



NÚM 139

JUNY 2025

AGRICULTURA

Conseqüències invisibles: efectes dels pesticides a la salut i el planeta

Pàg. 4

LA RECEPTA

Cheesecake vegà de llimona i coco

Pàg. 12

ALIMENTACIÓ

Envasat de productes ecològics

Pàg. 20

L'ENTREVISTA

José Miguel Herrero: "Som un actor rellevant a nivell internacional"

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Els pesticides són un atac a la vida, un verí que mata no només plagues, sinó també el nostre futur" VANDANA SHIVA

22a edició de Bioterra: la comunitat ecològica basca en creixement

Del 6 al 8 de juny a FICOBA (Irun)



Foto cedida per Bioterra (Fundació Ficoba)

DONA-LI UN
TOC DELICIOS I
NUTRITIU AL
TEU ESMORZAR



EL NATURAL ÉS GAUDIR

@elgranerointegral
Instagram Facebook



FIRES

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

BIOECO
A C T U A L

EDITA:

Centipede Films, S.L.

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

TIRADA 58.500 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: **Centrodiet**

També disponible a:

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

COL-LABORADORS

Freddy Acevedo, Laura I. Arranz, Mercedes Blasco,
Roser Fabrés, Paula Hernández, Iván Iglesias,
Miriam Martínez Biarge, Isidre Martínez,
Raül Martínez, Estela Nieto, Amancay Ortega,
Jaume Rosselló, Maribel Saiz Cayuela,
Cristóbal Vidal

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

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



Amb la col·laboració de:



Bioterra, la comunitat ecològica basca en creixement

“Un espai de trobada, inspiració i transformació”, Bioterra arriba amb una nova edició a Euskadi els dies 6, 7 i 8 de juny al recinte firal de Guipúscoa, Ficoba.

El punt de trobada anual de tots els actors interessats en l'agricultura ecològica, la bioconstrucció, les energies renovables, la cosmètica, la moda sostenible i el consum responsable. Consumidors, productors, periodistes, personal de l'administració, legisladors, Bioterra és un esdeveniment on convergeixen les diferents realitats que conformen el sector ecològic per compartir coneixement, presentar novetats i tendències del mercat, i inspirar-se vivint una experiència enriquidora que sempre ajuda a encaminar els passos als joves emprenedors, a decidir estratègies o senzillament a estar al dia.

Bioterra es compromet a donar visibilitat a qui fa les coses bé combatent el *greenwashing*, pel que la se-

**L'esdeveniment té
una clara vocació
divulgativa amb
propostes que faciliten
la reflexió crítica**



Foto cedida per Bioterra (Fundació Ficoba)

lecció de les empreses participants ve avalada pel criteri d'un comitè tècnic expert que vetlla per l'autenticitat dels continguts.

Aquest any compta amb la participació d'empreses exposidores d'alimentació ecològica, energies renovables, cosmètica natural i bioconstrucció. Entre les novetats d'aquesta edició hi ha la creació d'un espai exclusiu dedicat a l'oli ecològic, tot reunint diferents denominacions d'origen i on es faran tasts guiats. L'oli d'oliva ecològic té un potencial enorme i mereix la màxima atenció.

Vocació divulgativa

Bioterra té una clara vocació divulgativa amb propostes que facili-

ten la reflexió crítica enfront dels actes quotidians que dibuixen el model de societat al que donem suport. A totes les seves edicions s'esforça a proposar activitats que promouen la sensibilització i l'educació ambiental dels visitants a través de conferències, tallers, demostracions culinàries, sessions de ioga i aquest any com a novetat, sessió de Tai-txi. Totes les activitats estan relacionades amb la salut, l'ecologia i el compromís amb el planeta. Destaquen:

“Viure sense Plàstic”, amb Patricia Reina i Fernando Gómez, que compartiran la seva experiència després de recórrer a peu 5.000 km per la costa ibèrica per visibilitzar l'impacte dels plàstics als oceans i promoure un estil de vida sense residus.



ALIMENTACIÓ



El camí cap un Matcha perfecte

*Raab Vitalfood proveïdor de té
Matcha des de fa més de 10 anys!*

100 % pur, ecològic, d'alta qualitat i sense conservants.



Natural. Premium. Vital.



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

FIRES

El documental *“Sintròpica, llavors de canvi”*, dirigit per Miguel García Orive, sobre noves formes regeneratives d’entendre l’agricultura.

“Instal·la les plaques fotovoltaiques”, una xerrada pràctica amb l’expert Tristan Urtizberea, on aprendre a dissenyar un sistema d’energia solar pas a pas.

“Permacultura per transformar el teu projecte de vida”, de la mà de Max, del Centre Mandala, per als que somien amb una vida autosuficient i més connectada amb la natura.

“Feng Shui pràctic”, amb Lourdes Galarraga, interiorista amb més de 25 anys d’experiència, que ensenyarà a transformar la llar en un espai de calma i benestar.

“Començar a cuidar-se des de la base”, una xerrada sobre salut digestiva i benestar integral amb Lorea Aguirre, especialista en nutrició holística.

Gazteak On: reflexió juvenil premiada

Impulsat per Labore Txingudi, Maïa Permacultura i Hendaia Koop, tres entitats que estan treballant en l’àmbit de la sobirania alimentària,

Un esdeveniment on compartir coneixement, presentar novetats i tendències del mercat, i inspirar-se vivint una experiència enriquidora



Foto cedida per Bioterra (Fundació Ficoba)

Gazteak On és un concurs dirigit a joves d’ESO i col·legis de la comarca Bidasoa-Txingudi, amb l’objectiu de fomentar la reflexió i la sensibilització al voltant de l’alimentació sostenible. A Bioterra es farà l’entrega dels dos premis, premi del jurat i premi del públic, als vídeos presentats pels estudiants.

Compromís amb la sostenibilitat

Reduir, reparar, reutilitzar. Per reduir residus, la millor manera és la reutilització d’articles de segona mà després de la seva reparació, si cal. Ja present a l’anterior edició Merka2dasoa repeteix a Bioterra de la mà de Servicios de Txingudi per donar una segona vida a bicicletes i altres articles que puguin ser reutilitzats.

La fira compta amb espais consolidats que, any rere any, atrauen l’atenció dels visitants, com l’espai de tallers de cuina Sukaldean, l’àrea de cosmètica ecològica i economia circular Biobeauty-Zero Zabor, la Bioterraza per degustar productes ecològics, els tallers participatius i una nova edició del Ioga Day.

Acudir a Bioterra és l’oportunitat de conèixer de primera mà els productes ecològics i els productors/pro-

Bioterra es compromet a donar visibilitat a qui fa les coses bé combatent el greenwashing

ductores que en la seva labor professional ens els brinden. La seva decisió de cultivar sota les normes ecològiques mereix la resposta massiva dels consumidors. La salut del medi ambient és la salut de tothom. Consumir productes ecològics és un acte polític. Demandar-los on no es trobin fa visible la seva falta i motiva a qui correspon a incloure’ls a la seva àrea d’influència, sigui escoles, hospitals, restaurants i botigues grans i petites.

Les fires sectorials com Bioterra són essencials per mostrar i demostrar la força regeneradora per a la salut i el planeta de l’agricultura ecològica i tot allò que se’n deriva. ■



Foto cedida per Bioterra (Fundació Ficoba)

EL PRODUCTE DEL MES

COM S’IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la Unió Europea els aliments ecològics s’identifiquen amb l’Euro Fulla, que és 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, que poden ser de la UE o No UE.

Imprescindible!

Coquetes 100% fajol, de Sol Natural



El fajol és un aliat perfecte per a la nostra salut: sense gluten, és saciant, la seva fibra és prebiòtica (alimenta la microbiota), aporta energia estable i duradora, i és ric en proteïna vegetal.

Elaborades només amb fajol i amb un format ideal per emportar, són una manera superpràctica i deliciosa d’incorporar aquest gra a la teva dieta. Pren-les soles, per dipejar salses o unta-les amb les teves cremes/patés favorits.

- Sense gluten
- Veganes
- Sense Sal

Ecològiques, energètiques i nutritives!

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es

Roser Fabrés,
Tecnòloga d'aliments

AGRICULTURA

Conseqüències invisibles: efectes dels pesticides a la salut i el planeta

Els pesticides són una de les poques substàncies tòxiques alliberades de manera deliberada al medi ambient per a l'eliminació d'organismes vius. Per exemple, els herbicides s'apliquen per eliminar males herbes, els insecticides per a insectes o bé els rodenticides per a rosegadors. El desenvolupament de pesticides va augmentar en la Segona Guerra Mundial i des de llavors, es va estendre durant tot el segle XX fins a dia d'avui per a argumentar la producció d'aliments. S'estima que anualment es consumeixen al voltant de tres mil milions de quilos de pesticides arreu del món i països com Brasil, Estats Units, Xina i Índia en lideren el seu ús.

Independentment de la quantitat aplicada de pesticides, s'estima que només un 1% dels pesticides aplicats s'utilitzen de manera efectiva, arribant a dur a terme l'efecte desitjat. Això implica que la resta de pesticides es dispersen en plantes no objec-



123RF Limited©kittisak123rf

tiu i el seu impacte en el medi ambient i la salut és significativament perillós, ja que estan dissenyats per a ser tòxics.

Els humans podem estar exposats directament als pesticides en els llocs de treball, en aplicar-los a cultius, o bé de manera indirecta a través de l'aire, l'aigua, el sòl o la cadena ali-

mentària, ja que els aliments poden quedar contaminats. De fet, hi ha estudis que demostren que les persones que viuen a prop de camps de conreu on s'apliquen pesticides tenen un risc més elevat de desenvolupar problemes de salut derivats a la exposició de pesticides. Per exemple, a Sud-Àfrica, persones que viuen al voltant de camps agrícoles han mostrat símptomes associats a l'exposició de gotes de pesticides que es desplacen per l'aire.

Per als treballadors agrícoles en contacte amb pesticides, la principal via d'exposició als pesticides és la dermatica: a través de la pell. Això és rellevant en països en desenvolupament, on sovint manquen les eines de protecció adients i la formació als treballadors. D'altra banda, els consumidors estem exposats a la contaminació oral, ja que podem arribar a ingerir aliments o begudes contaminades amb pesticides. Els pesticides però també poden entrar al cos humà a través de via respiratòria o ocular. Un cop dins del cos, es distribueixen pel sistema sanguini i poden desencadenar efectes negatius. A més, certs grups de persones com els nens, les dones embarassades o les persones d'edat avançada, poden ser més sensibles als efectes dels pesticides.

L'impacte de l'exposició de pesticides a la salut humana és variat i pot afectar tant el sistema nerviós, immunitari o endocrí. També s'han associat símptomes com tremolors, pèrdua de memòria, canvis en l'estat d'ànim o problemes sanguinis. L'exposició a llarg termini als pesticides s'ha associat amb un increment del risc de càncer com el de pulmó, de pàncrees, de còlon, de bufeta o de pell, entre d'altres. La toxicitat dels pesticides depèn així mateix de la quantitat ingerida, així com de del tipus de pesticida, ja que alguns representen més perill que d'altres.

Certs pesticides tenen la capacitat d'afectar el sistema endocrí: aquests es coneixen com a **disruptors endocrins**. Un exemple ben conegut és el glifosat. Aquestes substàncies poden interferir amb la producció, l'efecte o eliminació de les hormones naturals del cos, alterant l'equilibri natural dels éssers vius. En els homes, l'exposició a disruptors endocrins es relaciona

S'estima que anualment es consumeixen al voltant de tres mil milions de quilos de pesticides arreu del món i països com Brasil, Estats Units, Xina i Índia en lideren el seu ús



123RF Limited©macor



ALIMENTACIÓ

Naturalment refrescants!



Kombutxes en llauna:
original i llima ginebre.

Voelkel





amb infertilitat, càncer de pròstata i testicles, alteracions en el desenvolupament sexual o problemes de tiroides i immunitaris. En dones, també es poden desenvolupar problemes d'infertilitat, així com avortaments espontanis, parts prematurs, nadons amb baix pes al néixer o malformacions, i alteracions ovàriques i hormonals.

A part dels riscos per a la salut humana, utilitzar pesticides també representa una amenaça al medi ambient. Els pesticides acumulen substàncies tòxiques al sòl, modificant les característiques físiques, químiques i biològiques. Això pot perjudicar a la flora, fauna i salut del sòl. L'ús conti-



123RF Limited©fotokostic

nuat de pesticides redueix la diversitat microbiana i biomassa del sòl, elements que són clau per al cicle dels nutrients i descomposició de la matèria orgànica. Altres danys als ecosistemes del sòl i biodiversitat inclouen la inhibició de processos naturals de fixació de nitrogen, accentuant desequilibris ecològics.

D'altra banda, els pesticides solubles en aigua i no absorbits per plantes poden arribar a acumular-se en aigua. L'escorrentia agrícola pot acabar arrossegant restes de pesticides cap a rius,

llacs i aqüífers. Això pot contaminar ecosistemes aquàtics afectant directament a espècies de peixos o organismes que produeixen fitoplàncton. Els pesticides també poden alterar l'equilibri de les comunitat microbianes, ja que poden donar lloc a una disminució de poblacions sensibles a pesticides, i alhora augmentar la presència de soques microbianes resistents.

El futur de l'agricultura sostenible depèn de la reducció de l'ús de pesticides químics i de l'adaptació de pràctiques ecològiques, com és el cas

L'impacte de l'exposició de pesticides a la salut humana és variat i pot afectar tant el sistema nerviós, immunitari o endocrí

de l'agricultura ecològica. Les diferències en l'ús de pesticides entre els dos sistemes de producció tenen un gran impacte pel que fa a l'exposició de pesticides, tant per a la salut com per al medi ambient. Amés, l'agricultura ecològica implementa pràctiques que protegeixen el sòl i fomenten la diversitat microbiana, alhora produint aliments d'alta qualitat. Consumir aliments ecològics, especialment fruites i verdures, pot reduir dràsticament els riscos associats als pesticides contribuint amb la preservació dels recursos naturals i promovent la salut humana i animal. ■

Els consumidors estem exposats a la contaminació oral, però també a través de via respiratòria o ocular



QUINA ÉS LA TEVA *fav*rita?

