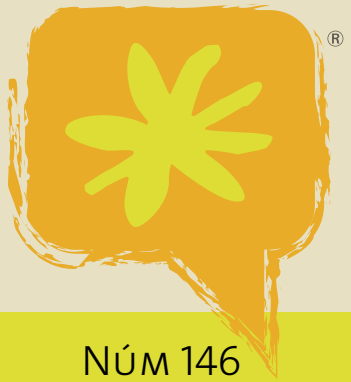




NÚM 146

GENER 2026

ALIMENTACIÓ

Reptes actuals del sector agroalimentari ecològic
Pàg. 6

RECEPTE

Pastís de formatge vegà amb melmelada de nabius
Pàg. 9

COSMÈTICA

Com es fa un sèrum capil·lar natural per a les puntes obertes
Pàg. 30

L'ENTREVISTA

Alex Ysac, creador d'Ecotiras: "Tornem als orígens, com s'ha fet sempre i amb sentit comú"
Pàg. 32

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

"La indústria ens ven verí en embolcall colorit i en diu menjar" DR. JOSEPH MERCOLA

Menjar per emmalaltir? La paradoxa del *vending* als hospitals



123RF Limited©jjdigital



Trossos
extragrans!

SOL
natural

Irre-sis-ti-bles

Encenalls de coco torrat súper cruixents amb una exquisida mescla de llavors.

El resultat? Una autèntica bomba de energia, greixos saludables i plaer.

Energia i nutrició en cada mos!

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

[f](https://www.facebook.com/Solnaturalbio) Solnaturalbio [i](https://www.instagram.com/Solnatural) Solnatural [p](https://www.pinterest.com/Biosolnatural) Biosolnatural



ALIMENTACIÓ

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

BIOECO
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 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Júlia Aliet

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**;
Lleó: **MásQueBio**; Llevant: **Tot Ecològic**, **Paudiet**;
Mallorca: **Medi-Natur**; Menorca: **AraBio Menorca**;
Navarra: **Gumendi**; Zona centre i Madrid: **Centro diet**

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

COL-LABORADORS
Laura I. Arranz, Jordina Bargas, Marta Castells,
Joan Hidalgo, Iván Iglesias, Beatriz Lavado,
Isidre Martínez, Miriam Martínez Biarge,
Amancay Ortega, Roberto San Antonio-Abad,
Irene Uclés, Cristóbal Vidal

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

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



Amb la col·laboració de
Generalitat de Catalunya

Menjar per emmalaltir? La paradoxa del vending als hospitals: molt de sucre i pocs aliments ecològics

Entrar en un hospital no agrada a ningú, ni als pacients ni als acompanyants, i encara menys quan l'experiència s'allarga. Entre proves, visites de metges o els moments interminables a les sales d'espera és habitual acostar-se a la cafeteria o a les màquines expenedores per prendre un cafè o menjar alguna cosa ràpida per mantenir l'energia, calmar la set o apaivagar momentàniament la gana. La sorpresa arriba en veure les opcions disponibles: un còctel de productes poc saludables.

Seleccioneu el vostre producte: sucres, additius, greixos saturats...

Qui més qui menys, tots som conscients que l'alimentació és un pilar

A inicis del 2026, les màquines expenedores encara promocionen les calories buides, els greixos trans i altres nutrients nocius



123RF Limited©frammarzo

fonamental per a la salut. Les autoritats sanitàries ho reafirmen any rere any i les campanyes de promoció de la salut pública ho mostren als mateixos centres sanitaris. Semblaria lògic, doncs, que aquests fossin coherents i conseqüents amb el seu missatge i posessin a disposició dels usuaris aliments ecològics, saludables i nutritius. Tot i això, en donar una ullada a l'oferta alimentària que s'ofereix a les màquines dels mateixos centres, el discurs es desmunta.

En la seva gran majoria, es tracta d'aliments ultraprocessats, altament calòrics i amb perfils nutri-

cionals que deceben. Encara més, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) en desaconsella el consum regular i excessiu. El menú que podem trobar sol ser:

- **Xocolatines** que contenen grans quantitats de sucre i carbohidrats refinats, la combinació perfecta per augmentar el nivell de sucre a la sang.
- **Patates fregides**, una bomba calòrica amb greixos saturats, excés de sodi (sal), glutamat, gasificants i altres additius, a més d'acrilàmida, una substància química



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab[®]
Vitalfood

Gavarrera en pols

100% pur, ecològic, d'alta qualitat i sense conservants. Qualitat AP-4 marca registrada.



150 g | 250 g | 500 g



raabvitalfood.com



Natural. Premium. Vital.



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

ALIMENTACIÓ

derivada del procés de fregit a altes temperatures assenyalada per múltiples estudis científics com a carcinògena.

- **Brioixeria industrial i galetes** elaborades a partir de cereals i sucres refinats (i moltes banyades en xocolata), que aporten una quantitat significativa de calories en comparació del seu contingut en fibra i proteïnes, que sol ser baix.
- **Llaminadures i xiclets** que tenen com a ingredient principal el sucre, el xarop de glucosa, colorants, acidulants i additius, i el consum de les quals s'associa a malalties cròniques com la diabetis i la hipertensió, entre d'altres.
- **Refrescs, begudes ensucrades i energètiques** plenes de calories buides, amb alts nivells de sucres i carbohidrats, sense rastre de vitamines ni minerals.

L'únic producte que podria salvar-se seria la **fruita seca**, sempre que no estigues fregida ni salada, opcions poc habituals en aquest tipus de màquines. El mateix passa amb les **barretes energètiques o de cereals** que, encara que s'associïn a un producte saludable ric en fibra i carbohidrats complexos, sovint presenten perfils nutricionals molt baixos a causa de les grans quantitats de sucres i greixos saturats.

Com voleu el vostre cafè, amb sucre o amb molt de sucre?

Les màquines de cafè tampoc no se salven. Després de seleccionar el tipus de beguda, la màquina col·loca automàticament un got i un palet per barrejar (que, per cert, en molts casos encara és de plàstic) sota el dispensador. Si no has recordat de treure-li el sucre afegit, podria ser perfectament que una part considerable del got



123RF Limited©auremar

s'ompli amb aquest edulcorant abans de dispensar la beguda.

Un estudi de l'AESAN publicat el 2020 revela que la dosi mitjana de sucre subministrada per les màquines per defecte és de 3,8 grams, i que, a la majoria de les màquines, la dosi per defecte és de 6 grams. Recordem que la recomanació general de l'Organització Mundial de Salut relativa al consum màxim de sucre per a adults és de 25 grams (o 6 culleradetes) al dia. Això vol dir que un sol cafè de màquina a un hospital representaria el 25% de la ingesta de sucres màxima diària.

Una regulació que es continua ignorant

El febrer del 2023, la Conselleria de Salut de la Generalitat de Catalunya va aprovar una **instrucció reguladora** sobre la disponibilitat d'aliments i begudes a les màquines expenedores dels centres i serveis sanitaris del sistema sanitari públic de Catalunya (SISCAT). Entre les seves recomanacions, establia que un 75% dels articles oferts a les màquines haurien de ser saludables i sostenibles (fruita i hortalisses fresques, fruita seca variada, coques de blat o palets de pa).

La mesura s'hauria d'haver implantat en un termini de sis mesos, però a

Semblaria lògic que els centres sanitaris fossin coherents i conseqüents amb el seu missatge i posessin a disposició dels usuaris aliments ecològics

inicis del 2026, les màquines de molts dels hospitals encara promocionen les calories buides, els greixos trans i altres nutrients nocius que comporten excessos de colesterol i nombroses malalties.

“L'alimentació és un determinant fonamental de l'estat de salut de les persones, tant pel que fa a la prevenció de malalties per carència d'aliments com al desenvolupament de problemes de salut crònics. Així mateix, molts dels problemes de salut atesos al sistema sanitari es relacionen amb una inadequada alimentació”, exposa el departament sanitari.

La teoria la sabem tots, però continua fallant la pràctica. I, paradoxalment, l'alimentació ecològica, saludable, nutritiva i de qualitat, continua brillant per la seva absència als centres hospitalaris, tant a les màquines expenedores, com a les cafeteries i als menús dels pacients ingressats. ■



123RF Limited©cladanifer

EL PRODUCTE DEL MES

COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



A la Unió Europea els aliments ecològics s'identifiquen amb l'Euro Fulla, que és el segell obligatori visible a l'etiqueta que certifica que es compleix la normativa comunitària. A l'etiqueta també hi trobem el segell de l'autoritat de control i la procedència de les matèries primeres, que poden ser de la UE o No UE.

Imprescindible!

Mel de bosc, de Miel de León



La mel de bosc es caracteritza per tenir una aroma molt intensa i persistent. Té un color ambre fosc i un sabor més fort respecte a altres mels.

La mel de bosc prové de diferents plantes i arbres com: esbarzer, castanyer, bruc o roure.

Sens dubte la reina de les mels per tot el que aporta, elaborada a les muntanyes de la província de León.

Aquesta Mel ha aconseguit diversos Premis Internacionals:

- Medalla d'Or a París Honey International Awards 2024.
- Medalla d'Or a Dubai International Taste Awards 2024.
- 2 estrelles Premis Internacionals Great Taste Awards 2025.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Miel de León
www.mieldeleon.com

Empresa:

Miel de León, S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es



AGRICULTURA

Joan Hidalgo, Productor ecològic i soci d'Hortec,
cooperativa de producció ecològica i proximitat

Carxofes ecològiques d'Alcanar: l'aliat perfecte per començar l'any amb salut

Quan arriba el gener, la terra respira lenta i serena. Els camps descansen d'un any intens i nosaltres, que vivim del seu ritme, també tornem a la calma. És en aquest moment quan la carxofa es converteix en una de les grans protagonistes de l'horta: una hortalissa humil, pacient i carregada d'història, que a Alcanar cultivem des de fa generacions.

La carxofa, un símbol d'hivern

A les nostres terres del sud del Montsià, entre el blau de la mar i el vent que baixa de la serra, la carxofa sempre ha estat un símbol d'hivern. És un d'aquells cultius que et recorda d'on vens: de les mans dels avis que la plantaven al gener i la cuidaven fins ben entrada la primavera; de les taules familiars on era present

A Alcanar gaudim d'un microclima que ens permet obtenir carxofes amb un sabor profund i una textura tendra



123RF Limited@tatyamakarova

en dies de fred; de la senzillesa d'un aliment que diu molt sense fer soroll.

Un tresor per a la salut

Més enllà de la tradició, la carxofa és un tresor per a la salut. Rica en fibra, antioxidants i cinarina, ajuda a protegir el fetge, afavoreix la digestió i aporta lleugeresa natural al cos. No és estrany que moltes persones la busquin especialment al gener, quan tots tendim a cuidar-nos una mica més.

Però abans d'arribar a la cuina, la història comença al camp. A Alcanar gaudim d'un microclima que ens permet obtenir carxofes amb un sabor

profund i una textura tendra difícil d'igualar. Els hiverns suaus, l'aire net i les hores de sol fan que la planta creixi forta i sana, sense necessitat d'herbicides ni fertilitzants químics. Treballem amb matèria orgànica, fem rotacions i tenim cura del sòl com si fos un patrimoni, perquè ho és.

Una hortalissa versàtil a la cuina

La carxofa és també una hortalissa versàtil i propera. Forma part de la memòria col·lectiva: al forn amb oli i sal, en truita, arrebossada o en una crema calenta que reconforta l'ànima en ple hivern. És impressionant com un aliment tan senzill pot portar tanta història i, alhora, tanta salut.

Rica en fibra, antioxidants i cinarina, ajuda a protegir el fetge, afavoreix la digestió i aporta lleugeresa natural al cos

Pagesia ecològica, territori i consumidor

Com a soci productor d'Hortec, treballo braç a braç amb la cooperativa perquè aquestes carxofes arribin a les botigues ecològiques amb la mateixa frescor amb què surten del camp. **Ens mou el mateix objectiu: mantenir viu el vincle entre el territori, els qui el conreem i les persones que confien en nosaltres.**

Aquest gener, deixem que la carxofa ens recordi que cuidar-nos pot ser tan senzill com tornar als sabors de sempre. I si a més ho fem donant suport a la pagesia ecològica, fem créixer no només la salut, sinó també la nostra terra. ■



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

FIRES



#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



ALIMENTACIÓ

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

Reptes actuals del sector agroalimentari ecològic

A Catalunya, fa més de 50 anys que van sorgir els aliments ecològics, i fa més de 30 que existeix la seva certificació oficial.

Les primeres iniciatives de producció i consum estaven connectades a nivell local i es basaven en la confiança que permetia aquesta proximitat i el propi coneixement entre pagesos i consumidors. Els consumidors, però, estaven interessats en ampliar el ventall del seu consum, no limitant-lo als productes locals de temporada.

La recerca de nous proveïdors i productes ha estat una constant que ha empès la “deslocalització” de la producció. D'entrada, a distàncies relativament curtes, però després a distàncies cada cop més grans, a mesura que el nombre de consumidors creixia i, especialment, quan els productes ecològics van anar entrant en la distribució generalista.

