



NÚM 142

SETEMBRE 2025

POLÍTICA AGRÍCOLA

La lluita del moviment ecològic per uns preus justos

Pàg. 4

RECEPTA

Albergínies fregides amb mel de palma

Pàg. 12

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Metalls pesants en aliments

Pàg. 20

L'ENTREVISTA

Alessia Pappalardo, CEO d'A.Vogel España

Pàg. 32

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLOGIC
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

"L'agricultura industrial és el problema, l'agroecologia és la solució" MIGUEL ALTIERI

Sabem què mengem?

Els químics a l'alimentació convencional



123RF Limited©steko



TORNA A LA TEVA RUTINA AMB ALLÒ SIMPLE, NATURAL I PLE DE PROTEÏNES



EL NATURAL ÉS GAUDIR

@elgranerointegral
Instagram Facebook

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

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**; Catalunya: **Sol Natural**;
Euskadi: **Dispronat**; Galícia: **BioSelección**;
Eivissa: **Natural Bio Ibiza**; Illes Canàries: **Intersa Labs**;
Lleó: **MásQueBio**; Llevant: **Tot Ecològic**;
Mallorca: **Medi-Natur**; 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
Mercedes Blasco, Lluís Camí, Roser Fabrès,
Iván Iglesias, Miriam Martínez Biarge,
Raúl Martínez, José Navarro,
Amancay Ortega, Maribel Saiz Cayuela,
Roberto San Antonio Abad, Silvia Schmidt,
Jaume Rosselló, 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:



Sabem què mengem?

Els químics a l'alimentació convencional

Al supermercat, tot està pensat al detall. La disposició i l'ordre dels productes mostrats és estratègic, buscant captar l'atenció del consumidor a través d'un aspecte curós, una olor agradable i envasos colorits. Però darrere d'aquesta aparença desitjable, moltes vegades passa desapercebut el conjunt de químics que passa als aliments en diferents fases del procés productiu, ja sigui durant el cultiu, el processament o la presentació final.

Additius alimentaris, els ingredients protagonistes

Probablement hagi detectat que a la majoria d'aliments i begudes que consumeixes diàriament s'inclouen ingredients amb noms estranys o codificats per la lletra E seguida de números. Es tracta dels additius alimentaris, substàncies químiques

Alguns processos industrials desencadenen transformacions en els aliments que poden suposar un risc per a la salut



©Bio Eco Actual

que s'afegeixen amb la intenció de modificar una o diverses característiques d'un producte i allargar-ne la vida útil (conservants), millorar l'aspecte (colorants i espessidors), realçar el sabor (potenciadors de sabor) o substituir certs ingredients, com el sucre (edulcorants artificials), entre altres objectius.

Tot i això, el factor determinant és el seu origen: els additius naturals s'obtenen de plantes, animals o minerals, mentre que els artificials es creen mitjançant processos químics.

Residus que procedeixen del camp

En aquest còctel de substàncies és habitual trobar restes de pesticides i

herbicides utilitzats durant el cultiu de les matèries primeres. L'agricultura convencional es recolza en productes de síntesi química per al maneig de les males herbes i control biològic de plagues, com el glifosat, que poden romandre com a residu a les fruites, verdures i cereals que trobem al mercat.

En el cas de les carns, els lactis i altres productes d'origen animal, també s'hi afegeixen restes d'antibiòtics i hormones utilitzats durant la cria intensiva de bestiar per augmentar la producció.

Un d'ells és la somatotropina bovina, més coneguda com a rBGH o l'hormona de creixement bovina recombinada, present a la llet de vaca.



ALIMENTACIÓ



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

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



Matcha
100 % té verd matcha
en pols



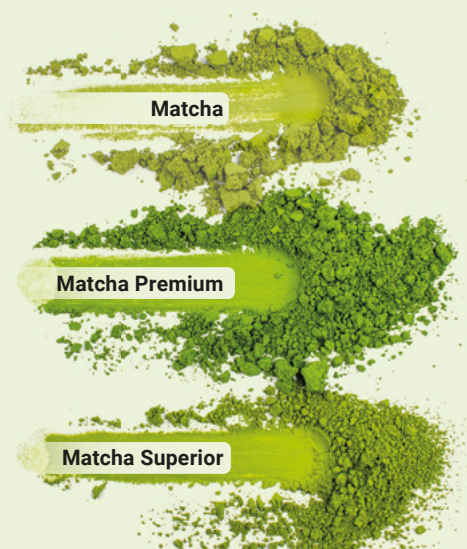
New



Matcha Superior
Té verd matcha –
100 % superior



Natural. Premium. Vital.



raabvitalfood.com

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

ALIMENTACIÓ

Originats durant el processament

Alguns processos industrials desencadenen transformacions en els aliments que poden suposar un risc per a la salut. Un exemple és l'acrilàmida, una substància química que es genera en certs midons quan se sotmeten a altes temperatures, per exemple, en fregir, enforar o torrar patates, pa, galetes o productes arrebossats. Una cosa similar passa amb els **olis hidrogenats**, és a dir, olis líquids que es transformen en greixos sòlids, donant lloc a la formació de greixos trans.

La migració de substàncies químiques dels envasos

L'embolcall dels aliments és un altre element de risc. Les substàncies químiques presents en els materials utilitzats als envasos —especialment els que estan fabricats a base de **plàstic**— poden migrar als productes i, per tant, infiltrar-se al nostre organisme, amb la capacitat de provocar alteracions en la salut.

És el cas de substàncies com el **BPA** (també coneguda com a **bisfenol A**) i els **PFAS** (substàncies perfluoroalquilades i polifluoroalquiladas), presents en multitud d'envasos i utensilis que entren en contacte amb els aliments.

Es poden trobar en ampolles i taps de plàstic, les tapes hermètiques dels envasos de vidre o el film transparent que envolta les fruites tallades, a més d'estar presents en objectes culinaris utilitzats diàriament, com ara les paelles antiadherents o les pinces de plàstic.

Riscos potencials demostrats

Si bé a la Unió Europea i als Estats Units aquests químics estan regulats, el seu consum a llarg termini continua sent objecte d'estudi. Reitera-



©Bio Eco Actual

des investigacions científiques impulsades per autoritats de control i salut alimentària, com l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), fa anys que estudien i adverteixen del potencial risc que aquestes substàncies tòxiques poden tenir sobre la salut, entre els quals destaquen **efectes nocius per al sistema hormonal, metabòlic i immunològic**.

De fet, algunes d'aquestes substàncies es vinculen amb al·lèrgies o intoleràncies, alteracions hormonals (actuant com a disruptors endocrins) o un risc més gran de contraure malalties cròniques, diabetis o càncer.

Com podem evitar-los?

El primer pas, i un dels fonamentals, és **revisar atentament les etiquetes** dels productes. Hi consta el llistat d'ingredients i totes les substàncies que componen un producte, inclosos els additius, ordenades de major a menor quantitat per pes.

És un mètode pràctic per **evitar comprar productes amb llistes llargues d'additius innecessaris**, a més d'obtenir informació addicional sobre alguns ingredients, la procedència, la qualitat, la caducitat o el consum preferent del producte.

És recomanable prioritzar aquells aliments frescos i mínimament processats, i sempre que sigui possible, optar per aliments de producció ecològica

Així mateix, és recomanable prioritzar aquells **aliments frescos i mínimament processats**.

Per reduir al màxim els residus de pesticides, convé **rentar correctament les fruites i verdures** abans de consumir-les, especialment quan es tracta d'espínacs, maduixes, col kale, raïm, préssecs o cireres, les fruites i verdures més contaminades amb pesticides segons la llista «The Dirty Dozen» 2025. És aconsellable fer-ho també encara que ens les mengem pelades, ja que els residus es poden transferir del ganivet a l'interior de la fruita en fer els talls.

Sempre que sigui possible, **opta per aliments de producció ecològica**. Aquest model agrícola utilitza tècniques que respecten els cicles naturals de la terra i minimitzen o eviten l'ús de fertilitzants i pesticides sintètics, promovent la biodiversitat i una alimentació més saludable. Recorda que els pots identificar ràpidament gràcies al segell de l'Euro Fulla. ■



123RF Limited©microgen

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.

Novetat!

Porridges amb fajol, de Sol Natural



La tornada a la rutina necessita un extra d'energia. I per a això res millor que començar el dia amb un esmorzar nutritiu i complet.

Els nous porridges de Sol Natural a més de civada contenen fajol, una combinació que aporta més proteïnes, minerals i fibra, ideal per a obtenir sacietat i energia durant tot el matí.

A més, tots dos grans són lliures de gluten, el que els fa més fàcils de digerir i aptes per a tots.

3 sabors disponibles:

- Xocolata i cacau
- Poma i canyella
- Fruits vermells

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es



POLÍTICA AGRÍCOLA

Considera fer-te membre!
www.organicseurope.bioSilvia Schmidt, Responsable de
Política d'IFOAM Organics Europe

Equitat del camp a Brussel·les: la lluita del moviment ecològic per uns preus justos

L'equitat no és una paraula de moda a l'agricultura ecològica: és un dels seus principis fonamentals. Per a IFOAM Organics Europe, equitat vol dir construir sistemes agroalimentaris que garanteixin la igualtat per a tots els actors, en particular per als agricultors i els treballadors agrícoles, respectant els límits planetaris i les generacions futures.

En un moment en què els agricultors de tot Europa es veuen cada cop més pressionats per l'augment dels costos de producció i els poderosos compradors, l'equitat en la distribució dels preus és una qüestió crítica, no només per a l'agricultura ecològica, sinó també per a la sostenibilitat, la capacitat de recuperació i la competitivitat de tot el sector.

L'agricultura ecològica, per la seva definició, està compromesa amb unes **relacions econòmiques justes**. Això inclou una remuneració equi-



123RF Limited©ilixe48

tativa, relacions comercials transparents i contractes a llarg termini. El principi d'equitat sustenta les múltiples crides d'IFOAM Organics Europe per a la inclusió dels costos mediambientals i socials en la fixació de preus dels aliments (**comptabilitat de costos reals**), l'eliminació de les pràctiques comercials deslleials (PTU)

i el desenvolupament de cadenes de valor transparents.

Els esdeveniments polítics recents en l'àmbit de la UE confirmen que la qüestió de l'equitat està ocupant un lloc més destacat a l'agenda política. L'informe de setembre de 2024 del *Diàleg Estratègic sobre el Futur de l'Agri-*

cultura de la UE, al qual va contribuir el president d'IFOAM Organics Europe, Jan Plagge, destaca explícitament la necessitat de reforçar la posició dels agricultors a la cadena de valor alimentària. Demana mesures que assegurin que els productors reben una part justa del valor generat pel sistema agroalimentari. És important destacar que aquest informe també reconeix l'agricultura ecològica com l'únic sistema de sostenibilitat regulat a escala de la UE, amb un paper clar per exercir en la transició cap a sistemes alimentaris més sostenibles.

La «Visió de l'agricultura i l'alimentació» de la UE, publicada el febrer del 2025, subratlla la necessitat d'un sistema agroalimentari que proporcionï uns ingressos justos als agricultors, una transparència de preus més gran i un suport públic que reflecteixi les múltiples contribucions de les formes sostenibles d'agricultura, com



ALIMENTACIÓ



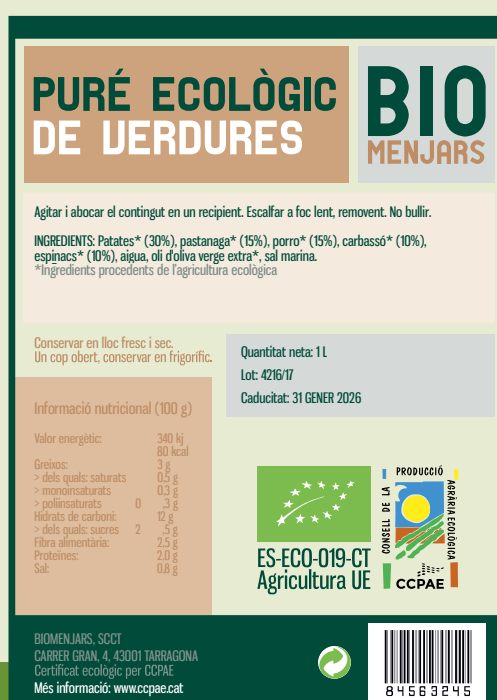
Descobreix Trasncho, el primer cafè que fusiona grans 100% Arabica amb oli MCT: una experiència de sabor i benestar incomparable.



