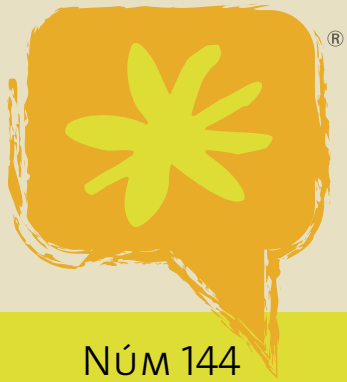




NÚM 144

NOVEMBRE 2025

FIRES

BioCultura Madrid:
enaltint la producció i
el consum ecològic

Pàg. 4

NUTRICIÓ INFANTIL

Deficiència de vitamina
A en la infància

Pàg. 10

EMPRESES HISTÒRIQUES

JIJONA, S.A.: mestres
torroners guardians de
la tradició i l'artesania
des del 1931

Pàg. 20

L'ENTREVISTA

Marc Ribas: "Cuinar
necessita temps, amor
per un mateix i pels
altres, i temperatura"

Pàg. 40

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

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC
I RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"El 'greenwashing' és el maquillatge verd d'un sistema alimentari malalt" VANDANA SHIVA

6è Science & Cooking World Congress

Del 10 al 12 de novembre a Barcelona



Foto cedida per Science & Cooking World Congress

Clearspring

AUTÈNTICA SOPA DE MISO LLESTA EN SEGONS



- Ara Ecològica
- Alta en Proteïna
- Feta al Japó





CONGRÉS

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.comBIOECO
ACTUAL

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 51.800 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

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

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

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

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

COL-LABORADORS
Mercedes Blasco, Raúl Guerrero, Iván Iglesias,
Isidre Martínez, Miriam Martínez Biarge, Nicolás Olea,
Amancay Ortega, Jaume Rosselló, Maribel Saiz Cayuela,
Roberto San Antonio Abad, Laura Sauques,
Lluís Tor, 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:
Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Science & Cooking World Congress: Barcelona es converteix en l'epicentre del coneixement en ciència i cuina

Del 10 al 12 de novembre es celebra a Barcelona el Science & Cooking World Congress, una cita que reunirà als màxims experts en gastronomia i ciència per aprofundir en la seva íntima relació, organitzat per la Science & Cooking World Congress Foundation.

La inauguració tindrà lloc a l'Aula Magna de la Universitat de Barcelona amb alts representats del món acadèmic, polític i gastronòmic, el dilluns 10 de novembre a les 9 del matí després de les acreditacions dels participants al Congrés, que és obert a professionals, estudiants i públic en general.

Com a presentació del Congrés es farà una ponència única: **El diàleg ciència i cuina en la cuina catalana: un referent mundial** a càrrec de Ferran Adrià i Joan Roca.

El cuiner i divulgador de ciència i cuina **Heinz Wuth** és qui conduirà les presentacions.



Foto cedida per Science & Cooking World Congress

El motiu del Congrés es **Aromes i Sabors** i la sostenibilitat, kilòmetre zero, producció ecològica, el malbaratament, aliments nets de tòxics, productes frescos, de proximitat, són eixos transversals sobre els que tant l'alta cuina com la del dia a dia a cases i restaurants s'ha de basar per avançar en preservar el medi ambient i la salut.

Les aromes i els sabors són els grans estudiats en tots els actes que s'aniran desenvolupant durant els tres dies de Congrés. En el bloc inicial la presidenta del ACCA (Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació), **Montserrat Banqué** i **Trinitat Gilbert** (periodista), coordinaran la taula rodona **Tradició i Innovació**, **Com es poden definir els aromes i sabors de la cuina catalana?** amb Oriol Castro, Victor Quintillà, Salvador Brugués, German Espinosa, Jeroni Castell i Joel Castanyer.

Seguidament serà el mediàtic i reconegut xef **Marc Ribas** qui explicarà les tècniques i procediments culinàries que fan possible alleugerir els



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

raabvitalfood.com

New

Ashwagandha

Bio en pols d'arrel, procedent de cultiu ecològic.
Disponible en còmodes càpsules veganes per al teu benestar diari.

90 uds.



Natural. Premium. Vital.

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

CONGRÉS

plats de la cuina tradicional catalana fent-los més digestius.

Al Congrés hi son presents els grans de la cuina innovadora contemporània internacional i estudiosos de la seva vinculació amb la ciència com Ferran Adrià, president del Comitè Científic Gastronòmic i fundador de la BulliFoundation, el prestigiós xef Joan Roca, Harold McGee, escriptor especialitzat en gastronomia i president honorari del SCWC, Pia Sørensen, de la Universitat de Harward, François Chartier, Chartier World Lab, i Pere Castells, químic i president de la Fundació SCWC, entre molts altres xefs, bioquímics, biòlegs, investigadors, experts en seguretat alimentària, professors i empresaris.

Hi haurà conferències, trobades de treball i taules rodones, tallers a

Al Congrés hi son presents els grans de la cuina innovadora contemporània internacional i estudiosos de la seva vinculació amb la ciència



Foto cedida per Science & Cooking World Congress

l'Aula Magna, al Paranimf, al Claustre de la Universitat i a l'Aula Ramón y Cajal, en les que es parlarà de cuina i sostenibilitat, cuina catalana, brasilera, italiana, mexicana, aromes i sabors d'Orient Mitjà, del desenvolupament gastronòmic sostenible com la utilització de plantes tradicionals per a la conservació dels espais naturals i la mitigació del canvi climàtic i la presentació de projectes de formació entre els que destaca la Jornada Escoles d'Hosteleria de Catalunya.

Aromes i sabors: perquè són tant importants?

Els participants podran aprofundir en el coneixement d'aromes i sabors de les fermentacions i de les algues i les seves aplicacions als restaurants a través dels experts d'aquí i vinguts de Brasil, Mèxic, Xina, Turquia, Japó, Perú, Itàlia, Guatemala i Equador.

Al Seminari: "Denominació de Cuina Catalana" es presentarà un document de compromís que recull l'acord de diferents sectors en relació a la denominació de cuina catalana. Interessant la presentació del projecte "Cuina catalana, cor xinès" que busca sensibilitzar en la integració de la cuina catalana als restaurants de la comunitat xinesa.

La cloenda serà el dimecres 11 al Paranimf on es nomenaran membres honoraris i es lliurarà el premi Sferic Award 2025 al Restaurant Le Calandre liderat per Massimiliano Alajmo.

També es presentarà el Congrés pel nou any 2026 que tindrà lloc a Xile i possiblement a Xina. ■



Fotos cedides per Science & Cooking World Congress

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la UE els productes ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, el segell obligatori visible a l'etiqueta que certifica que es compleix la normativa comunitària.

Novetat!

Xocolates de fruita amb dàtil, de Sol Natural



Gaudeix d'aquestes dues combinacions irresistibles amb fruita, plenes de contrastos deliciosos i endolcides únicament amb dàtils ecològics. Els dàtils són molt nutritius, energètics i rics en fibra, antioxidants i minerals com el potassi, el magnesi i el ferro. Aquestes propietats els converteixen en una font d'energia sostenible, beneficien la salut digestiva, enforteixen el sistema nerviós i immunitari, protegeixen contra malalties cròniques i són aptes per a dietes baixes en glucosa.

Tauletes disponibles en dos sabors:

- Garrofa amb taronja: intens, cítric i amb un toc atrevit que sorpren. La garrofa aporta un sabor més suau que la xocolata.
- Xocolata amb maduixa: fresc, afruitat i amb una dolçor natural que enganxa. Amb un percentatge de xocolata del 85%, gaudeix de sabors intensos i profunds.

Gaudeix d'una xocolata vegana, sense gluten i sense oli de palma.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio S.L.

Recomanat per



MASTER ORGANIC
TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACION, COSMETICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



FIRES

BioCultura Madrid: enaltint la producció i el consum ecològic

Del 6 al 9 de novembre arriba la fira de productes ecològics i consum responsable BioCultura Madrid a IFE-MA. És aquesta la 41a edició de la fira reina a Espanya de la producció i el consum ecològic, en què participen al voltant de 400 expositors vinguts de tot el territori per mostrar les seves propostes i productes d'alimentació, cosmètica, moda sostenible, salut natural i bioconstrucció.

BioCultura és esperada i celebrada perquè transcendeix l'activitat comercial d'una fira endinsant-se una a una en totes les cares del prisma del sector ecològic.

És un punt de referència per a tots els professionals del sector i una cita amb el públic general, amb els consumidors conscients de la importància de les seves decisions de compra diàries per restablir l'equilibri mediambiental i protegir la salut de tots.



©Bio Eco Actual

Més de 300 activitats

Des dels més petits fins als més grans, tots trobarem activitats enriquidores a BioCultura. Les propostes són variades: demostracions culinàries, tallers, mostres, tasts i jornades professionals componen un mosaic d'experiències que no ens volem perdre. Preparar

la nostra visita o deixar-la a la improvisació són dues maneres d'acostar-se a la fira. L'organització l'estructura en 10 punts per facilitar-nos el recorregut.

Els 10 "must" o imprescindibles

1. La fira: El teu consum pot canviar el món. El consumidor té la

clau de canvi de la societat, els productes procedents de cultiu ecològic modelen el paisatge i incideixen en la forma de vida i de comerç. Buscar, preguntar, insistir en els punts de venda sobre el nostre interès en la qualitat ecològica dels productes pel bé comú. És imperatiu augmentar la demanda per anar dibuixant un futur millor.

2. **Showcooking EcoGastronòmic.** Gastronomia i nutrició de la mà de xefs que preparen les receptes amb productes ecològics. Durant els quatre dies se succeiran consells, elaboració de receptes i tasts de vins, olis, fruites i hortalisses, tes, xocolates, cafès, i més.
3. **Showroom EcoEstètica.** Tallers per a la cura de la pell, maquillatge ecològic o per conèixer els nutricosmètics. Evitar l'engany llegint bé l'etiquetatge i ser més



ALIMENTACIÓ

Gaudeix del dia en cada moment

REFRESCANT



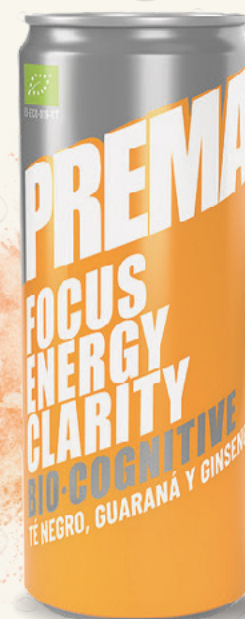
Refresc de suc de poma ecològic sense sucres afegits ni concentrats. Perfecte per gaudir en qualsevol moment.

ISOTÒNICA



Isotònic 100% ecològic amb suc de poma natural. Rehidratació sense additius ni sucres afegits.

COGNITIVA



Energètic 100% ecològic. Amb ginseng, guaranà i te negre. Energia natural i concentració.



ESCANEA I DESCOBREIX
ELS NOSTRES PRODUCTES
WWW.GOODBIOFOODS.COM

Good Bio Foods, S.L | Parc Agrobiotech | 25003 Lleida
973 08 95 50 | oficina@goodbiofoods.com

Instagram Facebook LinkedIn @GoodBioFoods



FIRES



©Bio Eco Actual

conscients dels ingredients tòxics que té la cosmètica convencional. Així mateix, se celebrarà la Jornada Professional "Els Desafiaments de la Cosmètica Econatural".

4. **Festival Ioga Nord-oest.** Ioga, meditació, concerts meditatis. Una trobada entre mestres nacionals i internacionals i practicants del ioga. També per als que no s'han iniciat i ho volen fer. Conferències, pràctiques de ioga, pranayama i meditació per nodrir cos, ment i esperit.

5. **Jornada (Des)prenent Salut.** Juan Bola, Víctor Téllez, Rubens Garcia, M^a del Mar Molina, Eva Liljeström, Maria Lunas, Amy Cohen i Néstor Sánchez són els experts de la Jornada. Desgranaran els temes relacionats amb la salut per millorar el benestar físic i mental, com ara l'exposició a contaminants, nutrició, moviment, hàbitat i estructura corporal.

6. **Personatges experts.** Drets humans, medi ambient, salut, són temes per a les ONGs participants i persones com Nicolás Olea, Carlos de Prada, Lucía Redondo, Dolores Raigón, Victòria Moradell, Blanca Gómez, que aporten el seu valuós punt de vista.

7. **Podcast en viu.** S'enregistraran diversos podcasts amb la participació de qui ho desitgi sobre energies renovables, alimentació, quimiofòbia o evidència científica, etc.

8. **MamaTerra.** El festival per als petits. Cuina creativa, fer pa, reciclar, plantar, jocs i música.

9. **Eco-Foodtrucks.** Pizzes, hamburgueses veganes, quinoa, cervesa i vi són algunes de les propostes per recuperar forces que els visitants trobaran a la zona dels estands de menjars i les eco-foodtrucks.

10. **Activitats professionals.** Amb el suport i la coordinació de les associacions professionals ASOBIO, INTERECO, SEAE i Ecovalia s'aborda el present i el futur del mercat d'aliments ecològics a Espanya a través de ponències, *networking* i taules rodones. Els reptes i oportunitats que afronta el sector entre ells l'amenaça del *greenwashing*, la possible ajuda de la IA en els processos de certificació, la situació actual i de futur dels menús per a col·lectivitats, etiquetatge i normatives i present i futur de la comercialització d'aliments ecològics al canal modern.

Entre elles destaquem les dues taules rodones organitzades per ASOBIO, que es desenvoluparan a la sala N107 a les 12.

- **Dijous 6, Present i futur de la comercialització d'aliments ecològics al canal especialista,** amb la participació d'Anselmo Méndez, Director General a Veritas; Pepe Navarro, Director General a Herbolario Navarro; Vadó Mora, Director General a Bioconsum; Oscar Pulido, Director General a Aldea Biomarket i Nacho López, Gerent a Espacio Orgánico. La jornada estarà moderada per Ana Díaz Pérez, subdirectora general de Qualitat i Sostenibilitat Alimentària del MAPA.

- **Divendres 7, Present i futur de la comercialització d'aliments ecològics al canal modern,** amb la participació de Nicola Lavarino, CEO a Naturitas; Rocío Amatriain, Directora Models Comercials i Tendències a Carrefour i Oihan Benito, Responsable de Compres a Grupo Uvesco. La jornada estarà moderada per Oriol Urrutia, Co-Editor de Bio Eco Actual.

BioCultura Madrid és novament aparador i lloc de trobada per a tots els que formem part de l'escenari ecològic. ■

ALIMENTACIÓ

barnhouse
BIO SEIT 1979

Nou!

Krunchy
Das Knuspermüsli aus Bayern

LOW SUGAR

THIC

MIT DER VEGANEN SCHOKOLADEN-ALTERNATIVE

MIT REGIONALEM HAFER

WITH A VEGAN CHOCOLATE ALTERNATIVE

Thic, l'alternativa vegana sostenible, a partir d'aliments "rescatats".



Lluís Tor, Soci productor d'Hortec, Llívia (Cerdanya),
Cooperativa de producció ecològica i proximitat



AGRICULTURA

Patata de muntanya: sabor, textura i ofici

Soc en Lluís Tor i conreo patata ecològica de muntanya a Llívia, a la Cerdanya. Per damunt dels 1.200 metres, la maduració és lenta i constant: dies de sol net, nits fresques fins i tot a l'estiu i una amplitud tèrmica que concentra els sucres naturals i endureix la pell sense perdre finor. Aquest ritme pausat és el que dona a la patata de muntanya gust net, polpa ferma i una textura que aguanta cocions variades sense perdre identitat.

A la finca treballem amb varietats pensades per a usos concrets. Agria és la reina del fregit: baixa humitat i un equilibri de midó que permet obtenir crosta cruixent i interior melós. Per a patates fregides, braves, ous estrellats o una truita de patata ben sucosa, l'Agria respon sempre. En canvi, la Bufet és més versàtil: bull sense desfer-se, manté l'estructura al forn i dona un puré sedós. Per a guisats, amanides tèbies o d'acompanyament, la Bufet és un comodí excel·lent. Combinar totes dues al llarg de la campanya ens permet servir cuines i botigues amb necessitats diferents, mantenint el llistó de qualitat ben alt.

