



NÚM 136

MARÇ 2025

AGRICULTURA

Agricultura i adobat
Pàg. 4

FIRES

6a edició de BioCultura
a EXPOCoruña del
7 al 9 de març
Pàg. 10

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Oli de peril·la per a
l'asma i l'asma al·lèrgica
Pàg. 29

L'ENTREVISTA

Lukas Nossol (Dennree):
"Ens esforcem perquè
el 100% ecològic sigui
l'únic camí a seguir"
Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLOÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLOÒGICA

"Una poma al dia manté el metge allunyat" PROVERBI

Què són els aliments funcionals?



123RF Limited©deniskalinichenko

SOL
natural
ALIMENTACIÓ BIO

Lasanya DE FAJOL



100%
fajol



Ingredients
bio d'alta
qualitat



Assecat
a baixa
temperatura



Porta les teves
lasanyes a un
altre nivell



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



Solnaturalbio



Solnatural



Biosolnatural



ALIMENTACIÓ

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

BIOECO
ACTUAL

EDITA:

Centipede Films, S.L.

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ 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: **EcoBalear**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centro diet**, **Naturlíder**

També disponible a:

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

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, Laura I. Arranz, Mariana Defassio,
Álvaro Goicoechea, Bavo van den Idsert,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge,
Isidre Martínez, Estela Nieto, Amancay Ortega,
Pedro Porta, Meritxell Roman,
Maribel Saiz Cayuela, Cristóbal Vidal

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

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



Amb la col·laboració de:

Característiques dels
aliments funcionals

Què són els aliments funcionals?
Segons l'Organització de les Nacions
Unides per a l'Alimentació i l'Agri-
cultura (FAO) són aquells que a més
d'aportar els nutrients imprescindibles
per a la vida (proteïnes, hidrats de
carboni, greixos, vitamines i minerals)
proporcionen altres substàncies que
poden ser beneficioses per la salut.

Molts aliments naturals (gairebé
tots els aliments vegetals integrals
sense processar) compleixen aquest
paper, gràcies al seu contingut natu-
ral en fibra, en antioxidants i altres
substàncies fitoquímiques que han
mostrat un paper preventiu davant
de moltes malalties.

No obstant això, l'etiqueta "d'aliment
funcional" no es fa servir per

**Ara fa un segle
de l'inici de la
fortificació de la
sal amb iode, una
pràctica que ha
aconseguit reduir
el goll a gairebé
tot el món**



123RF Limited©pressmaster

als aliments naturals no processats,
sinó per descriure una **categoria
d'aliments nous** que han estat **mo-
dificats** d'alguna manera amb la
intenció de proporcionar un o més
beneficis sobre la salut. En general
aquesta modificació consisteix en
afegir nutrients, fibra, fitoquímics,
probiòtics, o altres substàncies, de
forma controlada i segura, i en con-
centració suficientment alta perquè
tinguin un efecte que es pugui me-
surar.

Qui va inventar els
aliments funcionals?

Van ser els japonesos, a la dèca-
da dels 80 del segle passat, els que
van idear aquest concepte i van de-

senvolupar els primers productes.
El govern japonès estava preocupat
per l'augment de l'esperança de vida
que estaven observant i van pensar
que una manera de millorar la salut
de la població i prevenir malalties
cròniques es podria dur a terme mit-
jançant la introducció d'aquests pro-
ductes a la cistella de la compra dels
japonesos.

Tot i això, la **fortificació d'ali-
ments** per prevenir malalties caren-
cials ja es coneixia i practicava amb
anterioritat. Per exemple, ara fa un
segle de l'inici de la fortificació de
la sal amb iode, una pràctica que ha
aconseguit reduir el goll a gairebé
tot el món. I als anys 50 del segle XX,
l'OMS va iniciar els seus programes



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab[®]
Vitalfood

**Raïm, nabius,
matcha & co.**

Diversitat de plantes a cada càpsula

Polifenols combinats amb vitamina C natural procedent
del fruit de l'acerola. La vitamina C ajuda a protegir les
cèl·lules de l'estress oxidatiu.



Nou

Natural. Premium. Vital.

Podeu trobar els nostres productes a ecobo-
tiques, herbodietètiques i parafarmàcies o a
www.raabvitalfood.com

ALIMENTACIÓ

de fortificació d'aliments clau a països de rendes baixes per tal de millorar la salut i l'estat nutricional de les persones més vulnerables, com ara nens i dones embarassades.

Tipus d'aliments funcionals

1. **Llet de vaca amb nutrients afegits.** La llet de vaca s'ha utilitzat des de fa dècades com a vehicle per proporcionar nutrients extra o altres substàncies potencialment beneficioses a la població. La llet de vaca s'ha fortificat amb proteïnes, calci, vitamina D, àcid fòlic, iode i fluor. En altres casos se li han afegit isoflavones de soja, àcids grassos omega-3, fibra soluble, fins i tot extracte de te.

Recentment s'estan desenvolupant begudes làcties a partir de llet de vaca a la qual se li retira el greix natural de la llet (principalment greix saturat) i aquest es reemplaça per olis vegetals (fonts d'àcids grassos mono i poliinsaturats).

2. **Iogurts.** Els iogurts són aliments fermentats i, per tant, ja de manera natural tenen efectes positius en la salut. No obstant això, es poden modificar perquè proporcionin majors quantitats de probiòtics, o tipus especials de bacteris beneficiosos. A més d'això s'han dissenyat iogurts especials que contenen fitoesterols i fitoestanol, substàncies vegetals similars al colesterol i que impedeixen que el colesterol dels aliments o el que s'excreta a la bilis s'absorbeixi a l'intestí. Els fitoesterols també s'afegeixen a algunes margarines.

3. **Ous enriquits amb omega-3.** Per aconseguir aquest tipus d'ous, es fortifica el pinso que mengen les gallines amb aquest nutrient. Els àcids grassos omega-3, principal-



123RF Limited©yanadjana

ment el DHA i l'EPA, poden tenir propietats cardioprotectores.

4. **Cereals funcionals.** Els cereals de l'esmorzar, les galetes, les barretes energètiques i altres productes a base de cereals es poden enriquir de múltiples maneres per convertir-los en aliments funcionals. La majoria d'aquests productes inclouen vitamines i minerals afegits. A més, se'ls solen afegir diferents tipus de fibra o prebiòtics, com la inulina o el beta-glucà. Una ingesta diària de 3 grams de beta-glucà s'ha associat amb una disminució del colesterol i del sucre a la sang.

A més d'aquestes categories bàsiques, pràcticament qualsevol producte processat es pot transformar per convertir-lo en "funcional".

Necessitem aliments funcionals?

Els aliments funcionals no són imprescindibles. En la majoria dels casos, els nutrients i substàncies extra que aporten es poden trobar en aliments vegetals integrals poc o gens processats, i, a més, és millor i més barat obtenir-los així.

Una dieta basada principalment en fruites, verdures, cereals

Els aliments funcionals poden tenir lloc com a complement d'una bona alimentació en certs grups amb necessitats especials

integrals, llegums, llavors i fruita seca ja aporta tota la quantitat i varietat de fibra i prebiòtics que necessitem, així com d'antioxidants. Si volem augmentar la nostra ingesta de probiòtics el millor és menjar més aliments naturalment fermentats. A més del iogurt, altres bones opcions són el tempeh, el miso, el xucrut, el kimchi, les olives...

Els aliments funcionals poden tenir lloc com a complement d'una bona alimentació en certs grups amb necessitats especials, com ara esportistes professionals, dones embarassades, persones grans o convalescents. És preferible triar els que siguin adequats a cada necessitat concreta, i fer-ho guiats per un professional. Per exemple, els aliments amb fitoesterols vegetals poden ajudar a reduir el colesterol en algunes persones, però cal saber fer-los servir bé i, a més, fer altres canvis en la dieta i en l'estil de vida, per si sols és improbable que solucionin el problema. ■



123RF Limited©marilyna

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).

Kombutxa original BIO 750ml, de Voelkel



La kombutxa és una beguda de te fermentat, energitzant i refrescant. L'harmoniosa combinació de te verd i herbes aromàtiques li dona a aquest refresc fermentat i lleugerament efervescent un sabor inigualable. Sense additius ni concentrats, només inclou ingredients 100% naturals.

Voelkel ens ofereix la Kombutxa original BIO, en el format de 750 ml, que en el seu procés d'elaboració no inclou filtrat i manté tots els seus nutrients, per la qual cosa és una gran font d'antioxidants, ajudant a la digestió i reforçant el sistema immune. Vegana, sense additius, ni concentrats, només inclou ingredients 100% naturals i ecològics: una gran aliada per al teu dia a dia.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Voelkel
www.voelkeljuice.de

Distribució:

Biotobio Ibérica, S.A.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Agricultura i adobat

La justificació per haver de realitzar l'aportació d'adobs en els camps agrícoles es basa en la necessitat de proporcionar a les plantes els nutrients essencials que podrien ser insuficients o estar limitats en el sòl.

Tot i que les plantes de les zones silvestres no reben adobs, hi ha diferències importants entre les condicions dels camps agrícoles i els entorns naturals que expliquen la necessitat d'aquesta pràctica, principalment l'exportació de nutrients en forma de collita que els cultius extreuen del sòl, sobretot en cas de produccions intensives i en els monocultius, on un sol tipus de cultiu es planta repetidament en el mateix camp.

Així doncs, l'adobat, en l'àmbit de l'agricultura, fa referència a la pràctica d'aplicar substàncies nutritives al sòl amb l'objectiu de proporcionar als cultius els nutrients necessaris per al seu creixement. Els adobs poden ser **d'origen orgànic o inorgànic**, i proporcionar nutrients com **nitrogen, fòsfor,**



123RF Limited©showcake. Crema agrícola

potassi i altres minerals essencials per al desenvolupament de les plantes.

Les pràctiques d'adobat en l'agricultura tenen una llarga història i han estat una part integral del desenvolupament de la producció agrícola. Diverses cultures antigues, des dels egipcis i els sumeris, ja utilitzaven tècniques d'adobat per millorar la fertilitat del sòl i augmentar el rendiment dels cul-

tius. Aquestes tècniques tradicionals han estat lligades a l'ús dels **fems dels animals i d'altres residus orgànics**.

També s'han utilitzat altres estratègies, com ara la **rotació de cultius per mantenir la fertilitat de sòl**, el que implica alternar diferents tipus de cultius en els mateixos camps per **prevenir l'esgotament dels nutrients**. Diferents cultius tenen diferents necessitats i també diferents tipus d'arrels que aprofiten els nutrients a diferents profunditats.

Altres tècniques tradicionals d'adobat extensament utilitzades arreu han estat l'ús de **cendres**, ja fos sin procedents de la llar o de la crema de restes vegetals, especialment pel seu contingut ric en potassi. De fet, els humans han utilitzat el foc durant milers d'any per "netejar" zones forestals i poder-les dedicar al cultiu. Aquest mètode implica tallar i després cremar la vegetació existent per alliberar els nutrients continguts en la biomassa i crear terres de conreu.

L'agricultura de tala i crema encara s'utilitza àmpliament a l'Àfrica tropical, Àsia i Amèrica del Sud, amb un fort impacte negatiu



ALIMENTACIÓ



FIRES

BIOTERRA
20256.7.8 Junio
FICOBALa feria ECO
de Euskadi82% de empresas expositoras
satisfechas

+ de 10.000 visitas

+ de 110 empresas
expositoras

RESERVA TU STAND

bioterra.ficoba.org

AGRICULTURA

Molts boscos europeus mostren evidències de l'ús d'antigues pràctiques de tala i crema.

La tala i crema pot ser una pràctica inicialment eficaç per a la producció agrícola, especialment si es fa en petites àrees i de forma temporal, però té conseqüències negatives importants, com ara la pèrdua de biodiversitat i la degradació i erosió del sòl. L'agricultura de tala i crema encara s'utilitza àmpliament a l'Àfrica tropical, Àsia i Amèrica del Sud, on es practica en àrees extenses que experimenten un fort impacte negatiu, a més del corresponent augment de les emissions de gasos d'efecte hivernacle.

En el segle XIX, *Justus von Liebig*, un químic alemany, va proposar la teoria que els vegetals obtenen els seus nutrients en forma d'elements inorgànics que podrien ser subministrats a les plantes en forma d'adobs. *Fritz Haber*, un altre químic alemany, a principis del segle XX va desenvolupar un mètode per a la síntesi industrial d'amoni a partir de l'aire (procés Haber-Bosch), que va permetre la producció massiva d'adobs nitrogenats i



123RF Limited@lukassek. Fems al camp agrícola a l'hivern

va tenir un impacte revolucionari en l'agricultura.

Aquests i altres desenvolupaments van marcar el naixement de l'ús generalitzat d'adobs químics en l'agricultura moderna. La disponibilitat d'adobs sintetitzats, entre d'altres avenços científics, va permetre als agricultors augmentar la producció dels cultius.

Resulta interessant ressaltar com després de la Primera i, sobretot, la Segona Guerra Mundial, moltes in-

dústries involucrades en la fabricació d'explosius van reconvertir-se cap a la producció d'adobs químics. Cal tenir en compte que l'esmentat procés Haber-Bosch es va desenvolupar originalment per a la producció d'explosius, essent adaptat posteriorment a la producció d'adobs nitrogenats.