Aquest allunyament entre productors i consumidors va trencar la con-



©Marta Montmany

fiança inicial. La Unió Europea (UE), ja a l'any 1991, va aprovar el primer reglament que regulava la producció ecològica i va establir un control i certificació que va permetre restablir la necessària confiança dels consumidors en uns productors i elaboradors que ja no coneix.

L'increment de la demanda ha fet que hagi crescut l'oferta a preus més competitius, sovint a base de produc-

tes importats, especialment de països en vies de desenvolupament, igual que passa en el sistema alimentari general. Les pròpies normes europees de la producció ecològica, que són d'aplicació a tota la UE, preveuen la importació de productes ecològics obtinguts i certificats en països de fora de la UE.

En conseqüència, actualment és possible trobar més varietat de pro-

ductes certificats a preus cada cop més baixos, el que ha permès que el sector hagi seguit creixent amb força. La globalització comercial ha propiciat aquest model de consum en els països desenvolupats. Les grans empreses alimentàries convencionals, atretes per les possibilitats comercials, han entrant en el negoci bio. D'aquesta forma, la desconexió entre producció i consum s'ha anat eixamplant, tot i que aquest fet no sempre li resulti evident al consumidor.

Les normes de la producció ecològica s'ocupen bàsicament d'aspectes lligats a la producció i la transformació, però no de les pràctiques comercials dels aliments ecològics, que cada cop més es comercialitzen igual que la resta d'aliments. D'aquesta forma, el comerç internacional facilita que molts productors que es troben lluny dels mercats de consum puguin guanyar-se la vida a base d'una producció ecològica més sostenible, i que la superfície mundial de producció ecològica creixi any rere any. Però aquesta



ALIMENTACIÓ



Autènticament bio

DES DE 1975 SENT BIO

Pioners en alimentació 100% ecològica, portem 50 anys demostrant que una altra forma de consumir és possible. Avui, seguim amb un clar compromís: posar la qualitat i la nutrició al centre per a garantir el benestar de les persones i el planeta.

Descobreix el nostre Instagram!
@BIOCOP_





©Bio Eco Actual

estratègia també comporta perills, ja que aquest sistema no respon a l'expectativa de molts consumidors de productes ecològics.

Efectivament, estem davant d'un repte que no és menor: és millor disposar d'una oferta de productes ecològics més limitada en quantitat, diversitat i de proximitat? O preferim una oferta més àmplia i diversa d'aliments ecològics durant tot l'any, però que sovint venen de lluny i no sempre s'han obtingut amb les mateixes garanties reals? Els primers tendiran a ser més cars, perquè els pagesos viuen en la nostra societat. Els segons, que sovint estan en països amb unes condicions socials i laborals més deficients, seran més barats.

La pregunta que sorgeix és: hi ha espai per sistemes comercials més ecològics o només es pot aspirar a més produccions ecològiques comercialitzades de forma convencional? Si la comercialització ha de ser forçosament convencional i globalitzada, l'impacte positiu dels productes ecològics queda limitat al sistema de producció i a l'obtenció de productes més segurs pel consumidor (que, evidentment, no són avantatges menyspreables). Si, a més, els productes són de proximitat (podem dir que són "ecològics" des del camp a la taula)

Si els productes són de proximitat es millora la sostenibilitat global del sistema alimentari i la sobirania alimentaria, el medi rural i el futur de la nostra pagesia

es millora la sostenibilitat global del sistema alimentari i la sobirania alimentaria, el medi rural i el futur de la nostra pagesia (en vies de desaparició).

Com molts reptes que tenim plantejats, la solució no és única. Les grans empreses del sector alimentari global seguiran important productes ecològics des d'on els puguin aconseguir al millor preu (està en el seu ADN i les normes els hi permeten), però cal que la producció i el consum de proximitat també tinguin el seu espai, i les empreses que optin per aquesta via tinguin visibilitat i els seus productes es puguin diferenciar davant del consumidor.

Després de tots aquests anys, està clar que la UE no té la voluntat de regular una comercialització més sostenible pels productes ecològics, ja que prioritza l'existència d'una oferta variada durant tot l'any al millor preu, encara que aquesta prioritat vagi en contra de la pròpia pagesia europea, a qui compensa amb uns "ajuts" que, malauradament, cada cop aniran més a la baixa.

Així doncs, si la UE no vol ni pot prioritzar el consum local de proximitat, i les grans empreses alimentàries tampoc ho fan, qui ho ha de fer?

La resposta és clara: l'administració més propera al ciutadà ha de centrar els seus esforços en ajudar a productors i empreses que segueixen una estratègia de proximitat. En definitiva, són els "seus" pagesos del "seu" territori, i les polítiques de foment s'han de fer amb diners dels impostos que han recaptat dels "seus" ciutadans que tributen. Per exemple: en ordre a fer possible la visibilitat dels productes ecològics d'origen local, poden crear una distinció que permeti identificar-los clarament en els punts de venda i que no signifiqui cap sobrecost pels productors o pels consumidors. ■

BIO el Granero DESDE 1982

COMENÇA GAUDINT CADA MATÍ

OMEGA 3

PROTEÏNA

SENSE GLUTEN

CIVADA INTEGRAL

SUPER PORRIDGE
CÁÑAMO, CACAO Y ALMENDRA
SIN GLUTEN
OMEGA 3
PROTEÏNA
MAGNESIO
LO NATURAL ES DISFRUTAR

SUPER PORRIDGE
LINO, CHÍA Y PISTACHO
SIN GLUTEN
OMEGA 3
PROTEÏNA
LO NATURAL ES DISFRUTAR
SIN AZÚCAR AÑADIDOS



ALIMENTACIÓ

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

Cremes de verdures ecològiques, la millor opció per combatre el fred aquest hivern

Cada cop més persones incorporen cremes de verdures ecològiques a la seva alimentació diària, una tendència que respon tant a la recerca d'opcions saludables com al desig de donar suport a models agrícoles més sostenibles.

Elaborades exclusivament amb hortalisses procedents de cultiu ecològic, aquestes cremes garanteixen ingredients lliures d'organismes modificats genèticament i de possibles residus de pesticides de síntesi química, a més d'un ús molt limitat o inexistent d'additius. Això es tradueix en productes més respectuosos amb el medi ambient i un perfil nutricional més net i transparent.

Amb base vegetal: senzilles i nutritives

Les cremes de verdures clàssiques són les que únicament s'elaboren amb vegetals, sovint acompanyats d'oli d'oliva verge extra, un ingredient que aporta cremositat i



123RF Limited@mizina. Crema de llenties

sabor, a més de nutrients com la vitamina E, un gran antioxidant natural. Entre les opcions més populars destaquen la crema de carbassó, de carbassa o les elaborades amb una combinació variada de verdures. La seva senzillesa les converteix en un plat lleuger, saludable i perfecte per augmentar el consum diari de vegetals.

Llegums: l'aportació proteica de les cremes de verdures

Per als que busquen una opció més saciant i completa des del punt de vista nutricional, les cremes de verdures combinades amb llegums són una alternativa excel·lent. Les llenties, els pèsols i la resta dels llegums aporten proteïnes vegetals, fi-

bra i hidrats de carboni complexos, contribuint a un perfil nutricional equilibrat.

A més, els llegums procedents de cultius ecològics ajuden a millorar la fertilitat del sòl i afavoreixen la biodiversitat, reforçant el vincle entre alimentació saludable i sostenibilitat.

Cereals i pseudocereals: un extra d'energia

Una altra família de cremes ecològiques incorpora pseudocereals com la quinoa, un ingredient molt apreciat per la seva aportació d'aminoàcids essencials, minerals i fibra. Aquesta combinació dona lloc a plats nutritius, complets i especialment adequats per als que busquen un extra

La seva senzillesa les converteix en un plat lleuger i saludable

d'energia sense recórrer a aliments ultraprocessats.

A Veritas, compromís amb la salut i la sostenibilitat

A Veritas, les cremes de verdures s'elaboren **exclusivament amb ingredients ecològics**, sense sucres afegits ni additius innecessaris. Hi ha tots els gustos i necessitats, incloses opcions certificades sense gluten.

A més, les **ampolles de vidre** de les cremes Veritas són retornables a totes les botigues de Catalunya, el client obté 0,10€ per tornar-la neta i Veritas s'encarrega de gestionar la seva neteja i reús per reduir el consum de nous envasos. ■



Una opció perfecta per augmentar el consum diari de vegetals



AL TEU EMAIL

BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio





Iván Iglesias,
Xef i professor de cuina vegana



ESPÀI PATROCINAT PER:
VALLE DEL TAIBILLA | www.valledeltaibilla.es



Pastís de formatge vegà amb melmelada de nabius

Juntament amb el pastís de xocolata, el de formatge sempre és a les primeres posicions de pastissos més populars. Dins del món dels pastissos de formatge els podem trobar enforats o freds i la forma d'elaborar-ne cadascun és totalment diferent.

En aquest cas, un pastís fred adquireix consistència gràcies a la gelatina o, tal com passa en aquesta recepta, degut a l'agar agar.

Perquè aquesta recepta sigui perfecta, el tàndem el completa una bona melmelada. La melmelada de nabius aporta una dolçor equilibrada sense notes àcides com pot passar amb la de gerds.



©Iván Iglesias

TEMPS: 20' PREPARACIÓ
6 HORES REPÒS

INGREDIENTS (6-8 racions)

Per a la base:

- 150 g de galetes veganes.
- 65 g de margarina vegetal.

Per al farciment:

- 300 g de crema de formatge vegana.
- 100 g de melmelada de nabius **Valle del Taibilla**.
- 250 g de nata vegetal per muntar.
- 75 g de sucre glacé o al gust.
- 80 ml d'aigua o de beguda vegetal.
- 2 culleradetes d'agar agar en pols.
- 1 culleradeta de vainilla.

Per a la cobertura:

- Melmelada de nabius **Valle del Taibilla**.
- Nabius frescos i menta per decorar.

tre i col·loca una tira ampla al voltant per cobrir la part lateral interior. Reparteix la barreja de galeta a la base i pressiona amb les mans per compactar i després amb un got o un pot perquè quedi el més anivellada possible. Refrigera fins que la crema del farciment estigui a punt.

D'altra banda, munta la nata vegetal amb una vareta elèctrica i quan comenci a emulsionar afegeix el sucre glacé si no estava endolcida. Acaba de muntar la nata fins que quedi ferma.

En un cassó, col·loqueu l'aigua o la beguda vegetal juntament amb l'agar agar i porteu a ebullició almenys dos minuts a foc mitjà baix perquè es desfaci per complet. Aleshores incorporar la melmelada de nabius del farcit, l'essència de vainilla i, fora del foc, barrejar perquè s'integri completament.

En un bol batre perquè s'estovi la crema de formatge vegana i afegir la barreja d'agar agar amb melmelada, integrar ràpid perquè no qualli l'agar, i afegir la nata muntada. Amb moviments envoltants barrejar-ho tot fins que quedi completament unificat.

Amb el fred de la nata i de la crema de formatge, la barreja d'agar agar començarà a quallar, és important no descuidar-se perquè qualli una vegada integrat a la barreja final i no abans.

Repartiu aquesta crema sobre la base de galeta i porteu-la al frigorífic almenys per 6 hores. També es pot

congelar i menjar com a pastís gelat. En el moment de servir el pastís decorarem amb la melmelada de nabius de la cobertura, amb uns nabius frescos i alguns cabdells de maria lluisa o de menta. ■

Elaboració

Començarem per preparar el que serà la base del pastís, per fer-ho aixafa les galetes o tritura-les amb un processador fins a fer-les pols. Afegeix-hi la margarina vegetal fosa i barreja-ho fins que quedi completament integrat.

Forra amb paper de forn un motlle de pastís rodó de 22 cm de diàme-

ALIMENTACIÓ



LA PINYA KIMMY NOMÉS TÉ 'UNA FEINA'

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

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



MENJAR I CRÉIXER

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

Menja massa el meu fill?

La majoria dels pares es queixen que els seus fills i filles no mengen prou. És estrany sentir-los dir que estan satisfets amb la quantitat i la varietat d'aliments que els seus fills mengen. No obstant això, de vegades escoltem la preocupació contrària: el meu fill està menjant massa?

Els nens poden menjar "massa"?

Menjar massa vol dir menjar per sobre de les nostres necessitats. Un nen/a que mengi molt no necessàriament està menjant massa, igual que un nen/a que mengi poc no sempre està menjant per sota de les seves necessitats.

Els nens i nenes que són genèticament alts necessiten més aliments que aquells que són petits, i especialment en les èpoques de ràpid creixement o de molta activitat física, sembla que necessiten menjar a tota hora. Però això no és menjar massa, és simplement el que necessiten.



123RF Limited©Radist

Què hem de fer en aquests casos? Oferir-los menjar sempre que tinguin gana, sense restriccions i sense forçar-los a seguir estrictament els horaris dels adults. És a dir, si han dinat amb la resta de la família, però una hora després tornen a tenir gana, han de poder tornar a menjar.

Els millors pisolabis en aquests casos són les fruites de tota mena, ecològiques sempre que sigui possi-

ble, la fruita seca i llavors en els majors de 5 anys, l'humus amb pa i/o crudités, els iogurts de soja sense sucre i els entrepans.

