



NÚM 141

AGOST 2025

ALIMENTACIÓ

Set errors
quotidians que
afecten la teva salut
Pàg. 4

LA RECEPTA

Mango matxa latte
Pàg. 12

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

La funció barrera
de la pell: com
protegir-la amb
cosmètica natural
Pàg. 21

L'ENTREVISTA

Tony Kadic, fundador
i CEO de Tot Ecològic
Pàg. 24

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLOÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLOÒGICA

"Si menges aliments industrialitzats, el teu cos es convertirà en un abocador químic" PIERRE RABHI

Quins aliments portar a les excursions d'estiu?



123rf Limited©Grekov



I tu,
de quin
eco
TEAM
ets?



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



Descobreix-ho tot
sobre la Kombuxa
aquí:





ALIMENTACIÓ

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

BIOECO
A C T U A L

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19
C/ Santa Maria, 9 1^{er} 2^a
08172 Sant Cugat del Vallès
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

DISTRIBUCIÓ A PUNT DE VENDA
Andalusia: **Cadidiet**; Aragó: **Jahisil**;
Catalunya: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galícia: **BioSelección**; Eivissa: **Natural Bio Ibiza**;
Illes Canàries: **Intersa Labs**; Lleó: **MásQueBio**;
Llevant: **Tot Ecològic**; Mallorca: **EcoBalear**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

També disponible a:
Centro Dietético, Herbolario Navarro,
Hortec, NaturaSi, Naturitas, Veritas,
Biblioteques Públiques de Catalunya, Xarxa de
Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona

COL-LABORADORS
Freddy Acevedo, Mercedes Blasco,
Iván Iglesias, Beatriz Lavado,
Miriam Martínez Biarge,
Amancay Ortega, Maribel Saiz Cayuela,
Jaume Rosselló, Irene Uclés,
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:



Quins aliments portar a les excursions d'estiu?

L'estiu és sinònim de natura, sortides al camp o platja i temps compartit amb família i amics. Ja sigui en excursions escolars, sortides familiars o campaments, portar una alimentació saludable fora de casa continua sent important, i és perfectament factible amb una mica de planificació.

Apostar per aliments ecològics, segurs i de temporada és una manera de seguir cuidant la nostra salut a l'estiu, i a més respectar l'entorn i gaudir del sabor real dels aliments.

Per què aliments bio també a l'estiu?

Els aliments ecològics (o biològics o orgànics) es conreen sense pesticides sintètics, fertilitzants químics ni organismes modificats genè-



123rf Limited@veloliza

ticament (en el cas de la ramaderia, sense hormones ni antibiòtics preventius).

Escollir aquests aliments comporta menor exposició a pesticides, i més sabor i contingut nutricional en fruites i verdures (especialment més concentració d'antioxidants), alhora que col·laborem amb un sistema de producció que respecta el sòl, l'aigua i la biodiversitat i donem suport a petits productors locals.

A l'estiu, aquests aliments es poden trobar fàcilment a mercats de proximitat i cooperatives. Busca sempre el segell ecològic de la teva comunitat autònoma i/o europeu en els productes.

Quins aliments són de temporada a l'estiu?

L'estiu (juny-setembre) ofereix una gran varietat de fruites i verdures riques en aigua, vitamines i antioxidants:

Fruites: síndria, meló, albercoc, préssec, nectarina, pruna, figa, raïm, mora, gerds, cirera, poma d'estiu (varietats primerenques), pera de Sant Joan, llimona, paraguaiana, plàtan.

Hortalisses: tomàquet, cogombre, pebrot vermell, verd i groc, carbassó, albergínia, mongeta tendra, ceba tendra, all tendre, blat de moro dolç, enciam, ruca, espinac baby; pastanaga, remolatxa.

Escollir ecològic comporta menor exposició a pesticides, i més sabor i contingut nutricional en fruites i verdures



ALIMENTACIÓ

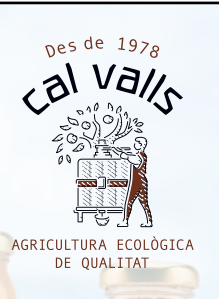
Aquest estiu, bev-te la fruita que més t'agrada, acabada d'esprémer!



100%

fruita fresca ecològica

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA



ALIMENTACIÓ

A més d'això tenim, per descomptat, tota la varietat de llegums, fruita seca, llavors, cereals, tofu... per completar els nostres menjars estiuencs dins i fora de casa.

Idees pràctiques per a menjars fora de casa

Els entrepans són una de les millors maneres de conservar, transportar i menjar aliments fora de casa a l'estiu. Hi ha moltes varietats de pa, escull sempre que puguis pans integrals i bio, i de llevat mare. Per exemple:

- Entrepà de seitàn i pebrot rostit amb maionesa sense ou.
- Sandvitx de paté de lleties i pastanaga amb rodanxes de tomàquet i fulles d'enciam.
- Mini entrepans d'alvocat, tofu fumat i tomàquet sec.

Les amanides són una opció lleugera, nutritiva i sempre desitjable. Però la calor i el transport poden comprometre'n la textura o la seguretat si no es preparen i s'emmagatzemen adequadament:

- Transporta l'amaniment a part, en un petit recipient hermètic o pot amb tapa de rosca. Afegir-ho just abans de menjar evita que les fulles es marceixin o que els ingredients deixin anar líquid.
- Separa ingredients humits i secs i barreja'ls en el moment de menjar. En concret, desa per separat les fulles verdes si és possible.
- Utilitza recipients hermètics i tèrmics, millor si són d'acer inoxidable, vidre amb tancament hermètic o plàstics lliures de BPA. Si hi ha possibilitat de refrigeració

limitada, feu servir una nevera portàtil o bossa isotèrmica amb acumuladors de fred.

- Evitar ingredients com formatges frescos, ou cuit o tonyina, que es poden deteriorar ràpidament amb la calor. Tria alternatives més estables com llegums cuits, tofu, fruita seca o verdures rostides.

Algunes idees d'amanides per a excursions: tabulé de bulgur amb cogombre, menta, tomàquet i llimona; amanida d'arròs integral amb hortalisses i fruita seca; amanida de cigrons amb tomàquet, pebrots, cebes tendres i olives; amanida de pasta integral amb verdures rostides, tofu a les fines herbes i alfàbrega.

Les **boletes energètiques** es poden preparar amb els ingredients que tinguem a casa i són ideals com a aperitius a les marxes llargues perquè no necessiten conservació especial i ocupen molt poquet espai (però són molt nutritives). Algunes idees: dàtils, nous, flocs de civada i cacau pur; figues seques, ametlla i coco ratllat; prunes, panses, pipes de gira-sol i canyella.

Els **gaspats**, conservats en termo d'acer inoxidable o ampolles de vidre amb funda tèrmica i en nevera portàtil, són, a més de l'aigua, una de les millors begudes per rehidratar-nos i reposar sals minerals. A més, eviten la temptació d'acabar bevent un refresc ensucrat o una beguda alcohòlica. A més del gaspatxo clàssic de tomàquet, cogombre i pebrot amb oli d'oliva, podem preparar gaspatxo de síndria amb menta, de tomàquet i fruites (maduixes, círreres o albercocs), i per descomptat podem incloure al menú el tradicional però una mica oblidat *ajoblanco* d'ametlles.

Compartir els plats que hem fet a casa amb la família i els amics és

Triar aliments ecològics i de temporada per a excursions és una manera d'estendre els nostres hàbits conscients més enllà de casa

un dels aspectes més divertits de les excursions i altres àpats fora de casa. Alguns plats són especialment adequats per compartir, com l'humus i els altres patés de llegums, els fal·lafel, la truita de patates (millor feta amb farina de cigrons per evitar els perills de l'ou a l'estiu). Com a postres, a més de fruita, podem compartir un *brownie* de cacau i mongetes pintes o negres: fet sense farina ni sucre, però amb plàtan madur o moniato rostit com endolcidors, civada i cacau. Una altra manera més d'incloure més llegums a la nostra dieta.

Triar aliments ecològics i de temporada per a excursions és una manera d'estendre els nostres hàbits conscients més enllà de casa. Intenta sempre involucrar els nens en la preparació d'aquests àpats – no només aprendran, sinó que gaudiran més de l'excursió. Amb una mica de planificació i creativitat, és possible gaudir de menjars saborosos, segurs i respectuosos amb la salut i el planeta també en plena natura. ■

Compartir els plats que hem fet a casa amb la família i els amics és un dels aspectes més divertits de les excursions i altres àpats fora de casa

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!

Wha! Feel Protein, de Sol Natural



Un snack lleuger i proteic, elaborat amb fines i cruixents capes de galeta d'espelta integral, i farcit de deliciosa crema de cacau i proteïna de pèsol.

Sens dubte una estupenda opció per a emportar i augmentar la dosi diària de proteïna. Fàcils de portar i molt completes nutricionalment, una opció de Sol Natural per gaudir del dia a dia amb energia.

Aquesta nova incorporació es suma a la gamma composta per Wha! Feel Coco, Wha! Feel Cacau i Wha! Feel banyat en Xocolata Dark.

- Veganes
- Sense oli de palma

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es



Set errors quotidians que afecten la teva salut i com corregir-los cap a una alimentació ecològica i més saludable

Molts hàbits alimentaris que considerem normals formen part d'un patró nutricional altament processat, pobre en nutrients i, en molts casos, perjudicial per a la salut a mitjà i llarg termini. Sense adonar-nos, incorporem diàriament additius, sucres ocults, greixos inflamatoris i ingredients de baixa qualitat que afecten tant el nostre organisme com el medi ambient. Però per cada error hi ha una alternativa saludable, sostenible i ecològica que pot transformar la nostra dieta i la nostra energia vital.



1. Begudes ensucrades

El primer gran desequilibri comença sovint al got: les begudes ensucrades. Refrescs, sucus envasats o begudes “zero” contenen una important càrrega de sucres lliures o edulcorants artificials com l’aspartam o l’acesulfam-K.

Aquests ingredients, especialment si es consumeixen en dejú o de manera habitual, poden alterar la microbiota intestinal, afavorir la resistència a la insulina i fomentar l'addicció al sabor dolç. L'alternativa real: aigua amb in-

fusió de fruites ecològiques, kombutxa artesanal sense pasteuritzar o una infusió d'herbes amb llimona fresca i un toc de mel crua pot ser reconfortant i revitalitzant.