Agria o Bufet, escollir bé la varietat és tan important com la cocció



Foto cedida per Hortec

Fer ecològic a alta muntanya és ofici i constància

Practiquem rotacions llargues per cuidar el sòl, sembrem adobs verds per aportar matèria orgànica i millorar-ne l'estructura, controlem les herbes amb tècniques mecàniques i observació, i afavorim la biodiversitat funcional amb marges vius i cobertes vegetals. Reguem amb criteri, aprofitant la frescor nocturna. La prevenció és clau: varietats adequades, sòl sa i calendari precís.

A la cuina, la patata de muntanya demana respecte i senzillesa. Si busqueu cruixent i aroma torrat, Agria a la paella amb oli d'oliva verge extra. Si voleu un bullit que mantingui la forma o un forn que no es desfaci, Bu-

fet és la candidata. Una proposta que mai falla: truita de patata de muntanya (Agria) amb ous ecològics i, si pot ser, d'alta muntanya, ceba confitada i una mica de sal bona. Per acompanyar, Bufet bullida amb oli i julivert, o al forn amb pell, que concentra el gust del terror. I per als amants del guisat, un estofat de temporada on la patata no només espesseix: aporta dolçor i cos.

La patata Agria brilla en fregits, croquetes i truites, perquè segella ràpid i deixa l'interior cremós. La Bufet llueix en amanides, trinxats i forn, on la seva estructura aguanta i recull salses i sucres. Escollir bé la varietat és tan important com la cocció: tall regular, control de temperatura i temps just. Cuina senzilla, resultat notable.

Com a soci d'Hortec, crec en la força de la cooperació: pagès i botiga, cuina i territori

Com a soci d'Hortec, crec en la força de la cooperació: pagès i botiga, cuina i territori. Treballar plegats ens permet acostar producte net, just i amb identitat. Quan algú ens diu que ha retrobat "el gust de la patata d'abans", entenem que val la pena sembrar amb criteri, collir en el moment just i fer arribar el producte en el seu punt. Aquesta és la nostra garantia: una patata honesta que explica d'on ve.

La patata és humil, però sosté moltes cuines: acompanya un peix, dona base a una amanida tèbia, espesseix un brou, protagonitza un puré fi o una truita immillorable. Agria o Bufet, muntanya endins o taula enllà, el que m'agrada és que expliqui d'on ve. Que, en cada mos, hi reconeguem la llum neta de la Cerdanya, l'aire fresc de la nit i la paciència d'un ofici que segueix el calendari de la natura més que no pas el rellotge. Si us hi acosteu amb aquesta mirada, la patata de muntanya us parlarà. I segur que us demanarà tornar. ■



ALIMENTACIÓ



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

#intoorganic



biofach.de
biofach.com



Nuremberg, Germany
10-13.2.2026

BIOFACH

into organic

World's Leading Trade Fair
for Organic Food



Growing Tomorrow



Get your ticket

Young Voices,
Bold Visions

Future-proof
Food

Food Trends
and Innovation

Trade visitors only



Nicolás Olea, Metge. Catedràtic Universitat de Granada. Soci fundador d'ALIMENTA



SEGURETAT ALIMENTÀRIA

La migració de substàncies químiques dels envasos

Alguns envasos dels aliments contribueixen a l'exposició humana a contaminants tòxics

Ara fa 30 anys que vàrem presentar la nostra primera publicació sobre la presència de bisfenol-A (BPA), un component del plàstic policarbonat i les resines epoxi, com a contaminant en els aliments. El BPA és un **disruptor endocrí** que cal evitar, que es desprèn de les parets plàstiques de les llaunes de conserva i contamina el líquid de cobertura dels aliments conservats.

El procés de regulació del tipus d'envasos que contaminen l'aliment amb BPA ha estat molt lent. Et diré que amb lentitud exasperant. Primer va ser la retirada del mercat a la UE (2011), de biberons que estaven fets de policarbonat (PC). Van ser substituïts per biberons de polipropilè (PP). Més tard, el 2018, la prohibició de BPA en envasos per a aliments infantils. Dos anys més tard (2020) va arribar el torn als tiquets de caixa que fan servir paper tèrmic que no necessita tinta d'impressió i que són font



123rf Limited©drmicrobe

d'exposició dèrmica a BPA, sobretot per al personal que toca quilòmetres de paper cada dia.

Després de moltes negociacions, per fi (i) el desembre del 2024 es va establir un calendari per a la retirada de les resines epoxi a les llaunes de conserva. Trenta anys per prendre aques-

ta decisió. Imaginaràs que durant aquests 30 anys que separen la denúncia científica i la regulació tècnica s'ha produït una exposició a BPA a tota la població consumidora de conserves enllaunades, d'ampolles de PC d'aigua a domicili, d'envasos plàstics, que ha tingut i té conseqüències greus sobre la seva salut. T'asseguro que ha

estat així. L'evidència és clara. Si no ho fos, mai haurien procedit a la regulació de la seva utilització. Llàstima del temps perdut. Llàstima la impunitat dels fabricants i l'estupidesa dels encarregats de la regulació i el control.

El desgraciat cas del BPA als envasos alimentaris és el millor dels exemples per il·lustrar què està passant amb un altre component dels plàstics que està en contacte amb els aliments, ja sigui en envasat o en preparació, i que està camí de convertir-se en un altre exemple de **pèssima gestió, cobdícia i estupidesa humana**. Em refereixo a la presència de **compostos perfluorats (PFAS i PFOAS)** a l'aigua de beguda, als envasos alimentaris i als utensilis i parament de cuina. Segur que et sona l'enrenou al voltant de les paelles antiadherents, aquelles que ara llueixen a les prestatgeries dels establiments com PFOA-Free. El monòmer d'aquest polímer plàstic és una cadena de carbonis



ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

i fluor amb característiques tòxiques molt particulars i preocupants, tant per la seva **persistència ambiental**, atesa la seva degradació molt difícil, com per la seva **toxicitat com a disruptor** del teu metabolisme.

La UE ha fet creu i ratlla als perfluorats i els ha qualificat com els "compostos químics eterns (*forever chemicals*) donada la seva resistència a la degradació i el seu afany a quedar-se dins del teu cos. Ja ho sabem... més edat, més perfluorats a la teva sang, més els homes que les dones, perquè la dona es neteja de perfluorats amb l'embaràs i la lactància. El patró clàssic dels compostos persistents. Ara, com recomponem això? Com donem marxa enrere en aquesta carrera estúpida de substitució de materials inerts per plàstics tòxics?

Just aquí volia arribar. Bisfenols com el BPA i perfluorats com a PFAS són dos bons exemples d'ús de materials de síntesi, derivats del petroli que sota el nom genèric de plàstics han envaït el nostre ambient, el nostre organisme i les nostres vides en no més de 60 anys. Ara t'alarmes amb les

notícies diàries sobre la presència de plàstics sensors o fragmentats (micro i nanoplàstics) al medi ambient que t'envolta, des de l'oceà a l'aire de la teva ciutat, a l'aigua de beguda embotellada en PET als aliments plastificats del supermercat. La substitució estúpida de materials naturals i reutilitzables per nous materials d'un sol ús, amb qualitats excepcionals i amb una gestió de residu pèssima contribueixen a dibuixar aquest nou escenari de supervivència que estàs preparant per a les teves filles i fills. Crec que mai ens ho perdonaran.

L'exposició humana a contaminants químics passa, fonamentalment, per via alimentària i té l'origen en la producció i la gestió dels aliments. Els nous mètodes de producció, distribució i preparació dels aliments han suposat un increment dels compostos químics que hi entren en contacte, de manera que aquests



©Bio Eco Actual. Millor triar productes amb envasos de vidre

poden contenir substàncies químiques que no formen part de la seva composició estricta, sinó que els han adquirit, per exemple, en el processament, l'envasament i la preparació. Actualment, l'envasament alimentari en plàstic és molt freqüent i causant de la migració de compostos tòxics a aliments amb la consegüent exposició humana a aquests a través de l'alimentació. A més, el plàstic no es degrada fàcilment, pel que s'acumula en forma de micro i nanoplàstics en

ecosistemes marins i terrestres fent malbé flora i fauna.

Què hi pots fer?

- Compra al pes aliments l'envasament dels quals no és necessari.
- Prioritza els envasos més grans sobre les racions individuals.
- Porta a la compra la teva pròpia bossa -si és possible de tela per ser més sostenible, fàcilment rentable i permetre la transpiració d'aliments- i els teus envasos, preferiblement de vidre o metàl·lics.
- A casa utilitza ampolles, pots i envasos de vidre, sempre preferibles a qualsevol tipus de plàstic, especialment els de policarbonat (PC).
- Recicla el poc plàstic que facis servir i diposita'l al contenidor groc.
- Exigeix la reducció del plàstic a mínims als menjadors escolars. Hi ha excel·lents alternatives basades en materials inerts com metall, vidre o ceràmica. ■

ALIMENTACIÓ

VISITA'NS A BioCultura

STAND 230

DESCOBREIX LES NOSTRES NOVETATS!



www.laboratoriosalmond.com • www.ecomil.com • www.naturgreen.es



NUTRICIÓ INFANTIL

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

Deficiència de vitamina A en la infància

Durant els primers anys de vida, una ingesta adequada de vitamina A és fonamental per al creixement general, el desenvolupament de la visió, la integritat de la pell i les mucoses i el bon funcionament del sistema immunitari.

Hi ha dues formes principals de vitamina A en els aliments:

- El **retinol**, que és la forma activa de la vitamina A, es troba en aliments d'origen animal com al fetge, rovell d'ou, llet sencera i peixos grassos.
- El **betacarotè**, que és un precursor present en aliments vegetals. El nostre organisme el converteix en retinol segons les necessitats.

Es troba en hortalisses de color taronja, vermell o verd fosc, com pastanagues, carbassa, moniato, espinacs, bledes, bròquil, pebrots vermells, tomàquets, i també en fruites com albercocs i mangos.



123rf Limited©ilona75

L'excés de retinol pot provocar danys hepàtics, ossis i neurològics. Aquesta toxicitat no es produeix amb el betacarotè, ja que el cos regula quant converteix en retinol segons les necessitats. Per això, els suplementos de vitamina A només s'han de fer servir sota control mèdic.

La deficiència de vitamina A ha estat històricament una de les principals causes de ceguesa prevenible a

la infància. A moltes regions d'Àfrica i Àsia, continua sent un factor de risc important de mortalitat infantil.

Tot i això, en els últims anys han començat a detectar-se casos de dèficit de vitamina A en països de renda alta, a conseqüència de dietes extremadament restringides, sovint limitades a molt pocs aliments ultraprocesats. Alguns d'aquests casos estaven relacionats amb trastorns

del neurodesenvolupament, com ara l'autisme, en què les restriccions alimentàries són freqüents.

Com assegurar una dieta rica en vitamina A

L'ideal és prioritzar els aliments vegetals rics en betacarotè.

- En nadons petits, incorporeu purés o cremes amb moniato en lloc de patata, combinats amb tahini o un rajolí d'oli d'oliva.
- En nens i nenes més grans, oferir, per exemple: puré de carbassa i llenties, pasta amb salsa de tomàquet, pebrots vermells i tofu, creps de fajol i espinacs, moniatos rostits amb crema de cacauet, hummus amb pastanaga ratllada.

L'absorció del betacarotè millora quan s'acompanya de greixos. Per això, convé preparar aquestes verdures amb oli d'oliva, afegir fruita seca molta o incloure alvocat als àpats. ■



ALIMENTACIÓ

NOVETAT

BUBUBio
by ALTERNATIVA³

Farinetes Ecològiques per a Nadons

0%
Sense sucres afegits

Sense gluten

OGM
Sense OGMs

Elaborades a partir de gra sencer

BuBuBio.com
Natural des de la primera cullerada

MIJO y QUINOA
ARROZ
CEREALES

ALIMENTACIÓ

granoVita
desde 1929

TRADICIÓN
granoVita
desde 1929
EXPERIENCIA

CREMAS FRUTOS SECOS

Peanut Butter
Crema de Cacahuete

Cashew Butter
Crema de Anacardo

Tahini

Almond Butter
Crema de Almendra

Hazelnut Butter
Crema de Avelanas

www.granovita.com

Sin gluten
Vegano



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



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

RECOMANAT PER



Camu-Camu, vitamina C i prevenció van juntes

Quan pensem en fruites i verdures riques en vitamina C, les més reconegudes que ens venen al cap són taronges, llimones o kiwis. Els pebrots vermells i verds, les maduixes i el bròquil, n'aporten també una bona quantitat. Però hi ha altres fonts d'increïble potència com el petit fruit que creix a l'Amazònia i supera amb escreix tots ells: el Camu-Camu (*Myrciaria dubia*). Aquest tresor amazònic, que es desenvolupa principalment al Perú i Brasil, és considerat la font natural més concentrada de vitamina C que es coneix.

A més d'aquesta vitamina, el Camu-Camu conté polifenols, carotenoides i antocianines, que són compostos amb potents propietats antioxidants i antiinflamatòries. Són defenses extremes que ajuden el nostre organisme a mantenir a ratlla el desgast cel·lular i a enfortir el sistema immunològic, que és qui vetllarà per la nostra salut. Incloure'l a la dieta significa donar-los a les nostres defenses una armadura de primera

Tenir cura del nostre sistema immunològic és tasca del dia a dia, de petits hàbits diaris que, acumulats, ens ajuden a mantenir la salut



©Freepik

qualitat per les seves extraordinàries propietats.

Vitamina C, defenses i refredats

La vitamina C és molt valuosa, ja que el seu paper en el manteniment de la salut és fonamental. Estimula la producció i el funcionament dels glòbuls blancs, els encarregats de la defensa del nostre sistema immune, i alhora millora l'absorció del ferro no hemo, el d'origen vegetal, prevenint així l'anèmia. També participa en la formació del col·lagen, la proteïna essencial que manté la nostra pell ferma, els nostres ossos forts i a cartilags, genives i vasos sanguinis en bon estat.

Sabem que la vitamina C és determinant per prevenir i superar els

refredats. No evita el contagi, però sí que ajuda que els símptomes siguin més lleus i que la recuperació sigui més ràpida. Una bona aportació de fruites i verdures a la dieta segueix sent la forma més senzilla i natural per obtenir-la. Per comparar: mentre que una taronja o un kiwi contenen entre 50 i 90 mg de vitamina C per cada 100 grams, el Camu-Camu pot arribar als 2.000 o fins i tot 3.000 mg en la mateixa quantitat. Una enorme diferència!

La prevenció com a millor estratègia

Per què és clau la prevenció? Tenir cura de la salut abans que apareguin els problemes és molt més eficaç, segur i econòmic que haver-los d'enfrontar després. Amb l'arribada del fred i l'augment de reunions socials,

El Camu-Camu (*Myrciaria dubia*) és un tresor amazònic considerat la font natural més concentrada de vitamina C que es coneix

desplaçaments i activitats, els virus de refredats i gripes circulen amb més facilitat. Per això, assegurar-nos un sistema immune fort és la millor manera d'afrontar la temporada i reforçar-lo és prioritari.

Com fer-ho? La fórmula és coneguda, i molt senzilla de posar en pràctica: una alimentació conscient i equilibrada, exercici moderat i regular, i prou descans. Sumat a això, aprofitar aliments com el Camu-Camu pot marcar la diferència, no només perquè aporta quantitats extraordinàries de vitamina C, sinó perquè es converteix en un aliat natural a l'estratègia de prevenció.

Tenir cura del nostre sistema immunològic és tasca del dia a dia, de petits hàbits diaris que, acumulats, ens ajuden a mantenir la salut. En aquesta suma, el Camu-Camu pot ocupar un lloc destacat, recordant-nos que moltes vegades els tresors més grans per a la prevenció i el benestar es troben en el més profund de la natura. ■

ALIMENTACIÓ



L'aliat per a aquesta tardor

Sabies que el Camu-Camu és la font natural amb major concentració de vitamina C? Ideal per a enfortir el teu sistema immunitari quan baixen les temperatures.

- Enforteix les defenses
- Combat el cansament
- Ajuda a mantenir l'equilibri

Superfood antioxidant

N!

SENSE GLUTEN VEGA BIO

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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural

Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut

ALIMENTACIÓ

Consells per cuinar ràpid, sa i ecològic

Sovint a l'hora de dinar no hi ha temps per cuinar. Si no hi ha res pensat amb antelació, és fàcil prendre el primer que trobem, com un pisco-bis o un plat poc saludable.