Fam emocional a la infància

Els nadons i nens i nenes molt petits (fins als 2-3 anys) molt rarament mengen per sobre de les seves necessitats. A aquesta edat saben instintivament quan han de parar de menjar

i es neguen, i així ha de ser, a seguir menjant encara que se'ls intenti donar més. Però a partir d'aquesta edat les coses poden canviar. Molts nens aprenen aviat, malauradament, que a la seva família el menjar s'usa com a premi o que menjar fa feliços els pares i avis. Aleshores poden menjar més del que la seva fam els dicta, per agradar als seus cuidadors o tractar de fer-los feliços si els veuen enfadats, tristos o estressats.

Els adults sabem bé què vol dir menjar sense tenir gana: tots ho hem fet, bé per consolar-nos per alguna cosa dolenta que ens ha passat, per avorriment o per ansietat. A partir dels 5-6 anys els nens i nenes també poden mostrar aquests comportaments, especialment si els veuen al seu voltant i si els anys previs no se'ls va ensenyar a desenvolupar una relació sana amb el menjar. En aquestes situacions, restringir l'aliment no és la solució: cal esbrinar i corregir la causa d'aquesta gana emocional buscant ajuda professional si cal. ■



ALIMENTACIÓ

LLEGUMS
D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

- 100% Naturals
- Sense conservants ni additius
- Només amb aigua i sal marina
- A punt per menjar

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



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

RECOMANAT PER



Feliç no-aniversari: el plaer quotidià de l'hora del te

Els personatges que Àlicia es troba en el seu viatge meravellós la feliciten al seu dia de no-aniversari, i li ofereixen un te amb galetes i pastissos. Fantàstic. Un bon costum el del te de les cinc. I si no són les cinc no passa res. Aturar-se a mitja tarda i preparar un te per a un mateix o per compartir amb amics o familiars és reconfortant per al nostre cos i ment.

La cerimònia del te amb tot el seu ritual, que va des de l'elecció del millor te, la porcellana, les estovalles, el tovalló, les galetes, el control dels minuts d'infusió; o simplement posant aigua filtrada al bullidor, preparar la tetera o directament una tassa, escollir el te que ens vingui de gust i posar-hi una bosseta de te ecològic, i servir-nos unes galetes o snacks dolços, ens fan la vida més plaent. I ho necessitem.

El coco ocupa un lloc destacat entre els ingredients dels snacks dolços pel seu perfil sensorial



123RF Limited©abril

Prioritzar la qualitat

La qualitat dels ingredients, tant del te com de les galetes o snacks dolços, és essencial. Primerament, volem que siguin ecològics. Per la nostra salut i per la del medi ambient. Fora pesticides dels nostres plats i de les nostres terres.

En comprar busquem a l'envàs la certificació que ens garanteix amb el seu logotip ben visible, l'Euro Fulla, que, ja sigui la farina, el te o les galetes ja elaborades i els snacks, el producte que ens arriba finalment s'ha cultivat sota les normes estrictes de la producció ecològica i, gràcies a això, evitem pesticides i fertilitzants sintètics, a més d'oferir-nos el plaer dels sabors genuïns, sense disfressar.

La seva qualitat organolèptica és clarament molt superior.

El coco ocupa un lloc destacat entre els ingredients dels snacks dolços pel seu perfil sensorial. La seva aroma, textura i dolçor natural encaixen especialment bé amb tes suaus, infusions florals o begudes vegetals. A més, la seva versatilitat és notable: coco ratllat per a galetes, crema de coco per a farcits, sucre de coco per a rebosteria o oli de coco per a bases cruixents. Des del punt de vista nutricional, aporta greixos vegetals i fibra, sempre dins un consum equilibrat. En combinacions amb xocolata és deliciós.

Juntament amb el coco, el fajol viu un clar ressorgir. Sense gluten i amb

En comprar busquem en l'envàs la certificació que ens garanteix que el producte és ecològic

un sabor torrat molt apreciat, funciona bé en crackers dolços, bescuits lleugers o grànols artesans i, juntament amb la civada, ens permet fer nosaltres mateixos les galetes a casa.

Les fruites seques ecològiques, com, per exemple, les ametlles, les avellanes i les nous, aporten textura i densitat nutricional, mentre que llavors com el sèsam o la xia afegeixen un punt cruixent i visual molt atractiu a les galetes o snacks que les contenen.

Per a aquesta pausa d'autocura, cultiu de les relacions i plaer gurmètic que pot ser l'hora del te, les combinacions per acompanyar-lo són múltiples: galetes de fajol amb coco i llimona, fruita seca caramel·litzada amb sucre de coco, snacks dolços o barretes casolanes de llavors i dàtils. Feliç no aniversari! ■

ALIMENTACIÓ



N!

SOL natural

BIO ROLLS DE COCO

CON CHOCOLATE

100g e

SENSE GLUTEN

VEGA

SOL natural

Rolls de COCO

L'snack que no sabies que necessitaves... i que no podràs deixar anar!

Els Rolls de Coco arriben per a convertir qualsevol moment del dia en un **crunch inoblidable**. Lleugers, naturals i amb un toc dolç que et fa dir: "un més i ja" (però sabem que no serà només un ;)

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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Com treure el màxim profit als alvocats

El trobem al guacamole, a les torrades, en amanides, en batuts, i fins i tot en postres. L'alvocat ja forma part de la dieta habitual de molts espanyols. Aquesta fruita tropical originària de Centreamèrica, Colòmbia i Veneçuela destaca pel seu color i convenç per la seva **textura, cremositat i sabor suau**, a més de les seves propietats beneficioses per a la salut.

Un superaliment saciant i antioxidant

És font de **vitamines** (A, B, C, E), **greixos saludables** (omega 3, 6, 7 i 9), **proteïnes** d'alta qualitat i **minerals** (magnesi, sodi, calci, ferro, fòsfor, àcid fòlic). Pel contingut en **fibra**, aquesta fruita dona sensació de sacietat. És font de potassi, que contribueix al funcionament correcte del sistema nerviós i dels músculs. Conté **àcid oleic**, aliat en la regulació i la reducció dels nivells de colesterol a la sang. A més, la **vitamina E** aporta propietats antioxidants interessants.

Quin alvocat escollir?

Hi ha molts tipus d'alvocat, i no tots són iguals: presenten caracterís-



123RF Limited©artjazz. Batut d'alvocat, cogombre i kiwi

tiques pròpies, tant d'aspecte, com de textura, forma, cremositat i temporalitat de collita.

Una de les més populars és la varietat **Hass**, un alvocat amb una forma ovalada o de pera, amb pell gruixuda, rugosa i molt fosca. La polpa de color pàl·lid, però molt cremosa i amb un sabor que recorda la nou, és molt versàtil i encaixa amb pràcticament qualsevol recepta: guacamole, torrades, amanides, poke bowls...

També és coneguda per la seva resistència, que augmenta la seva capacitat d'emmagatzematge i transport.

La pell fina i el color verd brillant són distintius de la varietat **Bacon**, una de les més cultivades a Espanya. Amb forma de pera o ovalada, té una

llavor gran. La polpa és de color clar, destaca pel contingut en aigua. Pel sabor lleuger, habitualment s'afegeix a amanides o s'utilitza com a guarnició.

Reed és la varietat més collida a l'estiu. Té una forma rodona i una pell suau i brillant, amb una polpa molt cremosa, suau i dolça. La mida de la llavor és relativament gran i triga més a oxidar-se que altres varietats, pel que el seu temps de conservació és més gran. Combina bé amb torrades, amanides i batuts cremosos.

L'alvocat **Pinkerton** es distingeix també per la forma. Presenta un coll molt allargat, una pell gruixuda i fàcil de pelar i una llavor petita, cosa que permet aprofitar millor la seva polpa, que és de sabor suau i agradable. La seva consistència és excel·lent per fer salses, cremes i purés.

Aquesta fruita tropical destaca pel seu color i convenç per la seva textura, cremositat i sabor suau

Del mercat al plat: com conservar-lo correctament

L'alvocat és una fruita delicada: s'oxida molt ràpidament un cop obert, de manera que la polpa agafa un color negre. A més, cal recordar que es tracta d'una **fruita climatèrica**, és a dir, continua madurant després de ser recol·lectat, encara que no estigui obert. Per tot això, per **mantenir la seva frescor i evitar el malbaratament**, una conservació adequada és clau. La durada de l'alvocat dependrà de l'estat de maduració de la fruita, tot i que no és aconsellable mantenir-lo obert durant més de dos dies. Si només es fa servir mitja peça, és recomanable conservar l'altra meitat juntament amb el pinyol i ben embolicat dins del frigorífic. Si li afegim unes gotes de llimona també podem endarrerir lleugerament l'oxidació d'aquesta fruita.

I si volem aprofitar al màxim la fruita, podem consumir també la seva llavor. Tot i ser una gran desconeguda per a molts, té propietats antioxidants i múltiples usos a la cuina. ■

És font de vitamines A, B, C i E i greixos saludables



ALIMENTACIÓ



Adania Frutit
Ecológico & Local

Fruita Ecològica de la Costa Tropical

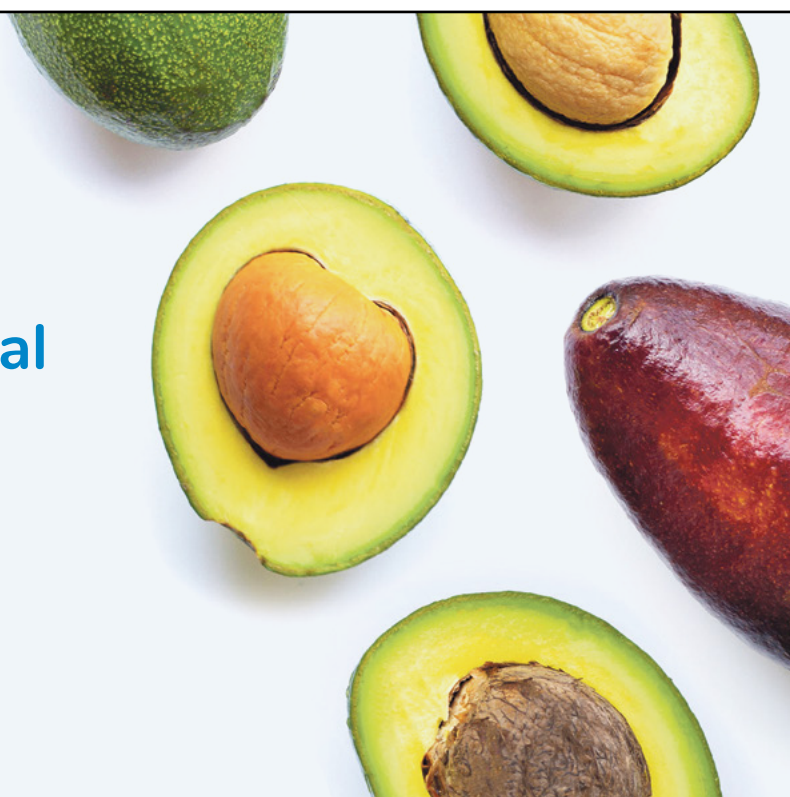
ES-ECO-001-AN
Agricultura UE



Fes la teva comanda a: info@adaniafruit.com

o als telèfons 958 610 429 / 663 435 828

www.adaniafruit.com



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / GALETES

Galetes Farcides de Crema de Cacao, de Sol Natural



No pertanyen a la reialesa, però són 100% reals. Un sandvitx de galetes cruixents sense gluten, farcides d'una irresistible crema de cacao vegana.

Tot en un pràctic format individual amb 2 galetes per bosseta.

- Sense gluten
- Veganes

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

SEC / LLAVORS

Llavors Funcionals d'Energia i Digestió Bio, d'El Granero



Dissenyades per donar suport al benestar diari de forma natural, sense gluten ni lactosa, i sense sucre afegit. Les llavors funcionals energia combinen lli molt amb maca bio en pols i acerola, aportant un alt contingut en vitamina C. Per la seva banda, les llavors de digestió, elaborades amb lli molt i sèsam torrat amb inulina, estan pensades per afavorir el trànsit intestinal i mantenir l'equilibri digestiu gràcies al seu contingut en fibra. Ambdues opcions són versàtils i es poden afegir fàcilment a les teves creacions culinàries.

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

SEC / PASTES

Macheroni Proteic, de Quinoa Real



La marca recupera la millor recepta, amb la tornada als orígens d'un dels seus Best Sellers, les pastes de Quinoa Real.

Tres clàssics de la família; espagueti, penne i fusilli, juntament amb dues novetats: fideu i macheroni proteic. Macheroni amb 21 grams de proteïna: la resposta a les noves demandes del mercat sense gluten i apta per a dietes sensibles i fàcil digestió.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Quinoa Real
Empresa: Biotobio Ibérica, S.A.

SEC / TES I INFUSIONS

Te Matxa Japonès en Pols - Grau Premium, de Clearspring



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

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

SEC / CREMES

Bowls Take Away, de Casa Amella



A Casa Amella creuen que tenir-te cura ha de ser tan fàcil com obrir, escalfar i gaudir. D'aquí neixen els Bowls Take Away, pensats per a tu que vols menjar bé sense renunciar als teus moments d'oci i descans. Elaboren les cremes amb ingredients ecològics, hortalisses fresques, superaliments i oli d'oliva verge extra, la font de greix saludable per excel·lència. Format individual de 260 ml, pràctic i ideal per portar a l'oficina, d'excursió, al càmping o per tenir sempre al rebost quan no tens temps de cuinar.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Casa Amella | www.casaamella.com
Empresa: Casa Amella Bio Food, S.L.U.