Prova les nostres saboroses galetes 100% bio.
Una àmplia varietat en constant innovació.

biocop.es



ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.esAmancay Ortega, Thought Leadership, Science
& Content Manager, Veritas | hola@veritas.es

Tomàquets, les joies de la gastronomia mundial

Originari del Perú, el tomàquet és el fruit d'una planta de la família de les solanàcies. Quan arriba la seva temporada, aquesta planta floreix amb abundància i les seves flors, petites i grogues, produeixen uns fruits molt acolorits, de tons que van del groguenc al vermell.

Podem trobar centenars de varietats de tomàquet que es classifiquen segons el seu ús, mida i forma. Així, per exemple, poden assolir un pes que oscil·la des d'1 g (en el cas dels cherry), fins als 600 g, com els tomàquets d'amanida.

Font d'hidrats de carboni, vitamines i licopè

Estan compostos principalment per aigua i hidrats de carboni, el seu macronutrient majoritari.

Els sucres presents al tomàquet són especialment la fructosa i la glucosa. Durant la fase de maduració, quan apareixen els pigments característics del fruit, el contingut en su-

El tomàquet ecològic presenta més contingut en matèria seca i un sabor més equilibrat



123RF Limited©. Ratatouille amb verdures d'estiu

cres augmenta i després s'estabilitza. Per això és tan important que la recol·lecció es faci el més proper al seu consum com sigui possible.

Pel que fa al contingut en àcids, l'àcid cítric és el principal, el qual en va disminuint la quantitat a mesura que el fruit madura.

Entre les vitamines, destaca la provitamina A (β -carotens i licopè) i la vitamina C. De fet, es calcula que una ració de tomàquet de 150 grams cobreix el 61% de les ingestes recomanades de vitamina C i, alhora, presenta la principal font de licopè de la dieta.

El tomàquet triturat o cuinat, i especialment la seva combinació amb oli, millora l'absorció del licopè al nostre organisme.

De cultiu ecològic, millor

El tomàquet ecològic presenta més contingut en matèria seca i un 19,6% més de fibra, a més d'un sabor més equilibrat. Aquestes qualitats organolèptiques es deuen al seu major contingut en sòlids solubles (principalment pel contingut en sucres) i un valor de pH més alt.

També s'ha comprovat que el contingut en antioxidants és molt superior als tomàquets de cultiu ecològic respecte d'aquells procedents de l'horta convencional. En concret, presenten un 48,2% més de vitamina C i un 40,94% més de polifenols, nutrients indispensables per al manteniment del funcionament normal del sistema immunitari i grans aliats en l'alentiment de l'envelliment prematur.

El contingut en antioxidants és molt superior als tomàquets de cultiu ecològic

Protagonistes a la cuina

Són els reis de les amanides, però els tomàquets són presents en molts plats i receptes populars de la gastronomia de tot el món. Ja sigui untat en pa, incorporat a cremes fredes tipus gaspatxo o salmorejo, en forma de salsa, com a base per a pizzes i salses o en farcits d'empanades o lasanyes, és un fruit amb una gran versatilitat culinària.

Troba'ls a Veritas!

Als supermercats Veritas trobaràs tomàquets ecològics cultivats majoritàriament a Tarragona i al Baix Llobregat, lliures de possibles restes de fertilitzants i pesticides de síntesi química. ■



ALIMENTACIÓ

CRIMS

La salut a Veritas no prescriu mai.

Gaspatxo Veritas



Tot un crim
no tastar el seu sabor



veritas



physalis®

La teva cura de bellesa des de l'interior

Fórmules professionals amb components bàsics per a una pell ferma, hidratada i sana.

Aire sec, raigs UV, contaminació ambiental. Cansament, envelliment, estrès. Molts factors externs són perjudicials per a la pell, i el resultat és una pell opaca, seca i menys elàstica. Et recorda a alguna cosa? Llavors ja és hora d'actuar atacant el problema des de dins cap a fora amb l'ajuda de suplementes nutricionals per a recobrar la lluentor de la pell.



Redueix la profunditat i la mida de les arrugues*

Millora la hidratació i elasticitat de la pell*

Dona suport a la formació de col·lagen per al manteniment d'una pell sana**

Ingredients: col·lagen marí tipus I hidrolitzat, **vitamina C, *àcid hialurònic

Aporta a la pell una lluminositat juvenil*

Dona suport a la formació normal de col·lagen per a mantenir una pell sana*

Amb àcid hialurònic del fong de la neu

100% d'origen vegetal

Ingredients: *extracte de acerola, extracte de Tremella fuciformis, extracte de llavors de gira-sol, extracte de coriandre

Redueix la profunditat i la mida de les arrugues, afavoreix l'elasticitat de la pell i atenua les taques de l'edat*

Promou una bona irrigació de la pell*

Dona suport a la síntesi de col·lagen**

Dona a la pell un aspecte fresc i juvenil**

Ingredients: Eternalyoung® (*gotu kola, cistanche, taronja dolça, magrana), bambú, àloe vera, **vitamina C, zinc

Contribueix a una pell sana i ajuda a millorar l'ull sec*

Contribueix a la protecció de les cèl·lules**

Afavoreix el manteniment d'una tensió arterial normal**

Ingredients: *oli d'arç groc, **vitamina E

Rostre sublim i pell radiant*

Protecció de les cèl·lules contra els radicals lliures**

Contribueix a una pigmentació natural***

Ingredients: NutroxSun™, L-tirosina, vit. C, astaxantina, **vit. E, *vit. B3, *vit. A, *bisglicinat de zinc, concentrat de meló, licopè, *L-selenio-metionina, ***bisglicinat de coure, luteïna, *vit. B2, biotina



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

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

www.physalishealth.com — @ f n



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

ENTREVISTA

“És important dissenyar sistemes en què els agricultors estiguin al centre”

Sarah Compson (IFOAM Organics International)

Sarah Compson és la Directora d'Innovació en Normes de la **Soil Association**. Amb gairebé 20 anys d'experiència al sector ecològic, té un coneixement detallat sobre una varietat de temes, des del processament d'aliments fins als tèxtils.

Sarah està particularment involucrada amb **IFOAM Organics International**, l'organització paraguas del moviment ecològic, i n'és membre del Consell Mundial.



Regeneratiu i ecològic: quina posició defensa IFOAM?

Tant el moviment regeneratiu com el moviment agroecològic formen part del sector agrícola que

comparteix una visió similar: que hem de treballar amb la natura i no pas contra ella. Hem d'involucrar les persones de manera justa i equitativa i garantir que la cadena de subministrament i els sistemes agrícoles

funcionin de la millor manera possible. Si pensem de manera holística, tenim molt en comú amb ells. Són els nostres aliats naturals i hauríem de fer més coses plegats.

Pel que fa a consumidors i retails, què haurien de tenir en compte els canals de venda?

La transparència és clau per als consumidors. Per això sempre pensem que el sistema ecològic és excel·lent: hi ha un conjunt de normes que totes les parts de la cadena de subministrament han de complir. Això garanteix alguna cosa que cap altre sistema d'agricultura sostenible no pot oferir, ja que està regulat per llei. Això és un gran triomf per al moviment ecològic. Creiem que la transparència i la informació són fonamentals perquè els consumidors puguin prendre decisions informades.

On veus la narrativa, el moviment o la indústria més forta? Als EUA?

Crec que l'auge del moviment regeneratiu als Estats Units ha estat

“La transparència i la informació són fonamentals perquè els consumidors puguin prendre decisions informades”

influenciat per problemes específics del país, especialment en la gestió de pastures, els enormes cultius de blat i l'esgotament del sòl. Europa no té vastes praderies, pel que les mateixes estratègies agrícoles no sempre són aplicables.

Ara mateix a Catalunya es vol implantar un nou segell de sostenibilitat, com l'Haute Valeur Environnementale a França, però el plantejament és problemàtic.

No volem competència. No volem un escenari on diferents etiquetes competeixin al mercat i dilueixin l'ambició de fer front a les crisis climàtica i mediambiental. L'ecològic és, amb diferència, el principal reclam pel que fa a sostenibilitat, protecció ecològica i adaptació climàtica.

La certificació i les normes ecològiques són una eina per impulsar l'impacte. I volem el major impacte, tan ràpid com puguem. Quan noves al·legacions de sostenibilitat entren al mateix mercat i competeixen pels mateixos consumidors, es corre el risc d'alentir el progrés en lloc d'accelerar-lo.

Fa anys que el sector ecològic reclama una veritable comptabilitat de costos. Ara, tenim l'oportunitat de co-crear mètriques de sostenibilitat i sistemes de seguiment que reflecteixin alguns dels valors del sector ecològic.

Què és i què defensa el Sustainability Reporting?

Per llei, almenys a la UE, les empreses han d'informar de l'impacte que tenen respecte a les mètriques clau de sostenibilitat. Les més comunes són



ALIMENTACIÓ

“El sistema ecològic és excel·lent: hi ha un conjunt de normes que totes les parts de la cadena de subministrament han de complir”

ENTREVISTA



©Bio Eco Actual. Sarah Compson i Oriol Urrutia a BIOFACH 2025 a Nuremberg

carboni, aigua i biodiversitat. El problema és que no hi ha una metodologia unificada. Hi ha moltes maneres diferents de comptabilitzar el carboni, i gairebé hi ha un salvatge oest de gent que ofereix mètodes per fer-ho. IFOAM exerceix un paper fonamental en aquest sentit.

Volem que el sector ecològic ajudi a donar forma a com ha de ser aquesta avaluació de sostenibilitat. El sector és líder en aquest camp. Fa anys que ho fem. Sabem com pensar en els sistemes mediambientals dins un context empresarial i comercial. Així que tenim molt a dir i molt a demanar.

Per tant, aquestes avaluacions de sostenibilitat han de tenir una visió tan holística i àmplia com sigui possible. Els agricultors han d'ocupar un lloc central en el disseny i se n'han de beneficiar. Així, els agricultors participaran en l'anàlisi dels seus sòls i en l'avaluació de la biodiversitat de les seves explotacions, de manera que puguin veure els resultats i sentir-se partícips no només de les dades recollides a les seves explotacions, sinó també motivats per fer canvis i veure que això els beneficiarà.

Alhora, el moviment ecològic sol ser molt eurocèntric. Què passa amb Àfrica, Àsia o Amèrica del Sud?

A Taiwan, vam tenir moltes converses prèvies amb el Nord Global. I

“Sabem com pensar en els sistemes mediambientals dins un context empresarial i comercial”

“Hem de descolonitzar els sistemes de certificació i el nostre enfocament de la cadena de subministrament agrícola”

de sobte, hi havia gent del Sud Global a la sala. I va ser molt valuós tenir una perspectiva diferent. Podem tenir tots aquests debats, però recordem que el que es tracta en realitat és el que fan els agricultors sobre el terreny. I també hem de descolonitzar els sistemes de certificació i el nostre enfocament de la cadena de subministrament agrícola. No volem un altre requisit imposat pel Nord Global al Sud Global. També és molt important dissenyar sistemes que funcionin per al Sud.

Atributs com «natural», «vegà» i «lliure de» competeixen sovint amb l'ecològic. Com ha afrontat aquest repte el mercat britànic?

Les darreres xifres de mercat són bones per al Regne Unit, tant en valor com en volum. El mercat va bé, cosa que és força sorprenent ateses les pressions inflacionistes i molts dels reptes que hem vist als mercats europeus. Sabem que els consumidors volen comprar productes ecològics, i que els trien sobretot per la pròpia salut. Una bona dieta continua sent un factor clau.

En la mesura del possible, intentem que els productes vegans també siguin ecològics, una mica com passa a Dinamarca. Així que no ens veiem competint amb aquests mercats, sinó com a aliats naturals. ■

ALIMENTACIÓ





ESTIL DE VIDA

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

Ambient lliure de tòxics: el cinquè pilar d'una salut infantil integral

Els nens i nenes necessiten viure en un ambient tan pur i lliure de contaminants com sigui possible. Tot i que els tòxics ens afecten a tots, en els primers anys de vida encara són més perillosos, ja que poden alterar el desenvolupament cerebral i d'altres òrgans, de vegades de forma irreversible, i perquè molts tòxics tenen efecte acumulatiu.

Solem pensar en els tòxics com a substàncies físiques externes, i molts són així. Però també hi ha tòxics que, encara que no són físics, contaminen la ment i perjudiquen la salut emocional, i són tan importants o més que els primers. Conèixer tots ells pot ajudar a mantenir els nens i nenes el més allunyats i fora de perill possible.

Tòxics físics

Els principals són:

- **Pesticides.** Poden causar malformacions congènites i trastorns

neurològics i augmentar el risc de càncer.

- **Contaminació atmosfèrica.** Augmenta el risc d'asma i altres problemes respiratoris.
- **Exposició al tabac** (tabaquisme passiu). A més a més de causar problemes respiratoris, l'exposició al tabac augmenta el risc de mort sobtada del lactant. Els nadons fills de mares que van fumar durant l'embaràs tenen un pes menor en néixer.
- **Disruptors hormonals.** Molts pesticides afecten el sistema hormonal i poden alterar el desenvolupament de la pubertat. Altres disruptors hormonals són substàncies químiques com parabens i ftalats contingudes en cosmètics i plàstics.
- **Metalls pesants.** Els més nocius i prevalents són el plom i



123rf Limited@liudmilachernetska

el mercuri, que poden produir dany cerebral. El cadmi i l'arsènic també són perillosos.

