difícil per als obtentors navegar per aquest bany de patents. Les conseqüències d'aquest desenvolupament inclouen una concentració creixent en el mercat de llavors, la pèrdua de biodiversitat agrícola i l'elecció limitada per als agricultors, jardineros, productors d'aliments i consumidors.

Per tant, és oportú reafirmar que **no s'han de concedir patents sobre cria tradicional**. La UE ha de restringir l'abast de les patents concedides a plantes modificades genèticament, incloses les llavors obtingudes a partir de NGT. Aquest és un problema urgent que s'ha de resoldre per salvar el futur de la millora vegetal, l'agricultura i la producció d'aliments a Europa. ■



ALIMENTACIÓ



**ALGUNA VEGADA HAS VOLGUT
TENIR UN BARISTA A CASA?**

PROVA-LA. T'ENCANTARÀ!



SENSE LACTOSA

**SENSE ADDITIUS, COLORANTS,
CONSERVANTS NI SABORS ARTIFICIALS**

BAIXA EN SAL

Menjar sense gluten: sa i sense complicacions

El **gluten** és una proteïna complexa que es troba a la llavor de cereals com blat, ordi, sègol, triticale o espelta, així com els seus derivats i híbrids. Tot i que és una proteïna que no presenta valor nutricional, és a dir, que no aporta vitamines ni minerals, és interessant des del punt de vista tecnològic. La seva funció principal és aportar elasticitat, esponjositat i consistència a les masses. Per aquesta raó, s'utilitza com a espessidor al món de l'alimentació. Tot i això, per a moltes persones, el gluten és un problema.

Per què algunes persones no poden consumir-lo?

Moltes persones són incapaces de digerir aquesta proteïna del tot. Els seus components no són ben assimilats i causen una reacció adversa a l'organisme, que dona lloc a **intoleràncies i sensibilitats**. Entre les condicions més freqüents i conegudes, destaquen la malaltia celíaca, la sensibilitat al gluten no celíaca (SGNC) o l'al·lèrgia al gluten.



123RF Limited©moradoheath

L'únic tractament efectiu

Una **alimentació estrictament lliure de gluten** és l'únic tractament efectiu per a aquelles persones que pateixen aquestes afectacions. D'aquesta manera s'aconsegueix reduir el dany i la inflamació a l'aparell digestiu i intestinal de les persones afectades i, per tant, millorar-ne la qualitat de vida.

El primer pas per evitar aquesta proteïna és eliminar de la dieta qualsevol producte que contingui a la seva composició qualsevol dels cereals o derivats (farines, fècules i midons) que contenen gluten. D'aquí la importància de llegir bé les etiquetes, revisant atentament els ingredients, i buscar segells i certificacions sense gluten, com l'Espiga Barrada. Al seu lloc, cereals i pseudocereals

com l'arròs, el blat de moro, la tapioca, la quinoa, l'amarant o el fajol són opcions ideals i lliures de gluten. Afortunadament, cada vegada trobem més **opcions versàtils i segures sense gluten** al mercat, com pans, galetes, torrades, snacks i productes de rebosteria.

Aliments com les fruites i verdures, els llegums, els fesols, les llavors i la fruita seca en la seva forma natural i sense processar, a més de ser lliures de gluten per naturalesa, constitueixen la base d'una dieta variada i equilibrada. Tria'ls de cultiu ecològic per aprofitar al màxim els seus nutrients i evitar traces de pesticides i substàncies de síntesi. ■

Schnitzer
GLUTENFREIHEIT

Descobreix més sobre Schnitzer
Distribuït a Espanya per Biocop
www.biocop.es

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ



PATÉS VEGANOS

¡Como hechos en casa!



Descobreix les nostres melmelades EXTRA amb fruites de pinyol

albercoc, pruna, mango i préssec



sucre de canya

format familiar amb xarop d'atzavara

xarop d'atzavara

minidosi amb xarop d'atzavara

Font d'antioxidants, vitamines i baix contingut de sucres

valledeltaibilla.es





ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.esNutricionista i Content Manager, **Amancay Ortega,**
Veritas | hola@veritas.es

Pa de gra ecològic: el sabor de veritat

El pa ha format part de la nostra alimentació des de temps ancestrals. És un dels aliments bàsics de moltes cultures a tot el món. El trobem de moltes maneres, sabors i varietats diferents, però no tots són iguals. Escollir un bon pa pot marcar la diferència.

Blanc, integral i de gra: són el mateix?

La resposta és no. Cada tipus de pa es distingeix per la composició i el procés d'elaboració, que repercuteix directament en el sabor i en la qualitat final.

El pa blanc s'elabora a partir de farines refinades. Es tracta de farines que passen per un procés de molta que elimina el segó i gran part del germen del gra dels cereals. Aquests dos components contenen part del valor nutricional del cereal, de manera que, en eliminar-los, el pa no té la majoria dels micronutrients i de la fibra, encara que presenti una textura esponjosa i suau. El resultat és un pa de color clar i amb un índex glucèmic alt.

La diferència entre el pa blanc i el pla integral és que, al segon, les farines utilitzades són integrals. És a dir, passen per un procés de molta, però conserva totes les parts del cereal, inclòs el segó dels grans (la coberta externa del cereal o la clofolla) i, per tant, els nutrients presents en aquest. És per això que és una op-



123RF Limited@serezniy

I si s'elabora amb grans ecològics, el resultat és un pa més nutritiu, digestiu i de qualitat superior

ció més saludable i saciant que el pa blanc.

Tot i això, el pa de gra és el més interessant des del punt de vista nutricional. S'elabora a partir de grans complets de cereals prèviament activats, sense utilitzar farines, i amb un procés de fermentació més

llarg, cosa que permet millorar la biodisponibilitat dels seus nutrients i la digestibilitat.

D'elaboració artesanal, més digestiu i saludable

La recepta dels pans de gra segueix la tradició artesanal. La seva preparació comença el dia anterior, remullant els grans fins a 24 hores en un ambient propici per activar-los. Gràcies a aquest procés, els grans "alliberen" els nutrients del cereal, fent que siguin més biodisponibles. És a dir, els nutrients passen d'estar "segrestats" a ser "aprofitables" pel nostre organisme.

Després de l'activació inicial, el pa passa per una fermentació lenta en un ambient càlid i humit que permet que es desenvolupin les aromes i que els llevats facin la seva funció correc-

tament. Per finalitzar el procés, passa per una fase de fornejat i refredament controlats.

El resultat és un pa excepcionalment saborós, sense gluten, lactosa ni sucres afegits. Alhora, és alt en proteïnes, ric en fibra, cosa que el fa molt saciant i té un baix índex glucèmic, reduint els pics de sucre en sang.

Pa ecològic, la millor opció

I si s'elabora amb grans ecològics, el resultat és un pa més nutritiu, digestiu i de qualitat superior. El cultiu i la producció ecològica garanteixen l'absència de possibles residus de pesticides i fertilitzants d'origen sintètic, ingredients transgènics o organismes modificats genèticament, així com additius no autoritzats.

A Veritas, tria entre múltiples varietats

Fajol, quinoa, civada... Hi ha moltes varietats de pa de gra. Als supermercats Veritas pots trobar diferents opcions per triar, ja sigui en forma de llesques, pa de motlle, baguette o en forma de magdalenes irresistibles. ■



EN EL TEU EMAIL

**BIOECO**
ACTUAL
SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi

bioecoactual.com/ca/subscripcio



Crema de verdures de tardor



©Estela Nieto

TEMPS: 10' PREPARACIÓ
35' COCCIÓ

INGREDIENTS (4 racions)

- 1 ceba.
- 1 gra d'all.
- 2 cullerades d'oli d'oliva.
- 250 gr. de pastanagues.
- 500 gr. de carbassa.
- 150 gr. de patata.
- 1 litre de brou de verdures.
- 1 fulla de llorer.
- Sal al gust.
- Un pessic de gingebre en pols.
- Un pessic de nou moscada.
- Un pessic de pebre blanc molt.
- Un pessic de canyella.

Entre totes les possibles cremes de verdures, és innegable que a la tardor la reina és la crema de carbassa.

El sabor dolç d'aquesta hortalissa juntament amb el moment de la recol·lecció fa que trobem carbasses de molt bona qualitat a un preu excel·lent.

Encara que hi ha moltes varietats diferents de carbasses i cadascuna té característiques concretes quant a dolçor o consistència, qualsevol d'elles ens servirà per a aquesta crema.

La dolçor de la carbassa la potenciarem amb pastanaga i una cocció lenta durant tota la recepta que, acompanyat per una combinació d'espècies, crearà una crema molt reconfortant.

Però si vols que la teva crema de verdures, aquesta o qualsevol altra, quedi totalment sublim, prepara un bon brou de verdures prèviament i fes-lo servir en lloc d'afegir aigua. Així

estaràs potenciant el sabor en lloc de diluir-lo. Pots reservar aquestes parts de les verdures que no fas servir perquè són més dures com els troncs del bròquil o de les cols i guardar-los al congelador fins que vulguis fer-los servir per fer brou.

Elaboració:

Per preparar aquesta crema començarem per netejar i picar les verdures.

Talleu a daus petits la ceba i l'all i ofegueu-ho amb l'oli d'oliva i una mica de sal en una cassola. Cuinarem a foc mitjà o baix fins que la ceba comenci a daurar-se.

Mentrestant picarem la pastanaga a mitges llunes i la carbassa a daus petits. Afegir-les a la cassola quan la ceba estigui a punt i continuar cuinant perquè les verdures deixin anar més dolçor.

En el moment que veiem que la carbassa comença a estovar-se incorporar la patata i el llorer.

Cobrir amb el brou i afegir les espècies.

Portar a ebullició i mantenir a foc mig patat durant 20 minuts.

Passat aquest temps, totes les verdures haurien d'estar tendres. Comprovar de sabor i corregir si cal de sal i pebre.

