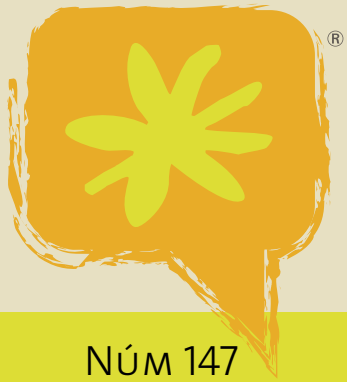




NÚM 147

FEBRER 2026

ALIMENTACIÓ

Producció i consum de carn i evolució del model alimentari

Pàg. 6

LA RECEPTA

Sopa d'hivern que reconforta i es posa bé

Pàg. 12

ALIMENTACIÓ I SALUT

Canyella de Ceilan i salut femenina

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Olga Casabayó (Mentabio): "Cada elecció de consum té el seu impacte"

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

"El menjar ha deixat de ser un producte de la natura per convertir-se en un producte de la indústria" MICHAEL POLLAN

L'epidèmia silenciosa, quan l'aliment ens emmalalteix



123RF Limited@didesigno21

RECARREGA LA TEVA ENERGIA AQUEST FEBRER. SENSE GLUTEN. PENSAT PEL TEU BENESTAR.



EL QUE ÉS NATURAL ÉS GAUDIR.

@elgranerointegral
f



SOCIETAT

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

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**;
Islas Canarias: **Aimxerax**; Lleó: **MásQueBio**;
Llevant: **Tot Ecològic**, **Paudiet**; Mallorca: **Medi-Natur**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

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

COL-LABORADORS
Mercedes Blasco, Jordina Casademunt,
Roser Fabrés, Paula Hernández, Iván Iglesias,
Isidre Martínez, Miriam Martínez Biarge,
Amancay Ortega, Jaume Rosselló,
Roberto San Antonio-Abad, 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

L'epidèmia silenciosa, quan l'aliment ens emmalalteix

En ple segle XXI, l'alimentació, que ens hauria de nodrir i mantenir sans, s'ha convertit en una de les principals causes de malaltia. Com és possible que, ara que sabem més que mai de nutrició, la població cada vegada mengi pitjor?

Una anàlisi exhaustiva dels hàbits alimentaris i de la prevalença de malalties cròniques a tot el món, publicada l'any 2019 en una de les revistes mèdiques més respectades (*The Lancet*), va trobar que les dietes poc saludables són responsables d'una de cada cinc morts prematures (per damunt del tabac!) el que equival a unes 11 milions de morts prevenibles anuals. Els factors dietètics responsables d'aquesta situació són el consum elevat de sal, sucre afegit i greixos *trans* (propis d'aliments ultraprocessats), així com de carn vermella i embotits; a més d'una ingesta insufi-



123RF Limited@petertt

cient de fruites, fruita seca i cereals integrals.

Paradoxalment, els aliments que més mal ens fan són els més acceptats socialment. Són a cada casa, se serveixen als restaurants, els trobem a escoles i hospitals. En molts països per tot el planeta, els aliments ultraprocessats rics en greixos saturats i *trans*, sal, sucre afegit i additius, constitueixen ja més del 50% de la dieta de la població. Al que els rebuïja se'l considera estrany o se'l titlla d'extremista.

Les conseqüències són visibles per a tothom. Abans fins i tot de desenvolupar malalties cròniques com ara diabetis i problemes cardiovasculars,

la població, fins i tot en edats joves, cada cop pateix i consulta més per trastorns digestius i alteracions immunitàries.

En els darrers 40 anys malalties digestives com la dispèpsia funcional, la síndrome de l'intestí irritable, la colitis ulcerosa, la malaltia de Crohn i el càncer colorectal, n'han augmentat la freqüència considerablement. Per exemple, la dispèpsia funcional (dolor o cremor a l'estómac, sensació de pesadesa i inflor, nàusees) és un trastorn sense causa orgànica coneguda que afecta una de cada cinc persones en algun moment de les seves vides. Tot i que un sol factor no explica al 100% aquestes malalties, tenim cada vegada més evidència a

Les dietes poc saludables són responsables d'una de cada cinc morts prematures (per sobre del tabac!)



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Natural. Premium. Vital.

Protein Shake Puro

El Protein Shake Pur Bio de Raab és 100% vegetal i es basa en una combinació de proteïnes de pèsol i arròs en pols.

100 g | 500 g



raabvitalfood.com

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

partir d'estudis mèdics, de la relació que hi ha entre el consum de dietes riques en productes ultraprocessats i l'augment d'aquests trastorns. Això passa perquè aquests "aliments", mancats de fibra i antioxidants, però rics en greixos saturats, sal i additius alteren la microbiota intestinal i afavoreixen els estats d'inflamació crònica i l'estrès oxidatiu.

Hi ha alternativa?

Sí. Les dietes basades principalment en aliments vegetals integrals, com llegums, cereals complets (no refinats), fruites, verdures i fruita seca, han demostrat, estudi rere estudi, ser no només protectores, sinó també reparadores davant de molts trastorns digestius. Per què? Perquè aquests aliments aporten de manera natural fibra, antioxidants, vitamines i fitoquímics que nodreixen la microbiota intestinal, redueixen la inflamació i promouen la salut del sistema immunitari i el metabolisme general.

No cal seguir una dieta perfecta. Només cal tornar a allò simple i tradicional: potatges o amanides de llegums amb verdures i hortalisses, plats d'arròs o pasta amb verdures, civada o pa integral per esmorzar, juntament amb fruita i fruita seca i

Recuperar una alimentació basada en aliments frescos, integrals i d'origen vegetal, ecològics sempre que sigui possible, és una necessitat urgent



123RF Limited©whitebearstudio2



123RF Limited©rokotam

fruita sencera de postres i com a pisco-labis. Cuinar a casa, amb ajuda de conserves saludables com llegums cuits o pans de massa mare comprats, segueix sent una de les maneres més eficaces de recuperar la salut digestiva i no ha d'ocupar tot el nostre temps de descans i lleure, com ens volen fer creure.

A més, cada vegada hi ha més empreses conscients que preparen i comercialitzen plats a base de cereals, llegums i verdures a punt per menjar o que necessiten només una mínima preparació a casa. Així com restaurants i ecobotigues que cuinen aliments vegetals complets, moltes vegades ecològics, de formes respectuoses i sense afegir additius, bé per menjar allà o per portar a casa. Això demostra que sí que hi ha alternativa: menjar bé continua sent possible i accessible, encara que ens vulguin convèncer que és un luxe o una pèrdua de temps.

Aliments ecològics: benefici extra

Un dels mecanismes pels quals aquests aliments són tan beneficiosos i poden prevenir o guarir les malalties intestinals que afecten avui tantes persones, és pel seu contingut en antioxidants. Això ens porta a la pregun-

**Paradoxalment
els aliments
que més mal
ens fan són els
més acceptats
socialment**

ta: els aliments ecològics poden oferir-nos un benefici extra?

És molt possible que sigui així. Ja fa 10 anys que una anàlisi exhaustiva comparant diferents grups d'aliments cultivats de forma tradicional davant de l'ecològica va trobar que els aliments ecològics proporcionaven, de mitjana, un 20% més d'antioxidants (polifenols, flavonoides, antocianines i altres), i menor quantitat de cadmi, un metall pesat amb efectes perjudicials en la salut, i per descomptat, molta menor quantitat de residus de pesticides. En alguns casos la concentració de certes vitamines i minerals era també superior.

Vivim immersos en un sistema alimentari que ha normalitzat allò artificial, allò ràpid i allò excessivament processat. Recuperar una alimentació basada en aliments frescos, integrals i d'origen vegetal, amb protagonisme dels productes ecològics sempre que sigui possible, no és una moda ni un luxe sinó una necessitat urgent.

Davant d'una epidèmia silenciosa que ens emmalalteix, tenim la possibilitat, i la responsabilitat, de tornar a triar allò que de debò ens nodreix i sana. ■

EL PRODUCTE DEL MES

**COM S'IDENTIFICA UN
PRODUCTE ECOLÒGIC**



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

Novetat!

Granoles cruixents de civada baixes en sucre, de Sol Natural



Noves granelles de civada integral sense gluten, torrades suau-ment per a mantenir tot el seu sabor i aconseguir una textura cruixent irresistible.

Amb baix contingut en sucre, són l'aliat perfecte per als qui volen cuidar la seva alimentació sense renunciar al plaer d'un esmorzar o snack deliciós.

Ideals per a gaudir amb iogurt, llet, beguda vegetal, fruita... o simplement soles. Disponibles en **tres sabors**: Original, Poma & Canyella i Xocolata. Veganes i sense gluten.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per



www.masterorganic.es



AGRICULTURA

 ESPAI PATROCINAT PER:
 Alimentos Ecológicos Gumendi | www.gumendi.es

 Editoria | redaccion@bioecoactual.com
 Montse Mulé,

El repòs necessari de l'horta

Sense que falti res al nostre rebost, l'hivern és temps de repòs i, en agricultura ecològica, el repòs és molt important perquè permet mantenir la fertilitat natural i la vida del sòl. Amb el repòs, recupera nutrients després dels cultius anteriors i permet que es regenerin microorganismes, cucs i fongs beneficiosos. També se'n millora l'estructura i s'evita l'erosió.

Tot i així, al febrer, l'horta ecològica continua oferint delicioses i nutritives fruites, hortalisses, llegums i verdures per nodrir-nos adequadament.

Les verdures de fulla verda com bledes, espinacs, enciams i escaroles segueixen estant disponibles per proporcionar-nos vitamines, especialment A, C i K; minerals com potassi, calci, magnesi i ferro; fibra; poques calories i un gran efecte antioxidant i protector.

El bròquil i les cols de tota mena, amb les seves propietats antioxidants



©Bio Eco Actual

i anticancerígenes, afavoreixen la densitat òssia gràcies a la vitamina K i al calci. Els porros, alls i cebes, amb la seva acció antiviral i antibacteriana, no falten al mercat i ens beneficien amb els seus compostos sulfurats, l'alicina en l'all i la quercetina en la ceba; vitamines C i B6; minerals manganès i seleni; i fibra i prebiòtics naturals, especialment inulina en porros i cebes.

També és temps de carxofes, amigues de la salut hepàtica i digestiva; de naps, que aporten fibra i que, pel seu alt contingut en potassi, ajuden a regular la pressió arterial i la salut cardiovascular; raves, que són diürètics naturals i estimulen la secreció de bilis facilitant la digestió dels greixos, i pastanagues, excel·lents per a la salut ocular, a més de ser antioxidants i aportar fibra.

Les fruites d'hivern com taronges, mandarines, llimones i aranges continuen estant presents en benefici de la nostra salut amb la seva aportació de vitamina C que enforteix el sistema immunològic i afavoreix l'absorció del ferro.

Els llegums reis de la temporada són les faves i els pèsols. El seu cultiu és molt valuós per a la salut del sòl i per la seva aportació nutritiva. D'una banda, milloren la fertilitat del sòl en regenerar-ne l'estructura i, en enriquir-lo, el preparen per a cultius posteriors exigents en nitrogen com són cereals o hortalisses de fulla. Pel que fa a la nutrició, ens proporcionen proteïnes de gran qualitat, vitamines, minerals i fibra. ■

AGRICULTURA ECOLÒGICA
GUMENDI
 Tria ecològica, tria Gumendi!
www.gumendi.es



ALIMENTACIÓ

Alemanya
 1879
 EL SENTIT DEL BON GUST

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

Mel i Pròpolis
 La defensa de les abelles
Alemanya
 1879
 EL SENTIT DEL BON GUST

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

Os de Balaguer · Montsec · Lleida



ALIMENTACIÓ

**FARINES
 NATURALS
 d'ORIGEN
 & BIO**

Gluten Zero®

AOECS  Gluten Free Alliance™

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



physalis®

Cuida les teves articulacions i mantén-te actiu

La sobrecàrrega causada pel treball intensiu o per l'esport pot provocar rigidesa o fins i tot dolor a les articulacions. L'edat també pot causar aquests trastorns articulars.

Fer exercici físic i portar una dieta saludable sempre és recomanable. Els complementes alimentaris també poden tenir un paper de suport per a les articulacions, els ossos i els cartílags. D'aquesta manera, contribueixen al confort diari del sistema musculoesquelètic. Els ingredients naturals beneficiosos per a aquest propòsit són la cúrcuma, l'harpagòfit, l'encens, el salze, la glucosamina i la condroitina, així com nutrients com la vitamina D, la vitamina C i el manganès.