L'ús massiu d'adobs químics en l'agricultura ha generat greus problemes ambientals, com per exemple la contaminació de l'aigua, l'acidificació i l'erosió dels sòls. Per

Els adobs poden ser d'origen orgànic o inorgànic, i proporcionar nutrients com nitrogen, fòsfor, potassi i altres minerals essencials per al desenvolupament de les plantes

abordar aquests problemes, en els darrers anys s'han implementat diverses pràctiques i estratègies per fer un ús més sostenible dels adobs químics, especialment en els països més desenvolupats.

Aquestes estratègies passen per racionalitzar l'ús dels adobs químics, aplicant-los en base a tecnologies de precisió, així com l'ús d'adobs orgànics, cobertures vegetals i la introducció de pràctiques sostenibles i tècniques agroecològiques, en la línia de la producció ecològica. ■

ALIMENTACIÓ

Descobreix les nostres Begudes Natumi:
pur plaer

Natumi
pur.vegetal.



Prova
també



Més informació a www.natumi.com

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Biodistrictes: un exemple pràctic de sistemes alimentaris sostenibles

Un **biodistricte** és una àrea geogràfica on pagesos, ciutadans, consumidors, operadors turístics, associacions, centres de recerca i autoritats públiques col·laboren per aconseguir una gestió sostenible dels recursos locals. Tots ells estableixen un acord basat en principis i pràctiques agroecològiques per tal d'impulsar el **potencial econòmic i sociocultural** del territori.

També coneguts com a eco-regions o bio-pobles, cada biodistricte està marcat per un estil de vida, una nutrició pròpia, unes relacions humanes i una naturalesa autòctona característica. Així doncs, el conjunt de totes aquestes peces augmenta el valor afegit de la producció agrícola local i tradicional.

Contribució social, econòmica i mediambiental

“Els biodistrictes representen

Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural

Imatge obtinguda del Portal de la Junta d'Andalusia

un enfocament innovador per a un **desenvolupament territorial sostenible, integrat i participatiu** que

es construeix al voltant de les dimensions ambientals, socials i econòmiques”, informa la FAO, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura.

Amb un **enfocament holístic**, es converteixen en un exemple pràctic de sistemes alimentaris sostenibles. Inclouen i promouen pràctiques agrícoles innovadores com l'agricultura regenerativa, així com un disseny participatiu del paisatge que cerca el desenvolupament rural sostenible integrat al territori. Posen la **sobirania alimentària i la identitat cultural** de les comunitats locals al centre, promocionant les tradicions locals i una gastronomia i un turisme sostenibles. Advoquen també per la simplificació dels sistemes de certificació ecològica, la millora de l'accés de les generacions més joves a la terra i la creació de **mercats locals sòlids** per reforçar les cadenes de valor tancades i locals.

Enfocaments per a la creació i la gestió

El primer biodistricte es va crear el 2009 a **Cliento** (Itàlia), fundat per l'Associació Italiana per a l'Agricultura Ecològica (AIAB). Des d'aleshores, el nombre d'aquestes eco-regions no ha parat de créixer a Itàlia i s'ha expandit a tot el món.

Actualment, es poden trobar diversos models a diferents països d'Europa (França, Alemanya, Àustria, Suïssa, Hongria, Eslovàquia, Portugal o Albània, entre d'altres) i a zones del continent africà (Tunísia, Senegal i Marroc), representats i connectats amb organitzacions i xarxes creades específicament amb l'objectiu de recolzar i afavorir l'intercanvi entre aquestes comunitats tan variades, així com reforçar la coordinació i la cooperació entre elles, com ara la **International Network of Eco-Regions (I.N.N.E.R.)**. ■



ALIMENTACIÓ

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

Cafè enriquit amb fongs adaptògens

Reishi Shiitake Lion's Mane

Escaneja per a més informació:

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

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

ALIMENTACIÓ



Sojade

79g Conté **PROTEÍNA**

Nou SKYR HIGH PROTEIN

Sojade 100% PLANT-BASED FRENCH SOYA

SKYR ALTERNATIVE NATURAL-NATUR HIGH PROTEIN 0g SUCRE

SKYR ALTERNATIVE RASPBERRY HIGH PROTEIN

SENSE SUCRE afegit

www.sojade-bio.es



physalis® × *Biotona* 100% nature
Fuel For Life!

Per un procés de desintoxicació natural i efectiu!

Fatiga, disminució de l'ànim, erupció cutània... així és com el nostre cos ens indica que necessita una purificació profunda. Un règim de desintoxicació regular ajuda a eliminar l'excés de toxines. Un cos purificat és energia en el seu màxim poder!



Dona suport a la funció depurativa hepàtica*

Contribueix a la neteja de l'organisme*

Contribueix a la protecció de les cèl·lules del fetge*

Extra fort 80% de sili-marina

Ingredients: *card marí

Ajuda a controlar el seu pes*

Dona suport a la funció hepàtica normal*

Afaveix la vitalitat*

Ingredients: *Chlorella vulgaris Beijerinck, **Espirulina Platensis

Complex sinèrgic d'extractes estandaritzats

Dona suport a l'acció depurativa del fetge*

Contribueix a la neteja de l'organisme*

Dona suport a la funció renal d'eliminació i filtració**

Dona suport a la digestió dels greixos**

Ingredients: *carxofa, *card marí, **dent de lleó, ***bedoll, ***cúrcuma

Font de proteïna natural

Afaveix la vitalitat*

Dona suport a la funció hepàtica normal*

Ajuda a controlar el seu pes*

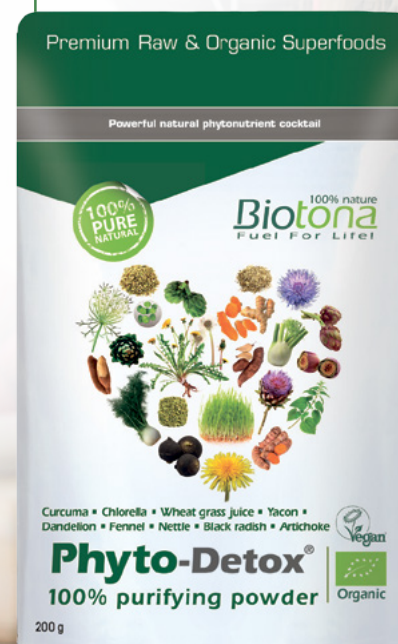
Ingredients: pols de chlorella (Chlorella pyrenoidosa), *pols de espirulina (Espirulina platensis maxima)

Mescla sinèrgica de pols de plantes biològiques i asseccades a l'aire lliure

Dona suport al fetge en la seva funció desintoxicant i depurativa*

Afegeix un toc de salut ràpid i fàcil a tots els seus plats

Ingredients: pols de cúrcuma, chlorella, suc d'herba de blat, yacón, dent de lleó, fonoll, fulla d'ortiga, arrel d'ortiga, rave negre, carxofa



clean label

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.

Meritxell Roman, Enginyera Alimentària, Gerent d'Hortec,
Cooperativa de Producció Ecològica i Proximitat

AGRICULTURA

Hortec rebutja la Producció Agrària Sostenible (PAS)

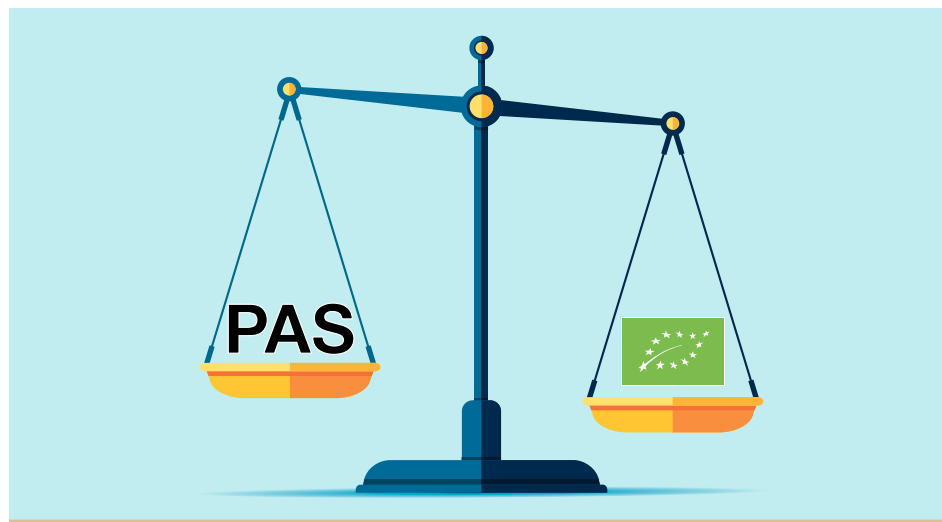
La PAS, una certificació que confon el consumidor i desmereix l'agricultura ecològica

A Hortec, cooperativa de referència en la producció i distribució de fruites i verdures ecològiques des de fa més de 30 anys, treballem per garantir aliments de qualitat, saludables i de proximitat. Som membres de l'AE2 (Associació Empresarial per l'Agricultura Ecològica) i formem part de l'Aliança per la Fulla Verda, una iniciativa per defensar la producció ecològica com a model de referència real en termes de sostenibilitat i impacte ambiental positiu.

En els darrers mesos, hem observat amb preocupació com es promou institucionalment la Producció Agrària Sostenible (PAS), una certificació que pretén posicionar-se com una alternativa a l'agricultura ecològica però que, en realitat, introdueix un sistema de classificació ambigu, subjectiu i confús per al consumidor.

La PAS: una certificació plena d'ambigüitats

A diferència de la certificació ecològica, que estableix requisits clars i inqüestionables, la PAS es basa en un sistema de puntuació on una explotació pot ser considerada "més" o "menys" sostenible segons uns barems no del tot transparents. Això genera un risc evident de *greenwashing*, permetent que productes etiquetats com



123RF Limited©panimoni

a "sostenibles" puguin haver estat produïts amb pràctiques poc respectuoses amb el medi ambient i allunyades de l'exigència ecològica real.

El que més ens preocupa és la manera en què la PAS s'està impulsant des de les institucions, desplaçant l'agricultura ecològica del debat públic i donant a entendre que ambdues certificacions són equivalents. No només no ho són, sinó que la PAS es basa en criteris molt més flexibles, que permeten l'ús de químics de síntesi, fertilitzants convencionals i pràctiques agronòmiques amb menor control ambiental.

Un model que menysté l'esforç del sector ecològic

A Hortec, al costat de molts altres productors i distribuïdors ecològics, ens trobem en una situació en què

Hem de defensar la feina feta durant dècades per garantir una producció neta, sostenible i certificada

hem de defensar la feina feta durant dècades per garantir una producció neta, sostenible i certificada. És inacceptable que, en lloc de reforçar i promoure el model ecològic, es busquin vies per diluir-lo en alternatives més laxes i menys compromeses amb la salut del consumidor i del planeta.

Aquesta falta d'un debat plural sobre el tema és alarmant. Mentre es destinen recursos i suports a la PAS, es deixa de banda la veu del sector

ecològic, que històricament ha estat qui ha impulsat la veritable sostenibilitat a l'agricultura. No podem permetre que el model ecològic, amb el seu alt nivell de garantia i transparència, es vegi relegat a un segon pla per una certificació de "sostenibilitat" que genera més dubtes que certeses.

Compromís amb l'agricultura ecològica real

Com a Hortec, i membres de l'AE2 i l'Aliança per la Fulla Verda, reafirmem el nostre compromís amb l'agricultura ecològica com l'únic model de producció que ofereix garanties clares de sostenibilitat i traçabilitat. L'agricultura ecològica no és només una etiqueta, és un compromís ferm amb el territori, amb els pagesos i pageses, i amb els consumidors que confien en nosaltres.

Fem una crida als productors, distribuïdors i consumidors a estar alerta davant el *greenwashing* i a continuar defensant l'ecològic com l'únic sistema que realment protegeix el medi ambient i la salut. Exigim a les administracions un debat transparent i inclusiu, on es reconegui el valor de l'agricultura ecològica i no es dilueixi en models menys exigents i controlats.

El futur de l'alimentació ha de ser ecològic. No podem acceptar alternatives que confonguin i desmereixin la feina dels qui treballem per un model realment sostenible. ■



ALIMENTACIÓ



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

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

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

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



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



El miso i les seves aplicacions a la cuina

El miso és un producte viu, un aliment fermentat tradicional japonès, encara que sembla que al Japó va arribar des de la Xina farà uns 1.300 anys i que als seus inicis només el degustava la noblesa i els monjos. Avui dia no només es pren a Orient, sinó que ha arribat a les nostres llars per enriquir salses i aromatitzar sopes i guisats de tota mena. Amb soja i arròs integral com a ingredients principals, i un cultiu de koji (grans de soja inoculats amb espores del fong *Aspergillus oryzae*, sal marina i aigua, pot substituir la sal (dues cullerades de miso substitueixen un quart de culleradeta de sal), i combina bé amb el gingebre, l'all, el vinagre d'arròs, el tahin i amb la ratlladura o el suc de cítrics.

El millor miso d'elaboració artesanal envellaix en barrils de fusta de cedre durant uns quants mesos a temperatura ambient, uns 6 mesos en les zones càlides del sud del Japó, i fins a 18 mesos en les regions fredes del nord. Els enzims del koji juntament amb els llevats i bacteris natu-



123RF Limited©lenyvavsha. Sopa japonesa de miso

als van descomponent l'arròs i/o la soja en aminoàcids, àcids grassos i sucres simples, donant com a resultat el miso de gran sabor umami i molt digestiu.