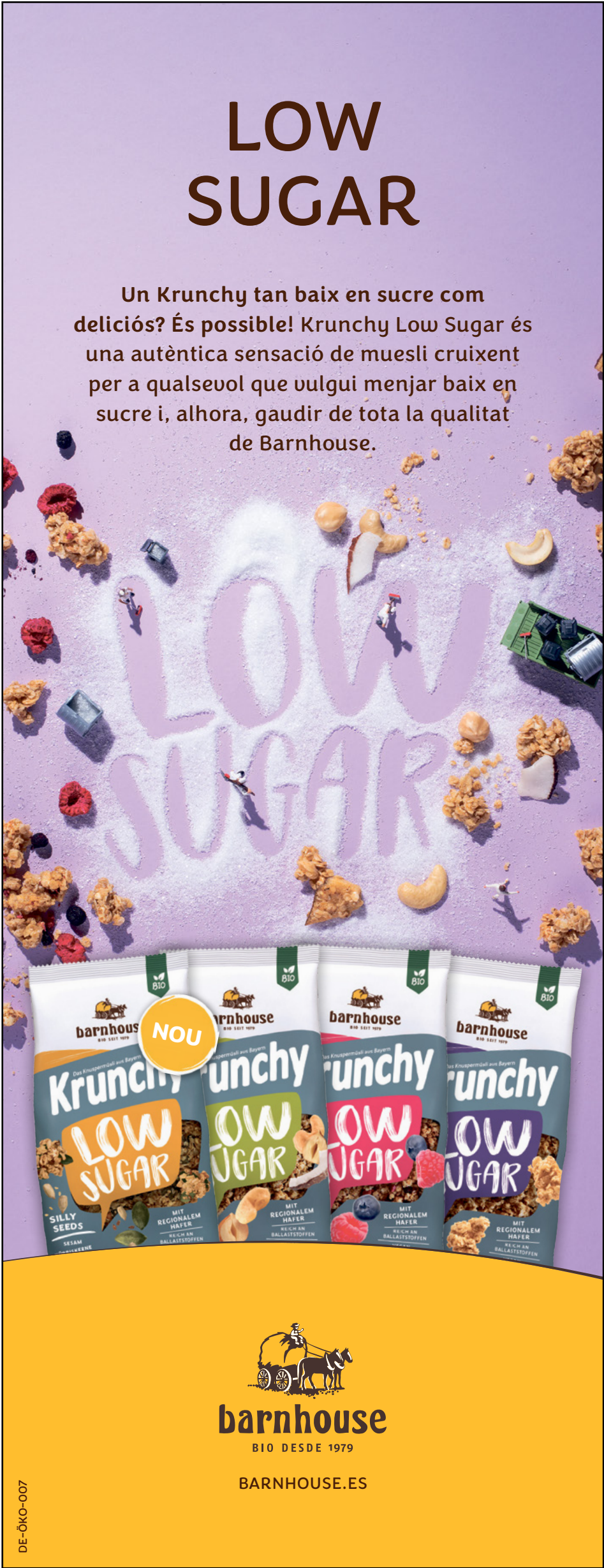
Tritura-ho fins aconseguir una crema molt fina i servir-ho ben calent.

Podràs decorar amb uns fils de llet de coco, llavors de sèsam o de carbassa, uns daus de pa torrat o herbes aromàtiques. ■

ALIMENTACIÓ

LOW SUGAR

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



barnhouse
BIO DESDE 1979
BARNHOUSE.ES

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / SNACKS

**Torrades 100% Fajol,
de Sol Natural**

Lleugeres i cruixents, aquestes torrades 100% fajol són l'aperitiu perfecte per a beneficiar-te de totes les propietats d'aquest gra, així com una excel·lent alternativa al pa comú.

A més, gràcies al seu pràctic format en paquets de quatre unitats fa que siguin fàcils de portar i gaudir en qualsevol moment i lloc.

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

COMPL. ALIMENTARIS

**Saffron+,
de Physalis**

Complex sinèrgic de dos potents extractes científicament estudiats que ofereixen suport mental i aporten energia positiva. *Affron®* és un extracte innovador derivat dels pistils vermells del safrà espanyol, que contribueix a l'equilibri emocional i al bon humor. És complementa amb *Bluenesse®*, un extracte obtingut de les fulles de melissa que contribueix a la salut cognitiva i mental, a més de promoure el bon descans.

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

BEGUDES / INFUSIONS

**Apple Strudel,
de Cupper**

Captura l'essència de les clàssiques postres nadalenques en cada xarup. Aquesta deliciosa mescla de poma, canyella i hibisc evoca l'aroma i sabor del tradicional strudel de poma, oferint una experiència càlida i festiva perfecta per als dies d'hivern. La poma aporta una dolçor suau i natural que s'equilibra amb el toc especial de la canyella. L'hibisc afegeix una nota refrescant i lleugerament àcida, creant una infusió vibrant i reconfortant.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Cupper | www.cupper-tea.es
Distribució: Biogran, S.L.

REFRIGERATS / TOFU

**Tofu Fermentat,
de Taifun**

La fermentació del tofu natural de Taifun, amb un cultiu de iogurt vegà, li aporta un sabor molt especial que no necessita de molts complementos. Amb el seu sabor àcid i subtilment equilibrat, és el favorit tant dels cuiners amants de la nutrició com dels gurmets. El tofu fermentat és saborós tant fred com calent. És una bona introducció al tofu per als qui mai l'han provat, per exemple, servit amb meló en una deliciosa amanida.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Taifun | www.taifun-tofu.de
Empresa: Taifun-Tofu, GmbH

LLAR



Ecomatalasser

**Realització artesanal de matalassos i
complements de descans amb materials
naturals de proximitat**

TOT PER AL TEU DESCANS

**Ecològics, Artesans,
Sostenibles i Saludables
DE VERITAT**

Consultes i comandes:
605 160 049 (Carles Casas)
www.ecomatalasser.cat





CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Enric Urrutia,
Director,
bio@bioecoactual.comAssociació Vida Sana,
www.vidasana.org
info@vidasana.org

ESPAI VIDA SANA



Be Veggie, porta d'entrada al veganisme

Escric aquestes línies entratit en veure com el veganisme va ser en molts casos només una moda i molts nois i noies que van ser vegans ja no ho són. Ningú no els va ensenyar a menjar sa (ni a l'escola ni a casa). Menjar vegà i bio és senzill, només cal seleccionar lliurement sense pressions comercials. Com?, adquirint alimentació certificada etiquetada com a bio (EuroFulla) i vegana (V-Label).

El propi moviment vegà està immers des del seu naixement en un *greenwashing* parasitari constant, on la manipulació informativa: espiritual, intel·lectual, filosòfica i comercial, colpeja diàriament la ment dels més joves. El plat fort se l'emporten a les

butxaques algunes empreses multinacionals i organitzacions no veganes que volen transmetre un rol de bonisme a la seva contribució social, tot plegat un manual de confusió i hipocresia, formant part d'una terrible desinformació que perjudica el veganisme.

La identitat vegana es basa en un dia a dia lliure de producció animal en tots els aspectes (alimentació, cosmètica, vestimenta, llar, etc.) tot sempre basat en un NO rotund a l'especisme.

Exemple social és la convocatòria al col·lectiu vegà i no vegà de la fira Be Veggie, que atrau persones veganes i persones sensibles al veganisme. És una porta d'entrada a la vida vegana, en donar a conèixer tant intel·lectualment com a la pràctica una vida lliure de consum animal. Visita si pots Be Veggie a Ficoba, Irun, del 6 al 8 de desembre. ■



Botigues bio, d'avui, i el futur

Les botigues bio de tota la vida, han de fer passos endavant per mantenir-se actives i vives. En una societat tan canviant com l'actual, estar a l'alçada de les tendències i posicionar-se és més necessari que mai abans.

Els experts assenyalen que hi ha dos conceptes que hauran de conviure i que marcaran els propers anys: la proximitat i la distribució push (la botiga va al client). Si tu no pots venir, jo vinc a casa teva.

El consumidor de productes ecològics cerca qualitat bio, però també proximitat per diferents motius, i és essencial resoldre, a la pràctica, el seu lloc d'aprovisionament.

Les cistelles a domicili tenen una gran oportunitat per a aquestes noves necessitats de persones que no tenen temps, o bé, viuen lluny dels grans



supermercats bio, cada vegada més instal·lats a zones tipus centres comercials, on pots fer la compra per a tota la setmana, però no et resolen el dia a dia.

BioCultura és un bon moment per conèixer aquestes tendències i per estar al dia de tot el que es mou al món bio. Una gran oportunitat per conèixer els productors en persona, i després demanar a la teva botiga habitual els seus productes, perquè les botigues han d'incorporar també allò que els clients els demanen.

Les noves generacions exigiran a les seves botigues habituals valors afegits: proximitat, qualitat, economia circular, compromís amb el productor, finances ètiques, pla contra el malbaratament alimentari, zero residus, etc.

Cal renovar-se contínuament! ■



FIRES

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

ENTRADA GRATUITA

6 | 7 | 8
DICIEMBRE
FICOBA

be veggie!

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

ALIMENTACIÓ



Coneixes l'aliment del futur?

Minerals
Proteïnes
Vitamines
Probiòtics

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

blauver.com

Blauver



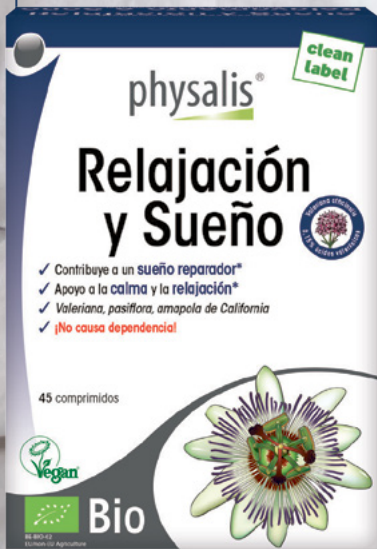
physalis®

Eficàcia natural Sense risc d'habitució

De vegades no dorms bé a la nit? Li dones moltes voltes a les coses i no pots agafar el son? Pateixes estrès?

Això ens passa a tots alguna vegada. Podem ajudar el nostre cos amb substàncies preferiblement naturals, perquè no et tornis dependent de substàncies sintètiques. Fes una ullada a la nostra gamma de complementos alimentaris que promouen la calma, milloren la resiliència i el son per aconseguir despertar-nos renovats després d'una bona i reparadora nit.

- Complement alimentari amb tres extractes de plantes tradicionals d'origen orgànic
- Contribueix a un son reparador i saludable**
- Suport en moments d'estrès i de tensió puntual*
- No causa dependència!
- Ingredients: Valeriana*, passiflora, rosella de Califòrnia



- Amb efecte relaxant i calmant*
- Contribueix de manera natural a un son reparador i saludable*
- Ingredients: Melissa, passiflora*, arç blanc**, lemongrass, valeriana, til·la, regalèssia, llúpol



- Contribueix a un estat d'ànim positiu i menys estrès*
- Promou la relaxació i un bon son nocturn**
- Ingredients: Honeybush, hierbaluisa, melissa**, taronja, hipèric*, arç blanc, malva



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



DIETA LÒGICA

Dietes terapèutiques

Vivim temps complicats en què tenir cura de la nostra salut és un repte considerable a molts nivells, econòmic, laboral, social, mediambiental, etc. Tots sabem que l'alimentació és un aspecte clau i sovint llegim informació sobre moltes propostes de dietes que ens poden ajudar a reduir el risc de malalties o a millorar la nostra salut en general. Segurament no hi ha una dieta perfecta igual per a tothom, però sí uns beneficis que hauríem d'obtenir totes les persones. Per això, en les inquietuds de l'ésser humà està cercar i proposar models dietètics que aportin els màxims beneficis, les anomenades dietes terapèutiques.

