



NÚM 135

FEBRER 2025

AGRICULTURA

Cultius extensius i cultius hortícoles ecològics

Pàg. 4

LA RECEPTA

Penne de quinoa i lli amb pesto de tahini

Pàg. 12

PLANTES MEDICINALS

Les millors plantes medicinals a l'hivern

Pàg. 26

L'ENTREVISTA

Isabel González (Salus Floradix)

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 primera llei de l'ecologia és que tot està relacionat amb tota la resta" BARRY COMMONER

Acord UE-MERCOSUR Com afecta a la producció ecològica?



123RF Limited©jordanrusev



GAUDEIX DEL TEU ESMORZAR



EL NATURAL ÉS GAUDIR

@elgranerointegral
Instagram Facebook



SOCIETAT

Gemma Isern Castells, Politòloga, Màster en Relacions
Internacionals, Seguretat i Desenvolupament | bio@bioecoactual.comBIOECO
ACTUAL

EDITA:

Centipede Films, S.L.

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.comDIRECTOR
Enric UrrutiaREDACCIÓ
Montse MuléPRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

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: **Tot Ecològic**, **Alternatur**; Mallorca: **EcoBalea**;
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, Tamara Álvarez,
Laura I. Arranz, Mercedes Blasco, Sarah Compson,
Paula Hernández, Iván Iglesias,
Miriam Martínez Biarge, Isidre Martínez,
Raúl Martínez, Estela Nieto, Amancay Ortega,
Jaume Rosselló, Maribel Saiz Cayuela, Cristóbal VidalBio Eco Actual no fa servir tecnologies d'intel·ligència artificial
com ChatGPT per a la creació de continguts. Bio Eco Actual
no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides
en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de
la qualitat, procedència o origen dels seus anuncis.Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de
55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

Amb la col·laboració de:

Acord UE-MERCOSUR: com afecta
a la producció ecològica?

Després de més de 25 anys de negociacions, el passat 6 de desembre de 2024 es va signar l'acord entre la Unió Europea (UE) i el Mercat Comú del Sud (MERCOSUR) que va constituir l'àrea de lliure comerç més gran del món. Totes dues parts de l'acord el van promocionar públicament com una gran oportunitat comercial i política. No obstant això, es tracta d'un acord polèmic, ja que hi ha actors que s'hi oposen des de l'inici. Vegem per què.

El principal obstacle que ha trobat l'acord ha estat per part dels agricultors europeus, els qui temen que els seus productes siguin desplaçats per importacions del MERCOSUR a preus menors, sent un actor amb suficient força com per aconseguir que històricament països com França sempre s'oposessin a l'acord.

Si l'acord
UE-MERCOSUR
preocupa els
agricultors, encara
preocupa en grau més
alt els productors
d'alimentació
ecològica certificada



Autor: Pilar Virtures | Creative Commons. Protesta d'agricultors, Toledo

És important explicar ràpidament alguns conceptes. D'una banda, MERCOSUR és un procés d'integració regional entre l'Argentina, el Brasil, Paraguai i l'Uruguai, en el qual Bolívia està en procés d'adhesió i Veneçuela es troba temporalment suspesa. Es tracta d'un procés d'integració obert, és a dir, està en constant evolució i el seu objectiu principal és generar un mercat comú per a propiciar oportunitats comercials i d'inversions entre els estats que formen part de la integració, però també com a bloc per a la inserció conjunta al mercat internacional. Si es té en compte com a bloc comercial, es tracta de la cinquena economia mundial.

D'altra banda, quan es parla d'una àrea de lliure comerç, es fa referència

a una regió constituïda per almenys dos estats, que cooperen per a reduir els aranzels i augmentar el comerç de béns i inversions entre si. Per tant, l'acord al qual han arribat la UE i el MERCOSUR és un gran tractat de lliure comerç amb el qual es crearà un espai de comerç i inversions i amb el qual es comprometen a facilitar els termes d'intercanvi. Cal remarcar que l'acord ha estat signat pels estats del MERCOSUR, però encara està pendent de ratificació, amb la qual cosa podria trobar-se amb obstacles prèviament a entrar en vigor.

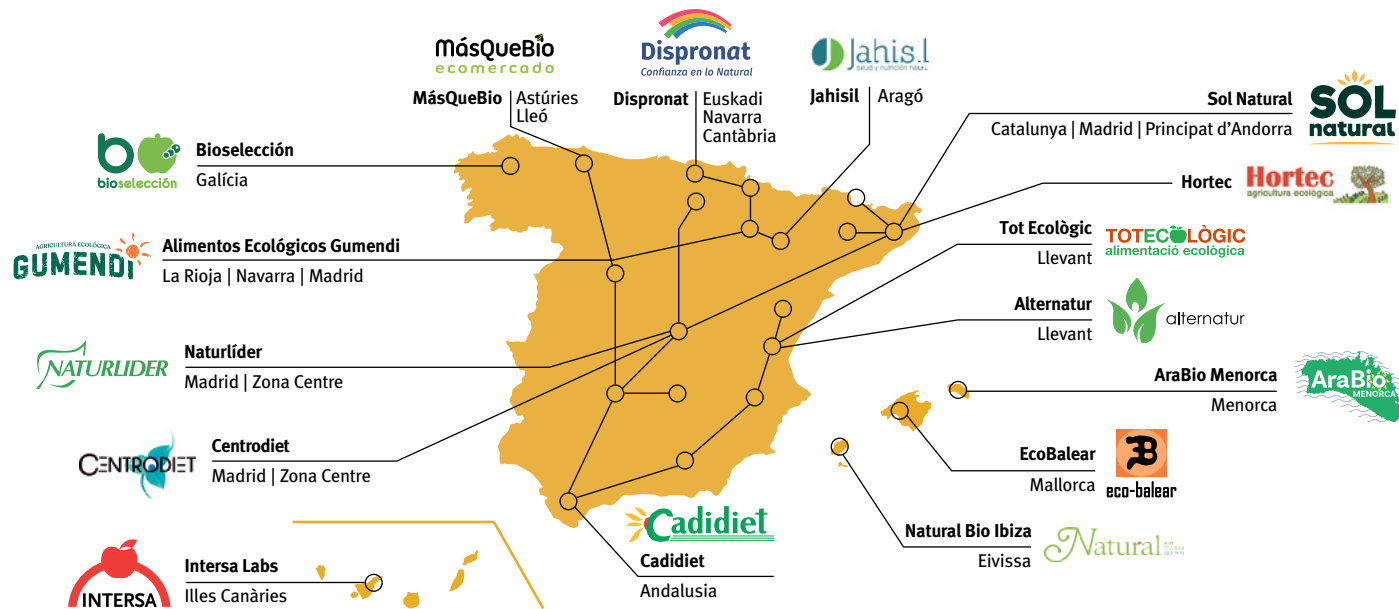
Desafeccions a l'acord comercial
entre MERCOSUR i la UE

Les exportacions de tots els estats que conformen MERCOSUR (cap a

PUNT DE VENDA

Tens
una botiga
ecològica?

Demana
exemplars
als nostres
distribuidors
oficials



SOCIETAT

països que no són del propi bloc de comerç, és a dir les exportacions extra-MERCOSUR) són essencialment de productes primaris, entre els quals destaquen els minerals de ferro, la soja i els seus derivats en oli, el petroli cru, el blat de moro, el sucre o diferents carns, i en menor mesura també cafè, blat i fruites i verdures (dades de les exportacions de 2022). Avui en dia la UE no és el major soci comercial del MERCOSUR, però, tal com s'ha apuntat, l'entrada en vigor del tractat entre tots dos blocs podria suposar un gran canvi en les dinàmiques comercials, ja que es tractaria de la major àrea de lliure comerç del món.

En aquest sentit, tots dos s'estalviarien milions de dòlars en taxes duaneres i entrarien en grans mercats de consumidors per a exportar els seus respectius productes. D'una banda, la UE serveis financers i productes industrials, i per altra, MERCOSUR exportacions principalment agrícoles.

En aquest context, el principal actor, de la UE, que es mostra en contra de l'acord són els agricultors, els qui reclamen que amb l'acord la Unió accedirà a un gran mercat, però que ells seran els grans perjudicats. Es tracta d'un sector que es mostra especialment preocupat per la gran entrada de productes agraris a menor cost de producció, i per tant de venda. Però alhora, destaquen que es tractarà de productes que no hauran passat les mateixes mesures fitosanitàries i, per tant, els mateixos controls de qualitat fins a arribar als consumidors.

L'entrada en vigor del tractat entre tots dos blocs podria suposar un gran canvi en les dinàmiques comercials, ja que es tractaria de la major àrea de lliure comerç del món



En aquest sentit, el sector primari preveu grans pèrdues econòmiques, però també de qualitat alimentària, alhora que denuncien l'acord com una trava més per a la capacitat de supervivència del sector primari. Per tots aquests motius, reivindiquen la posada en marxa de mesures econòmiques compensatòries i de reformulació de la Política Agrària Comuna (PAC).

I la producció ecològica?

Si l'acord UE-MERCOSUR preocupa els agricultors, encara preocupa en grau més alt els productors d'alimentació ecològica certificada. La producció ecològica europea patirà els mateixos efectes descrits anteriorment, però amb l'agreujant que la normativa per a accedir a la certificació ecològica a la UE dificulta i encareix els processos de producció i de venda, per tant, les conseqüències seran més profundes. Un altre rellevant factor a tenir en compte és que encara no existeix una equivalència entre les certificacions ecològiques dels blocs, per tant, caldrà seguir atentament la creació d'una futura normativa sobre aquest tema que asseguri la qualitat i la seguretat alimentària dels productes importats.

Finalment, també cal tenir molt en compte tot el que va més enllà dels "números", és a dir, tota la pèrdua del mode de producció local i de producció agroecològica de petit format, i les seves importants contribucions a la resiliència dels models de consum sostenible, saludable i de respecte al territori.

Els agricultors reivindiquen la posada en marxa de mesures econòmiques compensatòries i de reformulació de la Política Agrària Comuna (PAC)

En la mateixa línia, cal destacar l'existència de resistència per part de moviments socials d'Amèrica Llatina que s'oposen fèrriament a l'acord, argumentant sobre les conseqüències negatives que tindrà per als moviments pagesos de subsistència i la seva sobirania alimentària, en favor de grans empreses de monocultius agrícoles per a l'exportació.

En definitiva, es pot dir que l'acord de lliure comerç entre la UE i MERCOSUR és un important esdeveniment polític i econòmic, a seguir atentament, ja que, si finalment arriba a entrar en vigor, canviarà les dinàmiques de comerç mundial i tindrà conseqüències nefastes per a les resistències, de totes dues parts, als grans models agroalimentaris globals i les seves repercussions territorials i socials. ■

Referències:

- MERCOSUR Exportaciones, importaciones y socios comerciales. (n.d.). Observatorio de Complejidad Económica.
- Ministerio de Economía, Comercio y Empresa-El Impacto Económico del Acuerdo UE-Mercosur. (s/f). Gob.es.
- Peppe, D. (2024, December 6). Declaración Conjunta de los Estados Partes Signatarios del MERCOSUR y la Comisión Europea sobre la conclusión de las negociaciones del Acuerdo de Asociación-MERCOSUR. MERCOSUR
- Vectores, 3. (2018, abril 19). En pocas palabras. MERCOSUR
- Vectores, 3. (n.d.). Objetivos del MERCOSUR – MERCOSUR.

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



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

Novetat!

Galetes de Cacao i Crema Vegana, de Sol Natural



Sol Natural llança les galetes més irresistibles, per fi en versió ecològica. Amb un suau farcit de crema de vainilla vegana, i un exterior de galeta cruixent d'arròs i cacao.

Una opció deliciosa i apta per a tots, ja que a més són lliures de gluten.

- Veganes
- Sense gluten
- Sense oli de palma

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Cultius extensius i cultius hortícoles ecològics

Quan parlem d'agricultura extensiva ens estem referint a un sistema de producció agro-ramader on es cultiven grans extensions de terra incorporant el mínim treball i capital per unitat considerada, així com d'insums (fertilitzants, pesticides, pinsos i medicaments), tant en relació a la superfície de terra que es conrea com d'animals que es crien. Evidentment, es tracta d'un concepte oposat al d'agricultura intensiva, que justament es caracteritza per una elevada utilització de capital i treball per unitat, així per un alt ús de tecnologies agro-productives.

Quan parlem dels cultius extensius, els més habituals són els cereals, com el blat, l'ordi o la civada; les lleguminoses, com ara els pèsols o les llenties; els anomenats cultius industrials, com el girasol, la colza o el cànem, i fins i tot hi podríem incloure els farratges, com ara l'alfals, els favons i la trepadella. Els productes

Els cultius extensius ecològics utilitzen terres amb una gestió minimitzada d'insums químics



©Bio Eco Actual. Enciams de l'horta de Gumendi

dels cultius extensius sovint es destinen a l'alimentació del bestiar o a la indústria alimentària.

En el cas dels cultius hortícoles, així com també els fructícoles, estan destinats principalment al consum humà directe i en els que la frescor i la qualitat juguen un paper molt important. Es tracta de cultius que, moltes vegades, es conreen en superfícies més petites que les destinades als cultius extensius, on es necessita més intensitat de treball per unitat de superfície i s'utilitzen tècniques de producció més intensives.