- **Excés d'additius en aliments ultraprocessats.** Poden alterar la microbiota intestinal i el metabolisme; alguns produeixen alteracions en el comportament.

Tòxics emocionals

A més del maltractament infantil en totes les seves formes (físic, psicològic, abús sexual, negligència física i emocional), hi ha altres tòxics que afecten sovint la infància:

Exposició a la violència. Encara que no la pateixin ells mateixos, els nens i nenes que veuen com s'exerceix violència envers altres pateixen un trauma psicològic important. En el passat, els nens i nenes només podien ser testimonis de violència al seu entorn físic, avui dia, amb internet i xarxes socials, els menors poden veure fàcilment com s'exerceix violència real contra altres humans i contra animals.

La discriminació o exclusió social, l'assetjament escolar i el ciberassetjament són tòxics cada cop més estesos a la nostra societat; i produeixen dany psicològic a curt i llarg termini. ■



ALIMENTACIÓ

NOUS SUCS
■ 100% ■
Fruita fresca ecològica i natural

LLIMONADA POMA GINGEBRE

POMA GINGEBRE

ARA dos dels teus suc preferits, amb un toc de ginebre. Ideals per a refrescar-te tot l'estiu

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

www.calvalls.com / Tel.+34 973 324 125

des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT



ALIMENTACIÓ

PISTACHOS BIOINTEGRALES

FLOR

Cultivamos Pasión

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

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

VARIETAT KERMAN
És per norma l'única varietat possible per a un cultiu BIOINTEGRAL, amb una gran mida i espectacular gust i qualitat

100% BIOINTEGRALES
Seguim escrupolosament els requisits exigits per a un cultiu BIOINTEGRAL, sense modificació genètica en empelts

Disponibles a granel i envasats!
Al natural, torrats, amb closca o sense closca i torrats baixos en sal
Gaudeix d'un sabor únic en qualsevol format!

ARBÒRIGEN BIOINTEGRAL

INTERNATIONAL CERTIFICATION BIO SUISSE

Valle del Cabriel

www.ecopistachosflor.com

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



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



Creix el consum de fruites i verdures ecològiques a l'estiu

La producció a l'estiu porta a les taules un ventall molt ampli de fruites i verdures que, amb l'arribada de l'estació calorosa són les més esperades i venen molt de gust. Les de **producció ecològica** són sempre la nostra elecció per diversos motius de pes: nodreixen més i millor en créixer en sòls sans, no ens proporcionen dosis extres de contaminants al no estar permès l'ús de pesticides ni herbicides en els cultius ecològics, no contribueixen a la pol·lució de les aigües subterrànies, i estan més saboroses. Com apunta una campanya recent per a la promoció del consum d'aliments ecològics, no són millors pel que porten sinó **pel que no porten**. Els agricultors que treballen en ecològic mereixen la nostra resposta decidida en triar els seus productes. És un bé per a la nostra salut i per a la del territori, perquè ja s'ha comprovat que la contaminació del planeta ens afecta a tots.

Les **fruites** de l'estació estival són refrescants i sucoses, estan en plena temporada melons i síndries, préssecs, nectarines, albercocs, prunes, mores, gerds i nabius. I entre les **verdures** i **hortalisses** característiques de l'estiu destaquen els tomàquets, cogombres, carbassons, albergínies, pebrots, enciams, ruca, canonges, mongetes tendres, cebes i alls tendres.

Entre els plats que preparem amb elles es troba en els primers llocs el



123RF Limited@jovanmandic

Consumir aliments ecològics evita la ingestió d'una bona part dels pesticides perillosos als quals estem exposats

gaspaxo, que reuneix tomàquet, cogombre, pebrot, ceba tendra, all, pa, oli d'oliva, vinagre i sal. És nutritiu, refrescant i crudivegà. D'altra banda, les amanides, en les seves múltiples variacions, són l'entrant rei de la temporada. Moltes d'elles amb una base de **fulles verdes** a les quals es poden afegir llavors, pastanaga, olives, daus

de tofu, lleties, cigrons, alvocat, tomàquet, ceba, pebrot, patates, mongetes tendres, pasta, algues, arròs, sempre buscant la varietat i la combinació de nutrients que les converteixen en un primer plat o plat complet molt sa i pràctic per a portar. És millor amanir en l'últim moment per a preservar la turgència dels ingredients. Per a això tenim l'**oli d'oliva verge extra**, l'alfabrega, el julivert, diferents vinagres, sal, lli daurat, salsa de soja, xia, pipes de carbassa, de gira-sol, sèsam,... tots ells enriquint els plats amb textura, sabor i nutrició.

L'**escalivada** i la **samfaina**, fetes amb albergínies, pebrots, carbassons, tomàquets i cebes, són deliciosos i poden anar sols o acompanyar croquetes de bolets, seitàn arrebossat, tires de tofu o hamburgueses vegetals, per

a formar uns plats contundents en sabor, però al mateix temps lleugers. Poden presentar-se en broquetes combinades.

La **síndria** i el **meló** són desitjats a tota hora i més encara en dies de platja o piscina en ser tan hidratants i antioxidants. Presentats tallats en daus o boletes combinats en palets donen color i frescor a les taules d'aperitius. I per a unes postres totalment estiuenques la **macedònia de fruites** els combina amb préssec, nespres, nectarines, prunes, fruits vermells i nabius.

La producció d'aliments ecològics és el camí a seguir per a desintoxicar els sòls i nodrir saludablement a tothom. Consumir aliments ecològics evita la ingestió d'una bona part dels pesticides perillosos als quals estem exposats. És la nostra decisió el triar-los, per respecte al medi ambient i a nosaltres mateixos. Preguntem sempre per ells en botigues i restaurants, en col·legis i en hospitals, perquè creixi la conscienciació i n'augmenti la disponibilitat. ■



BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio





LA RECEPTA

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

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

Cheesecake vegà de llimona i coco

TEMPS: 30 min elaboració
5 h congelador + temps necessari
per descongelar

INGREDIENTS (12 racions)

Per a la base:

- 150 g de dàtils Medjool sense pinyol.
- 90 g de flocs de civada.
- 50 g de xips de coco **Sol Natural**.
- 2 cullerades d'oli de coco **Sol Natural**.
- Un pessic de sal.
- 1 culleradeta d'essència de vainilla.
- 1 cullerada d'aigua.

Per al farciment:

- 300 g d'anacards crus.
- 200 ml de llet de coco.
- 100 ml de suc de llimona.
- 100 g d'eritritol o xilitol.
- Ratlladura de pell de dues llimones.
- 1 cullerada d'essència de vainilla.
- 150 g d'oli de coco **Sol Natural**.

Per decorar:

- Xips de coco **Sol Natural**.
- Ratlladura de pell de llimona.



©Estela Nieto

increïble. Gràcies als anacards, l'interior serà suau, nutritiu i de sabor molt fi, alhora que la llimona aporta caràcter i l'oli de coco ens proporciona aquesta consistència ferma en fred però que es fon en el moment de menjar-lo.

Aquest pastís fred, estil *cheesecake*, amb llimona i coco és perfecte per a aquests dies en què et ve de gust un dolç saludable o simplement quan no vols encendre el forn i vols un dolç molt refrescant en format pastís.

Elaboració

Poseu els anacards del farciment en remull durant almenys 1 hora.

Mentrestant, col·locar en un processador de cuina els flocs de civada

juntament amb els xips de coco i triturar fins que tinguin un aspecte de sorra gruixuda.

Afegir a poc a poc els dàtils desosats i trossets al processador. És important fer-ho a poc a poc perquè es vagin trossejant i integrant a la barreja. Quan estigui llesta, incorporeu-hi l'oli de coco fos, l'essència de vainilla i un pessic de sal. Finalment, afegir la cullerada d'aigua, això farà que la massa guanyi consistència i es torni maleable.

En un motlle rodó desmuntable de 22 cm, col·locar una capa de paper d'antiadherent a la base i sobre ella col·locar la barreja. Estendre i pressionar per compactar. Tapar el motlle i portar al frigorífic perquè l'oli de coco es refredi i la base qualli.

Mentre la base guanya consistència, prepararem el farciment.

Esbandir amb aigua freda els anacards i escórrer molt bé. Col·locar-los a la gerra de la batedora i afegir la llet de coco, el suc de llimona, l'essència de vainilla, la ratlladura de pell de llimona i l'endolçidor que hagi triat. Tritura-ho fins aconseguir una crema el més fina possible. Si no uses una batedora potent, hauràs d'insistir perquè el resultat sigui fi i cremós.

Quan la crema estigui el més suau possible, afegiu-hi l'oli de coco fos i continueu triturant. Un cop tot estigui ben integrat, la crema estarà a punt per col·locar sobre la base.

Esteneu amb compte d'allisar bé la superfície i que no quedin bombolles d'aire. Per fer-ho, sacseja el motlle a la base o deixa caure amb compte sobre el taulell, d'aquesta manera les bombolles de l'interior sortiran a la superfície.

Tapeu bé el motlle del pastís i porteu al congelador durant almenys 4 o 5 hores o preferiblement tota la nit. Al cap d'aquest temps, un cop el pastís s'hagi congelat, descongeleu-lo a la nevera. Aquest pas és clau perquè el pastís guanyi consistència i es torni ferm.

Després ja estarà el pastís a punt per decorar amb xips de coco i ratlladura de llimona per sobre i tallar amb un ganivet esmolat. ■



ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ BIO

BIO

Wha!feel

PROTEIN

Fines i cruixents capes de galeta d'espelta integral.

Interior suau de cacau + proteïna de pèsol.

N!



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

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / LLAVORS

**VitaSeeds,
Llavors per Esmorzar,
d'El Granero**



El mix de llavors moltes i nabius VitaSeeds Esmorzar d'El Granero Integral es pot prendre de moltes formes: empolvorat sobre iogurt o fruita fresca, barrejat en batuts o porridge o incorporat a barretes casolanes i muffins. És perfecte si busques un esmorzar pràctic i saborós. Una manera deliciosa de començar el dia amb vitalitat i benestar des del natural. A base de lli, cànem, gira-sol, sèsam i nabius, amb aquestes llavors completes el teu esmorzar aportant-li proteïna, fibra, omega-3 i vitamina E.

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

imprescindible



BEGUDES / KOMBUTXES

**Kombutxa de
Maracujà & Llimona,
de Voelkel**



La kombutxa de maracujà i llimona de Voelkel és una combinació refrescant i exòtica que et teletransporta a un ambient tropical. Ara, aquesta kombutxa està disponible en format de 750 ml, una novetat que se suma a l'àmplia gamma d'opcions que la marca ofereix. El sabor àcid i lleugerament dolç del maracujà es complementa perfectament amb la frescor cítrica de la llimona.

L'alternativa energitzant i refrescant al refresc convencional.

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

imprescindible



SEC / GALETES

**Galeta de Cacao i Crema
Vegana, de Sol Natural**



Les galetes més irresistibles, per fi en versió ecològica! Amb un suau interior de crema de vainilla vegana, i un exterior de galeta cruixent d'arròs i cacao.

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

- Veganes
- Sense gluten
- Sense oli de palma

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

nou



BEGUDES / REFRIGERATS

**Quefir Cafè, de Casa
Grande de Xanceda**



Un quefir bevable ecològic per a *coffee lovers*.

A l'energia del cafè se sumen els beneficis del quefir. En un còmode format per a emportar.

Elaborat amb llet de vaques que surten a pasturar 360 dies a prades lliures d'herbicides, pesticides i fertilitzants de síntesi.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Casa Grande de Xanceda
www.casagrandexanceda.com
Empresa: Casa Grande de Xanceda, S.L.

nou



SEC / CONDIMENTS

**Pasta Umeboshi
Ecològica Japonesa,
de Clearspring**



La Pasta Umeboshi Japonesa és un condiment atrevit i vibrant elaborat a partir de tradicions centenàries. Elaborada al Japó amb prunes ume ecològiques, sal marina i fulles de shiso vermell. La fruita s'adoba lentament i s'asseca al sol per a ressaltar el seu distintiu caràcter àcid i salat, el resultat és una pasta concentrada amb un profund sabor umami que desperta el paladar. Es suficient amb un polsim per a transformar un plat, la seva intensitat fa que una mica rendeixi molt.

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

nou



BEGUDES VEGETALS

**Concentrat de Civada
500 ml, de Natumi**



Nou concepte: l'alternativa sostenible per a consumidors conscients.

Simplement barreja-ho amb aigua i gaudeix d'una beguda de civada fresca en qualsevol moment.

Amb una petjada ambiental mínima, el concentrat de Natumi ofereix el mateix gran sabor al mateix temps que redueix significativament la quantitat d'embalatge.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Natumi
www.natumi.com/es
Empresa: Natumi GmbH

nou



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut

ALIMENTACIÓ

Cada gra compta: l'arròs, energia i nutrients

És un dels cereals base i es cultiva des de fa més de 5000 anys. La seva importància com a aliment queda reflectida pel seu alt valor simbòlic en cerimònies, com en els casaments. Després de la seva collita, s'elimina una primera capa per fregament i llimat, obtenint l'arròs integral. Polint més el segó s'aconsegueix l'arròs semi integral. I l'arròs blanc s'aconsegueix quan es retira tot el segó i queda només el gra blanquejat. En consumir arròs integral és molt important que sigui de cultiu biològic perquè les capes externes són les més exposades als plaguicides dels cultius convencionals.