Segons el mestre elaborador, la regió i el clima, trobem diversos tipus de miso, cadascun amb el seu particular sabor, textura i color, des del **miso blanc**, més suau amb menys sal i més koji, popular al sud del Japó, al **miso**

vermell o "aka" amb més concentració de soja i menys Koji, de sabor més intens i profund, que prové de les prefectures del nord.

El seu alt valor nutricional i la seva aportació de **sabor umami** el fa indispensable en moltes receptes un cop ha entrat a les nostres cuines. Podem preparar **sopa tradicional de miso** amb un bon brou vegetal, amb alga wakame, cebes tendres i bolets

El millor miso d'elaboració artesanal envellaix en barrils de fusta de cedre durant uns quants mesos a temperatura ambient

xiitake, i el miso, afegint tofu a daus, o també **ramen miso**, amb fideus, com condiment en salses i guisats, plats al forn, fins i tot en **receptes dolces**. El miso és millor afegir-lo dissolt en una mica de brou al final de la cocció i no deixar-lo bullir per no destruir el seu gran potencial nutricional, encara que en algunes receptes es cuina i continua sent beneficiós i saborós. Per a la seva conservació n'hi ha prou amb un armari fresc o a la nevera. ■



Clearspring MATXA ECOLÒGIC PREMIAT

Tradicionalment conreat i mòlt a la pedra a Kyoto, el Japó





Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



FIRES

Galícia Ecològica: 6a edició de BioCultura a EXPOCoruña del 7 al 9 de març

BioCultura, la fira pionera del moviment ecològic a Espanya, obre la seva sisena edició a Galícia, on s'esperen més de 15.000 visitants als 1.100 metres quadrats que acullen l'esdeveniment a EXPOCoruña. És la cita ideal per conèixer l'actualitat dels productes ecològics amb més de 10.000 referències d'aliments, cosmètica econatural i moda sostenible, i, a més, amb l'interès afegit de l'ecoturisme. Són al voltant de 150 les empreses participants en aquesta edició.

A Galícia, la superfície certificada en ecològic pel Consell Regulador de l'Agricultura Ecològica de Galícia (CRAEGA) és de 47.000 hectàrees. Els operadors ecològics superen els 1.550 i el valor econòmic estimat ha sobrepassat els 113 milions d'euros. Pel que fa al consum ecològic, es concentra en botigues especialitzades en un 22,8% i en supermercats, en un 67,4%. Mercats i venda online cobreixen la resta.



©Bio Eco Actual

“Una fira com la nostra sempre afecta de manera molt positiva el consum ecològic. Crec que això ho han entès molt bé les institucions gallegues i per això el suport i la confiança que estem rebent per part de les administracions”, explica Ángeles Parra, directora de la fira. “És veritat que el públic galleg ja coneix l'aliment ecològic, el té disponible a

prop del seu domicili i el valora, però cal que els aliments ecològics es continuïn expandint i surtin de l'àmbit de les persones molt conscienciades” afegeix.

Informació i responsabilitat

Per actuar amb responsabilitat cal tenir accés a tota la informació relati-

onada amb la salut, el medi ambient, l'ecoturisme, la producció ecològica, l'energia i el benestar. A través dels continguts de les conferències i ponències previstes per a aquest esdeveniment, tots podem créixer com a ciutadans actius i ser més conscients de la importància de les nostres decisions de consum per a la nostra salut i la del territori.

Un consum responsable i sa ha de contemplar diferents aspectes a més de la producció ecològica. En aquest sentit, Ángeles Parra assenyala: “És molt important que, a més de promocionar l'aliment ecològic, també es promocionin els circuits curts de comercialització. Això tanca el cercle del que és ecològic. El bio, com més a prop, millor”.

Jornada d'ecoturisme

Per protegir el territori en totes les facetes és molt convenient



ALIMENTACIÓ



CERTIFICADORA



desde 1929



PATÉS VEGANOS

¡Como hechos en casa!









PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

BIO MENJARS

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

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

*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

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

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

Informació nutricional (100 g)	
Valor energètic:	340 kJ / 80 kcal
Grasies:	3,9 g
> dels quals: saturats	0,3 g
> polinsaturats	0,3 g
Hidrats de carboni:	12 g
> dels quals: sucres	2,5 g
Fibra alimentària:	2,0 g
Proteïnes:	2,0 g
Sal:	0,8 g

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

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



Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



Només és ecològic si està certificat.



CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya



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







www.ccpae.cat

FIRES



©Bio Eco Actual

conèixer-lo. Amb l'excepció d'algunes ànimes exemplars, en general s'estima més allò que es coneix. I per conèixer-lo, l'ecoturisme és la manera d'acostar-se amb respecte a llocs i paisatges, i també a la llengua, la cultura i la gastronomia, propiciant a més un desenvolupament econòmic sostenible que eviti l'abandonament de zones rurals.

“A BioCultura A Coruña posem molta atenció al fenomen de l'ecoturisme, que no deixa de créixer. Cada vegada hi ha més persones que volen viatjar per conèixer de debò el destí i gaudir en formats que no distorsionen la natura, sinó que hi tenen un impacte positiu”, explica Ángeles Parra.

La jornada d'ecoturisme està organitzada en col·laboració amb la Universitat d'A Coruña, la Reserva de la Biosfera de Mariñas Coruñesas i Terres do Mandeo, la Reserva Os Ancares Lucenses, el Club Ecoturismo España, la Xunta i el Clúster de Turisme de Galícia i les Diputacions de A Coruña, Lugo i Ourense, a més del Consell Regulador de l'Agricultura Ecològica de Galícia (CRAEGA).

Festival de ioga del nord-est

Un estil de vida sa contempla l'alimentació neta, sense tòxics i poc processada, el respecte a les necessitats individuals de descans i l'exercici físic més o menys moderat, adaptat a cada persona. També és essencial tenir controlat l'estrès i manejar les emocions que influeixen en l'estat de salut i el confort propi i de la societat en conjunt. El ioga és un camí molt recomanat i en aquesta ocasió mestres nacionals i internacionals compartiran els seus ensenyaments als tallers de ioga, de pranayama i de meditació, als quals es podrà assistir a BioCultura tant per aprofundir com per iniciar-se a la seva pràctica. Aquestes activitats les duu a terme Tibet Yoga Studio.

Showcookings o demostracions culinàries

Amb el propòsit de defensar i difondre una alimentació sana i nutritiva entroncada al territori, s'han programat demostracions culinàries i tasts de productes, valorant la preparació de plats saborosos i sans amb productes ecològics certificats i de proximitat.

Bioconstrucció, el futur de l'habitatge

En aquest apartat de la fira es podran conèixer les tendències i els darrers materials i idees per construir respectant l'entorn, pensant en l'economia de recursos a través de l'aplicació dels principis del bioclimatisme i l'ús d'energies renovables. Col·laboren a l'organització de la Jornada de Bioconstrucció diverses entitats i Eco-Habitar.

Ecoestètica, neteja i cura sense tòxics

Al showroom d'ecoestètica es podrà accedir a les formacions i tallers que, amb propostes molt diverses, ens apropen al coneixement de la cura personal mitjançant ingredients naturals. Xocolateràpia, perfums, elaboració de cremes i maquillatge, són algunes de les anunciades.

Jornada de nutrició, salut, esport i natura

Amb la participació d'experts de nivell com el Dr. Nicolás Olea, la Dra. Ariana Lara i Alejandro Pérez, entre d'altres, s'abordaran temes de gran interès com són la contaminació ambiental, com tenir cura de la microbiota, la millor nutrició i activitat física i esportiva, entre d'altres. “Necesitem una transició cap a l'ecològic urgent, així que esperem que BioCultura contribueixi a que els aliments ecològics arribin a cada vegada més llars en els propers mesos”, conclou Ángeles Parra. ■

ALIMENTACIÓ

LOW SUGAR

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



RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
VALLE DEL TAIBILLA | www.valledeltaibilla.esEstela Nieto, Iván Iglesias,
Màster en Psicopatologia i Salut,
Xef i Professor de Cuina Vegana

Pizza marinara

TEMPS: 30' PREPARACIÓ
+ 2 H FERMENTACIÓ
15' COCCIÓ

INGREDIENTS (2 pizzes petites)

- 60 gr. de salsa de tomàquet fregit bio **Valle del Taibilla**.
- 2 alls.
- Orenga seca al gust.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- Alfàbrega fresca per decorar.

Per a la massa:

- 250 gr. de farina de força.
- 175 gr. d'aigua.
- 1 culleradeta de llevat sec de forner (3 grams).
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- ½ culleradeta de sal.



©Estela Nieto

La pizza napolitana és una de les més famoses del món i és lògic, fins i tot la UNESCO li va atorgar el reconeixement com a patrimoni de la humanitat.

Però amb aquesta varietat de pizza, que és característica per la seva massa fina i vores gruixudes, n'hi ha dos tipus que s'emporten pràcticament tota la popularitat; la margarida i la pizza marinara, una pizza senzilla, amb pocs ingredients però que permet que brilli encara més per aquesta simplicitat.

Elaboració:

Per preparar aquesta pizza marinara començarem per preparar la massa. Col·locar en un bol l'aigua i diluir del tot el llevat sec. També podem fer servir llevat fresc de forner, en aquest cas utilitzarem 9 o 10 grams. Amb el llevat dissolt, hi afegim l'oli d'oliva, la farina de força i finalment la sal. Barrejar fins que no quedi farina seca al bol formant una massa.

Deixeu reposar la massa durant 10 minuts al bol ben tapat perquè no es ressequi la superfície. Després d'aquest repòs, treure la massa a la superfície de treball i començar amb el pastat. Com que és una massa força hidratada, al principi serà enganxosa

però a mesura que anem amassant guanyarà elasticitat i es desenganxarà amb facilitat.

Al cap de 10 o 15 minuts de pastat, la massa hauria d'estar elàstica i suau. Aleshores deixarem que reposi en un bol greixat amb oli i ben tapat durant almenys una hora i mitja. La massa ha de créixer fins a duplicar-ne el volum, aquest és el punt clau, ja que en funció de la temperatura el temps necessari pot variar.

Amb la massa ben fermentada, treure de nou al taulell enfarinat lleugerament, dividir-la en dues porcions i fer una bola amb cadascuna.

Deixeu que reposi 20 o 30 minuts més mentre preescalfem el forn a temperatura màxima.

Estireu la massa amb ajuda d'una mica de farina o de sèmola perquè no s'enganxi fins que estigui fina al centre i gruixuda a les vores. Col·loqueu la massa en una safata de forn amb paper abans de decorar.

Afegir una bona quantitat de tomàquet bio **Valle del Taibilla** des del centre fins a les vores. Repartir els alls tallats a rodanxes i afegir finalment una mica d'orenga.

Portar al forn a temperatura màxima i cuinar a l'alçada més baixa possible fins que vegem que la massa s'infla i està daurada per sota. Si cal, pujar la safata perquè es dauri la superfície al gust. Quan traieu la massa, decoreu amb uns fils d'oli d'oliva i fulles d'alfàbrega fresca. ■

Una pizza senzilla, amb pocs ingredients però que permet que brilli encara més per aquesta simplicitat



FIRES

www.biocantabria.com

ABRIL
4/5/6

PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS DE **SANTANDER**

BIO cantabria 2025

VII EDICIÓN

FERIA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS, VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE

BIO araba 2025

www.bioaraba.com

NOVIEMBRE 21/22/23

VITORIA-GASTEIZ IRADIER ARENA

ORGANIZA mash media

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / XOCOLATA

White Vanilla, d'iChoc



La White Vanilla d'iChoc és una de les millors xocolates blanques veganes del món.

Elaborada amb ingredients 100% ecològics i mantega de cacau de Comerç Just de la República Dominicana és delicada, cremosa i amb un sabor que quasi no es distingeix del de les xocolates blanques a base de llet.

Prova-la!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: iChoc | www.ichoc.de
Distribució: BiotoBio Ibérica S.A.

SEC / TES I INFUSIONS

Te Matxa Japonès en Pols - Grau Premium, de Clearspring



Sabor premiat i cultiu sostenible per a fomentar la biodiversitat! Les fulles utilitzades per a elaborar el Matxa Ecològic de Clearspring procedeixen de la primera brotada de l'arbust del te. Conreats a l'ombra durant els últims mesos perquè les fulles s'omplin de clorofil·la, els millors brots joves de te es recullen a mà i es couen immediatament al vapor per a conservar el sabor i la frescor de cada fulla. Una vegada seques, les fulles es molen lentament per a produir una pólvora fina de te verd.

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

SEC / SUPERALIMENTS

Herba de Blat, de Sol Natural



Herba de blat, la teva aliada a la primavera! L'herba de blat, també coneguda com *wheatgrass*, té un alt contingut en clorofil·la, que a més de donar-li un preciós color verd, té efecte detox i antiinflamatori.

Sens dubte, el complement ideal per a acompanyar al nostre organisme en el seu procés depuratiu per a eliminar els excessos de l'hivern.

Producte sense gluten i vegà.

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

SEC / SNACKS

Barreta de Civada sabor Pastís-Llimona, de Lifefood



Es tracta d'un snack nutricionalment equilibrat i amb ingredients 100% ecològics i sense gluten.

Una barreta rica en fibra i plena d'energia saludable. Amb un toc de llimona fresca i una suau i cremosa pasta d'anacards, et sadollarà i et donarà energia per a tot el dia.

Aquest snack es processa en fred i s'elabora sense sucre refinat ni conservants.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Lifefood | www.lifefood.eu
Distribució: BiotoBio Ibérica S.A.