Però tenir una alimentació sana i sostenible no és un repte difícil. Necessitem planificar, comprar i preparar.

Planificació

Elaborar un menú setmanal. Establir una base per a cada dia, amb diferents tipus de carbohidrats i proteïnes, i després afegir les receptes segons els productes frescos de l'estació. I comprar en funció del menú.

Compra

Aliments frescos. Les hortalisses, verdures i fruites es compren en funció de cada estació, en mercats ecològics de proximitat. Prendre una amanida al dia, abundant fruita i fruita seca és imprescindible i molt ràpid.



123rf Limited©andreypopov

El fons de rebost. Productes ecològics base. Cereals, llegums, alls, cebes i tubercles. Amanides com oli, vinagre i sal de qualitat. Herbes i espècies, algues, miso, salses.

Aliments ràpids. De qualitat ecològica i lliure d'additius, que solucionen un àpat en qualsevol moment.

- Llegums cuits.** Per preparar una amanida, una sopa o un paté plens

de proteïnes, minerals i fibra en pocs minuts.

- Proteïnes ràpides.** Tofu, tempeh, seitàn i proteïna texturitzada. Són semi processats d'alta qualitat i fàcils d'incorporar a qualsevol plat.

- Verdures congelades.** Poden ser pràctiques i ser un ingredient saludable de plats ràpids.

- Pa de qualitat.** Pa ecològic de farines integrals i massa mare, tallat a llesques i guardat al congelador a punt per ser usat. És la base d'un aperitiu saludable.

- Ingredients exprés.** Flocs de civada, cuscús, pasta ecològica o lleties coral. Es couen ràpid per elaborar plats gairebé instantanis.

- Semi processats ecològics.** Encurtits, xucrut, patés com humus i guacamole, coquetes d'arròs o torrades de fajol, verdures en pot, són útils per a plats d'urgència.

Preparació

Una idea excel·lent és gestionar 2 o 3 hores d'un moment relaxat per deixar els menús setmanals semi preparats, de manera que es puguin menjar en un temps mínim quan es necessitin. És el que s'anomena **Batch Cooking** o Meal Prep. Ben envasades i organitzades, aquestes preparacions duren 3 dies a la nevera i més al congelador. ■



ALIMENTACIÓ

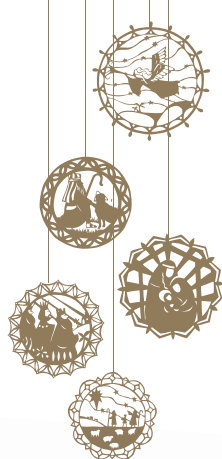


ALIMENTACIÓ

TRADICIÓ ECOLÒGICA



Nebula®



Almenys des del segle XII, les Neules són presents als àpats nadalencs del nostre país. La Neula és un símbol del Nadal, però el seu tast és agraït durant tot l'any. La seva elaboració amb productes naturals i seguint els mètodes tradicionals fan d'aquest producte un exponent de tradició i qualitat pastissera.

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



fleca artesanal ecològica

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



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

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

www.rincondelsegura.es





physalis®

Necessites un impuls d'energia?

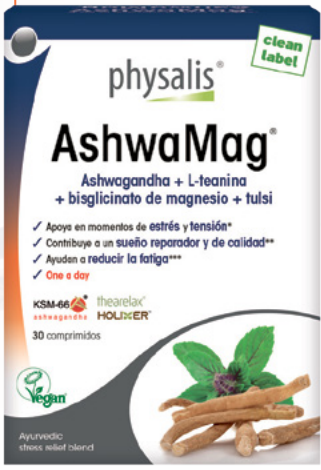
Et sents cansat i una mica desequilibrat? Vols recarregar les piles però no tens l'energia necessària per fer-ho?

La causa pot ser mental o física. Amb els complementes alimentaris de Physalis podràs potenciar el teu rendiment físic i mental i tornar a ballar durant tot el dia.

- Suport en cas d'estrès i tensió*
- Aporta més energia i vitalitat*
- Contribueix a una bona nit de son*
- Un producte amb poder aiurvèdic
- Ingredients: *ashwagandha



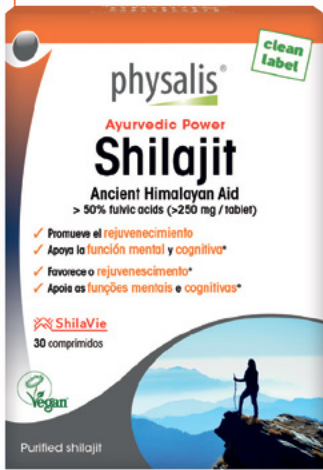
- Recolza en moments d'estrès i tensió*
- Contribueix a un somni reparador i de qualitat**
- Ajuden a reduir la fatiga***
- Ingredients: *alfàbrega sagrada, **ashwagandha, ***magnesi, L-teanina



- Ajuda a combatre el cansament físic i mental*
- Ofereix suport contra l'estrès*
- Millora el rendiment físic*
- Ingredients: *rhodiola



- Promou el rejuveniment*
- Recolza la funció mental i cognitiva*
- Amb ShilaVie, un shilajit premium i purificat, estandarditzat al >50% d'àcid fúlvic
- Ingredients: *shilajit



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





ALIMENTACIÓ

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

Pomes ecològiques, nutritives i saboroses des de la pell fins a la polpa



La poma és el fruit de la pomera, arbre de la família de les rosàcies i l'arbre fruiter més cultivat del món. El color de la pell de poma varia entre el verd, el groc i el vermellós, i la polpa, farinosa o cruixent, té un sabor que varia entre el dolç i l'àcid, segons la varietat. Les principals varietats estan disponibles al mercat de setembre a juny.

Riques en fibra i antioxidants

Aquesta fruita està composta en un 85% per aigua, per la qual cosa és molt refrescant i hidratant. El seu contingut en sucres és moderat. Principalment, conté fructosa, seguida de glucosa i sacarosa, a més de quantitats destacables de fibra, tant soluble com insoluble. Aporta també flavonoides i altres compostos antioxidants, els quals es troben en major concentració a la pell, per la qual cosa es recomana consumir-la sense pelar.



123RF Limited@margouillat. Pastís de poma

Per què convé consumir-les ecològiques?

Les pomes d'origen ecològic estan lliures de possibles restes de pesticides i fertilitzants de síntesi química i el cultiu utilitza pràctiques que fomenten el manteniment de la biodiversitat. A més, segons estudis publicats

per M^a Dolores Raigón al seu llibre "Manual de la Nutrició Ecològica. De la molècula al plat", les pomes ecològiques contenen major quantitat de matèria seca, un 49% més de magnesi, un 42% de zinc i un 9,5% de ferro, en comparació amb les no ecològiques. Un altre element que cal tenir en compte és que les pomes de cultiu convenci-

onal solen contenir una capa de cera que recobreix la pell. Això no obstant, aquesta pràctica no està permesa en la producció ecològica de pomes.

A la cuina

La poma és una fruita ideal per menjar sola i portar-la com a snack per consumir en qualsevol moment i lloc, però també és perfecta per elaborar multitud de receptes dolces com la compota, la poma rostida amb canyella, pastissos, muffins, xips de poma al forn o batuts. En preparacions salades les trobem a amanides o en cremes de verdures.

Una oferta extensa

A Veritas trobaràs pomes de les varietats Golden, Royal Gala, Cosmic, Red Delicious, Fuji, Juliet, Story i Red Pop, totes elles ecològiques i procedents de proveïdors de confiança i proximitat. ■



ALIMENTACIÓ



COOKIES DE BLAT ESPELTA



El sabor de l'autènticament bio!

Descobreix les noves cookies de xocolata elaborades amb blat espelta, absolutament irresistibles. Amb ingredients ecològics especialment seleccionats, com el blat espelta, la xocolata i ara també amb avellanes. Són les galetes que et faran gaudir al màxim per la seva intensitat i gran sabor.

www.biocop.es | @



ALIMENTACIÓ



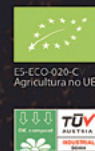
LA PRIMERA CÀPSULA COMPOSTABLE

COMPATIBLES AMB DG



CAFÈ BIO

Sabor autèntic i aromàtic, amb notes equilibrades per a gaudir d'un espresso saludable.



Visita'ns a:
PRIVEL
05-06 NOV 2025 | Pavelló P07 Stand 7A20
Recinto Ferial IFEMA

UBAGO CAFETEROS S.L.U.
P.I. El Pi, Calle del Tint, 8-10
Muro de Alcoy (Alicante) ES
+34 965 531 413
ubagocafeteros.es





Més de 100.000 milions d'organismes vius que ajudaran a cuidar la teva microbiota

Cada cop hi ha més consciència que els bacteris que resideixen a la nostra flora intestinal són fonamentals en els processos de digestió dels aliments que ingerim i l'absorció dels seus nutrients. I no només això, també s'ha comprovat el paper clau de la microbiota en el funcionament correcte del sistema immunològic i les funcions metabòliques del nostre organisme, a més de la seva influència significativa en l'estat d'ànim a través del que es coneix com a eix intestí-cervell.

Mantenir-los en equilibri i en bon estat s'ha convertit en un objectiu principal per a molts, cosa que es pot abordar directament amb l'alimentació. La quantitat, la varietat i la tipologia d'aliments que consumim, així com la manera com ho fem, influeix de manera directa en l'estat de la nostra microbiota i, per tant, la nostra salut en general.

L'abús d'aliments ultraprocessats, sucres afegits, greixos saturats, refrescos i brioixeria industrial afavoreix la inflamació intestinal, a més de debilitar el sistema immunitari i arribar a desencadenar malalties, com ara la diabetis o problemes cardiovasculars. Al seu lloc, **prioritzar una dieta variada i equilibrada**, protagonitzada per fruites i verdures ecològiques i de temporada, greixos saludables, llegums, proteïnes de qualitat, fruita seca, llavors i **aliments probiòtics** (com el quefir, el iogurt o les verdures fermentades) pot marcar la diferència.

La cura de la salut intestinal està a l'ordre del dia, i triar bé ara és més fàcil que mai, gràcies al **nou packa-**



Cantero de Letur presenta nova imatge amb la mateixa qualitat de sempre

ging de Cantero de Letur, que aposta per la transparència, la sostenibilitat i una manera més clara i directa de ressaltar la qualitat nutricional dels seus productes.

Nova imatge, mateixa essència, i tota la transparència

La nova imatge de Cantero de Letur manté la transparència i l'envàs de vidre dels seus productes, que no tenen res a amagar.

Elaborats a partir de llet fresca de producció diària i procedent de granges properes a l'obrador, la seva gamma no conté llet en pols ni cap

dels additius utilitzats comunament en la indústria alimentària. Sense antioxidants, ni colorants, ni potenciadors de sabor, ni aromes artificials, ni aglutinants, els seus iogurts, quefirs i derivats ecològics es distingeixen per la seva qualitat.

La presentació en **envasos de vidre** es manté, reafirmant que no hi ha parany. I es presenta, a més, com una solució alternativa i més sostenible als clàssics envasos de plàstic.

Ara l'**etiqueta és més clara** i està més ben estructurada, mostrant de manera més directa la tipologia de producte (iogurt, quefir), seguit de l'origen i la varietat de la matèria primera (cabra, vaca, ovella).

Així mateix, tots els beneficis del producte guanyen protagonisme: es destaquen en primer pla, deixant clar

al consumidor que es tracta de productes ecològics i probiòtics.

Amb tot el poder dels probiòtics

Cada envàs de Cantero de Letur conté una enorme quantitat de probiòtics, és a dir, més de 100.000 milions de microorganismes vius que arriben al teu intestí i t'ajuden amb el teu sistema digestiu, immunitari, ossi, cardiovascular i mental.

Més identitat que mai

L'origen de la marca es veu ressaltat amb el redisseny. La imatge unificada amb el fons blanc del paper reciclat aporta la frescor i la naturalitat del producte, a més de reforçar-ne la identitat. El nou logo, de mida més gran i ubicat al centre de la part superior de l'etiqueta, ret homenatge al poble de Letur.

Aquest missatge es reforça a la part inferior de l'etiqueta, on apareix el paisatge natural il·lustrat del municipi que ha vist néixer la marca. I el millor de tot és la **funcionalitat**: manté la variació de colors de l'etiqueta en funció de l'origen de la llet (verd per a la llet de cabra, taronja per a la d'ovella i blau per a la de vaca). Això permet al consumidor distingir ràpidament quin tipus de producte està triant i triar sent conscient de tot el valor afegit que aquest comporta. ■

**+100.000
Milions
MICROORGANISMES
VIUS**



Iván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana

RECEPTA

Tres amanides diferents per gaudir a la tardor

1. Amanida d'escarola amb coliflor i moniato al curri

Ingredients:

- 150 g d'escarola neta i tallada a trossos.
- 200 g de coliflor.
- 200 g de moniato.
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
- ½ culleradeta de vinagre de poma.
- 1 culleradeta de curri en pols.
- Sal al gust.
- 2 culleradetes de salsa de soja.
- Pebre molt al gust.
- 8 o 10 tomàquets xerri.
- 1 cullerada de pinyons.



©Iván Iglesias

Elaboració: peleu i trossegeu el moniato en daus de 2 cm. Netejar la coliflor i tallar a floretes petites que siguin fàcils de menjar. Barregueu-ho en un bol juntament amb el curri, l'oli, la salsa de soja i un toc de pebre negre molt. Escorreu-los i repartiu-los en una safata de forn i cuineu-los a 200°C durant 20 minuts fins que les verdures estiguin daurades i tendres per dins. Mentre es cuinen, aprofiteu per mun-

tar l'amanida. Col·locar l'escarola trossejada en una safata gran i preparar una vinagreta amb la resta de l'amaniment de curri de les verdures, afegir el vinagre de poma, barrejar fins que tot s'integri i repartir sobre l'escarola. Barrejar perquè totes les fulles quedin impregnades. Quan la verdura estigui a punt repartir sobre l'escarola i acabar decorant amb uns xerris tallats per la meitat i pinyons.

2. Amanida d'endívies amb pera i ricota de tofu

Ingredients:

- 2 o 3 endívies.
- 1 pera de la teva varietat preferida.
- 100 g de tofu ferm.
- ½ llimona.
- 1 cullerada de llevat nutricional.
- Sal al gust.
- 1 o 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
- ½ cullerada de vinagre balsàmic.
- 2 culleradetes de mel de canya.
- Un pessic de pebre molt.

Elaboració: escórrer el tofu i assecar amb un paper de cuina. Esmicolar el tofu amb les mans en un bol i amanir amb el llevat nutricional, el suc de llimona i sal al gust. Barrejar i reservar. D'altra banda, netejar les endívies i tallar les fulles a trossos d'1 cm d'ample. Disposa-ho en una safata i decora-ho amb làmines de pera. Col·loqueu el tofu esmicolat sobre l'endívia i prepareu una vinagreta amb la resta d'ingredients. Bateu l'oli junt amb el vinagre,

la mel de canya i un pessic de pebre molt. Amanir amb la vinagreta en forma de fils per sobre de l'amanida.

3. Amanida d'espínacs amb magrana i vinagreta de mostassa

Ingredients:

- 100 g de brots d'espínacs tendres.
- ½ magrana.
- ½ poma Fuji.
- 50 g de nous.
- 1 cullerada d'oli d'oliva.
- ½ culleradeta de mostassa.
- ½ culleradeta de salsa de soja.
- Unes gotes de xarop d'atzavara.
- 1 culleradeta de suc de llimona.
- Orega sec al gust.

Elaboració: disposar els espínacs en una safata i col·locar per sobre la magrana sense pell, les nous i la poma a làmines o trossos mitjans. Col·locar la resta d'ingredients de la vinagreta en un pot amb tapa, agitar fins que emulsióni i amanir procurant que cobreixi tots els ingredients. ■

ALIMENTACIÓ

CERTIFICACIÓ

Alemany
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

Alimenta't amb el que és natural.
Descobreix tota la nostra gamma de mels ECO a
alemany.com

#melambvalors
Mel seleccionada i envasada amb l'ADN Alemany:
generar impacte social i compromís amb el territori

Os de Balaguer · Montsec · Lleida

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES **BIO MENJARS**

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

INGREDIENTS: Patates* (30%), pastanaga* (15%), porro* (15%), carbassó* (10%), espínacs* (10%), aigua, oli d'oliva verge extra*, sal marina.
*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

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

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

Informació nutricional (100 g)

Valor energètic:	340 kJ 80 kcal
Greixos:	3,6 g
> dels quals: saturats	0,3 g
> moninsaturats	0,3 g
> polinsaturats	0,3 g
Hidrats de carboni:	12 g
> dels quals: sucres	2,5 g
Fibra alimentària:	2,5 g
Proteïnes:	2,0 g
Sal:	0,8 g

ES-ECO-019-CT
Agricultura UE

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

Només és ecològic si està certificat.