Nutrients

Tots els arrossos contenen aproximadament un 75% de carbohidrats i un 7%, de proteïnes en sec, no obstant això, l'índex glucèmic de l'arròs integral és menor que el del refinat, l'alliberament d'energia és progressiva, i ajuda a mantenir estables els nivells de glucosa. També les quantitats



123RF Limited@peangdao. Diferents varietats d'arròs ecològic

de sodi i potassi són més elevades en l'integral, i les de fòsfor, coure i magnesi es doblen. El contingut de calci i ferro es multiplica per quatre, i per 100 el volum de iode.

L'arròs integral conté tres vegades més vitamina E que el blanc, quatre vegades més Niacina o B3 i Piridoxina o B6 i àcid fòlic o B9. I fins a set vegades més Tiamina o vitamina

B1. Aquesta important vitamina, té precisament la funció d'ajudar en la digestió del midó de l'arròs. Quan consumim arròs blanc, sense ella, l'organisme s'empobreix i el sistema nerviós perd capacitat de concentració i de protecció enfront de l'estrès. A més, conté una petita porció d'àcids grassos, absent en el refinat. És un bon regulador digestiu, la fibra que l'acompanya és beneficiosa per activar l'intestí i evitar el restrenyiment, mentre que el brou de la coc-

ció segueix sent un bon recurs per constreïr les diarrees.

Beneficis

Aquest cereal és fonamental per a una dieta equilibrada, i s'hauria de prendre com a mínim un cop a la setmana en un plat principal i dos o més vegades com a component d'altres plats.

Entre les seves propietats medicinals destaca per ser digestiu, ja que protegeix les mucoses gàstrica i intestinal. És adequat per a persones malaltes i inapetents, i en les convalecències. És tan fàcilment digerible que convé per igual a totes les edats. És un dels primers aliments que s'introdueixen en les farinetes dels nadons, per la seva manca de gluten, i també s'aconsella en els plats suaus per a gent gran. És un dels cereals preferits per a les persones celiaques.

D'altra banda, és depuratiu i diürètic, pel seu alt nivell en potassi, que redueix la hipertensió, l'àcid úric i els problemes renals. Evita la deshidratació en els cops de calor i refresca en els casos de febre. Alhora, per la seva riquesa en hidrats de carboni, vitamines B i triptòfan, és energètic, reconstituent i relaxant. Gràcies a la seva fibra soluble ajuda a prevenir el colesterol alt i les malalties cardiovasculars, mentre que la fibra insoluble de l'integral el fa lleuger, laxant i apimant. El seu brou regula el trànsit intestinal en els còlics i diarrees.

Preparació

L'arròs blanc o semi només necessita 20 minuts de cocció i el doble del seu volum d'aigua bullint. L'integral requereix el triple d'aigua, i freda, coent en 40 minuts, llevat que s'hagi

Aquest cereal és fonamental per a una dieta equilibrada, i s'hauria de prendre com a mínim un cop a la setmana en un plat principal i dos o més vegades com a component d'altres plats



123RF Limited@qiuusong. Camps d'arròs



ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

posat prèviament en remull de 3 hores. El foc ha de ser viu al principi i lent mentre cou. Si es cuina en paella, és convenient reservar una mica d'aigua o brou calent per si se l'ha begut tot i cal afegir-ne més.

Quan el gra es cou correctament, queda sencer i manté tots els sabors que ha absorbit. Si es passa de cocció, s'obre, perd sabor i es torna enganxós. Un truc perquè no es passi és daurar-lo prèviament amb oli durant un minut, abans d'afegir l'aigua. Després es remou suaument i ja no es torna a tocar, per evitar que es trenqui.

És el perfecte comodí de la cuina. El seu delicat sabor absorbeix les aromes dels aliments que l'acompanyen, i això permet que es faci servir tant amb hortalisses, llegums, salses o bolets, com en postres amb dàtils i panses.

És el perfecte comodí de la cuina

Tot i que se sol consumir en gra, altres presentacions habituals són la sèmola, les coques de gra inflat, els flocs, els espaguetis o sopa orientals i la beguda d'arròs, suau i digestiva. També forma part d'hamburgueses i pans sense gluten. Per conservar-lo, s'ha de mantenir en pots hermètics, perquè tendeix a absorbir la humitat de l'ambient. Per això s'utilitza en els salers i evita que s'endureixi la sal. Es pot afegir un gra d'all perquè no es faci malbé.

Varietats

Hi ha milers de varietats d'arròs que es classifiquen per la forma i la mida o per la varietat.

- **Arròs de gra mitjà o rodó (tipus japonica):** és arrodonit, té una textura molt agradable i absorbeix molt bé els sabors. És el més indicat per paelles i arrossos caldosos, així com per a postres i egudes. Destaquen les varietats "Bomba" per a les paelles, "glutinós" per al sushi o "Carnaroli" per al risotto.
- **Arròs de gra llarg (tipus índi-**



123RF Limited©serezniy

ca): amb menys midó, absorbeix menys aigua i cou més ràpid. Queda més solt i és el més indicat en amanides, guarnicions i plats amb molta imatge. Destaquen els aromàtics com el "Basmati", apreciat pel seu sabor de nou, o "Gessamí", tots dos queden molt solts.

Altres arrossos

- **Arròs salvatge:** és un gra molt allargat i fosc de accentuat sabor a ametlla, textura ferma i gran ri-

quesa nutritiva, especialment en proteïnes. En realitat pertany a la família de la civada d'aigua.

- **Arròs vermell:** és un arròs integral, la seva capa de segó li confereix un color vermell a causa de la presència d'antocianines. Gran protector cardiovascular.
- **Arròs Venere:** és integral i la seva capa de segó és de color negre intens, que es torna púrpura amb la cocció. ■

ALIMENTACIÓ

Aquest estiu, beu natural!

EL MAJOR % D'INGREDIENTS!

6% AMETLLA

8,5% DE COCO

5,5% AVELLANA

SENSE SUCRE

www.ecomil.com

@ecomiloficial



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

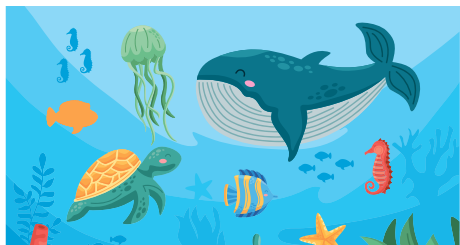
ESPAI VIDA SANA



Protegir la teva pell sense contaminar el mar

Milions de persones a les platges de tot el món s'apliquen cada any entre 6.000 i 14.000 tones de crema solar per protegir la seva pell dels raigs del sol. Aquest gest d'autocura té **conseqüències ecològiques greus** ja que els químics presents als protectors solars s'alliberen al mar i afecten els ecosistemes costaners i les zones amb esculls de corall.

Els contaminants principals tenen per nom **oxibenzona**, **octinoxat**, **homosalat** i **octocrilè** i han demostrat ser tòxics per als coralls, afecten el desenvolupament dels peixos i destrueixen la biodiversitat marina. A més, no es dissolen ni degraden fàcil-



ment pel que s'acumulen als organismes marins. En alguns països com els Estats Units, concretament a Hawaï han reaccionat prohibint la venda de cremes solars que continguin oxibenzona i octinoxat, i a zones del Carib, Sud-est Asiàtic i Mediterrani s'han començat a prendre mesures, però a Espanya, país visitat per milions de turistes de platja, encara no hi ha cap regulació clara sobre l'impacte ambiental dels protectors solars amb filtre químic.

Què podem fer? Optar pels protectors solars certificats ecològics amb **filtres físics** com l'òxid de zinc o el diòxid de titani, en la seva versió **sense nanopartícules**, o estar a l'ombra a les hores centrals del dia i exigir la implicació de l'administració en la protecció del medi ambient.

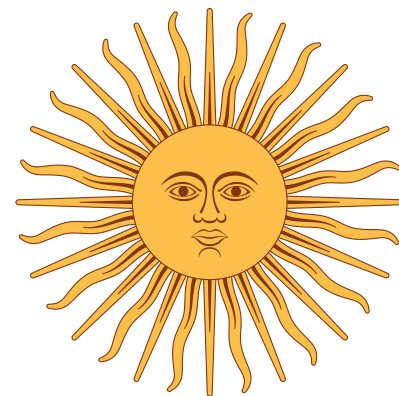
Cada gest quotidià té un impacte i triar què ens posem a la pell és també triar què deixem a l'aigua. ■

Protegir-nos del sol?

Comença l'estiu i arriba el moment de la màxima insolació. Vivim moments molt confosos amb missatges contradictoris sobre quina ha de ser la nostra relació amb el sol. D'una banda, hi ha el discurs oficial que ens hem de protegir tant sí com no dels raigs solars usant productes cosmètics amb factors de protecció elevats, moltes vegades a base d'ingredients que perjudiquen la nostra salut.

D'altra banda, hi ha el fet que necessitem que la nostra pell estigui en contacte amb el sol doncs, només així, sintetitzem la vitamina D. A més, la llum solar és important per a la regulació del nostre cicle de son i influeix en el nostre estat d'ànim, ja que afavoreix que el nostre cervell segregui serotonina, la coneguda hormona de la felicitat.

La clau una vegada més la té el sentit comú. Podem exposar la nostra pell al sol en els moments de menys insolació, a primera hora del



matí o darrera de la tarda. Ho hem de fer progressivament, per acostumar el cos i donar-li l'oportunitat de produir melanina. Però una vegada que adquirim un cert color no vol dir que podem seguir al sol a tota hora sense problemes com ens venen els del "call solar".

El millor és protegir-nos amb barret i roba o mantenir-nos a l'ombra. I avui dia, també tenim una àmplia gamma de cremes solars econaturals que ens ajudaran a protegir i cuidar la nostra pell durant l'estiu. ■



FIRES

BioCultura

feria de productos ecológicos y consumo responsable

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6 – 9 noviembre 2025

Organiza

biocultura.org
@biocultura



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut



Prova aquestes salses picants ecològiques!

Les salses picants estan de moda perquè aporten un extra de sabor intens i exòtic als plats que acompanyen, dotant-los de més personalitat. En nombroses cultures, el picant és un sabor valorat per les seves propietats. La capsaïcina és l'agent bioactiu present en alguns tipus de pebrots, o xilis, que causa la sensació de picor. És un gran antisèptic, antibacterià, antiinflamatori i analgèsic. Millora la digestió, la circulació arterial, activa el sistema nerviós i ajuda a modular els nivells de glucosa.

Les salses picants ecològiques asseguren un origen orgànic dels seus ingredients, sense pesticides ni químics, i una producció artesana. Són totalment veganes i no tenen colorants, conservants, lactosa i gluten.

Salsa de xili de Jalapa

El xili de Jalapa és un pebrot picant originari de Jalapa, a Mèxic. Gràcies al seu saborós sabor, és un ingredient característic de la cuina mexicana i tex-mex, essencial en la salsa que porta el seu nom. Les salses *jalapenyas* ecològiques del nostre mercat tenen un nivell de picant moderat. En elles, el xili de Jalapa ve acompanyat de ceba, all, vinagre de poma, llima i sal.

S'utilitza com un condiment o guarniment bàsic, amb un deix picant suau. És perfecte per maridar i macerar, ja que el seu sabor autèntic



123RF Limited©deagreetz

realça tot tipus de plats i receptes, amb matisos diferents i nous. Combina bé amb guacamole, *tacos*, amanides i plats d'arròs entre una àmplia gamma de possibilitats.

Salsa de xili *xipotle* fumat

El *xipotle* és un pebrot de varietats Morita o Meco, originari de l'estat de Chihuahua, a Mèxic. És de polpa gruixuda i amb una dolçor extra, perquè es cull ja molt madur, quan el seu color és gairebé porpra. Es deshidrata al fum, de manera que suavitza el seu picant i pren una aroma característica. És ric en capsaïcina i en antioxidants, pel seu color morat, a més de vitamines A, B1, B2 i B3.

La salsa de xipotle és de color marro, té un sabor fumat i lleugerament dolç, i un nivell de picant de suau a

mig. Característica del tex-mex, és molt saborosa perquè a més de xili xipotle pot contenir tomàquet, oli, vinagre de poma, ceba, all, sal, pebre, coriandre, orenga, canyella, comí i lorer. És una salsa gourmet que s'utilitza com a condiment per adobar i realçar *tacos*, *enchiladas* i tot tipus de guisats, moles i adobs, proporcionant un toc original i una explosió de sabors.

Salsa d'havà

L'havà és un dels pebrots més picants del món, segons l'escala Scoville, per la seva riquesa en capsaïcina. És propi de l'estat mexicà de Mèrida, a la península de Yucatán. És de color ataronjat, amb tons des de grocs a vermellosos.

Amb ell s'elaboren delicioses salses caribenyes, que matisen la

picor amb altres ingredients, com mango o pastanaga. Una composició clàssica portaria, a més d'havà, ceba, pastanaga, all, suc de llimona, vinagre, sucre de canya i sal. S'usa per aportar a les receptes un toc ben picant, però amb una frescor cítrica molt sofisticada. Poques gotes doten de personalitat tota mena d'amaniments, marinats i sofregits. I pot acompanyar amb un sabor exòtic i diferent *tacos*, amanides, plats de pasta, llegums, arròs o hamburgueses.

Salsa de caiena i all

La caiena és un tipus de pebrot vermell o pebrot picant de la ciutat Caiena, a la Guaiana Francesa. És pròpia de tota Centreamèrica i ja la usaven els pobles inques. És un pebrot fi, allargat, amb un intens color vermell i una pell fina i brillant. Per la seva riquesa en capsaïcina té un sabor picant de mig a intens. Se sol comercialitzar sec o en pols, amb què adobar tot tipus de plats.