SEC / PORRIDGE

Superporridge Sense Gluten de Festuc i Cacao Bio, d'El Granero



Dues opcions sense sucre afegit ni lactosa, per començar el dia amb energia i nutrició equilibrada. Estan elaborats amb civada integral rica en fibra, que afavoreix la sacietat i el benestar digestiu. El de pistatxo, amb llavors de xia i lli mòltes, aporta proteïnes vegetals, omega 3 i un sabor suau. El de cacao, amb llavors de canem i làmines d'ametlles, ofereix un sabor més intens i un alt contingut en magnesi que ajuda a reduir el cansament, així com un alt contingut en fibra i omega 3.

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

Jordina Bargas,
Dietista i Infermera | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Aliments ecològics i densitat nutricional

Els aliments ecològics s'associen amb una manera de consumir més respectuosa amb el medi ambient i amb la salut. Afavorir la conservació dels sòls, protegir els ecosistemes o reduir l'exposició a substàncies químiques són alguns dels beneficis més coneguts. Tanmateix, moltes persones es plantegen si els aliments ecològics poden tenir una major densitat nutricional. En aquest article en parlem.

Quan un aliment pot considerar-se ecològic

Per saber si els aliments ecològics són més nutritius primer hem de comprendre què són i quines característiques tenen. A Europa, perquè un aliment pugui ser certificat com a ecològic, ha d'haver passat per una sèrie de controls estrictes. Aquests controls garanteixen que el mètode de producció no ha utilitzat substàncies com pesticides, herbicides o fertilitzants químics; que un 95% dels seus ingredients són ecològics; que no contenen organismes modificats



©Marta Montmany

genèticament; i que han estat cultivats respectant la biodiversitat i utilitzant pràctiques sostenibles.

Principals diferències entre l'agricultura convencional i l'ecològica

En primer lloc, convé destacar que, quan parlem de sòls, estem parlant d'un hàbitat viu on hi habiten bacteris, fongs i llevats, helmints, insectes i

altres organismes que exerceixen funcions imprescindibles per mantenir la terra plena de nutrients i de vida. La qualitat dels sòls varia en funció del tipus d'agricultura exercida.

L'agricultura convencional té com a objectiu aconseguir la màxima producció en el menor temps possible, reduint els costos i augmentant els guanys econòmics. Per aconseguir-ho utilitza els monocultius, que

són plantacions d'una sola espècie en grans extensions de terra que comporten una pèrdua d'hàbitat per la fauna i flora de la zona, alterant-ne l'ecosistema. A més, en aquest tipus d'agricultura es fa servir el mètode de la llaurada intensiva, que altera l'estructura de la terra afavorint l'erosió i reduint la capacitat de retenir aigua i nutrients. Altrament, el cultiu i la collita constants no donen temps a la terra per recuperar-se i regenerar-se, creant a llarg termini sòls empobrits de nutrients i infèrtils. En últim lloc, l'agricultura convencional utilitza productes com els pesticides i herbicides de síntesi química amb l'objectiu de controlar plagues animals i vegetals, però conseqüentment també maten molts organismes de la terra. Paral·lelament, sovint s'apliquen fungicides o tractaments postcollita per prolongar la conservació del producte.

En contraposició, l'agricultura ecològica fa servir pràctiques agràries més respectuoses. Entre les tècniques que usa hi ha l'aplicació de



ALIMENTACIÓ

Aigües de quefir amb fruita 100% de Lleida

Descobreix les nostres begudes probiòtiques: aigües de quefir amb fermentació viva, **pensades per cuidar la teva digestió, el teu benestar i el ritme diari.**

Les varietats de poma, pera i préssec estan fetes amb **fruita ecològica 100% de Lleida**, garantint proximitat, frescor i un sabor autèntic que et connecta amb el territori.

Un glop i ho notaràs: lleugeresa, vitalitat i el gust real de la fruita tal com toca. **Tasta-les i sent la diferència.**



330ml i 500ml

330ml

330ml

DISPONIBLE A LA NOSTRA BOTIGA ONLINE

PREMI A LA INNOVACIÓ ALIMENTÀRIA
Clúster Food Retail de Catalunya
2025

GOOD BIO



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



compost orgànic, la rotació de cultius i, en molts casos, la llaurada mínima. Aquest tipus d'agricultura fomenta la diversitat microbiana i la protecció i regeneració dels sòls, a més d'incrementar la captació de diòxid de carboni reduint l'emissió de gasos d'efecte hivernacle. Altrament, l'agricultura ecològica aposta per diversificar, utilitzant pràctiques com la rotació i l'associació de cultius que generen menys esgotament de nutrients i menys plagues sense necessitat d'utilitzar pesticides i herbicides químics.

L'alimentació ecològica i la densitat nutricional

Amb tot el que sabem sobre l'agricultura ecològica, és normal que ens preguntem si realment ens aporta més nutrients. Vegem-ho amb més detall a continuació. Els microorganismes presents a la terra, com els bacteris o els fongs, exerceixen la funció de descomposició de la matèria orgànica per alimentar-se i, com a conseqüència, alliberen altres nutrients que podran ser absorbits per les plantes. Segons l'evidència actual, diverses metaanàlisis indiquen que



©Bio Eco Actual

els aliments provinents d'agricultura ecològica tenen més antioxidants i polifenols. Pel que fa a les vitamines i els minerals, tendeixen a tenir-ne més quantitat però la diferència no sempre és significativa.

Al nostre intestí hi tenim una excel·lent fàbrica de nutrients: la nostra microbiota intestinal. Aquest meravellós i complex conjunt de microorganismes que habiten el nostre intestí exerceixen un grapat de funcions beneficioses, com són la síntesi de vitamines, la transformació de po-

lifenols i altres compostos en molècules actives antioxidants i antiinflamatòries, la modulació de l'absorció i l'eliminació de substàncies en funció de la seva naturalesa i la fermentació de fibres i midons resistents que produeix àcids grassos de cadena curta, necessaris en l'obtenció d'energia i la regulació de la inflamació.

Quan mengem de manera habitual aliments tractats amb pesticides químics, estem generant un impacte negatiu en la nostra microbiota, alterant les seves funcions. En canvi,

quan optem per alimentar-nos amb aliments ecològics estem afavorint que la nostra microbiota encarregada de generar i ajudar a absorbir nutrients es vegi beneficiada.

L'agricultura ecològica utilitza varietats tradicionals de vegetals, les quals s'ha estudiat que tenen més quantitat de polifenols, antioxidants i minerals com el calci, el ferro o el zinc en comparació amb varietats modernes o transgèniques. L'agricultura convencional usa fertilitzants químics amb l'objectiu de fer créixer ràpidament el cultiu. Com a conseqüència, la planta acumula més aigua i carbohidrats, però la concentració de minerals i vitamines disminueix. Per tant, els vegetals ecològics, en tenir un ritme de creixement més lent o natural, mantenen millor la qualitat nutricional.

Els vegetals ecològics, en tenir una vida útil més curta, generalment són locals o de proximitat. Com menys temps passa des de la collita a la ingesta hi ha menys oxidació de nutrients sensibles com la vitamina C o els polifenols i, per tant, hi ha menys pèrdua nutricional. ■

Clearspring

DESCOBREIX EL MISO ESTIL KIOTO

Cremós, delicat i dolç de forma natural



- Fet al Japó
- Font de Proteïnes
- Plant Based

Pasta Cremosa amb Miso

Dip de Miso Dolç





Enric Urrutia,
Director,
bio@bioecoactual.com

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

ESPAI VIDA SANA

Menjar bé és triar ecològic

Què és triar bé un producte alimentari? Triar allò que ens agrada pel seu sabor, per la seva textura, per la seva presentació, per les seves propietats nutritives, per la seva sostenibilitat mediambiental... darrere hi ha la marca, darrere de la marca hi ha el transformador/fabricant, darrere del transformador/fabricant, el productor, tots supervisats per les autoritats governamentals, però els canons de salubritat governamentals són els correctes i encertats? El consumidor pot qüestionar allò establert?

Sí, triant bé, triant sempre ecològic amb el logotip verd de l'Euro Fulla. Tot producte triat ha d'incloure el

logotip de l'Euro Fulla, és l'únic logotip que acredita que un aliment és ecològic, la resta és engany. A més, és important llegir les etiquetes, com menys ingredients, millor. Defugir del consum de productes que presumeixen de:

Natural i proximitat, sense certificat ecològic, ja que acostumen a ser productes que entren per la vista i confonen el consumidor per la seva bona aparença, per exemple, la fruita ben calibrada.

Important: no consumir aliments bàsics desnaturalitzats com: sucre blanc, oli de gira-sol, cereals no ecològics, embotits en general, snacks fregits, barretes energètiques industrials.

La indústria alimentària nodreix el consumidor, però a quin preu? Amb malalties i deteriorament del medi ambient o amb salut i sostenibilitat?, la nostra elecció és clau, triar ecològic és fonamental. ■

El que és real no necessita maquillatge: BioCultura A Corunya, Barcelona i Madrid 2026

Així, amb aquest lema "Es Real, no necessita maquillatge", iniciem aquest 2026 una nova temporada de BioCultura.

El que és natural no necessita retocs. El seu veritable valor és l'autenticitat de mostrar-se tal com és. La terra i el mar ens ofereixen productes complets i generosos per ells mateixos, sense necessitat d'afegits que n'alterin l'essència.

A la seva edició 2026, BioCultura reforça aquest missatge per inspirar una producció i un consum ecològic, autèntic i connectat amb la natura, és a dir real.

Estem convençuts que, en vista de la infinitat de problemes mediambientals, de salut, d'un sistema alimen-

tari cada cop més controvertit, hem de tenir clar d'una vegada per totes, que cal resoldre el problema des de l'arrel. S'han acabat els pegats, i el desviar la mirada. S'ha acabat voler maquillar-ho tot perquè sembli una altra cosa. Som capaços com a societat de mirar de cara i resoldre tot allò que sabem que no està bé, per nosaltres, pel planeta i, a més, ara ja, perquè no queda cap altra alternativa.

Seguim treballant de valent, però amb alegria, així que iniciem la temporada a A Corunya, amb el maridatge d'ecoturisme i productes ecològics. El seguiran Barcelona al maig i Madrid al novembre, molt, però molt potents.

Seguim actius i motivats. Bon Any! ■



ALIMENTACIÓ

CERTIFICACIÓ

Alemanya
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

Gamma de mels ECO per endolcir el cos, la ment i l'ànima
Descobreix-la a alemany.com

Mel seleccionada amb l'ADN Alemanya: generar impacte social i compromís amb el món rural
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%), espinacs* (10%), aigua, oli d'oliva verge extra*, sal marina.
*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

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

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

Informació nutricional (100 g)

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

PRODUCCIÓ AGRÀRIA ECOLÒGICA
ES-ECO-019-CT Agricultura UE
CCPAE

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

Només és ecològic si està certificat.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya

www.ccpae.cat



physalis®

La immunitat natural, la base de la bona salut!

Una dieta sana, exercici físic, molt d'aire fresc, un bon descans nocturn i evitar l'estrès són factors clau per al funcionament òptim de les defenses immunitàries. A més, les vitamines i minerals també tenen un efecte positiu en la resistència corporal.

Aquests suplements nutricionals contribueixen a reforçar aquesta resistència natural, armant-nos contra els trastorns (hivernals) i proporcionant alleugeriment per a les goles irritades i les vies respiratòries bloquejades. D'aquesta manera, estarà preparat per a l'hivern o altres períodes on s'és més susceptible d'emmalaltir.



- Alta sinergia d'alta qualitat
- Dona suport a la resistència natural*
- Confort de les vies respiratòries superiors*
- Ingredients: B-glucans de llevat vitamina C, equinàcia porpra, jara, zinc, seleni, vitamina D3, vitamina K2



- Barreja poderosa d'olis essencials
- Immunitat natural*, nas, gola**
- Confort de les vies respiratòries superiors**
- Ingredients: olis de romaní, de gingebre, sajolida de muntanya i eucaliptus radiata



- Complex biològic amb vitamina C natural
- Dona suport a la resistència natural*
- Contribueix a disminuir la fatiga*
- Una millor biodisponibilitat gràcies a un conjunt de cofactors
- Ingredients: *vitamina C d'acerola i camu camu



- Compost biològic amb els més preuats productes del rusc
- Enriquit amb vitamina C natural (extracte d'acerola)
- Bon funcionament del sistema immunitari*
- Ingredients: pròpolis, vitamina C d'acerola, gelea real liofilitzada



- Ajuda en cas de reaccions al·lèrgiques (estacionals)
- Dona suport a la resistència natural*
- Protegeix les cèl·lules de l'estrès oxidatiu*
- Alta dosi i excel·lent biodisponibilitat
- Ingredients: quercetina (Quercefit®), vitamina C (PureWay-C®)



- Dona suport al sistema immunitari*
- Ajuda a reduir el cansament i la fatiga*
- Ingredients: gelea real, vitamina C d'acerola, suc de poma, mel de flors d'origen europeu



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.