Dieta macrobiòtica

Va arribar a Europa fa molts anys des del Japó, creada al voltant del

La dieta d'Ornish també apunta la importància de l'exercici físic, el maneig de l'estrès i la vida en comunitat per a la salut i el benestar



123rf Limited©dariakulkova. Dieta macrobiòtica

1930 per George Ohsawa, filòsof japonès. Es basa en l'equilibri entre el yin i el yang i té com a objectiu l'evolució i el desenvolupament personal. Es compon principalment de verdures, grans sencers, fruites i cereals, de manera que la dieta macrobiòtica és principalment vegetariana amb propietats nutricionals saludables ja que és baixa en greixos, rica en fibra i rica en carbohidrats complexos, rica en vitamines i minerals i també en antioxidants. Tot això fa que tingui un bon potencial antiinflamatori.

Els estudis sobre el seu impacte en la salut indiquen que les persones que la segueixen tenen nivells més baixos de lípids sanguinis (colesterol i triglicèrids) i pressió arterial que la població general pel que se suggereix com a estratègia preventiva per

a les malalties cardiovasculars. També s'ha postulat com a bona opció en el context del càncer, però en aquest sentit falten estudis que confirmin aquest benefici. Els riscos possibles estan relacionats amb deficiències nutricionals en algunes persones i amb les limitacions socials per la complexitat del compliment estricte d'aquesta dieta. Tot i això, hem d'agrair a aquesta pauta moltes de les recomanacions dietètiques actuals, com menjar aliments ecològics, frescos i de temporada i cultivats localment.

Dieta paleo

Aquest model dietètic va començar als anys 70 del segle passat quan el doctor Walter Voegtlin, gastroenteròleg, va ser el primer a suggerir que menjar com ho feien els homes

La dieta macrobiòtica es compon principalment de verdures, grans sencers, fruites i cereals

del Paleolític seria molt beneficiós. Pensem que en aquell moment la indústria alimentària estava inundant el mercat de productes a base de cereals refinats i sucres, de manera que segur va ser un dels motius pel qual es van començar a disparar els problemes gastrointestinals.

Aquesta dieta es basa en la idea que el nostre organisme gairebé no ha canviat des de temps remots i molts aliments comuns actuals ens poden estar perjudicant. Es basa principalment en proteïna animal i en algunes verdures i fruites que podrien ser similars a les recol·lectades pels nostres ancestres. Nutricionalment és moderada en greixos, alta en proteïnes i baixa també en hidrats de carboni i sucres, cosa que és interessant, però té algunes debilitats per la disminució de la ingesta d'aliments com els llegums, els cereals integrals i els lacticis, de manera que pot ser baixa en fibra, algunes vitamines i minerals i antioxidants.



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

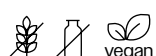


Raab
Vitalfood

Natural. Premium. Vital.

Citrat i Glicinat de Magnesi

Ampliem l'assortit de magnesi!



Nou



Qualitat des de 1989
Raab Vitalfood

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

Dieta Ornish

Va ser creada pel doctor Dean Ornish, a Califòrnia, a la dècada de 1990 amb l'objectiu de ser un tractament holístic per a pacients amb malaltia coronària. La dieta Ornish s'enfoca en una alimentació basada en plantes, fruites, verdures, cereals, llegums, fruita seca i llavors, que emfatitza el consum d'aliments integrals i sense processar. Limita la ingesta de greixos saturats i colesterol, presents en aliments d'origen animal com ara carn, embotits, ous i lactis i promou evitar aliments processats i sucres refinats. La dieta d'Ornish també apunta la importància de l'exercici físic, el maneig de l'estrès i la vida en comunitat per a la salut i el benestar. Està molt enfocada a revertir els problemes cardiovasculars i, per tant, és molt baixa en greix. Ben plantejada es podria emmarcar en allò que seria una dieta vegetariana o flexitariana saludable i és antiinflamatòria, de manera que ajuda a protegir la nostra salut a tot nivell, de forma molt similar a altres models, com la dieta mediterrània en què no es limita els greixos saludables com l'oli d'oliva



123rf Limited©jchizhe. Dieta ornish

i on, tot i ser abundant en plantes, s'inclouen aliments d'origen animal, com carn blanca, ous, peix o alguns lactis, de forma habitual.

Dejuni intermitent

El dejuni intermitent és molt ampli i té diverses fórmules, però sempre es tracta de limitar les hores en què podem consumir aliments per afavorir així un canvi al fetge, que, en les hores de dejuni, passa d'usar glucosa a usar cossos cetònics i greix cor-

poral. Això pot ajudar al metabolisme i especialment a la sensibilització a la insulina, de manera que en diabetis tipus 2 i obesitat podria ser útil. Però els models són diversos i els estudis donaran més informació en el futur. Entre els models de dejuni intermitent és habitual el de 14/10 o 16/8 en què es permet ingerir aliments durant 10 o 8 hores respectivament, idealment durant el dia per afavorir el dejuni nocturn. El risc principal és dur a terme dejunis intermitents on no es tingui en compte la qualitat nu-

El dejuni intermitent és molt ampli i té diverses fórmules, però sempre es tracta de limitar les hores en què podem consumir aliments per afavorir així un canvi al fetge

tricional del que menja la persona, la millora d'hàbits dietètics i l'optimització dels nostres ritmes circadians.

Dietes terapèutiques n'hi ha moltes i la investigació i el coneixement seran el motor d'altres en el futur. Alguns d'aquests models ens poden servir de guia per potenciar la nostra salut, sempre prioritzant l'elecció de la persona, l'adequació nutricional de manera individualitzada i, si pot ser, el potencial antiinflamatori. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



CUIDA TUS DIGESTIONES



Acaba con la acidez
Comprimidos chupables con calcio, magnesio y patata liofilizada. Sin aluminio.



Adiós a las digestiones pesadas
Comprimidos masticables con inulina, enzimas digestivas, probióticos recubiertos y ácido láctico.





Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



EMPRESSES HISTÒRIQUES

Bioconsum: 25 anys fent de la unió la força

Enguany se celebra el 25è aniversari del naixement de l'agrupació de botigues d'alimentació ecològica, dietètica i herboristeria Bioconsum.

Primeres trobades

Membres del Gremi d'Herbolariis d'on es coneixien, l'any 1998 en Josep Castellví i Toni Rodríguez, Francesc Descàrrega i Maria Colomer van començar a trobar-se en un altell de Lleida on van decidir tirar endavant i liderar el projecte d'agrupar-se per unir forces. Més botiguers es van anar sumant a la engrescadora iniciativa de crear una central de compres i serveis que portaria per nom Bioconsum.

El traspàs de Josep Castellví va ser un cop dur. Es va superar amb el temps i Bioconsum es va professionalitzar, oferint les eines i els serveis que els membres del grup necessitaven per seguir estant a primera línia, amb la implantació d'un sistema informàtic comú i la creació



©Bio Eco Actual

de la targeta client, per exemple. En aquests anys es reunien els caps de setmana a Lleida per participar a les formacions que Bioconsum organitzava.

Marques pròpies

L'any 2013 es va fer realitat la idea que ja bullia a l'olla de Bioconsum, crear una marca pròpia, i aquest naixement

va ser de bessonada: Rel i Nadiu. Aquestes serien des d'aquell moment marques exclusives dels integrants del grup, Rel com a marca d'aliments 100% ecològics i Nadiu, la insígnia de la suplementació alimentària elaborada amb plantes naturals.

És en aquest període quan Bioconsum va inaugurar la seva plataforma

logística a Riudellots de la Selva dedicada a magatzem de producte sec.

Molsa, cooperativa de botigues ecològiques

La primera cooperativa de botigues ecològiques de Catalunya veu la llum al 2016 amb el nom de Molsa. La formaven 15 botigues. Una xarxa de botigues que compartien valors i marca i que van tenir al capdavant com a president en aquests primers anys a Llätzer Torrente.

A Barcelona, Bioconsum va obrir dues botigues pròpies Sagrada Família i L'Estel que van obrir el camí a noves apertures, consolidant el creixement territorial del grup i abraçant nous horitzons al 2017 amb la seva presència consolidada al País Valencià.

L'any 2021 Bioconsum va obrir una segona seu logística, aquesta a Rubí, dedicada a refrigerats, cosmètica, higiene i complements.



ALIMENTACIÓ

PISTACHOS BIOINTEGRALES

FLOR

Cultivamos Pasión

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



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

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



CAAE
AGRICULTURA ECOLÒGICA



INTERNATIONAL
CERTIFICATION
BIO SUISSE



www.ecopistachosflor.com

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

ALIMENTACIÓ



CARES
NOVES
MONKI

EMPRESSES HISTÒRIQUES

NaturaSí promovent el creixement

Unint forces amb el líder ecològic italià amb qui comparteix objectius i que defensa els mateixos valors, l'any 2023 Bioconsum s'associa amb NaturaSí per seguir creant xarxa, agrupant el màxim nombre de botigues independents amb la finalitat de crear sinergies, generar i compartir coneixement, força i volum.

Fabio Brescacin es pioner del moviment ecològic i fundador de NaturaSí de la qual n'és president. En l'entrevista que li vàrem fer amb motiu dels 25 anys de Bioconsum declara que "La confiança és fonamental per mantenir una economia sana i una comunitat forta, que són essencials per al futur del moviment ecològic." Afegeix, "La nostra col·laboració té com a objectiu construir una comunitat saludable a Espanya. Som aquí per recolzar, no per dominar. El nostre objectiu és ajudar a crear un fort moviment ecològic a Espanya, on els consumidors puguin confiar en els productes que compren i compreguin el valor de l'agricultura ecològica i biodinàmica."



©Bio Eco Actual

El gerent de Bioconsum, Vadó Mora explica "En aquests moments tenim nous reptes com el creixement per tot l'Estat i el desenvolupament del projecte NaturaSí. Esperem que aquests reptes siguin els impulsors per seguir els propers 25 anys."

"La voluntat sempre ha sigut la de crear una comunitat amb un doble objectiu. En primer lloc difondre i fer créixer l'agricultura i alimentació ecològica i la salut natural, sempre pensant en la salut de la terra i de les

persones, sempre de la manera més justa i equitativa possible. En segon lloc oferir a les botigues independents del sector ecològic i herbodietètic el màxim nombre de serveis per facilitar la seva viabilitat." Conclou Vadó Mora.

Confiança i relació empàtica

Els membres de l'agrupació de botigues independents de dietètica i alimentació ecològica tenen clares les seves bases d'actuació en el desenvolupament de negoci, aquestes bases son la confiança amb els productors i proveïdors, entre ells la cooperativa de productors ecològics Hortec, productors que estimen la seva feina i el territori, respectant els cicles de la natura i evitant pesticides i en general qualsevol contaminació del sol i de l'aigua, i la relació empàtica amb els consumidors, que en triar els seus aliments ecològics, senyalen clarament quin tipus de societat volen, ajudant a la recuperació d'un medi ambient castigat per molts anys d'abusos que necessita una transició decidida cap a la producció agroecològica i influint en la salut pròpia i de tots. Una salut, una sola, la salut de la nostra terra es la nostra. El futur ha de ser ecològic per garantir-la.