Amb ella s'elaboren salses com Tabasco o Louisiana. Aquesta última combina el sabor de l'all amb la caiena, de manera que pren un sabor més matisat i sofisticat. Es combina la caiena amb all, vinagre i oli, i sovint se suavitza el picant afegint pebrots vermells rostits o tomàquet. Es fa servir en barbacoes, patates braves i tot tipus de plats als quals es vulgui donar un toc picant. ■

GUIA PROFESSIONAL



MASTER ORGANIC

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

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



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Informació per producte

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

Tendències i novetats BIO

Alimentació, Cosmètica, Complementos alimentaris

Edició impresa i online
Difusió gratuïta

DISTRIBUÏT PER:



MásQueBio
ecomercado

TOTECOLÒGIC
alimentació ecològica



Cadidiet



GUMENDI

Natural

Hortec
agricultura ecològica



Jaume Rosselló,
bio@bioecoactual.com

Editor especialitzat en Salut i Alimentació

ALIMENTACIÓ I SALUT

Teff, el supercereal

A les terres altes d'Etiòpia, on els antics emperadors abissinis van governar durant segles, un diminut gra ha estat l'aliment de generacions: el teff. Aquest cereal mil·lenari, el nom del qual significa "perdut" en amhàric per la seva minúscula grandària, viu avui un renaixement global com a superaliment, especialment entre els que busquen alternatives nutritives i lliures de gluten.

Dels altiplans etiòps al món

El teff (*Eragrostis tef*) va començar la seva història a la Banya d'Àfrica, a les terres altes d'Etiòpia i Eritrea, entre el 4000 i el 1000 aC. Aquest cereal no només ha alimentat la població local durant mil·lennis, sinó que també va ser considerat digne de la reialesa: els emperadors etiòps el preferien sobre altres grans per les seves qualitats nutritives excepcionals. El teff va tenir també un paper crucial quan les antigues caravanes comercials travessaven aquella regió. La seva mida petita i la



123RF Limited©aamulya

seva capacitat per resistir condicions adverses el convertien en l'aliment perfecte per als llargs viatges, ja que una petita quantitat podia alimentar diversos viatgers durant dies.

El teff i la salut: un tresor nutricional en miniatura

El que fa veritablement especial el teff és el seu extraordinari perfil

nutricional. Aquest diminut gra, que necessita 150 llavors per igualar el pes d'un gra de blat, és un gegant en termes nutritius:

- Destaca pel seu alt contingut en ferro, comparable al de l'amarant.
- El contingut en calci supera 17 vegades el d'altres cereals comuns.
- Conté una combinació única d'antioxidants i compostos fenòlics.
- Aporta proteïnes completes i carbohidrats d'absorció lenta.
- És ric en altres minerals com el zinc, el magnesi, el manganès, el coure i el fòsfor.

El teff també conté un antinutrient, l'àcid fític, que es degrada i disminueix a través de la fermentació, germinació, i en menor mesura durant la cocció. Convé remullar-lo o fer-lo servir en forma de fermentat (per exemple, en forma de massa mare) per millorar l'absorció dels seus minerals.

Entre els efectes del teff sobre la salut hi ha millorar el nivell d'hemoglobina i de la qualitat de la sang gràcies al seu alt contingut en ferro. És un cereal reforçador de l'organisme: augmenta la resistència física, pel seu contingut alt en minerals i en ferro. Prevé la diabetis i ajuda a regular els nivells de glucosa a la sang gràcies als seus carbohidrats d'assimilació lenta, que proporcionen un efecte saciant i estabilitzador.

El seu contingut en fenols li confereix qualitats antioxidants i preventives davant de l'estrès oxidatiu i malalties cardiovasculars i és un bon ingredient a la dieta per combatre la candidiasi.

La versatilitat del teff a la cuina

Avui trobem el teff en productes de fleca i rebosteria sense gluten i en porridges nutritius. El teff és adequat per elaborar farinetes (fins i tot les farinetes per a nadons), juntament amb altres cereals com el mill, el fajol, la quinoa i l'arròs. També en begudes fermentades tradicionals i en espesidors naturals per a salses i guisats.

Al pa pla o *injera*, la fermentació tradicional no només millora el sabor, sinó que també augmenta significativament la biodisponibilitat dels seus nutrients, especialment del ferro i el zinc (millorarà la seva absorció si el combinem amb altres aliments rics en vitamina C).

El que fa veritablement especial al teff és el seu extraordinari perfil nutricional



123RF Limited©katrinshine. Gra de teff

Valor eco, rural y social.

Mermeladas ecológicas de frutos del bosque

www.valledeltaibilla.es

La preparació del teff

- **En gra:** és un cereal emmidonat amb qualitats espessidores, com l'amarant. Es pot utilitzar per a l'elaboració de cremes de verdures, porridge per esmorzar, en guisats, per espessir salses o estofats. Es cuina d'una manera semblant al mill: 1 tassa de teff per 3 tasses d'aigua o llet en una olla, quan l'aigua bulli, abaixeu a foc lent i cobriu l'olla amb una tapa. Bullir durant uns 15-20 minuts.
- **Farina de teff:** en pans, creps, magdalenes, pastissos, galetes o massa de pizza.
- **Flocs de teff:** en cremes, farinetes, galetes, empolvorat en amanides, per preparar grànols, mueslis, barretes energètiques, arrebossats i llets vegetals.
- **Injera:** és el popular pa pla d'Etiòpia. Es tracta d'una barreja de farina de teff amb aigua, es deixa fermentar uns quants dies donant lloc a una massa fermentada esponjosa i àcida. Acompanya el



Autor CharlieFleurene - Creative Commons. Cocció d'una injera (teff). Gheralta, Etiòpia.

menjar principal i el seu mètode d'elaboració millora la biodisponibilitat dels nutrients presents al teff.

Futur sostenible

El teff no només destaca per les seves qualitats nutritives, sinó també per la seva resistència i adaptabilitat. Pot créixer en condicions on altres cereals fracassarien, requereix menys aigua que altres cereals, com el blat o el blat de moro, i la seva

mida petita el fa ideal per a agricultors amb espais limitats.

Actualment, mentre el món busca alternatives alimentàries sostenibles i nutritives, el teff emergeix com una opció prometedora. El seu cultiu s'està expandint més enllà d'Àfrica, adaptant-se a diferents climes i condicions, i això el converteix en un cultiu resilient davant del canvi climàtic.

Igual que altres cereals antics, com el foni, l'amarant o la popu-

Actualment, mentre el món busca alternatives alimentàries sostenibles i nutritives, el teff emergeix com una opció prometedora

lar quinoa (que en realitat no és un cereal, sinó que està emparentada amb la remolatxa o l'espínac), el teff ens recorda que, de vegades, els aliments més petits poden tenir l'impacte més gran en la nostra salut i en la sostenibilitat dels nostres sistemes alimentaris. Aquest antic gra africà no només ens connecta amb segles d'història i de tradició culinària, sinó que també ens ofereix una finestra cap al futur de l'alimentació sostenible i nutritiva. ■

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



ALIMENTACIÓ

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

Envasat de productes ecològics

Els envasos han evolucionat alhora que la història de la humanitat, amb materials com la fusta, l'argila, el vidre, el metall, el cartró, el paper encerat, l'alumini i finalment els diferents tipus de plàstics i els envasos multicapa. L'envasament industrial d'aliments va ser una revolució que en va permetre la conservació, l'emmagatzematge, la distribució i la comercialització a gran escala i en formats diversos que complien les expectatives i necessitats de la població i també de les empreses. Actualment, aquest sector se segueix desenvolupant per oferir conveniència, però també opcions tan respectuoses com sigui possible amb el medi ambient i amb la salut.

Per a l'envasament de productes ecològics s'apliquen els mateixos principis que per a la seva producció i elaboració. Cal minimitzar l'impacte en el medi ambient i no han d'afectar negativament la qualitat i la salubritat dels aliments, és a dir, **no s'han de transferir substàncies contami-**



©Bio Eco Actual. L'envàs de vidre és amigable amb el medi ambient en ser reutilitzable i no alliberar toxines

nants o pròpies de l'envàs al producte. Això ens pot resultar especialment interessant en l'actualitat ja que surten a la superfície problemes de salut pública emergents i controvertits com els disruptors endocrins (substàncies amb efecte hormonal) o els residus de plàstics (microplàstics) al nostre propi organisme, procedents, en part, dels aliments envasats que hem consumit al llarg de la nostra vida.

Els envasos, en general, estan regulats a la Unió Europea (UE) amb normativa que fa referència als materials que són aptes per estar en contacte amb els aliments de consum humà. En aquest sentit han de complir que si hi ha algunes substàncies de l'envàs que puguin passar a l'aliment, aquestes no han de suposar un risc per a la salut humana, ni han de causar modificacions "inadmissibles" en la composició

del producte, ni deteriorar-ne les propietats organolèptiques. A més, hi ha una política ambiental, la Responsabilitat Ampliada del Productor (RAP) que obliga les empreses que posen envasos al mercat a assumir el cost i l'organització de la correcta gestió d'aquests residus, repercutint aquest cost en el preu al mercat del producte. A Espanya això s'aplica des de fa més de 25 anys per als envasos domèstics i per als comercials i industrials és aplicable des de l'1 de gener de 2025. Així, tots els responsables d'envasar productes per posar-los en el mercat o venda al consumidor tenen un paper a jugar en aquest sentit.

La normativa europea de producció i etiquetatge de productes ecològics no estableix requisits específics per als envasos, encara que sí que s'han de complir principis generals que afecten indirectament, com:

- respectar els ecosistemes i els cicles naturals;



CERTIFICADORA



PUNT DE VENDA

PURÉ ECOLOGIC DE VERDURES BIO MENJARS

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

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

*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

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

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

Informació nutricional (100 g)

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

PRODUCCIÓ AGRICULTURA UE

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

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

84563245

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Només és ecològic si està certificat.

Amb la col·laboració de:

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

/ccpae

www.ccpae.cat

Gràcies per fer arribar Bio Eco Actual cada mes als punts de venda i consumidors

També disponible a:

Naturitas, Herbolario Navarro, Veritas, naturasi, centro dietético, Planeta Huerto

ALIMENTACIÓ

- mantenir i millorar l'estat del sòl, l'aigua i l'aire, la fitosanitat i la salut dels animals i l'equilibri entre aquests;
- conservar els elements del paisatge natural;
- utilitzar l'energia i els recursos naturals amb responsabilitat;
- obtenir una àmplia varietat de productes d'alta qualitat per respondre a la demanda dels consumidors;
- garantir la integritat de la producció ecològica a totes les etapes dels processos de producció, transformació i distribució dels aliments.

Els envasos per a aliments ecològics haurien de tenir cura especialment de la salut de les persones i del medi natural, usant els materials més innocus i també els envasos més ajustats i estrictament necessaris. De fet, certes organitzacions ecològiques certificadores, com la **Soil Association**, **Bio Suisse** o **Bioland**, ja estableixen requisits més exigents, que les



123RF Limited©wavebreakmediamicro. Molts envasos de gran consum són inadmissibles

empreses associades compleixen voluntàriament com a gest addicional a la seva responsabilitat. En alguns casos no es permet l'ús d'envasos que tinguin clor com el PVC, i l'ús de metall o alumini només es permet en casos justificats. El paper i el cartró reciclats, que podrien semblar una bona opció, tenen molts contaminants que poden passar als aliments com els components de les tintes o èsters de ftalats dels adhesius, podent tenir efectes cancerígens o estrogènics. No obstant això, a la UE no se'n limita l'ús, encara que sí a països propers

com Suïssa, on no es permet l'ús de paper reciclat per estar en contacte amb els aliments, o el Regne Unit, on només es permet utilitzar el paper reciclat elaborat sense clor. I un dels polímers plàstics més utilitzats i considerats més inerts és el PET (tereftalat de polietilè) i com que encara no hi ha evidència suficient sobre que aquest material pugui ser un perill per a la salut, les ampolles PET es poden produir al 100% a partir de PET reciclat i això, actualment, les fa tan ecològiques com les ampolles de vidre retornables.

Actualment, la dispersió de contaminants, tant de components d'envasos com de pesticides i altres, al medi ambient és tan extensa que fins i tot els aliments ecològics poden estar tan contaminats com els convencionals. Tot i que ja hi ha propostes de taps i capes protectores de llaunes sense ftalats, la conversió a aquests materials més respectuosos és molt complexa i cara. I en aquest territori dels envasos apareixen també substàncies utilitzades en forma de nanopartícules que no estan tampoc exemptes de risc i controvèrsia. Moltes estan en estudi i tres estan aprovades a la Unió Europea per al seu ús en envasos per a aliments com són el diòxid de silici, el carbó negre i el nitrur de titani. Se solen fer servir per impedir l'intercanvi de gasos entre l'interior i l'exterior de l'envàs o per protegir els aliments de la radiació ultraviolada. La nanotecnologia interessa ja que permet millorar l'eficiència dels envasos i reduir costos, però encara ens queda molt per saber sobre aquestes partícules de mida més petita que el que és present a la natura o al nostre propi organisme. ■

ALIMENTACIÓ

TOT NOU? NO DEL TOT. NOMÉS EL NOSTRE LOOK.

100% ecològic. 100% Natumi. Ara amb un disseny fresc.



Natumi®
pur.bio.vegetal.

Amb el nostre nou look, reflectim encara millor el nostre enfocament sostenible i, ahora, destaquem la puresa i naturalitat dels nostres productes.

L'alta qualitat de les nostres begudes vegetals i preparats per a cuinar continua sent la mateixa; el que ha canviat és l'envàs.

Ara reflecteix encara més la nostra filosofia: Sostenibilitat i gaudi en perfecte equilibri.

WWW.NATUMI.COM/ES



Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Salut i història del sòl a través de les plantes bioindicadores

Una planta bioindicadora és una espècie vegetal que, per les seves característiques i condicions de creixement, proporciona informació valuosa sobre l'estat del medi ambient en el qual creix. Aquestes plantes poden indicar la qualitat del sòl, la presència de contaminants, el nivell de nutrients o altres condicions ecològiques específiques. En general ens estem referint a plantes que neixen i viuen de forma espontània i natural en un lloc determinat.