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

www.ccpae.cat

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

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 inèdita al mercat espanyol respon a la demanda d'aliments més saludables sense renunciar al plaer, i ho fa amb una formulació 100% ecològica. És un producte que 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.

nou

SEC / LLAVORS

Llavors funcionals de digestió, d'El Granero



Amb lli molt, sèsam torrat, farina d'ametlles i inulina d'atzavara, aquestes llavors són un aliat natural per cuidar la teva digestió. El seu alt contingut en fibra i el seu efecte prebiòtic afavoreixen el benestar intestinal i l'equilibri de la microbiota, mentre que els omega-3, les proteïnes, el calci i el magnesi contribueixen a l'equilibri diari de l'organisme. De gust suau i textura versàtil. Ecològiques, sense gluten i sense lactosa, són l'elecció perfecta per a aquells que busquen benestar, comoditat i cura natural en la seva rutina.

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

imprescindible

SEC / FARINA

Farina de fajol, de La Grana



Farina de fajol, rica en proteïnes i fibra, ideal per cuidar-te sense renunciar al sabor. Ecològica, natural i sense additius, perfecta per pans, pastissos i creps.

Un ingredient versàtil, saludable i deliciós, que aporta energia i benestar a les teves receptes casolanes.

Disponible en diferents formats: 1 kg, 5 kg i 25 kg.

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

imprescindible

SEC / PANS

Pa de sègol amb llavors de lli, de Sol Natural



Elaborat amb farina de sègol, és una excel·lent font de fibra, ideal per a millorar la digestió i mantenir la sacietat per més temps.

Les llavors de lli, riques en àcids grassos omega-3, aporten beneficis cardiovasculars i antiinflamatoris.

Un pa amb sabor intens i ple de nutrients.

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

imprescindible

SEC / XOCOLATES

Choco Cookie – Xocolata vegana amb galetes de cacau, d'iChoc



Una xocolata saborosa "amb llet", però sense llet, elaborada amb galetes de cacau cruixents.

Amb ingredients 100% ecològics i vegans, mantega de cacau de Comerç Just de la República Dominicana i envasada en un embolcall compostable i lliure de plàstics.

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

imprescindible

SEC / SNACKS

Cruixents ecològiques, de Rincón del Segura



Aquest deliciós snack és perfecte per a picar entre hores o per combinar amb un àpat habitual. Són cruixents i tenen un toc entre dolç i salat. A Rincón del Segura els elaboren de manera artesanal utilitzant farina d'espelta integral i oli d'oliva verge extra (AOVE). A sobre hi afegeixen pipes de gira-sol, sèsam i lli daurat amb una mica de xarop d'aròs perquè s'hi adhereixin.

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

imprescindible

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

ALIMENTACIÓ

Editor especialitzat en Salut i Alimentació |

Fermentats ecològics, probiòtics de tardor

Ja a la tardor el nostre organisme es prepara per als mesos més freds, i demana una alimentació que enforteixi les nostres defenses des de l'interior. Els aliments fermentats ecològics destaquen com a aliats fonamentals en aquest canvi d'estació. Ens ofereixen una bona transició amb probiòtics naturals, i la garantia de puresa de l'agricultura ecològica.

L'ecosistema interior: la nostra microbiota

Imagina el teu cos com a bosc complex, on cada òrgan, teixit i bacteri té la seva funció específica per mantenir l'equilibri. La microbiota intestinal, aquesta població de més de **100 bilions de microorganismes** que pot pesar fins a 2 kg, actua com el terra fèrtil d'aquest ecosistema intern. Quan està en equilibri, afavoreix processos vitals com ara la digestió, regula el sistema immunitari i ens protegeix de malalties. Els bacteris que hi habiten són els nostres companys d'evolució. Sense aquesta



123rf Limited@iskrinka74. Xucrut multicolor

relació simbiòtica, no podríem nodrir adequadament la resta del cos. I, com a qualsevol ecosistema, quan una part entra en desequilibri, tota la cadena es veu afectada.

La superioritat dels fermentats ecològics

L'elecció d'ingredients ecològics per als nostres fermentats no és no-

més una qüestió de principis sinó d'eficàcia terapèutica.

Per exemple, quan fermentem col ecològica per preparar xucrut, evitem residus químics que podrien interferir amb els bacteris làctics i aprofitem la major concentració de nutrients i compostos bioactius que aquestes plantes desenvolupen com a mecanismes de defensa natural.

Fermentats de temporada per a la tardor

Xucrut multicolor. Aprofitant les cols de temporada, podem crear un fermentat vibrant combinant col blanca i llombarda ecològiques amb pastanaga. Aquesta barreja aporta diferents ceps de lactobacils i un espectre complet d'antioxidants estacionals. **Preparació:** Talleu finament 1 kg de cada col i 1 kg de pastanaga ratllada. Afegir 6 cullerades de sal marina sense refinar i fregar fins a extreure els suc natural. Compactar en flascons de vidre, assegurant que tot quedi submergit en el propi líquid. Fermentar 15-20 dies a temperatura ambient.

Kimtxi de coliflor probiòtic. La coliflor de tardor fermentada amb gotxugaru (pebrots coreans) i gíngibre ecològic crea una sinergia perfecta entre probiòtics i compostos antiinflamatoris. La textura cruixent i el sabor intens estimulen tant les papilles gustatives com la producció d'enzims digestius. El procés comença



ALIMENTACIÓ

COMENÇA MILLOR EL DIA
reforçant el teu **SISTEMA IMMUNITARI**

linwoodshealthfoods.com/es

Les proteïnes contribueixen a l'augment i conservació de la massa muscular.
El coure contribueix al funcionament normal del sistema immunitari.
Les proteïnes i el magnesi contribueixen al manteniment dels ossos en condicions normals.

PRESEVAR ELS NUTRIENTS
MOLTES EN FRED
FACIL ASSIMILACIÓ

MASSA MUSCULAR

SISTEMA IMMUNITARI

SALUT OSSIA

ALIMENTACIÓ

amb una salmorra de 8 cullerades de sal en 2 litres d'aigua, on la coliflor reposa 6-12 hores. Posteriorment es barreja amb una pasta de gotxugaru, all, gíngebre, nap i julivert, tots ecològics, fermentant 5-6 dies fins a assolir l'acidesa desitjada.

Quefir d'aigua estacional. Aquesta beguda probiòtica versàtil permet incorporar els sabors de la tardor. Els nòduls de quefir, alimentats amb melassa d'arròs ecològica i fruites deshidratades de l'estació, generen una beguda efervescent, rica en bacteris i llevats beneficiosos. Una segona fermentació amb menta fresca, llimona ecològica i fruits del bosc crea una beguda amb propietats adaptògenes, perfecta per enfortir el sistema immunitari davant dels canvis de temperatura.

Encurtits (pickles) medicinals

Els encurtits en salmorra representen una de les formes més anti-gues de conservació i medicina preventiva. Així, els cogombres ecològics fermentats amb espècies com llavors de mostassa, coriandre i anet, apor-



123rf Limited©nungning20. Kimtxi

ten probiòtics i també compostos antimicrobians naturals. La clau és utilitzar sal marina sense refinar i aigua pura, creant un ambient on els lactobacils poden proliferar, mentre inhibeixen el creixement de bacteris patògens. Un mes de fermentació en salmorra desenvolupa el perfil probiòtic complet.

Pickles amb raves. Es preparen molt fàcilment amb els raves i el cogombre tallats a rodanxes, i una mica de col llombarda tallada a trossos. Poseu-ho tot dins el pot, amb la salmor-

ra i amaniments al gust (hi ha qui hi afegeix una mica de vinagre de poma i un rajolí d'oli). Són un excel·lent recurs probiòtic.

Beneficis per a la salut

Els aliments fermentats estan predigerits, facilitant l'assimilació de nutrients justament quan el nostre sistema digestiu pot estar més compromès pels canvis estacionals. La fermentació allibera vitamines del grup B, vitamina C en més concentració que en aliments crus, i desenvolupa com-

postos bioactius únics. El seu efecte alcalinitzant resulta especialment beneficiós a la tardor, quan tendim a consumir aliments més concentrats. Per a persones amb acidosi corporal, àcid úric o processos inflamatoris, el consum regular de fermentats ecològics ofereix un alleugeriment natural i sostingut.

Integració conscient a la dieta

La quantitat ideal representa aproximadament el 10% de la nostra ingesta diària, acompanyant altres aliments com a condiment viu. Una cullerada de xucrut amb els àpats principals, un got de quefir entre hores, o uns encurtits com a aperitiu, poden proporcionar la diversitat microbiana necessària sense sobrecarregar el sistema.

La fermentació casolana connecta amb un activisme alimentari conscient i ens apropa a la natura. Triar fermentats ecològics ens apropa també a la regeneració, tant de la nostra microbiota com de l'ecosistema planetari, creant un cercle virtuós de salut integral. ■

ALIMENTACIÓ

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

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



Natumi®
pur.bio.vegetal.

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

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

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

WWW.NATUMI.COM/ES



Enric Urrutia, Director
bio@bioecoactual.comOriol Urrutia, Co-Editor i Politòleg
comunicacion@bioecoactual.com

EMPRESSES HISTÒRIQUES

JIJONA, S.A.: mestres torroners guardians de la tradició i l'artesania des del 1931

El municipi alacantí de Xixona és conegut com el bressol del torró. Fa dècades que els mestres torroners elaboren de manera artesanal aquest dolç clàssic espanyol a base d'ingredients tan preuats com l'ametlla o la mel.

Una tradició que es transmet amb cada mossegada i l'aroma d'ametlla torrada, i que JIJONA, S.A. s'esforça per mantenir intacta avui dia.

Una connexió profunda amb la tradició i la qualitat

Fa gairebé un segle, els mestres torroners elaboraven els seus torrons de manera tradicional a casa seva, que després distribuïen en diferents punts d'Espanya. El 1931, però, van decidir unificar la maquinària i la mà d'obra en una sola fàbrica per continuar produint els seus torrons amb les matèries primeres.

D'aquest somni va néixer JIJONA, S.A., empresa dedicada en cos i ànima a la producció de torrons artesans d'alta qualitat, que conserva des d'aleshores un propòsit ferm: apostar per les arrels, honrant el coneixement dels mestres torroners.



Fotografies: ©Bio Eco Actual

Els mestres torroners són experts a elaborar noves receptes sense perdre l'essència

Artesania i innovació

Diuen que saber fer dels mestres torroners no es pot explicar ni apren-

dre a les escoles, sinó que es transmet entre boixets i l'aroma d'ametlla torrada. Que l'afecte i la cura que es disposen als dolços és el senyal d'identitat que marca la diferència. I és així com ho hem pogut percebre l'equip de Bio Eco Actual durant la visita a la fàbrica.

Tot el procés productiu arrenca amb l'ametlla, el component estrella del torró. Crua o torrada, es combina amb la mel i altres ingredients, que es barregen durant hores i es couen a foc lent per aconseguir una textura perfecta.

"Els ingredients són la base per obtenir un producte de primera qualitat", remarca el director general de JIJONA, S.A., Pasqual Sanchis. Precisament per això, el 100% de la primera matèria que utilitzen, com la mel i l'ametlla, és d'origen nacional.

Aquest procés innovador però amb arrels artesanals dóna com a resultat un producte premium amb tot el sabor de la tradició. Els mestres torroners són experts en elaborar noves receptes sense perdre l'essència. De manera que les seves versions més clàssiques i arrelades, com el torró dur d'Alacant, el Guirlache, el de Xixona o el torró a la pedra, fins a versions més originals, sedueixen tota mena de paladars.

El Abuelo, pioner en torrons ecològics

Als seus obradors, JIJONA, S.A. segueix elaborant torrons i dolços amb la mateixa il·lusió, afecte i dedicació que fa 90 anys, sense deixar de banda les preocupacions i les demandes del consumidor modern.

Fidel al compromís amb la preservació dels recursos naturals i la



EMPRESSES HISTÒRIQUES



L'art d'aprendre l'ofici

Els mestres torroners són guardians de la tradició i l'artesania, experts en l'art de crear dolços. Elaboren des del 1931 receptes amb ingredients naturals que transmeten de generació en generació. Cada elaboració és una obra d'amor i dedicació, forjat amb tècniques artesanals per brindar un producte premium però mantenint tot el sabor de sempre.

"El mestre torroner és qui tria les quantitats de matèria primera, el punt de cocció i els temps de fabricació. Sempre ha estat un ofici molt reconegut entre la població i al sector", explica Pasqual Sanchis. Per això, JIJONA, S.A. destina molts esforços a la formació d'aquest ofici tradicional.



protecció del medi ambient, i també motivat per les noves preferències dels consumidors actuals, l'empresa va fer un pas decisiu que la va portar a apostar per l'elaboració de torrons ecològics.

A través de la marca El Abuelo, van reinventar les seves receptes tradicionals amb una col·lecció pionera al mercat elaborada exclusivament amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica.

"La nostra diferenciació ha estat l'elaboració de torrons ecològics", apunta Pasqual Sanchis. I remarca: "Vam obrir tot un ventall d'innovacions dins del torró ecològic diferents dels que es trobava al mercat".

Explorant noves aromes, textures i sabors, van néixer noves versions ecològiques dels torrons clàssics, entre ells el torró vegà a la pedra, el torró d'ametlla amb sèsam, el de masapà o el de xocolata amb ametlles ecològiques.

Així mateix, amb la missió d'adaptar-se a tot tipus de necessitats i sensibilitats alimentàries, van desenvolupar la línia Biolovers, una gamma vegana, sense gluten i sense sucres afegits elaborada a base d'ingredients amb un valor extra com el gingebre o les fruites deshidratades, que ofereix una varietat irresistible gràcies al torró de coco i chia, el de cacau i el de cacau ametlles.

Una finestra oberta a noves oportunitats

Amb aquest pas endavant cap a la innovació, la fabricació de torrons ecològics va obrir un gran ventall de possibilitats per a l'empresa, tal com ens explica el director general.

D'una banda, va consolidar la producció de marca privada o *private label*, oferint fórmules exclusives als seus clients. Un fet que segueix en sintonia amb l'objectiu fundacional amb què va néixer JIJONA, S.A. Mos-



Els torrons ecològics d'El Abuelo han reinventat les receptes tradicionals amb matèria primera ecològica, noves aromes i sabors originals

tra d'això, l'empresa produeix per a 30 marques de torrons diferents. D'altra banda, ha permès diversificar la producció i la possibilitat d'apostar per nous projectes.

Això, alhora, ha aconseguit superar un dels reptes històrics del sector: l'estacionalitat.

Reinventar-se per vèncer l'estacionalitat

"Tenint en compte que el torró és un producte que es fabrica durant tres mesos, perquè es comercialitzi en dues setmanes i es consumeixi en un dia, és un producte molt estacio-

nal", per això, la desestacionalització dels torrons ha estat sempre un gran desafiament per a les empreses torroneres, explica Sanchis.

Avui dia, el 50% de la facturació es basa en la gamma de productes ecològics que produeix l'empresa. El fet d'haver trobat aquestes línies diferenciades ha permès a JIJONA, S.A. tenir una producció constant d'altres línies de producte, com barretes de cereals, grànols, galetes, crackers i cremes de fruita seca ecològica durant tot l'any, perquè el client pugui gaudir de productes autèntics i de qualitat premium en qualsevol moment i en qualsevol lloc. ■

La diversificació de la producció ha aconseguit superar un dels reptes històrics del sector: l'estacionalitat dels torrons

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Les comunitats microbianes, la riquesa del sòl

Les comunitats microbianes del sòl són el motor invisible d'innombrables processos ecològics. Els microorganismes del sòl, com ara bacteris i fongs, formen comunitats extremadament diverses i complexes que són essencials per a la salut dels ecosistemes i col·laboren a mantenir la salut i l'equilibri del sòl. Aquests petits organismes es dediquen a descompondre la matèria orgànica, alliberant nutrients essencials per a les plantes, com el nitrogen, el fòsfor i el carboni, que les alimenten i n'asseguren la seva supervivència. A més, ajuden a estructurar el sòl, fent-lo més estable i capaç de retenir l'aigua, cosa que és clau per al creixement de la vegetació. Sense aquest món microscòpic, els ecosistemes terrestres no funcionarien amb la mateixa eficiència.