AlterNativa3 ha desenvolupat una línia innovadora de cafès keto en gra. Un cafè que captiva el teu paladar i et proporciona una font d'energia sostenible, afavorint el teu benestar general.

Escaneja per
saber-ne més:

CERTIFICACIÓ



Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



Només és ecològic si està certificat.

CCPAE
Certifiquem
els aliments ecològics

Amb el suport de:



**Generalitat
de Catalunya**

f x @ y /ccpae

www.ccpae.cat

POLÍTICA AGRÍCOLA

l'ecològica, a la societat. Estableix clarament que «no es toleraran les pràctiques en què els agricultors es vegin sistemàticament obligats a vendre per sota dels costos». Es tracta d'un reconeixement dels reptes a què s'enfronten molts agricultors i un senyal clar que cal abordar els **desequilibris sistèmics**. La Visió també es compromet a revisar la directiva sobre Pràctiques Comercials Deslleials i el Reglament de l'Organització Comuna de Mercats per millorar la situació econòmica dels agricultors.

Un fòrum per aplicar aquests compromisos és l'**Observatori de la Cadena Agroalimentària de la UE (AFCO)**. Llançat el 2024, després de les protestes dels agricultors del 2023/2024, l'observatori s'encarregarà de recopilar i analitzar dades sobre preus, costos i marges a tota la cadena agroalimentària. La seva missió és millorar la transparència, ajudar a identificar desequilibris i donar suport a una distribució més justa del valor.

IFOAM Organics Europe té un lloc a la taula i demana més transparèn-



©Bio Eco Actual

cia dins de la cadena de subministrament per fer front a les profundes asimetries de poder que defineixen actualment moltes cadenes de subministrament alimentari.

L'equitat també és una qüestió de pràctiques de mercat. Iniciatives com les de NaturaSi, *retailer* italià de productes ecològics i membre d'IFOAM Organics Europe, demostren com posar la transparència en pràctica. En publicar desglossaments dels preus al productor i els marges al detall juntament amb el preu final del produc-

te, NaturaSi permet als consumidors **triar amb coneixement de causa** i recompensa els productors de manera més justa. Aquest tipus de mesures voluntàries reflecteixen els valors del moviment ecològic i tenen el mèrit d'iniciar una conversa al voltant d'un tema que no se sol abordar de manera honesta.

No obstant, les iniciatives voluntàries no són suficients per si soles. L'actual Política Agrícola Comuna (PAC) continua donant suport de manera desproporcionada a les grans

explotacions: al voltant del 80% dels pagaments directes arribaran a **només el 20% dels beneficiaris**. IFOAM Organics Europe recolza els debats en curs sobre la reforma de la PAC, incloent-hi les crides per redirigir el suport als agricultors que més ho necessiten, incloses les petites i mitjanes explotacions, els joves agricultors, i els que proporcionen béns públics, com els agricultors ecològics.

Europa ha d'aprofitar l'oportunitat de fer realitat l'equitat als sistemes agroalimentaris. L'agricultura ecològica ja ofereix un model concret: un model que respecta els límits planetaris, incentiva les economies rurals dinàmiques i distribueix el valor de manera més equitativa.

La UE ja ha reconegut aquest potencial en els discursos estratègics i polítics. És hora de convertir aquestes paraules en fets, aplicant normes comercials justes, promovent la transparència i garantint que els agricultors ecològics no siguin només agents de la sostenibilitat, sinó també beneficiaris d'**una economia alimentària justa i viable**. ■

ALIMENTACIÓ

Clearspring

SALSA DE SOJA YAEMON TAMARI JAPONESA ECOLÒGICA

Elaborada al Japó amb una recepta autèntica amb 500 anys d'antiguitat

- Textura vellutada, sabor guardonat
- Productor familiar artesanal
- Fermentada naturalment en barrils de fusta de cedre





José Navarro, Propietari
d'Herbolario Navarro i Vicepresident d'ASOBIO

OPINIÓ

Què ens impedeix consumir allò que tan bé produïm? Una reflexió sobre per què Espanya lidera la producció ecològica però no el consum

Cada cop que viatjo per Europa i comento que Espanya és el país amb més superfície agrària dedicada a la producció ecològica de tota la Unió Europea, la reacció sol ser d'admiració. Tot i això, quan afegeixo que el nostre consum intern no arriba ni al 4% de quota de mercat, i que estem a anys llum de països com Dinamarca, Àustria o Alemanya, l'expressió es converteix en perplexitat.

Com és possible que produïm tant i consumim tan poc? Com pot ser que tinguem més de 58.000 productors certificats, però que la despesa per càpita no arribi als 65 euros anuals, davant dels més de 200 euros a França o els més de 300 a Alemanya?

La resposta no és senzilla, però sí urgent. Perquè darrere d'aquesta paradoxa s'hi amaga una oportunitat



123RF Limited©jackf

històrica que no podem deixar escapar. Espanya té els vímets, el coneixement, el talent humà i la trajectòria per ser una potència no només en producció ecològica, sinó també en consum, innovació i transformació del sistema agroalimentari. Però necessitem un canvi de rumb.

Com a representant d'una empresa familiar amb més de 250 anys d'història i com a vicepresident d'ASOBIO, he pogut veure de prop els llums i les ombres del nostre sector. I si alguna cosa tinc clara és que, si no equilibrem producció i consum, perdrem competitivitat i hipotecarem el nostre futur a nivell agrari, social i climàtic.

Què ens frena?

Primer, el **preu**. Encara que la bretxa amb el convencional s'ha reduït notablement, segueix havent-hi percepció que l'ecològic és "per a uns quants". I no hauria de ser així. En un context on la despesa sanitària es dispara per malalties vinculades al model alimentari, apostar per una cistella de la compra més sana i sostenible és una inversió, no un luxe. És per això que des d'ASOBIO fa anys que reclamem un IVA superreduït per als productes ecològics certificats. Altres països ja ho apliquen amb èxit. Aquí seguim esperant.

Segon, la **disponibilitat**. Ara com ara, el canal especialitzat sosté gran part del consum ecològic a Espanya. Tot i això, en els lineals de les grans superfícies, l'oferta continua sent escassa, desigual i, de vegades, confusa. Augmentar la presència de productes certificats, amb l'Euro Fulla com a aval clar, és clau per apropar l'ecològic al conjunt de la societat. Necessitem polítiques públiques que incentivin fiscalment els que apostin per una cistella bàsica ecològica a tots els canals de venda.

Tercer, la **manca d'un pla**. Espanya encara no compta amb un pla nacional de producció, distribució i

consum ecològic, malgrat les recomanacions de la Comissió Europea i el compromís que ja han assumit països del nostre entorn. A ASOBIO ho hem dit alt i clar: necessitem una estratègia de país que promogui la conversió ecològica amb ajudes efectives, que incentivi el consum en restauració col·lectiva, que reguli termes com "sostenible" o "regeneratiu" per frenar el *greenwashing*, i que inverteixi de forma decidida en formació, assessorament tècnic i relleu generacional. I, per descomptat, **una gran campanya de comunicació a nivell nacional**, continuada, dedicada a la divulgació dels beneficis de consumir productes ecològics i al reconeixement per part de la ciutadania de l'Euro Fulla com a garantia.

I ara, què?

Les botigues com Herbolario Navarro fa dècades que demostrem que una altra manera d'alimentar-se i produir és possible. Som testimonis del canvi cultural que viu la societat. Però sols no podem. Cal visió política, compromís institucional i una narrativa valenta que torni a l'ecològic el seu veritable significat: garantia de salut, justícia social i sostenibilitat econòmica i ambiental.

El mes de juny passat vaig visitar el Congrés dels Diputats, juntament amb representants del sector ecològic, per traslladar aquestes idees. Vaig sortir amb una barreja d'esperança i de preocupació. Esperança, perquè hi ha sensibilitat i voluntat. Preocupació, perquè seguim sense full de ruta concret. No n'hi ha prou de reconèixer el valor del sector ecològic: **cal protegir-lo, potenciar-lo i posar-lo al centre de les polítiques agroalimentàries**.

Perquè el futur del camp espanyol, de la nostra salut i del planeta depèn en gran mesura del que posem al plat. I Espanya, que ha liderat durant anys la producció ecològica a Europa, no es pot resignar a ser només un exportador. Hem de convertir-nos en un país que consumeix allò que produeix. Per responsabilitat, per sentit comú i per justícia amb qui cada dia treballen la terra amb consciència, respecte i visió de futur. ■

FIRES

ECOVIVRE

COMPROMÍS AMB EL PLANETA

MANRESA

20-24 OCTUBRE
JORNADA PROFESSIONALS

25 I 26 OCTUBRE
FIRA

Més informació:
firanmanresa.cat

Organitza:

Ajuntament de Manresa

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya

Diputació de Barcelona

Cambra Agrària

Manresa

Festival Internacional de Cinema de Catalunya

CONSEJO DEL BAZAR PARA LA JUSTICIA AMBIENTAL



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

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



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



FIRES

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

Fira Navarra Ecològica celebra la desena edició del 12 al 14 de setembre

La Fira Navarra Ecològica compleix deu edicions i ho celebrarà del 12 al 14 de setembre al Parc dels Sentits de Noain. Aquesta cita, l'única fira ecològica de Navarra, reunirà productors, consumidors i professionals compromesos amb l'agroecologia.

La desena edició, que arriba en un moment clau de creixement notable del sector ecològic a Navarra, és organitzada pel CPAEN/NNPEK (Consell de la Producció Agrària Ecològica de Navarra) i oferirà més de 30 expositors amb productes amb certificat ecològic: des d'aliments fins a cosmètica natural.

A més de la zona de mercat, el programa inclou conferències, tasts guiats, showcookings, espais de debat, activitats infantils i concerts. Tot això amb l'objectiu d'apropar la producció ecològica navarresa al conjunt

de la societat i fomentar hàbits de consum de proximitat i respectuosos amb l'entorn. Així mateix, cal destacar la presència de l'espai "Un altre Món Ja És Possible", una novetat on Karmelo Bizkarra, Nicolás Ólea i Joaquín Araujo compartiran els seus coneixements.

L'entrada serà lliure durant els tres dies de l'esdeveniment i es podrà accedir fàcilment amb transport públic des de Pamplona.

Navarra es prepara així per celebrar una dècada de compromís ecològic en una fira que promet ser tan festiva com de consciència transformadora.

La producció ecològica a Navarra, estable

Segons les dades presentades pel CPAEN/NNPEK el mes de maig, el

volum de negoci del sector agrari ecològic de Navarra va assolir el 2024 els 160 milions d'euros i va tenir un increment de la superfície del 3,8%, superant les 73.000 hectàrees.

El 97% de les llars navarreses diuen conèixer els aliments ecològics, i una de cada tres compra aliments ecològics.

La motivació? La ciutadania considera que aquests aliments són millors per a la salut, valorant a més que siguin aliments locals. Les noves iniciatives de la certificadora de segur faran créixer aquesta xifra en els propers anys. ■



ALIMENTACIÓ

La nova generació de begudes saludables



KéfirFOODS

Presentem les nostres aigües de quefir ecològiques: probiòtiques, refrescants i saludables. 8 sabors únics, sense sucres afegits, que combinen innovació, salut i plaer en cada glop.



Menta, llimona i gingebre, 50 cl



Camamilla i anís, 50 cl



Llimona, 50 cl



Te verd i llimona, 50 cl



Cúrcuma i gingebre, 50 cl



Fruits del bosc, 50 cl



Poma, 50 cl



Cafè, 50 cl

- Sense Pasteuritzar
- Sense Greixos
- Sense Lactosa
- Apte Vegetarians
- Temperatura ambient



Parc Agrobiotech 973 08 95 50 • GOOD BIO FOODS, S.L. • 25003 LLEIDA • oficina@goodbiofoods.com • www.goodbiofoods.com



Lluís Camí, Agricultor ecològic (Aitona, Segrià)
i Soci d'Hortec, Cooperativa de producció ecològica i proximitat



La figa, fruit de paciència i arrels profundes

Arriba la tardor i, amb ella, una de les fruites més antigues i valuoses de la nostra terra: la figa. A Aitona, al cor del Segrià, fa anys que hi treballem amb constància per oferir una producció ecològica de qualitat. És una feina que requereix paciència, coneixement del ritme de la natura i un vincle estret amb la terra.