80 botigues associades

Son vuitanta les botigues associades a l'agrupació a dia d'avui i la perspectiva en un futur proper és expandir-se per tota Espanya. Bioconsum ja té presència al País Valencià amb 10 botigues, a Cantàbria amb 1, a Euskadi amb 8 botigues, a La Rioja amb 2 i a Catalunya amb 59 botigues. ■

ALIMENTACIÓ

NOMÉS INGREDIENTS FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS



ELS BÀSICS IDEALS PER AQUESTA TEMPORADA!

MANS
ECOLÓGICOS
SOCIALES
Y MUY BUENOS

COM A
PROVEÏDOR
DE VERDURES
PREFERENT

ANETO
- NATURAL -



Jim Manson,
Periodista | bio@bioecoactual.com



COMERÇ MINORISTA



Prosperar en temps difícils

Els detallistes especialitzats en productes naturals i ecològics estan trobant formes cada cop més imaginatives de crear valor afegit, cosa que ajuda a desenvolupar una base de clients lleials i informats.

“Els dies en què podies simplement obrir les portes de la teva botiga i pensar que això et convertia en detallista han quedat enrere. Avui, la venda al detall tracta d'experiències, tracta de teatre, d'educació i de posada en escena”.

Aquesta és l'opinió de Cheryl Thallon, propietària d'una botiga de productes naturals amb seu al Regne Unit, que també és la fundadora de la marca de vitamines ètiques Viridian. Ella diu que una de les característiques que criden més l'atenció de l'escena detallista de productes naturals i ecològics del Regne Unit és la fortalesa del canal independent. Hi ha al voltant de 1.000 “independents”, la majoria amb una sola botiga, sovint de propietat familiar.



©Bio Eco Actual. Nou food truck a Herbolario Navarro

Re-imaginant el comerç minorista

Thallon diu que aquestes botigues d'aliments naturals especialitzades s'han de reinventar per continuar sent rellevants a mesura que els hàbits de compra canvien dràsticament.

Fins i tot les botigues petites sovint tenen ara una zona de cafeteria, que ofereix begudes fredes i calentes,

dinars i menjar saludable per emportar. Les sales no utilitzades s'utilitzen sovint com a consultes clíniques, que es lloguen a terapeutes locals. A més de generar ingressos addicionals, els terapeutes sovint remetent els seus clients a la botiga amb recomanacions de productes, creant una relació simbiòtica perfecta.

Les degustacions a la botiga, les demostracions de cuina i les xerrades

educatives ajuden a crear un marc teatral en el comerç minorista i atrauen nous clients.

Llocs multiusos

Un portaveu de l'associació comercial detallista Health Stores UK explica a Bio Eco Actual: “Les botigues especialitzades detallistes de productes naturals s'estan convertint cada cop més en llocs multiusos. Si bé les vendes de productes a la botiga segueixen sent la funció principal i la font d'ingressos, els propietaris de les botigues volen extreure el màxim valor dels locals que tenen o lloguen.

“Els nostres associats estan fent coses increïblement creatives. Moltes de les nostres botigues ara organitzen esdeveniments nocturns. Una va organitzar recentment una desfilada de moda de comerç just i un altre té una “nit de club” regularment, en què el propietari actua com a DJ resident. Altres botigues han col·laborat amb detallistes veïns per



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

COMERÇ MINORISTA

fomentar una pol·linització encreuada de clients”.

Trencant motlles

Trencar amb el format de botiga tradicional és una altra manera com els detallistes s'estan mo­strant davant de nous clients. L'any passat, Herbolario Navarro va presentar el seu primer food truck per permetre als consumidors provar versions salu­dables dels plats de carrer favorits en llocs completament nous.

També s'estan explorant conces­sions a botigues i ubicacions con­junes amb altres detallistes. L'any passat, Veritas va anunciar que s'es­tava associant amb el detallista d'es­ports Decathlon per crear un espai de marca a l'outlet de Decathlon a Rivas-Vaciamadrid. Al Regne Unit, Holland & Barrett va anunciar que obriria minibotigues dins de tres sucursals del minorista de moda Next. El minorista italià de productes naturals NaturaSi ha creat un ambi­ciós Festival de l'Agricultura, que es va celebrar el setembre del 2024 a la granja biodinàmica Saint Michael



©Bio Eco Actual. Secció de cafeteria a Veritas

Jesolo. L'esdeveniment va ser “una oportunitat única per aprendre sobre els projectes que giren al voltant de l'ecosistema NaturaSi” i va comptar amb debats, música en viu, degusta­cions, tallers i narració d'històries.

Afegir valor, fidelitzar el client

Esdeveniments a la botiga. Des de xerrades a la botiga fins a desfila­des de moda sostenible, les botigues s'estan convertint en escenari de tot tipus d'esdeveniments que afegeixen valor i impulsen les vendes.

Cafès i menjar per emportar. Els cafès a la botiga converteixen els locals minoristes en llocs més soci­als. Una oferta de menjar per portar atrau el grup demogràfic de joves professionals.

Col·laborar amb altres detallis­tes. Les col·laboracions entre detallis­tes al mateix carrer poden tenir bene­fícis sorprenents.

Ubicacions no tradicionals. Alguns detallistes líders de productes naturals han introduït amb èxit ubi­

cacions conjunes i concessions en ubicacions no tradicionals.

Donar suport al que és local. S'ha demostrat que tenir en estoc més pro­ductes produïts localment augmenta les vendes i subratlla el compromís amb l'abastiment sostenible.

Demostrar els seus valors. Els detallistes especialitzats poden afegir valor difonent-ne els valors i projec­tar la seva personalitat empresarial, diferenciant-se encara més de les ca­denes de supermercats homogènies.

Festivals, fires i mercats locals. Participar a festivals, fires i mercats locals pot portar a un augment de l'afluència de clients a les botigues i arribar a clients nous.

Targetes de fidelització/aplica­cions. Molts detallistes ofereixen targetes de fidelització i descomptes. Les aplicacions a mida, com la que opera l'empresa alemanya Bio, per­meten una integració més sofisticada d'aquests beneficis juntament amb l'accés dins l'aplicació a articles d'es­til de revista. ■

ALIMENTACIÓ

Clearspring

ORGANIC

MISO

JAPONÈS AUTÈNTIC

Clearspring ofereix una gamma completa de pastes de miso de primera qualitat, ecològiques, autèntiques i de fermentació lenta tradicional. El miso té un sabor i aroma únics, naturalment salats, que varien segons el temps de fermentació, la temperatura i el procés d'envelliment. Es necessiten anys per aprendre l'art de fer el miso perfecte que equilibra perfectament un sabor dolç, terrós, salat i afruitat.

Tenim un miso per a tots i per a cada ocasió. Des del miso blanc dolç ecològic i els sabors complexos del miso Hatcho, fins a la comoditat de la nostra gamma de sopes instantànies de miso ecològiques sense gluten.

Ecòlegic

Empresa Familiar

Plant-based

Sense sucres refinats

Expert en el Mercat Ecològic | bio@bioecoactual.com

MERCATS: EXPORTAR

Com exportar productes ecològics a tot el món?

Les exportacions han esdevingut una forma d'ampliar la cartera de clients, augmentar les vendes i consolidar el negoci. És important tenir en compte les diferències culturals entre el país d'origen i el país de destinació.

Perquè un producte importat es pugui vendre com a producte ecològic, ha de complir normes equivalents a les que s'apliquen als béns produïts a la Unió Europea. S'han establert procediments per fer-ho si es vol comercialitzar un producte com a producte ecològic. Aquests procediments depenen de l'origen dels productes.

Exportació a països fora de la Unió Europea

Les exportacions de productes ecològics de la Unió Europea a països fora de la UE estan subjectes als requisits específics del país de destinació. Per obtenir més informació, cal posar-se en contacte amb les autoritats competents del país en qüestió.



©Bio Eco Actual. Stand de novetats a BioFach 2024 (Nuremberg)

La UE ha celebrat acords sobre comerç de productes ecològics amb Xile, Suïssa i el Regne Unit... L'exportació de productes del sector ecològic a Suïssa i als Estats Units està subjecta a obtenir un certificat d'exportació específic.

Per als Estats Units, aquest és el certificat d'importació NOP. Aquest certificat l'ha de completar l'organisme d'inspecció europeu acreditat i

certificar que els productes compleixen els termes de l'acord CE/NOP.

Cooperació econòmica amb Suïssa

Les bones i intenses relacions econòmiques entre Suïssa i Espanya es basen en una llarga tradició. El 2022, el comerç va assolir uns 20.000 milions d'euros. Les principals cate-

ries de béns comercialitzats van ser productes farmacèutics i químics, metalls preciosos i joies, productes agrícoles, etc.

Per a Suïssa, els exportadors certificats segons les especificacions privades de Bio Suisse han de tenir un certificat Bio Suisse validat amb cada enviament per part de l'organisme d'inspecció acreditat.

La relació comercial entre França i Espanya és molt sòlida (95.100 milions d'euros en comerç de béns el 2023 i 16.300 milions d'euros en serveis el mateix any).

Per facilitar el comerç, moltes organitzacions públiques o privades poden contribuir a les exportacions, per exemple "La Chambre" (Cambra de Comerç Franco - Espanyola), al desenvolupament de les relacions comercials entre França i Espanya. Es tracta del Club de Negocis i proveïdor de serveis amb la major comunitat empresarial francoespanyola a Espanya.

ALIMENTACIÓ

Alemanya
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

Alimenta't amb el que és natural!
Descobreix tota la nostra gamma de mels ECO a
alemany.com

#melambvalors
Mel seleccionada i envasada amb l'ADN Alemany:
generar impacte social i compromís amb el territori



Mel Romaní
La més nostra
Alemanya
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

Os de Balaguer . Montsec . Lleida

COSMÈTICA

BENEFICIS DE L'OLI ECOLÒGIC DE RICÍ

Enforteix i estimula el creixement del cabell, pestanyes i celles

Cuida el cuir cabellut amb les seves propietats antiinflamatòries i antimicrobianes

Hidrata i suavitza la pell

Disponible en 30ml i 125ml

Aplica-ho cada nit amb l'ajuda d'un massatge!



Vitaldiet
Distribuit per Levandiet S.L.

www.vitaldiet.online
www.levandiet.com
963 76 22 23
levandiet@levandiet.com

MERCATS: EXPORTAR

Participar en una fira ecològica per posicionar-se al mercat

Les fires ofereixen múltiples oportunitats com ara desenvolupar una xarxa professional, arribar a nous clients i augmentar la notorietat de l'empresa.

Tot i així, vigileu el vostre pressupost i tingueu en compte que s'organitzen moltes fires internacionals per a productes ecològics.

