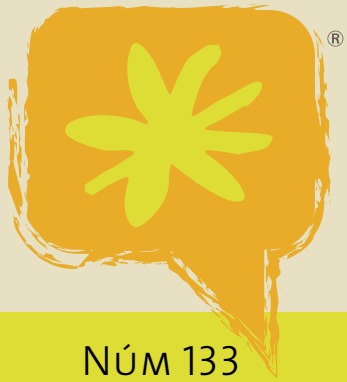




NÚM 133

DESEMBRE 2024

ALIMENTACIÓ

Comparativa de cereals ecològics versus convencionals
Pàg. 4

RECEPTA

Pastís crumble de melmelada d'albercoc
Pàg. 12

ALIMENTACIÓ I SALUT

Alimentació vegetal i salut
Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Gerrit Wiezoreck (Vivani): "El preu del cacau ha augmentat més del 200%"
Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com
IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"La teva dieta és un compte bancari. Una bona selecció d'aliments és una bona inversió" DENIS WAITLEY

El "poder" de la fibra alimentària



123RF Limited©pundapanda

Un Nadal més dolç!

S'apropen dies de celebració, retrobaments, sobretaula...
I per acompanyar aquests moments tan dolços,
res millor que les nostres xocolates.

Delicioses, saludables i pensades perquè tothom puguin gaudir-les.

18 sabors.
Descobreix-los aquí!

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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



Dr. Francisco J. Pérez-Cano, Professor de la Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació i investigador de l'INSA, Universitat de Barcelona



ALIMENTACIÓ

BIOECO
A C T U A L

EDITA:

Centipede Films, S.L.

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

TIRADA 51.300 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: **Centro diet**, **Naturlíder**

També disponible a:

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

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, Laura I. Arranz,
Jordina Bargas, Mercedes Blasco,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge,
Isidre Martínez, Raúl Martínez,
Estela Nieto, Amancay Ortega,
Francisco J. Pérez-Cano, 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:



El “poder” de la fibra alimentària

Els aliments vegetals contenen fibra alimentària, un component que no pot ser digerit ni absorbit, completament, pel sistema digestiu humà. En l'actualitat, degut a que la nostra dieta no és com la que se seguia fa unes dècades, el seu consum ha disminuït molt. Per aquesta raó els professionals de la nutrició, i de la salut en general, fan èmfasi sobre la necessitat de fer-ne un consum de fibra adient i així gaudir de les seves propietats saludables. I degut a aquesta mancança, el mercat dels aliments s'ha disparat en la comercialització de productes rics en fibra. Ara bé, sabem exactament on trobar-la i què pot fer per la nostra salut?

La fibra alimentària està present en els aliments vegetals en major o menor proporció. Els llegums són

N'hi ha de molts tipus diferents en base a la seva viscositat, solubilitat i fermentabilitat, entre d'altres característiques



123RF Limited@ratmanar

els que més fibra aporten, i entre ells, les mongetes, que en proporció en grams per cada 100 grams d'aliment representa un 20%, seguit dels cigrons i les lleties (13%). Respecte als cereals, el pa integral (8,5%) aconsegueix tenir unes 4 vegades més fibra que el pa blanc. No cal oblidar la fruita seca, que tenen entre 5-10%; i fruites i verdures -com les pomes o pastanagues- amb un 2-5%, a títol d'exemple^[1]. I per què mengem ara menys fibra que fa temps? Entre d'altres canvis en els nostres hàbits alimentaris, cal destacar l'oblit que s'està fent dels llegums en els nostres plats, ja que el consum de llegums avui en dia és unes quatre vegades inferior a fa 50 anys^[2].

En contraposició a aquest fet, els consumidors busquen -cada cop més-, aliments funcionals que ajudin a mi-

llorar el benestar general, i la fibra s'ha posicionat com un ingredient clau per promoure'l. Aquesta tendència ha fet que les empreses alimentàries amplii la seva oferta de productes enriquits amb fibra, com ara cereals, pa, snacks i productes làctics. D'aquesta manera s'intenta donar resposta a la demanda d'un consumidor més conscient i exigent en termes nutricionals. Així, el mercat ha vist un increment en productes que inclouen fonts de fibra com els grans sencers, llegums, fruites i verdures, seguint la tendència cap a dietes més saludables i equilibrades.

Tot i que existeix un acord, més o menys global, de les entitats pertinents en recomanar una ingesta diària de fibra de 25-35 g per a adults^[1], no només es tracta de quantitat, ja que no tota la fibra és igual. N'hi ha



ALIMENTACIÓ



AQUESTES FESTES SÓN EL MOMENT PERFECTE PER A PROVAR NOVES RECEPTES.

DESCOBREIX NOVES MANERES DE GAUDIR AMB EL GRANERO INTEGRAL

**EL NATURAL ÉS GAUDIR**

@elgranerointegral

ALIMENTACIÓ

de molts tipus diferents en base a la seva viscositat, solubilitat i fermentabilitat, entre d'altres característiques. En base a això existeixen fibres de tipus cel·lulosa, hemicel·lulosa, pectines, midó, inulina, gomes, mucíl·lags, etc. A més, els aliments no contenen un únic tipus de fibra sinó que poden contenir barreges d'aquestes. I per complicar-ho encara més, aquestes poden ser més o menys llargues i formar estructures de menor i major mida. De fet, el concepte de fibra es va definir inicialment el 1953, i des de llavors aquesta definició ha anat modificant-se, ja que costa trobar una manera de parlar de la fibra alimentària que sigui inequívoca i englobi totes les varietats existents. Per aquesta raó encara avui és un tema de discussió.

El seu efecte saludable és conegut des de fa molt i molt de temps, però contínuament apareixen estudis nous mostrant noves bondats d'aquest component. En aquest sentit, l'acció més coneguda de la fibra es basa en la seva capacitat per regular el ritme intestinal. La fibra present en els aliments vegetals, una vegada arriba a l'intestí sense ser digerida, és capaç de retenir aigua, fet que dona lloc a una femta més voluminosa. Aquest fet, n'afavoreix l'evacuació, és a dir, permet una funció intestinal més eficient i regular^[3]. Tot i això, també és cert que un consum elevat pot provocar algun tipus de malestar intestinal.

Aquesta tendència ha fet que les empreses alimentàries ampliïn la seva oferta de productes enriquits amb fibra, com ara cereals, pa, snacks i productes làctics



123RF Limited©jackf

Ara bé, el seu “poder” va molt més enllà. En els darrers anys s'han constatat els seus efectes positius sobre el sistema cardiovascular, la regulació dels nivells de colesterol, de glucosa i fins i tot tenir un paper clau en el control del pes, i desenvolupament de l'obesitat, diabetis tipus 2, càncer, etc., tal i com demostren tot un conjunt d'investigacions portades a terme per centres de recerca de tot el món^[3].

En les darreres dècades, se n'ha descrit també el gran potencial per a millorar la nostra microbiota intestinal. Aquests estudis han demostrat que la fibra quan és fermentada a l'intestí, dona lloc a missatgers interns, com són els àcids grassos de cadena curta (AGCC), que participen en la regulació del sistema immunitari i del sistema nerviós en processos ben complexos com la son. En el nostre entorn proper, s'estan duent a terme estudis que intenten augmentar el coneixement sobre l'impacte de la fibra en aquests contextes.

Un exemple són les investigacions realitzades sobre la fibra en diferents etapes fisiològiques de la dona en l'Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària (INSA) de la Universitat de Barcelona. D'una banda s'està estudiant el paper de la fibra en mares gestants i lactants. En aquesta etapa, sembla ser que el seu impacte positiu a nivell intestinal, sobre la microbiota i el sistema immunitari s'exerceix tant sobre la

D'aquesta manera s'intenta donar resposta a la demanda d'un consumidor més conscient i exigent en termes nutricionals

mare com en el nadó. A més, alguns dels efectes positius sobre els fills d'una mare que consumeix la quantitat adequada de fibra alimentària en aquestes etapes, es poden perllongar, fins i tot, quan aquests es fan grans^[4]. D'altra banda, també s'està estudiant el seu efecte regulador en una etapa posterior en la vida de la dona, la menopausa. Se sap que en aquesta etapa les dones presenten alteracions de la son.

Des de l'INSA s'ha engegat un estudi clínic per poder establir l'efecte de la fibra en la seva prevenció. Esperem que un cop finalitzades aquestes recerques, les evidències sobre el “poder” de la fibra siguin encara moltes més! ■

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).

Prunes toves sense pinyol 200g, de Noberasco



Prunes toves ecològiques ideals per a aquestes festes!

Les prunes toves ecològiques i sense os de Noberasco són ideals tant com a snack saludable entre hores com per a les teves receptes culinàries. Un bon rebost de fruites toves t'ofereix versatilitat, rapidesa i sobretot molt de sabor a l'hora de preparar els teus plats tant dolços com salats.

Noberasco és una empresa italiana líder al sector de la fruita seca i deshidratats amb més de 110 anys d'història. El seu objectiu és permetre el consum de fruita lluny del moment de la collita, sense comprometre'n el contingut nutricional i centrant-se en la innovació i millora constant de la qualitat i naturalitat dels seus productes.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Noberasco

Distribució:

Biocop Productos Biológicos, S.A.
www.biocop.es

Recomanat per



www.masterorganic.es

Referències:

1. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-fibre_en
2. Varela-Moreiras G, Avila JM, Cuadrado C, del Pozo S, Ruiz E, Moreiras O. 2010. Evaluation of food consumption and dietary patterns in Spain by the Food Consumption Survey: updated information. Eur J Clin Nutr 64 Suppl 3:S37-43
3. Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N, Mete E, Te Morenga L. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):434-445. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31809-9.
4. Ceballos-Sánchez D, Casanova-Crespo C, Rodríguez-Lagunas MJ, Castell M, Massot-Cladera M, Pérez-Cano F. A Maternal Diet Enriched in Fiber and Polyphenols during Pregestation, Gestation, and Lactation Has an Intestinal Trophic Effect in Both the Dam and the Offspring Biol. Life Sci. Forum 2023, 29(1), 2; <https://doi.org/10.3390/IECN2023-15970>



Mercedes Blasco, Montse Mulé,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut
Editora | redaccion@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Cereals ecològics versus convencionals

Els cereals ecològics són l'opció més saludable i sostenible, amb un menor impacte en el medi ambient o fins i tot un impacte positiu, que reverteix la degradació del sòl i evita seguir contaminant les aigües freàtiques, i ofereix una aportació més gran de nutrients i millor sabor alhora que una menor toxicitat.

Tot i això, el preu i la disponibilitat poden ser un factor a tenir en compte per avaluar el consum encara baix a Espanya i per corregir-ho amb mesures adequades i poder així assolir els objectius de la Unió Europea del 25% de terres agrícoles dedicades a agricultura ecològica per l'any 2030.

A continuació, vegem una comparativa entre cereals ecològics i cereals de producció convencional, destacant les diferències clau en termes d'impacte ambiental, nutrició i salut.

Aspecte	Cereals Ecològics	Cereals Convencionals
Ús de pesticides	No es fan servir pesticides ni herbicides sintètics. S'utilitzen mètodes naturals per controlar plagues i males herbes.	S'utilitzen pesticides i herbicides sintètics que poden deixar residus als aliments i afectar el medi ambient.
Fertilitzants	Ús de fertilitzants orgànics com compost i fems.	S'utilitzen fertilitzants químics, que poden contribuir a la contaminació del sòl i de l'aigua.
Impacte ambiental	Menor impacte ambiental degut a l'ús de pràctiques agrícoles sostenibles, com ara la rotació de cultius i el respecte per la biodiversitat.	Major impacte ambiental per la degradació del sòl, la contaminació de l'aigua i la pèrdua de biodiversitat a causa de l'ús intensiu de químics.
Qualitat del sòl	Promou la salut del sòl mitjançant la rotació de cultius i tècniques naturals de fertilització.	L'ús continu de fertilitzants i pesticides pot esgotar la qualitat del sòl a llarg termini.
Valor nutricional	Els cereals ecològics poden contenir nivells més alts de nutrients i antioxidants degut a la fertilització orgànica i al creixement en sòls més saludables.	Els cereals convencionals poden tenir nivells més baixos de nutrients degut a l'ús de fertilitzants sintètics que no fomenten la mateixa qualitat del sòl.
Residus de pesticides	Lliures de residus de pesticides sintètics, cosa que els converteix en una opció més segura per a la salut a llarg termini.	Poden contenir traces de pesticides, encara que en nivells aprovats com a "segurs" per les autoritats.
Organismes modificats genèticament (OGM)	Els cereals ecològics no poden ser OGM. Les regulacions ecològiques prohibeixen l'ús de transgènics.	Els cereals convencionals poden incloure varietats OGM, que han estat modificades genèticament per resistir plagues o herbicides.
Sabor	Sovint es percep un sabor més natural i intens, ja que els productes ecològics creixen en sòls més saludables.	El sabor pot ser més estàndard i uniforme a causa dels mètodes de producció intensiva.
Preu	Generalment més cars degut als costos de producció més alts i de les certificacions ecològiques, així com el cost més elevat de la distribució.	Solen ser més econòmics per la producció en massa i l'ús de tècniques industrials.

ALIMENTACIÓ

Wholey®

*Endolcít amb xarop de dàtil

Cereals Crispy Choccies

Cereals Cinna Rollies

Cereals Space Flakes

Granola Original

Granola Xocolata i Sal Marina

Granola Fruits Secs Torrats

Wholey Crispy Choccies 100g

Wholey Cinna Rollies 100g

Wholey Space Flakes 30g

Wholey Granola Original 100g

Wholey Granola Xocolata i Sal Marina 100g

Wholey Granola Fruits Secs Torrats 100g

TOP VENDES A ALEMANYA

LA NOVA ELECCIÓ PELS TEUS ESMORZARS

T. +34 93 335 30 00

www.delicataliment.com

@delicataliment

ALIMENTACIÓ

AUTÈNTIC

Suc d'oliva acabat d'espremer.

Oli d'Oliva Verge Extra Ecològic i sense filtrar.