SEC / SNACKS

Cruixents amb llinosa, sèsam i pipes, de Rincón del Segura



Aquest deliciós snack és perfecte per a pica-pica entre hores o per a combinar amb un menjar habitual. És cruixent i amb un toc entre dolç i salat. S'elabora de manera artesanal utilitzant la seva farina d'espelta integral i Oli d'Oliva Verge Extra. Per damunt afegeixen pipes de gira-sol, sèsam i lli daurat. Aquestes llavors les adhireixen afegint una mica de xarop d'arròs.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Rincón del Segura
www.rincondelsegura.es
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.

SEC / SNACKS

Coquetes Protein de Llenties, de El Granero



Si busques un aperitiu saludable, sense gluten, ecològic i vegà, aquestes coquetes són una opció immillorable. Amb un alt contingut de proteïna vegetal, són una excel·lent font de fibra i tenen un baix contingut en sucres.

El seu sabor únic i els seus tres únics ingredients —farina de lentia (82%), fècula de tapioca i sal marina— les converteixen en un snack deliciós i nutritiu. A més, han estat guardonades amb el premi al millor snack ecològic el 2024.

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



ESTIL DE VIDA

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

Activitat física a la infància: segon pilar d'una salut integral

Els humans estem fets per moure'ns. I, tanmateix, cada cop portem vides més sedentàries. Això ens afecta a nivell físic i mental, i és un dels principals factors de risc de moltes de les malalties cròniques actuals. Desgraciadament, també està afectant la infància. Als nens i nenes, si se'ls dóna l'espai, juguen i es mouen espontàniament, no cal ensenyar-los. Però si els obliguem a passar hores i hores asseguts a pupitres, i després passen la tarda estirats en un sofà veient la TV o mirant qualsevol pantalla... doncs deixaran de fer-ho.

La manca d'activitat física és una de les causes de l'epidèmia d'obesitat infantil del segle XXI que afecta gairebé un de cada quatre nens i nenes. La manca d'exercici condiciona una massa òssia menor, menors habilitats psicomotores, menors destreses socials i pitjor estat d'ànim.

Els nadons es mouen constantment



123RF Limited©hedgehog

dins de l'úter i, a més, estan sotmesos al moviment i la vibració que origina l'activitat física de la seva mare. En néixer, continuen movent-se. Excepte que estiguin adormits, si observes un nadó al bressol veuràs continus moviments de braços, cames i rotacions del tronc i el cap. Però, a més, els nadons estan millor si passen el major temps en porteig, i no estirats en un

bressol. El porteig els recorda l'ambient dins de l'úter i els ajuda a pair i descansar millor.

Des que comencen a gatejar, nens i nenes haurien de fer exercici cada dia, sempre que sigui possible en forma de joc al principi i després també en forma d'un o més esports que els agradin. A molts nens a qui

no els agrada cap esport sí que els agrada el ball, i aquesta és una opció tan bona com qualsevol esport.

Tot i que la major part de l'exercici a la infància és de tipus aeròbic, nens i nenes poden i han de fer exercicis de resistència adaptats a la seva edat. Encara que fins fa un temps hi havia controvèrsia, els estudis mostren que és segur i beneficiós si es fa correctament i pot millorar el creixement i enfortir músculs i ossos. Molts esports ja els inclouen de manera natural, igual que gran part del joc espontani que fan ells. Cada cop més, hi ha gimnasos que ofereixen programes d'entrenament per a nens i nenes basats en una combinació d'exercicis aeròbics i de força, solen ser en grup i es dissenyen perquè siguin divertits i no competitiu.

Sigui quin sigui l'esport o l'activitat que trieu, no deixeu que la vostra filla o fill romangui inactiu. Sense moviment no hi ha salut, a cap edat. ■



ALIMENTACIÓ

www.calvalls.com
f t i

CAL VALLS
Tomates de cultiu ecològic i biodinàmic

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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

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

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



ALIMENTACIÓ

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 KERMÁN
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!

ARBÒRIGEN BIOINTEGRAL

INTERNATIONAL CERTIFICATION BIO SUISSE

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



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



ESPAI PATROCINAT PER:
SOL NATURAL | Alimentació Ecològica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER



El veganisme: és una moda?

En els darrers anys, el mercat d'aliments 100% vegetals ha experimentat un auge sense precedents. Marques ben establertes i noves empreses han apostat per alternatives vegetals a la carn i als lactis, amb gran èxit de vendes. La base de dades *Mintel Global New Products Database* assenyala que el llançament de nous productes etiquetats com a "plant-based" ha augmentat en un 302% entre el 2018 i el 2022. A partir d'aquest creixement el pronòstic és que el mercat podria créixer fins a arribar als 160 mil milions de dòlars el 2030, fet que suposa una taxa de creixement anual del 12%.

Però fem atenció a un detall: encara que els productes *plant-based* estan dissenyats per imitar l'experiència de consumir carn o lactis, el seu públic principal no són els vegans, sinó els anomenats **flexitaris**, aquells que busquen reduir el consum de productes d'origen animal per raons de salut o sostenibilitat, però sense renunciar-

Moltes marques eviten fer servir el terme vegà i usen l'anglicisme *plant-based*, convençudes d'arribar així a un públic més ampli i evitar rebutjos



123RF Limited@wavebreakmediamicro

ar-hi del tot. És per això que moltes marques eviten fer servir el terme vegà i usen l'anglicisme *plant-based*, convençudes d'arribar així a un públic més ampli i evitar rebutjos.

Aquesta tendència s'ha fet atractiva perquè respon al desig de portar un estil de vida més saludable, sostenible i conscient i de ser-ne reconegut. Aquí les campanyes de màrqueting han jugat un paper clau, utilitzant *influencers* i figures públiques.

Aquest auge planteja una pregunta: estem davant d'una veritable revolució alimentària o simplement una moda passatgera? Hi ha elements que suggereixen les dues coses. Per exemple: els llançaments limitats (per curt temps o només a algunes ciutats) d'hamburgueses o altres productes 100% vegetals que fan algunes cadenes de menjar ràpid generen curiosi-

tat i sensació de novetat i exclusivitat i donen lloc a una **alta demanda temporal**; característiques pròpies d'una moda. D'altra banda, la implantació dels "dilluns sense carn" a moltes institucions públiques i l'adopció de menús vegetals a escoles i hospitals apunten a un **canvi més profund** en els patrons alimentaris.

Però a diferència del mercat de productes *plant-based*, que sembla un fenomen principalment impulsat per modes i tendències, el veganisme com a filosofia és molt més que una qüestió d'alimentació. **Aquest moviment, basat en principis ètics que rebutgen l'explotació animal, continua expandint-se a tot el món, encara que a un ritme més silenciós, pausat i sostingut.**

El consumidor flexitarià i el vegà no són iguals, però tots dos són fona-

Aquesta tendència s'ha fet atractiva perquè respon al desig de portar un estil de vida més saludable, sostenible i conscient

mentals per a l'expansió del veganisme. Els flexitaris són consumidors ocasionals de productes vegans, influïts per modes, tendències, apetència, disponibilitat i preu. Representen el motor principal del creixement del mercat *plant-based* (la majoria de les compres de productes vegans són realitzades per consumidors no vegans). El consumidor flexitarià contribueix a popularitzar els productes vegans i a normalitzar la seva presència al mercat.

Els consumidors genuïnament vegans són un nínxol més reduït i exigent, però també més lleial. Per a ells, el consum de productes vegans no és opcional, independentment de la disponibilitat i el preu, sinó que respon a principis ètics i és una extensió de la seva filosofia de vida. El seu impacte a les vendes no és tan ampli com el dels flexitaris, però representen el nucli del moviment que impulsa la creació d'alternatives veritablement coherents amb el veganisme. ■

ALIMENTACIÓ



SOL natural
ALIMENTACIÓ BIO

BIO Galletas de Cacao
CON RELLENO CREMOSO

SENSE GLUTEN VEGÀ SENSE OLI DE PALMA

PESO NETO 125g 2x

Crema vegana sabor vainilla

Galleta de cacao i arròs

BIO GALETES DE CACAU

FARCIDES AMB CREMA

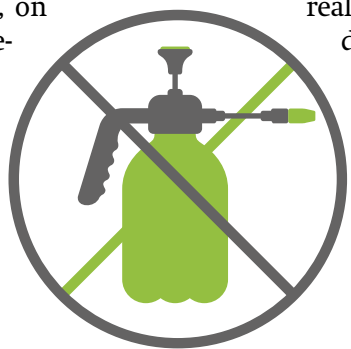
Per fi la versió ecològica d'un clàssic!
Suau farcit de crema vegana i galleta de cacao súper cruixent.

La qüestió és...
sencera o primer la crema?



Pesticides tòxics a la UE, fins quan?

Eliminar gradualment els pesticides tòxics que s'apliquen a l'agricultura i maten la biodiversitat, contaminen els nostres sòls i aigua i causen malalties greus és l'objectiu i l'exigència de la societat civil i dels científics als polítics europeus. Així s'ha posat de manifest en el document que 85 organitzacions europees, que inclouen grups mediambientals, de salut i de drets humans, així com sindicats de treballadors agrícoles i organitzacions d'agricultors, han fet arribar als responsables polítics de la UE, on descriuen els passos a seguir per reduir l'ús de pesticides prioritant la salut humana, la protecció del medi ambient i un futur just i sa per els agricultors.



“Continuar amb els negocis tal i

STOP PESTICIDAS

com sempre s'han fet no és una opció: destrueixen la biodiversitat, enverinen els agricultors i els ciutadans. Una transició ràpida i justa per eliminar els pesticides tòxics ha de seguir sent una prioritat màxima per a la nova Comissió Europea”, són declaracions de Clara Bourgin, activista de l'organització Friends of Earth Europe.

És de la màxima importància que la UE comenci a implementar la legislació vigent i prengui mesures reals per eliminar els pesticides tòxics. El full de ruta passa per obtenir resultats del diàleg estratègic sobre l'agricultura, que posa de manifest la necessitat de reduir els pesticides i d'una acció urgent i ambiciosa per a la transició cap a sistemes alimentaris sostenibles. ■

Turisme versus Ecoturisme

El turisme a Espanya ha tornat a demostrar la seva fortalesa el 2024 i ha aconseguit una aportació de 207.763 milions d'euros a l'economia nacional, un creixement del 6,5% respecte a l'any anterior. Aquest resultat posiciona el sector com el principal motor econòmic del país, representant el 13,5% del PIB (dades Exceltur). Per primera vegada a la història, Espanya va superar la marca de 100 milions de passatgers aeris en un sol any. Una bogeria en tota regla! Això, es miri per on es miri, no pot ser sostenible. Ens agrada viatjar, conèixer altres llocs i cultures, però no és possible continuar amb aquesta di-

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable bio

nàmica, no a qualsevol preu. L'aposta d'algunes comunitats autònomes per un turisme verd i respectuós amb la natura ha portat Galícia, juntament amb Astúries, a consolidar-se com una de les destinacions més destacades de l'Espanya Verda.

BioCultura vol aportar, amb la seva edició gallega (del 7 al 9 de març a EXPOCoruña), responsabilitat i divulgació sobre què significa realment l'ecoturisme regeneratiu: una manera de viatjar per apropar-se i conèixer els espais naturals de manera responsable, respectant-ne l'equilibri, minimitzant impactes ambientals i així gaudir apreciand les meravelles naturals, culturals, etnogràfiques, gastronòmiques, etc.). Aquesta podria ser una fórmula que permetés el desenvolupament socioeconòmic turístic de les poblacions locals. ■

L'ecoturisme regeneratiu és una manera de viatjar per apropar-se i conèixer els espais naturals de manera responsable

ALIMENTACIÓ

miel
de león

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

www.mieldeleon.com



ALIMENTACIÓ



fleca artesanal ecològica

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



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

SEGUÏX-NOS TAMBÉ A
Facebook: ParaderiaRincondelSegura Instagram: @rincondelsegura

www.rincondelsegura.es



Bavo van den Idsert,
Assessor de Organic Processing and Trade Association Europe

Regions i ciutats ecològiques; foment de l'agricultura ecològica local

Fa dos anys em vaig traslladar del lobby internacional ecològic de la UE al desenvolupament de cooperacions regionals ecològiques. Vaig passar de les interminables discussions sobre les causes i els nivells de residus a l'agricultura ecològica a la inspiradora tasca de crear xarxes a nivell regional entre una àmplia gamma d'actors. El concepte de regions i ciutats ecològiques s'ha establert a diversos països de la UE en els darrers anys. I cada cop es pren més de debò, perquè funciona.



123RF Limited©barmalini. Agricultura als Països Baixos, Bio Regio Brabant

El poder de la cooperació entre agents regionals i locals compromesos és imparable. Es pot veure com una reacció directa als setanta anys de globalització i producció rendible al negoci agroalimentari, que ha causat tants impactes negatius per al nostre planeta, medi ambient i salut. Aquests són els reptes a què s'enfronten avui les regions i ciutats. A les nostres converses amb els líders

polítics locals, és clar que senten la responsabilitat de trobar solucions a les contradiccions inherents entre la producció agrícola intensiva i els esforços per protegir un medi ambient sa per a la seva comunitat.

La majoria dels productes i beneficis de la producció intensiva nociva surten de la regió, però els danys (degradació del sòl, pèrdua de biodiversitat,

contaminació atmosfèrica i costos sanitaris) recauen sobre el medi ambient i les comunitats locals. Són motius perquè els governants regionals adoptin el concepte de regions ecològiques, impulsat per l'ambició d'augmentar la capacitat i la connexió dels agents.