2. Pa blanc i brioxeria industrial

El pa blanc i la brioixeria industrial s'elaboren amb farines refinades, greixos vegetals hidrogenats i sucre afegit, aquests productes eleven la glucosa ràpidament i amb prou feines aporten fibra ni nutrients essencials. En el seu lloc, triem pa integral autèntic, elaborat amb massa mare i farina ecològica, o opcions com crackers de llavors, pa de sègol o fajol. La brioixeria es pot substituir per snacks casolans a base de civada, plàtan i fruita seca, sempre priorititzant matèries primeres ecològiques.

3. Embotits i embotits industrials

Solen contenir nitrats, nitrats i altres conservants sintètics que han estat relacionats amb processos inflamatoris i risc cancerigen. Podem op-

L'oli d'oliva verge extra ecològic és l'or líquid de la Mediterrània, ric en antioxidants com l'oleocantal i en greixos monoinsaturats

tar per proteïnes vegetals com hummus, tempeh o llegums cuinats, o per embotits artesanals ecològics sense additius, elaborats amb sal marina i espècies.

4. Snacks fregits

Patates fregides, galetes salades, snacks de blat de moro... molts d'aquests productes estan fregits en olis vegetals refinats a altes temperatures, contenen excés de sal refinada i greixos trans que desregulen el metabolisme lipídic. A més, la presència d'acrilamides a fregits a alta temperatura és una preocupació real. Com a alternativa, hi ha la fruita seca activada, xips de kale o moniato deshidratats al forn, o galetes casolanes elaborades amb farines integrals i llavors.

5. Menjar ràpid

El menjar ràpid, sovint sinònim de “comoditat”, és un altre gran focus problemàtic. Pizzes congelades, nuggets, plats preparats... amb llistes d'ingredients interminables i qualitat dubtosa. Tornar a cuinar a casa és clau: una pizza casolana amb massa integral, salsa de tomàquet natural i verdures de temporada pot ser igual de ràpida i molt més saludable. El *batch cooking* i la planificació setmanal ajuden a evitar la temptació del “ràpid i buit”.

6. Olis refinats

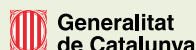
Els olis refinats (gira-sol, soja, canola convencional) són omnipresents a la indústria alimentària. Aquests olis, processats amb dissolvents químics i escalfats, perden tot



**Només és ecològic
si està certificat.**



Amb la col·laboració de:





valor nutricional i tenen un perfil proinflamatori. L'oli d'oliva verge extra ecològic és l'or líquid de la Mediterrània, ric en antioxidants com l'oleocantal i en greixos monoinsaturats. Per cuinar, també es pot fer servir l'oli de coco verge o el ghee, sempre de fonts ecològiques.

7. Productes "light"

Finalment, els productes "light" o "baixos en greix" solen ser trampes de màrqueting: en reduir el greix, es compensa el sabor amb edulcorants artificials, midons modificats i espessidors. El greix de qualitat no és l'enemic. Els aliments sencers i mínimament processats, com el iogurt sencer ecològic o la fruita seca, aporten greixos essencials i sacietat real.

Petits canvis, grans beneficis

Reorientar la dieta cap a l'ecològic comença amb petites substitucions que tenen un gran impacte: canviar la llet UHT convencional per opcions com llet crua (on sigui legal i segura) o begudes vegetals ecològiques sense sucre; l'arròs blanc per



123rf Limited©sidelnikov

arròs basmati o integral ecològic; la sal refinada per sal marina sense refinar o sal rosa de l'Himàlaia; el sucre blanc per endolcidors naturals com la mel crua o el sucre de coco. I, molt important, prioritzar fruites i verdures ecològiques, especialment aquelles que formen part del "Dirty Dozen" segons l'Environmental Working Group, una llista que identifica els productes cultivats de forma convencional amb major quantitat de residus de pesticides, com les maduixes, els espinacs o els préssecs, pel que és

especialment recomanable triar la seva versió ecològica.

Llegir etiquetes com a hàbit de consciència

Llegir les etiquetes com un detec-tiu és un hàbit essencial: evitar llistes d'ingredients incomprensibles, productes amb més de cinc ingredients (senyal d'ultraprocessament) i identificar segells com l'EuroFulla (segell ecològic europeu), Non-GMO o Sense additius. Aquestes certificacions

L'alimentació ecològica no és una moda, sinó una manera conscient i coherent de cuidar el cos, la terra i el futur

ofereixen al consumidor informació clara i fiable sobre la qualitat i origen del producte.

Més que una dieta, un estil de vida

L'alimentació ecològica no és una moda, sinó una manera conscient i coherent de cuidar el cos, la terra i el futur. Abandonar els ultraproductes i reconnectar amb aliments frescos, mínimament processats i d'origen ecològic és una forma de sobirania personal. ■



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



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut

ALIMENTACIÓ

El secret d'una bona digestió està en les espècies

A més d'aportar un sabor deliciós als aliments i enriquir-los nutricionalment, les espècies són un recurs excel·lent per eliminar gasos i evitar les cremors. Fem un breu repàs a les més comunes.

Espècies carminatives per evitar la inflor i els gasos

- **Anís verd:** s'ha fet servir tradicionalment en infusió per les seves propietats digestives, fins i tot en lactants. El seu oli essencial conté anetol, estragol, linalol, limonè i flavonoides. Redueix la formació de gasos intestinals i n'afavoreix l'expulsió. Relaxa la musculatura digestiva i alleuja els espasmes. Estimula la secreció de suc gàstric que afavoreixen la digestió.
- **Comí:** el seu oli essencial anisat és ric en cuminal, safranal, terpens i flavonoides antiinflamatoris. Actuen en sinergia i estimulen la secreció d'enzims digestius i bilis que milloren la descomposició dels nutrients. Relaxen la musculatura gastrointestinal i redueixen la fermentació i la producció de gasos. Faciliten la seva expulsió, evitant espasmes. S'afegeix a guisats de llegums i sopes, o es pren en infusió i mastegant les llavors. S'usa per als còlics dels lactants.



123rf Limited@serezniy. Tassa de te amb llimona i gíngebre

- **Coriandre:** són les llavors del coriandre, de sabor cítric i suau. El seu oli essencial és ric en terpens antiinflamatoris, com el linalool. Té propietats antiespasmòdiques i calmants que ajuden a reduir la flatulència, la distensió abdominal i la indigestió. Relaxa els músculs digestius i estimula la producció d'enzims que milloren l'absorció dels nutrients. S'usa per amanir guisats, sopes, batuts, conserves i adobats.
- **Fonoll:** la seva aroma prové d'olis essencials com estragol i anetol. Estimula els suc gàstric i relaxa els músculs de l'estómac i l'intestí. És antiinflamatori, ajuda a expulsar l'excés de gasos i prevé els espasmes intestinals. Les lla-

vors es poden afegir a amanides i guisats, com a condiment, prendre-les en infusió o mastegades després dels àpats per estimular el trànsit intestinal amb la seva fibra.

Espècies per evitar el reflux i la cremor d'estómac

- **Ajowan:** el seu sabor recorda l'api i la farigola, perquè conté timol. Propicia la secreció de suc gàstric i enzims alcalins que neutralitzen l'excés d'àcid. Afavoreix una digestió eficient, alleuja l'ardor d'estómac i redueix la inflamació de la mucosa gàstrica i les úlceres. Neutralitza la inflor i la probabilitat de reflux esofàgic.

- **Canyella:** els seus antioxidants incrementen els enzims i els suc gàstrics per a una digestió eficient. Redueix la fermentació, la inflamació de les mucoses, l'acidesa i la sensació de pesadesa. Afavoreix la flora intestinal i redueix la inflor flatulenta i la síndrome de l'intestí irritable. El sabor dolç permet evitar el sucre i ajuda a equilibrar la glucosa.
- **Cardamom:** conté limonè, que dissol els càlculs biliars i alleuja l'acidesa d'estómac i el reflux. Estimula una digestió eficient que disminueix el temps de trànsit estomacal. Modula els àcids que produeixen cremor i redueix la inflamació de la mucosa gàstrica. Minimitza el risc de reflux cap a l'esòfag perquè fluidifica el trànsit intestinal i la pressió dels gasos sobre l'estómac. D'excel·lent sabor, es fa servir en plats dolços i salats.
- **Gíngebre:** gràcies al gingerol, és un potent antiinflamatori. Molt valorat com a aliat contra les nàusees, marejos i el malestar estomacal. Afavoreix la producció d'enzims digestius i bilis. Accelera el buidatge gàstric i redueix les possibilitats de reflux. Afavoreix la microbiota, el teixit intestinal, l'assimilació de nutrients i el trànsit d'evacuació. Promou l'eliminació ràpida de gasos. ■



ALIMENTACIÓ


Raab®
Vitalfood

Per als veritables fanàtics del matcha!
Un matcha per a cada moment.

Matcha Premium
Té verd matcha en pols –
100 % de primera qualitat

30 g



Matcha

100 % té verd matcha
en pols

100 g

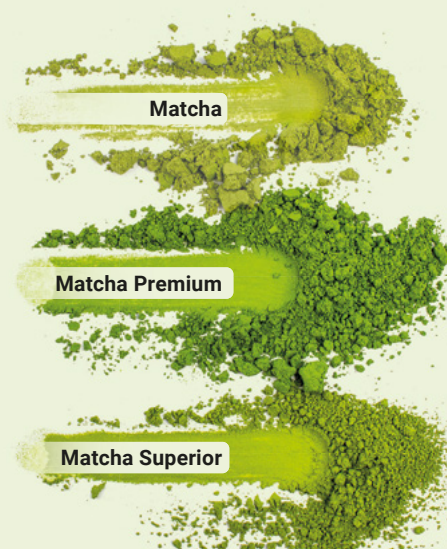
New

Matcha Superior
Té verd matcha –
100 % superior

30 g



Natural. Premium. Vital.



raabvitalfood.com

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



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



Gran sabor i nutrició amb fruites i verdures ecològiques

Agost ens brinda una varietat de fruites i verdures saboroses i plenes de nutrients. Poder variar i menjar fruita fresca és un privilegi de les nostres latituds que mereix el nostre agraïment ja que no és així a tot el planeta.