La ratlla entre els mètodes extensius i intensius, a vegades, no és nítida. Hi ha cultius de cereals, per exemple el blat de moro, que degut a un ús

intensiu d'adobs, aigua, herbicides i llavors seleccionades, està més a prop d'un sistema intensiu que extensiu.

Si considerem les tècniques que s'utilitzen en el cas dels cultius extensius, sovint s'utilitza el guaret, que és la tècnica per la qual la terra es deixa sense cultivar durant un o més anys, amb el propòsit que pugui recuperar el seu contingut en matèria orgànica, humitat, i de netejar el sòl de plagues i patògens. Acabat el període de guaret, s'incorporen les herbes i també fems al terreny i es prepara el sòl per a la sembra d'un nou cultiu. També s'utilitzen les rotacions de conreus, que consisteixen en anar alternant el tipus de conreus en un mateix terreny al llarg del temps, pràctica que també té un efecte positiu en la sanitat dels

Aquestes pràctiques no només beneficien el medi ambient, sinó que també ofereixen als consumidors aliments més saludables i nutritius

diferents conreus que es van succeint al llarg de la rotació, el que ajuda a mantenir una bona estructura del sòl i una millor nutrició dels cultius.

En el cas de les tècniques més pròpies dels cultius intensius, com s'ha dit, estaríem parlant de mètodes de regadiu que, especialment en llocs perjudicats per la sequera, han de ser el més eficients possible, el que sempre comporta més inversió, tant a nivell d'infraestructures generals com en els propis camps. També parlem d'un ús elevat d'adobs, ja que com més intensiva és una producció, més nutrients s'exporten dels camps i cal retornar-los per evitar el seu esgotament. També estaríem parlant d'ús de maquinària específica segons cultius per treballar el sòl, eliminar les herbes i, evidentment, d'un elevat ús de fitosanitaris i herbicides.



ALIMENTACIÓ

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



SARCHIO

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

Descobreix tota la nostra gamma a
www.sarchio.com - info@sarchio.com



AGRICULTURA

En produccions molt intensives de fruita, trobem sistemes de cobertura i protecció contra les pedregades, i en horticultura, l'ús d'hivernacles per obtenir gran quantitat de productes fora de temporada. Finalment, la forma més extrema és la **hidropònia**, que és un mètode de conreu de plantes hortícoles sense fer servir cap mena de terra, on les arrels s'alimenten de solucions químiques de nutrients minerals dins l'aigua.

Si considerem les produccions ecològiques, veurem que **tant les produccions extensives com les intensives es poden realitzar de forma ecològica**, si be hi ha tècniques que no estan permeses, com la producció de plantes sense sòl o en contenidors, així com l'ús de la majoria dels pesticides de síntesi i la prohibició total de l'ús d'herbicides químics. Així doncs, el problema més important que pot anar associat a l'ús dels mètodes intensius, que és la presència de residus nocius no-desitjats, tant en els aliments com en el medi ambient i en els pagesos que realitzen els tractaments, queda reduït al mínim.



©Marta Montmany. Llimoners

Així doncs, la producció ecològica és un pilar fonamental per a la sostenibilitat agrícola i la biodiversitat, ja que utilitza pràctiques que respecten els cicles naturals i promou la salut del sòl, com ara la rotació o l'associació de cultius, l'ús de fertilitzants orgànics i el control biològic de plagues. Els cultius extensius ecològics utilitzen terres amb una gestió minimitzada d'insums químics, mentre que l'horticultura ecològica busca la diversificació de productes en espais més

L'horticultura ecològica busca la diversificació de productes en espais més reduïts

reduïts. Ambdues formes de producció juguen un rol clau en la preser-

vació de l'ecosistema, ja que ajuden a mantenir la fertilitat del sòl i a reduir l'erosió, així com a fomentar la presència d'insectes pol·linitzadors i altres organismes beneficiosos.

Aquestes pràctiques no només beneficien el medi ambient, sinó que també ofereixen als consumidors aliments més saludables i nutritius. Els esforços de recerca i desenvolupament en aquest àmbit són crucials per millorar la **resiliència** dels sistemes de cultiu davant del **canvi climàtic** i per incrementar la producció de **proteïna vegetal**, essencial per a una dieta equilibrada i que pugui proveir d'alimentació a una creixent humanitat.

Finalment, i amb l'objectiu de promoure la **sobirania alimentària** i disposar d'un territori proper cuidat per la pagesia, cal triar productes ecològics de proximitat, i si els podem obtenir a partir de sistemes de comercialització locals i de cadena curta, fugint de la gran distribució, molt millor, ja que el valor dels productes anirà així a mans dels seus autèntics protagonistes. ■

ALIMENTACIÓ

Le Pain des fleurs®

MARCA LÍDER EN LA CATEGORIA DE CRACKERS CRUIXENTS
AMB PRESENCIA EN MÉS DE 50 PAÏSOS

Ara amb avellanes!

UN SNACK SENSE GLUTEN I VEGÀ

FABRICACIÓ PRÒPIA

Distribuit per: **Biocop**

Descobreix tota la gamma de crackers cruixents en **biocop.es**



El despertar de la terra després del descans hivernal

Encara en ple hivern, el febrer disposa de més hores de llum solar i ja la natura es prepara per reprendre la seva activitat després del repòs hivernal, per aquest motiu els agricultors planifiquen i preparen els sòls per albergar els nous cultius. Protegir i regenerar els sòls és clau per assegurar aliments sans per a tothom i, amb les pràctiques agrícoles ecològiques, que faciliten la captura de carboni, s'influeix positivament davant de l'escalfament global.

Al final de l'hivern els agricultors enriqueixen el sòl amb compost o fems, així, els microorganismes del sòl, en la seva tasca de descomposició de la matèria orgànica, alliberen els nutrients necessaris com son nitrogen, fòsfor i potassi. També és ara quan realitzen la poda d'arbres fruiters i vinyes i, en els cultius en hivernacle, semblen espinacs, enciams, raves i bledes i preparen els planters de tomàquets, pebrots i albergínies. Els consumidors encara trobem al mercat totes les verdures i fruites pròpies d'hivern com pomes, peres, llimones, mandarines, kiwis, plàtans, bledes, espinacs, porros, enciams, cols i coliflors, bròquil, alls i cebes, entre d'altres.

Creixent sota terra, naps i pastanagues

En la seva plena temporada, els naps i les pastanagues són vegetals



123RF Limited©divljakusapovampirena. Espàrrecs silvestres

d'hivern que ens ajuden a mantenir fort el nostre sistema immunològic, i són ingredients de primera per preparar sopes, guisats i amanides, aportant els naps, vitamina C, vitamina A les pastanagues, i tots dos tenen propietats antioxidants. També en preparacions dolces, com el *carrot cake* o pastís de pastanaga, deliciós i nutritiu, que gaudeix de gran prestigi i acceptació.

Calçots i pèsols

Per portar a taula els sabors més frescos i genuïns de finals d'hivern tenim al mercat els calçots, i aviat també els primers pèsols.

Els calçots són cebes amb un doble procés especial de cultiu que va cal-

çant els bulbs a mesura que creixen perquè quedin blancs. Tenen excel·lents propietats nutritives, com les cebes, i es consumeixen generalment cuits a la brasa o al forn acompanyats de salsa romesco.

Tot i que molt bons sempre, el sabor dels pèsols frescos és inigualable. Molt nutritius, els pèsols són llegums, rics en proteïnes. Es poden menjar crus, bullits, al vapor, amb patates, amanides, cremes, potatges o acompanyant altres aliments.

La frescor de la natura, espàrrecs silvestres

A les passejades pel camp ja es poden trobar espàrrecs silvestres, o de marge, amb propietats molt benefi-

oses antioxidants i desintoxicants i la seva aportació en vitamines A, C, E i K, àcid fòlic, potassi i fibra. Es poden menjar crus, al vapor, a la graella, al forn o preparar deliciosos *risottos* amb bolets.

Prioritat: verdures i fruites ecològiques

El consumidor ha d'estar informat dels beneficis per a la salut i la del planeta de consumir verdures i fruites de cultiu ecològic, sense pesticides ni herbicides químics, que respecten els cicles de la natura. La seva decisió de compra és important i posa en valor els avantatges del cultiu ecològic en decidir-se per uns productes i no uns altres. El manteniment de la salut hauria de pesar més en la balança de pros i contres. En general, mengem massa, de manera que millor és menjar menys quantitat de millor qualitat. Seguir la regla japonesa de menjar fins a notar-se ple en un 80% i no superar-ho. Si a més aquests aliments són saludables, s'allarga la vida. ■



Tria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es



BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

2025

A CORUÑA 7-9 marzo. EXPOCoruña

BARCELONA 29 mayo/1 junio.
La Farga de L'Hospitalet

MADRID 6/9 noviembre. Ifema

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

40 AÑOS HACIENDO CAMINO JUNTOS



Organiza

VIDASANA ASOCIACIÓN
VIDASANA



biocultura.org
[@biocultura](https://twitter.com/biocultura)



physalis®

Cuida les teves articulacions i estigues actiu

La sobrecàrrega deguda al treball intensiu o a l'esport pot provocar rigidesa o fins i tot dolor en les articulacions. L'edat també pot causar aquests trastorns articulars.

Fer exercici físic i portar una dieta saludable es sempre recomanable. Els complementes alimentaris també poden exercir un paper de suport per a les articulacions, ossos i cartílags. D'aquesta manera, contribueixen al confort diari del sistema musculoesquelètic. Els ingredients naturals que són beneficiosos per aquest propòsit són la cúrcuma, el harpagofito, l'encens, el salze, la glucosamina i la condroitina, així com nutrients com la vitamina D, la vitamina C i el manganès.

- Complex 100% vegetal
- Contribueix a la flexibilitat de les articulacions sanes*
- Contribueix a la formació normal de col·lagen, per al manteniment d'un cartílag articular sa**
- Ingredients: extr. d'encens*, extr. de salze blanc*, vit. C*, extr. de cúrcuma*, extr. d'arpa del diable*, pols de bambú



- Amb 400 mg de Longvida® per comprimit, un extracte de cúrcuma optimitzat
- Contribueix a la flexibilitat de les articulacions sanes*
- Ajuda a mantenir el sistema nerviós*
- Afavoreix la digestió dels greixos*
- Ingredients: extr. de cúrcuma*



- 1500 mg de sulfat de glucosamina per comprimit
- Dona suport a la formació normal de col·lagen per mantenir el cartílag articular sa**
- Contribueix a la formació normal del teixit connectiu (com el cartílag)***
- Ingredients: sulfat de glucosamina 2KCl, vit. C*, citrat de manganès**



- Contribueix a la conservació d'un sistema ossi sòlid*
- Contribueix a la bona absorció del calci i del fòsfor**
- Contribueix al manteniment dels ossos en condicions normals***
- Ingredients: lithothamnium*, sal de magnesi d'àcid cítric, extr. de bambú, vit. C, bisglicinat de zinc**, vit. D3*, vit. K2**, citrat de manganès



- Dona suport al desenvolupament dels ossos i les dents*
- Dona suport al sistema immunitari*
- Ingredients: vitamina D3*



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

Physalis® Complementes alimentaris naturals són segurs, eficaços i formulats d'acord amb els últims avanços científics.

www.physalishealth.com — @ f p





ALIMENTACIÓ

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

És compatible el menjar preparat amb els principis de la producció ecològica?

Les tendències en salut i consum d'aliments són curioses i van en diferents sentits. Sens dubte hi ha una major recerca del benestar a través del que mengem. Uns busquen productes més frescos, ecològics si és possible i poc processats per elaborar-los a casa i altres busquen productes de qualitat, però molt concrets, és a dir, molt pràctics i que estalviïn temps de preparació. Alhora que la cuina a casa i els aliments ecològics segueixen sent una tendència creixent, els plats preparats també ho són amb una oferta cada cop més àmplia i de més qualitat.



123RF Limited©zinkevych

Podem tenir-ho tot?

Cada cop són més els consumidors que mengen més dies de la seva setmana a casa, però, el que més busquen són solucions còmodes i que els estalviïn temps. És cert que al mercat dels plats preparats també destaquen altres tendències com l'auge dels in-

gredients vegetals, inclosos els que substitueixen les proteïnes animals, l'interès per l'origen dels productes i la preocupació per la sostenibilitat. Tot això dibuixa un escenari que, a priori, sembla incompatible. Si volem ser més saludables i sostenibles, hauríem de comprar productes frescos i ecològics i preparar-los

a casa. Però aquest ideal no encaixa amb tots els públics. Hi ha qui prefereix dedicar el temps a altres prioritats i d'altres, simplement, no es poden preparar el menjar.

Quan parlem de plats preparats hi ha moltes possibilitats, des d'una pizza congelada o uns fideus deshi-

dratats fins a un plat succulent ple de verdures i altres ingredients a punt per consumir-lo després d'escalfar-lo. Lògicament no tot és igual des del punt de vista de la salut, encara que això no sols depèn del producte en si mateix, sinó també de la freqüència de consum. Una pizza pot aportar molts hidrats de carboni i potser una quantitat important de greixos saturats amb poca aportació de nutrients saludables que vinguin dels vegetals. No és una opció ideal per a un consum habitual, però no hauria de tenir un impacte negatiu si es consumeix ocasionalment dins del context d'una dieta equilibrada i variada basada sobretot en vegetals. Per descomptat, tampoc no serà el mateix, ni per a la nostra salut ni per a la del planeta, si aquesta pizza o qualsevol altre plat preparat, és ecològic. I, en aquest sentit, una cosa que cada cop és més evident és que, per sort, les versions ecològiques tenen cada vegada més presència.