Un molt bon exemple el tenim al nostre primer projecte regional «Bi-

oLokaal Catering Brabant». Quan un grup de deu municipis i empreses privades van demanar que s'oferissin més productes ecològics, van aconseguir accelerar del 2,5% al 12,5% en només tres mesos i ara estan a l'objectiu d'assolir el 50% de productes ecològics i/o locals el 2026.

L'últim any s'han desenvolupat moltes més idees de projectes com a part de les nostres responsabilitats per coordinar i facilitar el desenvolupament de la regió ecològica «Bio Regio Brabant», que aviat serà nomenada la primera regió ecològica oficial dels Països Baixos. El 2025, més regions iniciaran projectes de Bio Regió. És un exemple perfecte d'apoderament de baix a dalt dels governs regionals, xarxes ecològiques, empreses convencionals, ONG i escoles per servir les necessitats de la societat local amb els beneficis d'una alimentació i agricultura ecològica regional saludable. ■



Eco mil Pur plaer en cada mos!

FONT DE
FIBRA

BIO-ORGANIC

SENSE
GLUTEN

100%
VEGETAL

www.ecomil.com

Amb caramel
líquid

El doble de cacau
que la competència

Autèntica
vainilla Bourbon

Sabor fidel
a la tradició

Now!

f @ecomiloficial



ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.es

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



Al març, tenyeix de vermell els teus plats amb maduixes ecològiques

Les maduixes són una delícia per al nostre paladar. Vermelles i sucoses, representen un veritable plaer, tant si les mengem soles com si les combinem amb nata, xocolata o canyella.

Com altres cítrics, aquestes suculentos fruites destaquen per ser riques en antioxidants com la vitamina C. En aquest sentit, una ració de 100 g de maduixes conté el 100% de les nostres necessitats diàries d'aquesta vitamina. D'altra banda, també contenen antocianines, un tipus de polifenols que destaca per aportar-ne l'intens color vermell. Alhora, també aporten quantitats importants de fibra, per tant contribueixen al normal manteniment del trànsit intestinal i ens ajuden a sentir-nos saciats durant més temps.



123RF Limited@redpepper82

ment del trànsit intestinal i ens ajuden a sentir-nos saciats durant més temps.

Les maduixes, millor que siguin ecològiques

Els beneficis de les maduixes són molt clars, sobretot si els relacionem amb les característiques nutricionals i especialment quan es consumeixen de forma ecològica. Segons estudis realitzats per la Dra. M^a Dolores Raigón, les maduixes ecològiques tenen un 29% més de polifenols, uns antioxidants que ajuden a mantenir el sistema immunològic i protegeixen contra els efectes dels radicals lliures, cosa que pot endarrerir l'envelliment prematur de la pell i del cos en general. Aquests mateixos estudis, també revelen que les maduixes ecològiques

tenen un major contingut en sòlids solubles, i, per tant, en sucres, i una major acidesa, atorgant-los un sabor més equilibrat.

A més, d'altra banda, segons l'informe Dirty Dozen del 2024, si no són ecològiques, les maduixes estan entre les fruites i les verdures més contaminades per pesticides.

A la cuina

Les maduixes són ideals per menjar soles, combinades amb iogurt o en infinitat de postres, encara que de vegades solen aguantar menys dies en perfectes condicions que altres fruites. Per això, per evitar desaprofita-ment, pots congelar-les i utilitzar-les a posteriori o preparar melmelada ca-

Si no són ecològiques, les maduixes estan entre les fruites i les verdures més contaminades per pesticides

solana coent-les en un cassó amb una mica d'aigua, llavors de xia i, si vols, amb el teu endolcidor favorit.

A Veritas, ecològiques i de Huelva

Als supermercats ecològics Veritas trobaràs maduixes cultivades a la zona del Parc Nacional de Doñana, ubicat a Huelva i considerat la major reserva ecològica de maduixes d'Europa. A més, es cullen al punt òptim de maduració perquè gaudeixis de tots els seus nutrients i el seu sabor inigualable. Troba-les a la secció de fruiteria de la teva botiga Veritas de confiança! ■



ALIMENTACIÓ

ECOFERTA



Maduixot 1 kg
ECO **7'95**
€/kg
10,75 €/kg

Maduixot safata
500 g ECO **5'25**
€/500 g
6,97 €/500 g

veritas

Oferta vàlida del 27 de febrer al 26 de març 2025

Álvaro Goicoechea,
Director de Fairtrade Ibérica

info@fairtrade.es | www.fairtrade.net



El comerç just, cada cop més valorat a Espanya

Els consumidors espanyols continuen apostant pels productes de comerç just. Així ho apunta l'últim informe publicat per Fairtrade Ibérica, que revela que els espanyols van gastar més de 145 milions d'euros en productes amb el segell Fairtrade el 2023. Un increment del 109% en els darrers cinc anys que demostra que cada cop més persones valoren la importància de donar suport als productors i treballadors a països en desenvolupament, assegurant condicions de treball dignes i preus justos.

Liderat per productes com el cacau, el sucre, el te i el cafè, el consum per càpita de productes amb el segell Fairtrade va superar per primera vegada els 3 euros, situant-se en 3,02€, cosa que representa un increment del 103% des de 2018.

Defensant una producció i un consum responsable

La transformació dels sistemes alimentaris és un deure de tothom i per a tothom. Una nova manera de produir, fabricar i consumir és una oportunitat per empoderar les comunitats productores, respectar els seus drets, crear prosperitat i assegurar que la seva tasca sigui sostenible en termes mediambientals, socials i econòmics. Tot garantint la feina de qualitat, assegurant salaris justos que permetin als productors obtenir els ingressos que necessiten per viure de manera digna i aplicant pràctiques comercials més ètiques i sostenibles.

Fairtrade, la certificació de comerç just que treballa amb tota la cadena d'aprovisionament, té l'objectiu de conscienciar i implicar



123RF Limited@pavelshlykov

tots els agents de la cadena de valor, des de productors i proveïdors fins a consumidors de tot el món, en un projecte comú de justícia social que preservi els nostres recursos i asseguri la sostenibilitat de les generacions futures.

En aquest sentit, la Certificació Fairtrade aposta per relacions justes a la cadena agroalimentària, l'impuls d'una producció sostenible i la promoció del consum responsable. Com? Fomentant uns preus mi-

llors, condicions de treball decents i un tracte més just pels agricultors i treballadors dels països en desenvolupament.

Més de 1.800 organitzacions de productors, que representen 1,9 milions de pagesos i treballadors, són la base del sistema Fairtrade. La Prima

El consum per càpita de productes amb el segell Fairtrade es va situar en 3,02€, cosa que representa un increment del 103% des del 2018

Fairtrade (és a dir, la suma de diners que es concedeix als productors i treballadors perquè puguin invertir en projectes de la seva lliure elecció) es va situar en 1,4 milions d'euros pel consum a Espanya i Portugal el 2024, cosa que representa un creixement del 2% en comparació del 2022. Hem de continuar lluitant per assegurar un futur just per a les persones i el planeta. ■

ALIMENTACIÓ



eathica.

DESCOBREIX LA NOVA GAMMA DE PRODUCTES EATHICA

ELABORAT PER PRODUCTORS LOCALS I DEL SUD GLOBAL



Per a més informació, visita la nostra web
tienda.ideas.coop

eathica. és una marca de:
Cooperativa amb més de 28 anys d'experiència



957 19 12 43
www.ideas.coop



123RF Limited@elcatso. Agricultor de cacao



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



DIETA LÒGICA

Infusions carminatives

L'estómac i l'intestí duen a terme les funcions principals, la de digestió i l'absorció i l'eliminació. És una tasca increïble i tremendament important. Dels aliments hem de ser capaços d'extreure i absorbir els nutrients que necessitem i també d'expulsar allò que no ens aporta benefici.

La microbiota intestinal utilitza algunes de les fibres dels aliments per a la seva nutrició i en aquest procés genera certa quantitat de gas que, normalment, no ha de causar molèsties. De vegades, però, aquests gasos es generen de forma excessiva i poden comprometre el nostre benestar.

Les **infusions carminatives** (ajuden a eliminar gasos/flatulències) són ideals per a aquestes situacions transitòries. Les més conegudes són l'**anís verd**, l'**anís estrellat** i el **fonoll**, però n'hi ha d'altres que també són molt interessants. Pots fer les teves pròpies barreges, sempre respectant les dosis aconsellades.



123RF Limited©beats1. Infusió de menta

Comí (*Cuminum cyminum L.*)

- Carminatiu, digestiu, antiinflamatori, diürètic, astringent i antiespasmòdic, antibacterià i antihelmíntic (ajuda a eliminar paràsits) i lleugerament hipoglucemiant.
- Usos tradicionals: trastorns digestius lleus com a carminatiu i digestiu.

- Com utilitzar-lo: en adults per a infusió amb 2-4g de comí a 200ml d'aigua, 2-3 tasses al dia.
- Precaucions: les persones amb sensibilitat als seus components ho han d'evitar i també els diabètics, en dosis altes, i pacients que prenen anticoagulants. Pot tenir interaccions amb molts fàrmacs així que se'n desaconsella l'ús de forma simultània.

- Com utilitzar-la: 1,5-3 g de fulles seques en 150 ml d'aigua, tres vegades al dia. En nens a partir de 4 anys es poden donar infusions amb 1-1,5 g de fulles seques, tres vegades al dia.

- Precaucions: no fer servir en cas d'hipersensibilitat a la menta o el mentol.

Altres plantes poden ser un complement ideal a les carminatives per les seves propietats digestives i relaxants, és el cas de la camamilla o del gíngebre.

Camamilla o camamilla romana (*Chamaemelum nobile L.*)

- Digestiva i antiespasmòdica, relaxant, antibacteriana, antioxidant, antiagregant plaquetari, antiinflamatòria.
- Usos tradicionals: per a molèsties dispèptiques lleus, com ara distensió abdominal, nàusees, flatulència i falta de gana.

Menta (*Mentha x piperita L.*)

- Digestiva i carminativa, antiespasmòdica, antibacteriana, antivírica, colerètica (estimula que el fetge produeixi secreció biliar imprescindible per a la digestió dels greixos), protectora gàstrica, antiinflamatòria, analgèsica.
- Usos tradicionals: per reduir els símptomes de trastorns digestius com dispèpsia, flatulència i gastritis. També per al mal de cap. L'oli de menta s'utilitza en càpsules gastroresistents per al tractament dels símptomes de la síndrome de colon irritable, sobretot per als espasmes.

- Com utilitzar-la: 1.5-12 g al dia de planta seca en infusions. Poden prendre-la així els nens a partir de 12 anys, però no se'n recomana l'ús per sota d'aquesta edat.
- Precaucions: Hipersensibilitat als principis actius i a altres plantes de la família de les Asteraceae (Compositae) com el milfulles o el gira-sol. La camamilla romana no s'ha d'usar de forma simultània amb aspirina, warfarina o altres substàncies que tinguin activitat anticoagulant i, atès que l'apigenina de la camamilla actua en el sistema nerviós, la camamilla no s'ha d'usar alhora que el diazepam o altres benzodiazepines, ja que això pot potenciar-ne l'acció.

La camamilla o el gíngebre poden ser un complement ideal a les carminatives per les seves propietats digestives i relaxants

Gíngebre (*Zingiber officinale Roscoe*)

- Digestiu, antiespasmòdic, expectorant, antiinflamatori.
- Usos tradicionals: per a espasmes lleus i molèsties gastrointestinals que inclouen nàusees, inflor i flatulència.
- Com utilitzar-lo: en adults per prevenir marejos durant un viatge prendre 1-2g 1 hora abans del seu inici. Per a petites molèsties gastrointestinals fer servir uns



CURA PERSONAL

¡Invierte 90 segundos para tu bienestar!

Una prueba para ver todo

Magnesio	Agua	Vitamina C
Calcio	pH	Cetones
Proteína	Estrés Oxidativo	Sodio

¡Fácil de usar!

- Orina en la prueba
- Espera 90 segundos
- Escanea la Prueba
- Revisa tus resultados

Escucha la voz de tu cuerpo
www.vitalva.es
hola@vitalva.es
hola@vivoo.io

Este producto no es un dispositivo médico para diagnóstico in vitro y por lo tanto, no está destinado ni debe utilizarse con fines médicos.

¿Estás listo para hacer tu prueba?
Descarga la Aplicación Gratuita Vivoo App

180mg de rizoma sec tres vegades al dia. En menors de 6 a 18 anys millor fer servir petites quantitats del rizoma fresc.

- Precaucions: No utilitzar en cas de càlculs a la vesícula biliar. No fer servir de forma simultània amb substàncies que posseeixin activitat anticoagulant.

Qüestions pràctiques sobre la seva preparació

Les infusions es preparen amb parts delicades de les plantes, com

Les infusions i decoccions es guarden sempre colades, no més de 12 hores i no es poden tornar a bullir



123RF Limited@somegirl. Infusions que estimulen la immunitat

les flors, les fulles, les tiges joves, les llavors o els fruits de plantes aromàtiques com el fonoll (*Foeniculum vulgare*), l'anís (*Pimpinella anisum*), el comí (*Cuminum cyminum*) o el coriandre (*Cilantro sativum*). És important que les plantes o aquestes parts estiguin trossejades de forma homogènia. S'ha de posar a escalfar l'aigua, quan bulli afegir la mida adequada de planta, apagar i deixar reposar entre 3 i 5 minuts.