La figa és una fruita emblemàtica del nostre entorn, present a l'imaginari col·lectiu, a la cultura popular i a la gastronomia mediterrània des de fa segles. A diferència de cultius més exigents, la figuera és un arbre noble, que s'adapta bé al clima sec i càlid del Segrià. Tot i això, conrear figues amb criteris ecològics requereix atenció constant, observació i pràctiques curoses per protegir la biodiversitat del camp.

La nostra finca produeix principalment figa negra, una varietat dolça, amb una textura melosa i una pell fina. Quan arriba la temporada, entre finals d'agost i setembre, el camp s'omple d'aromes i colors, i la collita es fa pràcticament a mà, peça per peça, seleccionant només les figues

L'aposta per la figa ecològica és una aposta per un territori viu



123RF Limited©valeniker

madures en el seu punt just. Aquesta feina delicada garanteix una fruita de primera qualitat, que arriba al consumidor fresca, gustosa i amb tot el valor nutricional intacte.

La figa és rica en fibra, potassi i antioxidants, i és una gran aliada per al sistema digestiu i cardiovascular. A més, el seu alt contingut en energia natural la fa ideal per a esportistes, infants i qualsevol persona que vulgui una opció saludable i saborosa. Forma part d'una dieta equilibrada i connecta amb la tradició alimentària mediterrània, que prioritza els aliments de temporada i proximitat.

La nostra col·laboració amb Hortec ens permet fer arribar aquest fruit directament a cooperatives de consum, botigues especialitzades, menjadors escolars i restauració res-

ponsable. És una forma de garantir un preu just per al productor, una qualitat òptima per al consumidor, i una reducció clara de l'impacte ambiental gràcies als circuits curts de distribució.

A Aitona, les figues són molt més que una collita: són un símbol de permanència, de cura per la terra i de compromís amb un model agrícola que vol mirar cap al futur sense perdre les arrels.

En un món marcat per la rapidesa i el consum massiu, treballar amb figues ens recorda la importància d'esperar, de valorar el temps i de respectar els cicles de la natura.

També tenen un paper important a la cuina: són perfectes com a fruita fresca, però també per acompanyar

La figuera és un arbre noble, que s'adapta bé al clima sec i càlid del Segrià

formatges, fer-ne mermelades, incorporar-les a amanides o fins i tot a receptes més creatives, com pizzes, rostits o postres sofisticats. A més, l'assecat permet gaudir-ne tot l'any i aprofitar la seva dolçor natural sense afegits.

L'aposta per la figa ecològica és, alhora, una aposta per un territori viu. És una manera de mantenir viva la pagesia, dinamitzar l'economia rural i oferir una alternativa sostenible a l'agricultura intensiva. Som molts els que creiem que, amb temps, esforç i complicitat amb el consumidor, aquest model és no només possible, sinó necessari.

Cada figa que arriba a la cooperativa porta la història d'un territori, d'un pagès i d'un projecte col·lectiu que creu en la sobirania alimentària, en la salut i en la justícia social.

És per això que, aquest setembre, quan trobis figues ecològiques a les botigues, pensa en tot el que representen. Perquè darrere d'un petit fruit, hi ha una gran història per explicar. ■



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

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

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

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



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



ALIMENTACIÓ

Arsènic als aliments: impacte sobre la salut

L'arsènic és una de les substàncies químiques que té més impacte sobre la salut per la seva toxicitat. Els aliments es contaminen per diverses vies: en entrar en contacte amb l'arsènic natural de l'aigua o del sòl, per contacte amb herbicides o insecticides que porten aquest metall en la seva composició, com a conseqüència de les emissions industrials i de la producció d'energia a partir de combustibles fòssils, i pel seu ús com a biocida en diferents processos de tractament i conservació.

Qualsevol aliment que entri en contacte amb substàncies que continguin arsènic en les seves diverses formes queda contaminat irreversiblement.

Aquest metall es presenta en dues formes químiques, **inorgànica** i **orgànica**. La forma química inorgànica és més tòxica que la forma orgànica de l'arsènic. **La forma inorgànica es troba majoritàriament a l'aigua**, el seu origen és a les aigües residuals



123RF Limited©blackwalkero829

domèstiques, la fosa de metalls no ferrosos i procés de refinat, i la producció de substàncies químiques. **La forma orgànica és la majoritària al sòl.**

El seu origen pot ser natural, en terres que contenen aquest metall, o per activitat humana. La contaminació atmosfèrica, l'aplicació de fertilitzants de fosfat, els herbicides

o insecticides són la font de la contaminació. Les plantes absorbeixen l'arsènic i el concentren en grans quantitats. A partir d'elles, l'arsènic s'introdueix a la cadena alimentària i passa als pinsos.

L'arròs acumula aquest metall de manera més eficient que la majoria de les plantes. Com que és un cultiu que creix en condicions d'inundació

absorbeix l'arsènic més fàcilment per les arrels i l'emmagatzema als grans. Per això conté de 10 a 20 vegades més arsènic que altres cereals. L'arsènic orgànic també contamina els productes del mar, trobant-se al peix i al marisc, especialment en bivalves i crustacis, així com a la carn, les aus, els productes lactis i els cereals.

Els riscos per exposició a l'arsènic són de tal gravetat que des del 2010 la UE ha establert límits màxims d'arsènic en arròs i productes derivats.

Una solució pràctica per reduir el contingut d'arsènic a l'arròs està en la forma de preparació i el mètode de cocció.

La millor tècnica per minimitzar-ne el contingut és posar a remull l'arròs, durant la nit, en cinc parts d'aigua per cada part d'arròs. D'aquesta manera, l'arròs elimina el tòxic a l'aigua i es rebaixa la concentració d'arsènic en un 80%. ■



ALIMENTACIÓ

LA PINYA KIMMY NOMÉS TÉ 'UNA FEINA'

... i la clava. Cada temporada, el pi coreà deixa caure les seves pinyes des de grans altures. En tocar el terra, s'obren i alliberen unes 30 llavors en plena natura siberiana. Una feina ben feta.

Quan acaba el torn de la Kimmy, entrem, recollim les pinyes a mà, recollim les llavors i les convertim en una crema de pinyons suau perfecta per a salses, amaniments o per menjar-la a cullerades. La Kimmy allibera, i nosaltres recollim. Un sistema perfecte.

MONKI
MAKING NATURE OUR BUSINESS

ALIMENTACIÓ



PISTACHOS BIOINTEGRALES FLOR
Cultivamos Pasión

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

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

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

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

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

ARBÒRIGEN BIOINTEGRAL

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



Superfoods adaptògens per a la tornada a la feina: maca i ashwagandha

El retorn a la feina i les seves rutines sol presentar situacions de desgana, tensió o atonia per reprendre l'activitat. Pot ser que el cortisol (l'hormona de l'estrès que produeixen les nostres glàndules suprarenals) estigui fent de les seves, ja que és capaç d'alterar el metabolisme cel·lular. O també pot ser que necessitem una mica més de serotonina, el neurotransmissor relacionat amb l'estat d'ànim.

Sigui com sigui, per recuperar i mantenir l'equilibri és crucial revisar allò que mengem. A la bona alimentació ecològica *plant-based* trobarem superaliments (quinoa, alvocat, algues, la col kale, l'oli d'oliva verge extra, les llavors de lli i de xia...) que ens ajudaran a frenar l'amenaça per a la salut dels ultraprocessats. A més, entre aquests superfoods apareixen un grapat de plantes molt interessants que ens ajudaran: els adaptògens.

Què són els adaptògens?

Es tracta de plantes i substàncies capaces de reforçar l'organisme, dirigint-se on faci més falta, ajudant-lo a adaptar-se (d'aquí el nom) a les circumstàncies que originen l'estrès, i millorant el rendiment físic i intel·lectual.

Una bona part de plantes o substàncies declarades com a adaptòge-



123RF Limited©milkos

nes procedeixen de la medicina ayurvèdica, però també podem trobar en aquest grup l'equinàcia, i fins i tot el romaní.

Veurem breument dues plantes adaptògenes mil·lenàries que són molt indicades en situacions d'estrès. Avui podem trobar-les en càpsules, com a suplement dietètic.

Maca (*Lepidium meyenii*). La maca és el "regal dels déus" dels Andes. Al Perú sol menjar-se bullida, en forma de farinetes per prendre amb la llet de l'esmorzar, però també es prepara de moltes altres maneres.

La maca és rica en l'aminoàcid L-arginina, que millora la quantitat i qualitat dels espermatozoides i afavo-

La maca augmenta la vitalitat i contribueix a recuperar la despesa energètica

reix un efecte vasodilatador (per això en diuen la viagra peruana).

A més de ser un suau afrodisíac per a homes i dones, augmenta la vitalitat, contribueix a recuperar la despesa energètica i en redueix el cansament. La maca influeix beneficiósament sobre la glàndula pituitària i l'hipotàlem; són també conegudes les seves propietats antioxidants i té el poder d'augmentar l'adrenalina

natural i d'alleujar la fatiga crònica. A més, és un dels pocs aliments que ajuden en cas de fibromiàlgia.

La maca és un poderós complement antiestrès que també alleuja dolors ossis i musculars, entre altres importants propietats per a la salut.

Ashwagandha (*Withania somnifera*). És una planta tònica de la medicina ayurvèdica de l'Índia, l'arrel de la qual posseeix propietats sedants. S'utilitza com un suau adaptògen per agafar el son, combatre l'estrès, i també té una acció relacionada amb la resposta immunitària de l'organisme.

Rica en antioxidants i alcaloides, l'ashwagandha és la planta rejuvenidora per excel·lència dels músculs, la medul·la òssia i el sistema reproductor. Per les seves qualitats, es considera una de les millors plantes que hi ha per abordar aspectes emocionals de la ment: promou la claredat, la calma, i el son reparador.

Com a suplement dietètic es fa servir per potenciar el rendiment mental i físic, millorar la capacitat d'aprenentatge i disminuir l'estrès i la fatiga. I en aquests darrers anys, a Occident s'utilitza per tractar dèficits de funció cerebral propis de l'edat senil i com a estimulants no específics en cas d'infeccions per virus. ■

ALIMENTACIÓ



ENERGIA

FOCUS

N!

SOL natural

ELS TEUS MILLORS ALIATS PER

tornar a la feina

Menys estrès, més energia i màxima concentració.

SENSE GLUTEN V VEGA

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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural

Iván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana

RECEPTA

Albergínies fregides amb mel de palma

Les albergínies fregides amb mel són una recepta clàssica de la gastronomia andalusa i es poden trobar amb facilitat a establiments de Màlaga, Còrdova, Jaén o Granada.

La veritat és que és un plat d'origen àrab que combina diversos elements que el fan irresistible. Per ser més específics, combina en un mateix plat diferents textures des d'un interior cremós i molt suau de l'albergínia fins a un perfecte contrast de sabors dolç i salat.

Tot i ser un plat relativament senzill d'elaborar, aconseguir que l'albergínia sigui suau de sabor sense tocs amargs, alhora que no es converteixi en una esponja que absorbeix massa oli seran les claus d'aquesta recepta.

El contrast dolç l'aportem amb mel de palma o amb mel de canya, ambdues d'origen vegetal, d'un sabor intens i torrat que ens recorda el caramel.



©Estela Nieto

Elaboració:

Renteu l'albergínia ja que la pararem sense pelar.

Tallar a bastons de 10 cm de llarg. Per fer-ho tallarem l'albergínia longitudinalment a làmines d'1 cm de gruix i després a bastons. Si l'albergínia és molt llarga, talleu aquests bastons per la meitat perquè tinguin la longitud adequada.

Com que la carn de l'albergínia és molt porosa i per evitar que en fregir absorbeixi massa oli, submergir els bastons d'albergínia a la beguda de soja.

És important que no sigui una beguda edulcorada per no modificar-ne el sabor. Mantingueu l'albergínia submergida durant almenys 20 minuts.

A continuació, treure l'albergínia de la beguda de soja i col·loqueu-la sobre paper de cuina perquè escorri l'excés de líquid.

Aprofitar aquest moment per salpebrar al vostre gust.

TEMPS: 40' PREPARACIÓ
10' COCCIÓ

INGREDIENTS (2 racions)

- 1 albergínia gran.
- Sal.
- 250 ml de beguda de soja sense endolcir.
- Farina de blat per arrebossar.
- Sal.
- Pebre negre molt.
- Oli per fregir.
- Mel de palma (es pot substituir per mel de canya).