ALIMENTACIÓ

PANS DE MOTLLE ECOLÒGICS DE BLAT ESPELTA

Tendres, nutritius i saborosos

Blat espelta integral

Blat espelta integral amb llavors

Blat espelta integral amb civada

Multicereals (espelta, civada i sègol) i llavors

Els nostres pans estan elaborats amb massa mare de blat espelta amb un procés de fermentació lenta que facilita la digestió i l'absorció de nutrients, a més de proporcionar-los esponjositat i molt sabor.

Amb una vida útil llarga i un sabor inigualable, són un imprescindible per a qualsevol rebost.

DESCOBREIX
TOTA LA GAMMA

ALIMENTACIÓ



123RF Limited©milkos

Hàndicaps als que s'enfronta el menjar preparat ecològic

Podem pensar en dos aspectes clau. Un té a veure amb la **conservació** al llarg del temps, perquè per ser rendibles i viable la seva comercialització han de tenir una vida útil mínima per tal de que a les empreses els doni marge a distribuir-los i vendre'ls. I ja sabem que moltes vegades allargar la vida dels productes alimentaris passa per l'ús d'additius, cosa que està limitada en l'àmbit ecològic. L'altre aspecte que no hauríem d'oblidar té a veure amb els **envasos** necessaris per poder oferir aquests productes com a opció realment pràctica.

En general, els envasos no es poden optimitzar fent que continguin més quantitat de producte ja que el que interessa és un envàs per ració. I si estem pensant en mode ecològic, fins a quin punt això ho és i què es podria fer per millorar-ho?

A l'elaboració d'aliments ecològics només es permet l'ús dels additius estrictament imprescindibles dins d'una llista d'opcions molt més limitada que la que tenen els aliments convencionals. Els plats preparats ecològics tindran menys additius, no contindran estabilitzants, ni conservants, ni edulcorants artificials, ni glutamat com a potenciador del sabor, ni sabors artificials, ni colorants, ni greixos hidrogenats. Tot i així, han de ser una opció agradable a la vista i a la resta dels sentits perquè no hi

hagi rebuig per part del consumidor o, si més no, una millor acceptació. Els plats saludables preparats al punt òptim de cuinat i amb ingredients vegetals haurien d'estar plens de color. Per facilitar aquestes opcions evitant l'ús d'additius es poden fer servir algunes tecnologies que preserven tant el color, el sabor, les aromes i les textures d'una manera més ecològica. Alguns exemples de tècniques que ajuden a reduir l'ús d'additius són el buit, l'envasat en atmosfera protectora (mescles de gasos que redueixen la quantitat d'oxigen i així la possibilitat de deteriorament), la pasteurització, la deshidratació o algunes més noves com la pressió en fred que ja s'aplica en alguns casos a plats preparats. Tot i que no totes són ideals a nivell organolèptic i no totes viables per a tot tipus de preparats. La pasteurització s'usa cada cop menys doncs, encara que és molt segura a nivell microbiològic, a causa del ús d'altres temperatures ocasiona molta pèrdua de color i aroma original. Tot i això, l'envasat en atmosfera protectora i l'aplicació d'altres pressions en fred destaquen per conservar molt bé els atributs dels plats sense necessitat d'additius ni d'aplicació d'altres temperatures.

I en l'àmbit del *packaging*, les opcions d'envasos reciclables o reutilitzables són ideals per ser coherents amb una mentalitat ecològica i sostenible. En aquest sentit, també han arribat idees molt interessants al mercat com els coberts comestibles per evitar l'ús de plàstic o fusta. Així el típic "usar i llençar" es converteix en "usar i menjar". En el futur segur que hi haurà altres propostes.

Per descomptat, els menjars preparats envasats saludables i ecològics seran una opció cada vegada més present als lineals i el futur portarà propostes per trobar aquesta coherència amb els principis de la producció ecològica i també de la sostenibilitat a nivell ambiental. ■

Els plats saludables preparats al punt òptim de cuinat i amb ingredients vegetals haurien d'estar plens de color

ALIMENTACIÓ

LOW SUGAR

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



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



ALIMENTACIÓ

Aliments ecològics i artesanals al Japó

La superfície agrícola certificada com a ecològica al Japó només representa l'1% del total. Les seves característiques geogràfiques li dificulten la seva extensió, però, tot i així, està en creixement per l'augment de la demanda de cada cop més consumidors que es preocupen per la salut pròpia i la del planeta. La regulació la duu a terme el JAS (Japanese Agricultural Standard), un sistema de certificació introduït l'any 2001. La realitat és que l'agricultura convencional amb l'ús de fertilitzants químics i pesticides segueix dominant aquest arxipèlag format per milers d'illes i poblat per 125 milions d'habitants, amb una gran varietat de climes i paisatges.

En conjunt, el Japó comparteix una cultura gastronòmica singular amb els seus matisos regionals, que valora la bona feina des de l'origen al plat i el respecte als ingredients i en què la reputació dels elaboradors artesanals d'aliments certificats ecològics és excel·lent.



123RF Limited©kazoka30. Sopa de miso

Washoku, la gastronomia tradicional japonesa

Reconeguda mundialment, la gastronomia tradicional japonesa, **washoku**, promou l'equilibri holístic entre el cos, la ment i l'entorn per gaudir de bona salut, física i mental. Els seus aliments característics proporcionen allò necessari per tenir un microbioma equilibrat, essenci-

al per a una bona digestió, un sistema immunològic fort i un bon estat d'ànim.

El **washoku** s'edifica sobre quatre pilars. Primer, cuida els **ingredients**, prioritzant els frescos i de temporada; a continuació, treballa la **preparació**, amb tècniques de cocció suaus que no fan malbé els nutrients, com el vapor, el bullit o el rostit lleuger;

en tercer lloc, ofereix una gran **varietat**, tant de colors com de textures i sabors, i, finalment, sorprèn amb la **presentació**, que ha d'estar a l'alçada, mostrant el respecte pels ingredients i la cura a l'elecció del recipient més adequat per a cada plat.

Alguns dels aliments clau de la cuina japonesa són el **miso**, que és una pasta fermentada a base de soja rica en probiòtics; el **natto**, que aporta vitamina K2, que sumada als probiòtics presents és també molt beneficiosa per a la salut intestinal i cardiovascular; les **algues**, entre elles nori, wakame, hijiki, arame i kombu, riques en fibra i minerals; l'**arròs integral**, font de fibra i carbohidrats i prebiòtic, és a dir, aliment per als bacteris intestinals; el **te verd**, en les diferents varietats: kukitxa, sentxa, matxa, oolong, és antioxidant i antiinflamatori; i les **verdures adobades**, **tsukemono**, que depenen de la temporada i la regió es preparen amb cogombre **kyuri**, rave blanc **daikon**, albergínia **nasu**,



ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi: pur plaer

Natumi
pur.vegetal.

BIO-VEGAN ORGANIC

proTECTS what's good

Natumi pur.vegetal.

Avena Hafer Natural

Avena Hafer Glutenfrei

Avena Hafer & Algas Ricas en CALCIO

BIO Voll 3,5%

Hafer Omega-3

Prova també

Més informació a www.natumi.com



pastanagues, gingebre, col, bambú, espinacs i bledes, entre altres.

Pel que fa als dolços, els tradicionals són els **wagashi**, que s'acostumen a menjar acompanyant una tassa de te verd, equilibrant així la dolçor de la rebosteria amb el sabor una mica amarg del te. El seu ingredient més comú és l'**anko**, una pasta dolça feta amb mongetes azuki, que serveix també de farciment al **motxi**, un dolç elaborat amb arròs. El **dorayaki** és un pastisset famós per ser el preferit del personatge de dibuixos animats, Doraemon. Consisteix en dos bescuits rodons amb una capa d'anko entre ells.

Per incorporar i enriquir la nostra cuina gaudint dels beneficis que aporten, podem integrar aquests aliments al nostre dia a dia de forma fàcil i gradual afegint algues a sopes, purés i amanides, incorporant una sopa de miso al matí o al migdia just a l'inici de l'àpat, substituint el cafè pel te verd o consumint arròs integral com a principal font de carbohidrats i fent-li lloc a les verdures confitades.

Tofu, tot beneficis

El tofu, o "formatge de soja" és excel·lent nutricionalment i amic de la sostenibilitat. La proteïna vegetal que aporta el tofu és completa, amb tots els aminoàcids que el cos necessita. El tofu és ideal per a totes les edats i condicions, baix en calories i greixos, ric en calci, ferro, magnesi i fòsfor, fàcil de digerir, i versàtil, en absorbir els sabors dels ingredients amb què es cuina. És perfecte tant en preparacions dolces com salades. Al Japó es prepara tofu ferm i tofu suau o sedós per a diferents preparacions, el primer s'utilitza en plats saltats, fregits o al vapor, mentre que el sedós, de textura molt delicada, s'incorpora a sopes, s'utilitza per elaborar postres o multitud de receptes on es requereixi una consistència cremosa. En la seva elaboració artesanal i ecològica s'utilitza aigua de deu i soja acuradament seleccionada.

El valor de l'elaboració artesanal

La cultura del Japó dona un gran valor a l'elaboració artesanal dels ali-



123RF Limited@studiokl. Soja, natto i tofu

ments. Art i tradició es combinen amb el respecte profund pels ingredients i pels mestres elaboradors. Els mètodes es transmeten de generació en generació i exemples els tenim a la preparació del **sake**, licor d'arròs fermentat; el **miso**, pasta fermentada de soja; o el **shoyu**, la celebrada salsa de soja.

El menjar artesanal i de producció ecològica es percep com un producte d'alta qualitat en què aquesta es valora per sobre de la quantitat. El consumidor està disposat a pagar-ne

el preu i els reconeix als mestres artesans un merescut prestigi social.

Longevitat i moderació

A més d'enriquir la nostra cuina i ampliar la nostra percepció del menjar amb el "cinquè sabor", l'**umami**, la cultura gastronòmica japonesa ens aporta els valors de la seva filosofia, com el **Hara Hachi Bu**, que significa menjar fins a notar-se un 80% ple, no més, fomentant així la moderació i afavorint la longevitat, alta al Japó. ■



Clearspring

TOFU SEDÓS

ECOLÒGIC

SIMPLEMENT VERSÀTIL

- Elaborat al Japó
- Alt en Proteïnes
- Sense Gluten

great taste
PRODUCER

Clearspring
ORGANIC TOFU
SILKEN & SMOOTH
Made in Japan using fresh water and real Nigari
有機絹にがり豆腐

Carbonara de Tofu

Tofu Hiyayakko

Mousse de Xocolata amb Tofu

EUROPEAN UNION

vegan



LA RECEPTA

SOL NATURAL | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

ESPAI PATROCINAT PER:

Estela Nieto, Iván Iglesias,
Màster en Psicopatologia i Salut,
Xef i Professor de Cuina Vegana

Penne de quinoa i lli amb pesto de tahini

TEMPS: 10' PREPARACIÓ
6' COCCIÓ

INGREDIENTS (2 racions)

- 200 gr. de pasta *penne* de quinoa amb lli de **Sol Natural**.
- Sal.
- 4 tomàquets secs en oli.
- Alfàbrega fresca i llevat nutricional per decorar.

Per a la salsa pesto:

- 50 gr. d'alfàbrega fresca.
- 30 gr. de tahini de sèsam torrat **Sol Natural**.
- 2 cullerades de llevat nutricional **Sol Natural**.
- 2 alls.
- 50 ml de brou vegetal o d'aigua.
- Suc de mitja llimona.
- Sal al gust.



©Estela Nieto

La pasta italiana és un dels ingredients més agraïts a la cuina. I és que hi ha una infinitat de formats i maneres diferents de preparar-la. Més enllà del temps adequat per obtenir el punt òptim de cocció, la clau per aconseguir un plat de pasta excel·lent serà la seva qualitat. Els *penne* de quinoa amb lli de **Sol Natural**, no només són deliciosos, sinó que combinen dos ingredients molt nutritius i, el millor de tot és que són una opció estupenda si no vols o no pots prendre gluten.

Però, si a més vols una salsa ràpida de preparar i que sigui molt saludable, el pesto de tahini és la teva solu-

ció. El tahini de sèsam torrat aporta una bona ració de calci alhora que fa que la salsa es torni més cremosa i recobreixi per complet la pasta. Sens dubte, és una opció ideal per a aquests dies que busquem menjar una mica ràpid, però sense perdre de vista l'aspecte més nutritiu del nostre àpat.

Elaboració:

Començar per rentar l'alfàbrega i assecar. Retirar les tiges i col·locar al got de la batedora.

Afegir el brou vegetal i el suc de llimona, incorporar el tahini de sèsam

torrat Sol Natural i sal al gust. Tritureu-ho fins a aconseguir una crema fina o fins que les fulles d'alfàbrega estiguin ben triturades.

Incorporar el llevat nutricional Sol Natural i barrejar, no cal triturar si vols aconseguir una consistència una mica més rústica.

Quan tinguem la salsa llesta, escalfar abundant aigua i, quan comenci a bullir, afegir una cullerada de sal i els *penne* de quinoa amb lli Sol Natural.

Mantenir bullint durant 6 minuts, comprovar que la pasta està al dente i

reservar una mica de l'aigua de cocció abans d'escórrer per si fos necessari alleugerir la salsa.