- 8 kg d'oliva primerenca de la màxima qualitat en cada ampolla.
- Unitats limitades, només disponible durant la seva elaboració, a partir del 18 de novembre del 2024.
- Pregunta a la teva botiga de confiança o reserva-la en la nostra Botiga Online.

+info

Si tens una botiga i estàs interessat, escriu-nos a info@artajo.es

VISITA'NS A BIOCULTURA STAND - 080G

Artajo

Extra Virgin Olive Oil
OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

8

ARBEQUINA BIO

Artajo

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

8

ARBEQUINA

BIO

EN RAMA

RECIBEN EXPRIMIDO

0,2º

ACIDEZ

PROTEGIDA POR LA LEY

MILLOR MOLÍ D'OLI ECOLÒGIC DEL MON EN EL RANKING MCOO 2024

WORLD'S BEST OLIVE OILS

WWW.ATAJO.ES

Comparativa entre cereals ecològics específics:

Cereal Ecològic	Beneficis Nutricionals	Sabor i Qualitat	Impacte Ambiental
Civada ecològica	Major contingut en antioxidants i fibra.	Sabor més profund, menys processat.	Cultiu que millora la biodiversitat i no degrada el terra.
Quinoa ecològica	Alta en proteïnes, ferro i magnesi. Sense OGM.	Sabor més ric, menys processat.	El seu cultiu en pràctiques ecològiques respecta els ecosistemes locals.
Arròs integral ecològic	Sense elements químics adherits a la clofolla. Més fibra i nutrients que la versió refinada.	Sabor genuí i penetrant.	Menor ús d'aigua i preservació de la biodiversitat aquàtica.
Espelta ecològica	Rica en proteïnes, fibra i vitamines B.	Sabor més intens, natural.	Cultiu sostenible que no requereix insums químics.
Mill ecològic	Fàcil de digerir, lliure de gluten i ric en minerals.	Sabor cremós i a nou.	Cultiu resistent que necessita menys aigua i no degrada el sòl.

Principals avantatges d'optar per cereals ecològics

- **Salut:** Els cereals ecològics no contenen pesticides ni herbicides sintètics, cosa que redueix l'exposició a substàncies químiques potencialment perjudicials. A més, poden tenir més antioxidants i micronutrients.
- **Sostenibilitat:** L'agricultura ecològica promou pràctiques més sostenibles que protegeixen la biodi-

versitat, milloren la salut del sòl i
redueixen l'impacte ambiental.

- **Qualitat:** Sovint es percep que els productes ecològics tenen un sabor més natural i intens a causa de la fertilització natural i el respecte pels cicles de creixement.
- **Ètica:** Els productes ecològics solen tenir una cadena de producció més transparent i, en molts casos, milloren les condicions laborals a les explotacions agrícoles.

Possibles inconvenients d'optar pels cereals ecològics

- **Preu:** El cost és normalment més elevat a causa dels mètodes de producció més laboriosos i de les certificacions, així com de la distribució. Realment, no és un inconvenient en si mateix dels cereals ecològics sinó de la manca de mesures compensatòries per afavorir la producció sostenible i sana i el bé comú que l'agricultura ecològica brinda a la salut ge-

neral de persones, animals i medi ambient. El consum de productes ecològics creixerà quan el preu sigui igual o més econòmic per al consumidor i en millori la distribució.

- **Disponibilitat:** Pot ser més difícil trobar certes varietats ecològiques en comparació amb les convencionals, cosa que provoca que el consumidor desisteixi i acabi consumint producte de menor qualitat. ■

Descobreix les nostres Begudes Natumi:

pur plaer

Natumi
pur.vegetal.

Avena Hafer Natural
puro vegetal.
avend - awies - oat - avoine
Glutenfrei

Avena Hafer
puro vegetal.
& Algas Ricas en CALCIO

BIO Voll
rein pflanzlich
Laktosefrei
3,5 %
Neue Rezeptur
Lactosefrei
Ohne Zuckerzusatz

Hafer
rein pflanzlich
Omega-3
Laktosefrei
Ohne Zuckerzusatz

Sin Lactosa°
Laktosefrei
Sin azúcares añadidos**
Ohne Zuckerzusatz

Laktosefrei°
Lactose Free
Garantiert°
Glutenfrei
Guaranteed Gluten Free
Ohne Zuckerzusatz**
Without added sugars

Sin Lactosa°
Laktosefrei
Sin azúcares añadidos**
Ohne Zuckerzusatz

BIO-VEGAN ORGANIC

protects what's good™
Tetra Pak

Més informació a www.natumi.com

Prova també

ESPÀI PATROCINAT PER:
Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.esEditora | redaccion@bioecoactual.com
Montse Mulé,

ALIMENTACIÓ

Les verdures més nutritives i reconfortants

El final de la tardor i l'arribada de l'hivern demanen que a la nostra alimentació li donem la importància que es mereix, proporcionant-nos plats nutritius i reconfortants de verdures i hortalisses de producció ecològica, brous i sopes, potatges de mongetes, de lleties, de cigrons, purés i cremes, si pot ser fets a casa, a les nostres cuines, amb la dedicació i el temps necessari.

Entre les verdures de temporada destaquen les carxofes, el bròquil, les carbasses i el carbassó, tota mena de cols i coliflors, els espinacs, els porros, les remolatxes, les pastanagues i les bledes.

Boníssimes carxofes

Cuinades de tantes maneres, les carxofes ens aporten sabor alhora que ajuden a la digestió i combaten el restrenyiment per ser riques en fibra. Són amigues del fetge, ajuden al control del colesterol reduint els nivells de LDL i augmentant els de HDL, i enforteixen el sistema immunològic amb les seves propietats antioxidants. Amb els seus minerals beneficïen la salut òssia, la salut cardiovascular i renal.

Visca les cols

A Espanya es cultiven, es consumeixen i s'exporten diversos tipus de cols. Coliflor, cols de Brussel·les, col o col arissada, kale, romanesc, col



123RF Limited©karepastock

El bròquil és un poderós aliment per a la salut mental amb la seva riquesa en vitamines del grup B

xinesa. Des dels sabors més suaus i delicats als més potents, totes són molt nutritives, per això tenen un paper important en l'alimentació saludable. Són moltes les receptes que podem preparar on les cols són les protagonistes: coliflor al forn amb pebre vermell i cúrcuma, saltat de bròquil i cols de Brussel·les amb salsa de soja, sopa de col i pastanagues amb ceba i all, romanesc al vapor amb salsa de iogurt, amanida de kale i col llombarda amb poma i nous, per nomenar-ne algunes.

El bròquil és un poderós aliment per a la salut mental amb la seva riquesa en vitamines del grup B, especialment l'àcid fòlic, per a la salut de la vista i dels ossos, gràcies a l'aportació de vitamina K que ajuda a absorbir el calci i a la prevenció de malalties cròniques o càncer per la seva aportació en antioxidants. S'aconsella cuinar-lo al vapor o al forn o amb un bullit curt de tres o quatre minuts perquè conservi al màxim les propietats, el color i una mica de fermesa en la textura.

Carbasses i carbassons en dolç i en salat

Baixos en calories i rics en antioxidants, en vitamines A i C, fibra, potassi i magnesi, les carbasses i els carbassons són ingredients excepcionals en la preparació de receptes dolces i salades. Entre les dolces podem

preparar bescuits, galetes, brownies, muffins i pastissos. En plats salats són excel·lents per elaborar cremes, lasanyes, curris, amanides i quiches.

Espinacs, bledes, porros, remolatxes i pastanagues

Carregades de nutrients, els espinacs i les bledes són verdures de fulles verdes carregades de vitamines A, C i K, i minerals. Els porros aporten una textura cremosa en cuinar-los i un extra de sabor als brous en què participa. El consum de remolatxes i de pastanagues és molt recomanat per potenciar la salut i són saboroses en diferents preparacions, en cru, al forn, al vapor o en brous i guisats.

El consum d'hortalisses i verdures de temporada de producció ecològica és sempre la nostra elecció pels seus molts avantatges per a la salut i per al medi ambient en evitar els pesticides i els fertilitzants sintètics. També perquè fomenten l'economia local i reconeixen la feina dels productors ecològics, contribuint a la defensa de la biodiversitat, la puresa de l'aigua i dels sòls. ■



EN EL TEU EMAIL

**BIOECO**
ACTUAL
SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codibioecoactual.com/ca/subscripcio

FIRES



#intoorganic

Només admissió per
a visitants professionals

Nuremberg, Alemanya

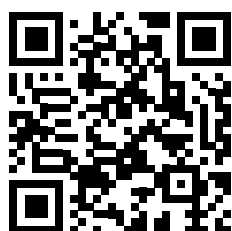
11/14.02.2025

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

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Aliments ecològics dessecats

La dessecació d'aliments és una tècnica de conservació que ha estat utilitzada per l'ésser humà des de temps immemorials com una manera de conservar els aliments sense refrigeració. Consisteix en eliminar l'aigua dels aliments per evitar el creixement de bacteris, fongs i altres microorganismes que poden deteriorar-los. Aquest procés de deshidratació permet prolongar la seva vida útil, ja que la majoria dels microorganismes necessiten aigua per sobreviure i reproduir-se.

Els primers registres de dessecació d'aliments es remunten a l'antiguitat. Antigues civilitzacions com l'egípcia, la xinesa i la romana ja feien ús d'aquesta tècnica per conservar aliments com la fruita, les verdures, la carn i el peix.

Amb el pas del temps, s'han anat desenvolupant diverses tècniques per dessecar els aliments de manera més eficient. A mida que la tecnologia es va anar desenvolupant, es van utilitzar



123RF Limited@yanadjana. Tomàquets dessecats

diferents mètodes per accelerar el procés de dessecació. Un d'aquests mètodes és l'ús del sol, que encara avui dia és utilitzat en algunes regions. A més del sol, es van començar a utilitzar altres fonts de calor com el foc o el fum per deshidratar els aliments.

Amb l'arribada de la revolució industrial, es van desenvolupar mètodes més sofisticats per a la dessecació d'ali-

ments. A finals del segle XIX i principis del XX, es van inventar els primers deshidratadors industrials, que utilitzaven calor controlada i ventilació per eliminar l'aigua dels aliments de manera més ràpida i eficient.

Avui en dia, la dessecació d'aliments és una pràctica comuna i es realitza a gran escala per a la producció d'aliments secs o deshidratats.

A Catalunya, els productes secs més consumits inclouen fruits i fruites seques, com ara les ametlles i les panses, els embotits secs, les olives salades, els llegums secs com els cigrons i les lleties, així com el pa i les galetes salades i dolces. Els productes secs són especialment apreciats com a aperitius, ingredients culinaris o acompanyaments.

A més de ser utilitzada per a la conservació d'aliments, la dessecació també es fa per a altres finalitats com l'obtenció d'espècies i aromes concentrades, la producció de begudes en pols i la preparació d'aliments per a situacions d'emergència o excursions a l'aire lliure. Un altre avantatge de l'assecat és que és un mètode versàtil que es pot utilitzar en diversos tipus d'aliments. A més, els aliments deshidratats són lleugers, fàcils de transportar i ocupen menys espai de magatzem que els aliments frescos o altres formes de conservació, com la congelació o l'enllaunat.



ALIMENTACIÓ

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

ALIMENTACIÓ

Però com tota tècnica, també hi ha alguns problemes que cal tenir en compte. Imagina't que estàs deshidratant fruita per aconseguir que duri més temps. Quan l'aigua s'elimina dels aliments, pot afectar el seu sabor i textura, fent-los menys sucosos, tendres i atractius. A més, alguns nutrients importants, com algunes vitamines hidrosolubles, poden perdre's durant el procés de deshidratació. Per això és important assegurar-se que els aliments es deshidratin adequadament i es conservin de manera segura, d'aquesta manera les pèrdues seran el mínim possible.

D'altra banda, també cal considerar el risc de contaminació, ja que si els aliments no s'assequen o deshidraten correctament, o no s'emmagatzemen en contenidors hermètics en condicions higièniques, poden ser colonitzats per bacteris o fongs que poden ser perjudicials per a la salut.

Un aspecte important és que el procés d'assecat o deshidratació pot concentrar la presència de residus no desitjats. Això es deu a que quan l'aigua present en els aliments s'eva-



123RF Limited©tvk888. Fruta dessecada

pora es produeix una concentració dels components sòlids. Això inclou tant els nutrients beneficiosos com qualsevol contaminant o residu que pugui estar present en els aliments.

Si els aliments utilitzats en el procés de deshidratació contenen residus químics de plaguicides o altres contaminants, aquests també es concentraran en el producte final. Per exemple, si s'utilitzen fruites o verdures que han estat tractades amb plaguicides durant el seu conreu, els possibles

residus d'aquests plaguicides poden estar presents en els aliments deshidratats en concentracions més altes.

És per això que en la deshidratació d'aliments és important utilitzar aliments de qualitat i origen fiable. Els aliments ecològics, especialment els d'origen local (dels que tenim més garanties i coneixement del seu correcte control), es conreen sense l'ús de plaguicides químics o altres productes sintètics, pel que també tindran menys presència de resi-

deshidratats.

Efectivament, l'aplicació del sistema de control de la producció ecològica, que comporta la realització d'un control anual a cadascun dels operadors ecològics, dona garanties de la realització d'un nombre elevat d'anàlisis regulars per a controlar la presència de residus en els aliments ecològics, uns controls molt superiors dels que s'apliquen de forma general al conjunt dels aliments.

En conclusió, l'ús de la deshidratació en els aliments ecològics és una forma natural i efectiva de conservar-los i de permetre'n el seu consum fora de temporada, amb la comoditat de poder disposar d'aliments no peribles i la possibilitat de seguir consumint-los d'origen local encara que no sigui la seva temporada, evitant així la necessitat del seu transport. Els aliments ecològics secs ens permeten gaudir dels beneficis dels aliments frescos en qualsevol època de l'any, diversificant la nostra dieta, mantenint-nos saludables i contribuint al desenvolupament sostenible. ■

ALIMENTACIÓ

NATUR GREEN

SENSE GLUTEN

LLENTIA PELADA

GUARDIANES DE LA SALUD

GUARDIANES DE LA SALUD

¡ÚNETE A LOS GUARDIANES DE LA SALUD!