L'agricultura ecològica és la nostra eina de canvi. Cultivar, consumir, valorar el que és ecològic per avançar cap a un model alimentari just i digne, que afavoreixi la salut de tots. Terres netes, aigua neta, aire net. Les fruites i verdures ecològiques ens alimenten doblement en nodrir-nos físicament i mentalment, ja que amb el consum recolzen la salut del sòl, evitem la contaminació de l'aigua i incidim en la preservació de la sobirania alimentària.

Groselles, móres, nabius i gerds

És temps de baies excel·lents com les **groselles**, les **mores**, els **nabius** i els **gerds**. Són riques en vitamines i minerals, especialment en vitamina C i àcid fòlic, potassi, calci, ferro i fòsfor. Carregades d'antioxidants i antiinflamatoris, ajuden a prevenir el deteriorament cognitiu i físic en general. Les mengem crues o cuinades per elaborar melmelada, bescuits, licors i compotes. Són moltes les condicions de salut que es beneficien del consum d'aquestes fruites anomenades del



123rf Limited@williamedge. Mores silvestres

bosc, com ara reumatisme, cistitis, anèmia, indigestió, entre d'altres.

Les **prunes**, juntament amb els **préssecs** i **albercocs**, són fruites de pinyol delicioses i nutritives. Entre elles la pruna clàudia, una varietat antiga d'intens sabor i amb gran aportació de fibra; verda, sucrosa, dolça, carregada de vitamines i minerals, entre ells ferro, és recomanada per a tots, i en especial per als nens, els grans, els esportistes i les embarassades.

Figues i raïm entren en escena

Un fruiter amb figues i raïm ens alimenta l'ànima només de veure'l. Són les dues fruites protagonistes del final de l'estiu i aporten riquesa nutricional i un gran sabor. Les po-

dem menjar fresques com a postres o a qualsevol hora, o incloure-les en amanides o sucs. El raïm és molt hidratant, afavoreix la salut intestinal i, pel seu contingut en resveratrol, protegeix les cèl·lules i facilita la circulació sanguínia. Les figues, per la seva banda, ajuden a prevenir el restrenyiment en aportar fibra, i destaquen per nodrir ossos, músculs i sistema nerviós en ser riques en calci, potassi, magnesi i ferro.

Remolatxa, porro, cogombre, créixens

Amb aquests ingredients d'agricultura ecològica podem preparar amanides, cremes, sucs i farcits de pitets. Les verdures i hortalisses de temporada ens aporten color i sabor alhora que la nutrició que necessitem.

Mongetes tendres, carbassó, carbassa, cebes

Estan en temporada i ens permeten l'elaboració de plats saborosos i saludables com guisats de verdures, saltats, amanides o el senzill i avui revaloritzat plat de patates i mongetes tendres bullides que només necessita el punt de sal i l'amaniment d'un bon oli d'oliva verge extra.

Peres, pomes i plàtans

Les tres fruites que regnen a totes les llars. Peres ercolines, llimoneres, conferència, blanquilla. Pomes verdes, com la Granny Smith; vermelles, com la Red Delicious, Gala o Fuji; bicolors com la Reineta, i, finalment **plàtans**, que no faltin i sempre ecològics, rics en potassi, vitamines i fibra.

El cultiu ecològic protegeix la biodiversitat del sòl i la nostra salut. Consumint fruites i verdures de cultiu ecològic col·laborem en la desintoxicació i recuperació de la nostra terra i en un model social respectuós amb les persones, els animals i el medi. ■



BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Envoltats de plàstic, però cada cop menys: nous límits en l'ús de Bisfenol A

La lluita contra el plàstic continua a la Unió Europea. En línia amb les investigacions científiques que vinculen el plàstic i els seus components amb riscos per a la salut, la Comissió Europea ha establert noves mesures per limitar l'ús del Bisfenol A, una substància química comuna a productes fabricats amb aquest material. Amb el nou Reglament (UE) 2024/3190, que va entrar en vigor el 20 de gener de 2025, queda prohibit l'ús d'aquesta substància en productes i embalatges que entrin en contacte amb aliments o begudes, amb l'objectiu de reduir l'exposició dels ciutadans a aquest tipus de tòxics.

Riscos per a la salut comprovats

El Bisfenol A també conegut com a BPA (per les sigles en anglès) o 4,4'-isopropilidendifenol (el seu terme científic), és una substància química que s'utilitza en combinació amb altres elements en la fabricació de plàstics i resines utilitzats en molts envasos i utensilis que entren en contacte amb els aliments. Des dels anys cinquanta, es pot trobar a les ampolles i els taps de plàstic reutilitzables, les tapes hermètiques dels envasos de vidre, el revestiment de les llaunes de metall, el film transparent, els utensilis de cuina o els refrigeradors per a la distribució d'aigua, entre altres



Envasat responsable, lliure de BPA a Cal Valls

A Espanya, l'ús de BPA està permès fins al juny del 2026

productes. Això no obstant, aquestes substàncies poden migrar en quantitats molt petites als aliments i begudes, alliberant tòxics amb risc potencial per a la salut.

Des de fa anys, el Bisfenol A ha estat al punt de mira, objecte d'investigacions i estudis científics que han revelat efectes adversos atribuïts a un disruptor endocrí. L'Agència Europea de Substàncies i Preparats Químics

(ECHA) apunta que aquest tipus de bisfenols poden perjudicar la fertilitat i alterar el sistema hormonal tant de persones com d'animals, a més de causar al·lèrgies cutànies. Per la seva banda, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) confirma que el BPA pot tenir efectes nocius per al sistema metabòlic.

Garantir la seguretat alimentària dels consumidors

L'EFSA va dur a terme la primera avaluació de seguretat alimentària el 2006, quan es va establir que la ingesta diària tolerable de BPA era de 50 micrograms per quilo de pes corporal i dia. Va ser el gener del 2011 quan el BPA va quedar prohibit per

a la fabricació de biberons per a lactants i les tasses o biberons destinats a nens petits, amb l'objectiu de limitar l'exposició primerenca a aquests tòxics.

El febrer del 2018, la Unió Europea va establir límits més estrictes per al seu ús en materials en contacte amb aliments, i dos anys més tard, el gener del 2020, el tòxic va ser prohibit en els rebuts de paper tèrmic utilitzats en els tiquets de compra del supermercat.

Després de diverses reavaluacions dels riscos que suposa la seva exposició, el 2023 l'EFSA va concloure que el BPA tenia efectes potencialment nocius per al sistema immunitari i va establir la ingesta diària tolerable final als 0,2 ng/kg pc/dia. Una xifra 20.000 vegades inferior al valor temporal proposat inicialment, tal com destaca l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN).

El bisfenol A en la indústria alimentària espanyola

Amb el nou reglament, tots els operadors europeus que vulguin utilitzar el bisfenol A i les sals per fabricar materials i articles que estan en contacte amb aliments hauran de presentar una nova sol·licitud d'autorització i seguir les restriccions establertes. Així mateix, s'apliquen



GUIA PROFESSIONAL

MASTER ORGANIC

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

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



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Informació per producte

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

Tendències i novetats BIO

Alimentació, Cosmètica
Complements alimentaris

Edició impresa i online
Difusió gratuïta

DISTRIBUÏT PER:



SEGURETAT ALIMENTÀRIA

El sector ecològic és pioner en l'eliminació de substàncies tòxiques a l'àmbit alimentari

diversos períodes de transició perquè la indústria es pugui adaptar i eliminar progressivament aquestes substàncies. A Espanya, l'ús de BPA està permès fins al juny del 2026. No obstant, altres països ja tenen regulacions estrictes sobre això. França va prohibir el Bisfenol A als envasos alimentaris el 2015.

El sector ecològic, pioner en materials lliures de tòxics

Compromesos a oferir una alimentació saludable i sostenible, el sector ecològic és pioner i referent en l'eliminació de substàncies tòxiques a l'àmbit alimentari. Amb un enfocament integral que comença

al camp amb una agricultura lliure de pesticides de síntesi química i organismes genèticament modificats (OMG) i que continua a l'envasament, la producció ecològica busca protegir la salut de les persones i minimitzar l'impacte ambiental en cada etapa del procés.

Abans que la normativa espanyola ho exigís, empreses del sector ja feia anys que treballaven per eliminar de manera progressiva aquests compos-

tos en els seus envasos alimentaris, prioritzant materials alternatius, com ara ampolles de vidre reutilitzables, tapes elaborades amb matèries primeres d'origen vegetal, envasos de cartró amb recobriments vegetals (cel·lulosa, blat de moro, canya de sucre) o etiquetes de paper reciclat i certificat FSC.

Una de les pioneres va ser Cal Valls, que el 2019 va substituir totes les tapes dels seus envasos de vidre

per opcions lliures de BPA. “Quan començava a parlar-se de prohibir-lo en productes destinats a nens, ja ens vam plantejar eliminar-lo. En aquell moment van aparèixer les primeres tapes fabricades sense BPA a un cost sensiblement superior. Després de fer algunes proves, vam decidir substituir totes les nostres tapes”, apunta Daniel Valls, responsable de producció de Cal Valls. I la seva intenció és continuar substituint altres materials plàstics. Per al 2026, es proposen retirar també totes les tapes que continguin PVC dels seus envasos.

Així mateix, Veritas s'ha convertit recentment en el primer supermercat nacional lliure de BPA, un procés que va culminar el mes de febrer passat. “En termes generals, el millor packaging és el que no existeix i després el que és reutilitzable o finalment reciclable. Promovem en aquest ordre el millor packaging segons el tipus de producte i moment de consum”, explica Sophie Pagnon, Directora de Màrqueting, Comunicació i Impacte de Veritas. I afegeix: “El nostre propòsit és oferir la millor alimentació, la més neta de tòxics”. ■



123rf Limited@ascom73

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan



ENTREVISTA

Gemma Isern Castells, Politòloga, Màster en Relacions Internacionals, Seguretat i Desenvolupament | marketing@bioecoactual.com

Josefien van Marlen: canviar la perspectiva de la competència cap a la cooperació

“Crec que es podria fer més dins de la legislació ecològica per enfocar-se també en l'equitat i la igualtat”



Amb un fort compromís social, **Josefien van Marlen** treballa als camps de la diversitat, la inclusió, la justícia climàtica des d'una mirada interseccional. En aquest context, el seu treball al sector ecològic està marcat per la seva vinculació a les pràctiques del **comerç just**.