Prepareu un bol gran amb la farina i porteu-hi l'albergínia per arrebossar. Passar a un colador i retirar l'excés de farina. Així evitem que l'oli s'embruti més del que és necessari.

En una paella amb abundant oli, fregiu els bastons d'albergínia a 180°C fins que estiguin completament daurats de manera uniforme. És preferible fer-ho en diverses tandes per no baixar gaire la temperatura i que així no absorbeixin gaire oli.

Tot seguit, passar-los a un plat amb paper absorbent.

Emplatat i decorar amb uns fils de mel de palma per sobre.

A l'últim moment, se li poden afegir unes escates de sal per potenciar el contrast dolç-salat. ■



ALIMENTACIÓ

CREMAS FRUTOS SECOS

www.granovita.com

Combina en un mateix plat diferents textures des d'un interior cremós i molt suau de l'albergínia fins a un perfecte contrast de sabors dolç i salat

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / GALETES

Cookies ecològiques,
de La Grana



Gaudeix del plaer del que és artesanal per esmorzar, berenar o fer un mos. Elaborades amb farines de civada i espelta, i oli d'oliva verge extra.

Sense conservants ni colorants, i disponibles en tres formats: 185 g, 1,1 kg i 2,8 kg. Fetes a mà amb ingredients gourmet i ecològics. Una delícia ecològica, saborosa i natural.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: La Grana
Empresa: Gourmet Eco Foods S.L.
www.gourmetecofoods.com/es

BEGUDES / QUEFIR

Quefir Cafè,
de Casa Grande de Xanceda



Aquesta proposta combina dues tendències mil·lenàries: el quefir, el fermentat natural i probiòtic per excel·lència, i el cafè, indispensable en els matins contemporanis. El resultat és una beguda funcional, de sabor suau i textura cremosa que aporta energia i salut. Aquesta combinació encaixa amb l'estil de vida actual: actiu, conscient i cuidat.

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

SEC / ENDOLCIDORS

Dàtil en pols,
de Sol Natural



La pols de dàtil s'obté en deshidratar i moldre els dàtils. A diferència dels sucres refinats, aquest conserva tots els nutrients de la fruita sencera, pel que és una alternativa més saludable. Ideal per a incloure en receptes dolces, per a endolcir begudes o per a usar com a topping.

Aquest producte es presenta en format de 250 grams.

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

COMP. ALIMENTARIS

Bone Broth Bio i Pre-workout,
de The Green Athlete



Millora el teu desenvolupament muscular amb Bone Broth Bio i Pre-workout de Keypharm. El primer és una font completa i lliure d'al·lèrgens de proteïnes que afavoreix una conservació i un desenvolupament muscular òptims. Ric en col·làgens 1, 2 i 3, essencials del teixit de la pell, el cartílag de les articulacions, els lligaments i els ossos. El segon és una potent combinació d'aminoàcids, electrolits, vitamines bioactives C, B6, B9 i B12, cafeïna natural i extractes de plantes que han demostrat la seva eficàcia en esportistes.

Marca: The Green Athlete
www.thegreenathlete.eu
Empresa: Keypharm, N.V.

ALIMENTACIÓ

65% C8
(ÀCID CAPRÍLIC)

35% C10
(ÀCID CÀPRIC)

NATUR GREEN

ACEITE DE COCO
ECOLÓGICO
MCT
COCONUT OIL - HUILE DE COCO

EL PLUS AMB QUE COMENCEN ELS MEUS MILLORS DIES.

✓ ECOLÒGIC
✓ SENSE ADDITIVS
✓ 100% VEGETAL

NATURGREEN.ES **GUARDIANESDELASALUD.ES** **f @NATURGREENOFICIAL**



Enric Urrutia,
Director,
bio@bioecoactual.com

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

ESPAI VIDA SANA

Viure amb pressa, però sense químics

La química ho resol tot i ho accelera tot, però també ho destrueix tot abans (el nostre sòl, la nostra salut). Si vas amb pressa i vols comprar detergent pel rentaplats, t'has quedat sense pa, necessites un desodorant, sigui el que sigui, ja no hi ha excusa per no adquirir productes ecològics, tant d'alimentació com de cosmètica o productes de neteja.

Cada vegada és més fàcil per la seva destacada presència als lineals de botigues d'alimentació, supermercats i grans superfícies, a centres comercials, urbans, interurbans, boti-

gues de barri o botigues aïllades. Fins i tot en algunes cadenes de benzines i aeroports s'ofereixen productes de marca pròpia de les mateixes cadenes i marques originals independents del sector.

Només cal comprovar que siguin marques ecològiques, sempre buscant el logotip diferenciador i únic dels productes ecològics a la Unió Europea: l'Euro Fulla (fulla verda amb estrelletes blanques), el segell que certifica que un producte d'alimentació és ecològic.

En cosmètica i neteja també passa el mateix. Podem trobar productes per a usos de tota mena amb el segell que garanteix el seu compromís amb la salut i el medi: Cosmos Organic, Natrue, Bio Vidasana, entre d'altres, per anomenar els més representatius. En comprar, busquem l'Euro Fulla i les certificacions de cosmètica i higiene per a una vida més sana i longeva. ■

BioCultura també en clau professional

S'acosta BioCultura Madrid, i estem emocionats de comprovar com el sector ecològic és més actiu i viu que mai.

S'augura una bona fira, en la que, aquesta vegada, a més d'acollir un públic consumidor que gaudeix descobrint propostes i marques, s'hi han incorporat noves activitats i un espai de *networking* exclusivament per a professionals.

Per múltiples raons, els mercats internacionals podrien ser cada cop més inestables en un futur a curt termini. Conflictos bèl·lics, guerres comercials, imposició d'aranzels cada cop més alts, etc. Hem de continuar treballant en la consolidació del sector ecològic espanyol i en desenvolupar estructures internes. Per motius ambientals, també cal esperar que, cada cop més, l'aliment ecològic es consumeixi a prop del lloc on ha estat produït. Per això, és imprescindible

dible crear les xarxes que permetin un creixement del mercat ecològic interior.

Impulsar el coneixement del mercat bio és, per altra banda, fonamental per a tots aquells nous emprenedors que entreveuen en el Bio un negoci de present i futur, allunyat dels vaivens d'un mercat globalitzat que cada cop esclavitza més.

Ser independent i gaudir d'un negoci ètic és una prioritat per a molts empresaris que no volen hipotecar les seves vides en un escenari econòmic cada cop més agressiu i distant de les veritables necessitats de la nostra societat.

BioCultura ha estat sempre un lloc d'inspiració, un focus de noves i bones idees, i així serà de nou el proper novembre a Ifema on esperem tancar un any de veritat ple d'esperança, amb consciència. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

FARINES AMB ESÈNCIA
MOLTA PRÒPIA
TRAÇABILITAT EN TOT EL PROCÉS

del camp a casa

laGrana®
GOURMET ECO FOODS
Tel. +34 938 331 300 | hola@gourmetecofoods.com

ES-ECO-019-CT
Agricultura UE/No UE

Sojade

79g^{Conté} PROTEÍNA

Nou SKYR HIGH PROTEIN

Sojade
100% PLANT-BASED FRENCH SOYA
SKYR ALTERNATIVE
NATURAL-NATUR
HIGH PROTEIN
SENSE SUCRE afegit

Sojade
100% PLANT-BASED FRENCH SOYA
SKYR ALTERNATIVE
RASPBERRY
HIGH PROTEIN

www.sojade-bio.es



Nova imatge
La qualitat de sempre



Cantero de Letur. És una altra història



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Estan formulats a partir d'ingredients seleccionats amb cura i substàncies bioactives en la forma de màxima absorció. Especialment desenvolupats per a atletes i persones conscients de la seva salut que volen cuidar el cos de la millor manera possible.

A més, ens enfoquem a millorar el rendiment, garantir una hidratació eficaç, accelerar-ne la recuperació i mantenir uns nivells d'energia sostenibles.



HYDRATE



VEGÀ



VEGÀ



VEGÀ



VEGÀ



BIO



VEGÀ



VEGÀ



VEGÀ



VEGÀ



★ PERFORMANCE



+ RECOVERY



BIO



VEGÀ



BIO



BIO



BIO



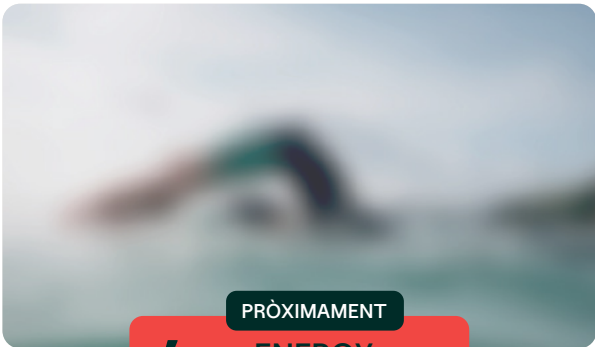
VEGETARIÀ



VEGETARIÀ



VEGETARIÀ



PRÒXIMAMENT

⚡ ENERGY



NOU

FUEL TO PERFORM

TGA THE GREEN[®] ATHLETE

Nutrició esportiva tan pura com la teva passió per l'esport!

Natural, potent i eficaç.



Sense gluten



Sense edulcorants artificials



Sense soja



Sense additius artificials

Sabies que més del 90% dels productes esportius del mercat contenen additius artificials i coadjuvants innecessaris? A The Green Athlete creiem en un enfocament diferent de la nutrició esportiva. Apostem per l'ús de productes sostenibles i científicament sostinguts que optimitzen el rendiment sense compromisos.



ALIMENTACIÓ

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

Potencia el teu equilibri intestinal amb kombutxa ecològica, la beguda rica en probiòtics

La kombutxa és una beguda fermentada a base de te verd o negre, sucre i un cultiu simbiòtic de bacteris i llevats conegut com a SCOBY, per les sigles en anglès "Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast".

El seu origen es remunta a Àsia, on s'ha consumit durant segles, i avui destaca pel sabor lleugerament àcid i efervescent, que s'obté gràcies a la fermentació de l'SCOBY amb el sucre, donant lloc a àcids orgànics i diòxid de carboni.

Font d'enzims, probiòtics, polifenols i antioxidants

La kombutxa està composta principalment per aigua i conté una barreja de compostos bioactius generats durant la fermentació, entre els quals podem destacar els àcids orgànics, els enzims, les vitamines, els minerals i els antioxidants, a més dels probiòtics.



123RF Limited©janevershinin. Kombutxa casolana amb préssec i llima

El seu contingut calòric és baix sempre que s'esculli una kombutxa amb poc sucre residual; és a dir, que la major part del sucre afegit durant l'elaboració d'aquesta beguda hagi estat consumit en el procés de fermentació del producte. Un dels components més destacats de la kombutxa

són els probiòtics, els quals són microorganismes vius que contribueixen al normal equilibri de la microbiota intestinal, afavorint una digestió adequada i ajudant a la repoblació de bacteris beneficiosos després de tractaments amb antibiòtics o períodes de desequilibri intestinal.

A més, la kombutxa és una beguda rica en polifenols i antioxidants, compostos que ajuden a combatre el dany oxidatiu i enfortir el sistema immunitari.

Els avantatges de triar-la ecològica

La kombutxa ecològica s'elabora amb ingredients procedents d'agricultura ecològica, lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química.

Per això, aquest tipus de producció agrícola garanteix un major control sobre el tipus i també sobre la quantitat dels additius utilitzats, potenciant d'aquesta manera el perfil nutricional de la beguda.

El seu sabor refrescant i lleugerament àcid la converteix en un excel·lent acompanyament per a menjars lleugers o plats d'estiu

El seu contingut calòric és baix sempre que s'esculli una kombutxa amb poc sucre residual

Quan consumir-la?

La kombutxa és una beguda molt versàtil, perfecta per gaudir sola i freda en un dia calorós, com a alternativa a refrescos convencionals, o també per a la preparació d'altres begudes. El seu sabor refrescant i lleugerament àcid la converteix en un excel·lent acompanyament per a menjars lleugers o plats d'estiu. A més, la varietat de sabors permet trobar opcions per a tots els gustos, des de més suaus i tradicionals fins a més intensos i exòtics.

Als supermercats ecològics Veritas podràs trobar una àmplia selecció de kombutxes ecològiques, elaborades amb les millors matèries primeres i disponibles en diferents sabors, entre els quals destaquen el de gingebre i llimona, i el de fruits vermells, menta i préssec, a més de moltes altres varietats. ■

A Veritas tots els productes són ECO!