NATUR GREEN

LENTEJA ROJA

ECOLÓGICA

RED LENTIL

RIC EN PROTEÍNAS

RIC EN FIBRA

RIC EN PROTEÍNES

RIC EN FIBRA

DESCOBREIX TOTS ELS SEUS BENEFICIS

GUARDIANES DE LA SALUD

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

NUTRICIÓ

Espirulina: la microalga que captiva tothom

Un aliment que guanya popularitat per la seva riquesa nutricional, conegut per la seva capacitat antioxidant i el seu efecte positiu sobre el metabolisme. Parlem de l'espíridina.

Què és l'espíridina?

Tècnicament, l'espíridina no és cap alga. Es tracta d'una microalga o un bacteri conegut com a **cianobacteri**. Té forma d'espírida, d'aquí en prové el nom, i el color es deu a la presència de **clorofil·la** i **ficocianina**, dos fitonutrients que li aporten la seva característica pigmentació verda fosca i blavosa. Creix a l'aigua, sigui dolça o salada, en oceans i llacs amb un pH alcalí, i es pot cultivar, collir i processar fàcilment. Tant és així que es considera la microalga més cultivada al món, amb més de 90.000 tones anuals.

Propietats nutricionals reconegudes

Pel que fa al seu perfil nutricional, presenta **macro** i **micronutrients** in-



123RF Limited©mmoskalyuk. Espirulina

teressants, com ara vitamines, minerals, antioxidants i proteïnes d'alt valor biològic. Té una baixa aportació calòrica i un alt contingut en fibra, per la qual cosa resulta saciant. De fet, la seva qualitat nutricional ha estat reconeguda per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Totes dues han destacat el seu potencial

per lluitar contra la desnutrició.

Aproximadament, entre el 60 i el 70% del seu pes sec és **proteïna**, una quantitat superior a altres fonts de proteïna vegetals. Així es converteix en una aliada per a la recuperació muscular després de la pràctica esportiva, o per a totes aquelles persones que segueixen una alimentació vegana o vegetariana. Conté **vitamina A**

en forma de betacarotens, vitamines del grup B i vitamina K. Entre els minerals i oligoelements destaquen el ferro, el magnesi, el potassi i el coure. Especialment si es cultiven en aigua salada, algunes varietats contenen també sodi i iode, encara que en menor proporció.

Com consumir-la?

La forma més habitual de consumir-la és seca i en pols, o bé en forma de comprimits o tauletes. Les seves agradables propietats organolèptiques permeten afegir-la a sucs, líquats, sopes, purés, cremes de verdures, amanides i una gran varietat de preparacions.

Gràcies al seu sabor neutre i fresc, també es pot menjar fresca: untada en torrades de pa, combinada amb iogurt, incorporada a salses fredes... Les possibilitats d'aquest format innovador són múltiples i, a més, permeten aprofitar al màxim els seus beneficis nutricionals. ■



ALIMENTACIÓ



Brinda amb kombutxes!

- L'alternativa ecològica als refrescos convencionals.
- Beguda de te fermentat, energitzant i refrescant.
- Sense additius ni concentrats.

Voelkel
voelkeljuice.de/en/espanol | DE-ÖKO-007

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



Os de Balaguer · Montsec · Lleida



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, ahora, gaudir de tota la qualitat de Barnhouse.




barnhouse
BIO DESDE 1979
BARNHOUSE.ES





RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
VALLE DEL TAIBILLA | www.valledeltaibilla.esEstela Nieto, Psicòloga, Màster en psicopatologia i salut,
i especialista en psiconutrició | www.nutricionesencial.es Iván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana

Pastís crumble de melmelada d'albercoc

El pastís crumble és un pastís molt senzill de fer. No es requereixen molts ingredients i el resultat combina una base i superfície de pasta trençada o pasta brisa casolana molt cruixent amb una capa interior sucosa i dolça gràcies a la melmelada.

TEMPS: 15' PREPARACIÓ
1 HORA REPÒS
30' COCCIÓ

INGREDIENTS (8 racions)

- 400 gr. de farina de blat.
- 125 gr. de margarina vegetal.
- 165 gr. de sucre.
- 2 culleradetes de pols de fornejar o impulsor químic.
- Ratlladura de pell de mitja llimona.
- 90 ml de beguda vegetal.
- 300 gr. de melmelada d'albercoc Valle del Taibilla.

Elaboració:

Col·locar en un bol gran la farina juntament amb el sucre, la ratlladura de pell de llimona i la pols de fornejar. Afegir la margarina vegetal a temperatura ambient i barrejar amb una espàtula o una cullera fins que s'integri per complet i es formin petites boletes a la farina. És important no manipular la massa amb les mans, sempre que sigui possible, perquè no es fongui la margarina.



©Estela Nieto

Quan la margarina estigui ben integrada és el moment d'afegir la beguda vegetal freda. Fes-ho a poc a poc a mesura que es vagi barrejant i integrant. El resultat ha de ser una massa compacta i mal·leable.

Embolcar la massa o col·locar en un bol ben tapat i portar a la nevera perquè reposi i es refredi almenys durant una hora. En aquest temps, la massa es tornarà més ferma i la podrem treballar després amb més facilitat. Al cap d'aquest temps, retireu i reserveu un terç de la massa i esteneu la resta fins que tingui un gruix apro-

ximat d'un centímetre. Col·loquem la massa en un motlle de 25 centímetres de diàmetre i repartim fins a les vores creant una part una mica més elevada perquè pugi un centímetre a les parets laterals.

Punxeu la base amb una forquilla perquè no s'infla i porteu-la al forn preescalfat a 220°C durant 15 minuts.

Al cap d'aquest temps la massa hauria d'estar lleugerament daurada i seca a la superfície. Treure del forn i col·locar la melmelada d'albercoc Valle del Taibilla a la superfície. Cobrir

amb la resta de la pasta trençada que haviem reservat.

Per col·locar aquesta massa farem servir un ratllador gruixut, d'aquesta manera es formaran petites boles o tires de massa sobre el pastís que en cuinar-se quedaran molt cruixents.

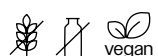
Portar de nou el pastís al forn i cuinar uns altres 15 o 20 minuts a 220°C o fins que la superfície del pastís estigui daurat i cruixent alhora que la base està ben cuita.

Deixeu-ho refredar i serviu-ho. ■

**COMPLEMENTS ALIMENTARIS****Raab**
Vitalfood

Natural. Premium. Vital.

Golden Latte, Cúrcuma Comprimits i Extracte

Cúrcuma, l'especia sagrada

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

Qualitat desde 1999
Raab Vitalfood

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / TES

Matxa Premium,
de Sol Natural



A diferència del te verd comú, el matxa s'elabora amb fulles moltes, cosa que li atorga propietats excepcionals.

El que diferencia el te Matxa Premium és la selecció de les fulles més fines i joves, obtenint així un te de la màxima qualitat, amb un color verd intens, un sabor més dolç i una textura suau.

Sense gluten i vegà.

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

SEC / SUPERALIMENTES

Vitaseeds llavors de
lli, xia, poma i canyella
bio, d'El Granero



Les llavors són plenes de nutrients que nosaltres podem aprofitar. Per assegurar que els absorbim una bona opció és optar per les llavors moltes.

Aquestes Vitaseeds d'El Granero, amb lli, xia, poma i canyella, són font d'omega-3, fibra, àcid fòlic i calci. A més, la poma i la canyella li donen un toc deliciós.

Gaudeix-les en iogurts, postres i múltiples receptes!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: El Granero | www.elgranero.com
Distribució: Biogran, S.L.
www.biogran.es

BEGUDES / KOMBUTXA

Kombutxa, ara en llauna!,
de Voelkel



Els best-sellers de Voelkel ara es presenten en un format més còmode de portar, en llauna de 250 ml.

La kombutxa és una beguda de te fermentat, energitzant i refrescant. Voelkel l'elabora sense additius ni concentrats i amb ingredients 100% naturals.

Troba dues varietats disponibles: kombutxa original i llima-gingebre.

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

SEC / SUPERALIMENTES

Llavors de cànem bio
200g, de NaturGreen



Llavors súper completes i ecològiques!

Les llavors de cànem, lliures de cannabinoides i residus de THC, són una opció molt nutritiva per acompanyar amanides, cremes i salses gràcies al seu alt contingut en proteïnes, ja que n'aporten 25g per cada 100g i compten amb tots els aminoàcids essencials.

Descobreix el teu millor aliat per a una dieta rica i completa!

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

SEC / CAFÈS

Cafè Sidamo,
Etiòpia 100% aràbica,
d'AlterNativa3



Un cafè d'acidesa lleugera i aroma notable i afruitat. Sabor intens amb notes florals de gessamí i bergamota. Intensitat: 4. Sidamo, una àmplia zona a les fèrtils terres de la vall del Rift, és una de les tres regions cafetaleres de marca registrada a Etiòpia, el bressol del cafè (juntament amb Harrar i Yirgacheffe).

Disponible en gra, molt i càpsules.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla)
Comerç Just (Fairtrade)
Marca: AlterNativa3
www.alternativa3.com
Empresa: AlterNativa3, SCCL

SEC / GALETES

Cookies Doble Xocolata
Blat Espelta, de Biocop



Un plaer irresistible, amb la xocolata com a principal protagonista. Amb el sabor intens i penetrant de la xocolata i la textura cruixent del blat espelta, cereal ancestral que destaca per la seva qualitat nutricional, esquitxat per un 25% de xips de xocolata de diferents mides i sucre de canya bio per a un mos únic ple de sabor i nutrients. És una galeta perfecta per gaudir en qualsevol moment del dia, per esmorzar, berenar o com a snack.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Biocop | www.biocop.es
Distribució: Biocop Productos Biológicos, S.A.



MENJAR I CRÉIXER

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

L'adolescència de les nenes

La pubertat marca la diferenciació física entre nois i noies de manera definitiva. Per preparar-se per a la reproducció, el cos femení acumula més greix. Tot i que des del naixement les nenes tenen una mica més de greix que els nens, aquesta diferència es fa més òbvia a partir de la pubertat. El percentatge normal, saludable, de greix al cos femení oscil·la entre el 20-35%, mentre que en els homes és del 10-20%.

Encara que tenir molt de greix corporal no és bo, tenir-ne molt poc també comporta problemes. Hi ha una quantitat de greix mínima per a la salut i la supervivència: 3% en el cas dels homes i 10% en les dones. En aquest greix s'emmagatzemen vitamines i àcids grassos essencials i es produeixen hormones sexuals. Això és crucial en el cas de les dones, perquè si no hi ha aquest greix mínim, la producció d'hormones sexuals i els cicles menstruals es poden veure afectats. Això pot passar en el cas de dietes molt restrictives, especialment



123RF Limited@yanadjana

Tots els aliments vegetals integrals són rics en ferro

en casos en què l'adolescent tingui por d'engreixar-se.

La dieta de les noies a partir de la pubertat ha d'incloure fonts de grei-

xos saludables com la fruita seca i les llavors, els alcavats, la soja i petites quantitats d'oli d'oliva. Les nous de Califòrnia, les llavors de lli i la soja són molt bones fonts d'àcids grassos omega-3.

Un altre nutrient especialment important per a les adolescents és el ferro. Les adolescents i les dones necessiten el doble de ferro que els homes de la mateixa edat, per reposar

les pèrdues que es produeixen amb la menstruació. Durant els primers anys després de la pubertat els cicles menstruals poden ser irregulars i les pèrdues de ferro més grans que en anys posteriors. L'exercici intens augmenta les pèrdues fisiològiques de ferro, de manera que les adolescents que facin esport de forma professional o semiprofessional necessiten tenir els seus nivells d'hemoglobina i ferro comprovats una vegada a l'any, i prendre suplement si són baixos.

Tots els aliments vegetals integrals són rics en ferro. La presència de fruites i verdures a cada àpat augmenta l'absorció del ferro gràcies a la seva vitamina C i altres àcids orgànics.

En finalitzar l'adolescència, els ossos hauran assolit el 90% de la seva densitat màxima, pel que en aquests anys cal parar atenció a la ingesta de calci, vitamina D, K, magnesi i proteïnes; així com practicar exercici regularment, incloent-hi l'entrenament de força o resistència. ■



ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

CAL VALLS
Productes d'agricultura ecològica i biodinàmica

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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

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

ALIMENTACIÓ



**Posant el beeeee
una mica més alt**

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

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

La panxa del seu bebè adorarà la llet de cabra Holle

Holle
biodynamic
since 1934

20 ANYS
D'experiència

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

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

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

La riquesa nutritiva de les llavors

Les llavors són la part embrionària de les plantes i presenten una bona densitat nutricional i varietat de sabors. Per això són interessants en el món de la nutrició i la gastronomia. Les més conegudes són les de carbassa, de gira-sol, de lli, de cànem, de xia i de sèsam.

Nutrients que ens proporcionen

En termes generals, les llavors són riques en greixos insaturats i proteïnes. A més, contenen fibra i diverses vitamines i minerals, tot i que el tipus i la proporció d'aquests varien en funció de cada llavor.

Les llavors de gira-sol: tenen fibra soluble i insoluble. Contenen vitamina E, B1, B2, B3 i minerals com el fòsfor i el potassi.

Les llavors de lli: són abundants en mucíl·lags, una fibra amb propietats prebiòtiques i que ajuda a desinflamar les mucoses digestives. També contenen vitamina E i minerals com el magnesi, el fòsfor, el calci i el potassi.

Les llavors de xia: tenen propietats similars a les llavors de lli. Tenen mucíl·lags, però també tenen fibra insoluble, que col·labora en millorar el trànsit intestinal. A més, la xia té vitamina A, E i C i minerals com el calci, el fòsfor, el potassi i el magnesi.

