



NÚM 148

MARÇ 2026

AGRICULTURA

Quan l'aire es menja la collita: contaminants atmosfèrics i agricultura

Pàg. 6

LA RECEPTA

Pasta de full de pera amb nous i formatge

Pàg. 12

ALIMENTACIÓ I SALUT

Gingebre: l'arrel aliada de la digestió

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Regina Monsalve, Presidenta d'INTERECO i Secretària del CAECV

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 canvi climàtic ja no és un problema llunyà; és aquí, afectant les collites i els agricultors" VANDANA SHIVA

Alimentaria reunirà el sector ecològic del 23 al 26 de març a Fira Barcelona



Foto cedida per Alimentaria. Sophie Pagnon i Amancay Ortega (Veritas)

SOL
natural
ALIMENTACIÓ BIO

TOT EL SABOR

Menys sucres

Granoles de civada integral, sense gluten, suaument torrades i amb una textura **cruxent irresistible**.

Pensades per a cuidar-te sense renunciar al plaer.



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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



FIRES

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

BIOECO
ACTUAL

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

TIRADA 50.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

PRODUCCIÓ EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Júlia Aliet, Carlos Franganillo

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, Carlos Capdepón, Jordina Casademunt,
Elisenda Codina, Josep Gil, Paula Hernández,
Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Isidre Martínez,
Miriam Martínez, 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

Alimentaria reunirà el sector ecològic del 23 al 26 de març a Fira Barcelona

Alimentaria reuneix el sector alimentari internacional amb l'oferta més completa per a la indústria de l'alimentació, begudes, gastronomia, foodservice i equipament hotelier. La fira s'orienta a la internacionalització, la innovació, la gastronomia i l'especialització, que en són els valors diferencials.

El saló se celebra a Fira de Barcelona del 23 al 26 de març i aquest és el seu 50è aniversari. Cinc dècades impulsant la innovació i sent l'aparador i el trampolí per a tantes empreses que s'han obert al mercat internacional.

“La principal fortalesa d'Alimentaria rau en la seva capacitat per abastar tota la indústria global d'aliments i begudes, alhora que ofereix una atenció especialitzada a cada segment.” Declara Antoni Llorens, president d'Alimentaria.

Els segments que trobem a Alimentaria són: especialitats de cada territori a **Lands of Spain**; les grans marques a **Grocery Foods**; els pavellons internacionals a **International Pavilions**; els negocis del sector carni agrupats a **InterCarn**; al servei del sector lacti, **InterLact**; el paradís de les conserves **ExpoConser**; el món del cafè, fleques, pastisseria i gelateria a **Coffee, Bakery & Pastry**; la plataforma per al canal **HORECA** i **Foodservice** a **Restaurama**; cacau,



©Bio Eco Actual

xocolata, galetes, torrons, a **Snacks, Biscuits & Confectionery**; les darreres tendències i desenvolupaments de nous productes a **Alimentaria Trends**; productes premium del sector gourmet a **Fine Foods**; i l'alimentació de producció ecològica al saló **Organic Foods**.

Alimentació ecològica a Organic Foods

La societat evoluciona i veu en el model alimentari el poder d'incidir i modelar el paisatge. En aquesta edició i amb l'objectiu clar d'oferir a tots els agents de la indústria alimentària l'oportunitat de conèixer-se i créixer en les seves àrees de treball respecti-

ves, Alimentaria posa els mitjans necessaris a productors i a distribuïdors de productes ecològics al **Saló Organic Foods**. Els productes obtinguts amb els mètodes respectuosos i proactius de l'agricultura ecològica són presents en aquesta edició d'Alimentaria a través de més de **200 empreses exhibidores** a les quals s'hi afegeix un **pavelló de productors ecològics espanyols** recolzats pel Ministerio d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

És una cita ineludible per al sector ecològic, que hi veu el reconeixement que mereix i troba les oportunitats de negoci, de conèixer tendències i novetats i establir els contactes necessaris. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab
Vitalfood

Arrels de cúrcuma de Madagascar
en qualitat orgànica premium



90 uds.