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

www.physalishealth.com — @ f p



Irene Uclés, Tecnòloga d'aliments especialitzada
en nutrició i microbiologia alimentària

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Nanopartícules de TiO_2 i ZnO en envasos alimentaris: beneficis, riscos i controvèrsies

En els últims anys, la indústria alimentària ha començat a incorporar tecnologies innovadores per millorar la conservació dels aliments i allargar-ne la vida útil. Una d'aquestes innovacions és l'ús de nanopartícules en els materials d'envasament. Es tracta de partícules extremadament petites —milions de vegades més petites que un gra de sal— que poden aportar propietats molt útils als envasos. Entre les més utilitzades hi trobem el diòxid de titani (TiO_2) i l'òxid de zinc (ZnO). Tot i els avantatges que poden oferir, l'ús d'aquests materials genera també preocupació i debat. Ens hem de preguntar: aquestes nanopartícules poden passar del plàstic a l'aliment? I si això passa, és perillós per a la salut?

Què són i per a què serveixen?

Les nanopartícules de TiO_2 i ZnO es fan servir en envasos alimentaris perquè tenen propietats molt interes-



123RF Limited©liudmilachernetska

sants. Actuen com a barrera contra la llum, la calor o la humitat, cosa que ajuda a conservar millor els aliments. També tenen efectes antimicrobians, és a dir, poden reduir la presència de bacteris i fongs a l'interior de l'envàs. A més, poden contribuir a millorar la resistència del material i a reduir-ne el pes.

A més, aquests envasos poden formar part dels anomenats envasos "actius", que no només contenen l'aliment, sinó que el protegeixen activament. Això pot ajudar a reduir l'ús de conservants químics i a disminuir el malbaratament alimentari, ja que els productes duren més temps en bon estat.

Poden passar als aliments?

Aquesta és la gran pregunta que preocupa tant a investigadors com a autoritats sanitàries. En teoria, els materials utilitzats per envasar aliments han d'estar dissenyats perquè no deixin anar substàncies perilloses. Però quan es treballa amb nanopartícules, les coses es tornen més complicades. Els estudis fets fins ara indiquen que sí que pot haver-hi una certa migració d'aquestes nanopartícules cap als aliments, especialment si es tracta de productes calents, àcids o grassos, o si el contacte és molt prolongat. Tanmateix, la quantitat que pot migrar és molt petita, i encara hi ha molts dubtes sobre si aquestes partícules arriben als aliments mantenint la seva forma tan petita o si canvien abans de fer-ho.

Per si això fos poc, mesurar aquestes nanopartícules dins dels aliments



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

SEGURETAT ALIMENTÀRIA



123RF Limited@realfah

és molt complicat, i els estudis que existeixen sovint donen resultats diferents. El que sí que és clar és que cal més recerca per entendre com es comporten aquestes substàncies dins del cos humà.

Són segures per a la salut?

Pel que fa als possibles efectes sobre la salut, les opinions dins la comunitat científica estan dividides. En alguns estudis, s'ha observat que el TiO_2 i el ZnO poden provocar dany cel·lular, inflamació o estrès oxidatiu (un desequilibri en les cèl·lules que pot afavorir malalties). Altres estudis, però, indiquen que a les dosis habituals, la toxicitat és molt baixa i no suposa un risc greu per a la salut.

Una preocupació addicional és que, degut a la seva mida tan petita, les nanopartícules poden travessar barreres naturals del cos, com la paret intestinal, i arribar a òrgans on altres substàncies no arribarien. Encara no se sap del tot què pot implicar això a llarg termini.

Què diu la normativa?

A Europa, els materials que entren en contacte amb aliments han de ser segurs, i no poden transferir substàncies que posin en risc la salut de les persones. Tanmateix, la legislació específica sobre l'ús de nanopartícules en envasos encara no està del tot desenvolupada.

Pel que fa al TiO_2 , l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) va anunciar l'any 2022 que ja no el considera segur com a additiu alimentari, perquè no es pot descartar que pugui provocar danys genètics. Això no vol dir que s'hagi prohibit en envasos, però sí que ha encès les alarmes. El ZnO encara està autoritzat com a additiu i en materials d'envasament, però sempre sota control i segons les condicions d'ús.

Un altre tema controvertit és que, en molts casos, el consumidor no sap si un envàs conté nanomaterials, perquè no sempre s'indica a l'etiqueta.

I què passa amb els aliments ecològics?

En l'àmbit de l'alimentació ecològica, l'ús de nanopartícules està expressament prohibit. Segons la normativa europea, no es poden fer servir nanomaterials enginyeritzats ni en la producció ni en l'envasament d'aliments ecològics. El motiu és el principi de precaució, ja que encara no se sap del tot si aquests materials són segurs a llarg termini.

Els productes ecològics es basen en valors com la naturalitat, la transparència i la sostenibilitat, i l'ús de tecnologies molt noves i poc conegudes pot anar en contra d'aquests principis. Ara bé, la investigació en aquest camp no s'atura, i ja s'estan estudiant alternatives més naturals i biodegradables que podrien ser acceptables en el futur.

Prudència i regulació

Les nanopartícules de TiO_2 i ZnO poden aportar beneficis interessants a l'envasament alimentari, com millorar la conservació dels aliments i reduir el malbaratament. Però també plantegen dubtes importants sobre la seva seguretat, especialment pel risc que puguin passar als aliments i afectar la salut de les persones.

La ciència encara no té totes les respostes, i per això molts experts demanen prudència, més recerca i una millor regulació. Mentre no es coneguin bé tots els riscos, el més prudent és apostar per sistemes d'envasament segurs, transparents i respectuosos amb el medi ambient, sobretot en l'àmbit de l'alimentació ecològica. ■

ALIMENTACIÓ

QUINUA REAL

PASTA DE
QUINUA REAL

TORNEM ALS ORÍGENS

La pasta de **Quinoa Real** torna amb la mateixa qualitat i els sabors autèntics que tant records.

Vegana, sense gluten i ecològica la nostra pasta, originària de Bolívia, combina arròs i **Quinoa Real (25%)**.

Nou Maccheroni proteic, amb 21 grams de proteïna.

DISTRIBUÏT EN EXCLUSIVA PER **BiotoBio**



La resistència als antibiòtics també és a la cadena alimentària

La resistència als antibiòtics és un dels reptes més grans de salut pública. Apareix quan els bacteris deixen de ser sensibles als tractaments habituals, cosa que dificulta la curació d'infeccions que abans eren senzilles. No és un problema llunyà ni exclusiu dels hospitals: comença a molts llocs, també a la cadena alimentària. No són les persones que es tornen resistents, són els bacteris els que es tornen resistents i com a conseqüència, alguns antibiòtics deixen de funcionar. Per això, calen tractaments més llargs, més costosos, i augmenta el risc de complicacions. Per això és tan important conèixer com i on circulen els gens de resistència, també a la cadena alimentària.

Conceptes claus per entendre el problema

Per entendre la resistència, cal recordar un concepte bàsic: l'ADN és la molècula que conté la informació ge-



123RF Limited©livroomstudio. Bacteris

nètica de tots els éssers vius. Està format per quatre unitats químiques, A, T, C i G, que funcionen com un codi; la combinació d'aquestes unitats dona lloc als gens, que donen les instruccions a les cèl·lules per fer les funcions essencials. Als bacteris, alguns gens contenen mecanismes molt eficaços de defensa davant els antibiòtics:

els permeten neutralitzar-los, expulsar-los o modificar la diana on actua el medicament. I el més preocupant és que aquests gens es poden moure d'un bacteri a un altre, fins i tot entre espècies diferents. Conèixer-los i veure com es transmeten ens ajuda a comprendre com sorgeixen les resistències i com viatgen per la cadena ali-

No són les persones que es tornen resistents, són els bacteris els que es tornen resistents i com a conseqüència, alguns antibiòtics deixen de funcionar

mentària. El conjunt de tots els gens de resistència presents en un aliment o al seu entorn s'anomena resistoma.

Un estudi europeu sense precedents

Per conèixer millor aquest fenomen, diversos centres de recerca



UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

YANNOH® ORIGINAL 0% CAFFEINE

CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE

lima 25

bio

vegan

europaus, com el CSIC a Espanya, van dur a terme l'estudi més exhaustiu realitzat fins ara. El projecte va analitzar més de 2.000 mostres preses a 100 empreses de 17 països europeus, que incloïen aliments llestos per a consum, matèries primeres, aigua, equips i superfícies de processament.

Aquesta anàlisi tan àmplia va permetre obtenir una "fotografia microbiològica" de tota la cadena alimentària. Els resultats, publicats a *Nature Microbiology*, subratllen la necessitat de considerar la resistència antimicrobiana com un fenomen que comença molt abans d'arribar a l'hospital.

Trobada clau: els gens de resistència són molt presents

L'estudi va detectar que més del 70% dels gens de resistència coneguts apareixen a algun punt de la cadena alimentària. A més, 6 de cada 10 mostres contenien almenys un gen de resistència.

Els gens més freqüents atorgaven resistència a famílies d'antibiòtics d'ús habitual en medicina humana i veterinària: Tetraciclins, Betalactàmics (com amoxicil·lina), Aminoglucòsids (com neomicina) i Macròlids (com azitromicina).

En quins bacteris es van trobar aquests gens?

L'estudi va identificar que diferents bacteris, alguns molt coneguts per causar infeccions humanes, *E.*



coli, *S. aureus*, *K. pneumoniae*, i altres típiques de l'entorn alimentari, *S. equorum*, *A. johnsonii*, portaven gens de resistència a l'ADN. Això vol dir que aquests bacteris tenen la capacitat de sobreviure a determinats antibiòtics i, per tant, poden participar en l'expansió d'aquestes resistències.

A més, prop del 40% dels gens identificats estaven associats a elements genètics mòbils, és a dir, fragments d'ADN que actuen com a vehicles capaços de traslladar fàcilment aquests gens entre bacteris. Aquesta mobilitat accelera la seva expansió i converteix la cadena alimentària en un punt clau per vigilar el fenomen.

I què passa amb la producció ecològica?

Les granges ecològiques utilitzen menys antibiòtics, i això sol traduir-se en nivells més baixos de bacteris resistents. Una revisió de 72 estudis a 22 països va trobar una mitjana del 28% de resistència en granges convencionals davant el 18% en les ecològiques (Ager et al., 2023).

El model ecològic, per tant, redueix la pressió antibiòtica, però no pot eliminar completament la circulació de bacteris resistents, perquè aquests formen part de l'entorn natural. El sòl, l'aigua, els fems procedents d'altres explotacions o la fauna silvestre

poden introduir bacteris resistents a qualsevol granja, també a les ecològiques. Per això, encara que la resistència és menys freqüent, no desapareix del tot.

Un estudi nord-americà va mostrar que les granges avícoles que van passar a producció ecològica van reduir significativament els *Enterococcus* resistents i multiresistents (Sapkota et al., 2011). De manera similar, una revisió sistemàtica (Miranda et al., 2019) va confirmar que les resistències en sistemes ecològics no són inexistents,

Cada cop trobem infeccions més difícils de tractar, i alguns fàrmacs poden deixar de funcionar just quan més els necessitem

però sí notablement més baixes que en producció convencional.

La importància de la resistència als antibiòtics

Les resistències als antibiòtics tenen conseqüències molt rellevants per a la salut. Cada cop trobem infeccions més difícils de tractar, i alguns fàrmacs poden deixar de funcionar just quan més els necessitem. L'eficàcia dels antibiòtics és un recurs limitat, i protegir-lo depèn de tothom: professionals sanitaris, sector alimentari i ciutadania. ■

Prop del 40% dels gens identificats estaven associats a elements genètics mòbils



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

MASTIHA
POWDER
FOOD SUPPLEMENT
NATURAL CARE
60g Powder

MASTIHA
CHEWABLE TABLETS
FOOD SUPPLEMENT
NATURAL CARE
250mg / 40 Chewable Tablets

MASTIHA EN POLS
60% MASTIHA & 40% INULINA
(60g)

25% MASTIHA
Comprimits masticables
(40 gr, 40 comprimits de 250mg de Mastiha)

SUPPLEMENT AWARDS 2023
SILVER

SUPPLEMENT AWARDS 2023
GOLD

Dificultat per digerir? Mastiha de Quios en pols i en comprimits masticables: suport natural per al teu estómac i la teva digestió des de dins.



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



ALIMENTACIÓ I SALUT

Aliments ecològics rics en omega-3 vegetal: com introduir-los al nostre dia a dia

Els omega-3 són un tipus de greix amb grans propietats i funcions al nostre organisme, però no hi ha tants aliments que siguin una font significativa d'aquests virtuoses nutrients.

Els àcids grassos omega-3 són un grup de greixos importantíssims per a la nostra salut, amb funcions com la modulació de la inflamació, el bon estat cardiovascular, la funció cerebral o l'equilibri hormonal. Encara que solem associar-los al peix blau, que és ric en EPA i DHA (àcid eicosapentaenoic i docosahexaenoic), hi ha valuoses fonts vegetals, riques en àcid alfa-linolènic (ALA), que és l'omega-3 considerat essencial ja que el nostre organisme no el pot produir. L'EPA i el DHA sí que els pot fabricar el nostre organisme a partir de l'ALA, encara que amb una taxa de conversió baixa, per això és recomanable consumir de tant en tant aliments que aportin EPA i DHA o, si no els consumim, prendre algun su-



123RF Limited@pstedrak. Nous ecològiques

plement amb algues riques en DHA (com Shizochytrium Sp).