Les llavors de cànem: són riques



123RF Limited©barillopicture

en proteïnes de fàcil digestió, fibra, vitamines (especialment la vitamina E) i minerals. Cal destacar que les llavors de cànem posseeixen diversos components amb activitat anti-oxidant.

Les llavors de sèsam: en destaca el contingut en minerals com el magnesi, el fòsfor i el calci, essencials pel manteniment de la salut vascular, del sistema nerviós i osteomuscular, entre moltes altres funcions.

Les llavors de carbassa: contenen fibra, vitamines B i E, magnesi, seleni i zinc. En concret, les llavors de carbassa són riques en antioxidants i fitosterols, que s'associen a un menor risc de càncer, una reducció dels nivells de colesterol en sang i un menor índex d'hiperplàsia benigna de pròstata.

Recomanacions a l'hora de consumir-les

Moldre-les: les llavors de mida molt petita, com el sèsam i el lli, es recomana prendre-les moltes per aprofitar tot el seu contingut nutricional.

Torrades o en remull: les llavors contenen naturalment antinutrients, unes substàncies que interfereixen negativament en l'absorció nutricional. Una bona tècnica per disminuir-ne el contingut i augmentar la biodisponibilitat de nutrients és el torrat. A més, també estarem millorant les propietats organolèptiques, gaudint més de la seva ingesta. Una altra tècnica per disminuir les substàncies antinutritives és el remull, que es pot utilitzar, per exemple, fent un púding de llavors de xia.

Germinats: quan una llavor germina augmenta la seva activitat metabòlica i s'inactiven els seus antinutrients. A més, també incrementa considerablement la seva densitat nutricional.

Com incorporar-les als nostres àpats

Les llavors es poden gaudir de moltes maneres. A continuació es mostren algunes idees pel seu consum:

- Afegir-les torrades, germinades o moltes a les amanides.
- Fer cremes de llavors triturades. Un exemple és la tahina, una pasta feta amb sèsam molt. Aquestes cremes es poden utilitzar per fer vinagretes o salses, untar damunt de torrades, afegir a cremes de verdures...
- Elaborar *crackers* de llavors.
- Barrejar llavors moltes i senceres juntament amb espècies i una mica de sal, i empolvorar la mescla damunt de qualsevol plat per donar un gust diferent.
- Elaborar granola casolana amb llavors i fruita seca.
- Utilitzar farina de lli, cànem o sèsam per arrebossar aliments.
- Afegir-les senceres en l'elaboració de pans saludables. ■

ALIMENTACIÓ



Llesques de LLAVORS

Lli, gira-sol i carbassa

Malgrat el seu petit tamany, les llavors amaguen en el seu interior **grans beneficis nutricionals**.

Gaudeix de totes les seves propietats amb les nostres llesques elaborades a base de llavors.

Un excel·lent alternativa al pa, **sense llevats ni farines**.

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

Solnaturalbio
 Solnatural
 Biosolnatural



Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

ESPAI VIDA SANA

Els torrons, la joia de la rebosteria mediterrània

Fa molts segles que s'elaboren torrons. Ja apareixen en textos del segle XVI quan s'explica que a la Corona d'Aragó ja es consumien uns dolços fets d'ametlles i mel, especialment a Xixona, ciutat que després es convertiria en la capital del torró, i més endavant, en els segles XVII i XVIII ja eren totalment populars i consumits a les festes de Nadal a tot Espanya. Al segle XIX es va industrialitzar la seva producció tot i que alguns elaboradors els segueixen fent de forma artesanal, fet que el consumidor valora especialment en les seves varietats clàssiques.



Per què per Nadal? Perquè l'entrada a l'hivern és l'època en la que més energia necessitem per mantenir l'alegria i la salut en els mesos en que el dia és curt i el fred apreta, i els seus ingredients ens aporten aquesta nutrició i energia sobradament. Ametlles i mel, de proximitat, de producció ecològica, que mantenen la seva qualitat nutricional aportant vitamines, minerals i antioxidants i estan lliures de pesticides, herbicides i fertilitzants químics, son la base del torrons tradicionals, tot i que actualment en trobem en moltes varietats.

Emocionalment, menjar torrons el dia de Nadal amb la família i amics ens reconforta i ens connecta amb els nostres records d'infància. Al prendre'ls en festes també els associem a l'alegria i la satisfacció i ens ajuden a alliberar endorfines que contribueixen a fer que ens sentim més feliços. ■

El 2025 serà un bon any per al sector bio

La producció i el consum ecològic continua augmentant, malgrat la crisi econòmica, el caos mundial, el canvi climàtic. I és així perquè el planeta i la nostra salut necessiten que l'agricultura i els aliments ecològics liderin els mercats i estiguin cada cop més presents a les nostres taules. Per acompanyar aquest creixement i expansió i per mostrar el meravellós món innovador que és l'ecològic, tindran lloc esdeveniments que el professional no pot perdre de vista.

Torna al febrer la fira líder mundial Biofach a Nuremberg, convertint-se de nou en la trobada de referència de la indústria d'alimentació i cosmètica que es mou a tot l'orbe. És el moment ideal per conèixer mercats, tendències i establir acords comercials. És important que considerem el sector bio com un únic cos i que cal unir esforços. Hem de treballar en allò local, evidentment, però també tenim l'obligació de treballar

Nuremberg, Alemanya
11-14/02/2025

BIOFACH

into organic

La principal feria mundial de
alimentos ecológicos

perquè allò global sigui el més sa possible, perquè, com diuen els grans savis: Tot és Un.

Biofach torna amb ganes, com també es tornen a posicionar les fires del sector bio més longeves en altres països, amb noves propostes i amb l'entusiasme que les caracteritza. Perquè cal continuar experimentant, aprenent, debatent... per reprendre la inspiració.

Cal estar molt atents a aquesta nova temporada 2025 perquè serà un punt d'inflexió per a un sector que li-cita fort i que es mereix el millor. ■

FIRES

CERTIFICADORA

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

ENTRADA GRATUITA

6 | 7 | 8
DICIEMBRE
FICOBA

be veggie!

VIDA 100% VEGETAL

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES **BIO MENJARS**

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

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

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

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

Informació nutricional (100 g)

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

PRODUCCIÓ AGRÍCOLA ECOLÒGICA
ES-ECO-019-CT Agricultura UE
CCPAE

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

Només és ecològic si està certificat.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Amb la col·laboració de:

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

f x @ y /ccpae
www.ccpae.cat



Comença amb el MATXA

Gaudeix del seu sabor i beneficis!

100% pur, natural i ecològic



茶
道

THE
WAY
OF
TEA

Defensa immunitària
Vitalitat
Protecció cel·lular
Cremador de greixos

Matxa és el te verd més rar, preciós i refinat del Japó. Mereix ser anomenat el rei de tots els tes verds. Els tes Matxa de Biotona es produeixen exclusivament a partir de fulles joves de te fresc (Tencha).

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

✿ 100% purs, d'agricultura biològica controlada ✿ Certificats Vegan® ✿ Sense gluten ni colesterol
✿ Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

www.biotona.es — @ f p

Certified
B
Corporation



ALIMENTACIÓ

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

Plats preparats per a unes festes sense maldecaps

El menjar és un dels elements característics del Nadal. És l'ocasió perfecta per reunir els nostres amics, familiars i coneguts per a celebrar, compartir i gaudir amb els plats i dolços típics d'aquestes festes. Però més enllà d'unes bones neules o els clàssics torrons, cada any ens proposem trobar el **menú ideal**. Volem que sigui bo, que sorprengui, que sigui original i, especialment, que agradi a tots els nostres convidats.

Per a molts, pensar quin menú preparar es pot convertir en un autèntic maldecap. Però avui dia hi ha moltes opcions de plats preparats saborosos i nutritius, ideals per aconseguir un menú festiu complet i que faciliten la feina de planificació i de preparació: només cal triar-los, servir-los i gaudir-los.

Plats ecològics, qualitat certificada

D'entre totes les opcions disponibles, destaquen els **plats preparats ecològics**. La qualitat i l'origen dels seus ingredients, dels quals més del 95% dels d'origen agrari procedeix de l'agricultura ecològica, són un dels seus elements distintius. I no només criden l'atenció pels ingredients que contenen, sinó també per tots aquells que no contenen. La **certificació ecològica** garanteix que estan lliures de components transgè-



123RF Limited©albertgonzlez

Avui dia hi ha moltes opcions saboroses i nutritives, ideals per aconseguir un menú festiu complet

rics i de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química utilitzats durant el cultiu. L'ús d'additius també està molt restringit i no s'empren potenciadors del sabor com el glutamat.

Els clàssics nadalencs

Un plat molt festiu que no pot faltar a les taules de moltes famílies són els **canelons**. Aquesta recepta d'aprofitament ha evolucionat amb el temps i ara ja els podem trobar en multitud de versions. Farcits d'espinacs, de verdures o de bolets, són una opció clàssica que agradarà a tothom.

Tot i que, si volem un èxit assegurat, hem de pensar en les **croquetes**. Cruixents per fora i cremoses i lleugeres per dins, són tot un encert per guarnir els aperitius o els entrants en aquestes dates. Des de les varietats més tradicionals, fins a les versions vegetarianes, ningú s'hi podrà resistir.

Un menú veggie complet

Si bé els estofats són altres dels grans protagonistes dels menús nadalencs, no són les úniques opcions de plats principals. Cada vegada trobem més **receptes a base de proteïnes vegetals**, aptes per a tota mena d'alimentació. En aquest sentit, el **seitàn**, el **tofu** i el **tempeh** són extraordinàries fonts de proteïna i cada vegada estan més presents en l'oferta de molts establiments, creant **plats vegans i vegetarians** que delecten els sentits.

Veritas cuina per tu!

Aquest Nadal, als supermercats Veritas trobaràs una gran varietat de plats preparats perquè la teva opció de compra sigui més saludable i respectuosa amb el planeta. Qualitat i sabor amb receptes elaborades per xefs professionals i 100% ecològiques certificades per a gaudir de les festes, juntament amb un ampli assortiment de productes imprescindibles com els torrons d'elaboració pròpia, panettones, neules, bombons, vins i caves, entre altres. ■



ALIMENTACIÓ

EL SECRET per a unes boníssimes festes

ENCARREGA
ELS NOSTRES
PLATS CUINATS**15% dte.**
+ vi de regalper encàrrecs
fins al 12 de desembre,
compra mínima de 20 €

veritas



Cantero de Letur i els Objectius de Desenvolupament Sostenible

Des de fa més de tres dècades, **Cantero de Letur** proposa vetllar per l'alimentació sana i natural de totes les persones i contribuir al desenvolupament social i econòmic de l'entorn rural a través de la producció de lactis ecològics.

Cinc eixos de contribució integral

La seva filosofia se sustenta en cinc eixos de contribució alineats amb els **Objectius de Desenvolupament Sostenible** de l'Organització de les Nacions Unides (ONU). També coneguts com a ODS o Agenda 2030, es tracta de disset objectius globals interconnectats adoptats el 2015 com una crida a l'acció universal per tal d'assolir un futur més sostenible, més humà i més pròsper.

“Entenem que la producció d'aliments ecològics ha de ser un **procés integral**, per tant, creiem que és fonamental ser coherents amb una

“Entenem que la producció d'aliments ecològics ha de ser un procés integral, per tant, creiem que és fonamental ser coherents amb una activitat sostenible”



Foto cedida per Cantero de Letur

activitat sostenible”, afirmen des de Cantero de Letur.

Per això, l'activitat de la companyia gira al voltant de cinc grans compromisos. Un **compromís social i laboral** per promoure ocupació de qualitat basada en el respecte i en condicions d'igualtat entre treballadors i treballadores. Un **compromís social amb l'entorn** per contribuir a crear desenvolupament en un medi natural de muntanya desafavorit mitjançant projectes d'activació social i econòmica. Un ferm compromís amb el **benestar animal** i amb la **cura integral del medi ambient**. I, finalment, la implicació en projectes de cooperació internacional a l'àmbit del desenvolupament humà.

Sostenibilitat, naturalesa i contribució a una alimentació sana

La producció i el consum responsables (ODS 12) se situen al centre de l'activitat de Cantero de Letur. Especialitzada en la producció de lac-

tis ecològics, la companyia elabora llet, iogurt, quefir i formatges ecològics fent servir els millors ingredients naturals, sense additius ni riscos de contaminació per antibiòtics, transgènics o qualsevol altre element que es pogués adquirir per l'alimentació dels animals.

En aquest sentit, el **benestar animal** n'és un dels pilars fonamentals. “Respectem escrupolosament el benestar dels nostres animals i els proporcionem una vida tranquil·la i confortable”, assenyala la companyia. A les finques, les cabres i les vaques disposen d'amplis espais en patis de lliure accés, nets i ben ventilats, a més d'una alimentació sana i lliure de transgènics i un tracte amable, lliure de dolor o estrès.

I juntament amb els estàndards alts de la producció ecològica, una **política mediambiental** basada en sistemes de gestió ambiental i l'ús d'energia verda renovable, com la instal·lació de plaques fotovoltaiques d'autoconsum o un sistema de recuperació d'aigües pluvials. D'aquesta manera s'aconsegueixen **energia i recursos nets, assequibles i no contaminants** que permeten reduir les emissions de CO₂, la petjada hídrica i la contaminació de les aigües residuals (ODS 6,7).

Compromís social i desenvolupament rural

En l'àmbit social i laboral, generar feines de qualitat per a les persones de la comarca, garantir condicions laborals dignes i de caràcter indefinit, oferir formacions i flexibilitat per a la conciliació de la vida laboral i vetllar per la igualtat de gèn-

“Amb la nostra activitat ens impliquem en el desenvolupament rural del nostre entorn promovent la fixació de població al medi rural”

nere, són algunes de les prioritats de Cantero de Letur.

“Amb la nostra activitat ens impliquem en el desenvolupament rural del nostre entorn fent que la nostra activitat promogui la fixació de població al medi rural”, declaren des de la companyia. I és que la implicació en el desenvolupament de ciutats i comunitats sostenibles (ODS 13) està latent al seu ADN.