Per exemple, algunes plantes bioindicadores poden revelar un alt nivell d'acidesa o alcalinitat en el sòl del lloc on es poden trobar, mentre que d'altres poden indicar una deficiència o excés de certs nutrients, com el nitrogen o el fòsfor. Podem dir que són sentinelles de l'entorn que ens poden donar pistes sobre el seu estat, sempre que les sapiguem identificar i conèixer.



123RF Limited©milkos. La dent de lleó indica sòl equilibrat

Les plantes bioindicadores són especialment útils en l'agricultura, la gestió de terres i la investigació ecològica, ja que proporcionen indicis visuals de la salut del medi ambient, sense necessitat de proves químiques, que ajuden els agricultors a comprendre millor les condicions del sòl i l'entorn de cultiu. Són eines valuoses que

revelen informació sobre l'estat i la naturalesa del sòl en què creixen.

En l'entorn agrícola, les plantes bioindicadores, que creixen de forma espontània i natural, s'han conegut sovint com a "males herbes" perquè creixen en el lloc on hi ha un cultiu amb el que competeixen pels recursos i l'espai. Modernament han estat combatudes amb tot un arsenal de productes herbicides.

Poden indicar la qualitat del sòl, la presència de contaminants, el nivell de nutrients o altres condicions ecològiques específiques

Paral·lelament al coneixement dels efectes indesitjables de l'ús d'herbicides, s'ha anat reconeixent els beneficis de les herbes espontànies.

Alguns aspectes clau per conèixer el seu paper en l'agricultura

- 1. Detecció de contaminants.** Algunes plantes poden acumular contaminants com metalls pesants o productes químics, indicant així la presència de substàncies tòxiques en el medi. Això és molt útil per a la detecció primerenca de contaminació en sòls agrícoles.
- 2. Mesurar la qualitat del sòl.** Les plantes bioindicadores poden revelar informació sobre la qualitat del sòl, com ara el nivell de nutrients, el pH i la salinitat. Aquesta informació és vital per a la gestió sostenible de terres agrícoles.
- 3. Detecció dels canvis ambientals.** Aquestes plantes poden reaccionar a canvis en les condicions ambientals, com la temperatura, la humitat i la llum. Això permet

Paral·lelament al coneixement dels efectes indesitjables de l'ús d'herbicides, s'ha anat reconeixent els beneficis de les herbes espontànies



123RF Limited©huandi. Estramoni, indicador de sòls molt desequilibrats



PRODUCTES DE NETEJA

Tires vegetals biodegradables

Per rentar a la rentadora o a mà

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

Únic al mercat amb suavitzant incorporat

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

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

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

AGRICULTURA



- als científics monitorar els efectes del canvi climàtic i altres factors ambientals.
4. **Lluita contra les plagues i malalties.** La presència de les plantes espontànies afavoreix la presència d'insectes, aus i altres animals, el que afavoreix el funcionament global de l'ecosistema i la presència d'enemics naturals de les plagues i malalties dels conreus. També són una font de pol·len i nèctar per als pol·linitzadors, com les abelles i altres insectes beneficiosos i necessaris.
5. **Gestió de nutrients.** La presència de certes plantes bioindicadores pot ajudar a detectar deficiències o excessos de nutrients en el sòl, permeten una gestió més precisa dels adobs i fertilitzants, reduint-ne el seu ús excessiu i millorant la sostenibilitat. La seva presència també permet la mobilització i aportació de nutrients necessaris pels cultius i l'entorn agrícola.
6. **Conservació del sòl.** Mantenir la presència de plantes espontànies en forma de coberta vegetal en els camps de conreu ajuda a evitar l'erosió del sòl, en regula la seva temperatura i manté la seva salut i biodiversitat. Les seves arrels ajuden a mantenir la integritat i el manteniment de la seva estructura. Això és especialment important en zones de cultiu en pendent.
7. **Sostenibilitat i pràctiques ecològiques.** Les plantes bioindicadores són una eina essencial per a les pràctiques d'agricultura ecològica, ja que ajuden a minimitzar l'ús de productes químics i promouen un enfocament productiu més natural i sostenible.
- El paper dels agricultors és el d'observar i identificar regularment



123RF Limited@gerisima. Trèvol blanc, indicadora de sòls fèrtils

la presència d'aquestes plantes en els seus camps. Per fer-ho, haurien de realitzar un inventari de les plantes espontànies presents, identificant-les i registrant-ne la seva presència. Es poden utilitzar guies de camp o aplicacions mòbils per ajudar a reconèixer les espècies, i preguntar a pagesos experimentats.

No només volem una imatge estàtica, és important fer un seguiment dels canvis que es van produint, si apareixen noves espècies o si alguna desapareix, ja que això pot indicar canvis en les condicions del sòl o l'aparició de problemes emergents. El manteniment d'un diari o registre de les observacions de les plantes, anotant les espècies presents, la seva abundància i qualsevol canvi observat, permetrà disposar d'un històric de dades que es pot comparar amb el pas del temps.

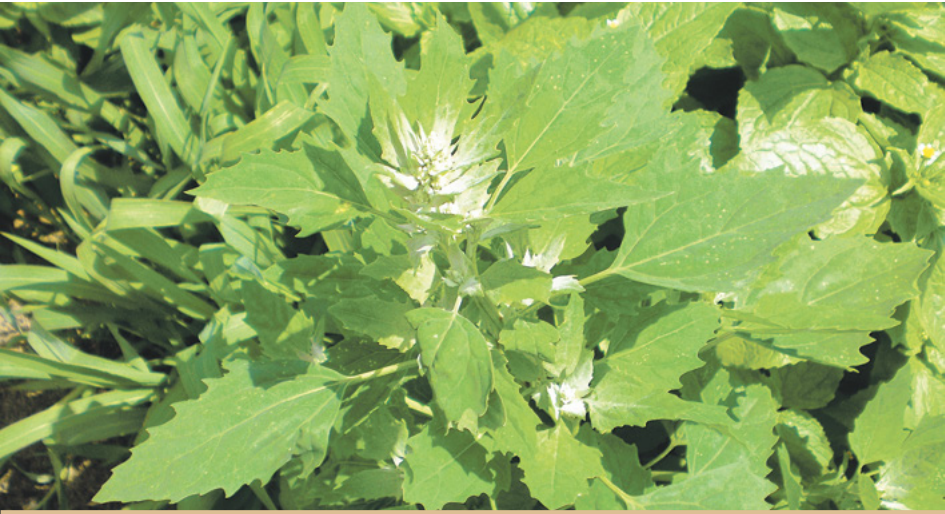
La informació obtinguda de les plantes espontànies permet ajustar les pràctiques de cultiu. Per exemple, si hi ha plantes que indiquen un excés de nitrogen, es pot reduir l'aplicació de fertilitzants nitrogenats, i si hi ha plantes que indiquen problemes d'acidesa, es pot corregir aquesta acidesa del sòl.

Gran part d'aquest coneixement s'ha perdut, però si no es coneixen o no s'està segur de com interpretar els senyals d'aquestes plantes, és impor-

El paper dels agricultors és el d'observar i identificar regularment la presència d'aquestes plantes en els seus camps

tant consultar amb experts que tinguin aquest coneixement i puguin proporcionar recomanacions específiques i tècniques per millorar la salut del sòl.

Les plantes bioindicadores, sovint vistes com a invasores no desitjades en els entorns agrícoles, revelen una història oculta del nostre sòl i del seu estat de salut. En lloc de rebutjar-les, escoltem-les, perquè ens ofereixen una oportunitat valuosa per interpretar les condicions del sòl i prendre decisions informades. ■



Hugo.arg | Creative Commons. Chenopodium album, apareix en sòls desequilibrats

ALIMENTACIÓ





PATÉS VEGANOS

¡Como hechos en casa!







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



AROMATERÀPIA

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com

Claus essencials per a la salut circulatoria de les cames

Alguna vegada has sentit pesadesa a les cames al final del dia? O potser, degut a la teva feina, passes moltes hores dempeus o assegut i notes inflor o molèsties, especialment quan fa calor?

A la meua experiència com a professional de la salut, aquestes són consultes molt freqüents. I és que la sensació de cames cansades és un problema comú que, de vegades, pot estar relacionada amb alteracions en el retorn venós i es veuen empitjorades durant els mesos de calor.

Per què sentim les cames cansades?

Les venes tenen la important missió de tornar la sang al cor. Per això, compten amb vàlvules internes que s'obren i es tanquen, ajudades pel moviment muscular de les cames. Tot i això, factors com la genètica, l'edat, l'embaràs o l'estil de vida sedentari poden afectar aquest sistema. Quan les vàlvules no funcionen correctament, la sang tendeix a acumular-se, provocant inflor, sensació de pesadesa, picor, formigueig o aranyes vasculars i varius.

Mesures per prevenir i alleujar els símptomes

Adoptar hàbits saludables és fonamental per prevenir i alleujar les mo-



123RF Limited©samotrebizan

lèsties associades a les cames cansades. Entre les recomanacions bàsiques destaquen **eleva les cames durant el descans, fer exercici de forma regular i utilitzar un calçat còmode**. Atès que aquesta condició pot estar relacionada amb factors genètics o etapes vitals específiques, en molts casos es requereix l'aplicació de productes de forma prolongada i freqüent.

Això genera una preocupació creixent entre els qui busquen alternatives: el desig d'evitar l'ús continuat de productes massa agressius per a l'organisme, i la preferència per fórmules naturals i respectuoses amb la pell, que alleugin i previnguin els símptomes de manera segura.

L'ús d'olis essencials és especialment interessant en aquests casos,

ja que, d'una banda, ofereixen una **acció calmant** a nivell local sobre la pell, i de l'altra, actuen **afavorint la circulació** gràcies al potencial de moltes de les molècules terpèniques que els componen.

Olis essencials d'interès per a les teves cames

- **AE de romaní oficial quimiotip cineol (*Rosmarinus officinalis*):** tradicionalment utilitzat per millorar la circulació perifèrica, també utilitzat per millorar la memòria quan s'inhala, per la seva activitat procirculatoria.
- **AE de sempreviva (*Helichrysum italicum*):** rica en italdiones, l'oli essencial que s'extreu d'aquesta planta és una joia de la natura. És

ideal per reduir hematomes i millorar el to venós.

- **AE d'alfàbrega (*Ocimum basilicum*):** contribueix a reduir la inflor, a calmar el dolor i a protegir les parets vasculars.
- **AE de menta piperita (*Mentha X piperita*):** gràcies al seu alt contingut en mentol, proporciona un efecte refrescant i analgèsic natural.
- **AE de sàlvia esclarea (*Salvia sclarea*):** amb acció antiinflamatòria i relaxant, que contribueix al benestar circulatori.

Aquests olis essencials es poden diluir en olis vegetals fluids i antioxidants com el de llavor de raïm, per poder ser aplicats a la pell, en gels a base d'àloe vera o cremes fluides.

Un suport sensorial i eficaç

Aplicar de forma regular formulacions naturals riques en aquests actius mitjançant massatges ascendants des del taló fins a les cuixes pot oferir un gran alleujament. I recorda: la constància a la cura diària i uns hàbits de vida actius són clau per mantenir la salut venosa i gaudir d'unes cames lleugeres cada dia. ■

*AE= oli essencial



COSMÈTICA

■■● terpenic

livium®

Gel cames cansades

Frescor natural, formulat amb Olis Essencials.

terpenic.com



Helicobacter pylori: un patògen associat a malalties extragàstriques

L'*Helicobacter pylori* és un patògen bacterià que s'ha demostrat que està associat a diverses malalties gàstriques, incloent-hi la gastritis, l'úlcerà pèptica i el càncer gàstric. Tot i això, en els últims anys, s'ha demostrat que la infecció per *Helicobacter pylori* també pot estar associada a malalties extragàstriques, incloent la malaltia cardiovascular, la diabetis, la malaltia renal crònica, la malaltia pulmonar obstructiva crònica, malalties neurològiques, dermatològiques, oculars, hepatobiliars o inclús al·lèrgiques. Aquí es revisen les evidències científiques que suggereixen que la infecció per *Helicobacter pylori* pot ser un factor de risc per al desenvolupament d'aquestes malalties i d'altres.

Malaltia cardiovascular

S'ha demostrat que la infecció per *Helicobacter pylori* pot estar associada a un risc més gran de malaltia cardiovascular, incloent-hi la malaltia coronària i l'accident cerebrovascular⁽¹⁾. Es pensa que la infecció per *Helicobacter pylori* pot augmentar el risc de malaltia cardiovascular en augmentar la inflamació i l'oxidació del colesterol, cosa que pot portar a la formació de plaques ateroscleròtiques⁽²⁾.

Diabetis

Així mateix la infecció per *Helicobacter pylori* pot estar associada



123RF Limited©obradov. Les verdures cuites són saludables per a l'estómac

La infecció per *Helicobacter pylori* pot ser un factor de risc per al desenvolupament de diverses malalties extragàstriques

a un risc més gran de diabetis tipus 2⁽³⁾. Sembla que la infecció per *Helicobacter pylori* pot augmentar el risc de diabetis tipus 2 en alterar la funció pancreàtica i la sensibilitat a la insulina⁽⁴⁾.

Malaltia renal crònica

La infecció per *Helicobacter pylori* pot estar associada a un risc més gran de malaltia renal crònica⁽⁵⁾. Es dedueix que la infecció per *Helicobacter pylori* pot augmentar el risc de malaltia renal crònica en augmentar la inflamació i l'oxidació del teixit renal⁽⁶⁾.