Hem de tenir molt present que els aliments vegetals rics en aquest tipus de greixos són molt importants ja que ens permeten elevar la ingesta d'omega-3 al nivell del que es recomana diàriament. Si a més optem per aliments ecològics, no només cui-

dem molt millor la nostra salut, no drint-nos millor i evitant tòxics, sinó també la del planeta.

Aliments vegetals font d'omega-3

Llavors de lli: són la font vegetal més concentrada ja que aporten uns 22,8 g d'omega-3 per cada 100

g. Una veritable joia nutricional ja que, a més, només aporten 5,9 g d'omega-6. No només això les fa excepcionals, sinó que també hi aporten molts altres nutrients i fibres de diferents tipus. Consumeix-les com vulguis i afegeix-les a les teves amanides, iogurts, cremes de verdures, etc. També les pots fer servir moltes, encara que tingues en compte que si les uses en aquest format l'omega-3 és més fràgil i s'oxida amb facilitat, per això és bona idea guardar la pols de llavors de lli a la nevera. Remullades en aigua durant unes hores són una bona eina per ajudar el trànsit intestinal.

Llavors de xia: també tenen un alt contingut en ALA amb un total de 17,8 g d'omega-3 per cada 100 g i 5,8 g d'omega-6. Per tant, ens aporten una bona proporció d'aquests greixos. Són riques en fibra i minerals com calci i magnesi. Amb elles pots preparar deliciosos púdings gràcies a



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)

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

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

ARBÖRIGEN BIOINTEGRAL

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

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.

Distribuido por: **infoedispronat.com**
www.dispronat.com

Dispronat

WWW.BIODYSSÉE.COM

ALIMENTACIÓ I SALUT

l'elevat contingut en mucíl·lags que, quan es posen en contacte amb l'aigua, gelifiquen i aporten una textura interessant per a postres o esmorzars.

Nous: són una de les fonts més pràctiques i conegudes en el nostre context geogràfic. Però encara que aporten 9 g d'omega-3 per cada 100 g, aquests no predominen ja que també aporten omega-6 en gran quantitat, 38,1 g per cada 100 g, de manera que aquí la proporció canvia respecte al lli i a la xia. De tota manera, són molt importants com a opció rica en omega-3 i, a més aporten proteïnes, minerals i polifenols antioxidants. Molts estudis han evidenciat que consumir nous habitualment té grans beneficis a la protecció de la salut.

Cànem (llavors o farina de llavors): conté ALA en una proporció d'omega-6 i omega-3 semblant a les nous, ja que contenen 27,4 g/100 g dels primers i 8,7 g/100 g dels segons. Si pots inclou-les també a la teva dieta habitual. Molt interessants en dietes vegetals per la seva aportació proteica. Normalment les trobaràs



123RF Limited©somegirl. Amanida de verdures amb tomàquets cherry, fulles verdes i llavors de xia

triturades ja que senceres són massa dures per a nosaltres. Conserveu-les en un lloc fresc o a la nevera perquè no s'enrancin els seus greixos, especialment els omega-3.

Soja ecològica i els seus derivats (tofu, tempeh, edamame): són millor font d'ALA que altres llegums, especialment en la forma natural o mínimament processada. De tota manera, la quantitat d'omega-3 és molt menor, rondant 1,3 g/100 g mentre aporta gairebé deu vegades més

d'omega-6. També aporta proteïnes, aminoàcids essencials, vitamines i minerals.

Olis ecològics rics en ALA: l'oli de lli, de nou, de cànem i de canola són les alternatives més saludables en termes de riquesa en omega-3. Per contra, l'oli de gira-sol seria el menys recomanable ja que aporta moltíssim omega-6 i gairebé res d'omega-3. Fes servir aquests olis en fred perquè la calor no degradi els seus greixos saludables.

Idees per incorporar els omega-3 amb aliments vegetals ecològics al teu dia a dia:

- Afegeix una cullerada de lli i una de xia a iogurts, quefir, porridge o púding.
- Inclou nous en torrades amb alvocat o crema de fruita seca.
- Prepara els teus batuts amb llavors de cànem o de xia.
- Decora les amanides amb llavors de lli i nous.
- Inclou edamame o tofu en amanides, saltats o bowls.
- Afegeix llavors de cànem o de lli a cremes de verdures o sopes o als teus saltats.
- Afegeix una cullerada de xia a cremes de verdures fredes (com un gaspatxo).
- Prepara snacks saludables amb fruita i barreja de llavors de lli i xia i nous.

Els omega-3 d'origen vegetal són un recurs extraordinari dins d'una alimentació ecològica i saludable. Amb petits gestos pots millorar significativament la teva aportació diària d'aquests nutrients essencials. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Enforteix el teu cos amb vitamina D

Durant els mesos d'hivern, el teu cos produeix molt poca vitamina D a causa de la manca de llum solar. Com a resultat, els teus nivells naturals poden disminuir ràpidament. Un suplement addicional de vitamina D ajuda a mantenir els teus ossos, músculs i sistema immunitari en condicions òptimes.

Vitamina D3 en oli d'oliva per a una absorció òptima

Dosi diària ideal de manteniment

25 µg per càpsula

Vitamina D3 en oli d'oliva per a una absorció òptima

Dosi extra alta per a més necessitats

75 µg per càpsula

Vitamina D3 d'origen vegetal procedent del pi (VDLI-FE™)

Apte per a vegans

50 µg per comprimit

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

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

www.physalishealth.com —

Certified

Corporation



CURA INFANTIL

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

Vitamina K2: clau en la salut dels ossos, també a la infància

Tots coneixem ja la importància del calci i de la vitamina D per la salut òssia. Però hi ha un nutrient menys conegut que compleix una funció essencial: la **vitamina K2**. I és que la vitamina D facilita l'absorció de calci des de l'intestí fins a la sang, però no determina on anirà aquest calci.

Aquí és on entra en joc la vitamina K2: ella és la que activa proteïnes que fixaran el calci a l'os.

La vitamina K2 és produïda per bacteris, incloent els nostres propis bacteris intestinals, a partir de la vitamina K1, present principalment en vegetals de fulla verda. Encara no es coneix bé quanta d'aquesta vitamina absorbim. És molt possible que aquesta quantitat variï d'unes persones a les altres depenent de la salut del seu microbiota intestinal: sí que sabem per exemple que els antibiòtics poden afectar els bacteris que produeixen aquesta vitamina.



123RF Limited©dolgachov

També trobem vitamina K2 als aliments fermentats. De fet, el **natto**, un producte japonès obtingut de la fermentació de la soja, és l'aliment més ric en vitamina K2. Molts investigadors pensen que una de les raons per les quals les dones japoneses tenen menys osteoporosi que les occidentals és gràcies al consum de natto.

La major part de la massa òssia es construeix durant la infància i l'adolescència. Si la ingesta de calci i vitamina D és insuficient, es pot produir raquitisme i aturar-se el creixement. Però necessiten vitamina K2 els nens i nenes? Sabem encara poc sobre això, però estudis inicials recents suggereixen que aquesta vitamina també és important a la infància i podria

contribuir a un millor creixement en altura i millor massa òssia al final de l'adolescència.

De moment no hi ha recomanacions oficials sobre la suplementació amb vitamina K2 a la infància, i encara que aquesta vitamina no és tòxica, és millor ser prudent. Però sí que podem assegurar-nos que la microbiota intestinal dels nostres nens estigui el més sana possible perquè produeixin la seva pròpia vitamina K2, proporcionant-los una **alimentació el més vegetal, integral i ecològica possible**, que inclogui, a partir dels 2 anys, petites quantitats d'aliments fermentats com el xucrut, el miso i el natto; evitant l'administració d'antibiòtics tret que siguin imprescindibles i afavorint un contacte constant amb la natura. Algunes nenes i nens es podrien beneficiar de prendre suplement de vitamina K2 juntament amb vitamina D, però això ha de ser valorat individualment pel seu pediatre. ■



GUIA PROFESSIONAL



MASTER

ORGANIC

TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

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

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



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Edició
impresa i online
Difusió gratuïta

Informació per producte

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

Tendències i novetats BIO

Alimentació, Cosmètica, Complementos alimentaris



La L-carnitina aprima?

Comencem l'any amb el propòsit d'aprimar-se, és clar, i t'ha passat pel cap la possibilitat de prendre't L-carnitina. T'explicaré si realment és el que necessites o millor hem d'anar pensant en un altre suplement.

La L-carnitina és un d'aquells suplements dels quals tothom ha sentit a parlar, però que gairebé ningú no sap explicar bé. Se'n parla als gimnasos, t'ho ofereixen als herbolaris i sempre hi ha algun amic que assegura que "va genial per cremar greix". I al final, entre tants mites, acabem més confosos que una altra cosa. Perquè sí, ajuda amb el greix... però la història és una mica més llarga d'explicar.

El nostre cos ja fabrica L-carnitina de manera natural. Però, per què serveix? Bàsicament, per transportar el greix cap a la part de la cèl·lula on es transforma en energia. Res estrany: és com si fos un vehicle que transporta el greix just al lloc on es pot cremar. Per això es troba sobretot als músculs i al cor, que són els que més energia necessiten.

Però, què es nota en prendre-la?

Doncs trobem persones que diuen que els dona una petita empena d'energia, especialment aquelles que sovint entrenen. Per descomptat, hem de deixar clar que no aconseguiràs córrer el doble o aixecar cent quilos més, però sí que pot ajudar-te



123RF Limited@mauriciotoro

Si ja estàs cuidant la teva dieta i fas una mica d'exercici, ajudarà a que el teu cos utilitzi una mica més del greix emmagatzemat

a cansar-te menys, a aguantar més i sobretot és un excel·lent aliat per recuperar-te millor fins i tot dels crujiments. En gent gran, o en persones amb nivells baixos, es tradueix en una cosa tan simple com "em sento amb més ganes" i potser aquesta empena també pugui ajudar-te a anar al gimnàs en aquests dies en què sents

tal mandra que no desitges aixecar-te del sofà, i en base a això he d'advertir-te que si per contra penses que podries prendre aquest suplement i no fer res t'equivoques, necessites activitat física per poder accionar el mecanisme de la L-carnitina.

Perquè si pensaves fer-la servir per aprimar-te, la **L-carnitina sola no aprima**. Si menges fatal i no et mous del sofà, no actua. Però si ja estàs cuidant la teva dieta i fas una mica d'exercici, ajudarà a que el teu cos utilitzi una mica més del greix emmagatzemat. No és una panacea; és més aviat un company que t'empenyi suaument a la direcció correcta.

Com qualsevol suplement, també té els seus matisos

Les persones amb antecedents d'epilèpsia l'haurien d'evitar perquè

pot augmentar el risc de convulsions. Tampoc és recomanable si tens un hipotiroidisme mal controlat. I quant a efectes secundaris, els més típics són molèsties digestives o aquesta olor corporal una mica més forta que alguns noten. Si prens anticoagulants o tens problemes renals, és millor preguntar abans a un professional de la salut.

I com es pren?

La dosi per a la majoria d'adults ronda entre 500 mg i 2 g al dia. Molta gent la pren 30 - 60 minuts abans d'entrenar, encara que també es pot prendre al matí. En dejú s'absorbeix una mica més ràpid, però no és obligatori. Com sempre, no tothom en necessita la mateixa quantitat: depèn de l'edat, el pes, el tipus d'entrenament... i les dosis molt altes poques vegades aporten més beneficis; normalment només donen més guerra a l'estómac amb lleugeres molèsties.

La L-carnitina no és el suplement miraculós que alguns venen, però tampoc és fum. És una ajuda que pot millorar la teva energia, el teu rendiment i la manera com el teu cos utilitza el greix, sempre que vagi acompanyada de bons hàbits i expectatives realistes.

Si ho entens així, es pot convertir en un bon amic. Si esperes un miracle, acabaràs dient que "això a tu no et funciona". ■



Algunes teràpies només actuen sobre el símptoma

L'Osteopatia no és Fisioteràpia i el Fisioterapeuta no és Osteòpata

L'Osteopatia actua sobre l'arrel del problema



COSMÈTICA

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.comBeatriz Lavado,
Especialista en cosmética natural

Argan i karité: calidesa per abrigar la teva pell a l'hivern

L'hivern és l'estació més freda i més seca de tot l'any. Això es tradueix en una càrrega especialment estressant per a la nostra pell: baixes temperatures, menor humitat ambiental i més calefacció a casa. És aleshores quan la pell demana més atencions, més abric i protecció, perquè s'asseca amb més facilitat. I podem acompanyar aquests silencis de la pell amb elements nutritius i protectors. D'entre tot el repertori de substàncies emol·lients per excel·lència, hi trobem dues joies africanes: l'oli d'argan (*Argania spinosa*) i la mantega de karité (*Butyrospermum parkii*), disposats a retornar-li la calidesa i la lluminositat a la teva pell.