Mentre la pasta es cou, aprofitar per tallar els tomàquets secs a tires. Si tenen llavors i la pell és molt forta, és millor retirar-les.

Amb la pasta cuita i escorreguda, barrejar amb la salsa pesto de tahini i els tomàquets secs picats. Fes-ho amb compte per no trencar la pasta.

Servir i decorar els plats amb una mica més de salsa pesto, fulles d'alfàbrega i llevat nutricional al gust. ■



ALIMENTACIÓ




Pasta artesana amb llavors de lli

Bona per al teu
cor
Omega 3

Bona per a la teva
microbiota
Fibra soluble

Descobreix la gamma completa aquí



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / ALGUES

Chlorella,
de Sol Natural



Aquesta microalga és l'aliment més ric en clorofil·la que existeix. A més, té un alt contingut en proteïnes fàcilment absorbibles i posseeix una excepcional quantitat de vitamines i minerals. Entre els seus beneficis destaca la seva capacitat per a depurar el fetge, convertint-se en un gran suport per als processos detox i d'oxigenació de l'organisme. Sense gluten i vegà. Es presenta en dos formats: en pols o pastilles.

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

SEC / XOCOLATA

Xocolata vegana
cinnamon roll,
d'iChoc



A més d'estar de moda, els rotllets de canyella són una autèntica delícia. iChoc combina aquest exquisit dolç amb la xocolata vegana més cremosa, un generós toc de canyella i el cruixent del sucre granulat. Canyella en brut, mai més ben dit. Amb ingredients 100% ecològics i vegans, elaborat a base de cacau de Comerç Just de la República Dominicana amb la màxima traçabilitat i envasat en un embolcall compostable i lliure de plàstics.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: iChoc | www.ichoc.de/en
Empresa: Ecofinia GmbH

BEGUDES / SUCS

Suc de poma amb
gingebre, i llimonada
amb poma i gingebre,
de Cal Valls



Cal Valls ens ofereix suc de poma amb gingebre i llimonada amb poma i gingebre. El sabor tan característic del gingebre combina perfectament amb la dolçor de la poma i l'acidesa de la llimona. Són opcions amb propietats antiinflamatòries, expectorants, antioxidants i amb vitamina C. Sucs 100% naturals i elaborats amb pura fruita fresca de cultiu ecològic. Sense conservants, additius, ni sucres afegits. No procedeixen de concentrats. En format de 750ml.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Cal Valls | www.calvalls.com
Empresa: Cal Valls Eco, S.L.U.

SEC / OLIS

Olis ecològics,
de CIMMA



Conreats en les altures de la Vall de Barcedana (Lleida), CIMMA presenta tres varietats d'olis d'oliva de muntanya ecològics. El d'Arbequina, destacat pel seu sabor amb una entrada suau i afruitada, seguida una progressiva intensitat. El de Negral, amb un sabor dolç que es va transformant en amarg i picant. I el de Massanell, caracteritzat per una entrada dolça que evoluciona cap a un sabor amarg i picant persistent. Disponibles en formats de mig litre.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: CIMMA | www.oleadrinks.com
Empresa: Olea Drinks, S.L.

SEC / CEREALS

Muesli Protein,
d'El Granero



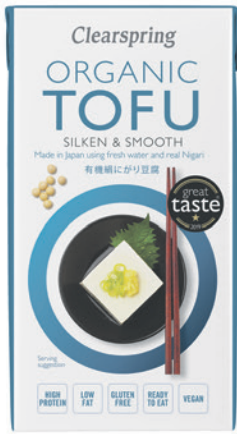
Muesli Protein és l'opció ideal per a gaudir d'un esmorzar saludable. Sense sucres afegits i amb alt contingut en fibra i proteïna, El Granero presenta una deliciosa barreja de cereals a base de flocs de civada, blat integral i llavors per a combinar amb llet o beguda d'ametlla, o iogurts i fruita.

Crea el teu esmorzar més complet, equilibrat i saludable per a començar el dia amb energia.

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

SEC / TOFU

Tofu ecològic japonès
suau i sedós,
de Clearspring



El tofu sedós més venut i premiat! Amb un sabor delicat, aquest tofu ecològic guanyador de múltiples premis s'elabora amb orgull al Japó amb només tres ingredients: faves de soja ecològiques senceres, nigari i aigua de les muntanyes Shikoku. Té un alt contingut de proteïnes, no conté gluten i és un imprescindible de la cuina *plant-based*. Tallat en rodanxes en un refrescant sashimi de tofu, cuinat en un regirat o fred en un pastís de formatge amb tofu, aquesta petita caixa és plena de potencial per als menjars. Clarament autèntic i deliciós.

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



ESTIL DE VIDA

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

Medicina i pediatria de l'estil de vida

Cada cop més metges ens sentim descontents amb la medicina moderna. Tot i que reconeixem els enormes avenços que hi ha hagut a l'últim segle en la lluita contra les infeccions, el càncer i altres malalties, també ens adonem que cada vegada més persones viuen malaltes durant més anys. Sí, l'esperança de vida ha augmentat, però a quin preu? Molta gent passa els darrers 30-40 anys de la seva vida amb dolors crònics, prenent cada dia 10 o més pastilles (per al colesterol, per al sucre, per a la tensió...), i el pitjor, amb serioses discapacitats físiques i/o mentals que els impedeixen gaudir d'una vida plena i autònoma. No és estrany que a moltes persones els horroritzi la idea de fer-se grans.

Això és inevitable? Molts creiem que no. Una gran proporció de les malalties cròniques que afecten la població mundial, com ara la diabetis de l'adult, el vessament cerebral, el colesterol alt i els problemes de cor, l'obesitat, l'Alzheimer i alguns



123RF Limited©jackf

càncers, es poden prevenir i fins i tot revertir mitjançant canvis a l'estil de vida. Això no és només una hipòtesi, sinó que hi ha nombrosos estudis científics darrere que ho proven, fins al punt que tant l'OMS com la majoria de les organitzacions mèdiques ho reconeixen. Tot i això, a la pràctica això encara no s'ha implementat en hospitals ni centres de salut. El sistema sanitari segueix sense fomentar la

prevenció, i funciona posant pegats als problemes que van sorgint.

Com a resposta a això va néixer fa uns anys la **medicina de l'estil de vida**, una branca de la medicina basada en sis pilars:

1. Una alimentació vegetal i integral
2. Una activitat física regular
3. Maneig de l'estrès

4. Son reparador
5. Vida social plena
6. Evitar substàncies de risc

Els metges que practiquen aquesta especialitat estan capacitats per guiar els pacients i ajudar-los a implementar aquests pilars de manera individualitzada segons les seves necessitats.

Què passa amb la infància? Es poden aplicar aquests principis a les nenes i els nens? Sí, però amb algunes diferències, pel fet que no són "adults petits" sinó éssers en creixement i desenvolupament i les seves necessitats són molt específiques de cada edat. Avui sabem que les malalties que donen la cara a partir dels 30-40 anys ja s'estan gestant a la infància, per això mai és aviat per començar a prevenir.

La pediatria de l'estil de vida cerca proporcionar a nens i nenes un ambient òptim perquè puguin créixer i desenvolupar tot el seu potencial i viure molts anys lliures de malalties. ■



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



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% BIOINTEGRALES
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!

ARBORIGEN BIOINTEGRAL

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

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

veritas

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.es

RECOMANAT PER



El món divers de les begudes vegetals

Les **begudes vegetals** estan revolucionant el mercat. Aquestes alternatives a la llet cada vegada guanyen més popularitat i tenen més presència als lineals dels supermercats, les cuines de bars i restaurants, i els rebosts de les llars. La raó és que, es consumeixin o no lactis de manera habitual, s'adapten a tots els gustos i necessitats.

Elaborades a partir de la polpa de cereals, fruits secs, llegums, xufes, fruites i altres llavors, són tan **versàtils** que es poden consumir soles, combinades amb cafè o te, o fins i tot utilitzar-se en l'elaboració de receptes dolces o salades, com ara salses o postres. Donem un cop d'ull a les varietats més populars i distintives, destacant-ne les característiques nutricionals.

Amb base de cereals

Les begudes vegetals elaborades a partir d'aigua i grans de cereals són les més consumides. **Civada, arròs, mill, espelta...** De sabor naturalment dolç gràcies als sucres naturalment presents al cereal, aquestes varietats aporten principalment hidrats de carboni de fàcil digestió i vitamines del grup B. Solen ser baixes en greixos i algunes, a més, no contenen gluten.

Amb base de llegums

Entre les opcions elaborades a base de llegums, la **soja** és la beguda



123RF Limited©anatoliygleb

vegetal per excel·lència, que destaca per la seva composició molt similar a la llet de vaca. No obstant això, es distingeix pel contingut baix de sucre i de greixos saturats, a més de ser rica en proteïnes.

Amb base de fruita seca

Ametlles, avellanes, i fins i tot **nous** o **anacards**. Cada cop trobem més begudes vegetals on la fruita seca és la protagonista. Elaborades principalment amb fruita seca i aigua, contenen greixos saludables naturalment presents als ingredients, així com petites quantitats d'antioxidants, sense aportar sucres, sempre que no s'afegeixin al procés d'elaboració.

Altres varietats destacades

El mercat es reinventa constant-

ment i, amb això, l'oferta de sabors va en augment. Dins de les múltiples opcions disponibles, també podem trobar begudes vegetals elaborades a base de llavors com el canem, cereals com l'escaiola o fruites com el coco.

El **canem** destaca pel seu contingut en proteïnes, l'**escaiola** per les seves propietats relacionades amb la reducció del colesterol sanguini i el **coco** pel seu toc exòtic i lliure de sucres.

Begudes ecològiques, l'opció preferible

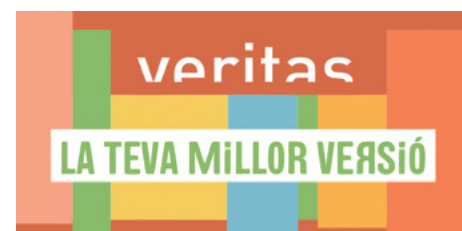
Totes aquestes varietats són lliures de lactosa i caseïna de forma natural, per aquest motiu presenten una alta tolerància digestiva. Estan disponibles en les seves versions en-

sucrades, però també **sense sucres afegits** (la més recomanable des del punt de vista nutricional) o endolcides amb edulcorants alternatius, com el xarop d'atzavara. Amb la finalitat d'homogeneïtzar la seva textura i evitar els grumolls, poden contenir algun greix vegetal, o fins i tot incloure cacau per aconseguir una beguda encara més saborosa i especialment triada per a nens o amants de la xocolata.

Sempre que sigui possible, es recomana optar per **begudes vegetals ecològiques** elaborades amb un 95% dels ingredients agraris de cultiu ecològic i un ús molt limitat d'additius permesos.

A Veritas, múltiples opcions

Els supermercats ecològics Veritas disposen d'una extensa línia de begudes vegetals, totes elaborades sense sucres afegits, perquè puguis gaudir de la teva varietat preferida. Segui que prefereixis les de civada o civada sense gluten, ametlles, arròs, arròs integral, arròs amb coco, coco o soja, a Veritas trobaràs l'opció perfecta per a tu. ■



ALIMENTACIÓ



EL COMBO DE LA FELICITAT

veritas





CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA

Creix el consum ecològic

La posada en marxa del Termòmetre Trimestral del Sector Ecològic per part de Bio Eco Actual ha tingut una acceptació excel·lent en permetre als professionals estar al corrent de la dinàmica general i de la percepció global del sector. Amb aquesta iniciativa s'ha obtingut informació de punts de venda, distribuïdors i fabricants de productes ecològics.

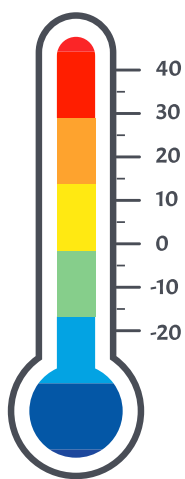
S'observa cert optimisme, amb tres de cada quatre professionals enquestats considerant que la situació ha millorat en comparació del mateix període de l'any anterior. Més de la meitat declara haver millorat les vendes a l'últim trimestre, una bona part han mantingut les vendes, i menys d'un 10% afirmen viure una situació pitjor que la de fa un any.

Pel que fa als punts de venda, hi ha una distinció clara entre aquells que tenen menys de 10 treballa-

dors (la majoria) i els que en tenen més de 10. Entre aquests últims l'optimisme és més gran, puntuant amb una nota mitjana superior a 4 sobre 5, prova de la concentració que està vivint una estructura comercial atomitzada fins ara.

S'ha demostrat que el sector ecològic és un sector resiliènt i amb recursos per adaptar-se a les contingències que van apareixent, i la perspectiva de futur és de creixement del consum. Una informació més àmplia sobre els beneficis dels productes ecològics per a la salut pròpia i del medi ambient facilitarà que augmenti aquest consum i que l'impacte a nivell social i ambiental pugui ser fins i tot més gran ■.

**Les dades completes es poden consultar a l'anuari professional del sector, disponible en format físic i a www.bioecoactual.com*



El poder de les fires

Les fires són l'eina de màrqueting, vendes i comunicació més completa i poderosa que hi ha. Tot convergeix: innovació, idees, oportunitats, connexions humanes, inspiració, coneixement, impactes, activació de processos de compravenda, aliances, contacte directe amb clients... hi ha alguna altra eina que et proporcionis tant en tan poc temps? Així ho explica Raúl Calleja (Show2be).