Complex 100% vegetal

Contribueix a la flexibilitat de les articulacions sanes*

Contribueix a la formació normal de col·lagen, per al manteniment d'un cartílag articular sa**

Ingredients: *ext. d'encens, *ext. de salze blanc, **vit. C, *ext. de cúrcuma, *ext. d'urpa del diable, pols de bambú



Amb 400 mg de Longvida® per comprimit, un extracte de cúrcuma optimitzat

Contribueix a la flexibilitat de les articulacions sanes*

Ajuda a mantenir el sistema nerviós*

Afavoreix la digestió dels greixos*

Ingredients: *ext. de cúrcuma



1500 mg de sulfat de glucosamina per comprimit

Complex 100% vegetal

Ajuda a la formació normal de col·lagen per mantenir el cartílag articular sa*

Contribueix a la formació normal del teixit connectiu (com el cartílag)**

Ingredients: sulfat de glucosamina 2KCl, *vit. C, **citrat de manganès



Fórmula completa: 1500 mg de sulfat de glucosamina per 4 comprimits + condroitina, MSM, vit. C, manganès

Ajuda a la formació de col·lagen per al bon manteniment dels cartílags*

Ajuda a la formació del teixit conjuntiu**

Ingredients: sulfat de glucosamina 2KCl, sulfat de condroitina, metil-sulfonil-metà (MSM), *vit. C, **citrat de manganès



Contribueix a la conservació d'un sistema ossi sòlid*

Contribueix a la bona absorció del calci i del fòsfor**

Contribueix al manteniment dels ossos en condicions normals***

Ingredients: *lithothamnium, sal de magnesi d'àcid cítric, ext. de bambú, vit. C, ***bisglicinat de zinc, **vit. D3, ***vit. K2, citrat de manganès



clean label

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

Certified
B
Corporation

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Producció i consum de carn i evolució del model alimentari

Al llarg de la història, la dieta humana ha estat predominantment omnívora, incorporant una àmplia gamma d'aliments d'origen tant animal com vegetal. L'aparició i el desenvolupament de la ramaderia va fer créixer la incorporació dels aliments d'origen animal.

Les proteïnes animals tenen un perfil d'aminoàcids complet i són més fàcilment digeribles i absorbibles que les d'origen vegetal, que sovint es consideren "incompletes", perquè els hi pot manca algun aminoàcid essencial. Per aconseguir una proteïna completa a partir de fonts vegetals és necessari complementar diferents aliments. Tot i que algunes llavors i llegums tenen una alta densitat proteica, altres fonts vegetals, com els cereals, acostumen a tenir-la menor, tot i que en els vegetals sovint s'acompanya d'antioxidants, fibra i diversos micronutrients necessaris. Així doncs, una dieta estrictament



123RF Limited©jackf

vegetariana pot ser completament saludable i equilibrada, sempre que es planifiqui adequadament.

Amb la industrialització i la globalització, les dietes s'han diversificat, amb la inclusió creixent dels aliments processats i més carn, fruit de la industrialització de la ramaderia, comptant amb polítiques de suport

econòmic i fruit d'una demanda creixent. Si considerem les dades del consum de carn per càpita i any, el consum varia considerablement entre regions i països. Els països d'alt consum sovint superen els 100 kg, com els Estats Units, mentre que els països en desenvolupament poden estar per sota dels 20 kg. L'any 1961, el consum a Espanya era inferior als 22

kg, mentre que l'any 2021 va sobrepassar els 100 kg. La producció ramadera industrial comporta una sèrie d'importants impactes:

Impactes ambientals

- Emissions de gasos d'efecte hivernacle (GEI): la ramaderia és responsable d'aproximadament el 18% del total mundial de les emissions, principalment a causa del metà produït pel procés digestiu dels remugants i la gestió dels fems.
- Desforestació: la necessitat de terres per a pastures ha portat a la desforestació, especialment a regions com l'Amazones.
- Consum d'aigua: la ramaderia requereix grans quantitats d'aigua, afectant els recursos hídrics i contribuint indirectament a les emissions.



ALIMENTACIÓ

COMPROMÍS AMB EL SABOR

Adquirim les verdures i hortalisses per preparar els nostres brous ecològics directament de la Cooperativa MANS.

COMPROMÍS SOCIAL I AMB LA PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Cuinem només amb ingredients frescos, naturals i ecològics.

MANS
agrosocialsANETO
- NATURAL -

ALIMENTACIÓ

Impactes econòmics

- Producció de pinsos: la producció de pinso per alimentar el bestiar requereix grans extensions de terres cultivades, sovint allunyades del lloc de consum.
- Costos de producció: la ramaderia industrialitzada requereix inversions significatives en infraestructures, alimentació i tecnologies de producció i transport de productes i animals.



123RF Limited©natalishaimage

Impactes socials

- Maltractament animal: especialment en granges industrials, les condicions de vida i el tractament dels animals són absolutament qüestionables des d'un punt de vista ètic, igual que el procés de sacrifici dels animals.
- Salut pública: el consum excessiu de carn pot tenir repercussions negatives, com un major risc de malalties cardiovasculars, així com contribuir a l'obesitat i altres problemes relacionats amb

el sobrepès, i fins i tot al càncer. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha classificat la carn processada com a carcinògena per als humans. Un altre problema important deriva de l'ús intensiu d'antibiòtics i hormones que poden afectar la salut humana i provocar resistències.

La producció vegetal, comparant-la amb la producció ramadera, requereix menys superfície. Per produir un quilo de proteïna animal es necessita unes 18 vegades més terra

que per produir un quilo de proteïna vegetal. Pel que fa a l'ús d'aigua, tot i que el conreu de plantes també en necessita, el consum per unitat d'aliment produït és sovint menor. Per exemple, produir un quilo de cereal requereix uns 1.500 litres d'aigua, mentre que per un quilo de carn de vedella en necessita 10 cops més. Pel que fa a les emissions, la producció vegetal també en genera, principalment associades a l'ús de la maquinària agrícola, el transport i la producció i aplicació d'adobs. No obstant, aquestes emissions són significativa-

ment menors comparades amb les de la producció ramadera.

Per acabar, considerem el desafiament que planteja el creixement de la població mundial en la producció alimentària. La majoria d'experts creuen que la Terra podria suportar fins a una població d'uns 10 mil milions de persones, tot i que s'hauria de disminuir el nivell de consum actual i s'incrementaran les desigualtats a mesura que creixi la població actual. Per assegurar que tothom accedeixi a una alimentació adequada, les dietes hauran d'evolucionar, bàsicament amb l'increment del consum de productes vegetals, que requereixen menys recursos. El desenvolupament de nous aliments també pot contribuir a l'alimentació.

La producció agrícola ha de millorar la seva sostenibilitat i s'ha de fomentar la producció i el consum de proximitat i l'educació cap a un consum més responsable i informat. L'evolució de les dietes cap a models més sostenibles, saludables i equitatius és essencial per assegurar el futur. ■

ALIMENTACIÓ

Clearspring

UN SABOR DEL JAPÓ

Snack | Canapès | Per sugar

- Fet al forn
- Font de proteïna
- Ingredients integrals



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



NUTRICIÓ INFANTIL

Llibertat o límits: els nens poden decidir què mengen?

L'alimentació infantil no només és una qüestió de nutrients, també és una oportunitat per construir uns bons hàbits i una bona relació amb el menjar. Per això, una pregunta que moltes famílies es fan és: he de deixar que el meu fill-a decideixi el que menja?

Està àmpliament acceptat que el nadó, des del primer dia de vida, ha de menjar "a demanda". Això vol dir que bé sigui el pit o el biberó, el nadó ha de menjar quan i quant necessiti, i que això només ell o ella ho sap. Quan comença l'alimentació complementària, aquest enfocament ha de continuar. Obligar o distreure perquè "acabi el plat" ja no es recomana, ja que va en contra de la seva autoregulació natural, una habilitat que protegeix del sobrepès i afavoreix una relació saludable amb el menjar.

També es va estenent la idea que, entre els aliments que se li ofereixen, el nadó pot triar quins prefereix. La



123RF Limited©borusikk

responsabilitat de l'adult és oferir opcions variades, saludables, preferentment ecològiques, de diferents grups alimentaris; la del nadó, explorar, provar, acceptar o rebutjar.

Tot i això, a partir de l'any, aquesta etapa d'harmonia sembla esquarterar-se. Els nens i nenes comencen a expressar la seva identitat i indepen-

dència. El "no" es torna una expressió d'autonomia, i el menjar no és una excepció. Apareixen els rebutjos, les repeticions, les "manies". Aquest és un procés natural i essencial per al desenvolupament adequat de la seva personalitat i no s'ha de reprimir, sinó acompanyar amb paciència, flexibilitat i afecte, sense pressionar ni forçar. Encara que la seva alimentació sembli

més monòtona que abans, la majoria dels nens, si se'ls ofereix una varietat d'aliments saludables, són capaços de mantenir una dieta equilibrada.

Tot i això, a l'edat escolar, les influències externes guanyen terreny: la publicitat, l'entorn social i els models culturals comencen a modelar els gustos i ja no podem confiar només en l'instint infantil per garantir eleccions saludables. Per això, els adults han de decidir quins aliments entren a casa i quins s'ofereixen amb més freqüència. Això no implica rigidesa: si un aliment concret no agrada, es pot substituir per un altre del mateix grup; tots tenim dret a tenir les nostres preferències i aversions i això no vol dir ser capritxós o estar malcriat.

Es pot ensenyar bons hàbits alimentaris sense deixar de respectar la personalitat única i el dret a l'autonomia de cada infant. El millor instrument per fer-ho: el nostre exemple. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Salus

Bienestar por naturaleza

Creixement sa amb energia i vitalitat

Kindervital®

Multivitamínic amb calci

Amb vitamines que ajuden al sistema immune.
Amb calci per al desenvolupament d'ossos i dents.
En format líquid per a una òptima absorció.

Sense Gluten, Lactosa, Proteïna de llet

Agradable sabor natural fruïter

MÉS INFORMACIÓ

DESCOBREIX

VEGAN

salus.es | salus_es | www.salus.es

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

veritas

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.es

Crucíferes ecològiques: sabor, salut i sostenibilitat a cada mos

Les cols, també conegudes com a cols de cabdell, són molt més que un simple vegetal: són autèntiques aliares per al teu benestar, especialment quan són ecològiques. Incloure-les a la teva dieta diverses vegades per setmana és una aposta segura per cuidar la teva salut.

Aquest grup d'hortalisses, conegut com a **crucíferes**, abasta des de les clàssiques cols de fulla verda fins a varietats com el romanesc o el colinap. Entre elles, el bròquil i la coliflor s'emporten el protagonisme pels seus beneficis nutricionals.

Bròquil: el verd que suma salut

El bròquil és un aliment versàtil i ple de nutrients. Es planta entre la primavera i l'estiu i es cull a la tardor i l'hivern.

El seu gran secret és el **sulforafà**, un compost amb acció antioxidant i antiinflamatòria, vinculat a la reducció del risc de certs tipus de càncer.

L'ideal és cuinar les crucíferes al vapor per conservar-ne els beneficis



123RF Limited@baibakova. Sopa verda de bròquil

Una ració de bròquil aporta **gairebé el doble de la vitamina C** que necessites al dia i una quarta part dels **folats**, essencials per a la formació cel·lular i el bon funcionament del sistema immunitari. A més, la seva **fibra** contribueix a la sacietat i un trànsit intestinal saludable.

No et limitis als florets: la tija també és aprofitable. Fes-lo servir en cremes, purés, ratlla'l per a amanides o saltats, fins i tot com a base per a un fals arròs!

Coliflor: blanca per fora, poderosa per dins

La coliflor, una altra de les estrelles de les crucíferes, comparteix els

beneficis amb el bròquil gràcies a la seva riquesa en compostos ensofrats, especialment els glucosinolats, responsables del seu sabor característic i de la seva olor en cuinar-se.

A més, aquesta crucífera és una font excel·lent de **vitamina C**, **beta-carotens**, **folats** i **antioxidants**, cosa que la converteix en un ingredient imprescindible per a una dieta equilibrada.

Un consell pràctic

Evita coccions perllongades, ja que part d'aquests compostos es perd amb la calor. L'ideal és cuinar aquestes verdures **al vapor** per poder conservar tots els beneficis nutricionals.

Incloure-les en la teva dieta diverses vegades per setmana és una aposta segura per cuidar la teva salut

¿Per què és millor escollir-les ecològiques?

A Veritas trobaràs bròquil i coliflor ecològics, lliures de transgènics i cultivats sense pesticides ni fertilitzants de síntesi química, fet que afavoreix la biodiversitat.