Si et preocupa la teva salut i la del planeta, a les nostres botigues Veritas pots submergir-te en un món de possibilitats que et permetran gaudir d'una alimentació saludable i sostenible.

Descobreix com tenir cura de tu i del medi ambient pot ser una experiència deliciosa i gratificant, escollint productes lliures de pesticides i altres productes químics nocius. A Veritas, trobaràs tot el que necessites per alimentar-te de manera conscient i responsable i aconseguir #LaTevaMillorVersió.



ALIMENTACIÓ

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

Estem en plena collita de la nostra
TOMATA

TOMATES

- Dolces i saboroses
- Madurades al sol
- D'agricultura ecològica i biodinàmica
- Finques pròpies al Pla d'Urgell

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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

f X @



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut



El secret per picar entre hores sense sumar quilos: snacks hipocalòrics

En una dieta equilibrada hi sol haver cinc preses. A més de les tres principals, dues de complement a mig matí i a mitja tarda. És important tenir planificades aquestes preses intermèdies, perquè els snacks o aperitius poden ser el punt feble de la dieta més cuidada. Però no ha de ser necessàriament així. Per contra, poden servir per complementar els menjars principals amb altres tipus d'aliments igualment sans.

Hi ha alternatives lleugeres que no trenquen l'equilibri calòric d'una dieta sana. Perquè siguin lleugers, cal que aportin un alt percentatge d'aigua i de fibra. Però alhora, han de presentar una aportació de micronutrients elevada que els converteixi en veritables aliments. Tenint a mà aquest tipus d'aliments sans evitem un consum compulsiu de productes poc saludables.

Fruites fresques

Són el piscolabis per definició, que hidrata, sadolla i complementa la dieta. Són l'opció perfecta que admet tota mena de combinacions.

- **Senceres amb la seva pell**, que és font de fibra i antioxidants: un grapat de cireres, baies o raïm, poma, préssec, pera...
- **Pelades i trossegades**. Un tall de meló o síndria a l'estiu, una taronja o mandarina, plàtan.
- **En macedònies o broquetes**, en barreges irresistibles per a tots els gustos, amb maduixes, kiwis, mandarina...
- **Acompanyades de iogurts i formatges frescos** o vegetals. Sado llen i aporten proteïnes i calci.
- **Acompanyades d'una mini ració de fruita seca**. Són ideals figues fresques amb nous, pera amb ametlles, festucs amb taronja.

Hi ha alternatives lleugeres que no trenquen l'equilibri calòric d'una alimentació sana



123RF Limited©annafedorovait

- **Deshidratades**, com xips.
- **En sucs combinats** de diverses fruites, amb menta o alfàbrega.
- **Rostides al forn amb canyella** i gingebre, la poma, la pera i el codony són irresistibles.
- **En batuts, smoothies i lassis**, combinades amb fruites, com el plàtan o l'alvocat, i espècies per a donar-li un toc diferent.
- **En sopes fredes** com pot ser el gaspatxo blanc d'ametlles, all i raïm blanc.

- **Bocins gelats** de nabius, maduixetes, mores o gerds, banyades en iogurt vegetal i congelades.

Hortalisses crues

Formen part de les amanides i opcions noves, com crudités.

- **En acolorides amanides**, amb verdures de fulla com les endívies, fruites com el tomàquet, i arrels, com la ceba tendra.
- **Pastanagues, api, pebrot o cogombre en palets**, acompanyades de patés vegetals lleugers, com ara guacamole o hummus.
- **Encurtides**, com els cogombres, les cebes tendres o els pickles.
- **En forma de gaspatxos, sucs o sopes fredes**. Gaspatxos de verdures o amb síndria, sopa de cogombre, puré lleuger de carbassó...
- **Llegums tendres**, com pèsols, faves o edamame crus.

Begudes vegetals

Un got de beguda vegetal de soja, civada, arròs o ametlles és una bona aportació hídrica i nutricional molt poc calòrica, sempre que no portin sucres afegits. Es poden endolcir amb estevia.

Gelatines i pudins

Ajuden a mantenir la sensació de sacietat i beneficien la microbiota.

- **De xia**. Aquesta llavor té la virtut d'absorbir aigua i tornar-se gelatinosa. Acompanyada de qualsevol fruita o verdura crea uns púdings molt digestius i rics en omega 3.
- **D'agar-agar**. Aquesta alga és un gelificant natural que s'infla en contacte amb els líquids i no aporta calories ni greixos. Es pot elaborar amb sucs, brous i infusions, bullint-la uns minuts i guardar a la nevera.
- **De civada**. Els flocs de civada són un aliment ric en vitamines B, carbohidrats, fibra i proteïna. Cuits uns minuts en poca aigua creen una gelatina irresistible amb poma ratllada o qualsevol altra fruita. ■



WRAPS D'ESPELTA

Un wrap al dia la clau de l'alegria

laGrana®
GOURMET ECO FOODS
Tel. +34 938 331 300 | hola@gourmetecofoods.com

Roser Fabrés,
Tecnòloga d'aliments

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Metalls pesants en aliments: tipus, anàlisi al laboratori i prevenció

Els metalls tenen una gran importància en molts àmbits. Quan pensem en els metalls, ens venen al cap alguns de ben apreciats com l'or o la plata. Però la funció dels metalls va molt més enllà: alguns metalls són tan essencials que no podríem viure sense ells. De fet, 10 dels 20 elements essencials per al cos humà són metalls, com el calci i el magnesi, presents als ossos i les dents, o el ferro, indispensable per a les cèl·lules sanguínies.

Dins del grup dels metalls, existeixen els **metalls pesants**. Aquests es caracteritzen per tenir un pes atòmic elevat i una alta densitat. Contrari a d'altres, l'exposició a aquests metalls pot ser perjudicial per a la salut, ja que **tenen la capacitat d'acumular-se als teixits i provocar efectes tòxics**. Aquesta exposició als metalls pot produir-se per diverses vies: inhalació, ingesta d'aigua o aliments contaminats, o bé a través de la cadena



123RF Limited©d8nn. Els enciams ecològics tenen menys cadmi que els convencionals

alimentària. A continuació es mencionen alguns dels metalls pesants més comuns i preocupants:

El **plom** és un contaminant ambiental que pot estar present en moltes formes, en gran part degut a activitat humana. El sistema nerviós és especialment vulnerable a aquest metall,

sobretot en infants, podent afectar el seu desenvolupament cerebral. També pot provocar problemes cardiovasculars i renals en adults.

El **cadmi** és present a l'entorn tant de forma natural com per activitats industrials i agrícoles. El cadmi s'acumula sobretot als ronyons, on

pot causar fallades renals i desmineralització òssia. D'altra banda, segons l'Agència Internacional per a la Investigació del Càncer, està classificat com a carcinogen humà (Grup 1), el que implica un risc elevat. En alguns estudis s'ha identificat com la presència de cadmi en verdures convencionals és major que en ecològiques.

El **mercuri** s'allibera al medi ambient principalment a través d'activitats humanes, com ara processos industrials (fosa de metalls, producció de ciment), crema de residus i ús de fungicides, així com per causes naturals com les erupcions volcàniques i els incendis forestals. Un cop alliberat, el mercuri circula entre l'atmosfera, els oceans i la terra, i pot transformar-se en metilmercuri. Aquest, pot travessar la placenta en dones embarassades, afectant el desenvolupament del fetus. Els peixos i mariscs constitueixen les principals fonts d'exposició dietètica per als humans.



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

L'arsenic es un component natural de l'escorça terrestre i es pot dispersar per l'aire, l'aigua o la terra. En concret, l'arsenic inorgànic és la forma més tòxica. Les persones ens podem exposar a aquest component per consum d'aigua contaminada i la seva utilització en la preparació d'aliments i reg de cultius, així com el consum dels aliments contaminats, com podria trobar-s'hi ocasionalment en arròs i derivats. L'exposició crònica a l'arsenic inorgànic pot causar lesions a la pell, càncer, toxicitat neurològica, malalties cardiovasculars o bé diabetis.

Degut a la rellevància en el seu control, l'anàlisi dels metalls pesants en els laboratoris és molt precisa i sofisticada. Analíticament es poden detectar en nivells molt baixos, inferiors a una part per milió (ppm). Això equivaldria a detectar una cirera de 10 grams en 10 tones de cireres!

Una de les tècniques més utilitzades per a la detecció de metalls en aliments és l'anomenada ICP-MS (espectrometria de masses amb plasma acoblat inductivament). Primer, les mostres d'aliments es preparen al laboratori, on habitualment es dissolten mitjançant àcids. Un cop preparada, la mostra s'injecta al sistema i es transforma en un aerosol, és a dir, un gas. Aquest aerosol és introduït en un plasma a temperatures d'uns 10.000°C. En aquestes condicions tan extremes, els àtoms metàl·lics de la mostra es ionitzen, és a dir, adquireixen càrrega elèctrica. Després, aquests ions són analitzats per un aparell anomenat espectròmetre de masses, que permet identificar els metalls presents i trobar-ne la concentració amb gran precisió.

A nivell de Regulació Europea, els nivells màxims per a diversos metalls pesants en aliments estan ben controlats. En concret, el Reglament (UE) 2023/915 estableix límits per al cadmi, plom, mercuri i arsenic inorgànic

El mercuri pot travessar la placenta en dones embarassades

en una gran varietat de productes alimentaris. Per exemple, per a bolets silvestres, el límit màxim de cadmi és de 0,50 mg/kg, és a dir 0,5 ppm. Un altre exemple és el límit de plom en lleguminoses, que és de 0,10 mg/kg, és a dir, 0,1 ppm.

Cal remarcar també que els metalls, així com altres contaminants, estan sotmesos a un control estricte i a una contínua avaluació científica. De fet, una de les novetats més recents és l'establiment de nous límits màxims a partir de juliol de 2025 per al níquel, arran de noves evidències científiques avaluades per l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA).

Per protegir-nos a l'exposició als metalls pesants tòxics, es recomana mantenir una dieta variada, evitar consumir sempre els mateixos aliments, beure aigua de qualitat i rentar rigorosament les fruites i verdures per reduir la presència de metalls, així com tenir cura dels estris de cuina, fent-ne servei si es troben en bon estat per evitar la migració de metalls per contacte amb els aliments.

Cal tenir en compte que els metalls pesants poden estar presents al sòl o a l'aigua, independentment del mètode de cultiu. Tot i així, els productes ecològics sovint provenen de zones menys industrialitzades i estan subjectes a controls més estrictes i freqüents, per tant, poden representar una opció amb un risc més baix d'exposició als metalls. Entre l'esforç ciutadà i el de les agències públiques, protegem la nostra salut amb decisions informades i responsables. ■



123RF Limited©paylessimages. La tonyina vermella comporta índexs importants de mercuri

ALIMENTACIÓ

Oriol Urrutia, Co-Editor i Politòleg
comunicacion@bioecoactual.comAriadna Coma, Periodista
bio@bioecoactual.com

EMPRESSES HISTÒRIQUES

Clearspring: “Hem d’apropar-nos a les persones allà on es troben i parlar-los amb claredat, honestedat i determinació”

El 1972, el jove neozelandès Christopher Dawson va començar a qüestionar-se l'impacte que l'agricultura moderna deixava al seu pas. Es va adonar del mal que la desforestació descontrolada, la predominança del monocultiu i la producció massiva d'aliments estava causant i del risc potencial que tot això tenia per a la prosperitat de les generacions futures. Va decidir investigar més sobre això, i després de treballar amb nombrosos productors ecològics, es va traslladar al Regne Unit el 1974 per continuar els estudis. Sis anys després va decidir emprendre un viatge inspirador al Japó, que el va portar a fundar Clearspring el 1993, empresa familiar coneguda avui pels autèntics i guardonats productes japonesos i ecològics d'alta qualitat, que més de trenta anys després continua comptant amb un equip motivat i harmònic i el relleu familiar amb el lideratge de la seva filla Maria Dawson.

“Seguim profundament arrelats en els mateixos valors que em van inspirar fa tants anys: una passió i un compromís infrangibles per donar a conèixer al món els aliments japonesos d'origen vegetal més autèntics, que no només són ecològics i de sabor excepcional, sinó que també s'elaboren amb total integritat i res-



Christopher Dawson, fundador de Clearspring

Els valors tradicionals es reinterpreten constantment per satisfer les necessitats modernes

pecte per la tradició”, explica Christopher Dawson.