Malaltia pulmonar obstructiva crònica

S'ha demostrat que la infecció per *Helicobacter pylori* pot estar associada a un risc més gran de malaltia pulmonar obstructiva crònica⁽⁷⁾. Es creu que la infecció per *Helicobacter pylori* pot augmentar el risc de malaltia pulmonar obstructiva crònica en

augmentar la inflamació i l'oxidació del teixit pulmonar⁽⁸⁾.

Malalties neurològiques

En aquest cas s'ha demostrat que això és degut a les alteracions ocasionades a l'eix intestí – cervell associat amb una microbiota intestinal desordenada, per la colonització d'*H. Pylori*⁽⁹⁾.

Conclusió

És important considerar la infecció per *Helicobacter pylori* com un factor de risc per a aquestes malalties i prendre mesures per prevenir i tractar la infecció.

És molt rellevant que es faci tot aquest enfocament des de la perspectiva de la salut integral, que inclogui un treball multidireccional des de l'alimentació balancejada i personalitzada, restablir l'ambient ideal per a la microbiota saludable, recolzar-se en la suplementació natural per disminuir al màxim els riscos als efectes secundaris i fins i tot valorar tècniques adreçades al benestar mental de l'individu i treball efectiu de l'estrès. ■

Consultar
referències:



TERÀPIES NATURALS



Necessites un advocat expert en Teràpies Naturals?

Pots comptar-hi.

Defensa en el teu entorn laboral
i **assessorament** en el personal.

TOT el relacionat amb la teva professió,
inspeccions, contractes, publicitat...

913 142 458 - info@cofenat.es



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

PLANTES MEDICINALS

Calèndula, flor seductora amb usos medicinals

La calèndula és una planta que no falta als jardins, terrasses i balcons. El seu inconfusible color taronja, brillant, cridaner i vistós, en fa una de les plantes més comunes i populars. Una flor seductora que, més enllà del seu ús en jardineria, aporta beneficis mèdics.

Aquesta herbàcia silvestre és originària del sud d'Europa i es cultiva àmpliament per tot el món. Creix de forma natural en vores de camins, terrenys erms i prats. Agraeix climes temperats, però s'adapta a una àmplia gamma de condicions climàtiques sempre que no hi hagi gelades, no les suporta. Pot viure des del nivell del mar fins als 1.000 metres d'alçada, a ple sol o a semi ombra, encara que necessita llum abundant per florir. Es cultiva des de febrer a maig per sembra directa de llavors a terra. Les llavors s'obtenen a partir de flors ma-



123RF Limited©esindeniz. Flors d'herbes de calendula officinalis fresques i seques

dures deixades assecar, aconseguint d'aquesta manera llavors fèrtils que es recullen i guarden per realitzar noves sèmres en anys vinents.

És coneguda des de l'antiguitat com a **planta medicinal**, i va ser usada com a tint per a teles durant segles per pintar-les d'un bonic to daurat. Era una planta medicinal, i també decorativa, molt comuna entre els grecs i els romans. La feien servir per tractar múltiples afeccions i la van emprar en cosmètica, en cremes i ungüents, per les seves propietats per a la cura de la pell. A l'Europa medieval va ser molt popular a l'herbari medicinal, sent usada per tractar problemes digestius, problemes de la pell i ferides pel que va ser àmpliament cultivada.

Les seves flors i fulles contenen importants principis actius com els triterpens, els carotenoides, flavo-

noides, fitoesterols, àcids fenòlics, àcid salicílic, saponines i tanins. Els glucòsids i alcohols triterpènics, així com l'oli essencial de triterpenoides i sesquiterpenoides, mostren **activitat antiinflamatòria, antimicrobiana, antifúngica, antiviral i antitumoral**, actuant beneficiosament sobre el sistema hepàtic. Els seus carotenoides, especialment la luteïna, la zeaxantina i el lycopè, tenen propietats **antioxidants** que protegeixen les cèl·lules de l'acció dels radicals lliures. Els flavonoides tenen efectes antioxidants i antiinflamatoris. Flavonoides, carotenoides i els triterpens doten la calèndula de les seves propietats per alleujar la inflamació de cremades, irritació de la pell, acne i picades. El seu alt contingut en carotens i flavonoides la doten de propietats cicatritzants, que estimulen els processos de producció de col·lagen i de regeneració de la pell. El seu contingut en tri-

Les saponines, gomes i mucíl·lags de la calèndula tenen gran capacitat humectant, pel que es fan servir en cremes hidratants i productes solars

terpens, àcid salicílic i quercetina li confereixen un efecte **analgèsic**. Les saponines li atorguen el seu potent efecte antibacterià i permeten desenvolupar la seva **acció antisèptica**. Les saponines, gomes i mucíl·lags de la calèndula tenen gran capacitat humectant, pel que es fan servir en cremes hidratants i productes solars.

L'ús tòpic de la flor de la calèndula en forma de pomades, ungüents i tintures és indicat per al tractament d'inflamacions de la pell i mucoses, ferides, en processos de cicatrització, dermatitis, furúncols, eritemes, cremades i ulceracions varicoses. El seu poder **fungicida** permet tractar problemes de micosi a la pell i peu d'atleta. Les infusions florals, per les seves propietats antisèptiques i antiinflamatòries, són útils per tractar la faringitis, estomatitis, periodontitis, gingivitis, les aftes i altres afeccions bucal. ■

Flavonoides, carotenoides i triterpens doten la calèndula de les seves propietats per alleujar la inflamació de cremades, irritació de la pell, acne i picades



HIGIENE ÍNTIMA

BIQUINI I BANYADOR MENSTRUAL

Gaudeix de l'estiu sense preocupacions!

100

100 rentades

Sense fuites

Hipoalergènic

(+34) 93 839 16 28

info@masminaturalcotton.com

www.masminaturalcotton.com



Nadiu, la marca de suplementació de Bioconsum i NaturaSì

En el món de la salut i el benestar, comptar amb suplementes d'alta qualitat és essencial per millorar el rendiment físic i mental. Per aquesta raó, a les botigues de Bioconsum i NaturaSì hi trobaràs en exclusiva la marca Nadiu.

Suplements exclusius per al teu benestar

Els suplementes provenen de plantes i nutrients naturals que ajuden a complementar la dieta i prevenir possibles deficiències alimentàries. Seguint aquest concepte, les fórmules dels **complementes Nadiu** estan basades en remeis tradicionals i utilitzen ingredients purs de la terra, sense farciments. Sota la marca Nadiu trobaràs els millors productes per a complementar la teva dieta diària amb **vitamines, minerals, enzims i formulacions específiques** per a problemes de salut concrets.

Tots els complementes de Nadiu són seleccionats i recomanats per les botigues Bioconsum. A més, estan fabricats en laboratoris certificats localitzats a Catalunya, garantint una producció de qualitat i de proximitat.

Nou llançament: magnesi bisglicinat

Recentment, Nadiu ha llançat el nou suplement de **magnesi bisglicinat**,



123RF Limited©naykirin

Tots els complementes de Nadiu són seleccionats i recomanats per les botigues Bioconsum

nat, una forma altament biodisponible d'aquest mineral essencial fonamental per a dur a terme més de 300 processos del cos, des de la funció muscular fins a la salut dels ossos i la regulació del sistema nerviós.

El que fa especial aquest nou producte és que molta gent no tolera bé, digestivament, els diferents tipus de magnesi. L'avantatge del bisglicinat és que, gràcies al fet que conté l'aminoàcid glicina, es tolera perfectament i augmenta la seva disponibilitat. És perfecte per aquells que fan esport, ja que dona suport a la recuperació muscular després d'un esforç físic intens. A més, cal destacar el seu benefici sobre el rendiment esportiu i el sistema nerviós en millorar la tolerància a l'estrès.

Una gamma molt variada

Amb l'arribada de la primavera i l'estiu, és important ajustar les teves necessitats a aquesta nova època de l'any. És per això que Nadiu compta

amb més de 30 suplementes per diferents afeccions i estats.

Per exemple, destaca el suplement Venaplus, que ajuda a millorar el retorn venós i a reduir la sensació de les cames cansades. També hi trobem l'Hepatic plus, que ajuda el fetge a alliberar toxines per tal de depurar el nostre organisme, i el xarop Derbalic, drenant i circulatori, que contribueix a reduir la inflamació.

Per a millorar l'estat d'ànim i combatre l'astènia primaveral, tenen disponible la Maca plus, una combinació ideal de maca amb plantes adaptògenes que omple de vitalitat, i també el Triptoplus, que ajuda a combatre l'estrès i l'ansietat, així com a descansar millor. Recorda que trobaràs en exclusiva la marca Nadiu a les botigues de Bioconsum i NaturaSì.

Bioconsum: «La unió fa la força»

En aquests 26 anys de trajectòria, Bioconsum s'ha convertit en el tercer major operador del sector especialitzat ecològic a Espanya sempre respectant el nom, grandària i situacions particulars de les diferents botigues adherides. La seva recent aliança amb NaturaSì ha impulsat la creació de l'ecosistema de botigues NaturaSì amb 22 establiments i amb previsió de nous projectes. ■



Nadiu

La nostra marca!

Màxima eficàcia
al millor preu.



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

HIGIENE BUCAL

Dentifrici d'Eucaliptus,
de Pielsana

Protegeix i reforça les genives, equilibrant l'acidesa de la flora bucal.

Estimula una flora bucal equilibrada i saludable, prevenint així la formació de carrall, càries i sagnat a les genives.

Sense mentol ni blanquejadors. Especialment indicat per a genives irritades, inflamades, amb sagnat o gingivitis.

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

COSMÈTICA

Gel de Bany Bebè Cabells /
Cos 500 ml, de Cattier

Especialment formulat per rentar els delicats cabells i la pell sensible dels bebès. La seva fórmula suau sense sabó i sense sulfats, respecta l'equilibri natural del cuir cabellut i de l'epidermis.

Ric en proteïnes d'arròs, calèndula ecològica i extracte d'ametlla dolça, deixa la pell del bebè flexible, amb una agradable sensació de confort i delicadament perfumada.

Certificat: Cosmébio
Marca: Cattier
Distribució: Natur Import, S.L.

COSMÈTICA

Cosmètica Il·lustrada Bio,
de Terpenic

Elaborada amb un enfocament 100% ecològic gràcies a la seva extraordinària concentració d'ingredients naturals i ecològics, i a l'innovador procés de producció ecològic, la Cosmètica Il·lustrada Bio de Terpenic ara compta amb un embalatge més sostenible, portant aquesta línia "vegan friendly" i 100% certificada per Natrue a l'excel·lència de la cosmètica natural. Descobreix tota la gamma a www.terpenic.com.

Certificat: Natrue
Marca: Terpenic | www.terpenic.com
Empresa: Terpenic Lab, S.L.

COMPL. ALIMENTARIS

Espirulina Europea,
de Biotona

Dona suport al to i la vitalitat, contribueix a la immunitat natural i al control del pes. Rica en el pigment blau ficocianina i conté fins a un 70% de proteïna, això la converteix en una font de proteïna vegetal altament sostenible. Els sistemes de producció controlats garanteixen un perfil nutricional únic. Potent defensor de la salut i una opció responsable per a la conservació dels nostres ecosistemes.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Biotona | www.biotona.be/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

HOLOS NUTRITION®

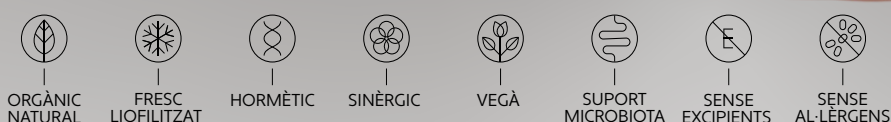
Gamma WELLBEING: Benestar basat en la nutrició



Malat
Citrat
Taurat

Chaga

Vinagre de sidra
de poma



www.holos-nutrition.com @holosnutrition.es



LLAR I CUINA

Grazie
EcoNatural
For the planet's needs.

**TRIAR CUIDAR
EL PLANETA!**

100%
ORGANIC



Distribuit per:

Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com



www.fiberpack.com
FIBERPACK



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



Descobreix el secret natural per reparar la pell: *Helichrysum italicum*

L'oli essencial de *Helichrysum italicum*, també conegut com a oli de sol d'or, sempre viva o immortal, ocupa un lloc privilegiat en l'aromateràpia científica gràcies a la seva potent acció reparadora, antiinflamatòria amb efecte reabsorbent d'hematomes i rejuvenidora. El seu oli essencial, extret de les flors d'aquesta planta mediterrània, pertanyent a la flora exclusiva de l'illa de Còrsega, té una aroma càlida i herbàcia penetrant que li proporciona les seves múltiples propietats.

Es tracta d'un oli multifuncional que conté compostos actius que actuen eficaçment sobre la pell inflamada i danyada per esgarrinxades, cops i blaus. Els preparats cosmètics amb aquest oli essencial i la seva aigua floral ajuden a calmar les irritacions, l'envermelliment i la rosàcia. Alleugereix la pell després de l'exposició solar prolongada i ajuda a reduir els èczemes i/o dermatitis.



123RF Limited©kukota

Una de les propietats més destacades i provades en l'ús tradicional d'aquest meravellós oli essencial, és la seva capacitat per afavorir la cicatrització i reabsorbir els hematomes en pocs dies d'aplicació. Estimula la regeneració profunda de la pell, millora l'aspecte de cicatrius, tant recents com antigues i ajuda a reparar cremades.

La fusió dels beneficis cicatritzants i la capacitat de reabsorbir els hematomes fa d'aquest oli essencial, així com de la seva aigua floral, una eina única per reparar els capil·lars danyats, en cas de cops, blaus o hematomes i cuperosi (aranyes vasculars). Aquest oli essencial i la seva aigua floral són ideals per recuperar els blaus als posts operatoris i a les

caigudes i contusions. Una altra propietat important és la seva activitat antioxidant que pot ajudar a reduir els radicals lliures protegint la pell de l'envelliment cutani. El seu ús continuat suavitza les línies fines, les arrugues i els trets d'expressió, ajudant a la revitalització de la pell.