A més, segons investigacions de la Dra. M^a Dolores Raigón, les cols ecològiques contenen més matèria seca, vitamines i compostos polifenòlics, antioxidants naturals que ajuden a protegir les nostres cèl·lules davant del dany oxidatiu i es conserven fresques durant més temps. ■



AL TEU EMAIL



BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio





Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com



ALIMENTACIÓ

Compotes i melmelades ecològiques, la dolçor que neix de la fruita

Durant molt de temps, el dolç ha estat sota sospita. En nom de la salut, s'ha tendit a ficar al mateix sac el sucre refinat, afegit sense matisos ni valor nutricional, i la dolçor pròpia de la fruita, que forma part de la seva naturalesa i de la seva riquesa alimentària. Aquesta simplificació ha fet oblidar que no tots els sucres són iguals, ni compleixen la mateixa funció a l'organisme, ni tenen el mateix origen. Quan parlem de compotes i melmelades ecològiques elaborades amb criteri, amb fruita de qualitat i amb sistemes d'endolcit respectuosos, entrem en un territori molt diferent: el dels aliments que, a més de plaer, aporten sentit i coherència nutricional.

La fruita és des de sempre un dels pilars de l'alimentació saludable. Vitamines, minerals, fibra, antioxidants... el seu valor és inqüestionable. Consumida de manera regular, contribueix a protegir el sistema cardiovascular, a millorar la funció digestiva, a reforçar



Fotos cedides per Valle del Taibilla

les defenses i a mantenir un pes equilibrat. El seu contingut en aigua i fibra genera sacietat, i la complexa combinació de micronutrients actua com un veritable escut davant de l'envelliment cel·lular. Transformada en compota o melmelada, una part important d'aquestes propietats es conserva especialment quan els processos són suaus i la base és una alta proporció de fruita.

Aquí és on la innovació ben entesa pren tot el sentit. Avui sabem que és possible endolcir sense emmascarar, respectar el sabor original sense recórrer a l'excés de sucre refinat. L'ús de suc de raïm ecològic concentrat n'és un exemple magnífic. El seu perfil aromàtic és discret, gairebé neutre, cosa que permet que cada fruita expressi el seu caràcter propi: l'acidesa dels fruits

vermells, la rodonesa del préssec, la frescor de l'albercoc. En procedir íntegrament de la fruita, aquest suc parcialment deshidratat aporta una dolçor natural, harmònica, que s'integra a la recepta sense imposar-se. Quan, a més, la formulació supera àmpliament el 70% de fruita i es recolza en pectines naturals de la pell dels cítrics i en un toc de suc de llimona, el resultat s'acosta molt a la fruita en el seu estat més pur, només amb la textura i l'estabilitat que ofereix l'elaboració.

El xarop d'atzavara representa una altra via d'avenç interessant. El seu poder edulcorant permet utilitzar menors quantitats, i el seu índex glucèmic més baix el converteix en una alternativa apreciada pels que busquen un impacte més moderat sobre els nivells de sucre a la sang. Incorporat amb mesura, aporta una dolçor neta, suau, que no eclipsa els matisos de la fruita i que s'adapta a una sensibilitat nutricional cada cop



ALIMENTACIÓ

NOVA

Gaudeix de l'autèntic sabor intens i afruitat d'aquesta varietat grega.
Tria-la com més t'agradi: amb o sense pinyol.

100% SABOR
NATURAL

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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

f X @

ALIMENTACIÓ



LES NOSTRES
nous
ecològiques

Alt contingut en
antioxidants i polifenols.

valledeltaibilla.es

ALIMENTACIÓ



més conscient. No es tracta de substituir sense més ni més, sinó de repensar l'equilibri, de buscar fórmules que sumin qualitat i coherència al producte final.

Les melmelades i compotes ecològiques elaborades amb aquestes premisses destaquen a més per totes aquelles propietats de l'agricultura ecològica, en respectar els cicles del sòl i de les plantes, donant lloc a fruites amb més concentració de compostos aromàtics i, en molts casos, amb perfils més rics en antioxidants. Investigacions dirigides per Maria Dolores Raigón, doctora en Enginyeria Agrònoma i referent en qualitat d'aliments ecològics, han assenyalat que els productes ecològics tendeixen a presentar menor contingut d'aigua i més matèria seca, fet que contribueix a concentrar nutrients com vitamines i antioxidants beneficiosos per a la salut. Estudis comparatius han observat que cultius ecològics, com alguns fruits vermells, acumulen més substàncies antioxidants que els seus equivalents convencionals, fet que es tradueix en perfils organolèptics més intensos i nutritius. Aquest sabor més



Fotos cedides per Valle del Taibilla

intens i autèntic permet reduir la dolçor afegida sense perdre plaer, aconseguint preparacions on la fruita torna a ser la veritable protagonista.

Petits gestos que sumen fruita a la dieta

Incorporar aquestes melmelades a l'alimentació diària és una manera senzilla i agradable d'augmentar el consum de fruita. Una cullerada sobre una torrada integral, barrejada amb un iogurt natural o acompanyant un bol de civada aporta energia, micronu-

trients i un punt de gaudi que fa més fàcil sostenir hàbits saludables en el temps.

Convé recordar que l'organisme utilitza la glucosa com una de les fonts d'energia principals, especialment per al cervell i els músculs. Negar completament el sabor dolç sol generar una relació tensa amb el menjar, basada en la restricció. En canvi, triar dolços d'origen natural procedents de la fruita i elaborats amb respecte afavoreix una relació més serena i sostenible amb l'alimentació.

L'agredolç com a tradició i equilibri

Dins l'univers de les confitures, el chutney mereix una menció especial. Aquesta preparació agredolça, nascuda de la combinació de fruites, verdures, espècies, vinagre i un toc de dolçor, aporta complexitat i profunditat a la cuina. De ceba, poma, albergínia o xampinyons, els chutneys juguen amb els contrastos i estimulen la gana, tot recordant-nos que l'equilibri entre sabors és una de les grans claus de la bona taula i de la bona digestió.

Respectar la fruita, el sabor i el ritme natural, i acompanyar-la amb formes de dolçor que no l'amaguin, sinó que la realcin, és una manera coherent i honesta d'entendre avui l'alimentació. Les compotes i melmelades elaborades amb suc de raïm, xarop d'atzavara o altres innovacions que podem trobar a les botigues ecològiques especialitzades són una expressió d'aquest enfocament: sense excessos, sense artificis innecessaris, amb la voluntat d'oferir productes que no dreixin i reconfortin. ■

ALIMENTACIÓ



Iván Iglesias, Xef i Professor de
Cuina Vegana | bio@bioecoactual.com

LA RECEPTA

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

Sopa d'hivern que reconforta i es posa bé

A l'hivern, poques coses reconforten tant com una sopa ben feta, d'aquelles que no només escalfen, sinó que alimenten i es posen bé.

La sopa que t'ensenyó a continuació és ideal si el que estàs buscant és un plat reconfortant, que nodreixi el teu organisme i que a més se't posi la mar de bé.

És una sopa de verdures amb pasta i miso.

Però no us espereu una sopa de brou clar i transparent, aquesta sopa té sabor i caràcter. Els bolets, el llevat nutricional i el miso aporten sabor umami, aquell que solem oblidar però que fa que cada cullerada sigui una experiència en si mateixa. A més, el miso ens ofereix sabor i, en ser un aliment probiòtic, ajudarà el nostre sistema digestiu i la flora intestinal.

D'altra banda, la pasta meravellosa de Sol Natural que faré servir és de fajol, cosa que donarà a aquesta sopa un sabor molt més interessant. El fajol no conté gluten, té una proteïna més completa que la del blat i aporta un toc una mica melós al brou, perfecte si t'agraden les sopes amb una mica de cos.



©Iván Iglesias

TEMPS: 10' PREPARACIÓ
25' COCCIÓ

INGREDIENTS (4 racions)

- 1 porro.
- 1 ceba.
- 1 pastanaga.
- 1 patata.
- 2 cullerades d'oli d'oliva.
- 3 bolets xiitake deshidratats o frescos.
- 1,5 litres d'aigua.
- 2 cullerades de julivert picat.
- Sal al gust.
- 2 culleradetes de miso blanc.
- ½ culleradeta de tahini
- Sol Natural (opcional).
- 2 cullerades de llevat nutricional Sol Natural.
- 120 g de pasta meravellosa de fajol Sol Natural.

Elaboració

Comença per netejar el porro per eliminar bé la terra, talla'l per la meitat al llarg i després a rodanxes fines. Pica la ceba a daus molt fins i ofega amb l'oli a foc alt.

Quan la ceba estigui translúcida afegeix el porro i la pastanaga tallada a dauets petits.

Afegeix una mica de sal i continua cuinant a foc fort, remenant amb freqüència, fins que agafi un to daurat intens o fins i tot una mica torrat. Aleshores afegeix la patata a daus, els

bolets en làmines (secs o frescos) i el julivert, cuina uns minuts i afegeix l'aigua.

Deixa que bulli a foc mitjà baix durant 10 minuts.

Afegir una mica de sal, però és millor corregir al final ja que durant la cocció s'evaporarà una mica de líquid i el sabor es concentrarà més.

Al cap d'aquest temps, retireu uns 150 ml de la sopa i tritureu-ho juntament amb el miso, el tahini i el llevat nutricional. Reservar per incorporar al final a la sopa.

Mentrestant afegeix la pasta meravellosa a la sopa i deixa bullir durant 6-8 minuts.

Quan la pasta estigui cuïta i al teu gust afegeix la part que havies triturat a la sopa, corregeix de sal si fos necessari i afegeix una mica més de julivert fresc o fins i tot cibulet.

És important que perquè el miso mantingui les seves propietats probiòtiques, no estigui pasteuritzat i no arribi a bullir, per això l'has d'afegir quan hagi apagat el foc.

Servir ben calent. ■



ALIMENTACIÓ



Cullerades de benestar

100% fajol, naturalment sense gluten, nutritives i fàcils de digerir. Les nostres noves pastes cuiden el teu cos mentre fan el que millor saben fer les sopes: reconfortar, calmar i alimentar també l'ànima.

Prebiòtiques • Suaus • Delicïoses



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / SNACKS

Coquetes proteiques de llentia vermella, de Sol Natural



L'snack perfecte per a augmentar la teva ingesta de proteïna vegetal, amb 26 g per cada 100 g de producte. Elaborat únicament amb dos ingredients: llentia vermella i un toc de sal marina.

Una opció lleugera, natural i deliciosa, ideal per gaudir en qualsevol moment del dia. Pots menjar-les soles o combinar-les amb els teus toppings preferits per crear un mos ple de sabor i textura, perfecte per compartir o per endur-te a qualsevol lloc. Sense gluten.

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

SEC / SNACKS

Crackers d'arròs integral japonès, de Clearspring



Els guardonats crackers de Clearspring són l'snack perfecte per a qualsevol ocasió. Plens de sabor i cruixent, s'elaboren amb arròs integral i llavors de sèsam, realçades amb tamari ecològic envellit de manera natural. A més, són sense gluten. Es produeixen a la prefectura japonesa de Hyogo per un productor de tercera generació que utilitza mètodes tradicionals perfeccionats des de 1952. L'arròs integral orgànic es cou al vapor, es revisa a mà, s'assaona, se li dona forma, s'asseca durant la nit i es cou al forn. Disponibles en sabors Sèsam Negre, Sèsam Sencer, Pebre Negre i Nori Verd.

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

SEC / PANS

Pa de fajol amb llavors, de Rincón del Segura



Rincón del Segura ha aconseguit elaborar un pa de farina sense gluten (pot contenir traces), sense sucres afegits i sense ingredients d'origen animal que, a més, es pot considerar com a font de proteïna vegetal. Conté una gran quantitat de llavors de xia i lli daurat triturades. En estar triturades i en remull amb l'aigua desenvolupen mucíl·lags, cosa que les converteix en llavors altament biodisponibles (quantitat de nutrients que el cos pot absorbir) i augmenta la seva digestibilitat.

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

REFRIGERATS / LÀCTICS

Iogurt grec amb vainilla, de Casa Grande de Xanceda



La gamma de iogurts grecs de Casa Grande de Xanceda es caracteritza per seguir la recepta tradicional, sense espessidors, sense nata afegida i sense llet en pols. Només conté llet fresca ecològica, ferments i fruita natural, sense cap altre ingredient afegit. Aquesta elaboració respecta els mètodes artesanals i ofereix un producte saludable i saborós, ideal per gaudir en qualsevol moment del dia amb tota la cremositat de la llet ecològica.

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

SEC / WRAPS

Wrap mediterrani, de La Grana



Gaudeix de l'autenticitat i la versatilitat dels wraps ecològics de La Grana, una opció natural i deliciosa pel teu dia a dia. Elaborats amb cereals seleccionats com espelta, blat, blat de moro, multillavors i varietats mediterrànies, ofereixen qualitat i bon gust en cada mossegada. Són ideals per a esmorzars, dinars lleugers o sopars creatius. Cada paquet conté 4 wraps de 45 g, perfectes per omplir amb ingredients frescos i saludables. 100% ecològics i sense additius.