Biofach (Alemanya) – Fira líder mundial d'aliments ecològics. La propera tindrà lloc de l'11 al 14 de febrer del 2025. El recinte firal de Nuremberg tornarà a ser el lloc de trobada de la indústria internacional d'alimentació biològica i cosmètica natural.

Exposar a **Natexpo** (cada any a la tardor, un any a Lió i un a París) permet a tots els proveïdors ecològics estar al cor de l'esdeveniment de referència. Màxima visibilitat, contactes internacionals, contacte amb la premsa, trobades entre professionals, reunions de negoci preorganitzades,



©Bio Eco Actual. Stand de novetats a NatExpo 2024 (Lió)

jornades sobre les darreres tendències del mercat, etc.

Natural Products Expo West (EUA): la propera fira està prevista per a principis de març de 2025.

Una de les exposicions mundials més grans de productes naturals i ecològics als Estats Units. Aquest esdeveniment, que se celebra anualment al Centre de Convencions d'Anaheim a Anaheim, Califòrnia, mostra l'última informació en productes naturals.

Nous mercats i noves fonts d'ingressos

Expandir-se a l'estranger és una perspectiva apassionant per a moltes empreses que pot resultar costosa però gratificant. Els ajuts estan disponibles a tot Europa per a Espanya, segons el Reial decret 38/2017, de 27 de gener. La Direcció General d'Indústria Alimentària (DGIA) i el Fons Espanyol de Garantia Agrària O.A (FEGA) treballen junts per gestionar i coordinar programes senzills.

Com es gestionen els programes de promoció i informació?

Les sol·licituds d'ajuda s'han d'enviar a l'Agència Executiva de Consumidors, Salut, Agricultura i Alimentació (EAHC), autoritat responsable de publicar la convocatòria anual de propostes per a programes únics i múltiples. Hi ha nombrosos plans de finançament d'exportacions i, de vegades, a les empreses els resulta molt difícil navegar-hi; en aquest cas es pot acudir a empreses consultores que poden proporcionar assistència. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Respira lliurement

Bienestar por naturaleza

Cuida les teves vies respiratòries amb

Alpenkraft®

Fòrmula herbal amb olis essencials

Les plantes farigola, til·ler, anís, fonoll i oli essencial d'eucaliptus tenen un efecte calmant sobre el sistema respiratori.

MÉS INFORMACIÓ

DESCOBRIX

salus.es

salus_es

www.salus.es

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

SALUT

Ment positiva amb fongs adaptògens

El final de l'any comporta desafiaments emocionals i físics, tant personals com professionals. Les festes nadalenes, amb reunions familiars, compromisos socials i obligacions laborals, combinen alegria i estrès. Els desequilibris alimentaris típics d'aquesta època, juntament amb la manca de llum solar i anar a dormir tard, afecten seriosament el nostre benestar físic i emocional.

El solstici d'hivern marca el desequilibri més gran respecte a la llum solar, donant pas al fred intens. El nostre organisme, ja adaptat a dies més curts, s'ha d'ajustar a temperatures més baixes. Aquesta adaptació es complica per l'exposició constant a canvis de temperatura artificial, cosa que sobrecarrega el sistema endocrí i immunològic i n'altera el funcionament natural.

Mal humor en cos desequilibrat

Avui dia sabem que l'excés de glucosa a la sang és tòxic, i la insulina la converteix en greix per reequilibrar-se. No obstant això, els pics de



123rf Limited@peopleimages12

glucosa generen una resposta emocional, intervinguda per la microbiota, que augmenta el cortisol (l'hormona de l'estrès), que alhora torna a elevar la glucosa de forma endògena, afectant negativament el nostre estat d'ànim i la nostra salut.

Mantenir una actitud positiva i equilibrada és clau per evitar l'esgotament físic i mental. Els fongs adaptògens són grans aliats, ja que ajuden el cos a adaptar-se als canvis, nodreixen la microbiota i influeixen en la genètica epigenèticament, reduint l'estrès i equilibrant els sistemes interns per a un funcionament més eficient davant dels reptes d'aquesta època.

Seguir la mateixa dieta tot l'any és antinatural, i assolir la cetosi en una societat sedentària és complicat, especialment a la tardor i l'hivern i encara més per a vegetarians i vegans.

El que és natural a la tardor és consumir bolets, i a l'hivern, aliments fermentats i dejunar. Ens hem allunyat tant de les nostres arrels, com "mamífers que cuinen", que necessitem suport per a una vida saludable física i emocionalment.

Bon humor en cos equilibrat

Els fongs adaptògens com reishi, cordyceps, cabellera de lleó i chaga són aliats poderosos per enfortir el sistema immune, millorar la claredat mental i proporcionar energia natural. Treballen en sinergia amb les nostres cèl·lules i microbiota, potenciant beneficis per al cos i la ment.

Combinant-los en elixirs de tres fongs, s'aconsegueix una barreja simbiòtica que actua de manera holística, ajudant a mantenir l'equilibri durant els moments més exigents de l'any.

El que és natural a la tardor és consumir bolets, i a l'hivern, aliments fermentats i dejunar

Els fongs tenen beta-glucans, que són un tipus de carbohidrats no digeribles que alimenten la nostra microbiota, sense augmentar la glucosa a la sang ni tenir resposta d'insulina. Ens sadollen sense contraindicacions i ens ajuden a regular l'estat d'ànim.

Elixirs de dobles-extractes de fongs ecològics

Consumir un plat de bolets d'alta qualitat cada dia durant mesos és senzill gràcies als dobles extractes en pols. Només cal una culleradeta barrejada amb qualsevol beguda o menjar per obtenir els seus beneficis.

Els elixirs de fongs combinen diferents varietats que actuen en sinergia per potenciar efectes específics: **Equilibri** (Reishi, Chaga i Astragalus); **Energia** (Cordyceps, Reishi i Shiitake); **Enfocament** (Melena de Lleó, Reishi, Xampinyó del Sol); **Bellesa** (Tremella, Chaga, Schisandra). Incorporar un elixir de fongs adaptats a la teva rutina diària pot ser la clau per suportar amb èxit aquest període de l'any. ■

Mantenir una actitud positiva i equilibrada és clau per evitar l'esgotament físic i mental



ALIMENTACIÓ

¿NECESSITES MANTENIR EL TEU ATRAFEGAT RITME DE VIDA?
IMPULSA EL TEU DIA SENSE NERVIS NI ALTS I BAIXOS.



COKARE

COKARE



Escaneja per a més informació i receptes saludables

COKARE.CO



Echinacea purpurea: el poder de la natura pel teu sistema immunitari

T'imagines poder passar una temporada sense els molestos símptomes del refredat o la grip? Aquestes infeccions, aparentment benignes, omplen cada any les sales d'espera dels hospitals i centres de salut, augmentant l'absentisme laboral i escolar, així com les xifres de vendes dels medicaments contra la grip i fins i tot dels antibiòtics.

Són malalties freqüents, especialment en els mesos freds, però es poden complicar si no es cuiden adequadament. Entre les solucions naturals que ajuden a tractar-les i a prevenir-les, l'*Echinacea purpurea* s'ha convertit en una de les preferides.

Com mantenir les defenses fortes durant tot l'any

La salut de les nostres defenses depèn de com cuidem el nostre cos durant tot l'any.

Una dieta equilibrada, rica en fruites i verdures, juntament amb l'exercici regular i un bon descans, són claus per mantenir les nostres defenses en plena forma.

Mantenir uns bons hàbits d'higiene diària ens ajudaran a prevenir el contagi. Una excel·lent higiene de mans i neteja d'aparells d'ús regular o una ventilació correcta d'espais en són bons exemples.



123RF Limited@tonybaggett

Així mateix, intentar no comprometre la hidratació i procurar una ingesta suficient de líquids, com ara aigua i infusions, ajudarà a suportar el procés.

D'altra banda, utilitzar complements naturals com els preparats d'*Echinacea purpurea* de manera preventiva pot ajudar a mantenir les defenses actives a qualsevol època de l'any.

Propietats i funcions de l'Echinacea purpurea

Es tracta d'una planta tradicionalment utilitzada per les seves propietats beneficioses sobre el sistema immunitari. Es coneix que els preparats elaborats amb extractes frescos

d'*Echinacea purpurea* poden ajudar a reduir la durada i la intensitat dels símptomes del refredat i la grip. A més, el seu ús contribueix a minimitzar el risc de complicacions, com ara infeccions secundàries que solen aparèixer quan el refredat no es tracta adequadament.

Aquesta planta actua estimulante les nostres defenses naturals. Això és fonamental perquè, quan el sistema immunitari està fort, el cos respon millor davant els virus i els bacteris.

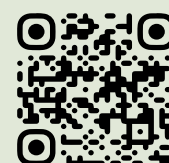
Gràcies als seus compostos naturals, la capacitat del nostre organisme per combatre les infeccions respiratòries pot millorar, alhora que es pot reduir la inflamació i afavorir una recuperació més ràpida.

Un sistema immunitari fort, el teu millor aliat

Un dels grans beneficis de l'*Echinacea purpurea* és la seva capacitat per reduir la necessitat de recórrer a medicaments més agressius, com els antibiòtics, que cal utilitzar sempre amb precaució. En incorporar productes naturals a base d'aquesta planta a la nostra rutina diària, podem contribuir a una millor prevenció de les complicacions respiratòries i tenir cura de la nostra salut de manera més natural. Els preparats amb extractes frescos d'aquesta planta són efectius per reduir els símptomes del refredat i la grip i poden ajudar a evitar complicacions i afavorir un sistema immunitari més fort. Per als que busquen una alternativa natural i segura, la preparació amb extracte fresc d'arrel i part aèria de l'*Echinacea purpurea* s'ha guanyat un lloc destacat entre les opcions disponibles a herbolaris.

Mantingues les teves defenses fortes i aposta per un estil de vida saludable, recolzat en els beneficis de la natura. ■

Descobreix els
consells de salut
d'A. Vogel:



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



EL PODER DE LA NATURALEZA PARA TU SISTEMA INMUNITARIO



Echinaforce Gotas:

Complemento alimenticio a base de *Echinacea purpurea** fresca procesada en menos de 24 horas tras su recolección para mantener sus principios activos.



Planta fresca de cultivo biológico certificado



Apto para veganos

Modo de empleo: Adultos y niños mayores de 12 años: 25 gotas de 3 a 5 veces al día disueltas en agua o infusión.

**Echinacea purpurea* contribuye a la función adecuada del sistema inmunitario del cuerpo.

Este producto es un complemento alimenticio, se recomienda tener una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.