Un bon exemple és el **projecte Letur Repuebla Viviendas & Coworking**, dissenyat per combatre la despoblació i revitalitzar l'entorn rural de la Serra del Segura, i en concret, al municipi de Letur.

Cooperació al desenvolupament

Cantero de Letur ha comptat des dels seus inicis amb una filosofia que considera els recursos econòmics un bé comú que s'ha de compartir. Aquest és el motiu pel qual una part dels seus beneficis es dediquen a **projectes de cooperació i desenvolupament internacional** a països del Sud Global.

Enfocats en eixos com la formació i la millora de la qualitat educativa, l'atenció i les cures per a persones en situació de vulnerabilitat, la inclusió de determinats grups socials o el suport agroalimentari (ODS 1, 3, 4, 5), la companyia gestiona aquests projectes directament o en col·laboració amb organitzacions on s'integra.

Des del 2001, l'empresa ha donat suport a més d'una trentena de projectes, alguns dels quals es mantenen al llarg de diversos anys. ■





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



ALIMENTACIÓ I SALUT

El costat bo dels greixos saturats: l'oli de coco

Entre tots els greixos que prenem amb la nostra alimentació, els greixos saturats són els que veiem indicats en els etiquetats ja que són els que, en excés, augmenten el risc de patir moltes malalties. No obstant això, cal no oblidar que també són imprescindibles per al nostre organisme, de manera que sí que han d'estar a la dieta en quantitats adequades i amb aliments saludables.

Els greixos es classifiquen en quatre grups principals, **saturats**, **monoinsaturats**, **poliinsaturats** (que inclouen omega-6 i omega-3) i **greixos trans**, segons la seva estructura química. Els greixos saturats són presents sobretot en aliments d'origen animal com la carn vermella, els embotits o els formatges molt curats, que, a més, tindran colesterol. No obstant això, també hi ha aliments vegetals que els contenen en quantitats elevades com el greix de palma i de coco, la mantega de cacau, la mantega i el ghee. A l'organisme són importants ja que tenen diverses funcions com:



123RF Limited©5second

La majoria dels aliments aporten certa quantitat de greix saturat

- **Estructural:** els greixos saturats junt amb el colesterol formen part

de les membranes cel·lulars i asseguren que aquestes estructures siguin prou sòlides.

- **Hormonal:** especialment el colesterol és precursor d'algunes hormones com ara la testosterona o els estrògens, dels àcids biliars i de la vitamina D.
- **Energètica:** els greixos saturats són els que més fàcilment utilitza

el cos com a font d'energia i com a reserva. Aporten 9 Kcal per gram, com qualsevol altre greix, però el cos els utilitza a les seves cèl·lules i els guarda als adipòcits més fàcilment que els greixos mono i poliinsaturats.

- **Transport de vitamines:** les vitamines liposolubles (A, D, E, K i carotenoides) es dissolen en greix i els greixos saturats n'afavoreixen la dissolució i l'absorció i el transport a l'organisme.

La cara oculta dels greixos saturats és que el seu consum en excés, és a dir, que aportin més del 10% de l'energia diària, implica augment del risc de malalties cardiovasculars, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.

La majoria dels aliments aporten certa quantitat de greix saturat, ja que en tots els éssers vius, fins i tot a les plantes, aquests tenen moltes funcions. L'alvocat i les olives tenen



ALIMENTACIÓ

REFIX
SEA WATER HYDRATION

CLUB DEL GOLDFIT
HERBOLARIO Navarro

SABOR SALAT | 78 SALS MINERALS
HIDRATACIÓ EXTREMA

Recuperació ràpida amb un 20% d'aigua de mar

natural organic INNOVATION AWARDS 2024 WINNER
EUBAI INTERNATIONAL FOOD AWARDS GOLD 2024
VITAMIN C
USDA ORGANIC
VEGANO
KETO FRIENDLY

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

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!

ARBÒRIGEN BIOINTEGRAL
EUROPEAN UNION
CAAE AGRICULTURA ECOLÒGICA
INTERNATIONAL CERTIFICATION BIO SUISSE
Valle del Cabriel

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

ALIMENTACIÓ I SALUT

aproximadament 2g de greix saturat per cada 100g, l'ou 3g, la crema d'ametlles uns 4g, el cacauet 7g, el tahin i la crema de cacauet uns 8g, l'oli d'oliva 15g, la xocolata negra uns 18g, la mantega 50g (i 230g de colesterol), el ghee 60g (i 300g de colesterol) i l'oli de coco uns 82g (i res de colesterol). Però els aliments no es caracteritzen només pel contingut en un nutrient ja que tenen una composició global que és la que compta per a la salut. I tampoc tots els greixos saturats són iguals. El perfil d'àcids grassos saturats, com ara àcids làuric, mirístic, palmític, esteàric, caprílic i càpric, en aquests aliments és diferent. Així que, podem realment comparar aquests aliments? Què diuen els estudis més recents sobre això?

Oli de coco

L'oli de coco és la part greixosa del fruit dels cocoters (*Cocus nucifera*) rica en àcids grassos saturats, sobretot àcid làuric, amb baix contingut en àcid palmític (a diferència del greix de palma). Els productes de coco ara formen part de la dieta de les perso-



123RF Limited©snoopytkd. Postre local tailandès elaborat amb llet de coco

nes a tot el món, encara que només algunes poblacions asiàtiques, com els habitants de Sri Lanka, Minangkabau i les Filipines, tenen realment el coco com a part de la seva dieta diària. El continent asiàtic posseeix la superfície més gran de plantacions de cocoters, on el cultiu es destina a l'explotació comercial de copra (carn de coco seca), per a la producció d'oli i de coco sec deshidratat. No perdem de vista que aquests països també són grans consumidors d'una gran varietat i quantitat d'aliments vegetals, més que en les dietes occidentals, i la

font principal de proteïna animal és el peix més que la carn.

Un interessant estudi va comparar els canvis en perfil de lípids a la sang, entre altres valors, després de quatre setmanes de consum de 50g diaris d'un dels tres greixos dietètics, oli de coco verge, mantega o oli d'oliva verge extra, en homes i dones sans. Es va observar que en les persones que van consumir mantega es va elevar el colesterol LDL (també anomenat comunament colesterol dolent) a diferència dels grups que van consumir oli d'oli-

va o de coco. L'oli de coco va augmentar el colesterol HDL (o colesterol bo) a diferència de la mantega o l'oli d'oliva verge extra. No oblidem que, encara que l'oli de coco té més greixos saturats que la mantega, els àcids grassos són diferents i a més no té colesterol. Una revisió recent conclou que l'ús de l'oli de coco com a component "saludable" de la dieta occidental es basa a la gran difusió de conceptes erronis sobre això. En realitat, tot depèn. Clarament ho és en el context d'una dieta com la de la població dels països que usen aquest greix habitualment ja que consumeixen greixos de molts altres aliments vegetals que, en conjunt proporcionen grans beneficis de salut. A la població occidental potser la recomanació més coherent és que el consum sigui moderat, **que no substitueixi fonts saludables de greix com és l'oli d'oliva verge extra** i que estigui **en el context d'una dieta basada en vegetals**. De què serviria a un "carnívor" o a una persona amb una dieta no saludable plena de processats buscar la salut a través del consum d'oli de coco? Aquí no hi ha benefici, ho hem de mirar tot amb els seus detalls i en el conjunt de la dieta. ■

ALIMENTACIÓ

VIVANI 25 years
THE ART OF CHOCOLATE

Un quart de segle de
l'art de la xocolata

Gamma completa de xocolata ecològica - des del blanc al 100% fondant.
Diverses varietats amb sucre de flor de coco.
Embalatge sostenible i sense plàstic.
Guanyador del premi alemany a la sostenibilitat 2024.

85
VIVANI
Feine Bitter
85% Cacao
Santo Domingo
Fine Dark
Noir
Fondente
BIO / ORGANIC / VEGAN

75
VIVANI
Feine Bitter
75% Cacao
Panama
Fine Dark
Noir
Fondente
BIO / ORGANIC / VEGAN

VIVANI
Vollmilch
GanzNuss
Milk
Whole Hazelnuts
Lait
Noisettes Entières
Lait
Noisettes Entières
BIO / ORGANIC

VIVANI
Weiße Vanille
White Vanilla
Blanc Vanille
Bianco Vaniglia
BIO / ORGANIC

100+ demeter
VIVANI
Edel Bitter
Blutorange
100% Cacao
Santo Domingo
Superior Dark
Blood Orange
Supérieur Noir
Orange Sanguine
Fondente Extra
Amaro Rosso
CERTIFIED BIODYNAMIC
VEGAN
bean to bar

100+
VIVANI
Edel Bitter
100% Cacao + Nibs
Santo Domingo
Superior Dark
Cocoa Nibs
Supérieur Noir
Éclats de cacao
Fondente Extra
Fave di cacao
BIO / ORGANIC / VEGAN

WINNER
German
Sustainability Award
Company 2024

Periodista | **Ariadna Coma,**
bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ I SALUT

Alimentació vegetal i salut

Les persones que no mengen ni carn ni peix tenen un perfil biològic més saludable que les que sí que ho fan habitualment. Així ho demostra una recent investigació de l'Associació Europea per a l'Estudi de l'Obesitat (EASO, per les seves sigles en anglès) i la Universitat de Glasgow.

L'estudi es va realitzar al Regne Unit amb gairebé 178.000 participants adults sans d'entre 37 i 73 anys, entre els quals hi havia 4.111 persones que seguien una dieta vegetal i 166.516 menjadors habituals de carn, ultra processats i similars. L'objectiu era comprovar si l'elecció dietètica pot marcar una diferència en l'estat de salut. Per a això, es van analitzar 19 biomarcadors de sang i orina (signes clínics mesurables que s'utilitzen per a detectar malalties o processos de les mateixes) relacionats amb la diabetis, el càncer, les malalties cardiovasculars, la salut del fetge, ossos i articulacions i la funció renal. A més, es van tenir en compte altres marcadors claus i influents com, per exem-



123RF Limited©tativo

ple, l'edat, el sexe, l'ètnia, l'educació o el consum de tabac i/o alcohol.

Els resultats preliminars van assenyalar que les persones que exclouen els animals de la seva dieta tenien **nivells significativament més baixos de 13 biomarcadors relacionats amb disfuncions cel·lulars i malalties cròniques** (incloses el colesterol total i les apolipoproteïnes A i B, relacionades amb malalties cardiovasculars). També es van observar nivells més baixos de gamma-glutamyl transferasa (GGT) i alanina aminotransferasa (AST), dos marcadors que indiquen inflamació o dany en les cèl·lules del sistema hepàtic; així com de l'hormona IGF-1, que estimula el creixement i la proliferació de cèl·lules canceroses, l'urat i la creatinina (marcadors que assenyalen l'empitjorament de la funció renal). Les conclusions de l'es-

tudi es van aplicar a qualsevol persona, independentment de la seva edat, el seu pes o els seus hàbits saludables.

Diferències en el valor nutricional

Els resultats evidencien que **una alimentació vegetal redueix significativament el risc de patir malalties cardíques, càncers, diabetis i sobrepès, entre altres**. Si bé la carn vermella és font de vitamines B6 i B12, també ho és de purins, colesterol i greixos saturats, a més de tenir un alt impacte mediambiental. Per part seva, els aliments ultra processats presenten desequilibris nutricionals: contenen un alt contingut calòric a causa de la quantitat de sucres, carbohidrats refinats, greixos trans i sal que contenen i que són alguns dels principals factors en el desenca-

Trobem vegetals amb un valor proteic que supera la mitjana dels 16-20 grams de proteïna per cada 100 grams de producte

denament de dany cel·lular i el risc de malalties cròniques.

Les fruites, verdures, cereals, llavors i fruita seca, en canvi, **aporten més proteïnes, nutrients, fibra i altres compostos potencialment beneficiosos per a la salut**. De fet, fàcilment trobem vegetals amb un valor proteic que supera la mitjana dels 16-20 grams de proteïna per cada 100 grams de producte (quantitat atribuïda a la carn vermella). La soja, per exemple, té un valor proteic d'entre el 35 i el 37%, mentre que el de la majoria de llegums o el seitan és del 24% aproximadament.

No obstant això, l'estudi de la Universitat de Glasgow apunta que els participants que segueixen una dieta vegetal presenten nivells més baixos de certs biomarcadors beneficiosos. És el cas del colesterol de lipoproteïnes d'alta densitat o "bo" (HDL), la vitamina D, el calci o els nivells de triglicèrids en la sang i cistatina-C (relacionada amb la condició renal). ■

Els resultats evidencien que una alimentació vegetal redueix significativament el risc de patir malalties



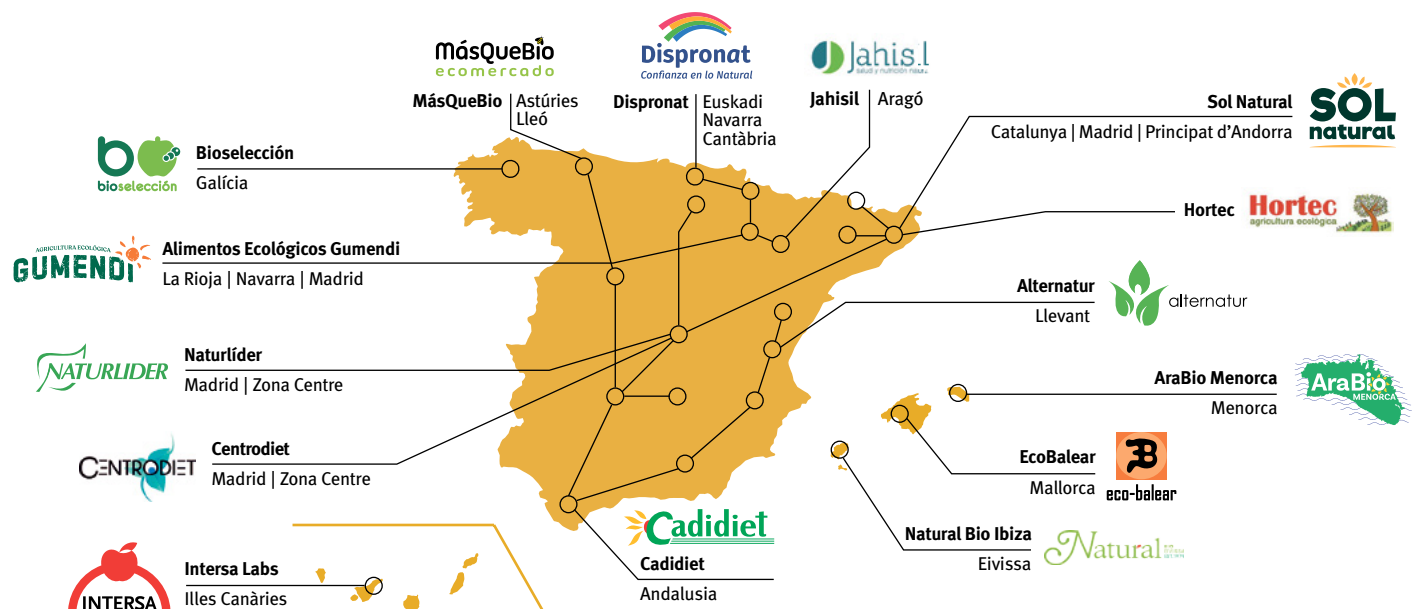
PUNT DE VENDA

Tens una botiga ecològica?