Actualment, treballa en dos grans projectes: **Nana Bio BV**, dedicada al comerç B2B, (Business to Business, o empresa a empresa) de productes ecològics sota la certificació d'agricultura biodinàmica **Demeter**. D'altra banda, la creació de **BioJong**, una xarxa de joves que es dediqui, formalment o informalment, a activitats vinculades amb l'agricultura eco-

lògica, amb l'objectiu de crear sinergies per modelar junts el futur ecològic i fer front al problema de la manca de renovació generacional.

Compromís i fermesa basant les seves accions en les anomenades 4P: persones, projectes, productes i política. Al **Congrés Ecològic Europeu 2025**, organitzat per **IFOAM Organics Europe**, va participar al panell sobre renovació generacional i empoderament juvenil al sector ecològic, debatent sobre com podem afrontar la manca de joves a tota la cadena sectorial ecològica. Allà vam poder parlar amb ella, sobre la seva tasca sectorial.

Quina vinculació hi ha o hi hauria d'haver entre la producció ecològica i el comerç just?

Crec que la legislació ecològica al voltant del comerç just actualment no s'està realment enfocant gaire en aquest aspecte i és contraproductiu. Per exemple, a la legislació europea, el comerç just està explícitament re-

lacionat amb el pagament just, amb una remuneració equitativa i, en la mateixa direcció, els principis de l'agricultura ecològica són **ecologia, salut, equitat i precaució**. De manera que l'enllaç és clar.

Així que, basant-nos en el principi d'equitat, es podria suposar que un preu just també hauria de formar part del que és ecològic. Però si observem novament la legislació en el context europeu, veiem que no és necessàriament quelcom en què es posi molt èmfasi dins les regulacions dels estàndards ecològics.

Des d'aquesta perspectiva, crec que es podria fer més dins de la legislació ecològica per enfocar-se també en l'equitat i la igualtat, i integrar-ho en els estàndards ecològics. Per normalitzar-ho més, ja que és part dels nostres principis i per que augmenti el seu abast europeu i internacional.

El que intentem fer és enfocar-nos realment a garantir un preu just pels agricultors que treballen amb no-

saltres. I especialment, el que procurem és centrar-nos més en la cooperació en lloc de en la competència, sobretot en temps de crisi climàtica. Per exemple, alguns dels nostres agricultors, com els que cultiven mangos a l'Índia, han de collir la fruita



El Congrès Ecològic Europeu 2025 es va celebrar a Varsòvia el mes de juny passat

sota temperatures de fins a 40°C. Així que fa moltíssima calor per a ells a l'hora de recollir els fruits. Ens sembla fonamental assegurar condicions dignes de treball, alhora que assegurar salaris corresponents, mesures que tenen impacte real.

I com es vincula amb els consumidors?

Mentrestant, aquí a Occident, parlem de preus inaccessibles per als mangos ecològics. Però la pregunta és: som realment conscients del que això implica? En quines condicions estem demanant que treballin aquestes persones, especialment amb la crisi climàtica i l'escalfament global? Hem de ser coherents.

Treballes sota una lògica de justícia climàtica doncs?

Sí, és fonamental, amb els proble-

“Crec que la legislació ecològica al voltant del comerç just actualment no s'està realment enfocant gaire en aquest aspecte i és contraproductiu”

mes del clima extrem a tot el món, veiem que es desenvolupen nombrosos desafiaments relacionats amb això.

Per això necessitem canviar la perspectiva de la competència cap a una de cooperació. ■

“Ens sembla fonamental assegurar condicions dignes de treball, alhora que assegurar salaris corresponents, mesures que tenen impacte real”



Amancay Ortega, Thought Leadership, Science
& Content Manager, Veritas | hola@veritas.es

Dies calorosos? Combat-los amb el refrescant meló ecològic

Amb l'arribada de l'estiu i els dies de calor extrema, és molt recomanable triar aliments rics en aigua que ens ajudin a refrescar-nos i mantenir-nos hidratats.

Pot ser que el primer que ens vingui a la ment per a aquesta comesa siguin els refrescos o els gelats. Però també trobem bons aliats en opcions saludables com ara les fruites. Sigui que les consumim fresques o en forma de batuts, les vitamines i els minerals ens ajudaran a suportar les altes temperatures alhora que ens ompliran de vitalitat.

Dolç, fresc i antioxidant

Entre totes les opcions, el meló és una de les millors eleccions. Estimat pel seu sabor dolç i pel seu notable contingut en aigua, que sobrepassa el 90% del seu pes, una ració d'aquesta fruita (300 grams) proporciona el 75%

Entre els mesos de juliol i setembre, aquesta fruita es troba a la seva temporada, amb el millor sabor i aroma



123RF Limited©alexdon24. Amanida de meló i carbassó amb herbes aromàtiques

de les necessitats diàries de vitamina C i el 16% de les de potassi. El seu consum proporciona antioxidants a la dieta, contribueix al funcionament normal del sistema immunitari i també actua com a diürètic.

I el millor és que és una fruita de temporada! De juliol a setembre, el meló es troba en el millor moment pel que fa a propietats organolèptiques com el sabor, l'aroma i la textura, per la qual cosa convé aprofitar-lo.

Ecològic o no ecològic? La diferència és clara

Recordeu que els aliments d'origen ecològic es cultiven sense l'ús de pesticides ni fertilitzants de síntesi química, per tant estan lliures de pos-

sibles restes d'aquestes substàncies. A més, no es poden utilitzar llavors transgèniques o genèticament modificades durant el cultiu i les pràctiques dutes a terme durant la seva producció afavoreixen el manteniment de la biodiversitat.

D'altra banda, quan triem melons de cultiu ecològic, triem fruites amb menor quantitat d'aigua i més gran de matèria seca, cosa que es tradueix en més sabor.

Aprofita tot el potencial!

Més enllà de consumir-lo com a postres, en forma de snack en qualsevol moment del dia o preparar un batut, podem incorporar el meló a nombroses receptes. Per exemple, afegir

Més enllà de prendre'l com a snack o postres, podem incorporar el meló en nombroses receptes

trossos de meló a amanides amb cogombre, alvocat, fulles d'alfàbrega i anet és una combinació que aportarà un contrast de sabors. Combinat amb ruca i una vinagreta de mel i llimona, donarà com a resultat un entrant molt lleuger.

Tria'ls sempre ecològics i de proximitat

Als supermercats Veritas trobaràs melons de la varietat pell de gripau, cantalup, Gàl·lia o meló groc, sempre de cultiu ecològic i, en la majoria dels casos, procedents de Tarragona, encara que segons la seva disponibilitat, l'origen pot canviar a Múrcia o Castella. ■



LA VERITAT ES COMPARTeix

SUC, ORXATA,
GASPATXO, GELAT
KOMBUTXA...

SEMPRE ECO,
SEMPRE VERITAS.

veritas



Iván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana

LA RECEPTA

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

Mango matxa latte

Des de fa segles, el te s'ha consumit com una beguda estimulants ideal per a aquelles persones que no prenen cafè o que volen una alternativa molt saludable. Però dins de totes les varietats de te, en trobem una que destaca per sobre de totes les altres tant per la qualitat de les fulles utilitzades en la preparació com en les propietats.

Es tracta del te matxa. Un te elaborat a partir de les fulles més tendres i joves que són moltes resultant una pols molt fina. A diferència d'altres begudes preparades amb te verd en què les fulles seques són infusionades amb aigua, el te matxa es pren al complet ja que la pols, en ser tan fina, queda dissolta a l'aigua, cosa que li confereix propietats molt més potents.

Aquesta pols s'ha de dissoldre amb aigua calenta amb l'ajuda d'un batedor especial de bambú. Aquest procés elimina els petits grumolls que puguin quedar. Aquesta barreja es pot diluir amb més aigua o begudes vegetals per preparar un deliciós **matxa latte**. Però el te matxa no només es pot consumir com a beguda, sinó que podem afegir-lo a la preparació de bescuits, gelats o cremes dolces per donar un toc sofisticat i diferent a les nostres receptes.

En aquesta ocasió, el te matxa ens ajuda a crear contrast de color i sabor en una beguda diferent, un **matxa**



©Iván Iglesias

latte amb mango. La combinació del sabor dolç del mango amb el toc fresc del te crea una beguda suau, sedosa i amb un sabor complex on es perceben tots els matisos del te, però de manera divertida i refrescant.

TEMPS: 5 min. elaboració

INGREDIENTS (2 racions)

- 150 g de mango madur.
- 200 ml de beguda vegetal.
- Endolcidor al gust.
- 2 cullerades de **Te Matxa Premium Sol Natural**.
- 2 cullerades d'aigua calenta.

Elaboració

Abans de preparar el te matxa comença per triturar 150 grams de mango madur. Si el mango no està prou madur necessitareu afegir una mica de beguda vegetal perquè quedi una crema molt fina. Aquesta crema la col·locaràs al fons d'un got o una copa perquè ocupi una tercera part.

A continuació, prepara el te pel que hauràs de col·locar dues cullerades de te matxa en pols i afegir 2 o 3 cullerades d'aigua calenta, però no bullint. Amb un batedor de bambú per a te o una escumadora, bat la barreja fins que no quedin grumolls i s'hagi format una mica d'escuma a

la superfície. Pots endolcir el te al teu gust en aquest pas o més endavant.

En aquest moment pots afegir la beguda vegetal directament al te o escumar la llet per separat per crear diverses capes diferents al got. Només bat la beguda vegetal fins que escumi, afegeix gel al teu gust al got, col·loca la beguda vegetal sobre la crema de mango i just a sobre afegeix el te amb compte perquè no se'n vagi al fons. De mica en mica s'anirà barrejant el te amb la beguda vegetal creant un efecte molt bonic.

Finalment, decora amb un toc de te matxa en pols per sobre i el mango matxa latte està llest per servir. ■

ALIMENTACIÓ



Nou
format
en ampolla
de vidre
750 ml

Més sostenible
Millor conservació

AIGUA DE MAR

Recollida a 1.300 metres de la costa i a 38 metres de profunditat en el Cap de Gata, la nostra aigua de mar manté la seva puresa i riquesa mineral intactes.