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

BEGUDA / REFRESC

Refrescs sense alcohol, de Hopfield



Beguda innovadora per a adults que redefineix el refresc premium mitjançant una fermentació natural sobre una base de te i una selecció mestra de llúpols aromàtics. Amb només 20 Kcal per cada 100 ml, ofereix una experiència sensorial única que equilibra matisos dolços i àcids amb un perfil cítric refrescant. Es tracta d'una alternativa amb caràcter, 100% lliure d'alcohol i gluten, dissenyada per gaudir molt freda i garantir el màxim plaer de forma lleugera i saludable.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Hopfield
Distribució: Zentra Norte 2025, S.L.

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

ALIMENTACIÓ

Editor Especialitzat en Salut i Alimentació

La proteïna de pèsol ecològic: un ingredient important en l'alimentació del futur

En els darrers anys, la proteïna de pèsol s'ha convertit en un dels ingredients estrella de la revolució *plant-based*. Obtinguda del pèsol groc (*Pisum sativum*), aquesta proteïna vegetal conquereix tant la indústria alimentària com el paladar de moltes persones, sensibilitzades davant la importància de triar opcions saludables i sostenibles.

Un perfil nutricional excepcional

La proteïna aïllada de pèsol ecològic destaca per la seva concentració proteica del 80-90% en base seca (al nivell de les millors proteïnes animals). Conté tots els aminoàcids essencials i és especialment rica en lisina, arginina (relacionada amb salut cardiovascular i construcció muscular) i aminoàcids ramificats (leucina, isoleucina i valina), fonamentals per a la recuperació i creixement muscular. Mostra una lleugera deficiència



123RF Limited©maabaff

en metionina i cistina, però aquesta limitació es compensa fàcilment combinant-la amb cereals integrals o llavors. Ja hi ha productes que combinen proteïna de pèsol amb proteïna d'arròs o de canem per obtenir un perfil complet en aminoàcids. A més, aporta ferro (important a les dietes vegetarianes), fòsfor, magnesi i fenols antioxidants.

Molt més digestiva

De la proteïna de pèsol destaca la seva excel·lent digestibilitat. Amb un índex PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) superior a 0,75, es troba entre les proteïnes vegetals millor aprofitades per l'organisme, superant altres llegums. A més, el procés d'extracció

elimina antinutrients (inhibidors de proteases, lectines) i oligosacàrids fermentables, que són responsables de flatulències.

A diferència de la soja, els lactis, els ous o el gluten, la proteïna de pèsol presenta un risc molt baix de provocar al·lèrgies, per això és ideal per a persones amb intoleràncies. I és naturalment lliure de gluten, lactosa i colesterol. El seu índex glucèmic baix contribueix a un alliberament gradual d'energia i a la sensació de sacietat perllongada. Avui sabem que redueix els nivells de grelina (hormona de la fam) i afavoreix el control de la gana.

Versatilitat interessant per a la indústria

La proteïna de pèsol té propietats funcionals que expliquen la seva versatilitat industrial. La seva capacitat de retenció d'aigua millora la sucositat dels productes carnis vegetals



ALIMENTACIÓ

Rincón del Segura

fleca artesanal ecològica

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

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

SEGUEIX-NOS TAMBE A

www.rincondelsegura.es

CECOCERAM

SHC

ALIMENTACIÓ



lifefood

SUPER POWER JA ÉS AQUÍ!

NOVES BARRETES PROTEIQUES VEGANES

Amb un 30% de proteïnes per obtenir la màxima energia vegetal.

MENYS SUCRE, MÉS ENERGIA

Una revolució per a qualsevol esportista vegà!

DUES DELICIOSES VARIETATS

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

ALIMENTACIÓ



(i perllonga la frescor a la fleca). I gràcies a les seves propietats emulsionants és excel·lent en salses i maioneses veganes, begudes vegetals i aliments tipus lactis.

La capacitat de gelificació en escalfar-se ajuda a obtenir carns i embotits vegetals i productes amb textura similar al formatge. El seu sabor neutre i color cremós ho faciliten.

La proteïna texturitzada de pèsol, obtinguda per extrusió a alta temperatura, permet crear aliments similars a la carn, des de granulats fins a trossos grans tipus medalló. Està en discussió si l'efecte dels extrusionats és interessant per a la salut, però la seva presència en infinitat d'aliments és imparable.

Sostenibilitat exemplar

La proteïna de pèsol destaca per la seva sostenibilitat excepcional. Les dades són contundents: produir 100 grams genera només 0,4 kg de CO₂ equivalent, mentre que la proteïna de vedella n'emet més de 50 kg (més de 100 vegades més!).



123RF Limited©liudmilachernetska

A més, els experts ens diuen que, com a lleguminosa, fixa nitrogen atmosfèric (gràcies a bacteris tipus *Rhizobium*) a les seves arrels, enriquint el sòl sense fertilitzants sintètics i reduint emissions d'òxid nitrós. El pèsol millora la fertilitat per a cultius posteriors, i és clau en la rotació agrícola per regenerar la terra.

El cultiu requereix significativament menys aigua: recordem que mentre que un quilo de proteïna de vedella en necessita 15.000 litres, el pèsol en requereix menys de 1.500.

De la proteïna del pèsol destaca la seva excel·lent digestibilitat

Substituir el 50% de proteïnes càrnies per pèsol podrà alliberar fins a un 95% de terra agrícola. Els models actuals d'economia circular aprofiten proteïna, midó i fibra del pèsol per a diferents indústries, minimitzant deixalles.

Una proteïna per al futur

Als EUA la proteïna de pèsol està desplaçant la soja en múltiples sectors i empreses, des de *Beyond Meat* fins a les noves begudes vegetals *Ripple*. Aporten tanta proteïna com la llet de vaca, amb un sabor suau i textura cremosa, i són ideals per a persones al·lèrgiques a la soja o intolerants a la lactosa.

També és present a la indústria alimentària: barretes energètiques, substituïts de l'ou, imitacions de peix, formatges i iogurts vegetals, vins, patés, potets, fleca... El mercat global es quadruplicarà abans del 2030.

La proteïna de pèsol ecològic és una eina essencial per construir un sistema alimentari més saludable i sostenible.

L'OMS recomana que el 75% de l'aportació proteica provingui de fonts vegetals. I el pèsol, humil lleguminosa cultivada des de fa mil·lennis, es revela com a protagonista inesperat d'aquesta transformació alimentària que ja està en marxa. ■

ALIMENTACIÓ



Un formatge a llesques madurat per a berenars i esmorzars! MuUuliciós!





Sobirania alimentària també a casa

La sobirania alimentària és el dret dels pobles, comunitats i països a decidir com produir, distribuir i consumir els aliments, d'acord amb les necessitats culturals, socials, econòmiques i ambientals. Prioritza la producció local, l'accés a aliments sans i nutritius i el control comunitari sobre la terra, l'aigua i les llavors.

Aquest concepte posa al centre les i els petits productors i pagesos, i defensa sistemes alimentaris justos i sostenibles.

A l'àmbit domèstic també podem millorar la nostra sobirania alimentària prenent les regnes de la nostra nutrició en la mesura de les nostres possibilitats. Podem començar per **germinar llavors**, una forma fàcil, senzilla i ràpida de produir aliments molt nutritius sense necessitat de gaire espai. Seguirem per experimentar la satisfacció de **recollir i menjar les nostres pròpies herbes aromàtiques, hortalisses o fruits petits**



que cultivarem en testos, calaixos de cultiu, envasos o ampolles reciclades al balcó, terrassa o pati. I, per sobre de tot, una tradició que no es pot perdre i que ha esdevingut un acte de resistència: **cuinar més a casa**, els plats del dia a dia, així com preparant fermentats, melmelades, pa, iogurt, quefir o conserves. Cuinar per a nosaltres i per als nostres amics o família ens permet controlar la qualitat i la procedència dels ingredients, és sa i redueix residus i envasos.

Un rebost ben assortit en productes ecològics ens fa menys dependents i, per tant, més autònoms. ■

L'agricultura ecològica continua sent estratègica per a la UE

Un informe recent dut a terme per la Societat Internacional de Recerca en Agricultura Ecològica (ISOFAR) demostra que l'agricultura ecològica continua sent una aposta vàlida per contribuir als objectius de la UE respecte a sistemes de producció més sostenibles, resilents davant del canvi climàtic i creadors d'ocupació.

Segons aquest estudi, la producció ecològica dona feina a entre 150.000 i 200.000 persones a temps complet a les finques i crea entre 2,5 i 3,5 milions de llocs de treball en el conjunt de la cadena de valor del sec-

tor ecològic europeu. A més, manté activitats de transformació que aporten valor afegit a zones rurals i resulta una activitat atractiva per als més joves.

Ambientalment, la seva dependència d'insums externs és entre un 30 i un 40% menor, reduint la vulnerabilitat dels agricultors als mercats mundials de pesticides i adobs químics. També contribueix a reduir els costos públics associats a la protecció de l'aigua i la degradació dels sòls.

Tot i les moltes pressions, cal mantenir l'objectiu de que un 25% de la superfície agrícola de la UE es destini a producció ecològica el 2030 i cal un suport decidit a millorar el consum augmentant la confiança de les persones consumidores amb informació clara. Nosaltres seguim aportant el nostre granet de sorra: propera cita BioCultura A Coruña, del 6 al 8 de març. ■



ALIMENTACIÓ

NOVETAT
BOWLS
TAKE AWAY

Troba'ls a:
Supermercats: Veritas, Condis, Dinosol, Novavenda, Pyrénées i botigues de proximitat.
Botigues Online: naturitas.es, foody.es, veritas.es, condisline.com i casaamella.com.

ALIMENTACIÓ

CREMAS FRUTOS SECOS

www.granovita.com



Mercedes Blasco,
Nutricionista, Màster en Nutrició i salut | bio@bioecoactual.com



Tipus de massa ecològica per a pizza

Les masses de pizza ecològiques presenten una gran versatilitat d'opcions segons el tipus de farina, fermentació o inclusió d'ingredients especials.

Tradicionalment es fan servir varietats de blat riques en gluten, com el blat tou o l'espelta, que és més fràgil i digerible.

Farines de força (Tipus 00 i 0). Totalment refinades, són les més clàssiques i utilitzades pel seu fàcil maneig. Creen una rica malla de gluten, que atrapa el gas de la fermentació. Permeten obtenir fàcilment masses amb una textura tendra i que s'estiren sense trencar-se.

Farines integrals. De textura rústica i gran valor nutritiu perquè contenen minerals, vitamines B i la fibra saciant i prebiòtica. Les masses són fosques, amb més cos i un sabor profund, gràcies als olis essencials del seu germen. Com que són més denses, funcionen millor amb fermentacions lentes amb massa mare.



123RF Limited©alfamax76

Farines semi integrals (Tipus 1 i 2). Són un intermedi entre totes dues. Conserven part de la fibra, minerals i vitamines B. Permeten consistències de força mitjana, tendres, cruixents i fàcils de treballar. Permeten tant fermentacions ràpides amb llevat de fleca, com lentes amb massa mare.

El mètode de fermentació influeix en el sabor, la digestibilitat i la textura de les masses.

Llevat de forn. És llevat de cervesa premsada. Permet leudar les masses de manera directa i en una o dues hores, segons el tipus de farina i la temperatura. Són masses estandarditzades, sense acidesa i amb un sabor neutre.

Massa mare. És un cultiu viu de llevats i bacteris làctics. Requereix un procés en dues etapes que dura entre 12 hores i un dia. Aquesta fermentació llarga aporta un gust lleugerament àcid i millora la digestibilitat del gluten.

Fermentació llarga en fred. Es deixa reposar la massa de 24 a 72 hores a la nevera, perquè es degradin els sucres i el gluten, aconseguint una massa més lleugera. Es pot aplicar a tots dos tipus de llevat.

Bases especials

De multicereals. Amb barreges de farines de sègol, civada i ordi, sovint semi integrals. Tenen un color fosc, textures denses, un sabor profund i un perfil nutricional molt complet.

Amb superaliments. Les llavors de xia, lli i sèsam enriqueixen les masses amb omega 3 i nutrients. L'espirulina i la cúrcuma aporten colors i propietats.

Sense al·lèrgens. Les de masses sense gluten, de fajol, arròs, blat de moro i cigrò, són aptes per a les persones celiaques o intolerants. Per a les al·lèrgies als llevats hi ha masses àzimes, fines i cruixents. ■



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_



Roser Fabrés,
Tecnòloga d'Aliments | bio@bioecoactual.com

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Plàstic omnipresent a la cadena alimentària

Des dels anys cinquanta, la fabricació de plàstic no ha deixat de créixer i, si la tendència continua, podria arribar a 26.000 milions de tones el 2050. Un dels àmbits on aquest material ha guanyat més protagonisme és el de l'envasament d'aliments, ja que la seva versatilitat i baix cost el van convertir ràpidament en una alternativa dominant davant de materials tradicionals com el vidre, el metall o la fusta.