Demana exemplars als nostres distribuïdors oficials



BIOECO ACTUAL





“La unió fa la força”. Què motiva als botiguers que formen part de la comunitat de Bioconsum?

Som botiguers del sector ecològic, i una de les millors decisions que hem pres ha estat sumar-nos a Bioconsum. Al principi, teníem molts dubtes i pors: què ens aportaria formar part d'aquesta agrupació? Quins avantatges ens podria oferir en el dia a dia a la botiga? Però ben aviat vam començar a notar els beneficis.

El testimoni i les experiències d'altres companys que també han apostat per Bioconsum reflecteixen les inquietuds inicials i els beneficis que han trobat en aquest camí. A continuació, parlem amb els responsables de Supernatural Sant Cugat -membre de Bioconsum des de fa més de 12 anys-, BioConcept -que des de Martorell s'ha unit a la comunitat el juny d'aquest 2024- i HURBILEKOJALEA -que recentment des de Beasain ha sumat una nova botiga associada a Guipúscoa-.

Què en diuen els botiguers?

Què us va motivar a entrar a formar part de Bioconsum?

“La possibilitat de pertànyer a un grup com Bioconsum sempre t'ofereix nous aprenentatges i et dona l'oportunitat de compartir ex-

“Em va sorprendre molt gratament poder compartir experiències i sentir-me acompanyat”



periències amb negocis similars al nostre. Però més enllà d'això, i molt important, és fer front tots plegats als reptes de les grans superfícies i el comerç en línia amb noves estratègies i productes que ens ofereix Bioconsum”, destaca en Josep Vicent Arnau Moya, de Supernatural Sant Cugat.

En paraules de l'Eva, responsable de la botiga BioConcept (Martorell), al costat de la seva filla Eva: “El que ens va motivar va ser l'oportunitat de no estar soles i, sobretot, la confiança en el projecte que transmet el grup i el consultor de Bioconsum a l'acompanyament. Ell ens orienta i ens resol dubtes, a banda que ens aporta idees per millorar el nostre negoci”, expliquen.

“La unió fa la força. Com més som, més interactuem entre nosaltres. En el nostre cas ja havíem estat en un grup però no vam arribar tan lluny com els 25 anys que té Bioconsum”, expliquen Esther Ayerbe i Irene Gastaminza de la botiga HURBILE-



Fotos cedides per Bioconsum

KOJALEA, ubicada a Guipúscoa (País Basc).

Vau tenir dubtes o pors a l'hora d'entrar a Bioconsum?

“Cap dubte, perquè ara el nostre negoci s'ha obert a nous productes i, en definitiva, a nova clientela. Tenim un ventall de catàleg més extens i, per tant, hem aconseguit nous consumidors i hem ampliat el tiquet en els actuals”, subratllen des de la botiga BioConcept.

Les responsables d'HURBILEKOJALEA també coincideixen: “Cap! Perquè coneixem el funcionament d'un grup com aquest i sabem que al final ens ajuda al nostre dia a dia. El dubte era nostre de si podíem aportar com a negoci a Bioconsum”, apunten.

Per la seva part, en Josep Vicent explica: “Al principi vam dubtar amb les possibles obligacions de pertànyer a un grup com Bioconsum i que per a un petit negoci com el nostre podrien ser importants. Però aquests dubtes van desaparèixer el primer dia amb tot el ventall de proveïdors, productes, formacions i canals de comunicació existents”.

Què us ha sorprès més del grup?

L'Esther i la Irene ho tenen clar: “L'organització i les condicions que tenen amb els proveïdors i la comunicació cap als clients que transmeten”, afirmen.

“Em va sorprendre molt gratament poder compartir experiències i sentir-me acompanyat. Tenim grups de WhatsApp on llancem dubtes so-

Formar part de Bioconsum és fer xarxa amb botigues com la teva

bre proveïdors o productes i la gent respon de forma ràpida i constructiva”, assenyala el responsable de Supernatural Sant Cugat.

“Sentim que és com una gran família i que estem acompanyades”, afegeixen la mare i la filla.

Quins avantatges ofereixen les marques pròpies Rel i Nadiu?

“L'oportunitat de Rel i Nadiu és que puc defensar un producte que només està disponible al grup”, subratlla en Josep Vicent.

En aquest sentit, les botigues de BioConcept afegeixen: “Les marques pròpies agraden per la relació qualitat-preu. I el fet que les venem en exclusiva al nostre negoci ens ajuda encara més a fidelitzar els clients”.

“Els nostres clients estan començant a conèixer les marques i l'acceptació és molt positiva. Creiem que ajuda molt la seva imatge neta, que són referències de venda diària i que transmeten ser productes propers”.

Tens una botiga? Suma't a Bioconsum!

Bioconsum, nutrients per al teu negoci! Formar-ne part és fer xarxa amb botigues com la teva, aportant-te coneixement compartit, noves eines per enfortir la teva botiga, marques exclusives per diferenciar-te, formacions, etc. Suma't a la comunitat de botiguers i aconsegueix els teus objectius. ■



Foto cedida per Bioconsum

BIOCONSUM

Uneix-te a Bioconsum!

973 283 109
bioconsum@bioconsum.com
www.bioconsum.com

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

PLANTES MEDICINALS

Camamilla: herba digestiva, calmant i antiinflamatòria

D'entre totes les herbes medicinals, la camamilla pot afirmar-se amb seguretat que és la més famosa. És una planta que és utilitzada pel saber popular des de fa segles en medicina herbal, ja que per les seves propietats és un remei natural per a una àmplia gamma de problemes de salut. Tradicionalment es fa servir aquesta planta en forma de **te o infusió**, encara que actualment està disponible en altres presentacions, com són els **suplements dietètics**, els **olis** per aplicar sobre la pell o com a **essència** per al seu ús en difusor en aromateràpia.



123RF Limited©kriachko

La **camamilla** (*Matricaria chamomilla*), és una planta herbàcia anual pertanyent a la família Asteraceae. A les seves flors es concentren els **compostos bioactius amb propietats medicinals**. La camamilla té una aroma característica, agradable, fragant i dolça, i presenta un sabor suau i lleugerament amarg.

La camamilla té una aroma característica, agradable, fragant i dolça, i presenta un sabor suau i lleugerament amarg

Habita zones de clima que oscil·la del temperat al càlid, sempre localitzada a àrees a ple sol, que presenten sòls rics en nutrients i ben drenats. És comú trobar-la a vores de camps de cultiu, a la vora de camins i a terres de guaret. Nativa d'Europa i Àsia occidental, avui dia s'ha naturalitzat a Amèrica del Nord, sent comú als Estats Units i al Canadà. La camamilla és una planta fàcil de cultivar a partir de llavors o mitjançant esqueixos, a la qual li agraden terres humits, però no entollats. A mitjan estiu es cullen les flors que ja estan obertes, que es deixen assecar per al seu ús posterior en infusions.

Els principis actius estan a les seves flors, que contenen una varietat de substàncies bioactives amb efectes terapèutics calmants, an-

tiinflamatoris i antioxidants molt beneficiosos per a la salut. Entre els seus compostos destaquen per la seva importància els **olis essencials**, com el **bisabolol**, que presenta propietats antiinflamatòries, antiirritants i cicatritzants, sent el responsable de la característica olor de la camamilla. Contenen **flavonoides**, com l'**apigenina** i la **luteolina**, amb propietats antioxidants i antiinflamatòries. Presenta compostos fenòlics, que són potents antioxidants molt beneficiosos davant de la inflamació, així com petites quantitats d'olis grassos essencials, com l'**àcid oleic** i l'**àcid linoleic**.

L'ús terapèutic més popular de la camamilla és el dirigit a l'**alleujament dels problemes digestius**. Té eficàcia demostrada davant dels pro-

La seva capacitat sedant és la que fa de la camamilla un remei natural per combatre l'insomni, millorant el son

blemes gastrointestinals del tipus indigestió, acidesa estomacal, inflamació intestinal, còlics, flatulències i diarrea. Però no n'és l'únic ús. Per les seves propietats calmants, permet aconseguir la **relaxació, alleujant l'estrès i mitigant l'ansietat**. La seva capacitat sedant és la que fa de la camamilla un remei natural per combatre l'insomni, millorant el son. Presenta acció antiinflamatòria pels **olis essencials**, els **flavonoides** i els compostos fenòlics que conté. El seu poder antiinflamatori alleuja les **afeccions de la pell com l'acne, l'eczema i la psoriasi**, i la inflamació provocada per l'**artritis**, reduint el dolor generat. Aquests principis actius, al seu torn, el doten de les propietats antioxidants, combatent el dany oxidatiu causat pels radicals lliures al cos evitant el seu envelleiment. El seu consum, gràcies a les seves propietats antiespasmòdiques i relaxants musculars, alleuja els símptomes menstruals i atenua els còlics. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Síguenos en @Viridian.Spain

Di **N** a los **ultraprocesados**

Di **SÍ** a los complementos **100% puros**
VIRIDIAN



Nadal, estrès i ansietat

Tot i que festiu i alegre, desembre és especialment estressant a causa de les compres, viatges, reunions familiars i responsabilitats addicionals. Aquest augment de les demandes comporta nivells elevats d'estrès i ansietat i afecta la salut física i mental. Afortunadament, la salut integrativa ofereix enfocaments efectius per manejar aquests desafiaments. Explorem com herbes medicinals, suplementos nutricionals i pràctiques de benestar poden ajudar a mantenir la calma i la salut durant aquesta temporada.

Herbolària

Valeriana. *Valeriana officinalis* és una herba àmpliament utilitzada per tractar l'insomni i l'ansietat. Els seus compostos actius tenen efectes sedants que ajuden a calmar el sistema nerviós. Un estudi publicat a *Phytotherapy Research* va demostrar que pot millorar la qualitat del son i reduir els nivells d'ansietat sense els efectes secundaris dels sedants tradicionals.

Aquest augment de les demandes comporta nivells elevats d'estrès i ansietat, afectant la salut física i mental



123RF Limited©vlaiko611

Camamilla. *Matricaria chamomilla* és coneguda per les seves propietats relaxants. Els seus efectes ansiolítics es deuen a l'apigenina, un flavonoi-de que s'uneix als receptors de benzodiazepines al cervell. Un estudi a *Journal of Clinical Psychopharmacology* indica que és efectiva per reduir els símptomes d'ansietat generalitzada.

Suplements nutricionals

Magnesi. És un mineral essencial que juga un paper crucial a la funció nerviosa. La deficiència de magnesi s'ha associat amb un augment de l'ansietat i l'estrès. Un estudi a *Journal of the American Board of Family Medicine* va trobar que la suplementació amb magnesi redueix els símptomes d'ansietat a persones amb nivells baixos de magnesi.

Vitamina B. Les vitamines del complex B, sobretot B6 i B12, són vi-

tals per a la salut mental. Aquestes vitamines ajuden a la producció de neurotransmissors que regulen l'estat d'ànim i la resposta a l'estrès. Una publicació a *Human Psychopharmacology* mostra que la suplementació amb vitamines del complex B millora l'estat d'ànim i redueix l'ansietat.

Aromateràpia

Oli de Lavanda. L'oli essencial de *Lavandula angustifolia* és un dels olis essencials més estudiats pels beneficis calmants. Hem demostrat que la inhalació redueix l'ansietat i millora el benestar general. Un estudi a *Journal of Alternative and Complementary Medicine* va revelar que l'aromateràpia amb espígol redueix significativament els nivells de cortisol, hormona de l'estrès.

Oli de Bergamota. L'oli de *Citrus bergamia* té propietats ansiolítiques

i pot millorar l'estat d'ànim. És popular per alleujar l'estrès. Un estudi publicat a *Complementary Therapies in Medicine* va mostrar que la inhalació d'oli de bergamota redueix l'ansietat i millora la sensació de benestar.

Pràctiques de Benestar

Mindfulness i Meditació. La pràctica del mindfulness i la meditació ajuden a reduir l'estrès i l'ansietat en promoure un estat d'atenció plena i relaxació. Una metaanàlisi a *JAMA Internal Medicine* va concloure que la meditació mindfulness pot ser efectiva per reduir els símptomes d'ansietat, depressió i dolor.

Exercici Regular. L'exercici regular moderat millora la funció immunològica i redueix l'estrès. Activitats com el ioga i el tai-txi combinen exercici físic amb tècniques de respiració i meditació, proporcionant beneficis holístics. Segons un article a *Exercise Immunology Review*, l'exercici regular pot millorar la vigilància immune i reduir el risc d'infeccions, a més d'alleujar l'estrès.