Descobreix aquí totes les seves propietats i com usar-la



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / FRUITA SECA

imprescindible

Festucs,
de Eco Pistachos Flor



Els festucs de varietat Kerman són una de les varietats de festuc de més qualitat pel seu excel·lent sabor. Eco Pistachos Flor ens ofereix festucs d'alta qualitat; envasaments al natural, crus, amb pela, sense conservants, sense sal i sense torrar. Assecats a l'aire lliure, posteriorment són envasats en condicions òptimes per a mantenir les seves propietats organolèptiques i de manera artesanal.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Eco Pistachos Flor
www.ecopistachosflor.com
Empresa: Eco Pistachos Flor S.L.

BEGUDES VEGETALS

nou

Probiotic Drink Coco
Sense Sucre Bio 220 ml,
de Ecomil



Redescobreix les begudes vegetals de coco: la primera beguda probiòtica de coco, sense sucre i amb ferments vegans i bifidobactèries. El seu sabor pur i natural et transporta directament a l'essència del coco, sense afegits, només amb la força de la fermentació viva. Cada xarrup contribueix a l'equilibri de la teva microbiota intestinal, ajudant a la digestió i aportant un plus de benestar. Sense lactosa, sense proteïna làctica i sense gluten, perquè gaudeixis amb total tranquil·litat. 100% vegetal, ecològica i llesta per a prendre en qualsevol moment.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Ecomil | www.ecomil.com
Empresa: Laboratorios Almond, S.L.

SEC / SNACKS

imprescindible

Torrades 100% Fajol,
de Sol Natural



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

A més, el seu pràctic format en paquets de 4 unitats fa que siguin fàcils de portar i gaudir en qualsevol moment i lloc.

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

BEGUDES / SUCS

nou

ABC Vital Pur
i Multi + Ferro,
de Beutelsbacher



Els nous sucs ABC Vital PUR i MULTI + FERRO de Beutelsbacher estan dissenyats per enfortir el sistema immunitari. Tots dos productes són naturals, ecològics i sense OMG ni gluten. Perfectes per integrar fàcilment en una dieta equilibrada.

- ABC Vital PUR combina fruites locals i tropicals amb extracte de poma i ortiga, ideal com a complement diari.
- MULTI + FERRO aporta ferro vegetal i vitamina C, essencials per a la immunitat i la formació de sang.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Beutelsbacher
Distribució: Cal Valls Eco, S.L.U.

SEC / SNACKS

imprescindible

Gamma Esportiva,
de Moon Valley



Moon Valley ens ofereix una àmplia gamma de productes per als amants dels esports. Barretes i begudes solubles, de proteïna i les energètiques, per a una nutrició esportiva ecològica i vegana. Aporten un alt contingut proteic, ja que tenen un alt contingut de proteïna de pèsol i no contenen sucres afegits.

Un aperitiu saludable per a encarar els teus dies amb molta energia.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla) | Vegà (Vegan Society)
Marca: Moon Valley
Distribució: Midsona Iberia, S.L.U.

CONGELATS / GELATS

imprescindible

Poma al forn amb
ametlla i canyella,
de Bodevici



Les postres que hem assaborit algun cop en la seva versió gelat ecològic i vegà, sense gluten i sense sucres afegits. Això sí, endolcint amb les pomes de Lleida de Cal Valls (78% compota i suc de poma). Ideal per a nens i nenes i per cuidar la teva salut. Els ingredients secrets són la canyella de Ceilan i l'ametlla crua de Tarragona per a fer-lo més cremós. Estigueu atents, aquest agost arriba el seu germà bessó: el gelat de pera amb vainilla i cardamom, també sense sucres afegits!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Bodevici | www.bodevici.cat
Empresa: Bodevici, S.L.



CONCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA



EOC2025: celebrar, debatre i impulsar el sector ecològic

Més de 200 participants de tot Europa i més enllà han estat a Varsòvia al Congrés Ecològic Europeu 2025, coorganitzat per IFOAM Organics Europe i la Cambra Polonesa d'Alimentació Ecològica (PIZE). S'hi han tractat temes com les noves tècniques genòmiques (NGTs), la reducció dels pesticides, el relleu generacional, les regulacions ecològiques a la Unió Europea i les tendències de mercat, entre d'altres. En l'acte inaugural, Jörn Sanders (FiBL) va ressaltar que l'agricultura ecològica contempla la complexitat i la sostenibilitat a llarg termini per sobre dels guanys i la rendibilitat a curt termini.

Els debats a #EOC2025 es van centrar en com garantir un accés més ràpid a substàncies naturals i segures per als agricultors ecològics, i si els impostos sobre els pesticides sintètics podrien ser una alternativa política viable. El futur és ecològic i el futur és la joventut, pel que s'han de promoure accions valentes, inclusió significativa i inversió en educació i connexió al llarg de la cadena de valor. Consulteu la web www.organicyouth.bio. Malgrat les fluctuacions, el desenvolupament de l'agricultura ecològica és positiu i, en aquest sentit s'ha comprovat que posar-se objectius importa i fa que els resultats siguin més notoris.

I, per acabar, una convocatòria: el #EUorganicDay el 23 de setembre us convida a compartir històries inspiradores i iniciatives locals a les xarxes socials utilitzant #Euorganic i #EuorganicDay, i etiquetant @OrganicsEurope per amplificar-les! ■

La feina ben feta

Aquests dies de descans estival, no podem evitar veure'ns assaltats pel caos mundial, ens esgarrija i ens preguntem què puc fer jo? Què podem fer com a societat?

No se'ns acudeixen gaires opcions, i això ens fa sentir encara més febles i impotents. Però sí que podem prendre mesures a la nostra vida personal i professional per mostrar el rebuig als qui, amb tota impunitat, pretenen acabar amb el nostre món, amb la vida i amb la dignitat que encara tenim com a humans.

Però no podem defallir i ens hem d'obligar a continuar amb la feina que considerem és pel bé comú. Tornarem al setembre més animats que mai a continuar amb la meravellosa tasca que suposa organitzar BioCultura.

La nostra activitat a la fira, com la de centenars d'empreses i entitats, demostra la seva capacitat de concentrar moltes històries d'emprenedoria



i casos d'èxit, i la fira s'ha guanyat ser el principal escenari on passen coses que aporten impacte i autenticitat. Perquè afegeix valor, reunint en un mateix espai els grans experts, les veus més influents i les tendències que estan definint el present i el futur del nostre sector.

Cada activitat, cada conversa és una oportunitat per inspirar-se, aprendre i evolucionar. Tots ens emportem molt més que targetes de visita o acords comercials: ens emportem la motxilla carregada d'idees, insights i eines que podem aplicar al nostre dia a dia, i així multiplicar-ne l'impacte. ■



20 EUROPEAN
ORGANIC
CONGRESS

STRENGTHENING ORGANIC ROOTS FOR
A COMPETITIVE AND SUSTAINABLE 2050

25-27 JUNE WARSAW, POLAND



FIRES

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y Consumo responsable



LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

MADRID IFEMA 6 - 9 noviembre 2025

Organiza



biocultura.org
@biocultura



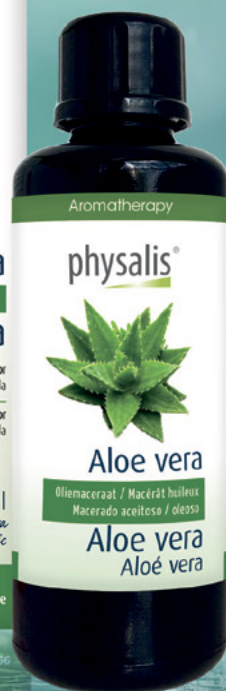


physalis® × *Biotona* 100% nature
Fuel For Life!

Àloe vera

Hidratació des de l'interior i l'exterior

L'Àloe vera té una llarga història com a planta medicinal i s'ha utilitzat per les seves propietats medicinals i terapèutiques durant molts segles. Biotona bio suc d'Àloe vera s'elabora a partir del gel que es troba a l'interior de les fulles carnosos. Physalis bio oli d'Àloe vera és un macerat oliós suau de l'interior de les fulles. L'àloe vera **posseeix excel·lents propietats hidratants, calmants i reparadores** gràcies als seus polisacàrids actius. A més, **aquests estimulen la renovació de la pell. Hidratació des de l'interior i l'exterior.**



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.

Jaume Rosselló,
bio@bioecoactual.com

Editor especialitzat en Salut i Alimentació

ALIMENTACIÓ I SALUT

Yacón, l'arrel dolça i nutritiva dels Andes

Als vessants dels Andes, on la biodiversitat assoleix nivells extraordinaris, creix una planta singular que els antics pobladors de la regió han cultivat durant mil·lennis: el yacón (*Smallanthus sonchifolius*). Aquest tresor botànic, que durant segles va romandre com un secret de les comunitats andines, està emergint com una alternativa molt prometedora en la recerca global d'endolcidors naturals i saludables.

Un llegat de la cultura andina

Les troballes arqueològiques, incloses ceràmiques i tèxtils de la cultura Nazca que daten de fa més de mil anys, testimonien la llarga relació entre el yacón i les civilitzacions andines. Els inques consideraven el yacón com un regal especial per a la noblesa durant les celebracions de l'Inti Raymi, la festivitat del sol, degut a les seves propietats refrescants i la seva dolçor natural.

FOS: darrere de la dolçor, la ciència

El que fa únic el yacón és la seva peculiar composició química. A diferència d'altres tubercles que emmagatzemen els seus carbohidrats en forma de midó, el yacón els emmagatzema principalment com a fructooligosacàrids (FOS) i inulina. Aquesta característica especial el converteix en un aliment paradoxal: dolç al paladar, però amb baix impacte calòric i glucèmic.



Autor foto: NusHub | Creative Commons. Yacón

El yacón és sorprendentment versàtil a la cuina moderna

Els FOS del yacón es van estudiar inicialment al Japó a la dècada de 1980, cosa que va donar lloc a un creixent interès internacional, fins que el 1999 es van traslladar al Japó de forma irregular varietats genètiques peruanes, no sense certa polèmica.