Les comunitats microbianes del sòl són com petites societats invisibles que tenen un impacte immens en la productivitat agrícola. Entre les arrels de les plantes i les partícules



123rf Limited©fevziie. Terra rica en nutrients

del sòl, els microorganismes creen ecosistemes vius i dinàmics. Un dels aspectes més fascinants és la seva capacitat de protegir les plantes contra malalties. Certs microorganismes actuen com guardians del sòl, competint amb els patògens o inhibint-los, garantint un entorn sa per a les arrels. També són aliats en la lluita contra el canvi climàtic, regulant les emissions de gasos d'efecte hivernacle i ajudant a segrestar el carboni atmosfèric.

Els fongs micorrízics constitueixen un dels exemples més fascinants. Es tracta d'un grup de fongs que estableixen una relació simbiòtica amb les arrels de la majoria de plantes terrestres. Aquesta relació és beneficiosa per ambdues parts: els fongs s'alimenten de nutrients que els hi proporciona la planta, mentre que la planta es beneficia d'una millor absorció de recursos del sòl, ja que aquests fongs creen unes xarxes

extenses de filaments molt fins, anomenats hifes, que actuen com una extensió del sistema radicular de la planta.

Aquestes xarxes augmenten enormement la superfície d'exploració del sòl i permeten accedir a nutrients que són difícils d'arribar només amb les arrels. També ajuden a les plantes a captar més aigua, la qual cosa les fa més resistentes a situacions d'estrès, com la sequera.

A més dels beneficis de la nutrició, les micorrizes també tenen un paper clau en la millora de la salut del sòl i el segrest de carboni, ja que contribueixen a estabilitzar les estructures del sòl. Aquesta simbiosi és un dels exemples més clars de com la natura funciona en equilibri i col·laboració.

Hi ha altres microorganismes, com ara certs tipus de bacteris, que tenen la capacitat de capturar nitrogen de l'aire i convertir-lo en formes directament profitables que les



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

The advertisement for Lima 25 decaffeinated chicory coffee features a vibrant, stylized illustration of a morning landscape. In the foreground, a person is sitting on a grassy hill, enjoying a cup of coffee. The background shows rolling orange hills under a blue sky with a few clouds. Three products are prominently displayed: two cans of YANNOH ORIGINAL 0% CAFFEINE and one bag of CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE. The Lima 25 logo is in the bottom right corner, accompanied by 'bio' and 'vegan' labels.

AGRICULTURA

plantes poden utilitzar per nodrir-se i créixer. Un exemple en són els *Rhizobium*, que quan entren en contacte amb les arrels de les plantes lleguminoses, com pèsols, mongetes i trèvols, formen uns nòduls on el nitrogen gasós de l'atmosfera es converteix en amoníac, que és una forma assimilable de nitrogen per les plantes, eliminant la necessitat d'aplicar fertilitzants químics.

Com hem dit, els microorganismes també poden actuar com a protectors naturals contra les malalties. Per exemple, els bacteris *Pseudomonas* són coneguts pel seu paper en la lluita contra patògens del sòl. Aquests microorganismes produeixen compostos antimicrobians naturals que ajuden a protegir les plantes de malalties, alhora que estimulen el seu creixement mitjançant la producció de fitohormones.

Un altre exemple rellevant és l'*Streptomyces*, un grup de bacteris del sòl amb una gran capacitat de produir antibiòtics naturals. A més de controlar patògens, aquests microorganismes contribueixen a descom-



123rf Limited@eakmoto

pondre la matèria orgànica i a alliberar nutrients per les plantes.

Podríem trobar molts més exemples del paper positiu que juguen molts microorganismes presents en els sòls, ajudant a les plantes davant condicions difícils com la sequera o la salinitat del sòl. Aquest món invisible és un aliat imprescindible per a l'agricultura, especialment per a l'agricultura ecològica, constituint una alternativa sostenible per millorar la productivitat tot i preservant la salut del sòl. Gràcies a la seva presència, el

sòl esdevé no només un mer suport físic per a les plantes, sinó en un entorn viu que les alimenta i protegeix.

Les pràctiques agrícoles tenen un paper clau en determinar la presència i diversitat dels microorganismes al sòl. Quan es duen a terme pràctiques ecològiques i sostenibles, com la rotació de cultius, l'ús de fertilitzants orgànics i el manteniment de la cobertura vegetal, es crea un entorn favorable perquè una àmplia varietat de microorganismes prosperin. Aquestes pràctiques ajuden a mante-

nir l'estructura i la fertilitat del sòl, proporcionant nutrients i condicions adequades perquè els microbis puguin desenvolupar-se.

Per contra, tècniques més intensives o perjudicials, com l'ús excessiu de fertilitzants químics i pesticides, el monocultiu prolongat o el llaurat profund freqüent, poden afectar negativament les comunitats microbianes. Aquestes pràctiques alteren l'equilibri del sòl, redueixen la diversitat microbiana i afavoreixen l'aparició d'espècies resistents o fins i tot patògenes i perjudicials. A més, un sòl amb una menor diversitat de microorganismes és més susceptible a la degradació i a la pèrdua de productivitat en el llarg termini.

En definitiva, les decisions que es prenen a l'hora de gestionar el sòl tenen un impacte directe en aquests microorganismes, que són essencials per als processos ecològics i per garantir una agricultura saludable i sostenible. Promoure pràctiques agrícoles que afavoreixin la vida microbiana pot ser clau per mantenir la qualitat del sòl i garantir la seva longevitat. ■

ALIMENTACIÓ

CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

-ESTILO- GRIEGO

Tan cremosos que no podràs parar!

Llet fresca eco, ferments, fruita i... res més!

muluy cremoso

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

ALIMENTACIÓ

TORRONS DE TRADICIÓ ECOLÒGICA

Nebula®

D'AMETLLA TOU, ROVELL, XOCOLATA AMB LLET CRUIXENT, GIANDUIA D'AVELLANA, D'AMETLLA DUR I GIANDUIA D'AMETLLA.

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

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



POLÍTICA AGRÀRIA

Considera fer-te membre!
www.organicseurope.bioLaura Sauques, Responsable de polítiques sobre sistemes
alimentaris sostenibles i la PAC d'IFOAM Organics Europe

La Política Agrícola Comuna (PAC) després del 2027: la visió del moviment ecològic europeu davant la proposta de la Comissió

El 16 de juliol, la Comissió Europea va presentar la seva proposta per al futur del Marc Financer Plurianual (MFP), és a dir, el pressupost de la UE després del 2027, i per a la propera Política Agrícola Comuna (PAC).

El que els últims mesos només eren rumors, ara es confirma: la PAC formarà part d'un fons més gran, el Fons Europeu de Prosperitat i Seguretat Sostenibles, Territorial, Social, Rural i Marítim, amb una assignació de 865.000 milions. Aquest gran Fons inclourà la PAC, el Fons Europeu de Cohesió, el Fons Social Europeu, el Fons Comú de Pesca i el Fons de Seguretat Interior. Amb cinc objectius generals, que abasten des del suport a la prosperitat sostenible i la qualitat de vida de la Unió fins a les capacitats de defensa i la seguretat de la Unió, els aspectes que cobreix aquest Fons van molt més enllà de l'agricultura i el desenvolupament rural, cosa que genera preocupació a la comunitat agrícola sobre les pri-



123rf Limited©jackf

oritats contraposades. De fet, els Estats membres han de dissenyar Plans d'Associació Nacionals i Regionals («els Plans») que expliquin com assignaran els fons i quines seran les prioritats. L'estructura de dos pilars de la PAC desapareixeria en aquest marc nou.

La Presidenta Von der Leyen i el Comissari d'Agricultura i Alimenta-

ció, Christophe Hansen, destaquen que el finançament de la PAC està garantit: la proposta que estableix els Plans d'Associació Nacionals i Regionals (encara no publicada) reservarà 295.700 milions d'euros per al «suport a la renda de la PAC» i 6.000 milions d'euros per al fons de reserva agrícola. Això vol dir que no hi haurà una delimitació de recursos per

a les mesures agroambientals i climàtiques, a diferència de la recomanació del Diàleg Estratègic sobre el Futur de l'Alimentació i l'Agricultura, que estableix que almenys un terç del pressupost de la PAC s'ha de dedicar a instruments agroambientals i climàtics, inclosa l'agricultura ecològica.

Tot i que la proposta de la PAC reconeix el paper i els beneficis de l'agricultura ecològica en prioritzar-ne el desenvolupament, la manera com s'implementarà aquest suport a l'agricultura ecològica i el nivell d'ambició que el recolza queden completament en mans dels Estats membres. Sense un pressupost específic assignat al desenvolupament de l'agricultura ecològica i al compliment de les ambicions ambientals i climàtiques, el risc de retrocés és molt alt. Els agricultors es comprometran amb la sostenibilitat si és rendible, però per això necessiten un suport polític estable que ofereixi una perspectiva a llarg

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

ES-ECO-001-AN
Agricultura UE / Extracomunitaria

Cofinanciado por la Unión Europea

cepes

UNA MARCA DE ideas COMERCIO JUSTO

eathica.

La teva marca exclusiva per a botigues especialitzades i de proximitat

PEQUEÑO PRODUCTOR LOCAL

eathica. CAFÉ COLOMBIA

eathica. CACAO PURO

eathica. MIEL

CHOCOLATE PERU

CHOCOLATE ECUADOR

Escollint eathica cuides la terra i dones suport a petits productors. Descobreix tots els nostres productes a

TIENDA.IDEAS.COOP

lifefood

SUPER POWER JA ÉS AQUÍ!

LIFE BAR SUPER POWER
gluten-free · vegan · organic · bio
30% VEGAN PROTEIN
lemon pumpkin

LIFE BAR SUPER POWER
gluten-free · vegan · organic · bio
30% VEGAN PROTEIN
almond cookie style

NOVES BARRETES PROTEIQUES VEGANES
Amb un 30% de proteïnes per obtenir la màxima energia vegetal.

MENYS SUCRE, MÉS ENERGIA
Una revolució per a qualsevol esportista vegà!

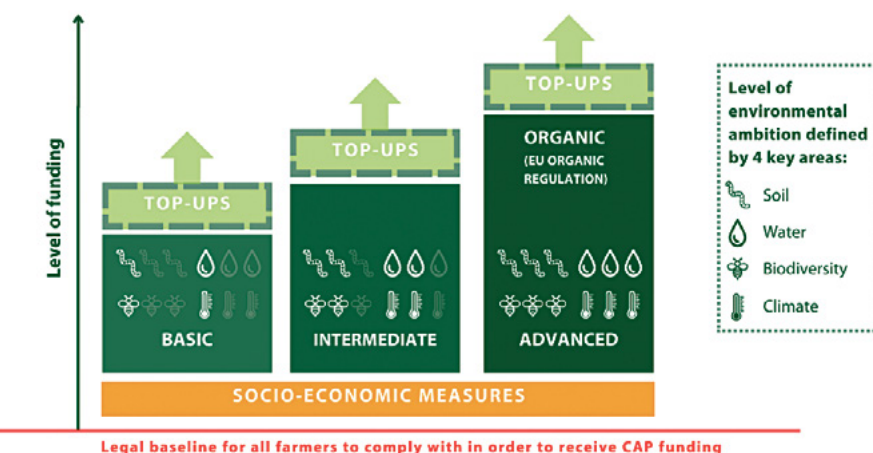
DUES DELICIOSOS VARIETATS
Barreta de galeta d'ametlla i barreta de carbassa amb llimona. Sabors originals i ingredients naturals.

POLÍTICA AGRÀRIA

termini i la igualtat de condicions a tota la UE. Per tant, la proposta de la PAC ha de garantir que la sostenibilitat sigui rendible per als agricultors. Sense una direcció clara cap a la sostenibilitat establerta pel pressupost de la UE i la PAC, es podria produir una competència a la baixa entre els Estats membres.

En contraposició a aquesta proposta, el moviment ecològic europeu proposa una direcció clara per a la PAC. De fet, la visió del futur de la PAC subratlla la necessitat d'una transició cap a sistemes agroalimentaris sostenibles i l'existència de solucions que beneficïen els agricultors, la natura i la societat. Per aconseguir-ho, la PAC necessita una reforma ambiciosa que permeti una transició agroecològica de l'agricultura europea, alhora que:

- Doni suport a tots els agricultors que volen transformar les seves explotacions de forma sostenible mitjançant un enfocament integral.
- Recompensi adequadament els agricultors que participen en sistemes de sostenibilitat, com els



Proposta d'IFOAM Organics Europe per a la nova estructura de la PAC

agricultors ecològics, pels beneficis que ja aporten al medi ambient i a la societat.

- Garanteixi la competitivitat del sector.

En la seva visió, el moviment ecològic proposa una clara separació entre el suport a la renda, redissenyat com a mesures socioeconòmiques adreçades als agricultors que més ho necessiten, i el finançament per a mesures agroambientals. Aquestes darreres es reestructurarien sobre la base d'un enfocament de tres etapes

per garantir la proporcionalitat entre el nivell d'ambició ambiental d'una explotació i el finançament que rep. Les etapes es determinen al voltant de quatre àrees clau: protecció del sòl, impacte a l'aigua, clima i biodiversitat, amb l'agricultura ecològica en primer lloc per la seva contribució positiva a aquests àmbits.

Aquesta visió, desenvolupada pel moviment ecològic de la UE, i principalment pel grup d'agricultors, permet assolir altes ambicions ambientals, un enfocament coherent a nivell

d'explotació alhora que facilita l'administració als agricultors i a les autoritats nacionals. Aquesta visió compleix dos objectius: recompensar els agricultors que ja utilitzen mètodes de producció sostenibles i donar suport a altres agricultors en una transició gradual cap a l'agroecologia.

Amb aquesta nova PAC, la Unió Europea podria haver aprofitat l'oportunitat per involucrar el sector agrícola en una ambiciosa transició agroecològica, recolzant els agricultors en la transició i recompensant els que ja utilitzen mètodes de producció sostenibles. En canvi, la proposta de la Comissió manté un perillós statu quo amb la prominència dels pagaments per superfície, cosa que podria provocar una competència a la baixa entre els Estats membres. El pressupost i la proposta de la PAC es debatran ara al Parlament Europeu i al Consell: com en tota reforma de la PAC, s'esperen molts més canvis i avenços. El moviment ecològic es mobilitzarà per millorar aquesta futura PAC i garantir que els agricultors ecològics rebin una recompensa adequada pels béns públics que aporten. ■

ALIMENTACIÓ



HIDRATACIÓ NATURAL

GUST SALAT 78 SALS MINERALS*

Beguda orgànica amb minerals marins:

- Hidratació ràpida
- Equilibri àcid-base
- Reforç immunològic
- Suport cel·lular i nerviós
- Recuperació post-esforç

REFIX
SEA WATER HYDRATION

Mg⁺ K⁺ Ca⁺ P⁺





AGRICULTURA

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

La vitalitat com a prioritat: l'enfocament de l'agricultura biodinàmica

Concebre el camp com un organisme viu, en què plantes, animals i éssers humans conviuen completament integrats, coexisteixen en equilibri, i cadascú se sustenta i proveeix l'altre per aconseguir un benefici mutu. Aquesta és l'essència de la **biodinàmica**, una filosofia amb un enfocament holístic, ecològic i ètic aplicat a l'agricultura.

Les bases de Rudolf Steiner

El concepte de **biodinàmica** va néixer el 1924, en el context del cicle de conferències que va oferir el professor, autor i filòsof **Rudolf Steiner**. A principis del segle XX, alguns agricultors van començar a associar l'ús d'adobs minerals químics a l'agricultura convencional amb la degeneració del sòl, la pèrdua de la fertilitat de la terra i la reducció de la qualitat dels aliments. Es preguntaven què podien fer per posar-hi remei, quan Steiner, fundador del moviment filo-



123rf Limited@artursz. Hort biodinàmic

sòfic de l'antroposofia, va plantejar les bases d'un model alternatiu que integrava els avenços científics i tecnològics de l'època, sense perdre de vista les arrels espirituals.