Enfortir el sistema immunològic i manejar l'estrès durant el mes de desembre és crucial per mantenir la salut i el benestar. ■

Consulteu Referències:



TERÀPIES NATURALS



A tots els
professionals i
usuaris de les
Teràpies Naturals
us desitgem..



cofenat.es

...Bon Nadal
i Felic
Any Nou

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

ENTREVISTA



Rosa Flo (Terrassa) és fundadora i directora general de **Naturcosmetika Ecológica S.L.** Amb més de 30 anys d'experiència en el sector bio, sempre ha estat vinculada als departaments comercial i de màrqueting. Tot i dirigir la seva pròpia empresa, es considera comercial de vocació. «Aquesta passió pels productes naturals és el valor afegit que aportem a productes i clients, garantint relacions sòlides i de confiança», ens explica.

Com recordeu els inicis de Naturcosmetika l'any 2005?

Com una etapa emocionant i plena de reptes. La meua experiència prèvia de més de dotze anys a l'empresa Biocop va ser fonamental per facilitar el procés, ja que allà em vaig familiaritzar amb els productes ecològics. La decisió de crear Naturcosmetika es va basar en la meua passió per aquest sector i el coneixement que ja tenia del mercat i el suport de marques com Logona i Sante. Tot i això, el gran

Rosa Flo: “L'omnicanalitat ja és una realitat i adaptar-s'hi és essencial”

interrogant en aquell moment era si una distribuïdora podria sobreviure centrant-se exclusivament en la venda de cosmètica natural. Vam fer el pas d'especialitzar-nos en una categoria en la qual creia fermament i que, amb els anys, s'ha consolidat.

Posteriorment, va decidir llançar la marca NaturaBIO Cosmetics. Què la caracteritza?

NaturaBIO Cosmetics va néixer amb l'objectiu d'oferir cosmètica bio, accessible i respectuosa amb la pell i el planeta. És una marca local i de proximitat que reflecteix la nostra experiència en cosmètica natural i ecològica, amb un enfocament creatiu i compromès en la selecció d'ingredients naturals i sostenibles. Tots els nostres productes estan certificats per Ecocert COSMOS ORGANIC, garantint-ne la puresa i l'absència de components nocius. A més, són majoritàriament vegans i prioritzem ingredients de cultius ecològics de la península, com l'àloe vera d'Andalusia. Així, contribuïm a l'economia local i reduïm l'impacte ambiental.

El nostre compromís amb la natura, la salut i el benestar dels nostres clients és ferm, i veiem en NaturaBIO Cosmetics una oportunitat única per continuar desenvolupant productes que reflecteixen la nostra experiència, visió i creativitat.

Aquest any celebren 5 anys de la marca NaturaBIO Cosmetics; quins són els èxits més destacats i com valoreu el camí recorregut fins ara?

Estem molt orgullosos dels èxits aconseguits fins ara. Hem crescut tant en nombre de referències com en les categories de productes. Des de tractaments facials fins a higiene bucal, capil·lar i corporal. A més, estem emocionats amb el nou llançament de maquillatge natural, que ens permetrà continuar ampliant el nostre catàleg amb productes que respecten la salut i el medi ambient.

El nostre objectiu és continuar creixent, ampliant a totes les categories de la cosmètica, sempre fidels al nostre compromís amb la qualitat i la sostenibilitat. Valorem molt positivament el camí recorregut fins ara, des del nostre primer producte fins a convertir-nos en una marca de referència en el sector.

I agraïm la confiança dels nostres clients, que ens ha permès arribar fins aquí i ens impulsa a continuar afrontant nous reptes.

Com heu vist l'evolució del sector al llarg d'aquestes dues dècades de trajectòria?

L'evolució de la cosmètica natural ha estat molt positiva. Al principi,

era un nínxol poc conegut, limitat a consumidors molt conscienciats. Avui dia s'ha popularitzat gràcies a la creixent preocupació per la salut i el medi ambient, impulsant una gran expansió del sector ecològic. Tot i això, pel que fa a la cosmètica, encara ens enfrontem a la manca de regulació, fet que permet la competència de productes pseudonaturals o el que anomenem “greenwashing”. Això confon als consumidors, amb fórmules que no són naturals ni ecològiques, i posa de manifest la necessitat urgent d'una regulació clara que protegeixi tant els consumidors com les marques compromeses amb l'autèntica cosmètica natural.

Com veieu el futur de la cosmètica natural i del sector bio?

L'omnicanalitat ja és una realitat i adaptar-nos-hi és essencial. El futur de la cosmètica natural en el comerç independent passa per l'especialització. El comerç físic s'ha de focalitzar en aprofitar el fet presencial d'aquestes botigues. És imprescindible oferir una experiència de compra única, on provar els productes i rebre assessorament expert marqui la diferència.

Continuarem innovant amb el nostre ferm compromís amb la qualitat i la sostenibilitat, i oferint sempre un servei que enriqueixi l'experiència de compra dels nostres clients. ■



COSMÈTICA

natura bio cosmetics

Maquillatge certificat Bio, molt més que natural

Inspirat en els colors dels nostres paisatges

NOVETAT

ECO CERT COSMOS ORGANIC

naturcosmetika.com

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

La sostenibilitat com a objectiu en els envasos de cosmètica

L'ús excessiu d'envasos plàstics en cosmètica és una amenaça real per al medi ambient que podem evitar modificant els nostres hàbits de consum.

La contaminació provocada pels plàstics ve de la seva dificultat a degradar-se, ja que els plàstics no són biodegradables i poden trigar centenars d'anys a descompondre's i, mentre ho fan, van **alliberant microplàstics** que poden ser ingerits per animals aquàtics i terrestres. La fauna pot també lesionar-se o morir per asfíxia quan confon plàstics amb menjar o s'hi enreden. Un altre aspecte de la contaminació que els plàstics genera és l'**alliberament de substàncies tòxiques** que contenen en les seves formulacions com són els ftalats i el bisfenol A, o l'**alliberament de metà** quan es descompon, pel que afecta la salut dels ecosistemes i contribueix al canvi climàtic. És urgent reduir-ne la producció i el consum transitant fermament cap a la **reducció, la reutilització i el reciclatge**.

Últimes tendències a l'envasament

La indústria de la cosmètica certificada ecològica tendeix a investigar, desenvolupar i oferir els seus productes en **envasos respectuosos** amb el medi ambient, **minimalistes**, fets amb materials **biodegradables i reutilitzables** i en tant que sigui pos-



123RF Limited@sosiukin

sible, **recarregables**, de manera que es minimitzen els residus dins i fora del llar. La mida d'estoigs i flascons s'optimitza, evitant sobre envasats superflus innecessaris.

Les empreses de productes cosmètics tenen molt de camí per recórrer en aquest sentit, i es valoren positivament les que redueixen aquests residus per diferents mitjans com són la presentació en **sòlid** de sabons, cremes, xampús, desodorants, etc. o a través de la venda inicial d'un **envàs recarregable** que servirà una vegada i una altra per contenir el nostre producte escollit. Quan una marca enfoca els seus esforços a assolir un objectiu de gran influència en la defensa del medi ambient com és reduir al màxim els residus que genera la seva producció, aconsegueix la fidelització

La reducció de plàstics és una prioritat de la indústria cosmètica ecològica

dels clients conscienciats de la importància de la seva elecció.

Avantatges diversos

Els avantatges són molts, avantatges **per al medi ambient**, ja que reduir residus és una prioritat imprescindible per recuperar la salut del maltractat planeta, **per al consumidor** en termes d'economia en abaratir costos, ja que comprar la recàrrega surt més barat que amb l'envàs origi-

nal, i avantatges **per a les marques** que sumen atractiu i demostren el compromís amb la sostenibilitat als seus clients.

La **cosmètica sòlida** dura més, ocupa menys espai i en no tenir aigua, se n'allarga la vida útil, en evitar el creixement de microorganismes com bacteris i fongs.

Els **envasos recarregables** siguin de vidre, plàstic o metall, són una bona opció per reduir la nostra empremta de carboni amb les nostres compres i ens permeten actuar segons la nostra intenció de protegir el medi ambient.

La reducció de plàstics és una prioritat de la indústria cosmètica ecològica, ja que aquests són contaminants que romanen molt de temps al medi. En reutilitzar els envasos es redueix també l'ús de recursos naturals com ara el petroli, l'aigua i l'energia per a la seva producció, reduint l'impacte ambiental. Una demanda menor d'envasos repercuteix en menor producció i menys transport, per tant disminueixen les emissions de carboni que provoquen el canvi climàtic.

Estant al dia de les opcions de productes cosmètics certificats ecològics en envasos recarregables combatem el malbaratament de recursos i reduïm el CO₂ alliberat a l'atmosfera. ■



■■● terpenic

línia cosmètica

Nou sistema de refill ecològic

Envàs estalvi, minimitza la petjada de CO₂ i redueix un 78,9% de plàstic amb cada recàrrega.

Ecològica, vegana, urbana, il·lustrada, unisex, antioxidant, antipol·lució, equilibrant, per a tot tipus de pells.

la línia conté els següents productes:

BB green cream, booster antiaging, crema contorn d'ulls detox, crema de dia rejuvenidora antipol·lució, crema de nit i crema de mans all-in-one.



ORGANIC COSMETICS

REFILL SYSTEM
ECO & SUSTAINABLE2021 ORGANIC CLEAN AWARDS
Best face eye contour cream
Best body hand cream
Best face nourishing cream2022 Beauty Shortlist Awards
Crema contorn d'ulls detox
Crema de dia rejuvenidora antipol·lució
Crema de nit nutritiva profirimesa2022 BEST NEW COSMETIC WINNER
eco living scandinavia
Crema contorn d'ulls detox
Booster facial antiatardat
Crema de mans all-in-one

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Sèrum facial reafirmant Pro-
edat, de NaturaBIO Cosmetics

Amb fonoll marí i civada bio, el sèrum reafirmant de NaturaBIO Cosmetics ofereix un efecte tensor immediat gràcies al seu actiu patentat de civada, aportant fermesa i lluminositat a la pell. Enriquit amb fonoll marí bio antioxidant i àloe vera, millora l'elasticitat i proporciona hidratació profunda. Ideal per fer servir sol o complementar la teva rutina facial. Es presenta en envàs reciclable de 30 ml.

Certificat: Ecocert Cosmos Organic
Marca: NaturaBIO Cosmetics
www.naturabiocosmetics.com
Empresa: Laboratorios Naturabio Cosmetics, S.L.

HIGIENE BUCAL

Raspall dental Bambú Moso,
de Corpore Sano

Un raspall 100% elaborat amb Bambú Moso certificat ecològic. El seu mànec és de fusta de bambú i els seus filaments de fibra de bambú de duresa mitjana. Els seus filaments arriben a tots els racons per a una neteja profunda a tota la cavitat bucal. El Bambú Moso certificat és un material sostenible, ja que la planta creix amb poca necessitat d'aigua, absorbeix CO₂ i no necessita fertilitzants o pesticides. És higiènic i 100% biodegradable.

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

COSMÈTICA

Crema facial Sàlvia
ecològica, de Piel sana

La crema facial Sàlvia ecològica està especialment indicada per a la pell mixta-grassa, amb impureses i porus oberts.

Cura nutritiva amb vitamina C, que nodreix i hidrata, actuant sobre les capes de la pell i equilibrant la producció sebàcia excessiva. Gràcies als principis actius medicinals, ajuda el sistema immune amb efecte desinfectant, analgèsic i antiinflamatori als porus dilatats amb impureses.

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

COSMÈTICA

Xampú enfortidor,
de La Saponaria

El xampú ecològic de gira-sol i taronja està enriquit amb llavors de lli ecològiques, la moringa i el gira-sol ecològic, que cuiden i reforcen els cabells des de l'arrel fins a les puntes. També conté isomerat de sacàrid, que hidrata intensament i de forma duradora el cuir cabellut, i suc d'àloe ecològic, fonamental per al benestar del cuir cabellut per les seves propietats hidratants, equilibrants i suavitzants.

Certificat: Ecocert Cosmos Organic
Marca: La Saponaria
www.lasaponaria.es
Empresa: La Saponaria Srl

GUIA PROFESSIONAL



MASTER

ORGANIC

TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

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



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Edició
impresa i online
Difusió gratuïta

Informació per producte

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

Tendències i novetats BIO

Alimentació, Cosmètica, Complementos alimentaris

DISTRIBUÏT PER:

MásQueBio
ecomercado



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



Com ens poden ajudar els olis essencials a combatre les infeccions?

Els olis essencials, extrets de plantes aromàtiques, han mostrat una varietat d'efectes beneficiosos recolzats per estudis científics que en destaquen les propietats antimicrobianes, antivirals, antiinflamatòries i immunomoduladores.

Efecte antimicrobià i antiviral

Poden actuar contra una gran varietat de patògens, inclosos bacteris, fongs i virus. Exemples destacats inclouen la capacitat dels olis essencials d'orenga, farigola i arbre del te per combatre bacteris com *Escherichia coli* i *Staphylococcus aureus*. En el cas de virus, han estat avaluats contra patògens com el virus de la grip i el virus herpes simplex.

Immunomoduladores i antiinflamatòries

Els olis essencials també contenen terpenoides, que modulen la resposta



123RF Limited©microgen

immune, ajudant a reduir la inflamació i l'estrès oxidatiu. Aquests efectes són beneficiosos en infeccions respiratòries, ja que poden reduir la inflamació de les vies respiratòries i millorar els símptomes relacionats amb malalties respiratòries. També tenen propietats broncodilatadores i mucolítiques.

Tres olis que et poden ajudar:

Oli essencial de Ravintsara (*Cinnamomum camphora*): és conegut principalment per les seves propietats antivirals, i el compost clau que contribueix a aquesta activitat és el 1,8-cineol. En un estudi publicat al *Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*, es va demostrar que l'1,8-cineol inhibeix la replicació del virus de la bronquitis en interferir en la interacció entre l'ARN

viral i la nucleocàpsida del virus, bloquejant així la proliferació viral.