Recordem que els FOS actuen com a fibra prebiòtica. No eleven els nivells de glucosa a la sang, aporten només 2 kcal/g (en comptes de les 4

kcal/g del sucre comú), milloren l'absorció de minerals i enforteixen el sistema immunològic.

Un aliat per a la salut moderna

La composició nutricional del yacón el converteix en un aliment funcional de primer ordre. I és una excel·lent resposta natural per a la salut:

- Actua com a prebiòtic natural, alimentant la microbiota intestinal.
- Ajuda al control del pes i la diabetis.
- Contribueix a la reducció del colesterol nociu.
- Proporciona antioxidants naturals.

- Afavoreix l'absorció del calci.

Una característica poc coneguda del yacón és que les seves propietats prebiòtiques es potencien quan es consumeix cru, ja que certs enzims beneficiosos romanen intactes.

Del camp a la taula

El yacón és sorprendentment versàtil a la cuina moderna. A més dels usos tradicionals com a endolcidor —en forma de xarop, per exemple—, alguns xefs innovadors estan experimentant amb xips deshidratats de yacón com a alternativa saludable als snacks. Fan te de fulles de yacón, tradicionalment usat als Andes per al control glucèmic. Elaboren ferments probiòtics utilitzant yacón com a base, i preparen postres crudiveganes endolcides naturalment amb xarop de yacón.

El cultiu

El yacón és una planta generosa que es pot cultivar tant en petits horts com en camps extensos. El seu cultiu requereix algunes cures. Prefereix climes temperats entre 16-24°C. El terra, ric en matèria orgànica, amb bon drenatge. A més, és resistent, només necessita entre 500 i 1000 mm d'aigua a l'any i tolera bé el sol directe en climes temperats.

1. Sembra: inici de primavera, usant propàguls o rizomes.



CERTIFICADORA

BIOVIDASANA COSMÈTICA ECONATURAL

La certificació que garanteix la màxima qualitat de la teva cosmètica



90% ingredients ecològics per a la categoria I i entre el 15-89% per a la categoria II



Per a empreses amb un 80% dels seus productes a la categoria I. No produeixen cosmètica convencional.



Menys de 15% d'ingredients ecològics (producte cosmètic natural)



Per a cosmètica certificada BioVidaSana sense ingredients d'origen animal



La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta

"T'explicuem la veritat sobre la cosmètica econatural a www.biovidasana.org"

Amb la garantia de l'Associació Vida Sana



www.biovidasana.org

ALIMENTACIÓ I SALUT



- 2. Desenvolupament: la planta creix vigorosament durant 6-8 mesos. Les arrels es desenvolupen millor després de les primeres gelades seus.
- 3. Collita: entre 8-10 mesos després de la sembra.

El yacón a casa

El yacón és un ingredient versàtil que es pot incorporar de múltiples maneres a la nostra cuina. Per a la seva preparació, podeu seguir aquests consells:

- Peleu just abans d'usar per evitar l'oxidació.
- Submergir en aigua amb llimona si no es fa servir immediatament.
- Per fer xarop, reduir el suc a foc



Autor foto: Rob Hille. Flor de yacón

- lent fins aconseguir la consistència desitjada.
- Conservar les arrels fresques en un lloc fresc i fosc.
- El xarop es pot guardar fins a 6 mesos en refrigeració.

3. Salsa agredolça de yacón

Ingredients: xarop de yacón, salsa de soja, gíngebre ratllat, all picat i oli de sèsam. Elaboració: aquesta salsa és excel·lent per acompanyar plats asiàtics.

El futur del yacón

El potencial del yacón com a alternativa sostenible al sucre s'està començant a estudiar formalment aquests darrers anys. S'investiguen,

Una característica poc coneguda del yacón és que les seves propietats prebiòtiques es potencien quan es consumeix cru

per exemple, noves aplicacions a la indústria alimentària; més propietats medicinals i possibles millores genètiques. Així com el desenvolupament de productes derivats innovadors.

El yacón representa una combinació molt interessant de la saviesa ancestral andina i les necessitats actuals de la societat moderna. La seva capacitat per oferir dolçor sense els efectes negatius del sucre refinat, juntament amb els seus beneficis addicionals per a la salut, el posicionen com un ingredient clau en la transició cap a una alimentació més sostenible i saludable. ■

ALIMENTACIÓ



123rf Limited©liudmilachernetska. Preparació de la terra

Receptes modernes amb yacón

1. Granola endolcida amb xarop de yacón

Ingredients: civada, fruita seca variada, llavors de carbassa i gira-sol, xarop de yacón, canyella i vainilla. Elaboració: barrejar, enforar a 150°C fins a daurar.

2. Smoothie energètic

Ingredients: 1 tassa de yacón en cubs, 1 plàtan, 1 poma, gíngebre fresc, aigua de coco. Elaboració: li-quar tots els ingredients fins a obtenir una textura cremosa.

El que fa únic el yacón és la seva peculiar composició química

PISTACHOS BIOINTEGRALES
FLOR
Cultivamos Pasión

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



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

ES-420-001-004
Agricultura UE



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

www.ecopistachosflor.com

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



COSMÈTICA

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.comBeatriz Lavado,
Especialista en Cosmética Natural

Extracte d'àloe: un actiu cosmètic ideal per a l'estiu

L'àloe vera és un dels ingredients naturals més habituals en la cosmètica d'estiu. Perquè refresca, calma, hidrata, regenera i descongessiona la pell, es troba a la majoria de bosses de platja. Fins i tot ho saben les meves nebotetes de 6 anys!

I com ho aconseguim? La màgia es deu a la seva composició rica en polisacàrids (com l'acemanà o els mucíl·lags), que formen una mena d'escut invisible sobre la pell, atrapant la humitat i mantenint-la fresca i elàstica durant hores. Aquests, juntament amb altres components antiinflamatoris (fitosterols i àcid salicílic), regeneradors (aminoàcids) i antioxidants (vitamina C, β -carotè, seleni...), calmen la pell enrogida pel sol i l'ajuden a reparar-se com pocs ingredients poden fer-ho.

A més, aquesta acció antioxidant també ens ajuda a mantenir la pell jove, lluminosa i protegida, especialment a l'estiu, quan està més exposada a la radiació UV, la calor, la sal marina i el clor.

Pot existir alguna cosa millor? Doncs, depèn de les circumstàncies... Coneixes l'extracte sec d'àloe vera? Es tracta d'un ingredient obtingut en eliminar acuradament l'aigua del gel fresc. Concentrant 200 vegades el suc, el resultat és una pols (l'extracte sec 200:1 d'àloe vera). Aquest pot con-



123rf Limited@maksymiv

servar els seus components bioactius en altes concentracions, sense necessitat de conservants ni refrigeració.

Els avantatges d'utilitzar l'extracte sec a l'estiu?

La pols és més estable que el gel fresc, no necessita cadena de fred ni conservants addicionals perquè té un risc molt baix de contaminació. Sempre que es manipuli amb estris i mans netes, és clar!

Ocupa poc espai (200 vegades menys!) perquè és eficaç amb molt poca quantitat i és fàcilment dosificable. I com que no conté aigua, el pots portar fins i tot a l'equipatge de mà de l'avió.

Gràcies a la seva alta concentració, és un actiu potent que permet augmentar l'eficàcia ràpidament. A més, és fàcil de formular: al reconstituir-se simplement amb aigua mineral o destil·lada, recupera la seva funcionalitat com a gel, sent ideal per a remeis naturals fora de casa.

Vegem algunes idees d'ús

Per començar, podem preparar suc d'àloe reconstituït amb 1 culleradeta de cafè d'extracte sec en 1 got de 100 ml d'aigua mineral o destil·lada. Aquesta serà la base per elaborar la resta de receptes. Si no consumim el que preparem, s'ha de conservar a la nevera i utilitzar en un màxim de 48 hores.

Si venim de prendre el sol i la nostra pell està calenta o irritada, podem aplicar aquest suc directament sobre la pell, tantes vegades com sigui necessari. També ens servirà per calmar picades de mosquit o cremades lleus.

Si disposem d'un flascó amb polvoritzador, podem crear una aigua refrescant per a les cames preparant el reconstituït amb una infusió (ja freda) de fulles de menta fresca.

Per hidratar la pell després d'una jornada de platja, podem elaborar una màscara hidratant facial exprés, simplement barrejant 1 culleradeta d'aigua o llet amb un pessic d'extracte sec d'àloe i 1 culleradeta de iogurt natural. Si tenim la pell tibant i seca, podem afegir unes gotes d'oli d'oliva. L'apliquem durant 20 minuts i la retirem amb aigua clara.

I, finalment, per reparar i revitalitzar els cabells malmesos pel clor i el sol, només cal barrejar 1 culleradeta de formatge fresc batut natural o iogurt, 2 de suc i mitja d'oli d'oliva, fins a formar una crema que aplicarem 20 minuts abans del rentat habitual.

Bé, ja hem recordat per què l'àloe és l'aliat perfecte per a la pell a l'estiu... i com l'extracte sec no només concentra les seves bondats, sinó que les fa més accessibles per al teu estiu del segle XXI. ■



AROMATERÀPIA

Coneix als nostres formadors

- Ángel Bartolomé
- Jaume Dot
- Ana Gómez
- María González
- Virgínia Fernández
- Paula Hernández
- Beatriz Lavado
- Carolina Nebot
- Emérita Payá

terpenic/experience

WORKSHOPS I TALLERS D'AROMATERÀPIA PER A TU

¿T'interessa l'aromateràpia?
Escaneja el codi i reserva la teva plaça

Els nostres workshops:

- Workshop teòric-pràctic:**
Iniciació a l'aromateràpia
- Un viatge aromàtic:**
Descobreix els beneficis de la inhalació dels olis essencials
- Cuida la teva salut amb Olis Essencials
Afeccions de tardor i hivern
- Cuida la teva salut amb Olis Essencials
Afeccions de primavera i estiu
- Calma i benestar**
amb Olis Essencials
- Olis essencials pel benestar diari
- Pròximament: **Elabora la teva pròpia cosmètica natural**



La microbiota i l'esport: una aliança que marca la diferència!

Alguna vegada t'has preguntat perquè alguns esportistes es recuperen més ràpid de lesions o resisteixen millor el cansament extrem?