A.Vogel

Mariana Defassio,
Export Manager de Terpenic

AROMATERÀPIA

www.terpenic.com

Els olis essencials en la convivència amb els nostres animals de companyia: una sinergia natural

L'ús de l'aromateràpia en veterinària és una eina summament valuosa, on podem confiar per millorar la convivència amb els nostres animals de companyia i incorporar-la a les rutines diàries, per exemple, durant les passejades o a l'hora de descansar. L'ús d'alguns olis essencials, en situacions especials, com ara trasllats per mudances, viatges o abans de la visita a la veterinària, poden ser de gran ajuda. Hi ha moltes referències científiques que donen suport als beneficis de l'oli essencial d'espígol, utilitzat per alleujar algunes conductes degudes a l'estrès ocasionat per situacions puntuals (tempestes, sorolls de focs artificials), com a suport per modificar certs comportaments en animals que han patit abandonament, o simplement, per adaptar-se millor a viure en una nova llar.

La difusió atmosfèrica és fàcil d'utilitzar i segura. A més, els ani-

L'oli essencial d'espígol es fa servir per alleujar algunes conductes degudes a l'estrès ocasionat per situacions puntuals



123rf Limited@serezniy

mals, en tenir un sentit de l'olfacte extremadament desenvolupat, són capaços de detectar milions de partícules a cada inhalació. Segurament has vist el teu gat obrir la boca mentre olora intensament un lloc de la casa on has utilitzat lleixiu o un altre producte de neteja o al teu gos salivar excessivament en olorar alguna planta al camp, això es deu a la connexió entre el sentit de l'olfacte amb el sentit del gust, així poden augmentar la quantitat de partícules inhalades i descodificar-les. Tenir la precaució en triar els productes de neteja que fem servir a casa nostra, evitant substàncies sintètiques que poden ser irritants, és una altra manera de cuidar-los.

Una altra característica important dels nostres gossos i gats a tenir en compte és que, a diferència dels hu-

mans, la pell que els protegeix i proporciona informació del medi ambient està, en gran part, coberta d'un dens pelatge. Aquest mantell pilós, a més de ser bonic i únic a cada animal, els permet regular la seva temperatura corporal, donar abrigo als seus cadells, protegir-los d'agressions externes (paràsits, raigs UV) i obtenir informació valuosa de l'ambient a través de pèls molt especialitzats, com els bigotis. Una pell sana, es veurà reflectida en un pelatge sa. És important cuidar la pell dels nostres animals que s'han adaptat a viure en ambients calefactats i refrigerats, i a caminar sobre sòls de diferents materials i voreres que poden fer malbé els coixinets de les potes. Una cosa molt simple que podem fer és evitar petites laceracions i futures infeccions, mantenint les polpes netes i

Hi ha molts olis essencials amb propietats repel·lents, un dels més coneguts és l'oli essencial de citronel·la

hidratar-les amb mantega de karité. Si hi afegim unes gotes d'oli essencial d'arbre de te, un antifúngic i antisèptic natural, o d'oli essencial d'espígol, que a més de ser un relaxant per al sistema nerviós, entre les propietats reconegudes, és calmant, regenerador de teixits i cicatritzant, tindrem un bàlsam reparador.

Per últim, una forma de protegir-nos a nosaltres i als nostres gossos de les picades d'insectes, és disposar d'un repel·lent natural que sigui segur per a tots dos i puguem fer servir durant el passeig. Hi ha molts olis essencials amb propietats repel·lents, un dels més coneguts és l'oli essencial de citronel·la. Perquè sigui més fàcil, podem utilitzar aquests olis essencials diluïts en una mica d'alcohol de farmàcia i afegir-los a una base de hidrolat de gerani, d'espígol o d'arbre de te, per aplicar-lo amb esprai a contrapel, evitant la regió d'ulls i musell. ■



AROMATERÀPIA

Novetat

Difusor d'olis essencials
Nebula Plus

Portàtil, lluminós, USB i autònom



aromateràpia científica



■■● terpenic

kit d'aromateràpia

veterinària

Un kit Do it yourself amb olis essencials, vegetals i hidrolats perquè puguis elaborar de manera fàcil i segura fórmules per a la salut i el benestar dels teus amics de quatre potes:

- 2 esprais repel·lents
- 1 bàlsam protector,
- 1 bàlsam reparador per a coixinets i trufa
- 1 solució netejadora
- 1 sinergia relax per a difusió atmosfèrica
- 1 sinergia relax per a aplicació tòpica

10% Dto

Per la compra de difusor o kit de veterinària.

Escaneja aquest QR i aconsegueix aquí el teu descompte





El paper dels probiòtics i prebiòtics en la salut digestiva

Explorem com els probiòtics i prebiòtics poden millorar la salut digestiva i com es poden incorporar a la dieta diària a través d'aliments naturals i suplementes. La salut digestiva és essencial per al benestar general i el sistema immunològic. L'evidència científica suggereix que aquestes substàncies poden tenir un paper crucial en la promoció d'un microbioma intestinal saludable, cosa que alhora pot millorar la digestió, reduir la inflamació i enfortir el sistema immunològic.

La salut digestiva afecta no sols la digestió, sinó també la funció immunològica, l'estat d'ànim i l'energia. Els probiòtics són microorganismes vius que, quan es consumeixen en quantitats adequades, proporcionen beneficis per a la salut de l'hoste, mentre que els prebiòtics són compostos alimentaris no digeribles que promouen el creixement de bacteris beneficiosos a l'intestí.

Probiòtics

Els probiòtics són bacteris beneficiosos que es troben naturalment al tracte gastrointestinal. La seva funció principal és mantenir l'equilibri microbià, prevenir el creixement de bacteris patògens i millorar la funció de la barrera intestinal.

Nombrosos estudis han demostrat els beneficis dels probiòtics per a la



123rf Limited©052162. Xucrut casolà amb espècies, probiòtic natural

La investigació ha demostrat que els prebiòtics poden tenir múltiples beneficis per a la salut digestiva

salut digestiva. Per exemple, un estudi publicat a *World Journal of Gastroenterology* va trobar que els probiòtics poden reduir els símptomes de la síndrome de l'intestí irritable (SII) i millorar la qualitat de vida dels pacients. Un altre estudi a *The American Journal of Clinical Nutrition* va mostrar que els probiòtics poden prevenir la diarrea associada a antibiòtics i reduir el risc d'infeccions gastrointestinals.

Els probiòtics es poden trobar en una varietat d'aliments fermentats, com el iogurt, el quefir, el xucrut, el miso i el kimxi. Aquests aliments també contenen nutrients essencials que promouen la salut general.

A més dels aliments, els probiòtics estan disponibles en forma de suplementes dietètics. Aquests productes solen contenir ceps específics de bacteris beneficiosos, com *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, que han demostrat ser efectius en la millora de la salut digestiva.

Prebiòtics

Els prebiòtics són tipus de fibra que el cos humà no pot pair. En lloc de ser absorbits, aquests compostos passen a l'intestí gruixut, on serveixen d'aliment

per als bacteris beneficiosos. Els prebiòtics promouen el creixement de probiòtics i milloren així l'equilibri del microbioma intestinal.

La investigació ha demostrat que els prebiòtics poden tenir múltiples beneficis per a la salut digestiva. Un estudi a *British Journal of Nutrition* va trobar que els prebiòtics poden millorar l'absorció de minerals, augmentar la producció d'àcids grassos de cadena curta i millorar la funció de la barrera intestinal. Un altre estudi a *Journal of Clinical Gastroenterology* va mostrar que els prebiòtics poden reduir els símptomes de restrenyiment i millorar la regularitat intestinal.

Els prebiòtics es troben en una varietat d'aliments vegetals, com ara la xicoira, els espàrrecs, l'all, les cebes, els plàtans i les carxofes. Incloure aquests aliments a la dieta diària pot ajudar a promoure un microbioma intestinal saludable. Igual que els probiòtics, els prebiòtics també estan disponibles en forma de suplementes. Aquests productes sovint contenen inulina o fructooligosacàrids (FOS), que són formes comunes de prebiòtics que han demostrat ser efectius en la promoció de la salut digestiva. ■

Consultar
Referències:



TERÀPIES NATURALS



Siguís on siguis, tens un Professional a prop teu.

Escaneja aquest QR i descobreix-los.

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

AENOR
CERTIFICADO
de calidad
ISO 9001:2015

IGNET



COSMÈTICA

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

Bàlsam sòlid per a la pell seca dels talons

La pell de la planta dels peus és la més gruixuda del cos (5 mm), és lògic que sigui així ja que rep les pressions del cos en caminar. Quan s'assec a torna dura, aspra i es pot clivellar i infectar. L'ambient sec, l'ús de sandàlies, el frec amb el calçat i el sobrepès, que comprimeix excessivament la planta del peu, són factors que acceleren i empitjoren l'estat d'aquesta pell.

El que necessita la pell seca dels peus

És clar que necessita una hidratació profunda i intensa, i també protecció contra les possibles infeccions a les clivelles. Molts aliments poden ajudar a millorar la pell seca, però per elaborar un bàlsam sòlid necessitareu els més apropiats per aconseguir la forma i la textura d'una barra sòlida.

Els ingredients

Com que es tracta d'una recepta sòlida i sense aigua, els ingredients



Foto cedida per Cristobal Vidal. Bàlsam sòlid

fonamentals seran ceres, mantegues i olis vegetals.

Cera d'abelles

Per hidratar i protegir la pell van molt bé les ceres.

Quan s'apliquen sobre la pell, les ceres realitzen la mateixa acció que a la planta que les produeix: formen

una capa protectora i creen una barrera a la superfície de la pell. Això la protegeix davant dels factors ambientals (sol, humitat, vent, microorganismes) i redueix la pèrdua d'aigua a través de la pell, mantenint-la suau i hidratada.

Pots utilitzar diferents ceres, com la candeleta, d'abelles, d'arròs, de soja...La cera candeleta és molt dura

i rígida i la de soja és massa tova per fer-les servir soles en un bàlsam sòlid. La que funcionarà millor serà la d'abelles, però si ets vegana pots utilitzar la d'arròs, encara que en necessitaràs una mica menys perquè és més dura. La cera dona duresa al bàlsam, però no la plasticitat necessària per repartir-la sobre la pell, per això afegirem alguna mantega.

Mantega de cacau

Pots triar mantega de cacau, kariaté, mango, coco...totes aniran bé perquè són molt hidratants i penetren a les capes més superficials de la pell. Les mantegues contenen àcids grassos d'absorció lenta com l'estearic i palmític, que es mantenen molt de temps a la pell evitant també la pèrdua d'aigua, però actuant més profundament que les ceres.