En una fira es generen experiències, i a això, Calleja afegeix la capacitat de les fires de generar vivències professionals. Moltes històries d'emprenedoria i de casos d'èxit comencen a les fires. Són llocs i escenaris on passen coses perquè aporten humanitat, impacte i autenticitat.

La formació i el coneixement són l'ànima d'una fira, l'element que transforma una simple trobada comercial en una experiència de creixement personal i professional. Una

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

fira amb èxit no només connecta empreses i productes, sinó que també afegeix valor, reunint en un mateix espai els grans experts, les veus més influents i les tendències que estan definint el present i el futur d'un sector. Cada ponència, cada taller i cada conversa es converteix en una oportunitat per inspirar-se, aprendre i evolucionar. Els assistents s'emporten molt més que targetes de visita o acords comercials: s'emporten la motxilla carregada d'idees, coneixements i eines que poden aplicar al seu dia a dia, multiplicant l'impacte de la seva participació a qualsevol fira.

Propera BioCultura: del 7 al 9 de març a EXPOCoruña. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

les nostres
melmeladas EXTRA amb
cítrics

xarop d'agave xarop d'agave

TARONJA AMARGA LLIMONA TARONJA DOLÇ

sucres de canya sucres de canya

Valle de Taibilla

www.valledeltaibilla.es

Rincón del Segura

fleca artesanal ecológica

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

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

SEGUÏX-NOS TAMBÉ A www.rincondelsegura.es



Sarah Compson, Membre de la Junta
Directiva Mundial d'IFOAM - Organics International



Organic World Congress: declaració sobre agricultura regenerativa i ecològica

El Congrés Mundial Ecològic té lloc cada tres anys, i reuneix agricultors, científics, empreses, certificadors, responsables polítics i altres representants de tot l'espectre vibrant del moviment orgànic global. És una oportunitat important per debatre i acordar qüestions fonamentals per al sector ecològic, arribar a una comprensió comuna sobre els grans problemes que enfrontem i trobar maneres de col·laborar de manera eficaç per impulsar els canvis que hem de veure en l'agricultura global i les comunitats que hi donen suport.

L'agricultura regenerativa va ser inevitablement un tema candent a les sales de reunions del Congrés. Les animades discussions i debats van culminar amb una declaració sobre l'agricultura regenerativa que va ser recomanada a l'Assemblea General d'IFOAM - Organics International i aprovada de manera aclaparadora per la totalitat dels seus membres el 6 de desembre.

La declaració aborda algunes de les qüestions clau i perspectives importants que s'han de tenir en compte, ja que l'interès i el suport a l'agricultura regenerativa segueixen augmentant en les agendes públiques, polítiques i agrícoles.

Eleva l'agricultura veritablement regenerativa: declaració del moviment ecològic

La declaració reconeix que els principis i pràctiques regeneratives estan al cor de l'agricultura ecològica i dona la benvinguda als actors regeneratius seriosos com a aliats naturals que poden aportar inspiració per millorar les pràctiques ecològiques i garantir que els estàndards, la certificació, les pràctiques i les polítiques ecològiques siguin la millor garantia.

No obstant això, la declaració també reconeix els riscos del *greenwashing*



Foto cedida per IFOAM - Organics International

i denota el mal ús problemàtic del terme regeneratiu.

La declaració també reafirma el valor de l'agricultura ecològica com a plataforma en el mercat, en les polítiques i per als agricultors, reconeixent els múltiples beneficis que ofereix, l'eficàcia dels estàndards i el

sistema de certificació que la sustenten i el compromís de millora contínua.

El sector ecològic es troba al cor de l'agricultura veritablement regenerativa i té un paper molt important a jugar per aconseguir les ambicions regeneratives al món. ■

ALIMENTACIÓ



Eco mil

L'autèntic sabor, sense sucre ni additius!



www.ecomil.com
f @ecomiloficial

Quina és la teva favorita?



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut

ALIMENTACIÓ

Com diferenciar una mel ecològica autèntica

Què és la mel ecològica

La mel és una substància dolça produïda a partir del nèctar de les flors o melasses de les plantes, que les abelles recullen, transformen amb enzims i emmagatzemen fins que es concentren els seus sucres per deshidratació.

Conté entre un 17% i un 22% d'aigua i la resta són sucres, un 38% dels quals és fructosa, un 31% dextrosa, un 7,5% maltosa i un 1,5% sacarosa. Pot contenir altres sucres en quantitats menors.

El 0,4% del seu pes són aminoàcids com ara tripsina, leucina, histidina i metionina. Mentre que el 0,3% són àcids orgànics, com el màlic i el cítric, per la qual cosa el seu pH és baix, entre 3,2 i 5,5. Conté, també, enzims com son invertasa i amilasa. I traces de vitamines B i C, minerals com calci, magnesi, potassi, ferro i coure. A més d'altres agents antibiòtics procedents de les plantes, com ara inhibina i vestigis de fongs i llevats.



©Bio Eco Actual. Dipòsit de mel ecològica

Característiques

El seu color pot variar des de gairebé incolor a marró fosc, segons les flors de què procedeix. Així, les mels de romaní, acàcia, espígol i tarongina són de color clar. La farigola i les heures fan una mel més ambarina, mentre que la de bruc i alzina és més fosca. L'envelliment i la calor accentuen la coloració.

que madura i amb el descens de la temperatura.

La cristallització i espessor són processos naturals que caracteritzen les mels ecològiques. Per contra, les mels industrials es pasteuritzen a altes temperatures, per impedir la cristallització i guanyar una textura i un color ambre més homogenis. Aquest procés elimina enzims, vitamines i agents antibiòtics, de manera que la seva qualitat es deteriora greument.

Usos i valor terapèutic

La mel és un aliment altament energètic i un endolcidor de referència gràcies a la seva riquesa en micronutrients. És molt apta per a rebosteria perquè manté les pastes tendres durant diversos dies. Tot i això, es considera un sucre afegit segons l'OMS, per la seva alta concentració de carbohidrats simples, i el seu consum no hauria de superar el 5% de l'energia aportada per la dieta.



ALIMENTACIÓ



CERTIFICADORA

Miel de León ecològica d'alta qualitat, collita pròpia i recol·lectada a les muntanyes de Lleó

Mel de bruc i roure, d'alzina, de flors, de muntanya, de bosc, de castanyer i de mel en crema.

I ara també línia de cosmètica natural en col·laboració amb Beelive!

Miel de León, S.L.
Carrer Canalizo, núm. 20
24250 Pobladora de Fontecha
LLEÓ- (Espanya)
Telèfon: 638 91 33 72
david@mieldeleon.com

Miel De León [mieldeleon2016](https://www.mieldeleon.com)

www.mieldeleon.com

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

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

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

*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

BIO MENJARS

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

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

Informació nutricional (100 g)	
Valor energètic:	340 kJ / 80 kcal
Greixos:	0,5 g
> dels quals: saturats	0,3 g
> monosaturats	0,2 g
> polisaturats	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

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

ES-ECO-019-CT
Agricultura UE

PRODUCCIÓ

CCPAE

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Només és ecològic si està certificat.

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya

Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural:
Certificat ecològic per CCPAE

/ccpae

www.ccpae.cat

ALIMENTACIÓ

Gràcies a la seva complexa composició i a la seva riquesa en oligoelements, la mel té propietats antisèptiques i antimicrobianes. Per via oral mitiga afeccions de les vies respiratòries superiors, així com trastorns intestinals perquè és lleugerament laxant. Facilita la retenció de calci i incrementa el nivell d'hemoglobina de la sang. En ús extern, s'utilitza en la cura de cremades, ferides i en les estries de les mames a la lactància.

Certificació ecològica

La mel ecològica té un certificat oficial que garanteix la seva alta qualitat i respecte per les abelles i el medi ambient. Està sotmesa a una normativa:

- La ubicació dels ruscs ha d'estar envoltada per una àrea de tres quilòmetres de floració silvestre, boscos o cultius ecològics i ha d'estar allunyada de cultius que usin pesticides o plaguicides que fan malbé la salut de les abelles i contaminen la mel i el pol·len.
- Els ruscs han d'estar fets amb materials naturals com la fusta.



©Bio Eco Actual. Visita a Mel Múria

- L'atenció sanitària es basa en mesures preventives, com ara la desinfecció dels ruscs amb productes naturals.
- Es prioritzen les varietats d'abelles locals i n'està prohibida la destrucció durant la recol·lecció de la mel. Una mateixa marca no pot barrejar la producció de mel convencional amb l'ecològica.
- A més, la mel ha de ser conservada al seu estat natural, sense manipulacions innecessàries i en envasos

hermètics. No ha de tenir cap sabor o aroma que no li siguin propis. No es pot haver escalfat fins a inactivar-ne els enzims i no es barrejarà amb altres tipus de sucres, ni s'adulterarà amb additius.

Alguns tipus de mels

- **Multifloral.** Prové del nèctar de diverses flors. El sabor és suau, amb un equilibri entre dolç i floral. És ideal per endolcir infusions o com a acompanyament per esmorzar.

- **Romaní.** El seu sabor és dolç i delicat, amb aroma de romaní. És digestiva, energètica i afavoreix la concentració. És molt usada per a problemes digestius.
- **Farigola.** De sabor intens, amb un toc herbal a farigola. És antisèptica, expectorant i revitalitzant. Excel·lent per alleujar refredats i molèsties respiratòries.
- **Eucaliptus.** El seu sabor és intens, amb aroma a eucaliptus i un matís de fusta i caramel. És descongestionant i expectorant, indicada per tractar infeccions respiratòries i gripes.
- **Bruc.** De sabor intens i lleugerament amarg. És fosca i rica en antioxidants. Beneficiosa per a persones amb problemes renals o infeccions urinàries.
- **Tarongina.** Procedeix de flors de cítrics com tarongers i llimoners. El sabor és dolç i aromàtic, amb un toc cítric. És relaxant, ajuda a combatre l'insomni en infusions nocturnes. ■



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



ALIMENTACIÓ

FETES PER AQUELLS QUE BUSQUEN MÉS!
sense gluten, sense lactosa, sense límits

life food

gluten-free · vegan · organic · bio

NO PAIN, ALL GAIN



DIETA LÒGICA

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

Infusions carminatives

La digestió hauria de ser un procés silenciós en què no hi hagi molèsties, però són molts els factors que poden alterar-la puntualment, per estrès, per petites alteracions de les nostres rutines, per menjar fora de casa, etc. Una de les alteracions més freqüents és la producció de molestos gasos que ens fan estar inflats i poden provocar fins i tot dolor abdominal i alteració al trànsit intestinal.

El problema dels gasos excessius i la inflor abdominal es pot deure, principalment, a tres causes:

1. **Estil de vida.** L'estrès que ens fa menjar ràpid i, literalment, empassar aire, però a més, altera la microbiota intestinal ja que això també pot ser l'origen dels gasos. També una alimentació inadequada, el sedentarisme, la inactivitat i la manca de son contribueixen a la flatulència i a la inflor abdominal.
2. **Intoleràncies alimentàries.** Si tenim intolerància al gluten, a la

lactosa, a la fructosa o al sorbitol i no ho sabem o no estem fent la dieta adequada segur que tindrem la panxa inflada, sobretot quan mengem aliments amb aquests components.

3. **Problemes de fermentació excessiva a l'intestí.** És una situació coneguda com a sobrecreixement bacterià que normalment es produeix a l'intestí prim, però també

pot donar-se a l'intestí gruixut i pot ser de diferents tipus (SIBO, IMO, etc.), genera inflor abdominal durant tot el dia, i sol empitjorar després dels àpats.

Tant les intoleràncies com el sobrecreixement i altres trastorns gastrointestinals s'han de diagnosticar adequadament per un metge especialista per poder aplicar el tractament adequat a cada cas.



123RF Limited©skabarcatt. Infusió de fonoll ecològic

Moltes plantes medicinals ens poden ajudar a cuidar aquests petits desequilibris que podem sentir de vegades ajudant-nos a alleujar certes molèsties que es poden produir a causa de certa producció de gasos. Una substància carminativa és aquella que ajuda a eliminar els gasos del tub digestiu, i algunes plantes tenen aquesta qualitat.

Anís verd (*Pimpinella anisum* L.)

Carminatiu i també espasmolític, gastroprotector, expectorant, antibacterià, antifúngic (activitat contra *Candida albicans*).

Usos tradicionals: s'usen els fruits dessecats per a molèsties digestives, gasos i lleus molèsties gastrointestinals com espasmes, inflor i flatulència.

Ús: Adults, dosis mitjana diària: 3 g de fruits en infusió. Nens, dosi mitjana diària: 0-1 anys, 0,5 g de fruits com a infusió; 1-4 anys, 1 g; 4-10 anys,



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

DIETA LÒGICA

2 g; a partir de 10 anys igual dosi que en adults.

Precaucions: les persones amb sensibilitat coneguda a l'anetol (present a l'anís verd, anís estrellat i fonoll) o a plantes umbel·líferes com l'anet, el comí, l'api o el coriandre, n'han d'evitar l'ús.

Anís estrellat (*Illicium verum* Hook.f.)

Carminatiu i també espasmolític, antioxidant, antimicrobià, expectorant, analgèsic i relaxant.

Usos tradicionals: s'usen els fruits dessecats per a molèsties digestives, gasos i lleus molèsties gastrointestinals com espasmes, inflor i flatulència.