La resposta podria estar, curiosament, als seus intestins.

Com a professional de la salut integral, he vist com atletes amb rutines idèntiques aconseguen resultats dispars, i la clau sovint resideix en un aliat "invisible" i que no teníem en compte: la microbiota intestinal.

Aquest ecosistema de bacteris, fongs, protozous, arqueus i virus no només digereix els nostres aliments, sinó que influeix en com absorbim els nutrients, combatem inflamacions i fins i tot com gestionem l'estrès físic. I aquí arriba allò fascinant: l'esport la modela, i ella, alhora, potencia el teu rendiment. Vegem com funciona aquest treball simbiòtic.

Microbiota: el teu entrenador "invisible"

La microbiota no és un simple conjunt de microbis. És un òrgan dinàmic que:

Regula la teva energia: alguns bacteris transformen fibra en àcids grassos de cadena curta, combustible essencial per a esforços perllongats⁽¹⁾.



123rf Limited©maridav

Protegeix el teu sistema immunitari: el 70% de les teves defenses s'allotgen a l'intestí. Un desequilibri pot significar aquí més refredats i menys dies d'entrenament.

Com transforma l'esport la teva microbiota?

Exercici aeròbic: augmenta la diversitat bacteriana, especialment d'*Akkermansia*, vinculada a disminuir la inflamació i a millorar el metabolisme⁽²⁾.

Entrenament de força: afavoreix bacteris que sintetitzen proteïnes musculars, com observem en halteròfils⁽³⁾.

Dada clau: no només és fer esport, sinó

com el fas. Un estudi en corredors amateur va mostrar que els que combinaven cardio i ioga tenien una microbiota més equilibrada que els que feien només peses o entrenament de força.

Quan l'esport i la microbiota fallen

Una microbiota danyada (per estrès, antibiòtics, mala alimentació i fins i tot la mala gestió emocional) pot endarrerir la recuperació muscular i augmentar el risc de lesions.

Cas real: una pacient amb colitis que va reprendre el running progressivament va veure millorar els seus símptomes un 40% en 3 mesos, gràcies a la combinació de prebiòtics, probiòtics i postbiòtics amb exercici moderat⁽⁴⁾.

Tres accions per potenciar aquesta aliança

1. **Personalitza la teva nutrició:** no tots necessitem els mateixos probiòtics. Un test de femta pot revelar les teves mancances.
2. **Combina entrenaments:** el mix de cardio i força estimula més espècies bacterianes. Recomanable la unió de ioga i peses la mateixa setmana.
3. **Suplementa amb cap:** l'excés de proteïna animal pot fer malbé la teva microbiota. Alternatives com el midó resistent (plàtan verd, llegums) són excel·lents.

La microbiota és el company d'entrenament que mai no veiem, però els efectes dels quals sentim a cada sessió. Com a professional, la meua recomanació és clara: escolta el teu intestí, en particular, i tot el teu cos en general. Si ell està bé, el teu rendiment i salut ho reflectiran.

Recorda que sempre és millor que t'acompanyin en tots aquests processos i canvis professionals de la salut integral. Posa't a les millors mans. ■

Consultar
referències:



TERÀPIES NATURALS



SEMPRE UNITS, SEMPRE COFENAT

Subvenció a la formació.

Assessorament professional.

Tenir una de les **millors assegurances de RC** (cobertura de 1.000.000€).

Cooperativa de treball associat. **CONAMAD**.

Llei de Protecció de Dades (LOPDGDD).

Gestoria laboral i fiscal autònoms i pimes.

Defensa jurídica professional i personal.

Formació contínua...

913 142 458 - info@cofenat.es



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

CURA PERSONAL

Aloe Fresh,
d'Aloe Vida

Gel fred, formulat amb Àloe vera *Barbadensis*, àrtica, castanyer d'índies i raïm vermell.

Proporciona una agradable frescor i relaxació en cames cansades, dolors musculars i varius.

També per a esportistes.

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

HIGIENE ÍNTIMA

Calces mensuals,
de Masmi

Disponibles en tres models –Clas-sic, Elegant i Modern– s'adapten al teu cos i estil, oferint protecció sense productes químics, perfums ni fibres sintètiques en contacte amb la pell, redueixen el risc d'irritacions, picors o al·lèrgies. Confeccionades a Espanya i dermatològicament testades, són una alternativa reutilitzable, còmoda i respectuosa amb el teu cos i amb el medi ambient.

Marca: Masmi Natural Cotton
www.masminaturalcotton.com
Distribució: Cohitech, S.L.

COSMÈTICA

Desodorant de Roll-On
Pell Sensible Calèndula,
de Corpore Sano

Desodorant amb extracte de calèndula de cultiu ecològic certificat, d'acció protectora i hidratant. Els seus principis actius i olis essencials cuiden i protegeixen la pell de la sudoració. Conté a més extracte ecològic de sàlvia, purificant i astringent, i extracte ecològic de regalèsia que evita les irritacions de la pell. Apte per a pell sensible, té una protecció de fins a 12h contra la mala olor provocada per la suor.

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

COSMÈTICA

Bàlsam Nutritiu Capil·lar,
de Piel sana

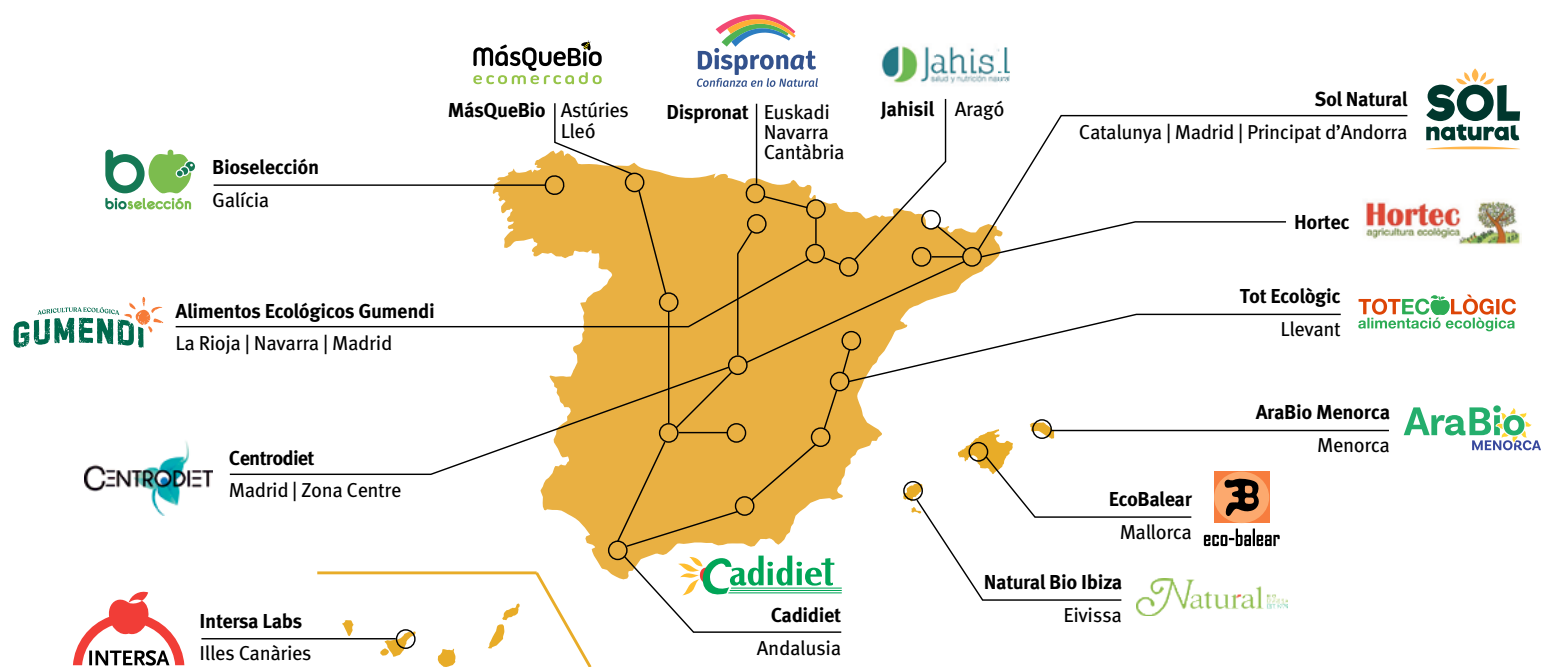
Tractament específic per a restaurar la queratina del cabell. Conté proteïnes d'origen vegetal que nodreixen i reparen tota l'estructura del cabell.

Suavitza i desenreda, permetent al cabell tornar a la seva forma inicial. No necessita esbaldit.

Format de 250 ml.

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

PUNT DE VENDA

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

També disponible a: NATURITAS, HERBOLARIO Navarro, veritas, naturasi bio per vocació, centrodietético tu salud es natural



COSMÈTICA



Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Com es fa una boira refrescant i calmant per després del sol?

Segur que a tu també t'ha passat, sobretot els primers dies, que després de prendre el sol la pell està irritada, sensible, congestionada i amb una sensació de cremor que molesta fins i tot amb el frec de la roba.

Aquesta és la reacció normal de la pell a una excessiva exposició al sol.

Per eliminar ràpidament aquesta sensació cal cuidar la pell amb ingredients naturals que ajudin a recuperar la normalitat i afavoreixin el bronzejat natural.

Com que el primer que ve de gust és eliminar la sensació de calor i congestió, farem una boira refrescant per polvoritzar per sobre de la pell de tot el cos.

Per formular-la anirà bé entendre l'efecte del sol a la pell per triar els ingredients més apropiats per prote-



123rf Limited©dmitryag

gir-la, alleujar-la i evitar danys més grans.

Compte amb les cremades

Les cremades solars poden passar als 15 minuts d'estar al sol, però l'envermelliment i la incomoditat solen notar-se poques hores després.

Ja saps que les cremades repetides poden provocar càncer de pell, per tant cal evitar-les mitjançant filtres solars.

L'exposició al sol sense protecció és més perillosa per als nens que tenen la pell i els cabells molt clars, per a aquelles persones amb pigues, o aquells que tinguin antecedents familiars de càncer de pell.