De les esmentades abans, la de cacau és la més dura i la de coco la més tova. Les més fàcils d'aconseguir en una botiga d'alimentació són les de



TRACTAMENT DE L'AIGUA

alkanatur
Experts en Aigua Alcalina Antioxidant

Aigua depurada, alcalina, hidrogenada, ionitzada i rica en magnesi

Un equip adaptat a les necessitats de *casa teva*

Equip d'ultrafiltració Depure

Sistema d'osmosi inversa de flux directe Total Depure 800

Filtre de dutxa

Gerra Alkanatur Drops
Primera gerra filtradora amb normativa UNE 149101:2015* analitzada al prestigiós laboratori Oliver Rodés

Filtre alcalinitzador ionitzador

OLIVER RODÉS water quality

Aigua alcalina i depurada pH 9

Hidrogenada, ionitzada i reestructurada

Plàstic certificat 100% lliure de tòxics

Productes lliures de resines i sulfits

Aigua econòmica. Cost per litre des de 0,038 €

Producte Europeu. Disseny i fabricació espanyol

Troba'ns a **BioCultura Madrid**

O gaudeix del 10% a la nostra web* amb el cupó: **BIOMAD24**

www.alkanatur.com

*Vàlid fins a 24/11/24. En productes seleccionats.

stand 705



ALIMENTACIÓ

SEA ENERGY

IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

AGUA DE MAR ESTRUCTURADA DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

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

www.ibizavformenteraaquademar.com

COSMÈTICA

coco, de cacau i karité. Amb la calor que fa darrerament, és millor triar la de cacau.

Oli de sèsam

Només amb mantegues i ceres pots fer un bàlsam, però serà una mica rígid. Per donar-li una textura sòlida però cremosa, van bé els olis vegetals.

Els olis vegetals penetren més profundament a la pell i aporten àcids grassos omega 3 i 6, que són regeneradors i antiinflamatoris, especialment el d'argan, borratja, cànem, raïm, sèsam o alvocat.

Si la pell té clivelles, hi pots afegir oli de camamilla, hipèric o calèndula, que són regeneradors i antiinflamatoris.

Per a la pell seca dels talons, l'oli de sèsam va bé perquè conté un 40% d'àcid linoleic (omega 6) que és antiinflamatori i regenerador. A més, conté vitamina E i antioxidants que retarden l'envelliment i la rigidesa de la pell.

Bàlsam sòlid hidratant per a la pell seca dels peus amb espígol i sèsam

Fase	Ingredient	Dosi %, grams	Funció
Calenta	Cera d'abelles	30	Hidratant, protector, enduridor
	Mantega de cacau	30	Hidratant, enduridor
Freda	Oli de sèsam	39	Hidratant, regenerador
	Oli essencial de lavanda	1	Antiinflamatori, antisèptic

- Elaboració:
- En un got resistent a la calor afegeix la cera i la mantega, escalfa directe, o al bany maria fins que es fonen. Aparta del foc.
 - Tot seguit, afegeix l'oli de sèsam i l'oli essencial. Si es formen grumolls escalfa suaument fins que es fongui de nou.
 - Envasa-ho en un motlle de silicona i porta-ho al congelador durant mitja hora. Així es desmotllarà millor.

Oli essencial de lavanda

Per millorar l'aroma pots afegir algun oli essencial cicatritzant i antiinflamatori com mirra, lavanda, pal de rosa, ylang, romaní, camamilla, sempreviva o gerani, que també són antisèptics, cicatritzants i antiinflamatoris. A més, fan bona olor. Aquests ingredients són suficients per cuinar un bon bàlsam hidratant i protector per a la pell seca i clivellada.

Les quantitats

Els cosmètics sòlids són molt bo-

nis i fàcils de fer. Només t'has d'assegurar una textura prou sòlida perquè no es desfaci, però que es pugui aplicar i repartir bé sobre la pell.

Tingues en compte la temperatura ambient en què la utilitzaràs. Si la fas a l'estiu hauràs de pujar una mica la cera perquè no s'estovi amb la calor. A l'hivern, afegeix-hi una mica més d'oli.

Aquestes són les quantitats orientatives dels ingredients per tenir un bàlsam sòlid: ceres 30%, mantegues 30%, olis vegetals 40%.

Variacions

Pots seleccionar les ceres, mantegues i olis que vulguis. Si has de fer ajustaments, només has de fondre de nou i afegir cera o oli, segons el resultat. També pots substituir l'oli vegetal per un extracte en oli de plantes del teu jardí, com ara rosa, gerani, camamilla, espígol, calèndula...

Per fer l'oli d'herbes pots utilitzar oli d'oliva que resisteix millor i aporta el seu àcid oleic que és un hidratant i regenerador meravellós. ■

ALIMENTACIÓ

REFIX

SEAWATER HYDRATION

CC

THE BRILLIANT

Navarro

+

Alkaline Electrolyte + Lemon

REFIX

REFIX

REFIX

Original Recovery Drink

També a la tardor hidrata't i recupera electrolits | sense sucres

SABOR SALAT | 78 SALS MINERALS

HIDRATACIÓ EXTREMA

natural organic INNOVATION AWARDS 2024 BEST NEW DRINK PRODUCT

WORLD CHAMPION OF FOOD & BEVERAGE TASTE AWARDS GOLD 2023

VITAMIN C

U

USDA ORGANIC

VEGANO

NSF

GLUTEN FREE

KETO FRIENDLY

A Amazon o a la nostra web www.refixyourself.com

COSMÈTICA

aloe vida

El millor Àloe Vera

ECOLÒGIC - LOCAL - ARTESANAL

aloe vida

gel puro aloe

pure aloe gel

aloe vera

bio

aloe vida

gel puro aloe

pure aloe gel

aloe vera

bio

aloe vida

aloe fresh

aloe vera

bio

aloe vida

aloe vera

aloe vera

bio

aloe vida

aloe vera

aloe vera

bio

aloe vida

aloe vera

aloe vera

bio

Visita'ns a BioCultura Madrid Estand núm. 326

BioCultura

611 063 564 | www.aloevida.es

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Oli Facial Reafirmant de Magrana 30ml, de Weleda



Aquest booster antipol·lució i anti-edat és un oli facial 100% natural i 90% BIO formulat a base de 8 olis vegetals BIO que nodreix i reafirma la pell, redueix línies d'expressió i arrugues, afavoreix la renovació cel·lular i potència la funció protectora de la pell, protegint-la de l'estrès oxidatiu. Pell +91%* nodrida, +83%* revitalitzada i +74%* més lluminosa.

*Avaluació subjectiva realitzada en qüestionari per 48 dones després de 4 setmanes del seu ús.

Certificat: NATRUE
Marca: Weleda | www.weleda.es
Empresa: Weleda, S.A.U.

HIGIENE BUCAL

Gel Dentífric Eucaliptus, de Piel Sana



Un dentífric ecològic amb probiòtics de la mar i principis actius de plantes medicinals.

El seu ús és diari i el seu objectiu és regenerar la microbiana de la boca, per a prevenir així la formació de carrall, càries i problemes en les genives. Sense mentol ni blanquejadors.

Especialment indicat per a genives irritades, inflamades, amb sagnat i gingivitis.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Piel Sana | www.pielsana.es
Empresa: Piel sana, S. Coop. Mad.

COSMÈTICA

Crema Multiusos, d'Aloe Vida



Formulada amb àloe barbadensis, oli de sèsam i vitamina E garanteix la salut i el benestar de la pell.

La planta de l'àloe vera ha estat utilitzada com a remei natural per a tota mena d'afeccions en la pell durant generacions.

Aquesta crema hidrata i nodreix la pell mantenint-la suau i sedosa.

Es pot aplicar tant en la cara com en el cos i és d'ús diari.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Aloe Vida | www.aloevida.es
Empresa: Aloe Vida Ecológico, S.L.U.

HIGIENE ÍNTIMA

Crema Íntima Cannagyn 30ml, de WeBotanix



La crema íntima Cannagyn presenta una potent acció calmant que retorna el confort i la suavitat a la teva zona íntima.

Conté actius hidratants que afavoreixen la lubricació natural de la zona i respecta el seu equilibri fisiològic. Està recomanada en casos de sequedat vaginal, falta de lubricació, dolor, irritació o inflamació de la zona genital femenina.

Certificat: Cosmos Organic
Marca: WeBotanix
www.webotanix.com
Empresa: Webotanix, S.L.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Pro-concepció
Fertilidad

Para
mujer



Para
hombre

PARA HOMBRES Y MUJERES

VIRIDIAN

viridian-nutrition.es | [f](https://www.facebook.com/viridiannutrition) [i](https://www.instagram.com/viridiannutrition) [t](https://www.tiktok.com/@viridiannutrition) @viridian.spain



COSMÈTICA

La teva cura bucal
natural

Crems dentals amb
extractes i olis vegetals



www.corporesano.com



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



Les propietats antigripals de les baies de saüc

El saüc és una espècie perenne i arbustiva nativa d'Europa, que es troba de manera natural dispersa a les vores de boscos humits, associada en general a cursos d'aigua. Es tracta d'una planta àmpliament cultivada per a ús ornamental i també per a la producció dels seus fruits que són baies globuloses de color blau-violaci, en principi comestibles, sempre que es recol·lectin madures i se n'eliminin les llavors, ja que poden presentar certa toxicitat.

Per tant, **no és convenient consumir les baies verdes i tampoc les llavors del fruit madur**. Quan les baies estan madures es recol·lecten des de finals d'estiu i durant la tardor, donant-los un ús culinari per preparar melmelades i postres; en la medicina tradicional també es fan servir per a l'elaboració de xarops per tal d'alleujar la tos i la bronquitis.

Primer s'han de premsar i eliminar les llavors, i, a partir del suc així obtingut, es realitzen concentrats i



123rf Limited©stefanamer

extractes per a un ús medicinal. Les baies són molt nutritives, la seva coloració és deguda a la seva elevada concentració en antocianidines, substàncies d'un gran valor antioxidant, a més contenen calci, magnesi, ferro i vitamines C, B1, B2, B3 i B7, així com els oligoelements manganès i zinc.

Diferents estudis científics han posat de manifest que el suc de les baies de saüc, a més d'ajudar a la reparació

de la mucosa respiratòria durant el refredat, posseeix també **propietats antigripals**.

Els efectes s'atribueixen a un dels seus compostos principals: la cianidina 3-glucòsid, que exhibeix múltiples accions contra la infecció pel virus de la grip. Les baies de saüc han demostrat un lleu efecte inhibidor en les primeres etapes del cicle del virus de la grip, però un impacte conside-

Les baies són molt nutritives, la seva coloració és deguda a la seva elevada concentració en antocianidines

rament més fort a la fase posterior a la infecció, posseeix a més propietats moduladores dels mediadors de la inflamació i que bloquegen les glicoproteïnes virals, responsables tant de la unió viral, com de l'entrada a la cèl·lula hoste, **reduint així la replicació viral**.