L'argan és un arbre resilient que habita les terres àrides del Marroc. Aquest arbre concentra un oli vegetal meravellós a les seves llavors, amb una aroma càlida de nou fresca. El seu aport equilibrat d'àcid oleic i linoleic deixa un tacte sedós i envoltant, et nodreix sense saturar, et retorna l'elasticitat i ajuda a restaurar la funció barrera de la pell.

D'altra banda, la mantega de karité és, per sobre de tot, una matèria d'abric. Sòlida a temperatura ambient, es fon lentament en contacte amb la pell, com si en compregués la calor i la necessitat. Obtinguda per primera pressió en fred dels seus fruits, té una riquesa destacable en àcids grassos



123RF Limited © erstudios

Contenen components extra especialment valuosos, antioxidants, calmants i amb acció reparadora

nutritius (esteàric i palmític) que formen una pel·lícula protectora sobre la pell. I així, una mantega pura i sense més additius ja és eficaç. Nodreix, suavitza i ajuda a mantenir la hidratació durant més temps, i retorna la flexibi-

litat i el confort fins i tot a les zones més castigades.

A més, aquests dos tresors contenen components extra especialment valuosos, antioxidants i calmants, responsables de la seva acció reparadora: tocoferols, triterpens i fitosterols. Junts acompanyen els processos naturals de regeneració cutània i aporten un confort durador, profund i respectuós, especialment valuós en les èpoques en què la pell més ho necessita.

Per a la cura general durant l'hivern, podem crear un bàlsam nutritiu corporal amb dues cullerades de mantega de karité verge i una cullerada d'oli d'argan, batent mentre ho fonem al bany Maria. Després, conti-

nuem batent fora del foc i envasem en un pot perquè es solidifiqui.

Quan remenem, de manera opcional, podem afegir-hi una gota d'oli essencial de gerani o d'encens, que ajudarà al confort i a la reparació de la pell. Podem utilitzar aquest bàlsam a les zones més exposades o seques, com les extremitats, especialment les mans. Aquesta combinació calmarà i reduirà la tibantor de la pell aplicant-ne una petita quantitat, escalfada prèviament entre les mans, que estendrem sobre les zones que demanin cura.

A més, incorporar aquests ingredients en la rutina d'hivern pot convertir-se en un moment de presència. Dedicant uns minuts a fer un massatge amb el karité i l'argan s'activa la microcirculació, ajuda la pell a recuperar vitalitat i afavoreix una sensació de benestar immediat. És un petit gest diari que reforça la hidratació, calma la sensibilitat i acompanya la pell perquè afronti el fred amb més resiliència.

Cuidar la pell també és un acte ecològic: és escoltar-la, nodrir-la amb allò essencial i triar matèries primeres que respectin tant el cos com el territori d'on procedeixen. Per això, en la teva cosmètica ecològica d'hivern, argan i karité són sinònim de cura profunda, senzilla i càlida. ■



COSMÈTICA

■■● terpenic

Cuida la teva pell aquest hivern amb ingredients que abriguin de veritat.

■ Karité BIO
■ Argán BIO

Olis vegetals
biològics, verges,
de 1a premsada en fred,
100% purs



terpenic.com



Comença l'any cuidant-te de manera més conscient

Començar l'any sol anar acompanyat de **nous propòsits**: organitzar millor el temps, menjar de manera més equilibrada o cercar rutines que ens permetin sentir-nos millor. Tot i això, sovint deixem en segon pla una cosa tan bàsica com **escoltar el cos** i entendre com respon als ritmes i canvis que porta cada estació. Perquè de ben poc serveix proposar-nos grans canvis si el més bàsic, com dormim, com ens alimentem o com gestionem el ritme de cada estació, queda en segon pla.

I aquí sorgeix una pregunta clau: **n'hi ha prou amb aquestes mesures senzilles... o necessitem alguna cosa més per acompanyar el nostre organisme en els mesos més exigents?** Gener, amb la seva energia d'inici, és un bon moment per plantejar-nos una cura més constant, natural i conscient durant tot l'any.

L'hivern és una etapa exigent. Les poques hores de llum, el fred i l'augment del temps que passem a interiors poden influir en com ens sentim. Per mantenir l'equilibri és fonamental apostar per **mesures senzilles**: descansar bé, mantenir-se actiu de manera moderada i seguir una alimentació variada. **Però fins i tot fent tot això, el cos pot necessitar suport extra.**

En aquest context, l'*Echinacea purpurea* (base de la gamma Echinaforce®, una de les més repre-



Fotografia cedida per A.Vogel

És un bon moment per plantejar-nos una cura més constant i natural

sentatives d'A.Vogel) pot ser un bon suport per al **sistema immunològic**, ajudant tant a la **prevenció de possibles afeccions estacionals** com a la cura diària de les defenses.

Durant els mesos freds, és habitual notar la gola més sensible a causa del contrast entre l'exterior i els espais amb calefacció, així com l'aire sec. Per alleujar aquesta sensació, és útil mantenir una bona hidratació i ventilar els ambients regularment. A més, la *Salvia officinalis*, present en productes com les pastilles per a

la gola d'A.Vogel, pot ser útil pel seu efecte suavitzant sobre la gola, mentre que l'**esprai d'herbes amb mel**, a base d'herba blenera, crea un efecte calmant de les vies respiratòries.

Amb l'arribada de la primavera, el cos s'adapta a nous ritmes. L'augment de pol·len i altres partícules a l'aire pot provocar més sensibilitat o molèsties estacionals, per la qual cosa convé **reduir el temps a l'aire lliure o prendre precaucions en els dies de més concentració de pol·len**. En aquestes situacions, fer servir gotes oculars a base d'eufràsia o camamilla pot alleujar la sensació d'irritació o cansament ocular.

A més, els **esprais d'equinàcia** poden ajudar a acompanyar el sistema immunitari i afavorir que l'organisme funcioni amb normalitat durant aquesta època.

Amb les altes temperatures de l'estiu, és important parar atenció a com respon el cos. Moltes dones noten que **les sufocacions augmenten en aquesta època**, i els productes naturals a base de sàlvia poden ser de gran ajuda. Complementes com **Menosan Salvia**, pensats per **reduir la sudoració**, sumats a una hidratació adequada i petits descansos al llarg del dia, poden marcar la diferència.

A la tardor, la tornada a la feina o als estudis fa que els horaris s'accelerín i les jornades siguin més exigents, cosa que pot afectar el descans i l'equilibri general. En aquest sentit, plantes com la passiflora, la valeriana o el llúpol, presents en productes d'A.Vogel com l'**Anti Stress Spray** o el **Dormeasan Gotas** poden afavorir la relaxació i ajudar a mantenir un estat de calma.

Cada estació presenta els seus propis reptes, però totes ens recorden el mateix: **la salut no és puntual, sinó un hàbit diari que requereix constància**. Incloure rutines saludables i productes naturals al nostre dia a dia ajuda a prevenir possibles molèsties o afeccions i a mantenir un estil de vida equilibrat. ■

Descobreix els consells de salut d'A.Vogel:



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



EL PODER DE LA NATURALEZA PARA TU SISTEMA INMUNITARIO



Echinaforce Gotas:

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



Planta fresca de cultivo biológico certificado



Apto para veganos

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

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

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



A.Vogel

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

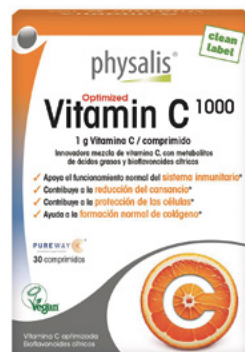
Crema d'Eucaliptus,
de Pielsana

La crema d'eucaliptus és una cura nutritiva amb vitamina C, per tractar les vies respiratòries. Amb efecte expectorant, antibacterià i per alleujar en general els símptomes gripals i al·lèrgies.

Especialment indicat per a la congestió nasal, inflamació de gola i tos. Recomanació: Aplicar al pit, omòplat, a la gola, planta del peu i al nas per alleujar.

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

CURA PERSONAL

Vitamin C 1000,
de Physalis

Amb PureWay-C®, una innovadora barreja de vitamina C amb metabòlits d'àcids grassos i bioflavonoides cítrics, que accelera i millora significativament l'absorció de la vitamina C per part de l'organisme i roman activa durant més temps al cos.

La vitamina C té nombrosos i significatius impactes positius a la nostra salut.

Certificats: Clean Label | Vegà
Marca: Physalis
www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

CURA PERSONAL

Card Marià Bio,
de Viridian

Estandarditzat al 80% de silimarina, és l'aliat perfecte per a un detox després de les festes.

Una fórmula bio, vegana i 100% activa que recolza la salut del fetge amb herba sencera en pols.

Ideal per resetejar el teu benestar de forma natural i ètica.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Viridian
Distribució:
Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com

CURA PERSONAL

Pols de Calci amb Magnesi,
de Raab Vitalfood

Una combinació de citrat de calci i citrat de magnesi, que aporta aquests dos minerals en una proporció de 2:1. El citrat de calci i el citrat de magnesi són formes orgàniques dels minerals. Tots dos contribueixen al funcionament normal dels músculs, i a tenir un metabolisme energètic normal.

A aquests beneficis se li sumen tots els beneficis coneguts del magnesi.

Marca: Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

FIRES

CERTIFICACIÓ

ES REAL
ES ECOLÓGICO
NADA QUE OCULTAR



BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

SEDES 2026

A CORUÑA
EXPOCoruña
6-8 marzo

BARCELONA
La Farga de L'Hospitalet
7-10 mayo

MADRID
Ifema
Noviembre

BIOVIDASANA COSMÈTICA
ECONATURAL

La certificació que garanteix la màxima qualitat de la teva cosmètica



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



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



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



Per a cosmètica certificada BioVidaSana sense ingredients d'origen animal



La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta

Amb la garantia de
l'Associació Vida Sana



ASSOCIACIÓVIDASANA biovidasana.org



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

Salut digestiva: recupera l'equilibri després de les festes nadalenques

Doble ració de brou, un altre plat de canelons, un bombó per aquí, un tros de torró per allà... Les festes de Nadal solen anar acompanyades de sopars de gala, grans menús i sobretauls llargues. És una bona ocasió per envoltar-nos dels nostres, compartir i donar-nos petits capricis, per tant és normal que la nostra dieta habitual es vegi una mica alterada i aparegui alguna molèstia digestiva. Tot i això, passades les festes, és un bon moment per escoltar el nostre cos i tornar-li l'equilibri.

Per què hem de tenir cura de la nostra microbiota?

La microbiota intestinal (també anomenada flora microbiana) és una comunitat de microorganismes que es troben al tracte gastrointestinal. Són diversos i exerceixen funcions vitals per a la salut física i mental: donen suport a la digestió, participen en el metabolisme i la correcta absorció dels aliments, i ajuden a mante-

nir el sistema immunitari en bones condicions, ja que tenen capacitat de modular la resposta immunitària i enfortir les defenses. També influeixen en la salut mental, regulant la producció de neurotransmissors relacionats amb l'estat d'ànim.

Quan la microbiota perd el seu equilibri natural, el que es coneix com a **disbiosi intestinal**, poden aparèixer trastorns intestinals (inflor, diarrea, restrenyiment i gasos, entre d'altres), a més d'ansietat i depressió, que poden debilitar les defenses naturals i afectar negativament el benestar general. Per això, molts professionals de la salut suggereixen parar atenció a la microbiota com a part de la cura integral.

Consells per afrontar la disbiosi intestinal

L'alimentació és un dels pilars de salut i una de les peces fonamentals per equilibrar la nostra microbiota.



123RF Limited©liudmilachernetska

Adoptar hàbits saludables, com ara limitar el consum d'aliments ultraprocessats i amb excés de sucres, i optar per aliments rics en fibra, probiòtics (begudes fermentades, kimtxi, miso, tempeh, quefir, vinagres naturals) i prebiòtics (aliments crus i rics en fibra fermentable) pot marcar la diferència.

La suplementació també pot ser un gran suport. En particular, amino-

àcids com la **L-glutamina**, que ajuda a reforçar la barrera intestinal i reduir la inflamació intestinal, així com la **simbiosi de probiòtics i prebiòtics**, poden ser grans aliats per promoure el benestar digestiu, millorar l'absorció de nutrients i enfortir el sistema immunitari. En qualsevol cas, acudir a un professional de la salut és molt recomanable per resoldre dubtes i rebre una orientació personalitzada. ■



COSMÈTICA

SENSE
MICROBIOMA
NO HI HA
CABELL SA

PIÈL VANA
Pilar Ruiz



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

WEBOTANIX
Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

Probiòtics · Prebiòtics · Cabellera de Lleó · L-Glutamina · Zinc
Gingebre · Reishi · Shiitake · Saüc · Vitamina C · Seleni

Microbiota Sana,
Microbiota Felig

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



Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

COSMÈTICA

Com es fa un sèrum capil·lar natural per a les puntes obertes

T'ensenyaré com elaborar un sèrum natural per a les puntes obertes, però abans és convenient que recordis com ha arribat el teu cabell a aquesta situació. Les fibres de queratina que formen el teu cabell són molt resistents, però poden danyar-se si les sotmets excessivament a alguns agents agressius com decoloracions, tints, ondulacions, planxat i xampús alcalins.

Però també els assecadors elèctrics i els raspallats severs ressequen i trenquen els cabells. A més dels efectes produïts per l'excessiva exposició al sol, la sal de mar, la contaminació i la brutícia que el desvitalitzen ràpidament.