És un oli essencial molt indicat a l'estació primaveral, gràcies als seus efectes calmants i antihistamínics, que ajuden enormement a reduir la vermellor i la irritació deguda al pol·len ambiental i els complexos que aquest forma amb les partícules de pol·lució. Vaporitzar sobre el rostre l'aigua floral ajuda a calmar la picor facial i el contorn dels ulls característica de l'al·lèrgia primaveral.

A nivell de precaucions aquest oli essencial no ha de ser usat per embarassades o lactants i cal evitar el contacte amb ulls i mucoses. ■

COSMÈTICA



Essentialaròms®

HEMATOCURE

La cura natural per als blaus, esgarrinxades i irritacions de la pell

✓ REDUEIX EL COLOR DE L'HEMATOMA EN 7 DIES EN EL 100% DELS CASOS.

✓ PRODUËIX UN EFECTE CALMANT EN EL 60%.



CLÍNICAMENT TESTAT

TEST D'EFICÀCIA

PARAFFIN FREE

SULFATE FREE

100% NATURAL ORIGIN
INGREDIENTS



DERMOCOSMÈTICA NATURAL

www.essentialaroms.com





COSMÈTICA

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

Com protegir la pell a la primavera i l'estiu

Si la teva pell comença a tenir senyals de pèrdua de vitalitat i taques d'edat, els complements dietètics antioxidants haurien d'estar a la teva dieta i a la teva pell.

Els antioxidants augmenten la resistència i adaptació de la pell als factors ambientals més durs de la primavera i l'estiu com són el vent sec, la calor i els raigs del sol. Juntament amb la contaminació de l'aire i el pas del temps, són els responsables principals de l'envelliment de la pell. Quan apareixen els primers senyals cal passar a l'acció, només hidratant la pell no n'hi ha prou, necessites protegir i regenerar la pell.

L'estat actual de la teva pell és el resultat de l'equilibri entre allò que l'envelleix i allò que la revitalitza. Amb el pas del temps la capacitat de recuperar-se disminueix, però els factors que l'estressen continuen sent-hi. Així que el pla és clar: augmentar tot el que la regenera i protegir-la del que la deteriora.



123RF Limited©sonjachnyj

Com es protegeix la pell?

Per fer una bona protecció és convenient saber com l'alteren els factors ambientals més nocius.

La radiació solar: si t'agrada prendre el sol ja saps que la radiació ultraviolada és la principal responsable de la flacciditat, les taques i les arrugues. És tan forta la radiació solar

que trenca molècules de la pell produint els famosos radicals lliures, que ens rovellen per dins. El pitjor és que aquests radicals poden alterar l'ADN i produir càncer de pell.

Com protegir-se, doncs, de l'envelliment pel sol? De dues maneres: col·locant una pantalla entre el sol i la pell i eliminant els radicals abans que facin mal.

Ja saps que els filtres solars són indispensables si prens el sol, i que els millors són els minerals d'òxid de zinc i diòxid de titani. Per eliminar els radicals lliures, la pell té les seves potents defenses antioxidants que pots reforçar.

El **coenzim Q10** o ubiquinol és un eliminador de radicals intra i extracel·lulars. També protegeix els mitocondris i les proteïnes cutànies clau perquè no mutin. A més, protegeix el col·lagen de la pell perquè es mantingui ferm i en quantitat suficient.

Una altra ajuda meravellosa que té la pell és la **vitamina E**.

Per reparar la vitamina E rovellada pel sol, la pell té la **vitamina C**, les dues juntes es reforcen i són més eficaces. Si la vitamina E evita el deteriorament del col·lagen, la vitamina C estimula la producció i l'entrellaçat formant una xarxa que manté el to i evita la flacciditat.



CERTIFICADORA



COSMÈTICA

BIOVIDASANA COSMÈTICA ECONATURAL

La certificació que garanteix la màxima qualitat de la teva cosmètica

- bio VIDA SANA**: 90% ingredients ecològics per a la categoria I i entre el 15-89% per a la categoria II
- bio VIDA SANA**: Per a empreses amb un 80% dels seus productes a la categoria I. No produeixen cosmètica convencional
- ECOPlus**
- nat VIDA SANA**: Menys de 15% d'ingredients ecològics (producte cosmètic natural)
- vegans bio VIDA SANA**: Per a cosmètica certificada BioVidaSana sense ingredients d'origen animal
- CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana**: La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta

Amb la garantia de L'Associació Vida Sana  biovidasana.org

CORPORE SANO

Frescor i puresa de l'Aloe Vera, directament a la teva pell.

ALOE VERA GE hidratant corporal
GEL ALOE VERA 99.9%
Extracció natural i puríssima de la planta d'Aloe Vera, sense sucre i sense colorants. Ideal per a la hidratació i la protecció de la pell. Conté Vitamina E i Vitamina C per a la seva acció antioxidant.

ALOE VERA GE hidratant corporal
GEL ALOE VERA + ACETILSALICILAT
Extracció natural i puríssima de la planta d'Aloe Vera, sense sucre i sense colorants. Ideal per a la hidratació i la protecció de la pell. Conté Vitamina E i Vitamina C per a la seva acció antioxidant.

EXTRA CERTIFICAT   

www.corporesano.com

Calor, aire sec, aigua i sal: la sal, la calor i l'aire sec deshidraten la pell perquè estimulen l'evaporació d'aigua. L'aigua del mar o la piscina elimina les molècules del factor d'hidratació natural de la pell, que retenen aigua i la mantenen hidratada. Es formen a la pell i són solubles en aigua, algunes són la glicerina, urea, aminoàcids, PCA, lactats i sals. En banyar-se s'eliminen i la pell es deshidrata.

Es pot disminuir la pèrdua d'aigua afegint aquestes molècules humectants i olis vegetals en una crema per hidratar la pell.

Crema hidratant i protectora

Resumint això, bàsicament necessites filtre solar, vitamines antioxidants i reforçar l'efecte barrera amb humectants, olis que hidratin la pell i la mantinguin suau i elàstica.

Tots aquests ingredients els pots aconseguir a la teva botiga d'alimentació natural i a proveïdors d'ingredients per a cosmètica.

Olis i mantegues: per aportar hidratació i regeneració van bé els olis

rics en omega 3 i 6 com raïm, borraj, onagre, cànem, rosa mosqueta i nabiu, entre d'altres.

Si tens la pell seca pots afegir oli d'oliva, sèsam, coco, ametlles, argan

o avellanes. També alguna mantega com karité, babasú, mango o cacau.

Vitamines: per descomptat que totes les esmentades a dalt, la vitamina C i l'E. Però també la vitamina B3 i

altres actius antioxidants com l'astaxantina, el resveratrol o el Q10.

Humectants: tots els que formen el factor d'hidratació natural, i també l'àcid hialurònic. ■

Elaboració d'una crema antioxidant i protectora

GOT	INGREDIENT	%
A	Olivem 1000	5
	Mantega de karité	5
	Oli de sèsam	10
	Oli de coco fraccionat	5
	Òxid de zinc	7
B	Infusió de gerani	53,3
	Lactat sòdic	1
	Alantoïna	0,5
	Vitamina B3	2
	Urea	2
C	Glicerina	4
	Goma xantana	0,2
D	Oli essencial de pal de rosa	1
	Vitamina E tocoferol	2
	Vitamina C (ascorbil fosfat sòdic)	2
	Sharomix	0,8

Elaboració

- En un got de 150 ml col·loquem els ingredients d'A i escalfem el bany maria a 70°C.
- Preparem la infusió en un got i reservem.
- En un got petit dissolem la vitamina C amb una mica d'infusió i reservem per afegir al final.
- En un altre got afegim la resta de la infusió colada i els ingredients de B. Escalfem al bany maria a 70°C.
- Barregem en un got la glicerina amb la xantana per fer una pasta i l'afegim lentament a B agitant.
- Afegiu lentament el contingut del got de la fase aquosa al de la fase oliosa lentament i agitant.
- Quan la temperatura de l'emulsió estigui a 50°C afegir els ingredients de D un darrere l'altre, agitant.
- Mesureu el pH i ajusteu-lo a 5.
- Afegir el Sharomix agitant.
- Envasar.

EL ANTICELULÍTICO MÁS VENDIDO¹

Nº1

5 min./día
¡Plántale cara
a la celulitis!

WLEDA
Seit 1921
Aceite para
la Celulitis
Reafirma y alisa la piel
ABEDUL
CON VALIOSOS
INGREDIENTES ORGÁNICOS
Bio

¡EL MÁS DESEADO!

-3,6 cm
del contorno
de muslo²

4,9/5

Certified
Corporation

Bio
INGREDIENTES ORGÁNICOS

100%
Certified
NATURAL
Care

1. Certificado por IQVIA como la referencia más vendida en uds. en farmacia y parafarmacia al cierre de año desde 2020 hasta 2024. 2. Test de eficacia realizado a 20 mujeres con dos aplicaciones diarias mediante masaje.

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

L'ENTREVISTA



José Miguel Herrero Velasco és el **Director General d'Alimentació**. Enginyer Agrònom, Màster en Comerç Exterior i Expert Universitari en 'Anàlisi de dades en investigació social i de mercats', fa més de vint anys que impulsa el canvi en el sector agroalimentari des del **Ministerio d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA)**. Des del juny del 2018 lidera l'aplicació i el disseny de la política alimentària d'Espanya, impulsant campanyes de promoció com "Alimentos de España. El país más rico del mundo" o "Aquí somos ecológicos".

Com valora la situació actual del sector ecològic a Espanya?

Positivament. Les dades avalen que hi ha un creixement tant al nombre de la superfície dedicada a la producció ecològica com també al consum. Any rere any hi ha més consumidors que es decanten per aquest tipus d'aliments. Som un actor rellevant a nivell internacional, i a nivell europeu, liderem el sector sent el pri-

José Miguel Herrero: "Som un actor rellevant a nivell internacional i tenim un compromís pel que fa a continuar produint aliments ecològics"

mer país de la Unió Europea en superfície de producció ecològica. Per tant, tenim un compromís pel que fa a continuar produint aliments ecològics. Tenim el compromís de continuar promocionant els productes ecològics entre els ciutadans. I tenim el compromís de verificar que darrere del segell de l'Euro Fulla hi ha un sistema complex de producció garantit per les autoritats competents, que ofereixen la garantia que realment els productes ecològics no tenen cap mena de químic no autoritzat.

Com es trasllada aquest compromís al pla de treball del Ministeri?

La Unió Europea va treure un full de ruta que cada país ha anat traslladant a les seves necessitats. Nosaltres l'hem plasmat dins l'Estratègia Nacional d'Alimentació, on hi ha diferents mesures concretes que afavoreixen la producció ecològica, tant per augmentar l'oferta com per augmentar la demanda a través de campanyes de sensibilització i promoció.

Per tant, el nostre full de ruta és l'Estratègia Nacional d'Alimentació, que té unes mesures determinades específicament per al sector, a més de moltes mesures horitzontals que també afecten i repercuteixen al sector de la producció ecològica.

Com es desenvolupa el diàleg entre el Ministeri, les autoritats de control i els agents de la producció ecològica?

Tenim dos sistemes. El més estructurat és la Mesa de Coordinació de la Producció Ecològica, que inclou les autoritats de control. Quan una comunitat autònoma detecta un producte sobre el qual té dubtes de com interpretar la normativa o el reglament comunitari el trasllada a la resta de comunitats, perquè altres que potser ja han fet aquestes inspeccions comparteixin com han argumentat aquest expedient sancionador en cas que incompleixi la normativa.

També hi ha un diàleg més informal, menys estructurat, a nivell dels directors generals de totes les comunitats autònomes, que ens reunim periòdicament i compartim casos d'èxit. Per exemple, uns expliquen com han articulat un sistema de compres públiques per als hospitals i la resta comparteixen les dificultats que tenen. És un diàleg molt productiu perquè sortim tots amb les idees més clares. I, sobretot, perquè no tenim aquesta sensació que moltes vegades es té d'aïllament o que les coses són difícils en veure que altres ja les han fet.

Aquesta interlocució és molt important. Com és molt important la interlocució amb el sector. El full de ruta o l'Estratègia Nacional d'Alimentació inclou un apartat al text escrit i a la pàgina web de casos d'èxit. En el cas de la pàgina web, estem oberts a anar incorporant exemples d'èxit perquè puguin contagiar i inspirar a la resta.

Quines garanties i reptes afronta el sector quant a certificació?

Al Reglament de producció ecològica, tot està taxat i no hi cap cap normativa diferent. D'altra banda, la Directiva del *greenwashing* cerca prohibir utilitzar termes que no estan avalats científicament o suportats per un sistema de control a nivell europeu. Després hi ha les certificacions privades que són totalment compatibles amb la normativa, sempre que hi hagi un sistema que determini quines condicions ha de tenir aquest producte per estar certificat i existeixi un sistema de control i de supervisió.

L'ús de termes com "natural" o "premium", que no està regulat, en productes convencionals pot restar reputació als aliments, com els ecològics, que compten amb un sistema de control regulat i controlat. ■



ALIMENTACIÓ



TOFU A LA BARBACOA? I TANT!

Des de filets de tofu fins a salsitxes veganes fumades: les nostres especialitats de tofu són perfectes per a la teva propera barbacoa amb amics o familiars.

Taifun

Des de filets de tofu fins a salsitxes veganes fumades: les nostres especialitats de tofu són perfectes per a la teva propera barbacoa amb amics o familiars.

taifun-tofu.com

SOJA DEL D'EUROPA