Ús: per a adults, una o dues estrelles per cada 200-250ml (o més) d'aigua en infusió al dia. No deixeu en ebullició més d'1 minut.

Precaucions: les persones amb sensibilitat coneguda a l'anetol (present a l'anís verd, anís estrellat i fo-



123RF Limited©loonara. Infusió d'anís estrellat amb canyella

noll) o a plantes umbel·líferes com l'anet, el comí, l'api o el coriandre, n'han d'evitar l'ús. No se'n recomana l'ús en nens perquè conté unes substàncies, lactones sesquiterpèniques, que s'han associat amb neurotoxicitat. A més, per precaució davant de possibles adulteracions amb anís estrellat japonès (*Illicium anisatum*), també conegut com shikimi, un adulterant molt comú al mercat de l'anís estrellat que conté una concentració més gran d'aquestes lactones i s'ha associat amb molts esdeveniments tòxics en nens.

Fonoll (*Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare* var. *vulgare*)

Carminatiu i també expectorant, antioxidant.

Usos tradicionals: s'usen els fruits dessecats per a molèsties dispèptiques com a alteracions gastrointestinals lleus i espasmòdiques, distensió abdominal i flatulència. També per a les molèsties associades amb els períodes menstruals.

Ús: 5-7 g de fruits sencers o tritu-

rats (tirar en aigua bullint i reposar 15 minuts) en infusió repartits en tres vegades al dia per a adults. Per a nens, dosi mitjana diària: 0-1 anys, 1-2 g de fruits en infusió o preparació equivalent (com tes instantanis); 1-4 anys, 1,5-3 g; 4-10 anys, 3-5 g i a partir dels 10 anys la dosi d'adult.

Precaucions: les persones amb sensibilitat coneguda a l'anetol (present a l'anís verd, anís estrellat i fonoll) o a plantes umbel·líferes com l'anet, el comí, l'api o el coriandre, n'han d'evitar l'ús.

Aquestes plantes les pots combinar per obtenir un efecte encara millor. I sempre és més efectiu quan les utilitzem juntament amb bons hàbits com: menjar saludable, a poc a poc i evitar menjar amb ansietat; dormir les hores que cal; fer una mica d'activitat física i evitar estar moltes hores seguides asseguts. I recorda que si tens problemes digestius recurrents o que perduren en el temps o estàs en període d'embaràs o lactància, has de consultar amb un professional de la salut que et pugui orientar i fins i tot derivar a un especialista. ■

ALIMENTACIÓ

NOMÉS INGREDIENTS FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS



MANS
agrosocials

DEIXA'T SORPRENDRE AMB
LA SEVA VERSATILITAT!

ANETO
— NATURAL —

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

MEDI AMBIENT

Cadmi, substància tòxica en els aliments

La creixent contaminació amb cadmi de l'aigua i el sòl del planeta posa en risc la nostra salut. Els aliments, tant els que s'extreuen del mar com els que es conreen a terra, ens exposen a nivells de cadmi que poden ser perillosos. Per ser un metall pesat bioacumulatiu, la salubritat de l'aliment està molt vinculada al nivell de contaminació de la zona on es conreï o es reculli.

El cadmi és un metall pesat extremadament perillós per als éssers vius. Penetra a l'organisme per absorció a través de l'aparell digestiu, i un cop dins, s'acumula per un llarg període de temps. L'alimentació és la major font d'entrada de cadmi en l'organisme.

S'allibera a l'entorn principalment com a conseqüència de les activitats mineres, emissions industrials i incineració de residus sòlids

S'allibera a l'entorn principalment com a conseqüència de les activitats mineres, emissions industrials i incineració de residus sòlids urbans



123RF Limited@france68

urbans. La principal via de contaminació són els processos d'extracció i refinació del zinc, coure i plom en la qual s'alliberen partícules en l'aire de mida respirable que, un cop s'incorpora a l'atmosfera en forma gasosa, és transportat a grans distàncies. Des de l'atmosfera, i a través de la pluja, es dipositen en aigua i sòl pels quals es mou fàcilment. I és en aquests dos medis on els organismes vius l'absorbeixen i acumulen. A l'aigua passa a formar part del plàncton, i des d'ell es difon per la resta de la cadena tròfica. El cadmi dipositat a terra per la pluja és absorbit per les plantes, principalment hortalisses, herbàcies, cereals i grans. El cadmi dipositat en el sòl no només prové de la pluja, sinó que també és aportat per mitjà de l'ús de fertilitzants a base de fosfat i pels llots de depuradora com a adob agrícola.

A causa del seu potencial bioacumulador, els nivells més grans de cadmi es troben en ronyó, fetge i vísceres comestibles. Organismes com els crustacis i bolets són acumuladors naturals de cadmi. En aliments d'origen vegetal, els majors nivells es troben en algues marines, cacau, llavors oleaginoses, arròs, arrels i tubercles. La planta del tabac és bioacumuladora. Un dels grups d'aliments que més cadmi aporta a l'organisme són els cereals pel consum diari que en fem en la nostra dieta.

La Recomanació (UE) 2018/464 de la Comissió, relativa al control de metalls i iode en les algues marines, les plantes halòfiles i els productes a base d'algues marines, fixa com a prioritat el coneixement dels nivells d'arsènic, cadmi, iode, plom i mercuri. L'objectiu és permetre una estimació exacta dels nivells

L'alimentació és la major font d'entrada de cadmi en l'organisme

amb vista a una avaluació de l'exposició alimentària a metalls pesats.

Un cop absorbit per l'organisme tendeix a acumular-principalment en el fetge i ronyó. El cadmi és tòxic per al ronyó, emmagatzemant-se en els túbuls proximals. L'exposició al cadmi durant períodes prolongats de temps pot provocar alteracions en el metabolisme del calci, en la formació de càlculs renals i efectes sobre l'os. Existeix evidència entre l'exposició al cadmi i una disminució en la densitat mineral òssia. La desmineralització dels ossos és resultat de la disfunció renal.

Hi ha prou evidències científiques que avalen que a llarg termini produeix càncer. L'Agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer (IARC) ha classificat el cadmi com un agent de la categoria 1, cancerigen per humans. Hi ha evidència en estudis epidemiològics que el cadmi causa càncer de ronyó, de pulmó i de pròstata, així com efectes genètics, incloent dany cromosòmic i inestabilitat genòmica, ja que altera l'ADN. ■



GUIA PROFESSIONAL

MASTER ORGANIC

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

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



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Informació per producte

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

Tendències i novetats BIO

Alimentació, Cosmètica
Complements alimentaris

Edició impresa i online
Difusió gratuïta

DISTRIBUÏT PER:





Paula Hernández, Farmacèutica especialitzada en Salut Pública i Aromateràpia. Responsable de Formació de terpenic | phernandez@terpenic.com



Els grans desconeguts de l'aromateràpia: els hidrolats

Què són els hidrolats?

Un hidrolat és el resultat aquós de la destil·lació per corrent de vapor d'una planta. Durant aquest procés es generen dues fases: l'oli essencial i l'hidrolat. El volum d'hidrolat obtingut és molt més gran que el de l'oli essencial, tot i que curiosament el procediment sol associar-se principalment amb l'obtenció de l'oli. L'hidrolat conté la fracció molecular hidrosoluble de la planta, juntament amb petites quantitats de compostos aromàtics.

Els olis essencials són concentrats i liposolubles, ideals per a aplicacions localitzades, mentre que els hidrolats, aquosos i suaus, destaquen pel seu ús directe i segur, fins i tot en població sensible.

Beneficis i aplicacions dels hidrolats

Alguns dels seus beneficis més destacats inclouen:

- Propietats terapèutiques: poden ser antiinflamatoris (com el de camamilla romana), digestius (menta piperita), cicatritzants (lavanda) i calmants del sistema nerviós (rosa damascena).
- Ús cosmètic: hidraten, tonifiquen i calmen la pell. Són ideals per

tractar problemes com rosàcia (sempreviva), èczemes i pells reactives (lavanda, camamilla romana, blauet).

- Aplicacions diverses: són aptes per a banys relaxants, esprais facials, esbandides bucals i fins i tot com a ingredients en receptes gourmet (canyella, tarongina).

Hidrolats per a ús oral i tòpic

Els hidrolats es poden classificar en funció del seu ús:

- Ús oral: se solen diluir en aigua, amb una dosi recomanada d'una culleradeta de 5 ml per got, o dues cullerades soperes en 1 litre

d'aigua per anar bevent al llarg del dia.

- Ús tòpic: són perfectes per a la cura de la pell, es poden aplicar directament mitjançant un espray, o en gases impregnades per a zones petites i localitzades.

Triar un hidrolat de qualitat és essencial per garantir-ne l'eficàcia i l'efectivitat. Els hidrolats orals, en no contenir conservants i presentar una composició aquosa predominant, s'han de refrigerar entre 5 i 10°C una vegada oberts, i cada envàs s'ha de sotmetre a un procés d'esterilització per assegurar-ne l'ús.

L'ús d'hidrolats orals resulta interessant pel seu perfil de seguretat:

presenten menor concentració aromàtica que els olis essencials, i són excel·lents com a antiinfecciosos o digestius. Els cosmètics solen incorporar conservants naturals per prolongar-ne l'ús.

Exemples d'ús

- Hidrolat de sàlvia esclarea (via tòpica): polvoritzar sobre la pell per alleujar sufocacions o símptomes causats per la síndrome premensual, o com a espray relaxant abans de dormir.
- Hidrolat de farigola tuyanol (via oral): diluir una culleradeta en un got d'aigua per a refredats o gripes, 2/3 cops al dia.
- Hidrolat de llorer (via oral): diluir 1 cullerada sopera en un got d'aigua per fer glopeigs en cas d'aftes, micosis o sequedat bucal.
- Hidrolat de jara (via tòpica): aplicar una gasa impregnada amb l'hidrolat per a hemorroides, varius o sagnat post afaitat.

Per tot això, els hidrolats són extractes naturals molt útils, que combinen seguretat, eficàcia i versatilitat. La seva aplicació és tan àmplia com els seus beneficis, i, en definitiva, mereixen un lloc destacat a la nostra rutina de cura i benestar diari. ■



123RF Limited©18042011



hidrolats aptes per a ús oral o tòpic

Terpenic ofereix la gamma més àmplia d'hidrolats orals i tòpics al mercat, certificats com a BIO i de màxima qualitat. Els hidrolats són substàncies aquoses obtingudes durant la destil·lació de plantes juntament amb olis essencials, diferenciant-se d'aquests per contenir molècules hidrosolubles. Revitalitzen la pell, faciliten la penetració de nutrients, calmen, reparen i proporcionen benestar.





Augmentar la longevitat humana a l'era moderna

La longevitat humana ha augmentat significativament al segle passat, amb una esperança de vida mitjana que ha passat de 47 anys el 1900 a 72 anys el 2019. No obstant això, el ritme de progrés s'ha alentit en les últimes dècades, i la recerca de augmentos addicionals a la longevitat humana segueix sent una prioritat urgent. Està influenciada per una interacció complexa de factors genètics, ambientals i d'estil de vida.

Dieta i nutrició

Una dieta saludable i una nutrició adequada són essencials per mantenir la salut òptima i promoure la longevitat. Una dieta rica en fruites, verdures, grans integrals i proteïnes magres ha demostrat estar associada amb un risc reduït de malalties cròniques, com ara la malaltia cardiovascular, la diabetis i el càncer^[1]. La dieta mediterrània, que es caracteritza per un alt consum de fruites, verdures i grans integrals, ha demostrat que és particularment efectiva per promoure la longevitat^[2]. També les dietes absolutament basades en plantes estan demostrant aquesta efectivitat en l'augment de la vida humana i la qualitat.

Activitat física

L'activitat regular és essencial per mantenir la funció física i reduir el risc de malalties cròniques. L'OMS recomana almenys 150 minuts d'exercici aeròbic d'intensitat moderada



123RF Limited©kanghj103

per setmana, així com exercicis de força almenys dues vegades per setmana^[3]. L'activitat física ha demostrat estar associada a un risc reduït de malaltia cardiovascular, diabetis tipus 2 i certs tipus de càncer^[4].

Gestió de l'estrès

L'estrès crònic pot tenir un impacte negatiu a la salut física i mental, i ha estat relacionat amb un risc augmentat de malalties cròniques, incloent-hi la malaltia cardiovascular, la diabetis i el càncer^[5]. Les tècniques de gestió de l'estrès, com ara la meditació i el ioga, han demostrat ser efectives per reduir l'estrès i promoure la relaxació^[6].

Connexions socials

Les connexions socials són essencials per mantenir la salut mental i

física, i han demostrat estar associades amb un risc reduït de malalties cròniques, incloent-hi la malaltia cardiovascular i la demència^[7]. Construir i mantenir connexions socials mitjançant activitats com el voluntariat, unir-se a clubs o organitzacions i passar temps amb amics i familiars pot ajudar a promoure la longevitat.

Futures direccions

- **L'epigenètica.** Els canvis epigenètics, que afecten l'expressió genètica sense alterar la seqüència subjacent de l'ADN, han demostrat tenir un paper crític en l'envelliment i la longevitat^[8].
- **La microbiota.** Consisteix en bilions de microorganismes, ha demostrat jugar un paper crític en la salut i la malaltia^[9].