La biodinàmica proposa treballar l'agricultura sobre les **energies vitals de la natura**, i no només amb

les necessitats materials. D'aquesta manera, l'agricultor té en compte els **ritmes còsmics**, com ara el sistema solar, el calendari lunar i la influència dels astres, per fer tasques agrícoles específiques, com ara la sembra i la collita. Integra els animals a la granja per crear un **sistema tancat**, on els residus dels uns són els recursos per

als altres, fomentant la **biodiversitat** i augmentant la resiliència dels ecosistemes, amb l'objectiu de preservar els recursos naturals per a les generacions futures.

L'expansió del moviment

Els agricultors convençuts van començar a incorporar les pràctiques biodinàmiques, experimentant amb els seus propis mètodes i tècniques, fins a desenvolupar un nou sistema, que es va oficialitzar quatre anys després. El 1928 es va utilitzar per primera vegada el nom **Demeter**, nom de la deessa grega de l'agricultura, per denominar les finques, els productes i les organitzacions que seguien els mètodes biodinàmics i es van redactar les primeres normatives de producció.

El 1931 ja hi havia mil finques biodinàmiques registrades a tot el món, sent Àustria, Suïssa, Holanda, Suècia,



ALIMENTACIÓ



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)

**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!

ARBÖRIGEN
BIOINTEGRALES-ECOCERT-004
Agricultura UECAAE
AGRICULTURA ECOLÒGICAINTERNATIONAL
CERTIFICATION
BIO SUISSE**www.ecopistachosflor.com**

Villamalea, Albacete | +34 601 516 699 | info@ecopistachosflor.com

**FESTUC NACIONAL**

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

VARIETAT KERMAN

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

100% BIOINTEGRALES

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

AUTÈNTIC

Suc d'oliva acabat d'exprémer.

**Oli d'Oliva Verge Extra
Ecològic i sense filtrar.**

• 8 kg d'oliva primerenca de la màxima qualitat en cada ampolla.

• Unitats limitades, només disponible durant la seva elaboració, a partir de novembre del 2025.

• Pregunta a la teva botiga de confiança o reserva-la en la nostra Botiga Online.



Si tens una botiga i estàs interessat,
escriu-nos a info@artajo.es

**VISITA'NS A BIOCULTURA
STAND - 290D**

Artajo

Extra Virgin Olive Oil
**OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA**

AGRICULTURA

Noruega i el Regne Unit els primers països de la Unió Europea a posar en pràctica aquesta agricultura.

Durant les dècades dels 60, 70 i 80, el moviment guanya impuls gràcies a la creació d'associacions d'agricultura biodinàmica a diferents països, un corrent que va portar a la fundació de **Demeter Internacional**, l'associació que agrupa la xarxa d'organismes de certificació per a agricultors biodinàmics a escala mundial. Actualment, hi ha al voltant de **7.000 explotacions agrícoles amb certificació Demeter**, amb més de 250.000 hectàrees a 65 països.

Turisme experimental com a pont estratègic

Avui dia, el moviment biodinàmic continua desenvolupant-se, impulsat per noves iniciatives. Per exemple, Demeter Itàlia proposa donar a conèixer els valors de la biodinàmica a través de l'agroturisme. El projecte, impulsat el mes de juliol passat, proposa eines per donar visibilitat a la profunda connexió que hi ha entre el medi ambient, la gastronomia



©Bio Eco Actual. Demeter és la certificació de productes de l'agricultura biodinàmica

i la cultura agrícola combinant elements com l'agricultura, el turisme, la formació, l'educació, l'art i les relacions socials. Per això, ha recopilat les granges de vacances certificades que estan repartides per tot el territori italià, des dels Alps fins al sud del país, oferint estades en plena natura, a més d'activitats educatives, rutes sensorials, tastis guiats i residències artístiques, entre moltes altres propostes. Tal com assenyalen des de l'organització, "l'objectiu final és garantir que l'activitat humana no si-

gui depredadora, sinó crear granges que puguin integrar l'activitat agrícola amb la presència d'animals, autoproduir fertilitzants naturals com el compost i regenerar els sòls, millorant-los i llegant-los a la generació següent. **La qualitat biodinàmica és el resultat d'una agricultura viva, conscient i connectada amb el territori**". El projecte ha començat reunint una trentena de granges turístiques, una xifra que pretén ampliar pròximament mitjançant un procés participatiu.

Més enllà del camp, la cultura

Així mateix, l'associació italiana per a la protecció de la qualitat biodinàmica té com a objectiu involucrar les generacions més joves sota la premissa que l'agricultura biodinàmica no és només un mètode agrícola, sinó també **un important motor cultural**. "Representa un cabal de coneixement que, si s'aprofita adequadament, es pot convertir en un motor de desenvolupament i un pont entre la tradició i la innovació", afirmen.

La filosofia de la biodinàmica engloba **les principals preocupacions dels joves d'avui dia**, com ara la sostenibilitat ambiental i social, la passió per la natura, la relació entre benestar, cura, escolta i respecte, o la necessitat de transformar els models de producció convencionals. Per això, i gràcies a les seves arrels culturals i el seu enfocament progressista, es presenta com una oportunitat per construir comunitats, generar canvis i donar veu a les noves generacions. ■

ALIMENTACIÓ

Gaudeix d'allò natural

Voelkel

Voelkel, el millor de l'agricultura biodinàmica amb segell Demeter.

ALIMENTACIÓ

POMES

Aquí teniu la nostra millor selecció

- Fresques i ecològiques
- Dolces i gustoses • Pomes de Lleida

100% SABOR NATURAL

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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



Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

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

ESPAI VIDA SANA



El poder de les paraules. Combatre el *greenwashing*

Les paraules són eines per explicar conceptes, però es poden utilitzar per confondre, manipular i distorsionar la realitat.

“Natural” pot aparèixer en productes ultraprocessats simplement perquè contenen un ingredient vegetal. “Sostenible” es pot utilitzar com a estratègia per semblar ecològic sense ser-ho realment. “Fresc” es pot aplicar a aliments que no estan congelats, però que han passat per llargs processos de transport o conservació. “Proximitat” no vol dir que un pro-

ducte estigui lliure de pesticides o hormones.

Quan les paraules s'utilitzen per manipular els consumidors, perden el seu significat, per això la necessitat de combatre el *greenwashing* és imperativa.

Certificació ecològica

Els productes que mostren l'Euro Fulla ofereixen la garantia del compliment de les estrictes normatives europees. Termes com ara orgànic, bio i ecològic estan protegits per llei.

En triar aliments ecològics certificats, els consumidors eviten ser enganyats per paraules buides, sabent que mengen productes produïts sota estàndards ambientals estrictes, respectant la natura i el benestar animal, i evitant l'ús de productes químics o contaminants. ■



Quimiofobia o evidència científica?

De la mateixa manera que hi ha negacionistes de l'escalfament global també n'hi ha de les conseqüències molt nefastes que té, per a la salut ciutadana i per al medi ambient, l'exposició a productes tòxics. Aquests negacionistes s'atreveixen a titllar de “quimiofòbics” aquelles persones que defensen, des d'un prisma científic i totalment racional i contrastat, com de nociva pot ser l'exposició a productes químics de síntesi presents en aliments, cosmètics, a casa nostra i oficines, plàstics, etc.

Els negacionistes que anomenen “quimiofòbics” els que lluiten per la salut comuna solen defensar foscos interessos. Els lobbies químics manipulen la informació i creen *fakes* i “informes” que confonen l'opinió pública.

Davant d'aquesta manipulació de l'evidència científica, hem organitzat una taula rodona per a BioCultura Madrid on, amb el gran Nicolás Olea



al capdavant (científic de reconeixement internacional), posarem els punts sobre les is.

Els nombrosos estudis científics demostren, de manera aclaparadora, que l'exposició a químics (molts d'ells, disruptors hormonals) és perillosa. L'evidència científica és contundent. Tot i això, alguns *influencers* a sou del lobby químic segueixen parlant de quimiofobia. L'esmentada taula rodona (diumenge 9 nov. BioCultura Ifema) aclarirà tots els dubtes, per si és que a algú encara n'hi quedava algun. ■



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

¡MUÉVETE SIN LÍMITES!

cuida tus huesos y articulaciones

...Y TAMBIÉN

www.sorianatural.es



LAMBERTS® para TODOS



Más de 35 años llevando
Bienestar a toda la familia
Usted es nuestra razón de ser



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS ... a la vanguardia de la nutrición responsable ...

DESDE 1989



El cuidado del bienestar humano es la base de
la filosofía de LAMBERTS®

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • Teléf: 91 415 04 97 • info@lambertsespanola.es

LAMBERTS ESPAÑOLA
PREMIO
A TU SALVD

- Más de 200 productos para la Óptima Nutrición
- Fabricados bajo Normas Farmacéuticas GMP
- Elaborados en UK
- Fórmulas exclusivas
- Avaladas por estudios científicos
- Calidad y seguridad
- Etiquetado informativo y exacto
- Sin pedido mínimo
- Sin gastos de envío
- Asesoría técnica gratuita
- No ingredientes OMG
- No ingredientes irradiados
- No testados en animales

LAMBERTS®
THE PROFESSIONAL RANGE

<https://lamberts.es>

Vitaminas



Minerales



Aminoácidos



Ay. Digestivas



Ácidos Grasos



Otros Nutrientes



Ext. de Plantas



Mascotas





SALUT

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

Fongs i bolets, poderosos per enfortir el sistema immunitari

Els fongs i els bolets han format part de l'alimentació i la medicina tradicional de cultures de tot el món durant mil·lennis gràcies als seus compostos bioactius i propietats beneficioses. Però, en els darrers anys, han estat els **fongs adaptògens** els que han revolucionat el món de la salut natural. Aquest tipus de fongs medicinals, capaços d'actuar com a moduladors naturals, poden ajudar el nostre organisme a adaptar-se i respondre davant de situacions d'estrès físic, mental o emocional, millorant l'energia, la memòria, l'estat d'ànim o les funcions del sistema immunitari.

Reishi. El *Ganoderma lucidum* o reishi ajuda a equilibrar el sistema immunitari, actuant de manera preventiva per protegir l'organisme contra agents estranys com virus i bacteris. Entre les seves propietats, destaquen el seu efecte antiinflamatori, ja que contribueix a reduir marcadors d'inflamació, i la seva acció



123rf Limited©pahis.

antioxidant, protegint contra el dany cel·lular provocat pels radicals lliures. També se li atribueixen poders revitalitzadors i antienvelliment.

Xiitake. El bolet xinès o el xiitake (*Lentinula edodes*) és un fong comestible originari de l'Àsia Oriental. Té propietats antioxidants i antibacterianes, a més de ser font de vitamines

i minerals fonamentals per al funcionament adequat del nostre sistema immunitari. Degut al seu contingut en betaglucà, estimula la producció de macròfags i limfòcits T, cèl·lules clau en la defensa contra patògens.

Maitake. La *Grifola frondosa* o maitake ajuda a protegir les vies respiratòries, una de les rutes principals

d'entrada de virus i bacteris. Com el reishi i el xiitake, conté betaglucà, que potencia les defenses naturals de l'organisme davant d'infeccions, tot i que també es reconeix per ajudar en la regulació del colesterol i els nivells de sucre a la sang.

Greixa d'agulles. Molts coneixen la greixa d'agulles o bolet carner (*Hericium erinaceus*) pels seus beneficis per a la salut cerebral i nerviosa. Aquest fong contribueix a augmentar la concentració, la memòria i la regeneració neuronal. Però, més enllà d'aquests beneficis cognitius, també és un aliat per al sistema immunitari.

Alimentació i suplement

Tots aquests fongs adaptògens poden integrar-se directament a la dieta com a aliments o a través de la suplementació, mitjançant complements alimentaris de forma individual o complexos nutricionals. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

NOVETAT

WEBOTANIX

PROBIOTAX
IMMUNITY

Defenses baixes, refredats freqüents?

EL REFORÇ SALUDABLE I NATURAL PER AL SISTEMA IMMUNOLÒGIC DE TOTA LA FAMÍLIA

Complement alimentari per a donar suport a les defenses naturals i l'equilibri de la microbiota.

Formulat amb Propolis, Saüc, Reishi, Shitake, Megaflora 9, Vitamina C, Zinc i Seleni.

Producte simbiòtic: combina prebiòtics i probiòtics.
Megaflora 9 evo: Probiòtic d'ampli espectre amb Tecnologia ProbioAct®.

Activa les teves defenses, Cuida de tu

Producte vegà, sense gluten ni lactosa

+34 987 953 054 | www.webotanim.com | info@webotanim.com

COSMÈTICA



BENEFICIS DE L'OLI ECOLÒGIC DE RICÍ

Enforteix i estimula el creixement del cabell, pestanyes i celles

Cuida el cuir cabellut amb les seves propietats antiinflamatòries i antimicrobianes

Hidrata i suavitza la pell

Disponible en 30ml i 125ml

Aplica-ho cada nit amb l'ajuda d'un massatge!

Vitaldiet
Distribuit per Levandiet S.L.

www.vitaldiet.online
www.levandiet.com
963 76 22 23
levandiet@levandiet.com



La planta amb què pots comptar durant tot l'any: *Echinacea purpurea*

Segur que alguna vegada has sentit a parlar de l'*Echinacea purpurea*. No és casualitat: aquesta planta ha esdevingut un imprescindible per als que busquen cuidar les seves defenses de forma natural. El seu ús es remunta a segles enrere i avui està sostinguda per estudis que confirmen allò que les tradicions ja sabien: l'equinàcia és una gran aliada del teu benestar.

Quins beneficis té?

L'*Echinacea purpurea* és molt més que "una ajuda per al sistema immunitari". Les seves propietats són àmplies i pràctiques al dia a dia: contribueix al funcionament normal de les defenses, ajudant el cos a mantenir el seu equilibri; alleuja la irritació i la picor, proporcionant un efecte calmant i agradable; es fa servir com a suport en molèsties recurrents, afavorint el confort respiratori; i també es coneix que ajuda a mantenir el seu benestar de forma natural i integrada a la rutina.

Com actua l'equinàcia al teu organisme?

El que fa especial aquesta planta és la seva capacitat immunomoduladora. A diferència d'altres remeis que simplement estimulen les defenses, l'*Echinacea purpurea* ajuda el sistema immunitari a equilibrar-se: l'activa quan cal, però sense sobrecarregar-lo.



Echinacea purpurea. Fotografia cedida per A.Vogel

Això significa que pot donar suport en moments puntuals, com en els canvis d'estació o quan sentim les primeres molèsties de gola, i també contribuir al benestar general durant tot l'any. Els seus principis actius ajuden a augmentar la producció de glòbuls blancs i a reforçar les barreres naturals davant d'agents externs.

Cultiu, qualitat i suport científic

L'*Echinacea purpurea* d'A.Vogel es cultiva seguint estàndards ecològics estrictes. Cada planta es recol·lecta al moment òptim de maduresa per conservar intactes els seus principis actius.

A més de la seva tradició d'ús, l'equinàcia compta amb un suport científic sòlid. Organismes interna-

cionals com l'Agència Europea del Medicament (EMA), l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) reconeixen les seves propietats per donar suport al sistema immunitari, especialment en el context d'infeccions respiratòries de vies altes.

Quan i com prendre-la

Un dels grans avantatges de l'*Echinacea purpurea* és que es pot prendre tot l'any com a suport de les defenses, encara que hi ha moments en què és especialment recomanable:

- En els canvis d'estació, quan les defenses se solen ressentir.
- A l'hivern, com a reforç en èpoques de més exposició a refredats.
- En períodes d'estrès o de cansa-

ment, quan l'organisme necessita un suport extra.

- En viatges llargs o vacances, on els canvis d'hàbits poden afectar les nostres defenses.

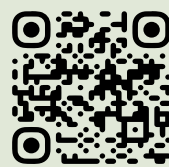
Versatilitat i facilitat d'ús

Pots trobar els complements d'equinàcia en diferents formats: gotes, comprimits o esprai. Tu tries l'opció que millor encaixi amb la teva rutina: al matí per esmorzar, a la feina o abans de dormir. Cada format està pensat per fer de la cura de les defenses una cosa senzilla, pràctica i natural.