Protegir, promoure i proporcionar

Corria l'any 1993 quan Clearspring va emprendre la seva comesa de proporcionar aliments ecològics d'alta qualitat, procedents de tot el món i elaborats segons receptes locals i tradicionals per al gaudiment i la salut de tothom, en el present i en el futur. Inspirats en els mètodes agrícoles locals i les diverses varietats de llavors, algunes fins i tot ancestrals, van apostar des del primer moment per l'intercanvi de coneixements i la col·laboració de grups promotors de l'agricultura regenerativa.

“El nostre objectiu és crear productes ben pensats, sostenibles i basats en el respecte per la terra”, afirma Dawson. Trenta-dos anys després, la seva missió es manté intacta, portant la seva essència a més de 60 països de tot el món, inclòs Espanya.

Una qualitat mundialment reconeguda

La seva oferta és única i sense concessions: més de 300 aliments ecològics, autèntics i d'origen vegetal, que inclouen des de productes bàsics japonesos com el miso i el tofu, fins a aliments mediterranis de rebost, com ara olis i vinagres, a més d'altres productes tradicionals del continent asiàtic.

Amb l'objectiu de mantenir la qualitat i la naturalitat de la primera matèria, Clearspring aposta per un processat mínim, evitant l'ús d'additius, colorants, organismes genèticament modificats i sucres refinats, a més de substituir la sal de taula per la sal marina en l'elaboració de productes com el miso, per exemple.

“És per aquestes petites coses, que marquen la diferència, que els consumidors poden confiar que sempre mantindrem els nostres valors”, ens



AL TEU EMAIL

BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio



EMPRESSES HISTÒRIQUES

expliquen Jag Singh, Responsable de Màrqueting, i Richard Trevor, International Key Account Manager durant una visita de Bio Eco Actual a la seu de Clearspring, a Londres.

Innovació, sense renunciar a la tradició

A Clearspring, els valors tradicionals es reinterpreten constantment per satisfer les necessitats modernes amb propostes funcionals, sostenibles i autèntiques. “La innovació no ha de significar renunciar a res. A Clearspring, agafem aliments molt apreciats, sovint no japonesos, i els reinventem incorporant els nostres ingredients ecològics japonesos, com condiments i miso probiòtic. El resultat és una fusió única que respecta tant la tradició com els nostres estils de vida actuals, com la nostra ciutadania amb matxa i miso, o les nostres guardonades ametlles i anacards torrats amb tamari”, explica Dawson.

Això no obstant, la innovació no es queda només en l'essència dels productes. Va més enllà, reinventant-ne també la presentació. L'eli-



Maria Dawson amb el seu fill Ollie

minació i la substitució dels envasos de plàstic, especialment el d'un sol ús, és un altre dels objectius principals de Clearspring en termes de sostenibilitat.

D'aquesta manera, recentment ha aconseguit eliminar les safates de plàstic de la seva gamma d'snacks Organic Seaveg Crispies sense que això afecti el sabor ni la textura cruixent de les algues, eliminant gairebé cinc milions de safates de plàstic d'un sol ús a l'any, cosa que equival a gairebé

18 tones menys de residus, a més de substituir l'envàs de plàstic del seu tofu ecològic suau i sedós per un de cartró.

Compromís, contribució, divulgació i inspiració

L'impacte positiu de Clearspring intenta anar més enllà de la sostenibilitat en la comercialització d'aliments ecològics, buscant deixar empremta a la comunitat, ja sigui participant en voluntariats i en el cultiu de petits

horts, impartint cursos adreçats a les escoles o creant accions divulgatives per apropar els productes ecològics a la població. “La conscienciació és fonamental. Les persones necessiten veure, sentir i comprendre que els aliments ecològics no només són millors per a elles, sinó també per al món on viuen”, defensa el fundador.

Precisament amb aquest propòsit, el mes de juliol passat Clearspring va llançar una campanya de sis mesos al metro de Barcelona, en col·laboració amb Bio Eco Actual, per impulsar el coneixement i el consum dels aliments ecològics. “Campanyes com la de Barcelona són una forma eficaç de destacar entre el soroll i portar el missatge d'una alimentació neta i ètica al dia a dia dels consumidors. No es tracta només de vendre productes, sinó d'inspirar les persones. Si volem que l'alimentació ecològica es converteixi en una cosa habitual, hem d'apropar-nos a les persones allà on es troben i parlar-los amb claredat, honestedat i determinació, alhora que els inspirem amb sabors i receptes increïbles”, destaca Christopher Dawson. ■

ALIMENTACIÓ

La imatge mostra una campanya publicitària per a Casa Grande de Xanceda Ecológico. Al centre hi ha un gran cartell de fusta amb el text "Tornada a l'escola" i "Els millors berenars eco llestos per emportar!". A l'esquerra, hi ha el logotip de Casa Grande de Xanceda Ecológico i el símbol de l'Unió Europea. A la dreta, hi ha un ocell i una abella. Al davant del cartell, hi ha diversos productes: dos botellons de llet, tres sobres de "Junior" (CACAOOO, ZANAHOOORIA, FRUUTAS) i dos sobres de "FREEEAS". Els productes estan disposats sobre un fons de paisatge rural amb arbres, una vaca i un cel blau amb núvols.



SALUT

ESPAI PATROCINAT PER:
WEBOTANIX | www.webotanic.comPeriodista | **Ariadna Coma,**
bio@bioecoactual.com

Com combatre l'estrès, l'ansietat i l'insomni

El ritme de vida ataregat, la tornada a la rutina, la sensació de desbordament a la feina, conflictes familiars... Són molts els factors que poden desencadenar episodis d'estrès, ansietat o insomni.

Aquests trastorns, cada cop més presents a la nostra societat, tenen impactes demostrats en la **salut mental i física**: poden afectar la capacitat de concentració i la digestió, debilitar el sistema immunitari, alterar el son i l'estat d'ànim. No obstant això, podem adoptar estratègies per prevenir-los, afrontar-los i minimitzar-ne els efectes.

Com abordar-los?

Procurar una **alimentació saludable i equilibrada** és clau per gaudir de bona salut. En aquestes ocasions, a més, podem posar el focus en aliments específics rics en minerals i vitamines, com els **cereals integrals**, que ajuden a estabilitzar sucres en sang i evitar canvis bruscos d'energia,



123RF Limited©thevisualsyouneed

i els **greixos saludables**, coneguts per donar suport a la salut cerebral i l'equilibri emocional. D'altra banda, cal tenir en compte que aliments i begudes amb excés de **sucres refinats i cafeïna** poden intensificar el nerviosisme i l'ansietat, pel que és recomanable evitar-los.

Establir una **rutina de son regular** és important per procurar un descans adequat i suficient. Marcar hora-

ris per anar a dormir i despertar-se, crear un entorn agradable i ben ventilat, així com limitar l'exposició a la llum (especialment la llum blava de les pantalles electròniques), són estratègies que afavoreixen un descans reparador.

Les **activitats relaxants**, com ara la meditació, el ioga o la respiració profunda, ajuden a tranquil·litzar la ment i a preparar el cos per al des-

cans. I, encara que pugui semblar contradictori, mantenir-se actiu amb la pràctica d'**exercici físic regular** també pot tenir efectes positius en el descans i la relaxació.

Així mateix, ens podem recolzar en **solucions naturals**. S'ha comprovat que els aminoàcids com la **L-Teanina** poden ajudar a reduir l'estrès i l'ansietat, a més d'afavorir un bon estat d'ànim i la relaxació. Suplements naturals com la **melatonina** poden ser útils per reajustar el rellotge biològic, especialment en casos d'insomni. Herbes com la **valeriana**, la **passiflora** o la **til·la** s'han utilitzat tradicionalment per promoure la relaxació i facilitar el son. Mentre que plantes com l'**ashwaganda** són reconegudes per la seva capacitat per reduir els nivells de cortisol (l'hormona de l'estrès) i per fomentar la claredat mental. Tot això sense oblidar l'**oli de CBD**, que els darrers anys ha guanyat popularitat degut al seu potencial per alleujar l'estrès i l'ansietat, a més de promoure la relaxació. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



ALIMENTACIÓ

WEBOTANIX
Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

INSOMNI, ANSIETAT O ESTRÈS?
REACTIVA LA TEVA VITALITAT DIÀRIA, RECUPERA EL TEU BENESTAR NOCTURN

CALMIA

FÒRMULA EQUILIBRANT
CONTÉ VITAMINA B6 QUE CONTRIBUEIX AL FUNCIONAMENT NORMAL DE:
SISTEMA NERVIÓS FUNCIÓ PSICOLÒGICA

FÒRMULA REPARADORA
LA MELATONINA CONTRIBUEIX A DISMINUIR EL TEMPS NECESSARI PER A:
AGAFAR EL SON

ASHWAGANDHA · MAGNESI · L-TEANINA · MELATONINA · VITAMINA B6
ROSELLA DE CALIFORNIA · RHODIOLA · TRIPTÒFAN · GABA · 5HTP

+34 987 953 054 www.webotanic.com info@webotanic.com

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

life food

gluten-free · vegan · organic · bio



Formació de qualitat en teràpies naturals: per què el segell ISO marcarà la diferència

En l'àmbit de les teràpies naturals, la formació no es pot prendre a la lleugera. Parlem de tècniques que, encara que no substitueixen la medicina convencional, **influeixen de manera directa al benestar físic, emocional i energètic de les persones**. La naturopatia, el quiromassatge, l'osteopatia, el reiki, la medicina tradicional xinesa i altres disciplines treballen sobre el cos i la ment amb l'objectiu d'activar els recursos propis d'autoregulació de l'organisme. Per tant, no es tracta només d'aprendre un conjunt de maniobres o protocols, sinó d'entendre l'ésser humà en la seva globalitat i acompanyar-lo amb rigor, respecte i, sobretot, professionalitat.

Per això, a partir del setembre, les principals escoles del sector faran un pas endavant en matèria de qualitat: totes es regiran sota els principis de la norma **ISO 9001:2015**, una referència internacional en gestió de qualitat. Aquesta decisió no és merament formal; respon a la necessitat urgent d'establir estàndards comuns que garanteixin **una formació sòlida, coherent i adaptada a les exigències del segle XXI**.

Què implica això per als futurs professionals?

Molt més del que sembla. La ISO 9001:2015 no es limita a revisar els



©Bio Eco Actual. Estand de Cofenat, BioCultura Barcelona 2025

continguts dels programes. Estableix un sistema de control integral que avalua l'eficàcia dels processos, la millora contínua, la satisfacció de l'alumnat i la qualificació de l'equip docent. Significa que els temaris estaran actualitzats, les pràctiques estaran supervisades, els materials seran adequats i les instal·lacions compliran criteris òptims d'higiene, ergonomia i funcionalitat.

A més a més, el control no serà puntual, sinó constant. Les escoles certificades hauran de demostrar any rere any que compleixen els estàndards, que revisen els seus protocols, que actualitzen els seus coneixements i que escolten el seu alumnat. És a dir, es fomentarà una cultura de la qualitat real i no pas de façana.

La vocació i l'amor per tenir cura de l'altre han d'anar de la mà amb una base tècnica sòlida i una ètica professional inqüestionable

I què guanya l'estudiant?

Seguretat, confiança i prestigi. Formar-se en una escola amb certificació ISO significa que estàs invertint en un ensenyament seriós, que

té processos definits i que ha superat auditories externes. En un mercat on l'oferta formativa és àmplia però sovint poc transparent, comptar amb aquest segell és una garantia. No només et formes millor, sinó que ho podràs demostrar amb un diploma recolzat per estàndards internacionals.

Per tant, si values formar-te en alguna disciplina de les teràpies naturals, **exigeix el teu segell ISO**. No et conformis amb menys.

La vocació i l'amor per tenir cura de l'altre han d'anar de la mà amb una base tècnica sòlida i una ètica professional inqüestionable. Perquè treballem amb persones, no amb objectes. Perquè allò que fem pot alleujar, acompanyar, reconfortar i transformar. I per això, necessitem formació de qualitat, docents preparats, entorns segurs i compromís amb la millora constant.

Per tant, de la mà de COFENAT donem un pas més en l'exigència de formar nous professionals, perquè les teràpies naturals són serioses i han de demostrar poder ser-ho, hem de demostrar-ho a nosaltres mateixos i mostrar-ho a l'exterior.

El futur de les teràpies naturals passa per la professionalització. I la qualitat, avui més que mai, té nom: **ISO 9001:2015**. ■



Ara és el moment d'estudiar

SUBVENCIONS

Fins al 15% de Formació en Teràpies Naturals.