Quan no hi ha cremada que necessiti tractament mèdic, es pot recórrer a productes cosmètics destinats a rehidratar i refrescar la pell, calmar l'ardor i reduir la inflamació.

El que necessita la pell després del sol

El més important és hidratar-la i refrescar-la. També alleujar el dany solar que pot haver patit.

Triarem actius calmants, hidrants i refrescants, que estimulin la regeneració de la pell, la protegeixin de l'efecte nociu del sol i de l'enveliment cutani.

Les formes cosmètiques més apropiades per a productes *after sun* són els olis, les locions, els gels, les boires i les cremes.

L'exposició al sol sense protecció és més perillosa per als nens que tenen la pell i els cabells molt clars

Aquestes locions calmants s'elaboren a base de suc, hidrolats i tisanes, als quals s'hi afegeixen altres ingredients actius hidrosolubles

Selecció dels ingredients per a una boira refrescant

Farem una fórmula senzilla i fàcil d'elaborar, però amb tot allò necessari per a la sensació i l'efecte que volem aconseguir.

Atès que serà un producte monofàsic, elaborat només amb ingredients solubles en aigua, deixarem fora els olis essencials, olis vegetals i altres actius liposolubles.

Aquestes locions calmants s'elaboren a base de suc, hidrolats i tisanes, als quals s'hi afegeixen altres ingredients actius hidrosolubles.

Vegem-ne alguns que ens poden servir per elaborar una boira per després de prendre el sol.

Tisanes i extractes de plantes calmants i antiinflamatòries: brahmi (*Bacopa Moniere*), lavanda, calèndula, camamilla, centella asiàtica, malva, saüc, gerani, rosa i tarongina.

Sucs: àloe, cogombre, pastanaga.

Extractes de plantes regeneradores: centella asiàtica, consolida, pol·len, llevat de cervesa, brahmi, rosa, moringa, shatavari (*Asparagus Racemosus*) i falguera leucòtoms.

Plantes refrescants: menta, poli-ol, lavanda i saüc.

Humectants que mantinguin la pell hidratada i evitin la sequedat: els humectants ajuden a retenir aigua a la pell, evitant la sequedat. Podem triar entre potents humectants que es troben de forma natural a la nostra pell com són la glicerina, l'àcid hialurònic, el lactat sòdic i la urea.



COSMÈTICA

TALLER MADRESELVA

ODORLESS
Bàlsam desodorant
Amb Oli Essencial de Palmarosa
Smart Unisex Choice

30 ml

- Llarga durada
- Controla els bacteris que causen la mala olor
- Permet la transpiració natural sense irritar

www.tallermadreselva.com

Boira refrescant per després del sol amb àloe i àcid hialurònic

INGREDIENT	%	FUNCIÓ
Hidrolat de tarongina	66,6	Refrescant, calmant
Suc de cogombre	5	Refrescant, calmant
Suc d'àloe	5	Antiinflamatori, regenerador
Infusió de calèndula	20	Refrescant, antiinflamatori
Al·lantoïna	0,2	Antiinflamatori, regenerador
Àcid hialurònic baix pes molecular	0,1	Humectant, regenerador
Vitamina C estable	0,5	Antioxidant, fotoprotector
Vitamina B3	1	Antioxidant, fotoprotector
Glicerina	1	Humectant
Sorbat potàssic	0,3	Conservant
Benzoat sòdic	0,3	Conservant

Preparació:

- Un got i a temperatura ambient.
- Barrejar els ingredients en l'ordre escrit, agitant suaument després d'afegir-hi cadascun.
- Ajusteu el pH a 5,5 i envaseu.

Propietats cosmètiques:

- És un tònic refrescant, hidratant, antioxidant i regenerador per a la cura diària després de prendre el sol.
- En aplicar-se mitjançant polvorització, aporta un efecte refrescant immediat.



L'àcid hialurònic és un humectant natural capaç de retenir 1.000 vegades el pes d'aigua i s'absorbeix profundament a la pell.

Antioxidants que protegeixin la pell del dany solar: la radiació trenca les molècules i produeix molts radicals lliures que alteren el metabolisme de les cèl·lules, és el que es coneix com a dany oxidatiu, així que els antioxidants faran una funció protectora. Escollirem plantes medicinals que han demostrat el seu efecte antioxidant i anticancerígen mitjançant estudis rigorosos. Les més conegudes són centella asiàtica, cedre, mil·lufles, regalèssia, calèndula, artemisa, alfals, murta, rosa, farigola, violeta, cúrcuma i gingebre, entre d'altres.

També són potents antioxidants les vitamines com la vitamina C estable (ascorbil fosfat sòdic), vitamina B3 (nicotinàmida), vitamina B5 (pantenol), i actius com el bakutxiol, astaxantina i resveratrol.

Actius calmants i regeneradors: baixen la irritació i ajuden a regenerar la pell des de la base. Alguns són l'al·lantoïna, DMAE, fucocert, ceràmida activada, col·lagen marí i vinagre de poma.

Amb la informació anterior ja podem fer una selecció dels ingredients i decidir-ne les dosis.

Les cremades solars poden passar als 15 minuts d'estar al sol, però l'envermelliment i la incomoditat solen notar-se poques hores després

Perquè el polvoritzador pugui fer una bona boira cal que el líquid sigui molt lleuger i gens espès. Si s'hi afegixen ingredients gelífics o suc en altes dosis el més probable és que la bomba del polvoritzador no pugu

gui fer una boira i surti en forma de raig. ■

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, herbolaries i botigues eco i bio especialitzades

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

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



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

L'ENTREVISTA



Amb més de dues dècades de trajectòria al sector ecològic, **Tony Kadic** és una figura de referència en la distribució de productes ecològics a la Comunitat Valenciana. Fundador i CEO de **Tot Ecològic**, es defineix com un connector entre productors i botigues; entre pagesos, artesans i fabricants ecològics, i els comerços de proximitat que aposten per una alimentació i un estil de vida més saludable, sostenible i responsable. Tony i el seu equip han construït una sòlida relació de confiança i servei amb els punts de venda especialitzats, ajudant-los a accedir a productes coherents, honestos i alineats amb els valors del consum responsable.

Quin valor aporta avui un distribuïdor a les botigues ecològiques independents?

Avui més que mai, un bon distribuïdor és un aliat estratègic. A Tot Ecològic no només facilitem l'accés a productes ecològics, sinó que seleccionem marques i referències que sabem que tenen rotació i responen

Tony Kadic, fundador i CEO de Tot Ecològic: “M'emociona veure que ajudem a que petites botigues segueixin vives”

a la demanda real del consumidor. Filtrem, acompanyem i connectem. A través d'un repartiment propi, cuidem la proximitat amb el petit comerç, així com l'agilitat i la seguretat al servei. A més, oferim eines -com promocions o material de suport, pàgina web- que els ajuden a diferenciar-se en un mercat cada vegada més competitiu i on allò bio ha perdut part del valor que va tenir en un passat no tan llunyà. El valor és ser útils als nostres clients, i el més coherents possible.

Quins reptes i necessitats detecteu actualment en el petit comerç ecològic, i com els acompanyeu?

El comerç ecològic independent s'enfronta a múltiples reptes: la pressió de les grans cadenes, la digitalització, la pèrdua de marges i, en molts casos, la manca de temps o recursos per comunicar-ne el valor diferencial. A això s'hi afegeix el ritme intens de treball diari, que dificulta gestionar bé les compres. Des de Tot Ecològic intentem facilitar aquesta tasca centralitzant al màxim: oferim una selecció acurada de marques i productes amb bona rotació, apliquem les promocions dels fabricants i reu-nim tot en una sola comanda, evitant així haver de tractar amb desenes de proveïdors. Els donem suport amb informació clara, materials de suport,

aconseguint productes i marques que ens sol·liciten i, sobretot, una proposta coherent i alineada amb els seus valors. També escoltem molt. Estar a prop, en el que és bo i en el que és difícil, és la nostra manera d'acompanyar-los.

Tinc un comerç ecològic i una gran cadena de botigues ha obert al meu costat. Què faig?

No és fàcil, però sí que és possible diferenciar-se i especialitzar-se. Les grans cadenes poden competir en preu, però el comerç ecològic de barri o de poble té una cosa que no es pot replicar: la relació amb les persones. El meu consell és posar en valor allò que et fa únic: la proximitat, la confiança, el coneixement profund del producte i el tracte humà. El veritable valor de la botiga ets tu. Si ets un bon professional i saps escoltar les necessitats dels teus clients, ja tens molt de guanyat. Connectar amb la teva comunitat i generar experiències és clau avui dia, ja sigui al tracte diari o a través de les xarxes socials.

Quin és el productor o la marca que distribuïu que té una història més singular darrere?

Podria esmentar-ne diverses, perquè a Tot Ecològic portem prop de

25 anys treballant amb marques que tenen història i un compromís real. Són projectes impulsats per persones que van començar des de zero i que segueixen elaborant de forma artesanal, cuidant cada detall i sense cedir a les pressions comercials. Les seves trajectòries parlen de resistència, coherència i passió pel que fan. Gairebé totes les marques que distribuïm tenen aquests components.

Què et motiva personalment a continuar liderant aquest projecte amb il·lusió i compromís després de tants anys?

M'emociona veure que ajudem a que petites botigues segueixin vives, que apropem productes honestos a les persones, i que generem relacions humanes en un món cada cop més fred i automatitzat, malgrat la crisi que pateix el nostre canal bio tradicional, amb una forta concentració de tots els elements: fabricants, distribuïdors, botigues, etc. Estem vivint una transformació profunda el destí de la qual encara no coneixem. Tot i així, em segueix sorprendent descobrir un nou producte, parlar amb un productor que estima el seu ofici o rebre un missatge d'una botiga agraïda. Tot Ecològic és molt més que una feina: és una manera de connectar amb persones, de sumar des del que és petit i el que és concret. ■



FIRES

Exporta amb Bio Eco Actual!

Productor ecològic, obre nous mercats amb les fires de referència a nivell internacional!



ORIENT MITJÀ

Middle East Organic & Natural Products Expo

Dubai. 17-19 novembre 2025



PAÏSOS NÒRDICS

Nordic Organic Food Fair

Malmö. 19-20 novembre 2025

Contacte: 93 747 43 19 | ferias@bioecoactual.com