Per a parts més dures de les plantes com les tiges, escorces, branques

o arrels i també per a llavors senceres d'anís o fonoll, per exemple, es fan servir les **decoccions**. Es bull la planta/es o la part de la planta amb aigua durant 1 o 3 minuts a foc lent/mitjà per a fulles dures, tiges i llavors senceres; entre 5 i 7 minuts per a arrels i escorces; i entre 8 i 10 minuts si els trossos són gruixuts. Després es retira del foc i es deixa refredar.

Les infusions i decoccions es guarden sempre colades, no més

El que passa a l'estómac i a l'intestí té molt a veure amb altres sistemes i òrgans del nostre cos

de 12 hores i no es poden tornar a bullir. Recorda sempre mantenir les herbes lluny de la llum, la humitat i la calor.

No oblidis que mantenir una bona salut digestiva és garantia de salut en general, ja que tot està connectat i el que passa a l'estómac i a l'intestí té molt a veure amb altres sistemes i òrgans del nostre cos, sobretot amb el sistema nerviós. Si tens problemes digestius habitualment consulta amb el teu metge i, si estàs embarassada o en període de lactància, consulta amb el ginecòleg abans de prendre plantes. ■

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

bio

vegan

lima 25



Pedro Porta,
Empresari sector Complementos Alimentaris

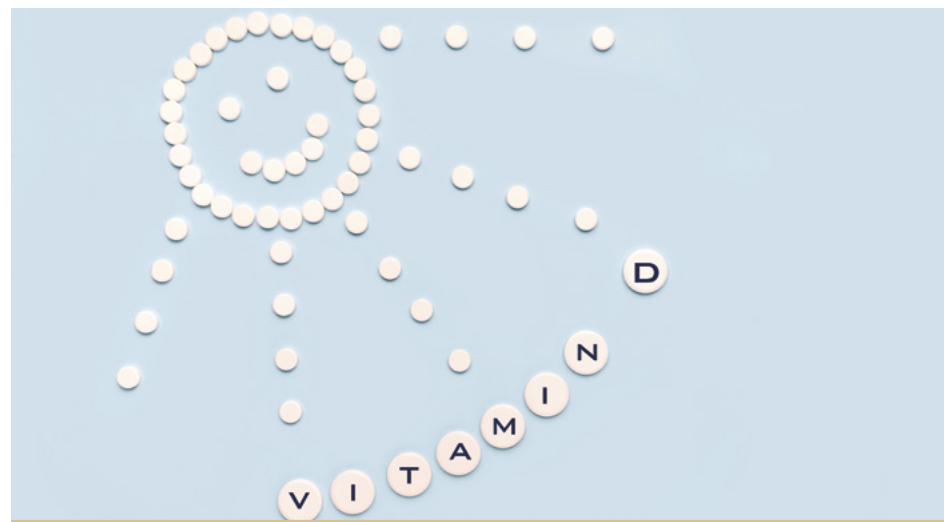


SALUT I COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Vitamina D: el sol de les vitamines

La vitamina D és un nutrient liposoluble essencial que ajuda el cos a absorbir el calci recolzant la salut d'ossos, músculs i dents. La malaltia clàssica per deficiència de vitamina D és el raquitisme (ossos tous i febles als nens) i l'osteoporosi. Encara més interessant és que investigacions recents han demostrat que ajuda a regular el sistema immunològic, disminuint el risc d'infecció, i que la deficiència pot causar problemes d'estat d'ànim, disfuncions cognitives, malalties cardíques i malalties autoimmunes.

Per tot això, és molt important que es mantinguin uns nivells adequats de vitamina D. No obstant això, els riscos d'una exposició inadequada al sol, l'augment de la vida sedentària, una ingesta insuficient i la presència de certs factors fisiopatològics provoquen l'augment de la seva deficiència i el de les afeccions associades. Tot i que Espanya és el país europeu amb més quantitat d'hores de sol, un estudi publicat el 2022 per la



123RF Limited@irinkavasilinka

revista *Nature* indica que el 75% de la població espanyola (i un 80% dels joves examinats) pateix deficiència de vitamina D.

La vitamina D i l'osteoporosi

La principal funció biològica de la vitamina D és mantenir nivells normals de calci i fòsfor a la sang. La vitamina D ajuda a l'absorció de

calci, ajudant a formar i mantenir ossos forts. Recentment, la investigació suggereix que la vitamina D pot oferir protecció contra l'osteoporosi.

La vitamina D i la funció immunitària

Les investigacions suggereixen que la vitamina D participa en l'activació de les cèl·lules T del cos, que són les encarregades de buscar i destruir els bacteris invasors i els virus. Moltes cèl·lules del cos tenen receptors de vitamina D i alguns ceps de leucòcits en són un exemple. D'aquesta manera, la forma activa 25(OH)D pot actuar com a regulador de les respostes immunitàries activant el material genètic després de la seva unió a receptors d'aquest nutrient.

Les persones amb nivells baixos de vitamina D tenen més risc de desenvolupar símptomes depressius

Corregir la deficiència de vitamina D pot aportar un benefici antiinflamatori important i alleujar els dolors musculars

La vitamina D i el dolor muscular

La deficiència de vitamina D és comuna en pacients amb dolors musculoesquelètics, així doncs, corregir-ne la deficiència pot aportar un important benefici antiinflamatori i alleujar els dolors musculars. Un estudi controlat per placebo de dos anys que va involucrar 48 pacients ancians prenent 1000UI diàries de vitamina D, va produir augments en el nombre i la mida de les fibres musculars tipus II i va millorar la força muscular.

La vitamina D i l'estat d'ànim

Diversos estudis ressalten la possible relació entre la deficiència de vitamina D i la depressió. Una meta-anàlisi publicada al *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* el 2021, va revelar que les persones amb nivells baixos de vitamina D tenien un risc més gran de desenvolupar símptomes depressius.

Com aconseguir l'organisme la vitamina D?

La vitamina D es genera per l'acció del sol sobre la pell, la ingerim amb els aliments o mitjançant complementos alimentaris.



123RF Limited@fototocam

EN EL TEU EMAIL

SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi

BIOECO
ACTUAL

bioecoactual.com/ca/subscripcio

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

L'acció de la llum solar sobre la pell genera vitamina D3 o colicalciferol que viatja a través de la sang fins al fetge on és convertida en calcidiol (25(OH)D3) que és la seva forma biològicament activa. En passar al ronyó és transformada en calcitriol (1-25(OH)2D3), essencial en el creixement cel·lular natural, i el funcionament normal del sistema nerviós, muscular i immunològic.

L'Associació Espanyola de Dermatologia i Venereologia (AEDV) considera saludable combinar una alimentació adequada amb una exposició solar limitada (mans i cames) entre 10-15 minuts almenys 3 vegades a la setmana). Altres fonts recomanen que aquesta exposició sigui diària i en les primeres o darreres hores del dia quan la intensitat de la llum solar és més suau.

Quins són els millors complements alimentaris de vitamina D?

La vitamina D més biodisponible és la D3 (Colicalciferol) que és la que produeix el nostre organisme de



123RF Limited@inesbazdar

forma natural. La font més comuna són alguns productes d'origen animal, inclosos els derivats de la llana d'ovella, però hi ha opcions veganes com són determinats líquens.

Pel que fa a la presentació la podem trobar de forma líquida, en comprimits, càpsules i esprai bucal. Aquests últims estan especialment indicats per a persones amb dificultats per empassar (disfàgia) o dificultats digestives (reducció d'estómac, SIBO, EII, etc.)

La vitamina D més biodisponible és la D3 (Colicalciferol)

Quina ingesta diària es pot prendre?

El nivell màxim d'ingesta admissible en adults (*Tolerable Upper Intake*

Level) publicat per l'AESAN (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició) és de 100mcg (4000UI) al dia tenint en compte totes les fonts. Una bona dosi de manteniment en complements alimentaris pot ser entre les 400UI (10mcg) i les 2000UI (50mcg). Persones amb determinades condicions fisiològiques poden requerir quantitats més altes, però sempre han d'estar controlades per un professional de la salut.

Recordeu

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

No deixis que al teu cos li falti vitamina D! ■

COSMÈTICA

URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

DESCOBREIX LA LÍNIA FRAGRANCE FREE

Cura corporal i capil·lar sense fragància per a pells i cuir cabellut sensibles. Certificada amb el segell internacional Allergy Certified



ECO CERT
COSMOS ORGANIC
Vegan
MADE IN DENMARK
WITH CARE

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Tu mente al 100%
Concentración sin
distracciones



VIRIDIAN

www.viridian-nutrition.es

@viridian.spain



Menopausa: com afrontar-la?

La **menopausa** és l'etapa de vida d'una dona caracteritzada per la interrupció definitiva de la menstruació. Sol passar entre els 45 i els 55 anys, encara que pot començar abans (menopausa precoç) o després (menopausa tardana) i es diagnostica després de 12 mesos sense menstruació, sagnat vaginal o tacat.

Lluny de ser una malaltia, és un **procés natural de l'envelliment** que marca el final de la capacitat reproductiva de la dona. Els ovaris deixen de produir òvuls de manera regular i el sistema hormonal presenta variacions, com la disminució significativa dels nivells d'estrògens i progesterona, hormones responsables de regular el cicle menstrual que intervien també al sistema ossi i cardiovascular.

Quins canvis hormonals produeix?

Els símptomes de la menopausa comencen a aparèixer els mesos o



anys previs, cosa que es coneix per perimenopausa, i s'estenen al llarg de tota l'etapa. Poden durar entre dos i vuit anys aproximadament, encara que varien en intensitat i durada d'una persona a una altra.

A trets generals, els períodes menstruals es tornen cada cop més **irregulars i impredictibles**, fins a desaparèixer. Augmenta la **sequedat vaginal**, que pot provocar picors, co-

issor i dolor durant les relacions sexuals. S'experimenten **fogots**, una sensació sobtada de calor que afecta especialment la cara i el cos. Les **suors nocturnes** poden alterar negativament els cicles de son, augmentant problemes com ara l'insomni. La dificultat per agafar el son pot comportar un augment de la **fatiga**. Tot això pot ocasionar **canvis d'humor**, com ara irritabilitat o depressió. També es poden experimentar oblots o problemes

per concentrar-se, a més de canvis en la distribució del greix i la composició corporal, així com la pèrdua de densitat òssia.

Consells per afrontar-la

La menopausa no es pot evitar, però sí que es poden adoptar hàbits i mesures per atenuar els seus símptomes o ajudar a suportar-los. Per exemple, procurar una **alimentació saludable**, així com practicar exercici de manera regular, contribueixen a un estil de vida saludable. Sota la recomanació professional, la **suplementació natural** amb ingredients que compten amb evidència científica per a l'alleujament dels símptomes, com el trèvol vermell o la cimicífuga, pot ser de suport. Es coneix que la **teràpia hormonal** (TRH) pot ajudar a reduir alguns símptomes com les sufocacions, i les cremes íntimes hidratants poden ajudar per evitar la sequedat vaginal. Així mateix, el consell i el **suport emocional** també poden ajudar a suportar els canvis emocionals. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

ALIMENTACIÓ



WEBOTANIX

Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

NOVETAT

CANNAGYN

El teu aliat nocturn durant la menopausa

MENOPAUSA¹

NIT

1 càpsula al dia

Cannagyn nit combina ingredients naturals que treballen junts per a alleujar símptomes nocturns, millorar el somni i promoure una menopausa equilibrada i saludable.



Trèvol Vermell
Cimicífuga
Ashwagandha
Melatonina 1,9mg
GABA
Vitamines B6, B12 i D

DESCOBREIX LA RESTA DE LA LÍNIA CANNAGYN!
La marca BIO que cuida de tu i del planeta

[illegible]



Dietes restrictives: antienvelliment i prevenció de malalties

Les dietes restrictives han estat objecte d'estudi a la ciència biomèdica per el seu potencial impacte en la longevitat i la prevenció de malalties relacionades amb l'edat.

Diversos estudis suggereixen que la restricció calòrica i altres formes de dietes restrictives poden tenir efectes beneficiosos a la **salut metabòlica**, l'**estrès oxidatiu** i la **inflamació**; factors clau en el procés d'envelliment i en l'aparició de malalties cròniques com ara la diabetis tipus 2, malalties cardiovasculars i neurodegeneratives. Aquí es revisa l'evidència científica sobre els mecanismes mitjançant els quals les dietes restrictives poden contribuir a l'antienvelliment i a la prevenció de malalties, destacant tant els beneficis potencials com les limitacions i els riscos associats.

L'envelliment és un procés biològic complex que s'associa amb una sèrie de canvis fisiològics i l'aparició de malalties cròniques. La investigació en gerontologia ha identificat diversos enfocaments per mitigar aquests efectes, i la dieta és un dels factors més estudiats. En particular, les dietes restrictives, que limiten la ingesta calòrica sense causar malnutrició, han guanyat atenció com a estratègies potencials per prolongar la vida útil i reduir la incidència de malalties associades a l'edat.



123RF Limited©bestyy38

Mecanismes d'acció de les dietes restrictives

Estrès oxidatiu i reparació de l'ADN: un dels mecanismes proposats per als efectes antienvelliment de les dietes restrictives és la reducció de l'estrès oxidatiu. S'ha demostrat que la restricció calòrica disminueix la producció d'espècies reactives d'oxigen (ROS), que són molècules inestables que poden fer malbé l'ADN, les proteïnes i els lípids cel·lulars. La disminució en la producció de ROS i la millora en els mecanismes de reparació de l'ADN poden contribuir a una taxa de mutacions més baixa i, per tant, a un envelliment cel·lular més lent.