El resultat de l'acció d'aquests factors és una cutícula trencada, amb escates parcialment separades i les puntes obertes. El cabell presenta un aspecte sec, mate i deslluït; és aspre al tacte, feble i s'enreda amb facilitat.



123RF Limited@serezniy

Si a més tens els cabells secs tot això és més intens i afecta el cuir cabellut.

El que necessita el cabell sec i desvitalizat

Bàsicament el que necessita aquest cabell és hidratació mitjançant humectants que retinguin l'ai-

gua als cabells i també olis hidratants que restaurin els lípids que cobreixen les cutícules, allisant-les. Aquestes accions juntes realitzen un efecte condicionador que suavitza els cabells i restaura la seva brillantor natural.

Elaborant un sèrum capil·lar per a puntes obertes

Un sèrum capil·lar és un producte que conté alta concentració d'actius reparadors, suavitzants, protectors i hidratants. És lleuger i de ràpida absorció, sense deixar residus pesants.

La seva funció principal és tractar problemes específics com l'encrepament, tancar les puntes obertes i

El sèrum capil·lar protegeix els cabells de la calor i els agents ambientals nocius, com el fred o el vent

eliminar la sequedat i la debilitat capil·lar, proporcionant un acabat suau i brillant sense endurir els cabells.

El sèrum capil·lar protegeix els cabells de la calor i els agents ambientals nocius, com el fred o el vent. El podem fer en forma d'oli o en emulsió. Els sèrums en emulsió tenen l'avantatge d'unir a la mateixa fórmula olis i actius capil·lars solubles en aigua.

Selecció d'olis

En un sèrum seleccionarem olis que facilitin la penetració dels actius fins a les capes més profundes dels cabells. Els olis es poden classificar, segons la velocitat d'absorció, en olis d'absorció ràpida, mitjana i lenta. En aquest cas els més apropiats són els d'absorció ràpida perquè són els més

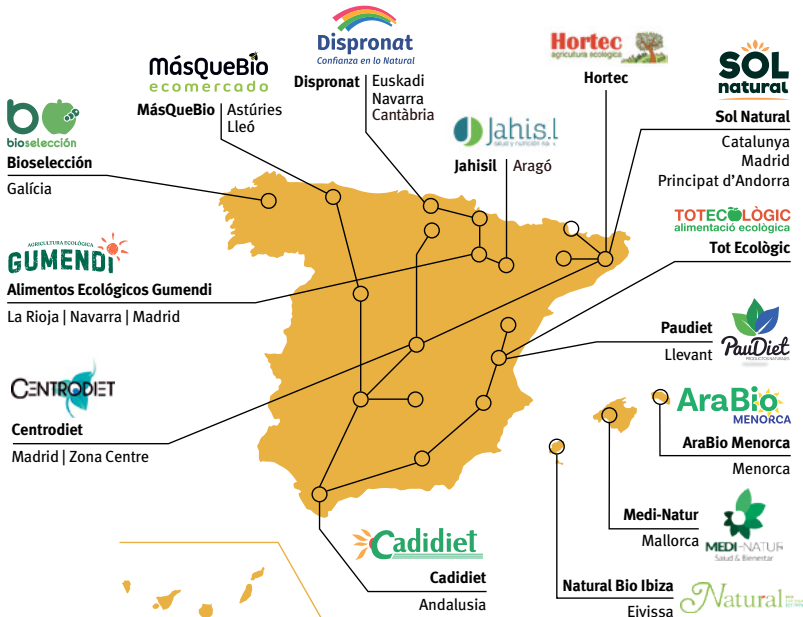
Ingredients per a un sèrum capil·lar

Podem fer variacions seleccionant entre els següents ingredients:

INGREDIENT	ACCIÓ
Olis: raïm, jojoba, borratja, macadàmia, ricí, esqualè, coco fraccionat	Recobreixen i protegeixen la superfície dels cabells, evitant que es ressequin. Milloren l'elasticitat dels cabells
Humectants: glicerina, sorbitol lactat sòdic	Retenen aigua als cabells, flexibilitzant-ho.
Hidrolitzats de proteïnes: proteïnes de civada, de seda fitoqueratina (proteïnes de soja, blat de moro i blat)	Hidraten, suavitzen i protegeixen els cabells. Formen un film que recobreix i protegeix els cabells.
Condicionadors catiónics: goma guar catiónica, Honeyquat PF, Vegequat	Eliminen les càrregues elèctriques que encreспен els cabells.
Vitamines: B3 (niacinamida), B5 (pantenol), B7 (biotina)	Regeneren i hidraten els cabells.
Olis essencials: romaní, pal de rosa, ylang-ylang, lavanda	Aromatitzants, antiinflamatoris i antisèptics.
Extractes de plantes: ortiga blanca, equiset, caputxina, àloe, llantén	Hidratants, suavitzants, tonifiquen el cuir cabellut.

PUNT DE VENDA

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



També disponible a:

NATURITAS HERBOLARIO Navarro veritas naturasi bio per vocació centrodietético la salud es natural





lleugers i no sobregreixen els cabells ni els deixen pesats.

Els d'absorció ràpida contenen gran quantitat d'àcids grassos lino-
leic i linolènic (omega 6 i 3), que són
essencials per als cabells, com gerds,
cotó, mora, figa de moro, raïm, bor-
ratja, macadàmia, cànem, o gira-sol.

També s'hi poden afegir esters lí-
quids que s'obtenen a partir d'olis ve-
getals. Per als sèrums triarem els més
lleugers, com jojoba, coco caprylate,
alcohol lauric, esqualè, miristat d'iso-
propil i coco fraccionat, que a més no
s'enrancien i són ideals per facilitar
el planxat i altres tractaments amb
calor.

Actius

Com que es tracta d'una emulsió,
hi afegirem actius solubles en oli i
també solubles en aigua. Farem una
selecció dels indicats més amunt,
inclòs algun oli essencial suau que
aportarà el seu aroma.

Amb aquesta informació elabora-
rem un sèrum capil·lar.

Sèrum revitalitzador per a cabells secs amb puntes obertes

La barreja d'olis estarà formada per oli de ricí, que és
regenerador i oli de coco fraccionat que és lleuger i resis-
tent a la calor. També hi afegirem vitamines antioxidants
i regeneradores: Pantenol, vitamina E i B5. Per hidratar
en profunditat seleccionarem la glicerina, el lactat sòdic

i l'àloe vera. Com a condicionadors tenim la goma guar
catiònica, que a més és espessidor i donarà textura.

Però també el Vegequat que ajudarà a fer l'emulsió i
eliminarà l'encrespament.

GOT	INGREDIENTS	DOSIS g	ACCIÓ
A	Oli de coco fraccionat	5,0	Emol·lient
	Oli de ricí	5,0	Emol·lient
	Vitamina E	2,0	Regenerador, antioxidant
	Guar catiònica	1	Espessant, condicionador
B	Aigua	66,6	Vehicle
	Vegequat	5,0	Condicionador, tensioactiu
	Suc d'àloe	5,0	Hidratant, regenerador
	Vitamina B3	2,0	Antioxidant i regenerador
	Sorbat potàssic	0,2	Conservant
	Benzoat sòdic	0,2	Conservant
	Pantenol	4,0	Hidratant, regenerador
	Glicerina	3	Humectant
	Lactat sòdic	1	Humectant
	Oli essencial de lavanda (unes gotes)		Aroma

Elaboració a temperatu-
ra ambient. Afegir els ingre-
dients als dos gots en l'ordre
escrit, remenant després de
cadascun. Afegir el got A sobre
el got B, lentament i agitant.
Afegir aroma. Ajustar el pH a
5 amb àcid làctic (5-10 gotes).
Envasar en ampolla amb bom-
ba dosificadora. ■



NATURALMENTE
PROTEGIDO.
DESDE EL PRINCIPIO.

Más de 60 años
cuidando la piel de
los más pequeños.

RECOMENDADO
Nº1*
MATRONAS Y PEDIATRAS

WELEDA
baby

CREMA
PAÑAL
CREMA
PROTETTIVA

CALENDULA BIO | CALENDULA BIO

WELEDA
baby

1. Estudio realizado en Alemania en 2019.
2. Estudio realizado en Francia con pediatras y bebés en 2019.

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

L'ENTREVISTA



Alex Ysac es va endinsar en el món ecològic amb 19 anys i va aprendre les claus del sector de la mà de personalitats destacades, com Salvador Sala i Isàias Muñoz. Apassionat per la vida sostenible, junt amb la seva dona **Raquel Sánchez**, està contínuament a la recerca de nous productes per tal de millorar la qualitat de vida. Fa pocs anys van descobrir l'existència del **detergent en format tires** i van desenvolupar **Ecotiras**, una fórmula única i millorada respecte als detergents i suavitzants ecològics que hi havia aleshores al mercat.

Per què moltes vegades, quan netegem, també embrutem?

La neteja convencional prima que la roba quedi neta sense importar massa les conseqüències de contaminació de l'aigua, tots els químics que queden a sobre la roba i arriben a la pell o, en el cas dels rentavaixelles, van directament a la

Alex Ysac, creador d'Ecotiras: "Tornem als orígens, com s'ha fet sempre i amb sentit comú"

boca. I tots els plàstics que malauradament acaben al mar. Hem arribat a un punt de no retorn i cal fer tot el que puguem per tenir cura de la nostra salut i la del medi ambient. La pell també 'menja' i qualsevol químic que hi posem en contacte passarà a la sang. Els rentavaixelles contenen microplàstics que s'està demostrant que interfereixen amb els disruptors endocrins i afecten les tiroides. Estem arribant a uns límits de microplàstics que el nostre cos no pot assimilar.

Com va néixer el projecte d'Ecotiras i quina missió persegueix?

Ecotiras va néixer fa dos anys. Veient que començava a haver-hi productes similars al mercat, vam intentar treure una versió millorada amb suavitzant ecològic inclòs. Amb la facilitat de posar mitja o una fulla a la rentadora i després reciclar la caixa al cartró o a l'orgànic, ja que és biodegradable. Tot estalviant en aigua, pes, envasos i espai. Els ingredients venen del coco, la citronel·la, el gerani i la rosa.

En què es diferencia Ecotiras de la resta de productes del mercat? Quins avantatges presenta aquest format?

La màxima diferència és el suavitzant. Ecotiras és una fórmula totalment ecològica que combina sabó i suavitzant perquè la roba quedi molt

més neta, suau i amb una aroma natural suau. A més, el 15 de desembre vam llençar el nou rentavaixelles, l'únic del mercat en format tires, amb què hem aconseguit una fórmula que neteja tota la vaixel·la i la deixa brillant, sense plàstics. Fins que no hem tingut la fórmula perfecta no hem decidit llençar el producte, i estem molt contents amb el resultat.

Com s'aconsegueix retirar el plàstic i els ingredients sintètics sense perdre l'eficàcia?

No hem inventat res de nou, tornem als orígens: com s'ha fet sempre i amb sentit comú, utilitzant ingredients com el coco, la citronel·la, el gerani, les roses... Realment, el detergent convencional és aigua i envasos que ocupen espai al lineal. Si li treus l'aigua, la part que neteja és ínfima. Nosaltres ens quedem amb el que interessa i oblidem la resta. Amb això és més que suficient per fer una bona rentada i estalviar-nos els plàstics, el pes i l'espai.

Hem passat dels detergents enormes del supermercat de quan érem petits, que com més gran era l'envàs semblava que eren més bons, a una neteja conscient sense microplàstics ni químics amb envasos sostenibles. Productes bons per la salut i el medi ambient i que pots guardar a qualsevol calaix, o si marxes fora, a la guantera del cotxe o de la camper.

Continuareu ampliant la gamma de producte?

Segur que sí. No tenim pressa i sempre formulem i busquem el millor producte. El rentavaixelles, per exemple, feia quasi tres anys que l'havíem començat a desenvolupar, però la fórmula no era "perfecta". Fins que no hem trobat la que s'ajusta a la perfecció, no hem volgut llançar el producte al mercat. Nosaltres som d'anar pas a pas, sense presses, però sempre tenint un molt bon producte.

On podem trobar Ecotiras actualment?

La nostra filosofia, des dels inicis, és la d'estar al costat dels professionals de la dietètica, herbolaris o supermercats i botigues online ecològiques. Creiem que són qui defensarà millor el nostre producte, ja que viuen la seva feina amb passió.

A part, no es tracta exclusivament de rentar la roba. També es tracta de les sensacions que el producte ofereix: si quedarà bé, farà bona olor, serà efectiu sense tòxics... Per això, a aquestes botigues podeu trobar mostres d'Ecotiras per provar a casa i, si us agraden, anar-les a comprar. El professional del punt de venda, a més, us aclarirà qualsevol dubte que pugui sorgir. Des del primer dia hem tingut molt clara la manera de distribuir un gran producte com aquest. ■



ALIMENTACIÓ

CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

Bifidus PROBIÒTIC

ALTO EN PROTEÍNAS

Desnatats alts en proteïnes, amb tot el sabor i un extra d'energia

Desnatado 0% mg

CON FRUTAS DEL BOSQUE

NATURAL, NATURAL

CON FRESAS

CON MANGO Y VAINILLA

ES-ECO025-CA Agricultura UE/no UE