Extracte de cúrcuma

Extracte de cúrcuma amb curcuminoides de la cúrcuma i piperina del pebre negre en pràctiques càpsules



300 uds.

Cúrcuma

Cúrcuma amb curcuminoides i pebre negre amb piperina en còmodes comprimits

Natural. Premium. Vital.

Conté el fitonutrient secundari curcuma

Processament acurat



raabvitalfood.com

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



Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

FIRES



La Ruta Eco d'Alimentaria

La Ruta Eco ha estat concebuda per visibilitzar els productes ecològics repartits per tota Alimentaria, la gran fira internacional de l'alimentació, les begudes, el foodservice i la gastronomia que se celebra a la Gran Via de Fira de Barcelona, organitzada per Alimentaria Exhibitions, del 23 al 26 de març.

Aquesta iniciativa, en què ha participat Bio Eco Actual com a mitjà de referència del sector, configura un recorregut selectiu a través de les propostes ubicades en diferents pavellons, facilitant la localització dels productes ecològics als visitants que busquen novetats, tendències i oportunitats de negoci.



©Bio Eco Actual

El nostre país és líder europeu en superfície cultivada en ecològic, per el que és necessari facilitar a les empreses la seva obertura als mercats

Gràcies a una **senyalització convenient**, els professionals trobaran els productes ecològics al moment, identificant-los entre els altres de la mateixa marca o expositor. Perquè l'ecològic és més que tendència i la seva presència desborda els límits de l'espai propi destinat al **Saló Organic Foods**, on tot allò exposat té certificació ecològica, per començar a estar presents en el catàleg de moltes marques que, incor-

porant productes ecològics, milloren i completen la seva oferta en un mercat més conscient i sensible.

El sector ecològic ha guanyat pes i múscul. El representen els productors, els elaboradors, els distribuïdors, les cadenes de botigues especialitzades, l'e-commerce, les certificadores, les associacions, la premsa especialitzada. Totes les baulles formen la cadena i han contribuït a que avui sigui un sector molt viu, amb molta energia, que innova, empenen i desenvolupa.

El nostre país és líder europeu en superfície cultivada en ecològic, per el que cal facilitar a les empreses la seva obertura als mercats. "L'avenç del sector ecològic és una realitat, per això **Organic Foods** s'ha convertit en un motor clau dins Alimentaria. Volem que aquesta edició sigui decisiva per generar aliances i projectar internacionalment les empre-

ses ecològiques." Són paraules de la directora d'Alimentaria, Anna Canal.

La Plaza Eco

Aquest espai multidisciplinari s'estrena com a punt de trobada per a l'anàlisi del sector ecològic, amb activitats, ponències, taules rodones, presentacions de producte i networking, que propicien l'intercanvi entre operadors nacionals i internacionals.

Les organitzacions del sector ecològic juntament amb agents experts debatan i compartiran la seva visió sobre l'estat i l'evolució del sector ecològic, exposaran les darreres dades de mercat, s'abordarà l'actualitat del comerç electrònic, del retail, de la gran distribució, al llarg dels diversos actes que se succeiran a La Plaza Eco. ■

— LA RUTA ECO DE — ALIMENTARIA 2026

50 years feeding the future

Powered by  BIO ECO ACTUAL

EL PRODUCTE DEL MES



COM S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC



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

Imprescindible!

Suc de pastanaga, de Voelkel



Si busques una beguda natural, nutritiva i elaborada amb un respecte absolut per la terra, el **suc de pastanaga de Voelkel** és una elecció perfecta. Aquest suc s'elabora exclusivament amb pastanagues procedents de cultius biodinàmics certificats Demeter, fet que garanteix un procés agrícola sostenible i respectuós amb el medi ambient. El suc, acabat de collir, es premsa i s'embotella directament per evitar emmagatzematges que puguin danyar el producte i per conservar tots els seus nutrients i aromes.