Metabolisme energètic i senyalització cel·lular: un altre aspecte clau és l'impacte de les dietes restric-

tives al metabolisme energètic i la senyalització cel·lular. La reducció de la ingesta calòrica activa vies metabòliques relacionades amb la longevitat, com ara la via de l'AMPK (proteïna quinasa activada per AMP) i la via dels sirtuïnes. Aquestes vies promouen l'eficiència energètica i la resistència a l'estrès cel·lular, cosa que pot protegir contra el dany acumulat que es dona amb l'envelliment.

Inflamació i sistema immune: la inflamació crònica de baix grau, també coneguda com a "inflammaging", és un segell distintiu de l'envelliment. Les dietes restrictives han demostrat tenir efectes antiinflamatoris, reduint els nivells de citocines proinflamatòries i millorant la funció immunològica. Això contribueix no només a retardar el procés d'envelliment,

sinó que també pot prevenir l'aparició de malalties inflamatòries com l'aterosclerosi i algunes formes de càncer.

Limitacions i riscos: tot i els beneficis potencials, les dietes restrictives no estan exemptes de riscos. En alguns individus poden conduir a deficiències nutricionals, pèrdua de massa òssia i muscular, i efectes psicològics negatius com l'obsessió pel menjar. A més, l'adherència a llarg termini a aquestes dietes pot ser difícil i els efectes a llarg termini en la salut humana encara requereixen més investigació.

Conclusions

Les dietes restrictives presenten un enfocament prometedori per a l'antienvelliment i la prevenció de malalties, recolzades per evidència robusta en estudis preclínics i emergents en humans. Això no obstant, és crucial considerar les possibles limitacions i riscos abans d'adoptar aquestes pràctiques de manera generalitzada. Futures investigacions s'han d'enfocar a optimitzar les dietes restrictives per maximitzar-ne els beneficis i minimitzar-ne els riscos. ■

Consulteu
referències:



TERÀPIES NATURALS



Tenim subvencions per a tu.

Fins al 15% a la teva formació.

INFORMA'T: 913 142 458



AROMATERÀPIA

ESPÀI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.comMariana Defassio,
Export Manager de terpenic

Els animals i les aromes: una forma de comunicació tan fascinant com natural

A la natura existeix una forma de comunicació ràpida i eficient a través de les molècules químiques. Els senyals químics que són enviats a l'aire també es troben dispersos a la terra, a l'aigua i adherits a certes superfícies. Són summament importants per als animals, ja que els proporcionen informació sobre el territori, la presència de depredadors, la disponibilitat d'aliment o la possibilitat d'aparellament. S'han observat en els animals salvatges comportaments fascinants que garanteixen la seva supervivència i reforcen les relacions entre individus d'una mateixa espècie, on el sentit de l'olfacte hi juga un paper fonamental.

Com s'emeten els senyals al medi ambient?

Els mamífers alliberen al medi substàncies carregades de missatges mitjançant l'orina, els excrements, les secrecions vaginals i les glàndules cutànies. A més, les secrecions contenen feromones, substàncies que generen una determinada resposta fisiològica o de comportament en un altre individu de la mateixa espècie. En els animals de companyia, com gossos i gats, aquestes substàncies es troben concentrades en diferents parts del cos, com la regió facial, els coixinets de les potes, la regió mamària, la regió perineal i la zona urogenital.



©Bio Eco Actual. Kim observant

Alguns grups químics que es troben a les feromones també són presents a les plantes aromàtiques, de les quals s'extreuen els olis essencials. Per exemple, s'han descrit compostos com el citral (aldehid terpenic) entre les feromones d'alarma en diferents famílies d'insectes. Això ens podria suggerir que les plantes i els animals comparteixen un llenguatge químic i que els animals el descodifiquen i l'interpreten fàcilment.

Com es perceben les molècules químiques?

La informació química de l'ambient és percebuda a través de quimiorceptors situats en diferents parts del cos. En els insectes, per exemple, es troben en gran quantitat a les antenes, mentre que en els mamífers

El sentit de l'olfacte, en els animals domèstics, juga un paper fonamental en la relació amb les persones amb qui conviuen

existeixen tres sistemes diferents de quimiorceptors interrelacionats entre si. Els mecanismes de percepció es classifiquen en:

1. El sentit de l'olfacte, a través de la mucosa olfactiva localitzada a la trufa, el musell i els oïllars.

2. El sentit del gust, situat a la cavitat oral, especialment en els casos de transmissió en medi aquós de substàncies no volàtils.

3. El fenomen de detecció (en una posició intermèdia entre el sentit del gust i l'olfacte), representat per un òrgan ultraespecialitzat anomenat òrgan vomeronasal de Jacobson, situat al final del paladar dur i la cavitat nasal, connectant tots dos sentits.

El sentit de l'olfacte, en els animals domèstics, juga un paper fonamental, no només en la percepció del seu entorn i en la comunicació amb altres animals, sinó també en la relació amb les persones amb qui conviuen.

Conèixer aquesta forma de comunicació no verbal amb els nostres animals de companyia a través de les aromes ens permet crear un ambient reconfortant i aprofitar les seves propietats terapèutiques. La difusió atmosfèrica de substàncies aromàtiques pures, com els olis essencials, és una eina segura, fàcil i efectiva per reforçar el vincle amb els nostres gossos i gats, generar benestar i contribuir a mantenir estats saludables. A més, sempre sota l'assessorament de professionals de la salut, l'ús de plantes medicinals i olis essencials pot ser un gran suport en tractaments integratius. ■



AROMATERÀPIA

■■● terpenic/edu PRO

Masterclass

forma't en línia en aromateràpia veterinària

OFERTA ESPECIAL
LLANÇAMENT 35€Dissabte 5 d'abril de 10 a 13 h
Introducció a la fitoaromateràpia veterinàriaPonent: Susana Blanco
Biòloga etòloga clínica i mamífers terrestres ibèrics
Especialista en fitoaromateràpia veterinària
Auxiliar Tècnica Veterinària

● En línia ● Sorteig especial ● Diploma d'assistència ● Accés als apunts

terpenic.com/edu



Echinacea purpurea d'A.Vogel: tradició, ciència i qualitat

L'*Echinacea purpurea* és una de les plantes medicinals més conegudes i estudiades pels seus beneficis al sistema immunològic. Originària d'Amèrica del Nord, ha estat utilitzada durant segles per les seves propietats per reforçar les defenses, prevenir afecçons respiratòries i reduir la durada dels símptomes.

El que fa especial aquesta planta són els seus compostos actius, com les alquilamides, polisacàrids i flavonoides, que actuen sinèrgicament per estimular el sistema immunitari i millorar la resposta davant infeccions. Se li atribueixen propietats antioxidants que contribueixen a la protecció cel·lular, així com efectes que ajuden a reduir la inflamació i promoure el benestar general.

La qualitat dels cultius, el procés d'extracció i la formulació són essencials per assegurar que els principis actius de la planta es mantinguin intactes i siguin eficaços. Aquests factors són clau per assegurar que els productes que la contenen ofereixin tots els beneficis de la planta de manera òptima.

Cultius ecològics i sostenibles

A A.Vogel, els cultius d'*Echinacea purpurea* es desenvolupen sota mètodes d'agricultura ecològica, lliures de pesticides i químics no



Foto cedida per A.Vogel

cius. Aquest enfocament no només preserva la puresa de la planta, sinó que també protegeix els ecosistemes locals i en fomenta la biodiversitat.

El terra on creixen les plantes és acuradament preparat per proporcionar els nutrients necessaris. A més, es respecten els cicles naturals de creixement, cosa que permet que cada planta assoleixi el seu màxim potencial abans de ser collida. La recol·lecció es realitza en el moment òptim, quan els principis actius assoleixen la seva concentració més gran, assegurant així la seva màxima eficàcia.

Processos d'extracció i qualitat al laboratori

Després de la collita, l'equinàcia es porta a les instal·lacions d'A.Vogel

per al processament. En aquest punt, la frescor és essencial: s'utilitza la planta acabada de collir per garantir que els seus compostos actius mantinguin tota la seva potència.

El laboratori d'A.Vogel combina tècniques tradicionals amb tecnologia d'última generació. Cada lot d'equinàcia és sotmès a rigoroses anàlisis que verifiquen la presència i concentració dels compostos clau, com l'àcid chicòric i les alquilamides. Aquestes proves asseguren que els productes finals compleixin els estàndards més exigents de seguretat i eficàcia.

Un dels mètodes utilitzats en el procés és la premsada en fred, que permet extreure els principis actius de la planta sense degradar-los.

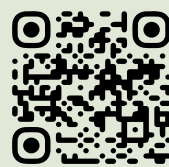
Aquest enfocament preserva els components més sensibles i garanteix que l'extracte obtingut mantingui la mateixa qualitat que la planta fresca.

Varietat i comoditat a cada producte d'A.Vogel

A.Vogel ofereix productes d'equinàcia que s'adapten al dia a dia de cadascú, cobrint diferents necessitats i preferències. La marca posa a disposició una àmplia varietat de formats, com ara extractes líquids, càpsules o esprais. A més, hi ha productes d'equinàcia específicament formulats per a nens, cosa que garanteix que tota la família pugui beneficiar-se de les propietats de la planta.

D'aquesta manera, cada consumidor pot triar la presentació que s'acomodi millor al seu estil de vida. A més, tots aquests productes estan dissenyats per preservar els principis actius de la planta, assegurant que els usuaris puguin aprofitar els beneficis de l'equinàcia mantenint-ne la qualitat i l'eficàcia. ■

Descobreix els
consells de salut
d'A.Vogel:



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



EL PODER DE LA NATURALEZA PARA TU SISTEMA INMUNITARIO



Echinaforce Gotas:

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



Planta fresca de cultivo biológico certificado



Apto para veganos

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

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

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



A.Vogel

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

LLAR

Tires Vegetals
Biodegradables, d'Ecotiras

L'opció més saludable i còmoda de rentar tota la teva roba. Simplement col·locant una, o mitja, de les Ecotiras damunt la roba en la rentadora, ja pots iniciar el teu cicle de rentada, ja que cada Ecotira inclou detergent, suavitzant i una fresca aroma natural. Sense líquids, sense embrutar i sense residus, són una opció respectuosa per a tot tipus de pells i pel planeta, ja que són biodegradables, sense plàstics, sense químics i veganes.

Marca: Ecotiras
www.ecotiras.com
Distribució: Vipasana Bio. S.L

COSMÈTICA

Crema Hidronutritiva,
d'Aloe Vida

Aloe Vida ens ofereix una crema de textura agradable que confereix al cutis suavitat, elasticitat i turgència. El seu contingut en olis naturals com el de Rosa Mosqueta i Germent de blat proporcionen nutrició a les pells seques i atòriques.

A més, conté també oli de Nou de Macadàmia i Àloe vera Barbadosensis per a mantenir constant l'equilibri hídric en la pell.

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

COSMÈTICA

Mantega de Karité sense
refinar, d'Ètik Mundi

Gaudir de tots els beneficis de la mantega de karité només és possible amb un karité pur, sense refinar ni desodorar. Així és el karité d'Ètik Mundi, elaborat per cooperatives de comerç just a Ghana. El karité és especialment eficaç en la regeneració i nutrició de pells seques i descamades o atòriques, ja sigui en la zona facial, corporal o capil·lar. Envasat en llauna d'alumini reciclable.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Ètik Mundi
www.etikmundishop.com
Empresa: Mentabio, S.C.P.

COSMÈTICA

Crema Íntima Bio 30ml,
de WeBotanix

La crema íntima Cannagyn presenta una potent acció calmant que retorna el confort i la suavitat a la teva zona íntima. Conté actius hidratants que afavoreixen la lubricació natural de la zona, respectant l'equilibri fisiològic.

Està recomanada en casos de sequedat vaginal, falta de lubricació, dolor, irritació o inflamació de la zona genital femenina.

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

LLAR I CUINA

FIRES

Grazie EcoNatural
For the planet's needs.

TRIAR CUIDAR EL PLANETA!

100% ORGANIC

100% RECYCLED FIBERS

Distribuit per:
Dispronat
infoedispronat.com
www.dispronat.com

FSC
RECYCLED
Paper made from recycled material
FSC® C100456

www.fiberpack.com
FIBERPACK

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
V.DASANA ASOCIACIÓN VEGANA

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



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



Oli de perilla per a l'asma i l'asma al·lèrgic

L'asma és un trastorn inflamatori de les vies aèries, caracteritzat per una obstrucció reversible associada a hiperreactivitat bronquial. La prevalença de l'asma s'estima d'aproximadament el 4% de la població, encara que hi ha diferències segons les diferents zones geogràfiques al nostre país. Es tracta d'un trastorn creixent com s'ha pogut evidenciar els darrers anys.

L'aparició de l'asma obeeix en part a factors genètics, però hi ha altres factors determinants que tenen a veure amb aspectes epigenètics, és a dir amb aspectes ambientals (contaminació, humitat, higiene, al·lèrgens, tabac, alimentació...) sobre els quals



123RF Limited@serezniy

podem tenir un cert control. Tenir en compte i fer accions per millorar el nostre entorn i alimentació és fonamental per millorar la qualitat de vida de les persones que el pateixen.