Avui, en un sistema alimentari globalitzat, gran part dels materials en contacte amb aliments com els envasos, utensilis, maquinària i recipients de tota mena està feta de plàstic. No obstant això, aquest ús massiu també planteja preocupacions ambientals i de salut, cosa que ha impulsat un interès creixent per avaluar-ne els impactes i explorar opcions més sostenibles.

Identificació dels plàstics en envasos

La gran varietat de materials plàstics i les diferents possibilitats de reciclatge va portar, fa més de mig segle, a crear un sistema senzill per identificar-los de manera universal. Així, el 1970 va néixer el conegut símbol del reciclatge, un triangle format per tres fletxes que es persegueixen, també anomenat triangle de Möbius. Dins aquest símbol apareix un número de l'1 al 7 que indica el tipus de plàstic de l'envàs.

Alguns exemples són el tereftalat de polietilè (PET, codi 1), comú en ampollines d'aigua i suc; el polietilè d'alta densitat (HDPE, codi 2), present en ampollines de llet i envasos de detergent; i el polipropilè (PP, codi 5), emprat usualment en envasos de iogurt i tapes d'ampollines. Aquests codis es poden identificar als productes de consum diari a les nostres llars.

Presència d'additius de plàstic

A més del tipus de polímer, els plàstics contenen una àmplia varietat d'additius que s'incorporen durant la seva fabricació per millorar-ne les propietats i adaptar-los a diferents usos. Aquests compostos permeten que un plàstic sigui més flexible, més resistent a la calor, més durador, més colorit o menys inflamable, entre moltes altres funcions. Entre els additius més utilitzats hi ha els retardants de flama, antioxidants, estabilitzants tèrmics i lumínics, lubricants, pigments, agents antiestàtics i plastificants, cadascun amb un rol específic.

Alguns ftalats poden afectar la fertilitat, danyar el fetus, alterar el sistema hormonal i fins i tot afavorir problemes respiratoris com l'asma

Un exemple d'aquests compostos són els coneguts **ftalats**, utilitzats durant dècades com a plastificants, o bé els **èsters organofosforats**, que poden actuar alhora com a plastificants i retardants de flama. Molts han estat associats a efectes tòxics, especialment quan l'exposició humana es produeix a través dels aliments. Encara que en els darrers anys s'han incorporat plastificants no ftalats amb una



123RF Limited@junsu



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

The advertisement for Lima 25 products features a vibrant, stylized background with orange and red hills, a blue sky, and a person sitting on a hill drinking from a cup. In the center, there are two cans of YANNOH ORIGINAL 0% CAFFEINE and two bags of CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE. The Lima 25 logo is prominently displayed in the bottom right corner, along with 'bio' and 'vegan' labels.

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

toxicitat aparentment menor, encara hi ha dubtes sobre el seu impacte real i el seu comportament en el medi ambient a llarg termini.

Per il·lustrar la seva presència a la cadena alimentària, un estudi recent va analitzar 109 mostres d'aliments i en va detectar plastificants en el 85%. Els aliments amb concentracions més grans van ser carns, condiments, productes infantils i peixos, i es va observar a més que el tipus d'envàs influïa en els nivells trobats. L'estudi també va confirmar la transferència de plastificants des dels materials d'envasament cap als aliments, especialment en menjars a punt per cuinar.

Perills i control: exemple dels ftalats

A nivell de salut humana, se sap que alguns ftalats poden afectar la fertilitat, danyar el fetus, alterar el sistema hormonal i fins i tot afavorir problemes respiratoris com l'asma. Les dones embarassades i els nens petits són els grups més vulnerables. En particular, **certs ftalats poden**

interferir amb el desenvolupament sexual dels homes, cosa que podria derivar en infertilitat a l'edat adulta.

Encara que actualment no hi ha límits legals de concentració de ftalats en els aliments, sí que s'apliquen els anomenats *Límits de Migració Específica*, que estableixen la quantitat màxima de ftalats, entre d'altres, que pot passar del plàstic als aliments. Alguns d'aquests compostos, coneguts per ser tòxics per a la reproducció i disruptors endocrins, inclouen:

Bis(2-etilhexil) ftalat (DEHP), Bencil butil ftalat (BBP), Dibutil ftalat (DBP) o el Diisobutil ftalat (DIBP).

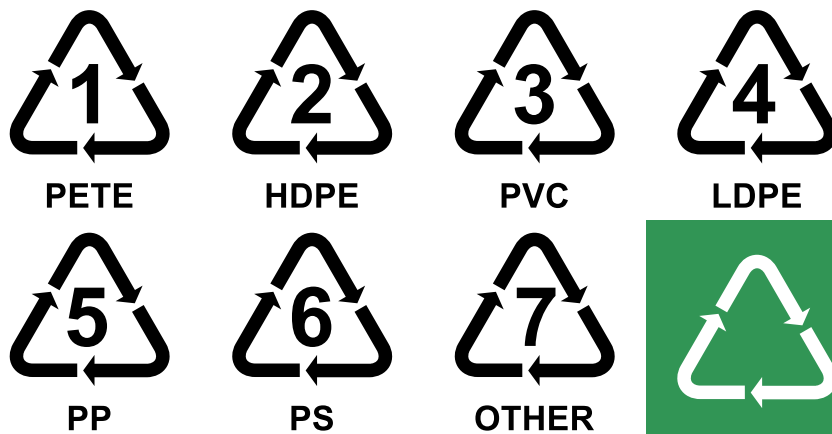
Per a cada un hi ha un límit específic de migració en aliments, i a més hi ha un límit grupal que regula la suma de tots aquests compostos; és a dir, hi ha un màxim global per al conjunt de compostos.

Però els efectes dels ftalats no es limiten a la salut humana; també són rellevants per al medi ambient. El seu ús massiu ha provocat que grans

quantitats arribin als ecosistemes, especialment als medis aquàtics. Un cop allà, poden generar efectes tòxics significatius a la fauna marina.

Protegeix la teva salut: reduint l'exposició a ftalats cada dia

Encara que l'exposició als ftalats no prové només dels plàstics en contacte amb els aliments, ja que també són presents en productes electrònics, tèxtils, automòbils i altres béns de consum, és possible reduir-la de manera individual. Per això, es recomana **preferir plats casolans, evitar el film transparent i no escalfar aliments en envasos plàstics**, fer servir productes de cura personal sense ftalats o d'origen orgànic, i limitar l'ús de certs productes de neteja, bricolatge o jardineria, optant per alternatives menys nocives i usant protecció com guants o màscara. Aquestes mesures ajuden a disminuir l'exposició diària a ftalats i altres additius químics al nostre entorn. **Amb informació, precaució i hàbits conscients, podem reduir la nostra exposició química i protegir la nostra salut de manera efectiva.** ■



123RF Limited©ansonrf123

ALIMENTACIÓ

Poma 100% Lleida Natural

Sucs naturals monovarietals elaborats amb **poma ECO de Lleida**:

- **Granny**, ideal si t'agraden els sabors més àcids i refrescants.
- **Story**, perfecta per als que busquen un toc dolç però equilibrat.
- **Golden**, pels amants del sabor més dolç.

DISPONIBLE A LA NOSTRA BOTIGA ONLINE



GOOD
BIO



ESCANEJA I DESCOBREIX
ELS NOSTRES PRODUCTES
www.goodbiofoods.com

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

@GoodBioFoods



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

ALIMENTACIÓ I SALUT

Editor Especialitzat en Salut i Alimentació

Cafè i colesterol. Cafestol i kahweol: els diterpens que marquen la diferència

Durant dècades, el cafè ha generat debat científic. Mentre alguns estudis destaquen els seus beneficis cardiovasculars, altres adverteixen sobre el seu impacte al colesterol. La clau està en dos compostos: el cafestol i el kahweol, dos diterpens presents als grans de cafè que poden influir significativament en el nostre nivell lipídic (el que mesura les concentracions de diferents tipus de greixos en sang).

Cafestol i kahweol: «els culpables»

El cafestol i el kahweol són diterpens liposolubles, estructuralment similars, presents als olis del cafè. Un gra de *Coffea arabica* conté aproximadament el 0,6% de cafestol, mentre que la varietat robusta presenta la meitat i quantitats mínimes de kahweol.

Aquests diterpens s'alliberen durant la preparació. El cafè sense fil-



123RF Limited©helgaarinaonrf124. Cafè amb filtre de paper

trar pot contenir 6-12 mg per tassa, mentre que el filtrat amb paper reté pràcticament la totalitat, deixant només 0,02 mg per tassa.

El cafestol eleva el colesterol mitjançant un complex mecanisme en què inhibeix la síntesi d'àcids biliars.

En reduir-se la producció de bilis, el fetge disminueix la seva capacitat per eliminar colesterol, elevant el nivell de colesterol total i LDL (el nociu) a la sang.

A més, interfereix amb els receptors LDL hepàtics que normalment ajuden a retirar el LDL de la circulació, reduint-ne la depuració i permetent-ne l'acumulació.

Se sap que consumir 10 mg diaris de cafestol durant quatre setmanes augmenta el colesterol total en 0,13 mmol/L, mentre que el kahweol ho eleva en 0,02 mmol/L. L'LDL representa el 80% d'aquest increment. El cafestol es considera un dels agents més potents per elevar el colesterol LDL.

El cafè filtrat amb paper apareix com el mètode més favorable. El filtre actua com a barrera física, atrapant gairebé la totalitat dels olis

El cafestol eleva el colesterol mitjançant un complex mecanisme en què inhibeix la síntesi d'àcids biliars

El mètode de preparació: factor clau

La concentració de diterpens varia dràsticament segons el mètode de preparació, convertint aquesta elecció en factor determinant per a la salut cardiovascular.

- El cafè bullit escandinau i el cafè turc encapçalen la llista (6-12 mg per tassa). El cafè es bull directament sense filtració, permetent el pas lliure de tots els olis.
- La cafetera de premsa francesa ocupa el segon lloc. El mètode d'immersió total afavoreix l'extracció màxima de compostos i, tot i utilitzar filtre metàl·lic, aquest no reté els olis.
- L'espresso és un cas especial. Per volum, conté la major concentració de lípids gràcies a la seva naturalesa concentrada, molta fina i altes temperatures. Tot i això, la mida reduïda de les porcions (30-40 ml) modera la ingesta a uns 4 mg per tassa. El problema sorgeix si es beuen múltiples espressos diaris: tres o quatre poden acumular quantitats significatives.
- Les màquines automàtiques presenten variacions notables. Les que usen cafè concentrat líquid mostren nivells similars al filtratge, mentre que altres poden alliberar quantitats rellevants de diterpens.

Què són els diterpens? Una petita joia de la natura

Es tracta de substàncies fitoquímiques amb efectes antiinflamatoris, antimicrobians, gastroprotectors i antioxidants en general. Gràcies als investigadors, avui són cada cop més ben coneguts i utilitzats.



ALIMENTACIÓ

PISTACHOS BIOINTEGRALES

FLOR

Cultivamos Pasión

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



Disponibles a granel i envasats!

Al natural, torrats, amb closca o sense closca i torrats baixos en sal

Gaudeix d'un sabor únic en qualsevol format!

ARBÖRIGEN
BIOINTEGRAL

www.ecopistachosflor.com

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

ALIMENTACIÓ I SALUT



- El cafè filtrat amb paper apareix com el mètode més favorable. El filtre actua com a barrera física, atrapant gairebé la totalitat dels olis. Les cafeteres de degoteig retenen més del 99% del cafestol i el kahweol. I el cafè instantani també presenta nivells molt baixos, tot i que la seva obtenció és discutible.

Una possible solució: preparar cafè bullit o en cafetera francesa i filtrar-lo posteriorment amb paper permet gaudir de tota l'aroma, sense els diterpens problemàtics. El torrat també influeix: els torrats prolongats (mitjans o foscos) disminueixen els nivells de cafestol comparats amb torrats clars. Aquest és un dels problemes de les càpsules: els fabricants no ho esmenten, però hi ha sospites fonamentades que els afegeixen una mica del nociu cafè torrefacte per donar més sensació de força i cremositat.

Efectes més enllà del colesterol

La relació entre cafè i salut transcedeix el colesterol, presentant llums i ombres que requereixen una valoració molt precisa. I el debat no



123RF Limited©foryou13

més ha començat, recordem que a les observacions de la medicina naturista clàssica el cafè apareix com un «accelerador» que cal descartar en qualsevol dieta saludable. Avui ningú ho afirmaria amb tanta contundència, perquè, paradoxalment, el cafestol i el kahweol mostren propietats beneficioses sorprenents: se'ls coneixen, entre d'altres, activitats antiinflamatòries, hepatoprotectors, anticancerígenes i antidiabètiques. També redueixen mediadors inflamatoris i inhibeixen l'angiogènesi. A més, el

cafestol va mostrar efectes neuroprotectors a la malaltia de Parkinson.