Oli essencial de Cajeput (*Melaleuca cajuputi*): destaca per les seves propietats antifúngiques, antiinflamatòries i antioxidants. Aquest oli és efectiu no només per protegir el sistema respiratori, sinó també per purificar l'aire, una característica molt útil en la prevenció d'infeccions en ambients tancats. La seva capacitat d'inhibir certs bacteris i virus i de crear una atmosfera més neta fa que l'oli de cajeput sigui un recurs excel·lent en èpoques de refredats i canvis d'estació.

Oli essencial de Llimona (*Citrus limonum*): es fa servir comunament en difusió pels seus efectes positius en la qualitat de l'aire. La seva composició, rica en limonè i beta-pinè, té un comprovat efecte antiviral. Aquest oli és valorat tant per la seva capacitat per refrescar i desinfectar l'aire com per la seva fragància cítrica revitalitzant. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Aprolis

CONSTRUEIX LES TEVES DEFENSES

El teu aliat per enfortir-te

Aprolis A-V EXTRACT
Equinácea · Propóleo
Aceites esenciales Ravintsara · Cajeput
Echinacea · Propolis
Essential oils Ravintsara · Cajeput

30 ml
66,5 mg de bioflavonoides de propóleo por 1 ml | 66,5 mg de bioflavonoides de propolis per 1 ml

INTERSA LABS

Amb extractes de:

- Arrel d'equinàcia (*Echinacea purpurea* L.)
- Pròpoli al 70% (35% en bioflavonoides)

Amb olis essencials de:

- Ravintsara 1,8 cineol (*Cinnamomum camphora* L.)
- Cajeput (*Melaleuca cajuputi* Powell)

COMPLEMENT ALIMENTARI

Afegir 5-10 gotes en un vas d'aigua o infusió i beure.
Prendre 2-3 vegades al dia.

www.intersalabs.com f @

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

La importància de la cosmètica sòlida vegana

Com es fa un cosmètic sòlid vegà multiusos per viatjar

Els cosmètics sòlids vegans són una alternativa ecològica i sostenible que busca el mínim impacte al medi ambient, eliminant els envasos de plàstic d'un sol ús.

Es caracteritzen per tenir una textura prou dura per no esmicolar-se, però no excessivament rígida per repartir-se bé sobre la pell a l'hora d'aplicar-los.

Els cosmètics sòlids vegans són ecològics perquè s'elaboren amb ingredients permesos per Ecocert, no necessiten envasos de plàstic i es poden embolicar amb paper encerat o guardar en pots de vidre, o saquets de tela. Com que no contenen aigua la majoria no necessiten conservants, són productes molt concentrats i duren moltíssim.

Pots elaborar força cosmètics en forma sòlida com xampús, sabons de dutxa, bàlsams facials, perfums



Foto cedida per Cristóbal Vidal. Cosmètica sòlida

sòlids, barres de massatge, labials, pastes de dents, desodorants, alguns productes de maquillatge i cremes sòlides. Es troben a les botigues en envasos de vidre o alumini.

Aquests cosmètics redueixen l'empremta de carboni i la quantitat de plàstics d'un sol ús.

Qui certifica la cosmètica vegana?

Si vols comprar, fabricar i vendre cosmètica vegana et pot interessar certificar-la amb segells de qualitat independents que acreditin els teus cosmètics.

- **Vegan Society:** aquesta etiqueta creada el 1944 és l'estàndard internacional per a productes vegans (no només cosmètics).
www.vegansociety.com
- **Vegan & Cruelty Free PETA** emesa per la famosa organització que lluita contra el maltractament animal.
www.petafrance.com
- **Certified Vegan**, emesa per Vegan Awareness Foundation, més coneguda com a Vegan Action.
www.vegan.org/certification

Les tres garanteixen l'absència de proves en animals en totes les etapes de producció, ja sigui per la marca o per un tercer, i prohibeixen qualsevol ingredient d'origen animal en la composició dels productes.

L'etiqueta PETA es considera la més estricta i s'estén a tots els productes de la marca.

Aquests cosmètics redueixen l'empremta de carboni i la quantitat de plàstics d'un sol ús

Com que no contenen aigua la majoria no necessiten conservants, són productes molt concentrats i duren moltíssim

Els segells Vegan Society i Certified Vegan permeten que altres línies de cosmètics de la marca no siguin vegans.

Aquests segells són diferents dels que hem vist a la cosmètica natural d'Ecocert, Cosmos, Soil, Cosmebio, BioVidaSana, Natrue... que permeten ingredients apícoles. Els pots preguntar directament si també certifiquen cosmètica vegana.

Com es fa un xampú condicionador sòlid 5 en 1 per viatjar

A l'hora de fer les maletes ja saps que cal aprofitar el pes i el volum disponible.

Amb els cosmètics sòlids estalviars pes i volum, a més evitaràs la tediosa situació de la mida de les ampolles amb líquids als controls dels aeroports.

Portar un cosmètic multiusos concentrat és una bona solució en aquests casos.

Elaborarem un cosmètic sòlid netejador que serveixi com a xampú per rentar el cabell, com a sabó de dutxa, com a netejador facial, però també per rentar la roba i la vaixela.

Triarem els ingredients més apropiats per al més delicat, que és la cura dels cabells.

La majoria d'ingredients seran pols netejadores i aglomerants. Afegirem també actius per a la cura de la pell i els cabells com hidratants, condicionadors i vitamines. Tots aniran bé tant pel cabell com per la pell.

- **Tensioactiu:** És el responsable de netejar i produir escuma. Ha de



COSMÈTICA

TALLER MADRESELVA

AQUEST NADAL REGALA COSMÈTICA ECOLÒGICA

SET DE CURA DIARI NUTRITIU
CREMA I SÉRUM ECOLÒGIC
NODREIX, SUAVITZA I PROTEGEIX

SET DE CURA DIARI REVITALIZANT
CREMA I SÉRUM ECOLÒGIC
REVITALITZA, REGENERA I REAFIRMA

SET DE CURA DIARI EQUILIBRANT
CREMA I SÉRUM ECOLÒGIC
EQUILIBRA, TONIFICA I RENOVA

ALL IN OIL

La gamma premium de Taller Madreselva

REAFIRMANT **ANTIESTRIES** **SÈRUM CAPILLAR** **CAMES LLEUGERES**

www.tallermadreselva.com



ser en pols. Un dels més suaus per a tota mena de pell és l'SCI, que s'obté de l'oli de coco. També per a pell infantil.

- **Condicionador:** Ajudarà el pentinat deixant el cabell suau i desem-bolicat. Farem servir el BHDT que s'obté de l'oli de colza.
- **Aglomerants:** Ajuden a endurir les pólvores quan es mullen, s'amassen i després es deixen assecar a l'aire. Utilitzarem argila verda, midó de blat de moro i plantes polvoritzades.
- **Hidratants:** Ajuden a mantenir el cabell elàstic i flexible. Afegirem glicerina i olis que suavitzin l'efecte del tensioactiu.
- **Actius per als cabells:** Afegirem vitamines com el pantenol i extracte de civada perquè són hidrants i regeneradors.

Aquests ingredients els pots aconseguir a la teva botiga d'alimentació natural o a proveïdors d'ingredients per a cosmètica natural. ■

Xampú sòlid per a pell greixosa amb calèndula i argila verda

	INGREDIENT	%	FUNCIÓ
Pols	SCI	50	Tensioactiu
	BHDT	5	Condicionador
	Argila verda	10	Enduridor
	Midó de blat de moro	11	Aglomerant
	Romaní en pols	3	Aglomerant i tònic
Líquids	Glicerina	4	Humectant
	Extracte de civada	3	Hidratant i regenerador
	Oli de calèndula	7	Hidratant i antiinflamatori
	Oli essencial de romaní	3	Aroma i tònic
	Vitamina E (tocoferol)	2	Antioxidant i regenerador
	Vitamina B5 (pantenol)	2	Hidratant i regenera



1. Elaboració a temperatura ambient.
2. Com que el BHDT és una cera dura, cal fer-la pols fina triturant-lo en un molinet de cafè. També cal polvoritzar el romaní sec.
3. En un bol barreja bé a mà totes les pólvores.
4. A continuació, afegeix la resta d'ingredients, un darrere l'altre, repartint-los per tota la superfície, mentre pastes perquè es barregin homogèniament.
5. Cal aconseguir una pasta semitova que es pugui emmotllar en un motlle de silicona, o donar-li forma amb les mans.
6. Per ajustar la textura podeu afegir més argila (si és massa fluida) o una mica d'aigua amb un polvoritzador, si és massa seca.
7. Porta'l al congelador durant una hora perquè sigui més fàcil de desemmotllar.
8. Deixa que s'assequi a l'aire fins que endureixi. Pot trigar uns dos o tres dies.
9. Com que no porta conservant, és aconsellable guardar-lo sobre una sabonera perquè s'assequi després de cada ús.



NUEVA

WELEDA
Since 1921

93%
PIEL MÁS
HIDRATADA¹

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



Gerrit Wieszoreck és el director general d'Ecofinia, matriu de les marques **Vivani** i **iChoc**, xocolates ecològiques i de comerç just d'alta qualitat. Parlem amb ell de les recents pujades de preu del cacau. "Tothom podrà continuar permetent-se la xocolata, però haurà d'assaborir-la de manera més conscient", destaca Wieszoreck.

Últimament es parla molt d'una "crisi mundial del cacau". De què es tracta? S'està encarint la xocolata?

Des de fa anys, la demanda de cacau augmenta mentre l'oferta disminueix. L'any passat, es va perdre al voltant d'un terç de la collita a l'Àfrica Occidental: més del 70% del cacau mundial en prové. Això està provocant una escassetat al mercat mundial i provocant que els preus del cacau es disparin. Això és especialment dur per a la nostra empresa: la nostra marca VIVANI és coneguda per les seves tauletes amb un alt percentatge de cacau.

Però el cacau Vivani prové d'Amèrica Llatina, especialment de la República Dominicana?

Gerrit Wieszoreck (Vivani): "El preu del cacau ha augmentat més del 200%"

És així. Treballem en forma d'associacions a llarg termini amb petites cooperatives ecològiques, a les quals garantim un pagament just. Però molts grans fabricants europeus estan intentant trobar el cacau que falta a Amèrica Llatina. Els productors es desplacen en camions a les diferents explotacions i compren directament "sobre el terreny" el cacau ecològic, que, en realitat, ens ha estat garantit per contracte. La crisi es veu agreujada pels especuladors que volen obtenir grans beneficis a la Borsa. A més, els fenòmens meteorològics com "El Niño", agreujats pel canvi climàtic, també han tingut un impacte negatiu en el rendiment dels cultius a Amèrica Llatina.

I per què altres empreses de xocolata poden mantenir els seus preus?

La majoria dels grans fabricants tenen enormes existències de les que encara en poden treure profit. I les grans quantitats que produeixen fan que els preus més alts de la primera matèria tinguin un impacte menor. Sobretot, perquè moltes xocolates contenen molt poc cacau. En canvi, els petits fabricants de xocolata produïm normalment directament, sense llargs períodes d'emmagatzematge. Això vol dir que ara busquem desesperadament bons grans ecològics i hem de pagar molt més per ells. Malauradament, haurem de traslladar aquests costos

addicionals als nostres productes. La majoria dels fabricants de xocolata també hauran de prendre mesures en un futur proper.

Quins són els problemes actuals més en el cultiu del cacau?

Els arbres de cacau són molt sensibles a les condicions climàtiques. La crisi climàtica provoca períodes més llargs de sequera i pluja. I com que el preu del cacau convencional de l'Àfrica Occidental ha estat molt baix en els últims cinc a set anys, els agricultors d'allà han tingut poques oportunitats d'invertir a les seves pròpies plantacions. A més, el cacau convencional per al mercat massiu es cultiva en monocultius. Els arbres es cultiven junts en fileres sense protecció d'altres plantes. Això els fa més susceptibles a malalties fúngiques i danys climàtics.

A quant puja el preu actual del cacau?

El preu del cacau ha augmentat més del 200% des de la primavera del 2023. El preu per tona ronda actualment els 7.000 dòlars, és a dir, 5.000 dòlars més que l'any anterior. Les matèries primeres representen almenys el 50% dels costos de producció de les nostres xocolates. És fàcil calcular el que això significa per a una rajola de xocolata VIVANI que conté almenys un 70% de cacau.

Tornaran temps millors?

Això depèn sobretot de les collites de cacau a l'Àfrica Occidental els propers anys, que cobriran una gran part de la demanda mundial. Si continuen sent tan improductives com ho són actualment, podem esperar que els preus de la xocolata siguin significativament més alts en el futur. Un altre problema és la destrucció de la població dels arbres. Un arbre de cacau triga uns 5-6 anys a donar els primers fruits. No produeix una collita completa fins que no té 10 anys. Però fins i tot amb millors collites, el preu de la xocolata segurament no caurà al mateix nivell baix que fa uns anys. No obstant això, la bona xocolata no pot ser tan barata com una bossa de sucre. Tothom podrà continuar permetent-se la xocolata, però haurà d'assaborir-la de manera més conscient.

Per què hauria de seguir comprant xocolata ecològica?

Les matèries primeres que s'utilitzen per a l'elaboració de la xocolata ecològica procedeixen, en general, de cultius mixtos, que estan molt millor preparats per fer front al canvi climàtic que els monocultius. A causa de la gran biodiversitat (és a dir, la gran varietat d'espècies vegetals), les plantacions de cacau són més resistents a les condicions climàtiques extremes. ■



ALIMENTACIÓ

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

ESPERIT D'ADVENT AMB YOGI TEA®.
La Infusió Nadalena més solidària

YOGI TEA® recolza el projecte benèfic Kumari, que ajuda nens orfes, especialment nenes, al Nepal. Amb molt d'amor i dedicació, l'equip de Kumari ofereix als nens i nenes una llar acollidora i educació escolar, obrint-los les portes a un futur millor.

Més informació sobre el projecte Kumari en www.yogitea.com

Edició Limitada

BUY ONE, DO GOOD WITH YOGI TEA® & THE KUMARI PROJECT

Empresa Certificada

17 Teabags (2,1g) 35,7g

yogitea.com facebook.com/yogitea [@yogiteaeurope](https://instagram.com/yogiteaeurope)