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

SALUT

ESPÀI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com

Què és la fitoespagíria?

Del grec “spao” separar i “ageiro” unir, la **fitoespagíria** separa primer i uneix després aconseguint una formulació concentrada i potent. Aquest és un mètode d'extracció de les múltiples parts d'una planta que es caracteritza per obtenir els principis actius i les sals d'aquesta planta. Per a la seva realització es duen a terme cinc passos o processos que són necessaris per separar primer les diverses substàncies i reunir-les després a la darre-ra part del procés.

Aquest procés és únic i especial, dut a terme artesanalment, com es feia antigament, respectant els temps de producció i extracció dels principis actius de la planta.

El mètode en cinc fases

Les fases del mètode espagíric són:

1. Maceració

Al laboratori i a l'hivernacle amb humitat i temperatura controlades, es duu a terme la maceració de la



123RF Limited©roxichka25. Lavanda

planta fresca o seca en una solució d'alcohol etílic espagíric i vi negre, en una damajoana de vidre.

Aquesta maceració dura 28 dies, agitant cada dia el recipient creant així una circulació per l'evaporació de la tintura, condensant i caient en gotetes obtenint una tintura mare espagírica.

2. Premsat

Aquesta fase serveix per separar la part líquida de la sòlida i trencar el residu sòlid perquè s'alliberin els principis actius que hi queden.

3. Calcinació

Aquesta part sòlida resultant es calcina en un forn especial a 850 graus. Amb això s'obtenen cendres que es barregen amb aigua, es porten a evaporació i es filtren.

4. Reunió de les sals

Amb l'evaporació s'obtenen les sals minerals.

5. Circulació

En aquesta darrera fase s'afegeix el líquid resultant que conté les sals minerals a la damajoana amb la tintura obtinguda a la maceració. A sobre es col·loca una altra damajoana i es segella amb una pasta especial a base de farina, aigua, clara d'ou i calç. Als 12 dies la pasta es divideix i això significa que la tintura mare ja està llesta.

Per què es fa servir el vi i l'alcohol espagíric?

S'utilitza l'alcohol espagíric extret de la pellofa del raïm macerada en alcohol i el vi negre com a vehicle extractiu per la seva composició que

Aquest procés és únic i especial, dut a terme artesanalment, com es feia antigament, respectant els temps de producció i extracció dels principis actius de la planta

inclou minerals: calci, sodi, fòsfor, potassi, zinc, fluor, coure, manganès, ferro, seleni i magnesi, i vitamines A, B1, B2, B3, B4, B5, K i J (colina), betacarotè, luteïna i zeaxantina, i flavonoides com el resveratrol, potent antioxidant.

Els principis actius de les plantes i les sals obtingudes en fitoespagíria s'utilitzen en l'elaboració de productes específics per a les afeccions de la gola, d'efecte antiinflamatori i bactericida, balsàmic, emol·lient i protector de la cavitat bucal amb ingredients com l'eríssim o herba dels cantaires, i olis essencials d'arbre del té i manuka, amb acció antibacteriana i antisèptica, i oli d'eucaliptus, d'acció balsàmica i expectorant, per exemple. El propolis extret amb el mètode espagíric ha demostrat la seva acció terapèutica en multitud d'estudis clínics i es caracteritza per ser molt biodisponible, és a dir, que el cos l'absorbeix i l'aprofita bé. ■

La fitoespagíria separa primer i uneix després aconseguint una formulació concentrada i potent



AROMATERÀPIA

Coneix als nostres formadors



Àngel 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 essencialsCuida la teva salut amb
Olis Essencials
Afeccions de tardor i hivernCuida la teva salut amb
Olis Essencials
Afeccions de primavera i estiu**Calma i benestar**
amb Olis EssencialsOlis essencials pel
benestar diariPròximament:
Noves temàtiques



De l'estiu a la tardor sense posar-se malalt: activa les defenses a temps

Setembre arriba amb la dosi de presses, deures, reunions, canvis d'horaris... i, en molts casos, també amb els primers refredats. No és casualitat: aquesta època de transició posa a prova el nostre sistema immunitari.

Per què baixen les nostres defenses?

Després de l'estiu, el nostre cos necessita tornar-se a adaptar a un ritme més exigent. L'estrès per l'organització, el somni irregular, una alimentació menys cuidada o l'exposició a nous entorns (com les aules o el transport públic) poden afeblir les nostres defenses. Segons la Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària, el 90% de les infeccions respiratòries es concentren a la tardor i l'hivern, i moltes ja s'inicien al setembre. Els nens són especialment vulnerables: canvien d'entorn, comparteixen espais tancats i el sistema immunitari encara està en desenvolupament. Però també els adults noten la baixada, especialment els que han estat més exposats al sol, al desordre d'horaris o han tingut un estiu esgotador.

Tres pilars per enfortir el sistema immunitari

1. Alimentació variada i rica en nutrients. No es tracta d'obsessionar-se, sinó de tornar al que

és essencial: fruites i verdures de temporada (com raïm, prunes, magranes, carbasses), aliments rics en vitamina C, A i zinc, i probiòtics naturals que cuiden la nostra microbiota, com el quefir, xucrut o complements amb àcid làctic. L'intestí és llar de gairebé el 70% de les nostres cèl·lules immunitàries. Si el cuidem, ens cuidem.

2. Moviment diari i contacte amb l'exterior. Sortir a caminar, anar a l'escola caminant o practicar esport en família ajuda no només a alliberar tensions sinó també a activar les nostres defenses. L'exercici moderat regular millora la resposta immunitària i contribueix a un descans nocturn millor.

3. Dormir bé per defensar-se mi-

llor. Dormir menys de 6 hores al dia, de forma regular, s'associa a una susceptibilitat més gran a infeccions. En els nens, les necessitats són encara més grans: entre 9 i 11 hores per nit. Establir rutines (sopars lleugers, sense pantalles abans de dormir) pot marcar una gran diferència.

Echinacea: l'aliada natural de les nostres defenses

L'*Echinacea purpurea*, una planta medicinal utilitzada tradicionalment per reforçar les defenses, ha demostrat la seva eficàcia en diversos estudis. Per exemple, una metaanàlisi publicada a *The Lancet Infectious Diseases* va trobar que el seu ús pot reduir tant la durada com la gravetat dels refredats.

A.Vogel elabora complements a base d'*Echinacea purpurea* fresca, cultivada sense pesticides, que conserven totes les propietats de la planta acabada de collir. Aptes per a adults i nens, són una eina segura per donar suport a l'organisme durant els canvis d'estació o en moments en què les nostres defenses es poden veure més compromeses.

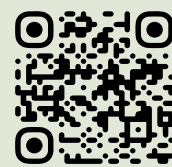
Benestar emocional

Els canvis generen emocions: ansietat, tristesa, resistència... especialment als més petits. Validar el que senten, ser-hi presents i acompanyar-los pot tenir més impacte en la seva salut del que creiem. El sistema immunitari també respon al nostre estat emocional.

Amb força per a l'hivern

No esperis que arribi el fred per pensar en les defenses. Aprofita aquesta etapa de nous començaments per enfortir la teva salut des de dins, amb bons hàbits i el suport de solucions naturals que t'acompanyin durant tota la temporada. ■

Descobreix els consells de salut d'A.Vogel:



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



EL PODER DE LA NATURALEZA PARA TU SISTEMA INMUNITARIO



Echinaforce Gotas:

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



Planta fresca de cultivo biológico certificado



Apto para veganos

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

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

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



A.Vogel



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Night Serum,
de SiORA



Experimenta una pell revitalitzada i relaxada amb el Sèrum de Nit. Calma la pell estressada i les imperfeccions mentre afavoreix una textura més suau i un rostre més radiant. Afavoreix la renovació cutània. Ajuda a mantenir una pell amb un aspecte més net. Potencia la lluminositat i l'esplendor natural de la pell. Combina un envàs ecològic, ingredients sostenibles i un procés de fabricació en fred que redueix el consum d'energia i les emissions.

Marca: SiORA
www.sioraworld.com
Empresa: SiORA Ltd.

COSMÈTICA

Tònics facials,
de Corpore Sano



La línia de tònic facials de Corpore Sano combina eficàcia dermocosmètica i sensibilitat natural en fórmules dissenyades per acompanyar la higiene diària de la pell. Aquests tònic s'han consolidat com a aliats fonamentals per a la cura facial, oferint beneficis específics per a diferents tipus de pell: Tònic Aigua de Roses, Tònic Micel·lar Pell Seca amb Calèndula i Magrana, i Tònic Micel·lar Pell Mixta amb Hamamelis i Magrana.

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

HIGIENE ÍNTIMA

Compreses Postpart,
de Natracare



Triu les compreses postpart transpirables fabricades amb materials d'origen vegetal. La majoria de compreses contenen plàstic, colorants i superabsorbents molt irritants, però la teva pell no necessita cap d'aquests components, especialment després de donar a llum.

Les compreses postpart de Natracare tenen una textura molt suau per a la pell delicada i una absorció eficaç.

Certificat: Vegan Approved
Marca: Natracare | www.natracare.es
Empresa: Bodywise (UK) Ltd

COSMÈTICA

Gel i olis corporals,
de Gotas de Pureza



Tres productes per a la cura excel·lent i respectuosa de la pell patentats per la seva originalitat. La seva "textura gel" facilita una major absorció i aplicació del producte.

Tens una botiga? Envia avui un email amb les dades del teu establiment a gotasdepureza@gotasdepureza.com. Els primers 50 rebran un kit de mostres de regal per conèixer els productes! Enviaments no peninsulars: consultar condicions.

Certificat: Cosmos Organic
Marca: Gotas de Pureza
Empresa: Cosméticos Axarquía



CERTIFICACIÓ

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

Amb la garantia de
l'Associació Vida Sana



ASSOCIACIÓ VIDASANA

biovidasana.org



COSMÈTICA

ODORLESS

Bàlsam desodorant

Amb Oli Essencial de Palmarosa

Smart Unisex Choice

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

www.tallermadreselva.com



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

Com prevenir els refredats en els nens

Amb l'arribada del setembre, es reprèn el col·legi, canvien els horaris i baixen a poc a poc les temperatures. Aquest combo sol traduir-se en els primers mocs, esternuts i tos de la tardor. Però, és possible prevenir els refredats en els nens i reforçar el sistema immunològic de forma natural? La resposta és sí, si tenim cura de certs aspectes clau de l'estil de vida, l'alimentació... i comptem amb aliats com el pròpolis.

Rutines saludables: el primer escut

Els nens necessiten ordre per funcionar bé. Després de l'estiu, és fonamental reprendre rutines estables: ficar-se al llit aviat, aixecar-se a la mateixa hora i dormir entre 9 i 11 hores diàries segons l'edat. Dormir bé enforteix el sistema immune i ajuda el cos a recuperar-se del desgast diari. D'altra banda, el joc a l'aire lliure també és imprescindible. Aporta vitamina D (clau per a les defenses), redueix l'estrès i estimula el moviment,



123RF Limited@sonelly

cosa que millora la circulació i reforça la resposta immunològica natural.

Una alimentació sana protegeix i fomenta les defenses

Una dieta equilibrada és una de les eines més eficaces per mantenir a ratlla els refredats. En aquesta època de l'any, aposta per fruites i verdures de temporada: poma, carbassa, raïm, pastanaga, remolatxa...

Pròpolis: el reforç natural que sí que funciona

El pròpolis és un dels aliats més efectius per reforçar les defenses dels nens en aquesta etapa. Es tracta d'una substància resinosa que les abelles elaboren amb materials vegetals i que utilitzen per protegir el rusc davant de virus, bacteris i fongs.

Diversos estudis han demostrat que el pròpolis té una acció antiviral

i antimicrobiana, reforça la mucosa respiratòria, actuant com una barrera natural, estimula el sistema immune de manera suau, redueix la inflamació de la mucosa i també té un efecte protector davant infeccions respiratòries lleus.

Pots trobar-lo en forma de xarop infantil, esprai bucal o ampolles, en gotes, sense alcohol. Es recomana prendre'l després de l'esmorzar, abans d'anar a escola, durant 2-4 setmanes com a tractament preventiu. Posteriorment, seria recomanable establir una dosi de manteniment.