Com va arribar a Europa

Als anys 50, Alfred Vogel, fundador de la marca suïssa A.Vogel, va viatjar a Dakota del Sud i va aprendre dels nadius americans el valor d'aquesta planta. Va quedar tan impressionat, que va portar llavors a Suïssa i va començar a cultivar-les al seu jardí. D'aquesta experiència naixerien més tard els complements d'A. Vogel, que uneixen tradició i ciència per donar suport a les defenses. ■

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

Raúl Guerrero,
Cap de disseny de Terpenic

PUBLIREPORTATGE

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com

Redissenyant la inhalació

Inspirat en la necessitat de reduir residus i recuperar l'essència de l'aromateràpia, Aromastick proposa una nova manera d'entendre la inhalació: senzilla, duradora i sostenible.

Recordo perfectament el moment en què va néixer la idea. Era un matí qualsevol al metro de Barcelona, en plena hora punta. Davant nostre, una persona refredada va treure un inhalador de plàstic, el va utilitzar i el va llençar a la paperera. Ens va semblar una imatge reveladora: un objecte creat per aportar benestar s'havia convertit, en segons, en un residu. En aquell gest quotidià es resumia un problema que fins aleshores no havíem afrontat i sobre el qual podíem actuar.

Cada any es llencen milers d'inhaladors de plàstic. Tenen una vida útil molt curta: les substàncies volàtils perden eficàcia ràpidament i, quan acaba l'episodi de refredat o al·lèrgia, el producte esdevé inútil. Aquesta fragilitat en el disseny ens va fer pensar que l'aromateràpia, una disciplina vinculada al natural i al sostenible, havia d'oferir una alternativa coherent.

Així va néixer l'Aromastick: un inhalador durador, capaç d'acompanyar l'usuari sense generar residus i mantenint l'eficàcia dels olis essencials sense dependre de materials d'un sol ús. El repte era clar: com crear



123rf Limited©krugli

Aromastick: un inhalador durador, capaç d'acompanyar l'usuari sense generar residus

un objecte responsable sense sacrificar-ne la funcionalitat?

Durant mesos vam explorar opcions, buscant l'equilibri entre higiene, resistència i respecte per l'entorn, però també volíem que la seva estètica fos senzilla i elegant. El disseny havia de reflectir la filosofia de Terpenic: productes honestos, pensats per millorar la relació entre el benestar i la natura. La solució va ser l'alumini,

un material noble, higiènic i durador. A l'interior, un tampó de cotó reciclable permet allotjar les sinergies aromàtiques.

L'aromastick és, en essència, un suport neutre. N'hi ha prou amb canviar el tampó i afegir una nova fórmula per gaudir d'un ús diferent. Aquesta versatilitat el converteix en un objecte quotidià, útil tant per alleujar un refredat com per concentrar-se, relaxar-se o simplement respirar millor.

Allò que el diferencia d'altres inhaladors és la coherència. Vivim envoltats de milers de versions de cada producte, però pocs s'aturen a reflexionar sobre el seu propòsit. Per a nosaltres, innovar no és crear per crear, sinó fer-ho amb consciència, ajudant a integrar l'aromateràpia en la vida diària d'una manera pràctica i sensorial.

El departament tècnic ha desenvolupat sinergies d'olis essencials per a diferents situacions. Imagina els nervis abans d'una reunió i inhalar bergamota per calmar-te, o fer servir llimona al matí per activar la ment i el cos. Són petits gestos que ajuden a modular l'ànim, acompanyar processos físics i emocionals i reconnectar amb un mateix a través de l'olfacte.

Aromastick és també una reflexió sobre com consumim. La majoria de productes estan dissenyats per durar poc. Aquest inhalador, en canvi, retorna valor a l'objecte i dignifica l'acte de respirar. No és un accessori passatger, sinó una eina pensada per perdurar.

Sovint es pensa que innovar és afegir complexitat. Aquí passa just el contrari: innovar és simplificar sense perdre sentit. Aromastick és senzill i intuïtiu, però amb una intenció profunda. Si s'hagués de definir en tres paraules, serien: higiènic, durador i ecològic. A més, és un objecte **versàtil**: no es limita a un ús puntual per a la congestió, sinó que pot acompanyar-nos durant tot l'any en altres necessitats com els marejos, les al·lèrgies, la concentració o l'estrès.

Si aconseguim que un gest tan senzill com inhalar esdevingui conscient i sostenible, haurem redissenyat molt més que un objecte: haurem redissenyat un hàbit. ■



AROMATERÀPIA

■■● terpenic

aromastick

inhalador d'aromateràpia

Higiènic, durable i ecològic

Combina'l amb
aromateràpia:

Relaxació

Respiració

Defenses

Vitalitat

Atenció i Memòria

Digestió

+ info a:
terpenic.com/
aromastick



Roberto San Antonio-Abad,
President i responsable de Formació de COFENAT



La immediatesa que ens posa malalts

Vivim a l'època del clic. Tot ho volem ràpid: demanem menjar i en minuts el tenim a la porta, comprem alguna cosa a internet i arriba l'endemà, veiem una sèrie i no esperem el següent capítol perquè preferim fer maratons perdent hores de son en detriment de saciar la nostra set immediatament.

Aquesta manera de viure se'ns ha enganxat tant que ja la portem també a la salut. Ho veig contínuament a l'herbolari: persones que entren gairebé amb ansietat demanant una solució immediata. "Necessito alguna cosa que em faci baixar el colesterol ja". "Un producte per eliminar líquids des d'avui mateix". "Un complement que em doni energia demà". Ho demanen com si la natura funcionés igual que la missatgeria urgent, un dia per l'altre. La realitat és una altra.

El que es ven en un herbolari són complements alimentaris, i un com-



123rf Limited@vadymvdrobot

plement és això: una ajuda, un suport al teu estil de vida, no pas una pastilla miraculosa. Per molt que comencis avui amb llevat d'arròs vermell, demà no veuràs el teu colesterol en nivells normals. El més habitual és que es necessiti constància i un parell de mesos per començar a notar resultats.

Per què tenim tanta pressa?

La meva sensació és que, al fons, sabem que hem descurat el nostre cos. Hem menjat malament, hem dormit poc, hem deixat de moure'ns, i de sobte volem que una càpsula repari en dies el que hem fet malbé en anys. És com tapar un forat a la roda amb cinta adhesiva: pot aguantar una mica, però no resol el problema. En salut no hi ha dreceres. El que cal no és una "cura miraculosa", sinó un canvi d'actitud. Entendre que

cuidar-se és un treball diari. Menjar millor, descansar, moure's, aprendre a manejar l'estrès.

Aquí sí que tenen sentit els complements alimentaris, com a aliats a mitjà i llarg termini, no com a substituts de la prevenció. Per això, quan algú em demana alguna cosa "per tot seguit", sempre intento ser clar: no hi ha res immediat. El que és immediat pot ser demanar un taxi o comprar un llibre, però no recuperar la teva salut. El cos necessita temps, paciència i constància. La natura té els seus ritmes i són lents i continus.

El llevat d'arròs vermell pot ajudar-te amb el colesterol, la canyella amb el sucre i el ginseng amb l'energia. Funcionen, sí, però amb temps i acompanyats de canvis a la teva vida. Els teus problemes de salut no se solucionen ni en un dia, ni en una set-

En salut no hi ha dreceres. El que cal no és una "cura miraculosa", sinó un canvi d'actitud

mana; es treballen cada dia, amb cura personal i amb responsabilitat.

Mai no és tard per començar

Avui mateix pots fer un pas, encara que sigui petit: sortir a caminar, beure més aigua, preparar un menjar més sa, ficar-te al llit una mica abans. Cada gest suma. I amb el temps, aquesta cura diària es converteix en un regal enorme per a tu i per al teu cos. **La immediatesa és temptadora, però la veritable salut es construeix amb paciència, amb constància i amb amor propi.**

Cada elecció compta. No necessites canviar-ho tot en un dia, comença amb un objectiu i mantingues la direcció cap a aquest objectiu, quan arribis a la meta, passem al següent. La natura ens ensenya que els arbres no creixen de cop, ho fan lentament, amb arrels fermes i profundes, passa el mateix amb la nostra salut: es construeix pas a pas, consolidant els progressos i respectant els resultats. No esperis que el cos cridi auxili: comença ara. ■

Avui mateix pots fer un pas, encara que sigui petit: sortir a caminar, beure més aigua, preparar un menjar més sa, ficar-te al llit una mica abans



AQUÍ TENS LA TERÀPIA NATURAL QUE NECESSITES



Sigués on sigués,

hi ha un professional a prop teu.

ESCANEA AQUEST QR I DESCOBREIX-LOS





COSMÈTICA INFANTIL

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

Avantatges de la cosmètica bio per a pells sensibles i atòpiques en nadons

La pell del nadó és fins a cinc vegades més fina que la d'un adult. És més permeable, s'irrita amb facilitat i encara no ha desenvolupat una barrera protectora completa. Encara més, almenys un de cada 10 nadons menors de 6 mesos mostra signes de pell atòpica. Per això, els productes que triem per a la seva higiene i cura són una qüestió de gran importància. La cosmètica bio, basada en ingredients naturals i lliures de tòxics, ofereix una alternativa més segura, especialment, però no només, en nadons amb pell sensible o atòpica.

Què és la cosmètica bio i com pot ajudar els nadons?

La cosmètica bio utilitza ingredients d'origen vegetal o mineral, provinents de cultius lliures de pesticides. A diferència dels productes convencionals, no conté derivats del petroli, silicones, parabens, fragàncies artificials ni colorants sintètics. A més, sol estar



123rf Limited©liudmilachernetska

formulada sense al·lergògens comuns i amb un enfocament més respectuós amb l'equilibri natural de la pell.

La cosmètica ecològica pot tenir diversos beneficis per a les pells sensibles o atòpiques:

- Menor risc de reaccions adverses: en evitar ingredients agressius, es

redueixen irritacions, brots d'èczema i al·lèrgies cutànies.

- Suport a la funció barrera de la pell: olis com el de calèndula o jojoba nodreixen sense obstruir, ajudant a restaurar la pell danyada.
- Efecte calmant i antiinflamatori: molts extractes vegetals ecològics,

com l'àloe vera o la camamilla, tenen propietats calmants.

Irritants i al·lèrgens comuns

Cal evitar en nadons menors de 2 anys els olis essencials, els perfums i fragàncies i els alcohols dessecants com l'alcohol denat, així com els extractes vegetals al·lergògens, especialment en pells atòpiques.

Recomanacions

Buscar certificacions (Ecocert, Cosmos, Natrue, BioVidaSana, etc.) que garanteixin l'origen ecològic i l'absència de tòxics. Llegir l'INCI (llista d'ingredients) i evitar olis essencials o perfums afegits, encara que siguin naturals. Triar productes específics per a nadons, dermatològicament testats i sense al·lèrgens alimentaris (evitar els olis de cacauet, ametlles, sèsam, nou i avellana en els primers sis mesos de vida). ■



ALIMENTACIÓ

SEA ENERGY®

IBIZA Y FORMENTERA

AGUA DE MAR

AGUA DE MAR ESTRUCTURADA DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

Agua de Mar extraída en mar abierto, filtrada en frío y envasada en vidrio, con todos sus minerales y oligoelementos. Biodisponible gracias a la acción del plancton.

Visítanos en BioCultura Madrid
Stand nº 139

www.ibizayformenteraaguademar.com

TRACTAMENT DE L'AIGUA



alkanatur®

Harmonia a cada gota

Gerra Alkanatur® Drops

Equip d'ultrafiltració Depure

Sistema d'osmosi inversa de flux directe Total Depure 800

Filtre alcalinitzador ionitzador

Filtre de dutxa

Primera gerra filtradora amb normativa UNE 149101:2015* analitzada al prestigiós laboratori Oliver Rodés

BPA FREE
Sense BPA

Mg
Aporta Magnesi

pH
pH alcalí entre 8.5-9.5

Sense PFAs/PFOs

Filtres de llarga durada

Excel·lent sabor

Troba'ns a
BioCultura Madrid

stand 350

O gaudeix del 10% a la nostra web* amb el cupó: MBIO25
www.alkanatur.com

*Vàlid fins a 21/11/25. En productes seleccionats.

La nova era de la higiene bucal natural: cap a una boca sana i en equilibri

Durant anys, la higiene bucal s'ha centrat a eliminar bacteris i a blanquejar les dents a qualsevol preu. Però la ciència i la cosmètica natural estan canviant aquesta visió: el futur busca **cuidar l'equilibri natural de la boca**, no pas eliminar-lo.

Cada vegada més estudis confirmen que a la nostra cavitat oral hi viu una **microbiota protectora**, un ecosistema de microorganismes beneficiosos que contribueix a mantenir les genives sanes, prevenir les càries i fins i tot afavorir una bona digestió. Quan aquest equilibri s'altera per fórmules massa agressives, ingredients excessivament abrasius o un alt consum de sucres refinats, poden aparèixer **sensibilitat o halitosi**.

Per això, les noves generacions de dentífrics ecològics aposten per **ingredients naturals, suaus i eficaços**, capaços de netejar sense desequili-



123rf Limited©vadmvdrobot

brar. Ingredients vegetals com l'**àloe vera Bio**, l'**equinàcia**, el **pròpolis** o l'**oli de coco** ofereixen una acció calmant, antibacteriana i protectora, respectant l'entorn natural de les dents i les genives.

Alhora, els consumidors busquen fórmules **lliures de sulfats, colorants artificials, parabens o altres conservants sintètics**, amb aromes frescos d'origen vegetal i envasos reciclables. El resultat és una higiene bucal més conscient: eficaç, segura i respectuosa amb la salut i el planeta.

En aquest context, l'autèntica cosmètica Bio certificada de NaturaBIO Cosmetics es consolida com a referent, oferint una gamma

completa de dentífrics naturals per respondre a les diferents necessitats bucal:

- **Dentífric Extra Fresc:** dents sanes i alè fresc.
- **Dentífric Blanquejador:** efecte blanquejador i protecció diària.
- **Dentífric Frescor Suau:** frescor delicada amb acció purificant.
- **Dentífric Genives Sanes:** calma, protegeix i ajuda a prevenir la formació de placa. Compatible amb homeopatia.
- **Dentífric Somriure Radiant:** blanqueja i refresca de manera natural.

- **Dentífric Blanc Natural:** elimina taques i deixa un alè dolç i durador.
- **Dentífric Frescor Glacial:** protecció anticàries amb frescor intensa. Amb fluor.

La línia es completa amb **fórmules infantils** de gust afruitat —Maduixa i Macedònia— que converteixen el raspallat en un moment agradable per als més petits.

Més enllà de la higiene bucal, NaturaBIO Cosmetics compta amb una àmplia gamma de **cosmètica natural certificada**: tractaments facials, corporals, capil·lars, d'higiene diària i maquillatge natural, elaborats amb ingredients ecològics i pensats per cuidar tota la família. ■



Troba els productes de NaturaBIO Cosmetics a les botigues especialitzades del sector ecològic i a naturabiocosmetics.com

Una marca de proximitat que uneix eficàcia, respecte i compromís amb la salut de les persones i del planeta.

NaturaBIO Cosmetics, la cosmètica Bio de proximitat que uneix salut, sostenibilitat i benestar

COSMÈTICA

Cuidar la teva boca, naturalment
Dentífrics Bio de proximitat

Protecció eficaç, completa i respectuosa amb les dents, les genives i el planeta

Sense sulfats · Sense colorants · Sense gluten

ECO CERT COSMOS ORGANIC VEGÀ

*excepte Genives Sanes

marca de proximitat

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Roll-on antiacneic purificant d'arbre del te & farigola, de NaturaBIO Cosmetics

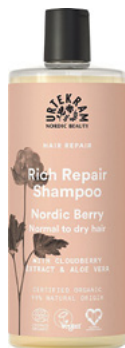


Tractament local d'acció ràpida per reduir imperfeccions i equilibrar la pell. La seva fórmula amb oli d'arbre del te i extracte de farigola Bio ajuda a assecar grans i barbs, calma irritacions i afavoreix la regeneració. Amb el seu aplicador precís, actua on es necessita sense ressecar la pell. Completa la teva rutina amb l'Escuma Netejadora Purificant i la Mascareta Facial Purificant, per una pell més neta, suau i visiblement equilibrada.

Certificat: Ecocert Cosmos Organic
Marca: NaturaBIO Cosmetics
Empresa: Naturcosmetika Ecológica, S.L.