Per què és bo prendre oli verge de perilla per millorar l'asma?

L'oli de llavor de perilla, font dietètica d'àcid α -linolènic (Ω -3 vegetal), té la capacitat d'inhibir la generació

de leucotriens (LT), principals responsables de la broncoconstricció. Com va demostrar l'estudi *Effects of perilla seed oil supplementation on leukotriene generation by leucocytes in patients with asthma associated with lipometabolism*, publicat a: Int Arch Allergy Immunol, la generació de LTC4 pels leucòcits va disminuir significativament en el grup que va prendre oli de perilla després de 2 i 4 setmanes; en comparació del grup control.

L'oli de perilla verge el podem trobar en forma de perles i fins i tot en flascó de 100 ml per prendre amb cullereta, cosa que permet una molt bona dosificació en nens. Prendre'l 1 o 2 mesos abans de l'estació primaveral, permet augmentar el potencial antiinflamatori de la mucosa respiratòria i reduir la simptomatologia de l'asma al·lèrgic associat al canvi estacional. Aquelles persones on els símptomes persisteixen al llarg de tot l'any poden prolongar el tractament.

Finalment, comentar que l'oli de perilla a més de reduir la inflamació de les vies respiratòries ens ajuda també a equilibrar els nivells sèrics de colesterol total, colesterol de lipoproteïna de baixa densitat (LDL) comunament conegut com a colesterol "dolent". Per això puc concloure que és un oli vegetal verge molt important per protegir i reduir la inflamació de les vies respiratòries, però també per a la regulació del metabolisme, dos dels aspectes molt prevalents a la nostra societat actual. ■

La prevalença de l'asma s'estima d'aproximadament el 4% de la població

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Abans de la primavera

COMENÇA A CUIDAR-TE

AMB SOL D'OR I OLI DE PERIL·LA

Tot per al teu benestar respiratori

PERLES

Oli vegetal verge de perilla de 1a pressió en fred

120 perlas

LÍQUID

Oli vegetal verge de perilla de 1a pressió en fred BIO

100 ml

XAROP

Amb sol d'or, propòlis, OPC del pi, acerola, magnesi, manganès, coure i gemmes de groseller negre i raïm vermell

180 ml

www.intersalabs.com f @

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Loció capil·lar contra els polls

Si ets mare o pare segur que has hagut de passar pel calvari d'haver de pentinar amb la llemenera per eliminar els polls que cada any són una epidèmia a l'escola. I no et dic res de les estrebades de cabell i les rebequeries que acompanyen aquesta cerimònia que és un martiri per a pares i petits.

Estic segur que t'has informat bé sobre com atacar aquest paràsit xuclasang, des dels remeis més populars fins a l'última novetat de la farmàcia.

Vull ensenyar-te com s'elabora una màscara capil·lar per eliminar els polls amb ingredients naturals fàcils d'aconseguir a la teva botiga d'alimentació natural i en proveïdors d'ingredients per a cosmètica natural, però abans coneixerem una mica millor l'enemic número u del cabell dels nostres fills i així eliminar-lo amb més seguretat.

Ja saps que aquests contagis no són deguts a falta d'higiene i que els



Foto cedida per Cristóbal Vidal

polls s'han fet resistents als insecticides que s'utilitzaven normalment fa anys. Si vols indagar a la xarxa, aquest paràsit es diu *Pediculus capitis*.

Acostuma a viure uns 40 dies i pot arribar a pondre uns 300 ous, per això cal eliminar-los com més aviat millor si no vols que el cap del teu fill/a es converteixi en una granja.

El cicle vital del poll té tres fases: l'ou o llèmena, la nimfa o larva i l'adult.

Els ous es fixen als cabells mitjançant una substància enganxosa i insoluble en aigua. L'eclosió dels ous es produeix als 7-10 dies, apareixent les nimfes que, després de patir tres mudes successives, donen lloc al poll adult.

El poll s'alimenta de sang a intervals molt seguits, deixant un rosari de picades.

El contagi més habitual es produeix per contacte directe de cap a cap, però també per compartir pintes i raspalls, gorres, gomes dels cabells, etc. Afecta principalment nens/es, especialment de 3 a 10 anys. Segons les estadístiques, afecta entre el 4 i el 15% els nens en edat escolar, però de vegades el percentatge és altíssim en una mateixa aula.

El millor moment per localitzar els polls i les llèmenes és després de rentar el cap, ja que els cabells són més manejables i els polls es mouen pitjor amb els cabells mullats. És més fàcil fer-ho manualment, en un lloc ben il·luminat, i utilitzar una pinta de pues molt estretes o llemenera.

En la majoria de casos no produeixen molèsties. La picor és produïda

per la reacció al·lèrgica a la saliva que el poll injecta durant la picada. Les crostetes que s'observen són sovint lesions de rascat que podrien afavorir el desenvolupament d'infeccions bacterianes.

Tractament

El tractament té com a objectiu eliminar els polls i les llèmenes. No cal fer un tractament preventiu, però cal vigilar diàriament els cabells per detectar el primer intrús.

La màscara capil·lar que elaborarem s'aplica sobre el cabell sec i és millor fer-ho sobre el cabell sense rentar perquè el greix facilita la fixació dels principis actius dels olis essencials i perllonga el seu efecte.

Aquesta màscara s'elimina fàcilment esbandint amb aigua. Com que conté un condicionador, ajudarà a eliminar els nusos i facilitarà el pentinat amb la llemenera per eliminar els polls morts i les llèmenes. Si cal, es pot aclarir amb una mica de xampú d'ús freqüent amb condicionador.

És recomanable repetir la màscara un cop per setmana.

Ingredients per elaborar la màscara

• Olis vegetals

Tots els olis actuen mecànicament bloquejant els orificis respiratoris dels polls, cosa que provoca la seva mort per asfíxia. També destrueixen la coberta de la llèmena.

Hi ha alguns olis que han demostrat la seva eficàcia com a insecticides, com l'oli de Neem i el d'Andiroba.

Altres olis com el coco fraccionat, el coco caprylate, esqualè i el de jojoba hidraten, suavitzen i donen brillantor als cabells. Són poc grassos i tenen propietats antiinflamatòries.

• Extractes de plantes

Algunes plantes tenen propietats insecticides i pediculicides demostrades, com la *Quasia amara*, que conté quasinoides insecticides.

També l'extracte d'estafisagria, anomenada herba pollera, que conté a les llavors l'alcaloide delfinidina, un antiparasitari eficaç contra els polls i les llèmenes.



COSMÈTICA



Els polls s'han fet resistents als insecticides que normalment es feien servir fa anys



La picor és produïda per la reacció al·lèrgica a la saliva que el poll injecta durant la picada

• Olis essencials

Els olis essencials actuen paralitzant el sistema nerviós dels polls. Alguns s'utilitzen com a repel·lents d'insectes, com l'arbre del te, lavanda, orenga, pal de rosa, santolina, verbenes citronada, lemongras, alfàbrega i eucaliptus citriodora.

• Condicionadors

Per suavitzar els cabells i facilitar el pentinat amb la llemonera afegirem algun condicionador com BHDT, Tego Amid S18, Soft EQ65 o Vegequat. També van bé les proteïnes de seda que hidraten i suavitzen els cabells. ■

Lloció per eliminar els polls

Farem una selecció dels ingredients anteriors per elaborar aquesta màscara. Seran tots líquids per poder-la elaborar a temperatura ambient.

Afegirem també pantenol per revitalitzar els cabells i un conservant natural com Leucidal.

FASE	INGREDIENT	%	FUNCIÓ
A	Agua	32	Vehicle
	Pantenol	1	Humectant i regenerador capil·lar
	Leucidal	2	Conservant
B	Oli de coco fraccionat	43	Emol·lient, suavitzant
	Oli d'Andiroba	3	Insecticida i repel·lent
	Oli de Neem	3	Insecticida i repel·lent
	Oli essencial de lavanda	2	Insecticida, aroma
	Oli essencial d'arbre del te	1	Insecticida
	Oli essencial d'alfàbrega	1	Aroma i insecticida
	Tween 20	8	Emulsionant
	Tensioactiu Vegequat	4	Condicionador



Elaboració

1. En un got barregeu els ingredients d'A.
2. En un altre got barrejar els components de B.
3. Afegir A sobre B agitant vigorosament.
4. Té pH 5,5. No cal ajustar-ho.





WELEDA

NUEVA GAMA

ALISANTE
E ILUMINADORA

Cuidado Facial Alisante
Primeras arrugas y líneas de expresión
Rosa Mosqueta y Té Blanco

+97%
HIDRATACIÓN
INMEDIATA¹

REDUCE
ARRUGAS
Y LÍNEAS DE
EXPRESIÓN



1. Tratamiento alisante de día: medido en la prueba de usuario 30 minutos después de una sola aplicación.
2. Se ha demostrado in vitro que nuestro extracto de té blanco tiene el mismo efecto antioxidante que la vitamina C.

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

L'ENTREVISTA



Fundat el 1974 a Alemanya, el Grup Dennree és un dels principals impulsors del moviment ecològic a Europa Central. **Lukas Nossol** és el responsable de comunicació de **Dennree** i BioMarkt Verbund (associació BioMarkt). **Dennree** va celebrar el 2024 el seu 50è aniversari: «Ens va donar l'oportunitat de mirar enrere els nostres humils començaments i sentir-nos orgullosos del que hem aconseguit fins ara», comparteix.

Quan es converteix un producte en un producte Dennree?

Com a *retailer* especialitzat en aliments ecològics del BioMarkt Verbund, concedim gran importància a la qualitat ecològica i a la varietat en la nostra gamma de productes. Totes dues es reflecteixen a les nostres marques pròpies Dennree, Gustoni i Königshofer. Amb les nostres pròpies línies ecològiques de qualitat estem àmpliament posicionats en totes les categories: Königshofer ofereix una àmplia selecció de productes carnis,

Lukas Nossol (Dennree): “Ens esforcem perquè el 100% ecològic sigui l'únic camí a seguir”

embotits i ous, Gustoni ofereix menjar mediterrani de la màxima qualitat i els productes Dennree permeten als nostres clients comprar productes ecològics per a les seves necessitats diàries gràcies a la seva excel·lent relació qualitat-preu. Tots els nostres productes compleixen almenys la norma ecològica de la UE i al voltant d'un terç dels nostres productes de marca pròpia estan certificats per organitzacions d'agricultura ecològica, com ara Bioland, Naturland, Demeter, Biokreis i Bio Àustria. Bioland i Naturland representen la major part. Els nostres prop de 1.000 productes de marca pròpia gaudeixen de gran popularitat entre els nostres clients, entre altres coses perquè cobreixen un ampli ventall de preferències gràcies a l'amplitud i la profunditat de la nostra gamma.

Com ofereix assessorament i servei a *retailers* i independents?

A BioMarkt Verbund som al voltant de 530 botigues independents. Volem desenvolupar el moviment ecològic per al futur i veiem la diversitat dels propietaris de botigues independents com a part crucial del sector. Hem desenvolupat serveis i eines especialitzades per administrar botigues ecològiques. Som especialistes en *retail* i oferim obertament els nostres coneixements.

Com ha evolucionat BioMarkt i quines en són les perspectives?

Estem molt satisfets. Som la base per als especialistes en productes ecològics de tota la cadena de valor. Com a líders al sector ecològic, encara posem tot el nostre afany que el 100% ecològic sigui l'únic camí a seguir. Alhora, observem un augment constant de la nostra base de clients i dels seus nivells de lleialtat i confiança.

Amb els nostres socis de la xarxa BioMarkt, desenvolupem ofertes setmanals i campanyes de màrqueting de forma democràtica. Compartim valors comuns i l'impuls de fer possible una dieta amb aliments ecològics per a tothom. La transparència és important en la relació amb els nostres clients. El client ha de poder reconèixer els ingredients, origen i etiquetes fiables. Amb les nostres revistes de producció editorial Kreo i Kreomi (per a nens), oferim als nostres clients valor afegit i coneixements previs importants.

Com contribueix Dennree a una cadena de valor justa?

Els nostres productes es produeixen de forma totalment ecològica, cosa que té un gran impacte a les regions d'origen. Els agricultors i la salut

de la natura augmenten sense insums convencionals. Per aplicar la Llei de la Cadena de Subministrament de la UE, hem convidat tots els proveïdors a compartir dades amb nosaltres mitjançant una base de dades electrònica. Hem fixat acords contractuals amb els nostres proveïdors de marca pròpia, en particular, pel que fa a les normes socials i de qualitat. El repte més gran per a nosaltres és comunicar als clients els valors afegits dels productes, aconseguint que entenguin que els preus són més alts.

Quines estratègies són més eficaçes per impulsar el consum?

Volem inspirar els nostres clients locals sobre la diversitat i el concepte ecològic. Compartim la convicció comuna de tractar amb cura la natura i allò que ens envolta. Els nostres valors són els nostres motors. Els nostres esforços es perceben de manera racional i emocional.

Quines són les majors oportunitats i reptes per a aquest any?

El canvi climàtic continua sent una de les tasques més difícils. Junament amb la volatilitat del mercat i la política, serà un repte garantir la qualitat i la quantitat de les matèries primeres. ■



ALIMENTACIÓ



kèfir
CAFÉ



Amb els beneficis del quefir i
l'energia del cafè

¡Ready to drink!



ES-ECO-022-GA
Agricultura UE/ no UE

www.casagrandexanceda.com