El seu sabor és **suau, lleugerament dolç i molt refrescant**, ideal per a qui busca una beguda vegetal pura i autèntica.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla) | Demeter

Marca:

Voelkel
www.voelkeljuice.de

Distribució:

Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

Recomanat per



MASTER **ORGANIC**
TENDÈNCIES I NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓ, COSMÈTICA I COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

www.masterorganic.es



Josep Gil, Soci Productor d'Hortec (Les Borges del Camp)
Cooperativa de Producció Ecològica i Proximitat



AGRICULTURA

Els alls tendres: el gust de la primavera que neix a l'hort

Amb l'arribada del mes de març, l'hort comença a canviar de ritme. Els dies s'allarguen, la terra es tempera i la natura ens torna a oferir productes que anuncien l'inici de la primavera. Un d'aquests és l'all tendre, un cultiu humil però ple de significat, molt arrelat a la nostra cuina i al calendari agrícola.

A diferència de l'all sec, l'all tendre es recol·lecta abans que el bulb acabi de formar-se. És una planta jove, amb el bulb encara petit i una tija verda i sucosa que es pot aprofitar gairebé sencera. El seu sabor és més suau, fresc i aromàtic, i permet utilitzar-lo en plats on l'all sec resultaria massa intens.

A l'hort, l'all tendre és un cultiu que requereix observació i paciència. Es planta a la tardor, aprofitant els primers freds, i creix lentament durant els mesos d'hivern. És a finals de febrer i al març quan arriba el moment òptim de collita. Saber quan arrencar-lo és clau: massa aviat, no haurà desenvolupat prou aroma; massa tard, començarà a endurir-se.

En agricultura ecològica, el cultiu de l'all tendre pren encara més sentit. És una planta rústica, adaptada al nostre clima, que no necessita grans aportacions externes si el sòl està ben cuidat. A l'hort treballem amb rotacions de cultius i amb sòls vius, rics en matèria orgànica, que permeten



123rf Limited©barmalini

Cultivar alls tendres és també una manera de mantenir viva una forma de fer pagesia lligada al temps, a l'estació i a l'entorn

que l'all creixi de manera sana i equilibrada, sense l'ús de productes químics de síntesi.

Des del punt de vista nutricional, l'all tendre conserva moltes de les propietats de l'all sec: és ric en compostos sulfurats, antioxidants naturals que contribueixen al bon funcionament del sistema immunitari. A

més, aporta vitamines i minerals, i té propietats digestives. Consumir-lo de temporada és una manera senzilla de connectar salut i territori.

A la cuina, l'all tendre és un ingredient molt versàtil. És protagonista de plats tradicionals com les truites, els saltejats amb verdures o els arrossos de primavera. També combina molt

Saber quan arrencar-lo és clau: massa aviat, no haurà desenvolupat prou aroma; massa tard, començarà a endurir-se

bé amb llegums, ous, o simplement saltat amb un bon raig d'oli d'oliva. El seu gust delicat permet que sigui present sense amagar la resta d'ingredients.

Per a mi, com a soci productor d'Hortec, cultivar alls tendres és també una manera de mantenir viva una forma de fer pagesia lligada al temps, a l'estació i a l'entorn. Cada manat que surt de l'hort explica una història de terra treballada, de respecte pel cicle natural i de complicitat amb qui el consumirà.

Apostar pels alls tendres ecològics i de proximitat és una elecció gastronòmica, i també un gest de suport a la pagesia local i a un model alimentari més just i sostenible. A la primavera, l'hort ens parla. Només cal escoltar-lo. ■



ALIMENTACIÓ



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

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

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

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



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

Per un procés de desintoxicació natural i efectiu!

Fatiga, disminució de l'ànim, erupció cutània... així és com el nostre cos ens indica que necessita una purificació profunda. Un règim de desintoxicació regular ajuda a eliminar l'excés de toxines. Un cos purificat és energia en el seu màxim poder!