El consum adequat d'aquest fruit vermell, pertanyent a la flora europea, ens pot ajudar a enfortir la resposta immune i a afavorir la reparació de la mucosa respiratòria durant el refredat. ■

COMPLEMENT ALIMENTARIS



Aprolis

EL XAROP QUE FUNCIONA

Passa un hivern sense agressors externs

SENSE SUCRES
AFEGITS
SENSE GLUTEN

2 FORMATS:
500 ml (familiar)
i 180 ml



Amb extractes de gemmes de lantana, groseller negre, rosa silvestre i avellaner

Amb plantes medicinals de timó, trepó, malví i regalèssia

Amb olis essencials d'anís estrellat, *Eucalyptus radiata*, ravintsara i murta

AMB INGREDIENTS ECOLÒGICS CERTIFICATS

COMPLEMENT ALIMENTARI

INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL

www.intersalabs.com f @



COSMÈTICA

Abraça la natura, potencia la teva pell: el poder de la cosmètica natural

En el món actual, on la sostenibilitat i el benestar estan remodelant les nostres eleccions, la cosmètica natural ja no és només una tendència, sinó que s'està convertint en una pedra angular de les nostres rutines de bellesa. A mesura que s'acosta la *Setmana de la Cosmètica Natural 2024 (NCW)*, aquesta celebració global presenta una oportunitat perfecta per explorar per què els productes de bellesa natural són importants i per què els hem d'acceptar, en benefici de la nostra pell i del planeta per igual.

Per què són importants els cosmètics naturals

La cosmètica natural està arrelada en la filosofia d'utilitzar ingredients derivats de la natura, sense comprometre la qualitat ni l'eficàcia. Evita les substàncies sintètiques derivades d'oli mineral o petroquímics com els ftalats o l'oxibenzona, i en canvi uti-

litza olis vegetals i altres extractes, inclosos els d'agricultura ecològica certificada, així com altres substàncies naturals derivades que funcionen en harmonia amb la pell. Els olis botànics proporcionen una hidratació profunda, mentre que els extractes de plantes com la camamilla o el te verd ajuden a calmar la irritació, demostrant que natural no vol dir menys efectiu.

Cosmètica natural i convencional: quina diferència hi ha?

La principal distinció entre un cosmètic convencional i un cosmètic natural (o ecològic) rau en la composició de la seva fórmula. Els cosmètics convencionals s'elaboren principalment amb ingredients de base petroquímica (per exemple, derivats

d'olis minerals), que poden incloure fragàncies no naturals i substàncies sintètiques com ara ftalats, formaldehid o triclosà. La cosmètica natural, en canvi, està formulada amb minerals inorgànics, extractes vegetals naturals i ecològics, productes de fermentació de microorganismes o substàncies derivades d'alguna d'aquestes fonts. Els ingredients comuns com la mantega de karité, l'espígol o l'oli de rosa i l'àloe vera proporcionen solucions naturals per a la hidratació, la nutrició i el rejuveniment de la pell.

Tanmateix, a mesura que la demanda dels consumidors de cosmètics naturals ha crescut, també ha augmentat la prevalença d'afirmacions enganyoses, l'anomenat *greenwashing*. Això fa que sigui encara més important que els consumidors cerquin certificacions i estàndards certificats per tercers en cosmètica natural i ecològica, com el propi esquema de l'etiqueta NATRUE, per assegurar-se



HIGIENE FEMENINA

**L'única protecció
clínicament provada per a tu
i la teva pell sensible®**



**100 % COTÓ
ORGÀNIC CERTIFICAT**

COSMÈTICA



COSMÈTICA

que estan invertint realment en cosmètics que compleixin les seves expectatives.

La importància dels ingredients naturals

La cosmètica natural deriva la seva força dels ingredients que provenen directament de la natura. Rics en vitamines, antioxidants i nutrients essencials, aquests ingredients ajuden a nodrir, protegir i equilibrar la pell. Per exemple, l'àloe vera és conegut per les seves propietats calmants i hidratants, i fa temps que és un element bàsic en la cura de la pell natural. De la mateixa manera, els olis essencials com la rosa, la menta i la farigola proporcionen no només beneficis aromàtics, sinó també propietats calmants, refrescants i purificants, respectivament.

El que diferencia els ingredients naturals és la seva capacitat de treballar harmoniosament amb la pell i oferir una nutrició profunda. A diferència de les substàncies sintètiques, els ingredients d'origen vegetal ofereixen alternatives més suaus, però efectives.



123rf Limited@lightfieldstudios

Aquests ingredients també tenen beneficis ambientals més amplis.

Com pots participar a la Setmana de la Cosmètica Natural 2024

La Setmana de la Cosmètica Natural 2024 és una oportunitat global perquè tant els consumidors com les marques s'uneixin per celebrar els beneficis de la bellesa natural. Hi ha moltes maneres de participar:

1. Marques de cosmètics: destaca

el teu compromís amb la sostenibilitat fent promocions especials, llançant nous productes o organitzant esdeveniments que promoguin la bellesa natural.

2. Botigues: creeu expositors o oferiu descomptes a les botigues en cosmètics naturals i ecològics certificats, donant als clients un incentiu per explorar opcions de bellesa natural.

3. Prova alguna cosa nova: si ets consumidor, aprofita aquesta set-

mana per explorar nous cosmètics naturals.

4. Comparteix la teva història: ja ets fan de la cosmètica natural? Comparteix la teva experiència a les xarxes socials amb l'etiqueta #NaturalCosmeticsWeek i #ChooseTrueBeauty. Les històries personals són una manera poderosa d'inspirar els altres a fer el canvi a rutines de bellesa més ecològiques.

5. Uneix-te a tallers i seminaris web: assisteix a esdeveniments virtuals organitzats per experts en bellesa natural. Aquestes xerrades oferiran informació valuosa sobre les últimes tendències, ingredients i pràctiques sostenibles del sector.

6. Dona suport a les marques ètiques: pren-te el temps per investigar i donar suport a les marques que prioritzen la sostenibilitat, la transparència i l'aprovisionament ètic. Moltes empreses faran campanyes durant tota la setmana, fent de NCW el moment ideal per alinear les vostres compres amb els vostres valors. ■

COSMÈTICA



NUEVA

93%
PIEL MÁS
HIDRATADA¹

WELEDA
Since 1921

LA HIDRATACIÓN
QUE TU ROSTRO NECESITA

1. Crema Skin Food Face Día: Estudio en uso con 30 sujetos tras 4 semanas de aplicación del producto dos veces al día.

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

L'ENTREVISTA



Carme Rusalleda (Sant Pol de Mar, 1952) és cuinera i xef catalana. Nasqué en una família de pagesos i comerciants, va estudiar comerç mercantil. Posteriorment, es va incorporar al negoci familiar, impulsant una secció de menjar preparat casolà per emportar. L'any 1988 va obrir el seu primer restaurant, el **Restaurant Sant Pau**, apostant per la cuina creativa i moderna, sempre basada en la tradició i els productes de temporada. Defensora de la cuina saludable i de proximitat, ha estat reconeguda al llarg de la seva àmplia trajectòria professional amb **set estrelles Michelin**.

Què aporta el Science & Cooking World Congress?

Molt coneixement. La ciència és aquella explicació tangible que fa possible que compreguis molt més les accions culinàries. Per tant, la cuina realment avança potentment quan la ciència hi intervé. Cada vegada més pensem en la seguretat alimentària. La ciència et forma i et desvetlla com cal actuar perquè treballis de manera més segura.

Carme Rusalleda: "O som sostenibles, o no serem"

Activisme des dels fogons.

O som sostenibles, o no serem. La nostra cultura s'aferra precisament en aquesta sostenibilitat, en veure què hi ha al teu voltant, inspirar-te i donar corda a aquest sector econòmic. És un pecat oferir una cosa dolenta i llençar-ne una de bona.

Valorem prou el que tenim al costat de casa?

Hauríem de fer-ho. Treballar amb productes que tens al voltant aporta a la teva cuina singularitat i originalitat. Perquè la terra s'expressa. Estàs fent un discurs que fa una comunió amb l'ecosistema que hi ha al teu voltant. Això fa autenticitat. Les coses que ens emocionen són les que són de veritat.

Tenim prou coneixements sobre nutrició?

Abans aprenies d'una manera molt senzilla i directa la variació de productes que hi ha a cada estació. Anem curts de coneixements, en general. Per això hem de fer pedagogia. Hem de saber pagar per un bon enciam o una bona col. Sempre hi haurà enciams, cada vegada més d'aquells que van tan ben embolcallats i que duren i duren a la nevera. Però qui s'ha topat amb un producte fresc de veritat, sap que té una vida curta, perquè precisament és natural. És molt

sospitós quan una poma pot durar tres mesos en una nevera.

Alimentar-se millor és més car?

Més car no, implica treballar més, pensar i organitzar les teves dietes i les dels que t'acompanyen. Fer un pla de compra just, a la mida, sostenible, no comprar a la babalà. Tenir coneixement per tractar els productes de primera gamma. Dedicar-hi temps. Cal tenir la cuina i la nutrició a la llista de les coses interessants de la teva vida. Consumim més vídeos i pel·lícules gastronòmiques i, en canvi, no encenem el foc. Hi ha qui diu que en la cuina del futur ja no hi haurà foc, només un microones per a escalfar. I quina tristesa, quan som hereus d'una cuina que ve de tan lluny, que és tan sàvia, tan sana, tant gourmet. Quina pena girar-li l'esquena per la maleïda mandra i la comoditat.

Consumeixes ecològic?

Ho procuro. Valoro el gran esforç de les persones que realment estan cultivant ecològic, perquè és una lluita constant.

Què podem fer avui perquè la nostra cuina sigui més saludable i sostenible?

Informa't del que toca menjar: quins vegetals i quines fruites estan en més producció. Cal anar de bracet



Presidit per Ferran Adrià, Harold McGee i Pere Castells, el **Science and Cooking World Congress** arriba ja a la 5a edició. Ens porta noves iniciatives en l'àmbit acadèmic - gastronòmic i social, sempre emparat al *Manifest de Gastronomia Científica Barcelona del 2019*. Amb convidats de tot el món i de l'11 al 13 de novembre gaudirem de ponències, taules de treball i tallers centrats al tema de les **Textures**.

amb la temporalitat. Compra de manera justa amb què consumeixeu. No compris de més i ho acabis llençant. Això és un pecat. Dedicar-hi temps a pensar i a planificar l'alimentació. I a cuinar i compartir-ho, que és on hi ha el premi.

Com veus el futur?

Estem posant en mans de la indústria agroalimentària la nostra alimentació. És un núvol gris de tempesta que ens empassarà. Si una societat pot retardar-ho és la nostra, pel llegat cultural. Exigeix a la indústria que faci etiquetes netes. Que el teu aliment no sigui un medicament. De medicaments ja n'hauràs de prendre quan t'hagis de curar d'alguna cosa. L'alimentació ha de ser pura, les etiquetes netes. Perquè les empreses ara tenen molta tecnologia, coneixements i mitjans per a fer-ho bé. Doncs exigim que ho facin bé. La cuina tradicional catalana és a la zona blava. Som nosaltres que la posem en escac i mat. ■



ALIMENTACIÓ



Fruta Ecológica de la Costa Tropical




Haz tu pedido en: solyfruta@yahoo.es

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

www.adaniafruit.com