Les connexions socials són essencials per mantenir la salut mental i física

- La **teràpia senolítica** en la longevitat. Implica l'eliminació de cèl·lules senescentes del cos, ha demostrat que és efectiva per promoure la longevitat en models animals^[10].

Conclusió

Tot i que els factors genètics expliquen una proporció significativa de les diferències individuals en la longevitat, els factors ambientals i d'estil de vida també poden tenir un impacte profund. L'era moderna ha vist avenços significatius en la medicina, la nutrició i l'estil de vida, que han contribuït al seu augment. Tot i això, el ritme de progrés s'ha alentit en les últimes dècades, i es necessiten noves estratègies per augmentar la longevitat humana. Calen més investigacions per identificar noves i innovadores maneres d'augmentar-la. ■

Consulteu
referències:

TERÀPIES NATURALS



Tranquil·litat

Contracta o renova la teva Assegurança de Responsabilitat Civil Professional per tenir tota la tranquil·litat del món a la teva feina.

Amb una cobertura de 1.000.000€ per sinistre.



913 142 458 - cofenat.es

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales



Jaume Rosselló,
Editor especialista en Salut i Alimentació | bio@bioecoactual.com

PLANTES MEDICINALS

Editor especialitzat en Salut i Alimentació

Les millors plantes medicinals a l'hivern

Que bé se'ns posa una bona tisona calenta quan fa fred! Recomanem les bones plantes medicinals i ecològiques de la vostra herboristeria de confiança, però fins i tot amb les boses per a infusions ja preparades, hi ha moltes marques ecològiques, podeu afegir unes gotetes de llimona i una mica de mel per endolcir i gaudir de bons moments en companyia.

Després de les celebracions s'imposa una mica de depuració de l'organisme, i les plantes medicinals ens ajuden, tant si es tracta de millorar les digestions com de reforçar les defenses o resoldre tos i refredats. No és el moment de sortir a collir, però a la nostra farmaciola naturista trobarem magnífiques plantes seques que ens serviran, juntament amb els olis essencials, utilitzats amb moderació.

Plantes amigues del sistema respiratori

La dròsera (*Drosera rotundifolia*), la rosella (*Papaver rhoeas*) i l'erísim o her-



123RF Limited©katerinamore

ba dels cantaires (*Sisymbrium officinale*) calmen la tos irritativa. La dròsera també ajuda a fluidificar la mucositat: no necessitareu les conegudes polvres de farmàcia. I l'herba dels cantaires fa honor al seu nom: és útil en les afonies i ronqueres.

També són eficaços en aquest cas el saüc (*Sambucus nigra*) i el malví (*Althaea officinalis*).

A més, el gordolobo (*Verbascum thapsus*), la malva (*Malva aegyptia*, *Malva arborea* i altres) o el malví, posseeixen una esplèndida acció antiinflamatòria i suavitzant de les vies respiratòries.

També els popularíssims eucaliptus (*Eucalyptus globulus*) i farigola (*Thymus vulgaris*) tenen acció antiinflamatòria, pulmonar i fluidificant de la mucositat.

Les persones que tinguin el punt feble a la gola faran bé en incorporar a la seva alimentació all, api i rave silvestre

Finalment, l'anís verd (*Pimpinella anisum*), el fonoll (*Foeniculum vulgare*), el marrubí (*Marrubium vulgare*) i l'arrel de regalèsia (*Glycyrrhiza glabra*), fluidifiquen la mucositat i són expectorants.

Per als que prefereixin un suplement dietètic, les càpsules amb oli essencial d'orenga (*Origanum vulgare*) donen un resultat excel·lent.

L'equinàcia (*Echinacea purpurea*) mereix una atenció especial com a



ALIMENTACIÓ




Cremas de Frutos Secos Bio molidos en piedra





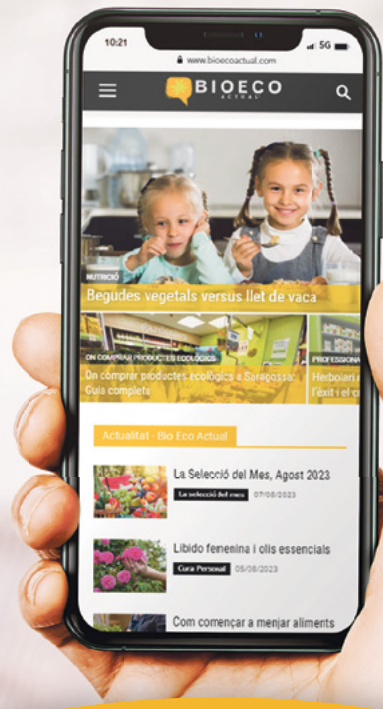






EN EL TEU EMAIL





SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi




bioecoactual.com/ca/subscription

PLANTES MEDICINALS



planta adaptògena: estimula les defenses de l'organisme i és molt útil per suavitzar els símptomes, escurçar la durada i evitar recaigudes. Es prendrà als primers símptomes. És molt útil en persones propenses als refredats i en la gent gran. Abocar 10-12 gotes en un got amb dos dits d'aigua.

Gàrgares per suavitzar i desinflamar

Les plantes útils contra l'afonia i la ronquera són les ja citades erísim, malví, saüc i també el plantatge (*Plantago major*), que en infusió poden utilitzar-se com a gargarismes que suavitzen la mucosa faríngia, alhora que la protegeixen i desinflamen. En herbodietètiques podeu trobar un xarop de plantatge que és excel·lent i útil també en cas de tos rebel.

Al benestar amb els bafs

Els bafs descongestionen les vies respiratòries altes alhora que, pel seu poder antisèptic, eviten complicacions bacterianes. Com preparar un baf?

1. Escalfar una olla gran d'aigua fins que bulli. Afegiu-hi unes quantes fulles d'eucaliptus i uns brots de romaní. Podeu afegir algunes gotes d'oli essencial d'aquestes plantes. Mentrestant, preparem una esponja neta, un bol o recipient amb aigua freda i una tovallola seca.
2. En una habitació càlida i sense corrents d'aire, col·loqueu sobre



123RF Limited©fotoinfot

una taula l'olla, encara tapada, a l'alçada de la persona (que estarà asseguda davant, en samarreta o a pit descobert, a punt d'inhalar els vapors).

3. Cobrir el cap, les espatlles, l'esquena i l'olla amb una tovallola gran i una manta per sobre. No hi ha d'entrar aire exterior. Destapar l'olla amb l'ajuda d'un drap per no cremar-nos.
4. Respireu a fons el vapor, pel nas i per la boca, durant uns 10 minuts (o una mica més mentre no es noti que es refreda l'aigua de l'olla).
5. És el moment de treure la manta i demés i friccionar la cara i la resta de zones on hem pres el baf amb una tovallola amarada en aigua freda. Això, seguit d'un bon assecat amb tovallola i abrigant-nos bé, provocarà una reacció favora-

Per als que prefereixin un suplement dietètic, les càpsules amb oli essencial d'orenga donen un resultat excel·lent

ble. L'efecte d'aquest tipus de bafs és molt relaxant i descongestionant: tot seguit es nota una gran sensació de benestar.

Precaució. Els olis essencials d'eucaliptus i de menta estan contraindicats en cas d'atac d'asma agut (podrien ocasionar apnees), i també s'han d'evitar en nens menors de quatre anys.

Hidratació i cura amb les tisanes

Una bona tisana ens aporta, a més, una part del líquid que l'organisme necessita (convé ingerir líquid en abundància). Us en presentem un parell:

Tisana d'ulmària per a la gola. És molt recomanable per a les persones propenses a patir angines o faringitis. Només cal barrejar 30 g d'arrel de gatunya (*Ononis spinosa*), un arbust espinós apreciat pel seu efecte antiinflamatori; 40 g de flors d'ulmària (*Filipendula ulmària*) o reina dels prats, d'acció analgèsica i 30 g de farigola, l'antisèptic més popular que hi ha.

Posar una cullerada sopera d'aquesta barreja en mig litre d'aigua bullint, es tapa i es deixa reposar uns 10 minuts. Es pot endolcir amb mel, que en potencia l'efecte calmant. Les persones que tinguin el punt feble a la gola faran bé a incorporar a la seva alimentació all, api i rave silvestre. I prendre de tant en tant suc de llimona.

Infusió de gíngebre amb llimona. Utilitzarem l'arrel de gíngebre ecològic (*Zingiber officinale*) fresca o seca. Millor pelar-lo lleugerament per eliminar l'anticreixement que li apliquen. El tallem a rodanxes, l'escalfem a foc lent afegint-hi la pell neta d'una llimona bio. Quan arrenqui el bull, apaguem el foc i deixem reposar 8-10 minuts, tapat. Colar i servir. Podem afegir una mica de xarop d'atzavara per endolcir. I si ho desitgem, una mica de suc de llimona. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab
Vitalfood

Natural. Premium. Vital.

Extracte de taronges sicilianes

Descobreix el poder dels polifenols al teu organisme!

Raab Vitalfood, empresa pionera en complementació bio, des de 1989.



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

Qualitat des de 1989
Raab Vitalfood

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Body Milk Hidratant,
de Corpore Sano

La Body Milk Hidratant de Corpore Sano ens aporta suavitat a la pell, gràcies a l'extracte d'Àloe Vera de cultiu biològic certificat, ric en polisacàrids, minerals, saponines, aminoàcids, vitamines A, B i C i oligoelements.

També inclou extracte de Centella Asiàtica per a tonificar i reafirmar la pell aportant elasticitat i fermesa.

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

COSMÈTICA

Oli corporal i antiestries,
de Cosmètics Giura

Nodreix, hidrata i afavoreix la regeneració de la pell. L'oli corporal i antiestries compta amb una composició ideal per a les persones amb la pell del cos o de la cara molt seca, per a utilitzar després de les depilacions o durant l'embaràs, quan la pell necessita una elasticitat molt superior a la normal. Important: Remenar abans d'aplicar.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Cosmètics Giura
www.cosmeticsgiura.com
Empresa: Cosmètics Giura Tort, S.C.P.

COSMÈTICA

Skin Food Crema de Nit,
de Weleda

La Skin Food Crema de Nit de Weleda és altament nutritiva, ja que és rica en nutrients que proporcionen un confort immediat i una hidratació intensa amb ingredients 100% naturals.

Penetra profundament en la pell, restaurant la seva barrera cutània per a obtenir una pell lluminosa i hidratada. Crema de ràpida absorció.

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

COSMÈTICA

Contorn d'ulls,
de Pielana

Pielana ens ofereix un excel·lent contorn d'ulls ecològic, formulat a través de cera d'abella, roses, calèndula, jojoba i albercoc. És un tractament intensiu per a prevenir bosses i la tensió ocular.

Nodreix, enforteix i reafirma la pell del contorn d'ulls, a més d'evitar pèrdues d'humitat i relaxar el nervi òptic.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Pielana
www.cosmeticapielana.com
Empresa: Pielana S. Coop. Mad.

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



a los *ultraprocesados*

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

VIRIDIAN

Síguenos en [f](https://www.facebook.com/viridian) [i](https://www.instagram.com/viridian) [t](https://www.tiktok.com/@viridian) @Viridian.Spain

LLAR I CUINA

Grazie
EcoNatural
For the planet's needs.

**TRIAR CUIDAR
EL PLANETA!**

100%
ORGANIC



Distribuit per:

Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com





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



Essència de llimona, un aliat perfecte durant l'hivern

La llimona és una fruita coneguda a tot el món, molt utilitzada en l'art culinari i per les seves propietats terapèutiques tant per al consum com també pels seus beneficis quan s'aplica a través de la pell.

L'oli essencial de llimona s'obté per premsat en fred de les pells o pericarpis frescos d'aquesta fruita. Ofereix nombrosos beneficis per a la salut, principalment perquè fusiona tres propietats potents, l'antimicrobiana, l'antiinflamatòria i l'antioxidant, com s'ha determinat en diferents estudis científics. L'alta concentració d'antioxidants que conté ajuda a neutralitzar els radicals lliures, reduint així l'estrès oxidatiu i disminuint potencialment el risc de moltes malalties, que tenen com a base la inflamació i l'oxidació cel·lular. A més, l'oli essencial de llimona afavoreix la salut digestiva alleujant els símptomes d'indigestió, la inflor i les nàusees, i reforça les defenses



©Marta Montmany

amb els compostos que milloren el sistema immunològic.

L'essència de llimona també té efectes analgèsics i pot ajudar a reduir els símptomes inflamatoris. Els monoterpens que conté disminueixen les respostes inflamatòries i modulen els mediadors químics clau de la inflamació, ajudant així al seu

control. La conjugació d'aquestes propietats degudes a la seva composició específica fan d'aquesta essència un element clau en aromateràpia per a la cura de les infeccions hivernals que afecten l'arbre respiratori.