Molt personal

A Internet trobareu força estudis i anàlisi. En un, una metaanàlisi amb 4 milions de participants, es conclou que el consum moderat redueix en un 17% el risc de mort per cardiopatia i en un 24% per diabetis. L'Agència Europea de Seguretat Alimentària recomana no superar 400 mg de cafeïna diaris (4 espressos). Per sobre de

Al cafestol i al kahweol se'ls coneixen, entre altres, activitats antiinflamatòries, hepatoprotectors, anticancerígenes i antidiabètiques

5 tasses, el cafè augmenta en 22% el risc cardiovascular. L'excés provoca elevació de tensió arterial, mals de cap, trastorns de concentració i nàusees. Ja han sortit altres estudis per contrarestar aquesta informació.

D'altra banda, el cafè amb crema o llet sencera afegeix greixos saturats que contraresten aquells possibles beneficis. El cafè pot formar part d'una vida saludable considerant el context individual: genètica, perfil lipídic, mètode de preparació i quantitat. ■

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





Canyella de Ceilan i salut femenina: un suport natural en la menopausa i la síndrome metabòlica

123RF Limited©deagreez

El secret d'aquestes propietats rau en els compostos actius de la canyella, com el **cinamaldehyd** i els **polifenols**, capaços d'augmentar la sensibilitat dels receptors d'insulina i de millorar l'entrada de glucosa a les cèl·lules. A més, aquests fitonutrients actuen sobre les vies de senyalització cel·lular que redueixen la inflamació crònica i l'estrès oxidatiu, dos processos que acceleren l'envelliment metabòlic i afavoreixen el desequilibri hormonal. El resultat és un efecte regulador sobre el sucre en sang, els triglicèrids i el colesterol, que contribueix a mantenir un metabolisme més estable i un estat d'energia més sostingut.

COOKIES UN PLAER CONSCIENT DE CIVADA I XOCOLATA

la grana®

GOURMET ECO FOODS

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

ALIMENTACIÓ I SALUT



123RF Limited©wavebreakmediamicro. Cafè amb pols de canyella de Ceilan

Però la canyella no només ajuda a equilibrar el sucre. La seva **acció antioxidant** protegeix les parets dels vasos sanguinis i redueix l'agregació plaquetària, fet que pot millorar la circulació i disminuir el risc cardiovascular, un aspecte especialment rellevant en l'etapa postmenopàusica. També s'ha observat que pot tenir un efecte lleu sobre la pressió arterial i que afavoreix la sensació de sacietat, que pot ajudar a controlar el pes corporal.

Com incorporar-la al dia a dia?

N'hi ha prou amb petites quantitats constants. Una dosi segura i efectiva oscil·la entre 0,5 i 1,5 grams diaris, l'equivalent a mitja culleradeta de postres. Es pot afegir al cafè, als *porridge*, als iogurts o a les infusions. També es pot preparar una beguda casolana amb aigua tèbia, una mica de canyella i unes gotes de llimona, ideal al matí per activar el metabolisme. L'important és ser constant: els estudis mostren que els beneficis apareixen després de 6 a 12 setmanes de consum regular.

A més, la canyella pot combinar-se amb altres espècies per potenciar-ne els efectes. Amb cúrcuma i pebre negre en la tradicional "llet daurada", amb gingebre o amb cardamom per millorar la digestió i aportar un toc exòtic. Aquestes sinergies, més enllà de la seva eficàcia, no només multipliquen els beneficis, sinó que converteixen el ritual de cuidar-se en un acte plaent i conscient.

Cassia o Ceilan: una diferència que importa

Cal, però, diferenciar la canyella de Ceilan de la canyella Cassia (*Cinnamomum cassia*), més barata i freqüent al supermercat, però amb nivells elevats de cumarina, un compost que

pot resultar tòxic per al fetge en dosis altes. La de Ceilan, en canvi, és més suau, dolça i segura per a un ús quotidià. Es pot reconèixer pel seu color clar i per la textura més fina i fullada de l'escorça.

A més, és recomanable triar sempre canyella de Ceilan ecològica i amb certificació oficial, ja que aquests controls asseguruen que la canyella no contingui residus químics ni metalls pesants provinents del sòl o del processament. En el cas de les espècies, que són productes concentrats i s'utilitzen sovint en pols, la presència de contaminants pot ser proporcionalment més elevada. Una canyella ecològica conserva millor els seus compostos actius, assegurant no només la puresa sinó també el seu efecte beneficiós per a la salut. En definitiva, un petit detall d'etiqueta que marca una gran diferència per a la salut i per al planeta.

Una espècia amb història i sentit

La canyella va ser durant segles un tresor comercial reservat a les elits. Es transportava per la Ruta de les Espècies, custodiada com si fos or, i era utilitzada tant per perfumar com per conservar aliments o elaborar remeis. Avui, torna a ocupar un lloc a les nostres cuines i farmàcies naturals, no per luxe, sinó per salut i consciència.

A la cuina o a la tassa, la canyella ens recorda que els remeis senzills i naturals poden tenir un impacte profund en la salut femenina. Reconnectar amb les espècies, comprendre'n el valor medicinal i incorporar-les de manera quotidiana és una forma de tornar a l'origen. En temps de canvis hormonals, la canyella és molt més que un aroma d'hivern: és una alia-da silenciosa per mantenir l'equilibri interior. ■

ALIMENTACIÓ

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**



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



MENJAR I CRÉIXER

No vol menjar verdures: com acompanyar aquesta etapa sense perdre els nervis

A partir del segon any de vida molts nens i nenes travessen una fase de rebuig a certs aliments, especialment les verdures. Aquesta etapa forma part del desenvolupament normal, però molts pares no ho saben i pensen que els seus fills/es estan desenvolupant mals hàbits que cal corregir; o es preocupen perquè creuen que la seva alimentació no és completa i això afectarà el seu creixement. “De bebè li agradava molt el bròquil i ara no vol ni mirar-lo.” “Si veu alguna cosa verda o taronja al plat, ja no vol menjar.” Aquestes frases, i semblants, s’escolten sovint a les consultes de pediatria i a les converses entre famílies amb nens petits.

Per què passa això?

Al segon any de vida apareix un comportament típic anomenat **neofòbia alimentària**, o por als aliments nous (o aliments coneguts que es presenten de forma diferent a la usual).

Aquest comportament té una raó evolutiva, i és protegir el nadó que comença a caminar i per tant ja és independent, de tastar aliments que podrien ser verinosos o estar en mal estat. A més de la neofòbia, en aquesta etapa és també típic el rebuig específic a les verdures, principalment pel seu sabor amarg i la seva textura rugosa. Un altre factor important és que a aquesta edat les necessitats de calories són molt altes. Els nens instintivament prefereixen aliments rics en hidrats de carboni (pa, patates, pasta...) sobre les verdures, que són pobres en calories.

Com hem d'actuar?

Recordeu que és una fase normal del desenvolupament i que passarà. Encara que la seva dieta et sembli limitada, en la majoria dels casos és suficient per proporcionar tots els nutrients que necessiten. La bona notícia és que a la majoria de nens i



123RF Limited©liudmilachernetska

nenes els segueixen agradant les fruites, i això compensa en gran part la falta temporal de verdures. Permet que mengin totes les fruites que desitgin (sempre al natural, no en suc, i quan sigui possible, ecològiques), i segueix oferint una petita quantitat de verdures als menjars principals, però no els obliguis a menjar-les, ni tan sols a tastar-les. Amb què vegin

els altres menjar-les, n'hi ha prou. Recorda que com més pressió exercim, més rebuig generarem.

En els casos en què també rebutgin les fruites o si la dieta no inclou més de 7-8 aliments diferents dia rere dia, sí que convé valorar amb el pediatre la suplementació temporal amb un multivitamínic. ■



COSMÈTICA

NATURALMENTE
PROTEGIDO.
DESDE EL PRINCIPIO.

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

RECOMENDADO
Nº1*
MATRONAS Y PEDIATRAS



WELEDA
baby

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



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



L'acidesa estomacal: l'error de tractar el símptoma i no la causa

L'acidesa estomacal ha esdevingut quelcom tan habitual que ja forma part del dia a dia de moltes persones. Molesta, crema, incomoda... i la solució sembla senzilla: una pastilla diària i assumpte resolt. Per això, molta gent pren inhibidors de la bomba de protons (IBP) com l'omeprazol, convençuda que està "protegint" el seu estómac. El problema és que aquests medicaments mai no es van dissenyar per prendre's durant anys.

El que gairebé mai no s'explica, i aquí hi ha el parany, és que moltes vegades l'acidesa no ve per excés d'àcid, sinó just al revés. Quan l'estómac produeix poc àcid, la digestió es torna lenta i ineficax i l'esfínter que separa l'estómac de l'esòfag no es tanca bé. El resultat? Ardor, cremor i aquesta sensació de que el menjar torna a pujar. En suprimir encara més l'àcid, els IBP alleugen el símptoma momentàniament, però empitjoren el problema de fons i creen una dependència difícil de trencar.

Amb el pas del temps aquest enfocament acaba passant factura. Cada vegada es relaciona més l'ús prolongat d'IBP amb un risc més alt de malaltia renal crònica, fins i tot en persones que mai no han tingut una lesió renal evident. A això cal afegir la pèrdua progressiva de minerals i vitamines essencials com magnesi, vitamina B12, potassi o calci, que



123RF Limited©dexteris

Una cosa tan senzilla com una cullerada de vinagre de sidra de poma diluïda en aigua abans o després dels àpats pot marcar la diferència

acaba traduint-se en cansament persistent, arrítmies, problemes neurològics i més fragilitat òssia. No és casualitat que molts pacients acumulin símptomes sense relacionar-los mai amb la medicació que prenen diàriament "per si de cas". A més, l'àcid gàstric no només serveix per pair. És una de les principals barreres de de-

fensa de l'organisme davant de bacteris i patògens. Mantenir-lo bloquejat durant mesos o anys debilita aquesta protecció natural. I quan algú intenta deixar el fàrmac, apareix el temut rebot àcid, que reforça la idea equivocada que l'estómac necessita la pastilla per funcionar.

Però hi ha maneres d'abordar l'acidesa sense tapar-la ni anar contra el cos

El primer, i això és clau, és no abandonar els IBP de cop. La retirada ha de ser progressiva i, si pot ser, supervisada, per evitar el rebot i permetre que l'estómac recuperi a poc a poc la seva capacitat natural.

En paral·lel, cal estimular la producció fisiològica d'àcid. Una alimen-

tació basada en aliments reals, fruites, verdures, proteïnes de qualitat i l'ús moderat de sal natural aporten els elements que el cos necessita per produir àcid clorhídric de manera adequada.

En persones amb baixa acidesa, una cosa tan senzilla com una cullerada de **vinagre de sidra de poma** diluïda en aigua abans o després dels àpats pot marcar la diferència. No és un remei miracle, però ajuda a engegar la digestió.

També funcionen bé els **amargs digestius**. Plantes com la genciana, la dent de lleó o la carxofa envien un senyal clar al sistema digestiu: és hora de produir àcid i enzims.

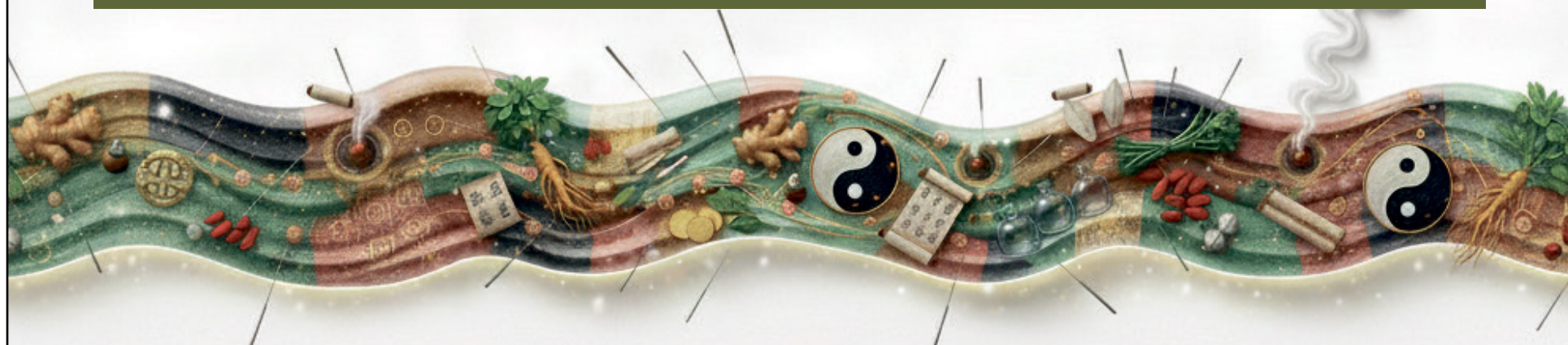
Hi ha un altre factor del qual gairebé mai no es parla i que influeix molt més del que sembla: l'energia cel·lular. Dormir malament, viure sense llum solar, no moure's i abusar d'olis refinats acaba afectant els mitocondris i, amb ells, la digestió.