Prevenir els refredats no es tracta d'evitar qualsevol virus o agressor extern –això és gairebé impossible–, sinó de donar al cos dels nostres fills les eines per respondre millor quan arribi el moment. Amb bona alimentació, descans, contacte amb la natura i un reforç com el pròpolis, els nens poden afrontar el canvi estacional i la tornada a l'escola amb energia, bon humor... i menys mocadors! ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Aprolis Kids

Nens forts

CUIDA LES SEVES DEFENSES

www.intersalabs.com

f @

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Com es fa una màscara revitalitzadora amb plantes adaptògenes?

Si comences a veure senyals d'envel·liment a la pell, t'anirà bé una màscara facial en la cura setmanal. Si la vols elaborar amb ingredients que puguis menjar, és millor triar els que et cuidin la pell des de dins i des de fora. Et diré com fer-ho.

Bàsicament, una màscara s'elabora espessint una infusió que conté actius per protegir la pell, revitalitzar-la i mantenir-la sana. El que envellaix més la pell és la llum del sol, la contaminació i l'estrès. El que la revitalitza és protegir-la i mantenir-la hidratada. La llum del sol i la contaminació produeixen radicals lliures que alteren les molècules de les cèl·lules de la pell, degenerant-les després de provocar una inflamació.

Per protegir la pell dels radicals lliures són molt eficaços els antioxidants i els antiinflamatoris. Caldrà seleccionar plantes que en siguin riques. Una planta adaptògena actua



123RF Limited@vadymvdrobot

sobre aquests factors estressants augmentant la resistència a tots ells.

Quines plantes són millors?

Per fer la màscara revitalitzadora el primer pas és esbrinar quines plantes tenen aquestes propietats antiradicals lliures i normalitzadores de l'estrès. Aquestes plantes es coneixen com a adaptògenes. Perquè una planta es consideri adaptògena ha de tenir uns efectes sobre el sistema endocrí-immunitari i l'efecte barreira de la pell que permeti adaptar-se i resistir en les situacions d'estrès físic i emocional mantingut durant un temps. Els efectes d'aquestes plantes tant a nivell de pell, com general a tot l'organisme, es deuen a diversos

principis actius que actuen junts sobre el metabolisme, augmentant la resistència davant dels factors que degeneren i envelleixen el cos.

El primer pas és esbrinar quines plantes tenen aquestes propietats antiradicals lliures

Quines plantes són adaptògenes?

Les plantes han creat les molècules adaptògenes per defensar-se de condicions ambientals adverses com els bacteris patògens, malalties transmeses per insectes, l'excés de raigs ultraviolats del sol, ambients contaminats, excés de calor i fred. Al



COSMÈTICA

PIÉBANA
Pilar Ruiz

TAQUES
BLANQUES?

ENTÉN-LES I
TRACTA-LES.

FIRES



natexpo PARIS 2025
FIRA INTERNACIONAL DE PRODUCTES ECOLÒGICS

30 NOV. - 2 DES. 2025
PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES - FRANÇA

Aquí neixen les biotendències del demà

900 EXPOSITORS DE 6 SECTORS

- Alimentació
- Cosmètica i higiene
- Suplements dietètics
- Ingredients
- Casa ecològica
- Serveis i equipament per a la botiga i marques

INNOVACIÓ
1 espai d'incubació per a tots els sectors, els trofeus de Natexpo, la galeria de novetats

CELEBRACIÓ
Natexpo TXIN-TXIN: Un moment festiu i de relax dilluns de 18.30h a 21.30h

Més informació i acreditació gratuïta a **www.natexpo.com**

NOMÉS VISITANTS PROFESSIONALS

UN SALÓ DE **NATEXBIO**
Fédération des producteurs et distributeurs bio

ORGANITZADA PER **Spas** Organisation



nostre organisme i a la pell tenen les mateixes propietats. Algunes plantes adaptògenes són el ginseng, eleuterococ, ashwagandha, rhodiola, goji, regalèssia i cúrcuma.

Quins actius contenen les plantes adaptògenes?

Doncs resulta que l'efecte de la planta no és degut a un sol actiu dels molts que conté, sinó a l'acció conjunta de tots, perquè activen alhora diversos mecanismes protectors contra la inflamació i la formació de substàncies tòxiques que provoquen l'envelliment de la pell.

S'han fet molts estudis seriosos d'aquestes plantes que expliquen les seves accions biològiques citoprotectors, antioxidants i antitòxics, que són les responsables de la revitalització de la pell. Es va demostrar que els ingredients actius són fenols, resveratrol, curcumina, olis volàtils, flavonoides, àcids grassos, vitamines, polisacàrids i alcaloides. Tots ells són antioxidants i detenen els radicals lliures que acceleren el deteriorament i envelliment de la pell. A més, actuen sobre diferents aspectes que

Una bona idea és incorporar les plantes adaptògenes a la dieta i a la cura de la pell

Màscara revitalitzadora amb plantes adaptògenes

INGREDIENT	% GRAMS	PROPIETATS
Infusió de regalèssia i eleuterococ	87,4	Adaptògen, regenerador
Vitamina B3	2	Regenerador
Resveratrol	1	Antioxidant
Àcid hialurònic baix pes molecular	0,1	Hidratant, reafirmant
Leucidal	4	Conservant
Glicerina	4	Hidratant
Goma Guar	1,5	Espressant

Elaboració:

- En un gotet a part barreja la glicerina amb la goma guar.
- En un altre got dissol la resta d'ingredients a la infusió.
- Afegeix la glicerina + guar a la infusió i remou suaument fins que comenci a espessir.
- Deixa reposar, trigarà unes quatre hores a espessir totalment.
- Ajusta el pH a 5 amb una mica de llimona si és bàsic o bicarbonat si és massa àcid.



© Cristóbal Vidal

regulen el sistema defensiu. Si la pell no es recupera de l'acció dels factors estressants poden aparèixer malalties cutànies com ara dermatitis atòpica, acne, dermatitis al·lèrgica, de contacte, psoriasi i alopecia, sobretot si hi ha predisposició genètica. Així que una bona idea és incorporar les plantes adaptògenes a la dieta i a la cura de la pell.

Com prendre les plantes adaptògenes i com aplicar-les sobre la pell

Pots prendre les plantes adaptògenes en els teus menjars i begudes perquè no tenen toxicitat a les dosis que les utilitzaràs. La forma més pràctica és en infusió, que pots refrescar i beure durant el dia, quan et vingui

de gust. També les trobaràs en forma de càpsules soles o barrejades amb altres plantes per ampliar-ne l'acció. Aquesta mateixa infusió servirà de base per elaborar una màscara facial.

Ingredients de la màscara facial

Com que gelificarem la màscara amb un espessidor alimentari que s'utilitza a dosis baixes, l'ingredient majoritari és la infusió de planta o barreja de plantes.

El ginseng, eleuterococ, la cúrcuma i la regalèssia es poden comprar trossejades o en sobres per infusió a la botiga d'alimentació. Altres com la rhodiola i l'ashwagandha solen anar en càpsules que pots obrir. En aquest

cas farem la infusió amb eleuterococ i regalèssia, perquè tingui bon color i sabor.

Per elaborar la màscara utilitzarem una part de la infusió a la qual afegirem actius antioxidants i regeneradors per augmentar-ne l'efecte. Afegirem resveratrol de vinya vermella, que és antiradicals lliures, i vitamina B3 que ajuda a regenerar el col·lagen. Per hidratar, serà de gran ajuda l'àcid hialurònic de pes molecular baix i la glicerina. Per espessir pots fer servir espessidors alimentaris com goma guar, alginat, goma xantana, agar agar... que normalment actuen millor en calent, així que s'afegiran a la infusió calenta. Com a referència, la infusió es prepara amb dues cullerades soperes de planta per got d'aigua. ■







L'alternativa natural al retinol

Fonoll marí Bio: poder antioxidant que hidrata i revitalitza sense irritar

Tractament facial pro-edat Bio per a pell a partir dels 40





naturcosmetika.com

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

L'ENTREVISTA



Amb formació en dret i diplomàcia, **Alessia Pappalardo** abasta des del sector públic fins a les organitzacions internacionals, la societat civil i, més recentment, el sector financer. Amb un ferm interès per les qüestions de gènere i els enfocaments holístics i transversals, des del setembre del 2019 és CEO de Bioforce España **A.Vogel**, laboratori farmacèutic especialitzat en fitoteràpia, distribuïdor exclusiu de la marca homònima del pioner suís en medicina integrativa, **Alfred Vogel**.

Com va arribar l'equinàcia a Europa?

Qui va comercialitzar i estandaritzar l'extracte per a un producte segur, eficaç i amb la possibilitat d'industrialització a gran escala va ser Alfred Vogel. És molt interessant celebrar aquesta fita tan important per a una marca centenària. Al món dels principis actius, els laboratoris que estandarditzen, tenen criteri científic, gestió d'autocontrol i també registre de medicaments s'han de diferenciar. Els nostres productes estan avalats per estudis científics i clínics.

Alessia Pappalardo, CEO d'A.Vogel España

70 anys d'Echinaforce®: "Sense una evidència científica, no podem contemplar la innovació"

Quan i com es va establir A.Vogel?

El 1963 A.Vogel va començar a produir de forma industrialitzada i es va constituir Bioforce AG com a laboratori. Abans, el doctor Vogel produïa fórmules en petit format per als pacients de la clínica. La industrialització va passar per la necessitat i alta demanda de pacients. Des d'aquell moment, a A. Vogel no s'ha parat de créixer i innovar. La fórmula d'Echinaforce® s'ha anat perfeccionant amb els anys. No hem parat de viure situacions històriques i tenir ocasions científiques per continuar consolidant-ne l'eficàcia. Controlem tota la cadena de subministrament: des del cultiu artesanal fins a la fabricació del producte final.

On és present la marca avui dia?

A més de 32 països. La meua família va decidir apostar pel mercat espanyol el 1979. Echinaforce® va ser el primer producte. Una crida en un nou mercat, porta per porta apropant els beneficis de l'equinàcia purpurea, que aleshores no es coneixia.

Avui podem mirar enrere i veure que tot l'esforç d'una implantació exitosa d'un laboratori suís ha donat suport enormement a l'adopció de la cultura de l'alimentació ecològica i la fitoteràpia, de la salut integrativa

i de la importància de viure en sintonia amb la natura a tot un país. Sense una evidència científica, no podem contemplar ni la innovació ni la capacitat de llençar nous productes. A.Vogel sempre ha garantit l'excel·lència. Des de la seu a Suïssa fins a la comercialització internacional, ens hem dedicat amb entusiasme a seguir aquest llegat. A Espanya hi som presents des de fa més de 45 anys.

Com es tradueix aquesta filosofia a la gestió diària?

És un enfocament molt diferent, amable, i això només es pot aprendre amb el temps i amb la filosofia de marca que hi ha darrere de cada producte. És el llegat més gran que Alfred Vogel va deixar en tots els països que va explorar amb curiositat i respecte per la natura. Els aspectes industrials i de màrqueting són tan importants com el nucli de l'existència d'aquesta marca, que és la Fundació A. Vogel. Cada vegada que un usuari destapa un producte, és una celebració, perquè significa que hem completat amb èxit la cadena de subministrament. No és només un negoci; és una passió.

Com ha estat agafar el relleu de la família?

Un relleu avui dia no és trivial. Miro amb molta admiració l'equip

que ha portat l'empresa fins avui i tinc una ferma aposta per seguir adaptant-nos als canvis i reptes del mercat, intentant ser sempre fidel als meus principis.

El 2021 i 2022 el mercat de l'alimentació va caure. Què va passar amb el sector dels suplementos?

Hem observat l'aparició de marques noves. De vegades és complicat entendre el valor afegit que volen aportar al mercat. El dilema amb aquesta gran entrada ens planteja com afecten les tendències o modes en l'autocura i el que hauríem de valorar en els productes per assegurar una oferta de remeis de qualitat i rigor científic.

El consumidor actual està preparat per assumir una responsabilitat activa en el seu benestar?

La cultura de l'autocura, d'inconformisme i de rebel·lia de l'usuari ha aflorat.

A A.Vogel, treballem dos productes: els que llancem al mercat i la fundació sense ànim de lucre A.Vogel Foundation, que es dedica a divulgar educació i informació sobre hàbits saludables. Sempre hem tingut aquesta cura i afecte per informar i estar a prop de la nostra comunitat. ■



ALIMENTACIÓ



Fruta Ecológica de la Costa Tropical



Haz tu pedido en: solyfruta@yahoo.es

O EN LOS TLFs: 958 610 429 / 663 435 828

www.adaniafruit.com