L'essència de llimona closca o *citrus limonum* pot ajudar pels seus efectes analgèsics i per controlar la

febre, així com pels seus beneficis alhora antivirals i antibacterians, units al seu potencial estimulant de les nostres defenses. El conjunt d'aquestes propietats fa d'aquesta essència una eina molt útil per combatre els agressors externs durant l'hivern i per corregir els símptomes quan ja ens han infectat, ja que és un antibiòtic excel·lent, molt útil des de la primera aparició dels símptomes gripals, com febre, refredat, tos i mal de coll. Aquest oli essencial es pot prendre sol o combinat amb altres extractes que impulsen també les nostres defenses com són l'equinàcia i el pròpolis, entre d'altres. La presa via oral d'aquest oli essencial ha de ser aconsellada per un professional de la salut amb el coneixement adequat en aromateràpia científica. Cal recordar que els olis essencials són substàncies molt concentrades i que cal establir una dosificació específica per a cada persona i/o condició. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Aprolis

CONSTRUEIX LES TEVES DEFENSES

El teu aliat per enfortir-te



SENSE SUCRES
AFEGITS
SENSE GLUTEN

COMPLEMENT ALIMENTARI

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

Amb extractes de:

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

Amb olis essencials de:

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

INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL

www.intersalabs.com f @

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Com es fa un sèrum antioxidant per a les taques de la pell

Les persones que tenim la pell madura veiem com, a poc a poc, comencen a aparèixer taques fosques a la pell de les mans i la cara.

Aquesta **hiperpigmentació** també apareix amb altres problemes de la pell, com el melasma i després d'inflamacions o cicatrius.

Si les taques apareixen a les galtes, el pont del nas, el front i el llavi superior i en altres parts del cos exposades al sol, com els avantbraços, es coneix com a **melasma**.

Ja saps que la melanina és el pigment que dona color a la pell i que produeixen els melanòcits. Doncs el melasma passa quan els melanòcits d'una zona comencen a treballar més del compte i fan més melanina, produint una taca a la pell.

Sembla que aquest augment es desencadena per canvis hormonals



Foto cedida per Cristóbal Vidal

durant l'embaràs i els anticonceptius orals, però principalment per l'acció del sol. Alguns ingredients cosmètics són fotosensibilitzadors, sobretot els que contenen olis essencials de cítrics o aromes obtinguts de cítrics. Les zones de la pell on s'absorbeix l'oli essencial es posen més morenes formant taques.

Altres taques apareixen on hi havia una ferida, després que ha cicatriçat. Apareixen com a taques planes de color rosa, vermell, marró o negre, depenent del to de la pell. Solen aparèixer en persones amb acne i, de vegades, després de tractaments agressius com les exfoliacions químiques i la teràpia amb làser.

El vitiligen es caracteritza per l'aparició de taques blanques per pèrdua de la coloració de la pell, com a conseqüència de la destrucció dels melanòcits

El cas contrari a la hiperpigmentació és el **vitiligen** o despigmentació de la pell. El vitiligen es caracteritza per l'aparició de taques blanques per pèrdua de la coloració de la pell, com a conseqüència de la destrucció dels melanòcits. No es coneixen les causes del vitiligen, encara que se sospita que pot ser una malaltia autoimmunitària, en què la pell elimina els melanòcits i



EXPORTACIÓ

Exporta amb Bio Eco Actual!

Obre nous mercats amb les fires que representem

FRANÇA
medFEL

Perpinyà. 23-24 abril 2025



REGNE UNIT

Natural & Organic Products Expo

Londres. 12-13 maig 2025



ÀUSTRIA

Free From & Specialty Food + Wine 2025

Viena. 17-18 juny 2025



PAÏSOS NÒRDICS

Nordic Organic Food Fair

Malmö. 19-20 novembre 2025



ORIENT MITJÀ

Middle East Organic & Natural Products Expo

Dubai. 17-19 novembre 2025

BIOECO
ACTUAL

Més informació:

Oriol Urrutia | 650 675 322
comunicacion@bioecoactual.com

COSMÈTICA

deixa aquesta zona sense pigmentar. Hi ha un component hereditari que predisposa a tenir vitíligens.

El que necessita la pell amb taques

Si tens taques a la pell ja saps que cal protegir-se de la radiació solar. Utilitza cremes amb filtre solar. Per reduir les taques cal ajudar a regular l'activitat del melanòcit perquè no produeixi tanta melanina.

Com que l'aminoàcid tirosina està involucrat en l'aparició de taques, l'objectiu és inhibir-ne l'activitat. Per això, en cosmètica s'utilitzen actius naturals com el resveratrol, arbutina, àcid kòxic, vitamina B3, vitamina C, extractes de boixerola, regalèssia, hibisc i de mora. També és convenient forçar la renovació de l'epidermis mitjançant exfoliacions químiques com alfa i beta hidroxiàcids, o amb exfoliants mecànics, com ara ossos d'oliva triturats, sucre i altres pòlvors exfoliants.

Actius de cosmètica natural per aclarir les taques

Vegem uns quants actius que podeu trobar a la vostra botiga d'alimentació natural o proveïdor d'ingredients per a cosmètica natural. Tots estan aprovats per Cosmos-Ecocert per a cosmètica natural.



Foto cedida per Cristóbal Vidal

Vitamina C

La vitamina C és essencial per a la integritat de la substància intercel·lular dels teixits. Com a antioxidant s'addiciona a la fase aquosa en dosis de 0.1 a 1%. Com fotoprotector s'utilitza al 3-5%. És soluble en aigua.

Àcid kòxic

L'àcid kòxic és un producte blanquejador de la pell molt utilitzat per eliminar taques de la pell. S'obté d'un fong asiàtic anomenat kōji (*Aspergillus oryzae*). Dosi: 0,5% al 5%. Soluble en aigua.

Alfa-arbutina

És un actiu blanquejador de la

Si tens taques a la pell ja saps que cal protegir-se de la radiació solar

pell que es troba a la boixerola. Redueix el grau de bronzejat després de l'exposició al sol. També ajuda a minimitzar l'aparició de taques. Dosi: la concentració recomanada és

0,2-2%, afegir a la fase aquosa de la fórmula.

Niacinamida. Vitamina B3

Té una acció aclaridora de les taques de la pell. Pot millorar l'aparença de la pell envellida, hiperpigmentada i danyada pel sol. També reduir les arrugues i línies fines d'expressió. Dosi: 1-6%. És soluble en aigua.

Resveratrol

S'obté de la pell del raïm. Té una acció antioxidant i blanquejadora de la pell. S'utilitza en tractaments rejuvenidors, antitaques i protecció solar contra els UVA. Dosi: 0,5-1,5%. És soluble en aigua.

Vitamina E acetat

És un bon antioxidant. Té capacitat de prevenir eritemes solars, així com la formació de taques cutànies. Té acció hidratant de la pell. Millora l'aspecte de la pell senil, les arrugues i la sequedat, estant indicada per a l'envelliment cutani. Dosi: 0,1-3%. És soluble en oli. ■

PRODUCTES DE NETEJA

Sèrum per aclarir les taques de la pell amb resveratrol

Seleccionarem alguns d'aquests actius per elaborar un sèrum per reduir les taques de la pell.

GOT	INGREDIENT	%	FUNCIÓ
A	Cera Lanette N	3	Emulsionant
	Oli de raïm	5	Hidratant, regenerador
	Oli de cànem	5	Hidratant, regenerador
B	Hidrolat de rosa	35	Tònic cutani, regenerador
	Infusió de regalèssia i boixerola	30,5	Aclaridor de taques
	Suc d'àloe	10	Hidratant, regenerador
C	Àcid kòxic	2	Antioxidant, blanquejador
	Resveratrol	1	Antioxidant, blanquejador
	Oli essencial de pal de rosa	0,5	Aroma, regenerador
	Vitamina B3	5	Blanquejador, antioxidant
	Lactat sòdic	2	Humectant, antioxidant
	Geogard 221	1	Conservant

- Elaboració al bany maria.
- Barregeu els ingredients d'A i escalfeu fins que es fongui la cera Lanette N.
- Barregeu els ingredients de B i porteu també a escalfar a 70°C.
- Treure els gots del bany maria i afegir B sobre A, agitant.
- Després es deixa refredar la barreja a 45°C per afegir els actius sensibles a la calor de C, a poc a poc mentre s'agita.
- Ajusteu el pH a 5 i afegiu-hi el conservant.
- Envasar en ampolla amb bomba dosificadora o en airless.

Tires vegetals biodegradables

Per rentar a la rentadora o a mà

Cada Ecotira inclou detergent, suavitzant i una fresca aroma natural!

CON SUAVIZANTE INCORPORADO!
FRAGANCIA NATURAL

ECOTIRAS "Para lavar"

Únic al mercat amb suavitzant incorporat

De venda a botigues de dietètica, herbolaries i botigues eco i bio especialitzades

Ultra concentrat | Detergent sense líquid | Biodegradable Euro 301 b
Ideal per a rentat a mà & màquina | Ideal per a roba blanca i de color | Sense fòsfor
Detergent 0 residus | Sense fluorescents | Packaging reciclable sense plàstics

info@ecotiras.com ☎ 722 558 217 ☎ 627 630 210
www.ecotiras.com

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

L'ENTREVISTA



Isabel González López va iniciar la seva trajectòria al món de l'alimentació natural, la fitoteràpia i els complements alimentaris a l'empresa suïssa Dr. Dünner, part del grup **Salus**, ubicada a Kirchberg, Suïssa. Durant anys, va exercir el càrrec de Sales Manager per a diversos països. El 1997, va formar part de l'equip fundador de la filial espanyola de SALUS Haus juntament amb Roberto Blanco Ferreras, consolidant la presència de la marca a Espanya.

Com afecten els canvis estacionals a la nostra salut?

Els canvis estacionals poden tenir un impacte significatiu a la nostra salut, tant física com mental. Durant la tardor i l'hivern, per exemple, disminueixen les hores de llum solar, cosa que pot afectar negativament els nostres nivells d'energia i estat d'ànim a causa d'una producció menor de vitamina D. A més, en aquestes estacions el sistema immunitari es pot debilitar, fent-nos més susceptibles a refredats i gripes. A la primavera, encara que l'augment de llum i temperatures sol ser revitalitzador, també

Isabel González (Salus Floradix): “La transparència i l'enfocament al benestar del consumidor són fonamentals”

és època d'al·lèrgies a causa de la floració. Aquests canvis ens conviden a adaptar la nostra alimentació i hàbits per enfortir el nostre organisme.

Quines són les mancances nutricionals més generalitzades? A què es deuen?

Entre les mancances nutricionals més freqüents trobem la deficiència de ferro, que afecta especialment dones en edat fèrtil, adolescents i gent gran. També és comú la manca de vitamina D a causa d'una exposició insuficient al sol, sobretot durant els mesos freds. El magnesi i les vitamines del grup B també solen ser deficitaris a causa de l'estrès, les dietes desequilibrades o el consum excessiu d'aliments processats. Aquestes mancances solen ser conseqüència d'un estil de vida que, sovint, no prioritza una alimentació saludable i variada.

Com poden contribuir els complements alimentaris al benestar?

Els complements alimentaris són una eina útil per suplir les mancances nutricionals i optimitzar la nostra salut. Contribueixen al benestar en proporcionar vitamines, minerals i altres nutrients essencials que poden no estar presents en quantitats

suficients a la nostra dieta diària. Per exemple, un complement com Floradix, ric en ferro i vitamines, ajuda a combatre el cansament i mantenir nivells energètics adequats. Això no obstant, és fonamental entendre'ls com un suport i no com un substitut d'una alimentació saludable.

Quins elements determinen l'estàndard de qualitat d'un complement alimentari?

L'estàndard de qualitat d'un complement alimentari el determinen diversos factors clau: la selecció de matèries primeres, el procés de producció i la investigació científica que en dona suport a l'eficàcia. A Salus ens assegurem d'utilitzar ingredients d'origen natural, molts procedents de cultius ecològics propis. A més, seguim estrictes controls de qualitat a totes les etapes del procés, des de la collita fins a l'envasat. La traçabilitat, la puresa dels ingredients i la manca d'additius artificials són aspectes essencials per garantir productes segurs i efectius.

Com s'aconsegueix mantenir els principis durant més de 100 anys de trajectòria?

La clau per mantenir els nostres principis durant més d'un segle ha es-

tat la fidelitat a la nostra missió fundacional: promoure la salut a través de solucions naturals i sostenibles. Això implica un compromís continu amb la qualitat, la innovació i el respecte pel medi ambient.

A Salus, combinem la tradició amb la investigació moderna per adaptar-nos a les necessitats de cada època sense perdre de vista els nostres valors. La transparència i l'enfocament al benestar del consumidor també han estat aspectes fonamentals per guanyar i mantenir la seva confiança.

L'enfocament holístic i integratiu de la salut s'hauria d'establir com a principal?

Sens dubte. L'enfocament holístic i integratiu considera l'ésser humà com un tot, abordant no només els símptomes d'una malaltia, sinó també les causes i l'equilibri entre ment, cos i entorn. Aquest model no busca substituir la medicina convencional, sinó complementar-la, promovent la prevenció i l'autocura. A Salus, creiem fermament en aquest enfocament i treballem per oferir productes que harmonitzin amb un estil de vida saludable, promovent un benestar durador i sostenible. ■



ALIMENTACIÓ

Des de 1978
cal vallsAGRICULTURA ECOLÒGICA
DE QUALITATCal Valls
Distribuïdor Oficial
de Holle a Espanya

Tel. +34 973 324 125

www.calvalls.com

Llet de cabra
20 ANYS
d'experiènciaMés informació a:
holle.ch/en-ch/
goatmilk-formula

Nota important: La lactància materna proporciona la millor nutrició per al teu nadó. 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.

demeter

Posant el beeeee
una mica més altLa nostra fórmula de llet de cabra
ARA amb qualitat Demeter

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

La panxa del teu nadó
adorarà
la llet
de cabra
HolleHolle
biodynamic
since 1934

Holle, patrocinador d'El Botiquin Natural Edició Especial INFARMA 2025