Finalment, els **aliments fermentats**, xucrut, quefir o fins i tot un petit got de suc de col poden ajudar a reactivar l'acidesa i equilibrar la microbiota si es consumeixen en petites quantitats.

L'acidesa no s'hauria de tapar, s'hauria de corregir. ■



ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS



La **Salut** no es monopolitza.
L'**Acupuntura** tampoc.
No és només cosa de metges.

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

HIGIENE ÍNTIMA

Higiene íntima amb productes tòxics? Fes fora els PFAS de les teves regles

Els PFAS, també coneguts com a **químics eterns** (o *forever chemicals*, en anglès) fan referència a les substàncies per- i polifluoroalquilades, un grup de més de 10.000 químics fabricats per l'ésser humà. Es van descobrir el 1938 de manera accidental en un laboratori i, en observar-ne l'estructura química estable, la resistència i la persistència ambiental, es van començar a fabricar a gran escala. A partir de la dècada de 1950 es van començar a introduir en productes de consum diari sense tenir en compte el seu impacte en la salut humana i mediambiental.



123RF Limited©surprisestock. Productes menstruals

Les evidències científiques van en augment

Els químics eterns es diuen així perquè són substàncies que no es degraden. Amb el pas del temps s'acumulen a l'aigua i a la terra, a través dels quals passen a la cadena alimentària per bioacumulació. L'organització sense ànim de lucre

The Environmental Working Group destaca que s'han trobat PFAS en més de **600 espècies de fauna silvestre** a tot el món, incloent-hi peixos, aus, rèptils, amfibis i mamífers, alguns dels quals estan classificats com en perill d'extinció. Al seu torn, el *Forever Pollution Project*, impulsat pel diari francès *Le Monde*, revela que aquests

tòxics ja s'han detectat a 17.000 llocs del continent europeu.

El fet és que aquestes substàncies són a tot arreu: contaminen alguns aliments que ingerim i es desprenen de molts objectes, teixits, productes de neteja i envasos que utilitzem diàriament. Com a resultat a l'exposició continuada, **els PFAS s'acumulen al nostre organisme** (especialment al fetge, els ronyons, el cervell i els pulmons), causant efectes adversos a la nostra salut, com desajustos hor-

monals i disrupció endocrina, dany hepàtic, alteracions en el sistema immunitari i problemes de fertilitat, a més d'augmentar el risc de patir malalties com ara el càncer.

Compreses, tampons i productes menstruals contaminats, una exposició directa

En els darrers anys, l'exposició constant i perllongada als PFAS ha despertat preocupació sobre els possibles efectes sobre la salut, especialment quan són presents en productes utilitzats en nens i nadons i que entren en contacte directe amb les àrees més sensibles del cos, com els **productes menstruals**.

Mamavation, plataforma que investiga productes de consum amb l'objectiu d'exposar la presència de químics tòxics i disruptors hormonals, va voler avaluar la presència d'aquestes substàncies en productes menstruals. Van analitzar 23 tampons de marques i característiques diferents. S'hi van incloure productes elaborats amb materials sintètics, productes ecològics certificats, amb diferents tipus d'aplicador i diferents embolcalls. En molts es van trobar marcadors de PFAS, com el fluor orgànic, substància relacionada amb el PTFE o tefló, un dels primers químics eterns coneguts. Si observem les conclusions principals de l'estudi, trobem que **el 22% dels tampons analitzats presentaven indicis de substàncies químiques permanents** i que a 5 tampons es van trobar evidències de PFAS. D'aquests, a més, tres tenien aplicadors de plàstic i dos comptaven amb aplicadors de cartó.

"Resulta preocupant que qualsevol tampó contingui quantitats

La majoria d'articles menstruals estan fets amb materials sintètics o barreges que contenen un còctel d'additius, fragàncies i absorbents



123RF Limited©serezniy



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Potència en un sobre

Energia

Sistema immunitari

Cervell

Funció muscular

Adequat per a dietes **veganes i vegetarianes, sense gluten i certificat halal.**

HIGIENE ÍNTIMA



detectables de fluor. Ja sabem que els PFAS poden afectar gairebé tots els òrgans del cos. La vagina és una zona molt vascularitzada i l'exposició dèrmica sol ser més gran allà que en altres parts del cos", afirmen des de la plataforma. Encara no se saben les conseqüències exactes per a la salut que suposa l'exposició a aquests tòxics. Però això no vol dir que no existeixi el risc. Significa que se'n desconeix l'abast, apunten els científics.

En una altra investigació, van portar 46 articles d'higiene menstrual a un laboratori certificat per l'Agència de Protecció Ambiental dels Estats Units. Després d'analitzar-los, els resultats van revelar que el 48% de les compreses menstruals, els protectors o salvaslips i les compreses per a l'orina estava contaminat per aquests compostos, fins i tot alguns productes publicitats com a "naturals". Un total de 22 productes van mostrar nivells detectables de PFAS (en concret, fluor orgànic). D'aquests, 13 s'anunciaven com a "no tòxics" i "sense substàncies químiques nocives". Això demostra que l'ús d'aquest tipus de *claims* i al-



123RF Limited@serezniy

legats no sempre concorden amb les característiques del producte, especialment si no compten amb la garantia científica de tercers.

El veritable detox: apostar per productes que tenen cura de tu

Els PFAS no sempre apareixen llistats als envasos dels productes. I, encara que alguns articles menstruals s'elaboren amb materials naturals, com el cotó ecològic, la majoria estan fets amb materials sintètics o barre-

ges que contenen un còctel d'additius, fragàncies i absorbents.

Evitar-los o mantenir-los lluny de nosaltres pot ser una tasca complicada, però no impossible. El primer pas per aconseguir-ho i prendre decisions informades és prendre consciència. Abans de decantar-nos pel primer que vegem, és recomanable llegir amb atenció les etiquetes i intentar detectar *claims* ambigus que podrien indicar la presència d'aquests tòxics. Alguns exemples serien paraules

Que es desconeixin les conseqüències exactes per a la salut no significa que no existeixi el risc: significa que se'n desconeix l'abast

les com 'antiadherent' o expressions com 'resistent a l'aigua'. En segon lloc, convé buscar a l'envàs aquells segells o certificats de qualitat que proporcionen laboratoris, organitzacions i certificadores independents reconegudes. I, si sorgeixen dubtes, una bona opció és acudir als comerços ecològics especialitzats, físics o online, de confiança, on, a més de trobar productes de qualitat, honestos i amb totes les garanties de seguretat, et podran oferir assessorament personalitzat. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Omega-3 VEGAN EPA

Omega-3 d'origen vegetal ric en EPA

- Oli d'algues, 100% vegetal, ric en EPA
- Suport a la salut cardiovascular i a la resposta inflammatòria
- 2.000 mg d'Omega-3 per dosi diària (5 ml)
- Amb AOVE ecològic i sabor agradable de taronja
- 800 UI de vitamina D3 vegana per dosi
- Lliure de contaminants, PCB i metalls pesants



nou
producte
NORSAN

NORSAN

Especialistes d'Omega-3 de Noruega

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COSMÈTICA

Crema àrnica i romaní,
de Pielsana

Aquesta és una crema especialment recomanada per a dolors articulars, musculars, cops i contusions, i també per aplicar abans i després de l'exercici.

És una cura nutritiva amb propietats analgèsiques i antiinflamatòries. Ajuda a les nostres defenses a desinflamar, retenint els residus acumulats després d'un cop o lesió, perquè els limfòcits els reabsorbeixin.

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

COMPL. ALIMENTARIS

Maca,
d'El Granero

Elaborat únicament amb arrel de maca en pols de cultiu ecològic i d'origen andí, un ingredient tradicionalment utilitzat per les seves propietats revitalitzadores. La maca ajuda a mantenir l'energia i la vitalitat, sent una forma senzilla i natural de donar suport al teu ritme diari i combatre la sensació de cansament. Apostant per un ingredient d'origen ecològic que t'acompanya en el teu dia a dia quan més ho necessites.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: El Granero
Empresa: Biogran, S.L.

COMPL. ALIMENTARIS

Vitamina D3 i K2,
de Viridian

Aquest producte combina vitamina D3 vegana d'origen vegetal i vitamina K2 (MK-7) per a contribuir al manteniment d'ossos normals i al correcte metabolisme del calci. Una fórmula sinèrgica que dona suport a la salut òssia, muscular i immunitària amb formes altament biodisponibles. 100% activa, sense farciments ni aglutinants, ètica i dissenyada per a una absorció òptima.

Marca: Viridian
Distribució:
Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com

COMPL. ALIMENTARIS

Magnesi Citrat Fruits del
Bosc, de Raab Vitalfood

El Citrat de Magnesi és un producte que aporta una gran quantitat de magnesi, un mineral amb propietats com contribuir al funcionament normal dels músculs, del sistema nerviós i de la funció mental, així com ajudar a reduir el cansament i al fet que els ossos i dents estiguin sans. Raab Vitalfood ens ofereix una gran opció en pols i amb gust de fruits del bosc, amb aroma natural i sense edulcorants.

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

ALIMENTACIÓ

FIRES

¡NO TE LO ESPERABAS!

Kombucha & Lúpulo

cereza 3 lúpulos cítricos

¡Disfrútala bien fría!

¡100% placer!

Baja en calorías - 20 Kcal/100ml

Sin Alcohol

Sin Gluten

REFRESCO PARA ADULTOS

Pídela en los Mejores Supermercados Ecológicos

Zentra Norte 2025 S.L. - Lope de Vega, 3 -24002- LEON - Tlf 649 05 56 44

ES REAL ES ECOLÓGICO NADA QUE OCULTAR

FERIAS 2026

A CORUÑA
EXPOCORUÑA
6 - 8 de marzo

BARCELONA
La Farga del Hospitalet
7 - 10 de mayo

MADRID
IFEMA
26 - 29 de noviembre

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

WWW.BIOCULTURA.ORG



Paula Hernández, Farmacèutica Especialitzada en Salut Pública i Aromateràpia.
Responsable de Formació de Terpenic | phernandez@terpenic.com

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com

AROMATERÀPIA



Respirar amb consciència: plantes aromàtiques, ciència i benestar respiratori

Respirar és un dels actes més senzills i essencials de la vida. Tanmateix, en ocasions, només quan la respiració es dificulta (per congestió, irritació o processos infecciosos) som realment conscients de la seva importància. En aquests moments, el cos demana suport i moltes persones dirigeixen la mirada cap a solucions naturals, eficaces i respectuoses amb l'organisme.

Les plantes aromàtiques han acompanyat l'ésser humà des de l'antiguitat en la cura de les vies respiratòries. D'elles s'obtenen els olis essencials, autèntics concentrats de compostos actius que la natura produeix com a sistema de defensa i protecció. Avui dia, aquests olis s'estudien i s'utilitzen des d'una perspectiva més precisa, donant lloc al que es coneix com a **aromateràpia científica**.

L'acció de la química

Algunes d'aquestes molècules o compostos actius presenten una afinitat especial amb el sistema respiratori. L'eucaliptol, present de manera natural en determinades espècies d'eucaliptus, ha estat àmpliament estudiat per la seva capacitat de fluidificar les secrecions, afavorir l'obertura de les vies respiratòries i desinflamar la mucosa. La seva acció contribueix a una respiració més lliure i confortable, especialment en moments de congestió.



123RF Limited©madeleinesteinbach. Oli essencial d'eucaliptus per a bafos

Una altra molècula de gran interès és el carvacrol, característic de l'oli essencial d'orenga. Diversos estudis han posat de manifest la seva acció davant dels microorganismes, donant suport de manera natural a la resposta defensiva de l'organisme. Aquesta molècula actua en sinergia amb altres components del mateix oli essencial, cosa que permet una acció més equilibrada i millor tolerada.