HIGIENE

Xampú Nordic Berry, d'Urtekram



El Xampú Nordic Berry d'Urtekram nodreix i revitalitza el teu cabell gràcies als beneficis antioxidants de les baies nòrdiques orgàniques. La seva fórmula suau, amb ingredients naturals i ecològics, neteja en profunditat sense ressecar, aportant brillantor i vitalitat.

Ideal per a tot tipus de cabell, deixa una sensació fresca, natural i una aroma afruitada a cada rentat.

Certificat: Ecocert Cosmos Organic
Marca: Urtekram
Distribució: Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

HIGIENE

Dentífric, de Giura



Neteja profunda amb romaní, sàlvia, equinàcia, calèndula i menta. El dentífric de Giura és una opció ideal per enfortir l'esmalt, combatre les bacteries i mantenir les genives saludables.

Producte ecològic i vegà, dissenyat per oferir una cura dental completa sense ingredients químics agressius, aportant frescor duradora gràcies a la menta i el romaní.

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

HIGIENE

Desodorant Roll-On Citrus 50 ml, de Weleda



Sense sals d'alumini i formulat amb olis essencials naturals amb propietats antimicrobianes, aquest desodorant en format roll-on neutralitza i prevé les males olors corporals, proporcionant fins a 24 hores de protecció eficaç. Unisex i ideal durant l'embaràs, la lactància i la pràctica esportiva, ja que, en no bloquejar els porus, manté les funcions de regulació natural de la pell. La seva fragància cítrica aporta frescor i energia.

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

FIRES

ALIMENTACIÓ

10 FERIA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS, VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE

NOVIEMBRE 21/22/23

IRADIER ARENA VITORIA-GASTEIZ

www.bioaraba.com

BIO araba 2025

VIII FERIA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS, VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE

BIO cantabria

ABRIL 2026 17/18/19

PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS DE SANTANDER

www.biocantabria.com

ALIMENTACIÓN · BIOCONSTRUCCIÓN · ENERGÍAS RENOVABLES · TEXTIL
COSMÉTICA · BIENESTAR · COMERCIO JUSTO · ZONA GASTRONÓMICA
SHOWCOOKING · CONFERENCIAS · TALLERES

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE
BIODYSSEE
VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA QUALITAT ARTESANAL AL PREU JUST, DIRECTAMENT PER A TU



UNA FAMÍLIA INDEPENDENT

Per nosaltres, la qualitat no hauria de ser un luxe.

RECEPTES ÚNIQUES

Al costat dels nostres productors, estem implicades des de la selecció de les primeres matèries fins a l'acabat dels nostres productes.

La màgia s'esdevé al nostre taller, on concebem receptes originals.

Distribuidor por: infoedispronat.com
www.dispronat.com



WWW.BIODYSSEE.COM



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



Nens en calma: com la natura els pot ajudar a gestionar l'estrès

L'estrès és la resposta fisiològica i psicològica de l'organisme davant de demandes internes o externes que són percebudes com a desafiadors. Als nens, l'estrès es pot manifestar per múltiples desencadenants (família, escola, relacions socials, exigències acadèmiques, sobrecàrrega d'activitats extraescolars, canvis, traumes...).

L'estrès infantil pot manifestar-se en símptomes com: irritabilitat, problemes de son, dolors (cap, estómac), alteracions a la gana, reducció del rendiment escolar, retraïment emocional, entre d'altres.

Els estudis mostren que un estrès crònic a la infància pot afectar el sistema neuroendocrí, immune i estructural del cervell, generant una major vulnerabilitat física i mental a la vida adulta. Per tant, abordar l'estrès en nens és una prioritat per al benestar immediat i el desenvolupament saludable a llarg termini. Des



123rf Limited©wavebreakmediamicro

d'un enfocament integral, l'abordatge multimodal agafa importància. És clar que el suport psicoemocional en què s'inclouen: la teràpia psicològica, les tècniques de relaxació, la gestió emocional i fins i tot l'expressió artística poden ajudar enormement a reduir-lo. Ensenyar pares i/o cuidadors pautes per reduir factors estressants, millorar la comunicació i reforçar la resiliència, també.

Els **complements nutricionals a base de plantes**, adaptats als nens, són un suport addicional per a la gestió de l'estrès. Els nens tenen una dosi/tolerància diferent que els adults; qualsevol extracte ha d'estar ben dosificat i adaptat.

En general, s'usen extractes amb evidència científica, sense alcohol, suaus i a la dilució adequada, perquè

siguin ben tolerats, i no han de ser un substitut d'un tractament mèdic. Alguns extractes com el de civada, la passiflora, les gemmes de til·la i avellaner, i l'oli essencial de taronger amarg-fulles, poden ser útils per reduir l'estrès i millorar la qualitat de vida.

La **civada** s'utilitza en fitoteràpia com a nervina suau, per a estats de tensió, fatiga nerviosa o estrès lleu.

La **passiflora** és una de les plantes més utilitzades per a ansietat, insomni i tensió nerviosa.

El **til·ler** és clàssic en fitoteràpia per a nervis, ansietat i tensió emocional.

La **figuera** té usos tradicionals diversos (digestiu i sedant lleu).

L'oli essencial de **fulles de taronja amarga** a la dilució adequada, redueix el cortisol. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS





INTERSA LABS
CIENCIA NATURAL

CURA INTEGRAL

Tot per cuidar el descans nocturn,
el rendiment escolar, el relax i la digestió





SINÈRGIES ESPECIAL NENS I JOVES FINS A 17 ANYS

Extractes de plantes i gemmes fresques i olis essencials







www.intersalabs.com f @

Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Com es fa un oli corporal autorentable de cànnabis CBD

Un dels avantatges dels olis autorentables és que quan s'apliquen sobre la pell humida es converteixen en una llet fluida que es reparteix i absorbeix ràpidament, deixant la pell fresca i hidratada.

Per què oli de cànnabis CBD?

Per dues bones raons: la primera perquè l'oli de cànnem s'utilitza per macerar les plantes de cànnabis CBD i per dissoldre el CBD pur. A més, té moltes propietats beneficioses per a la pell, que veurem a continuació. La segona és pel propi actiu CBD, que té propietats cosmètiques i medicinals molt interessants.

L'oli de cànnem és un dels olis vegetals més complets tant per la composició en olis grassos com en la quantitat de vitamines i altres actius que conté. Destaca pel percentatge d'àcids grassos essencials, que és superior al de la majoria d'olis. A més,



Foto cedida per Cristóbal Vidal

és ric en antioxidants, carotens, proteïnes, fosfolípids, fitosterols, i minerals com el calci, magnesi, sofre, potassi, ferro, zinc i fòsfor. La quantitat d'omegues 3 i 6 és similar al de l'oli de rosa mosqueta, de nabiu, gerds o germen de blat, que són molt més cars.

Beneficis per a la pell de l'oli de cànnem

Els omegues 3 i 6 són àcids grassos lleugers, que s'absorbeixen ràpidament i ajuden a penetrar les vitamines i altres actius dissolts a l'oli. Per això se senten lleugers i són poc

grassos. Són antioxidants, antibacterians i regeneradors.

L'oli de cànnem conté també àcids grassos més pesats com l'oleic, l'estearic i el palmític. Aquests són molt hidratants, triguen a absorbir-se i retarden la pèrdua d'aigua a través de la pell. Quan s'absorbeixen nodreixen, hidraten i rejuveneixen la pell, donant-li un aspecte suau, sa i saludable.

L'oli de cànnem és hidratant, antiinflamatori i regenerador, per això és ideal per a la pell seca, pell irritada i pell madura.

El seu ús continuat fa la pell més suau, però també enforteix les ungles i els cabells.

El CBD

Les plantes de cànnabis contenen uns principis actius anomenats **cannabinoides** que són els responsables



COSMÈTICA

MÜNNAH
NATURAL COSMETIC
COSMÈTICA ECOLÒGICA – COSMÈTICA VIVA

Línia íntima ecològica

Best HYGIENE LUBRICANT 2022
ORGANICS & CLEAN AWARDS

Best LUBRICANT GEL / OIL 2020
ORGANICS & CLEAN AWARDS

LUBRICANT **SÈRUM** **SABÓ**

www.munnah.es | tel. +34 622765385 | info@munnah.es

COSMÈTICA



aloe vida

El millor Àloe Vera
ECOLÒGIC - LOCAL - ARTESANAL

Visita'ns a BioCultura Madrid Estand núm. 652

611 063 564 | www.aloevida.es

COSMÈTICA

de les seves propietats cosmètiques i medicinals. Hi ha més de 70 cannabinoïdes diferents, però el THC i el CBD són els més estudiats.

En cosmètica només es fan servir plantes de cànnabis amb CBD perquè és legal i el responsable de les propietats cosmètiques.

Les tres maneres d'afegir CBD als cosmètics són: en forma d'extracte, pur, en forma cristal·litzada, la forma més segura; o dissolt en oli.

El que aporta el CBD a la pell

El CBD és un antioxidant potent que protegeix la pell de l'acció perjudicial del sol i la contaminació que són els principals responsables de l'envelliment cutani. Per això és ideal per a pells sensibles i madures que necessiten protecció i regeneració.

És antiinflamatori i ajuda a reduir la inflamació en els casos d'artritis, dolor muscular, acne i inflamacions per cremades i irritacions. També millora la pell en els casos de psoriasi i dermatitis atòpica.

Oli corporal autorentable per després de la dutxa

INGREDIENT	%	FUNCIÓ
Oli de cànem	85	Emol·lient, hidratant
CBD dissolt al 20% en oli	2	Antioxidant, antiinflamatori
Tocofero	1	Antioxidant, regenerador
Alfa bisabolol	1	Antiinflamatori, regenerador
Oli essencial de lavanda	1	Aroma, antibacterià
Polyglyceryl 4 caprate	10	Emulsionant

Aquesta fórmula conté el 0,4% de CBD.

Preparació: Barregeu els ingredients en l'ordre escrit, agitant després de cadascun. Envasar en una ampolla amb pulveritzador o bomba dosificadora.

S'aplica sobre la pell mullada perquè l'emulsió que es forma estengui fàcilment l'oli i deixi una sensació fresca a la pell.

S'ha comprovat que el CBD disminueix l'activitat de les glàndules sebàcies, cosa que juntament amb la seva acció antiinflamatòria ajuda la pell acnèica a reduir la mida i el nombre d'abscessos. També millora la psoriasi i la dermatitis atòpica. La dosi aconsellada en cosmètica és entre el 0,3-1%.

Com s'elabora un oli autoemulsionant CBD

Crearem un oli corporal que contingui les propietats de l'oli de cànem i del CBD. L'elaboració és molt senzilla, només cal barrejar bé tots els ingredients a temperatura ambient. Vegem-ne els ingredients:

1. Com a oli portador podem triar entre:
 - Oli de cànnabis macerat en oli de cànem.
 - Oli de cànem al qual afegirem una quantitat d'oli amb CBD.
2. Potenciarem l'efecte afegint-hi alfa bisabolol, que es troba a l'oli essencial de camamilla i és un bon antiinflamatori.
3. També vitamina E per augmentar l'efecte antioxidant i regenerador.
4. L'aroma pot ser d'un oli essencial que t'agradi i que tingui propietats antiinflamatòries i regeneradores com el pal de rosa, el romaní, el gerani, la camamilla, la sempreviva, la ylang o lavanda.
5. Perquè sigui autorentable i formi una llet corporal o facial al contacte amb la pell mullada, afegirem un tensioactiu soluble en oli com a polyglyceryl 4 caprate, o solubilitzant G10. ■



COSMÈTICA

La millor cura per al teu somriure

Crema dental & Elixir bucal

Fonoll, pròpolis i mirra

www.corporesano.com



COSMÈTICA

ÈCZEMES

I LES SEVES CURES

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

L'ENTREVISTA



Marc Ribas (Girona, 1976) és un cuiner reconegut i també un dels rostres populars de TV3, al capdavant del programa **Cuines** i del *reality* gastronòmic **Joc de Cartes**. En un moment vital especialment il·lusionant per l'arribada de la seva tercera filla, ens obre les portes del seu restaurant **El Ciri**, on reivindica la cuina de territori i la tradició amb una mirada pròpia.

Què vol dir el concepte d'alleugerir la tradició?

Mantenir tots els sabors de la cuina tradicional catalana i fer-los molt més assumibles a les necessitats calòriques i energètiques del moment, amb coneixements digestius. Una cuina molt més hedonista i refinada. No deixem de ser cuiners d'alta gastronomia preocupats i amoinats, tant per l'autenticitat de la recepta com pel plaer. El plaer hi ha de ser durant i després d'haver ingerit l'aliment.

Marc Ribas, xef: "Cuinar necessita temps, amor per un mateix i pels altres, i temperatura"

El Science & Cooking World Congress busca la trobada entre la ciència i la gastronomia.

La gastronomia té molta part de ciència. Les arts culinàries tenen a veure amb la química i tot el que passa pel paisatge: com hem cultivat, com ha anat evolucionant l'alimentació els últims 10.000 anys. La relació que hem tingut amb la cuina, i com ha afectat culturalment, seria la part més romàntica. Però la ciència és absolutament necessària. Ens ajuda a posar ordre i nom al que no sabíem.

D'on va sorgir la teva passió per la cuina?

Soc cuiner, però també soc fill, pare, marit, amic... Soc molts Marcs. A Cuines faig una recepta i l'explico. Joc de Cartes és un *reality show* de restaurants en què acompanyo els restauradors mentre es fan la guitza. El meu dia a dia és un altre.

Soc una persona extremadament necessitada de rutines, meticulosa, perfeccionista, la qual cosa ha fet que hagi de treballar molts aspectes de mi mateix per no ser un pobre insatisfet amb la vida. I això, suposo, em va fer trobar aquest ofici. La meva relació amb la cuina també té una clara manera de ser. La cuina és efímera. És artesanía. Però allò que has fet avui no val per res demà. Ha agradat o no, però demà tens una oportunitat de

fer-ho millor. La meva passió ve de cuinar amb la meva mare i la meva padrina.

Com menges habitualment?

Faig esport i distribueixo la meva alimentació en un còmput de macronutrients. Reparteixo hidrats de carboni, proteïnes i greixos segons el moment o necessitats. Em va bé per mantenir les rutines. No crec en les dietes, sinó en mantenir uns hàbits d'alimentació clàssics i aprendre a escoltar-se un mateix. Quan menjo diversos hidrats de carboni i els àpats que faig al dia són variats, les meves digestions són millors. Trobo que la meva microbiota està més enriquida i funciona. De la mateixa manera em passa amb les fonts de proteïna.

Es pot fer cuina d'autor sense perdre la connexió amb la tradició i la pagesia?

Es pot fer i s'ha de fer. La meva guerra és aquesta. El paisatge, el sector primari, és el que ens manté el rebost ple. L'hem de mantenir com un tresor, s'ha de cuidar. Si no es cuiden els boscos, el dia que hi ha una guspira, tot crema, desapareixen varietats i el nostre origen. I si perdem el nostre origen, no trobarem el nostre destí. L'únic que podem fer és cuinar aquest paisatge. Puc omplir la meva necessitat creativa amb tot el que tenim en el nostre territori.

Com ho fas per evitar el malbaratament alimentari?

Fent una llista de la compra i anar a comprar sense gana. La rutina, l'ordre i la programació t'ajuden a evitar el malbaratament. Després, que realment et sàpiga greu. Visualitza Gaza i llença menjar. Seria un bon exercici entendre que formem part d'un tot, que no tot l'univers rau en la teva nevera i les teves possibilitats econòmiques. Es tracta de prendre consciència d'aquell aliment i l'esforç que hi ha al darrere del paisatge.

Com menjar bé, senzill i ràpid a casa?

Cuinar és un acte primari d'amor. Planejar-ho i fer la llista de compra és important. I organitzar-nos. Si tenim unes bases fetes, un brou o un sofregit, tota la resta és molt més ràpid. És una cuina d'assemblatge, ara en diuen *batch cooking*. Amb això també aconseguixes un estalvi. Cuinar necessita temps, amor per un mateix i pels altres, i temperatura. Prendre consciència.

Un ingredient imprescindible?

Un bon oli d'oliva verge extra, sense cap mena de dubte. És el que millor funciona per tot i el nostre gran valor com a territori. Un ingredient d'arrel que et fa sentir a casa. Quan no el tens, es troba molt a faltar. ■



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