Sinergies efectives

Tanmateix, un dels principis clau de l'aromateràpia científica és que el veritable potencial no resideix en una sola molècula aïllada, sinó en la sinergia. La combinació adequada de diferents olis essencials permet que els seus compostos actuïn de manera complementària. Olis com el de

Un dels principis clau de l'aromateràpia científica és que el veritable potencial no resideix en una sola molècula aïllada, sinó en la sinergia

farigola de quimiotip tuyanol, tradicionalment utilitzat per al benestar de la gola i els processos inflamatoris, o la ravintsara, apreciada pel seu suport al sistema immunitari, contribueixen a una resposta més global i coherent amb els mecanismes naturals del cos.

La importància d'una correcta administració

A més de la selecció de les plantes, la forma d'administració és fonamental per garantir un ús segur i eficaç. En aquest sentit, l'encapsulació d'olis essencials perquè es puguin ingerir representa un avenç significatiu. Aquest format permet una dosificació precisa i estandarditzada, de manera que sempre sapiguem quina concentració d'eucaliptol o carvacrol tindrem, evitant la variabilitat i els riscos associats a l'ús directe de l'oli essencial. També redueix la possibilitat d'irritacions digestives i protegeix els compostos aromàtics de l'oxidació, garantint una administració segura si se segueixen les pautes recomanades.

Aquest enfocament es basa en un principi clau: utilitzar la mínima dosi eficaç, assegurant resultats constants sense sobrecarregar l'organisme. Per a això, és fonamental treballar amb olis essencials quimiotipats i analitzats, la composició dels quals es coneix amb exactitud i es manté estable.

Integrar l'ús dels olis essencials a través de la via oral, amb el rigor científic actual, obre noves vies per cuidar la respiració de manera conscient. Respirar bé no és només una funció fisiològica: és una expressió profunda d'equilibri, vitalitat i connexió amb un mateix i amb la natura. ■

AROMATERÀPIA



Torna a respirar.

aromacaps respiració BIO
amb olis essencials 100% naturals

ES-ECO-019-CT

vegan friendly
100% vegetable capsule

terpenic.com



Cristóbal Vidal,
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica | bio@bioecoactual.com



AROMATERÀPIA

Com es fa un ambientador amb olis essencials

Els ambientadors que es venen als supermercats són aromes massa intenses, amb un fons a producte químic i una olor permanent que triga molt a eliminar-se del nas, per això no els utilitzo. En canvi, els olis essencials fan l'olor de les plantes aromàtiques, i a més tenen efectes que afavoreixen el benestar si es trien adequadament. L'elecció de les aromes per a un ambientador és una qüestió de gust personal, ja que el més important és que sigui agradable a les persones que viuen a casa.

Preparar l'ambientador pot ser una tasca agradable i divertida, on cadascú pot escollir el que li agrada més per a la seva habitació, i participar de l'aroma per als espais comuns. A continuació, et suggereixo algunes aromes, però l'elecció queda a les teves mans.

Aromes per a cada racó de la casa

- El rebedor, sala i saleta



123RF Limited©dragoscondrea. Difusor per a olis essencials

Són espais socials, llocs per a la comunicació, l'esbarjo i l'expressió. El rebedor és el lloc de benvinguda i on es rep la primera impressió de la llar.

Els olis essencials que afavoreixen l'extroversió i la sociabilitat tenen aromes fresques, florals i afruitades. Els més adequats són els cítrics (bergamota, aranja, llimona, taronja i

mandarina), coriandre, bàsic, rosa, gerani i romaní.

També les aromes de fustes com pi, ginebre, xiprer, cedre i murta.

- A la cuina i al menjador

Aquí passem diverses hores al dia i és on ens ajuntem amb els familiars i amics. És un lloc molt creatiu on connectem amb l'aroma dels aliments.

Al menjador, un ambient tranquil i íntim afavoreix la digestió i assimilació dels aliments.

En aquests llocs, les aromes més adequades són les espècies que normalment utilitzem per condimentar els menjars, ja que estimulen tot el procés digestiu per via reflexa a través de l'olfacte. És el cas de la canyella, lorer, alfàbrega, romaní, farigola, clau, anís, fonoll, orenga i menta.

- El despatx i la sala d'estudi

Són llocs per a la creativitat, la concentració i la calma, on es forja l'èxit professional.

Una atmosfera tranquil·la que afavoreix la concentració ajuda a gaudir

Els olis essencials són molt volàtils i es difonen ràpidament a l'aire, així que només necessites un suport on afegir l'oli essencial perquè s'evapori

de l'estudi, la meditació o qualsevol activitat creativa que realitzem.

Els olis essencials amb aromes orientals i florals són els que més fàcilment evoquen aquests estats. És el cas del sàndal, encens, mirra, cedre, benjuí, vetiver, berberna, lavanda, pal de rosa, llimona i menta.

- El dormitori

És l'espai per a la sensualitat, el descans, la pau, el repòs i el son reparador.

Pots crear una atmosfera sensual i romàntica que afavoreixi l'amor i la relació íntima amb essència de gessamí, ylang-ylang, sàndal, rosa, neroli i gerani. Si vols afavorir el descans i el son pots provar amb els olis essencials de marduix, lavanda, camamilla romana, melissa, neroli (tarongina), pal de rosa i bergamota.

- La cambra de bany

És el lloc on netegem i cuidem la pell, on ens relaxem amb un bany i ens revitalitzem amb una dutxa.

Les essències que utilitzem per la cura i la higiene corporal impregnaran tot l'ambient. Els següents olis essencials cuiden i revitalitzen la pell: lavanda, gerani, rosa, pal de rosa, llimona, romaní, pastanaga, cedre, ylang-ylang, camamilla alemanya, milenrama, sàlvia, ginebre, bergamota i sàndal.

- Als armaris

Aquí guardem i acumulem els nostres petits tresors com la roba, sabates, records i altres objectes. Generalment estan tancats i poc ventilats de manera que l'aire tendeix a enrair-se.



ALIMENTACIÓ

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: info@dispronat.com
www.dispronat.com

Dispronat

WWW.BIODYSSEE.COM

A les botigues d'alimentació natural trobareu tot tipus de difusors d'olis essencials molt bonics i decoratius

AROMATERÀPIA



Als robers podem utilitzar olis essencials amb una aroma que s'associï bé amb els nostres perfums personals. Els més adequats són els que tenen una aroma permanent i que alhora solen utilitzar-se com a base de molts perfums, com és el cas del xiprer, cedre, sàndal, cistus, mirra, vetiver, lavanda, patchouli, lemongras, llimona, gerani, pi, encens, gálban, rosa, benjuí i gessamí.

• Tipus d'ambientadors

Els olis essencials són molt volàtils i es difonen ràpidament a l'aire, així que només necessites un suport on afegir l'oli essencial perquè s'evapori, com objectes de fusta, figures d'argila sense envernissar, palets de bambú, o afegir-los a una espelma.

També hi ha difusors nebulitzadors i humificadors. Funcionen amb ultrasons que vaporitzen l'aigua que conté l'oli essencial.

A les botigues d'alimentació natural trobareu tot tipus de difusors d'olis essencials molt bonics i decoratius.



123RF Limited@serezniy

Com preparar un polvoritzador aromàtic

Pots preparar un ambientador reutilitzant un envàs amb polvoritzador, dels que es fan servir en productes de neteja. Són bons perquè tenen un aplicador amb gallet que va força bé. Però qualsevol ampolla amb polvoritzador anirà bé.

En aquest cas l'oli essencial s'ha de barrejar amb un vehicle que pot

ser aigua o alcohol. Si utilitzes alcohol és millor que sigui de 70° o més, perquè en cas contrari se separa, ja que els olis essencials no són solubles en aigua.

Si els afegeixes a l'aigua hauràs d'agitar intensament perquè es dispersin bé abans de polvoritzar.

La quantitat d'oli essencial depèn de la seva intensitat aromàtica, el gerani fa l'olor més forta que la llimona,

Preparar l'ambientador pot ser una tasca agradable i divertida, on cadascú pot escollir el que li agrada més per a la seva habitació, i participar de l'aroma per als espais comuns

i l'aroma és més duradora. El millor és anar temptejant de menys a més, fins al punt aromàtic que t'agradi.

Normalment amb 1% d'oli essencial sol ser suficient.

Un ambientador que utilitzo habitualment per a la cambra de bany és una barreja de bergamota i llimona dissolts en alcohol de 96 graus. ■



PRODUCTES DE NETEJA

Tires vegetals biodegradables

Per rentar a la rentadora o a mà
Cada Ecotira inclou detergent, suavitzant i una fresca aroma natural!

NOVETAT!
Possiblement l'únic rentaplats a tires

Únic al mercat amb suavitzant incorporat

**Sense embrutar!
Sense residus!
Sense plàstics!**

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

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

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



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Quan la teva digestió està en equilibri, tot flueix millor.

Probiòtics amb una formulació impecable, sense farciments ni aglutinants.

probiòtics i ajuts digestius

Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

L'ENTREVISTA



Olga Casabayó (1975, Barcelona) va començar els seus passos al món de la cosmètica convencional, però en comprovar de primera mà que no hi havia cap producte afí a la seva filosofia de vida, va decidir orientar la seva trajectòria professional cap al sector de la cosmètica natural.

El 2013 va crear **Mentabio**, distribuïdora de cosmètica ecològica que busca donar suport i visibilitat a projectes de format artesanal i ecològic.

Per què creix el sector de la cosmètica natural?

La cosmètica natural porta moltíssim dins del mercat, i a poc a poc va agafant més força. Abans es podia trobar a botigues bàsicament especialitzades i a herbolaris.

Ara, la visibilitat de les conseqüències que té l'ús de cosmètica sintètica i convencional de manera

Olga Casabayó (Mentabio): “Cada elecció de consum té el seu impacte i hem de ser conseqüents”

continuada, i els seus efectes devastadors per a la salut i per al medi ambient fa créixer l'interès per una vida més saludable que incorpori també hàbits com la higiene i la cosmètica sense tòxics. No tindria sentit apostar pel menjar saludable i posar-te *parafinum liquidum* a la pell cada dia.

Com ha evolucionat el perfil del consumidor i quines són les seves prioritats actualment?

El perfil de la consumidora, perquè no oblidem que les dones som les grans consumidores de cosmètica, són persones preocupades per la salut, amb consciència per fer servir productes més sostenibles i ecològics. Quan vaig muntar Mentabio, les botigues que compraven ecològic eren la minoria. Ara, sortosament, la cosmètica ecològica ha fet un camí important i té el seu mercat.

Quina és l'estratègia més efectiva per combatre el greenwashing?

És molt important poder detectar de manera senzilla quan les marques ens menteixen. La millor opció és buscar la certificació del cosmètic, en el nostre cas, bio.inspecta de BioVidaSana, pel seu nivell d'exigència. No entenc com permeten l'ús de

termes com a eco o natural quan els ingredients que porta el producte són justament el contrari. És un abús.

Hi ha una línia vermella que no s'hauria de traspasar i que grans empreses traspassen amb tota tranquil·litat. Espero el moment de les sancions en aquesta manera de formular. No hauria d'estar permès que deixin que la gent compri aquests còctels tòxics i que, a més, puguin utilitzar termes com natural o biodegradable quan no és veritat.

Quin és el valor diferencial dels petits comerços i botigues especialitzades?

L'ètica, el comerç de proximitat, l'economia circular, el vincle social. Si no volem que aquests valors es perdin, cal apostar per cuidar els comerços de proximitat, de barri, de poble, els projectes ètics. No cal donar els diners a les grans plataformes, que són de tot menys ètiques i sostenibles. És molt important parar atenció a un consum responsable.

Estem perdent el nord, la gent compra per internet el menjar preparat per no haver de cuinar. No volen pensar en l'efecte que tenen aquestes accions a la societat. Cada elecció de

consum té el seu impacte i hem de ser conseqüents.

Què ofereix una distribuïdora com Mentabio als productors de cosmètica artesanal, ecològica i sostenible?

Quan vaig obrir Mentabio, volia donar suport i visibilitat a projectes de format artesanal i ecològic. Ja són gairebé 13 anys i, ara, a aquests dos factors importants s'hi ha sumat, si és possible, el fet que siguin amb *packaging* sostenible i evitant el plàstic. Això ha fet que la cosmètica sòlida sigui benvinguda al nostre catàleg.

Mentabio ofereix un catàleg de productes sense tòxics, sense plàstic al 90% i, la gran majoria, certificats.

El sector cosmètic és referent en el lideratge femení: com pot servir d'exemple per als altres sectors?

El lideratge femení és present a tots els sectors. Cada cop més, les dones prenem la iniciativa sense por, amb consciència i coneixement. I no només al sector de la cosmètica.

També hi ha emprenedores al sector de l'alimentació, la roba sostenible i altres projectes molt interessants. ■



ALIMENTACIÓ



EL TEU ESTIL, EL TEU TOFU



Què pot ser millor que un bon àpat que gaudeixis? Amb amics, amb la família o només per a tu.

La nostra varietat de tofu té una opció per a tothom!



taifun-tofu.com