Dona suport a la funció depurativa hepàtica*

Contribueix a la neteja de l'organisme*

Contribueix a la protecció de les cèl·lules del fetge*

Extra fort 80% de silimarina

Ingredients: *card marià

Ajuda a controlar el seu pes*

Dona suport a la funció hepàtica normal*

Afaveix la vitalitat*

Ingredients: *Chlorella vulgaris Beijerinck, **Espirulina Platensis

Complex sinèrgic d'extractes estandaritzats

Dona suport a l'acció depurativa del fetge*

Contribueix a la neteja de l'organisme*

Dona suport a la funció renal d'eliminació i filtració**

Dona suport a la digestió dels greixos**

Ingredients: *carxofa, *card marià, **dent de lleó, ***bedoll, ***cúrcuma

Font de proteïna natural

Afaveix la vitalitat*

Dona suport a la funció hepàtica normal*

Ajuda a controlar el seu pes*

Ingredients: pols de chlorella (Chlorella pyrenoidosa), *pols de espirulina (Espirulina platensis maxima)

Mescla sinèrgica de pols de plantes biològiques i assecades a l'aire lliure

Dona suport al fetge en la seva funció desintoxicant i depurativa*

Afegeix un toc de salut ràpid i fàcil a tots els seus plats

Ingredients: pols de cúrcuma, chlorella, suc d'herba de blat, yacón, dent de lleó, fonoll, fulla d'ortiga, arrel d'ortiga, rave negre, carxofa



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

Isidre Martínez,
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com

AGRICULTURA

Quan l'aire es menja la collita: contaminants atmosfèrics i agricultura

Hi ha una idea que sovint passa desapercebuda: l'aire que respirem no només afecta la nostra salut, sinó també el menjar que posem a taula. Quan parlem de contaminació atmosfèrica, pensem en fum de cotxes, indústries o calefaccions. Però poques vegades ens aturem a considerar que aquests mateixos contaminants poden alterar el creixement dels cultius, la qualitat dels aliments i, en definitiva, la seguretat de la nostra dieta. L'agricultura, que depèn de l'aire tant com de l'aigua i la terra, és una víctima silenciosa de la pol·lució.



Pere López Brosa | Creative Commons. Parc agrari del Llobregat a Sant Joan Despí

Un dels principals enemics és l'ozó troposfèric. No és un gas que surti directament d'un tub d'escapament, sinó que es forma quan els òxids de nitrogen i els compostos orgànics volàtils reaccionen amb la llum del sol. El resultat és un contaminant que danya les fulles, redueix la fotosíntesi i debilita les plantes. Una vinya exposada a nivells elevats

d'ozó, per exemple, pot perdre vigor, i un camp de blat pot veure reduïda la seva producció fins a un 20%. És com si l'aire, en comptes de nodrir, es tornés contra la planta.

Un altre protagonista és el diòxid de sofre (SO₂), que prové sobretot de la combustió de carbó i petroli. Quan

es barreja amb la humitat atmosfèrica, dona lloc a la **pluja àcida**. Aquesta pluja no crema les fulles però sí que acidifica el sòl, altera la disponibilitat de nutrients i debilita les arrels. En zones agrícoles properes a polígons industrials, els efectes es noten en la fertilitat del terreny i en la necessitat d'aportar més fertilitzants per compensar.

Els òxids de nitrogen (NOx) tenen un paper doblement nociu: d'una banda, contribueixen a la formació d'ozó i, de l'altra, també participen en la pluja àcida. El cercle es tanca i la planta queda atrapada entre dos fronts. A Catalunya, les zones agrícoles properes a grans vies de trànsit, com el Baix Llobregat, conviuen amb aquesta pressió constant.

poden acabar acumulant-se en el sòl i, a la llarga, en la cadena alimentària.

Per últim, podem citar els **compostos orgànics volàtils (COVs)** i els **metalls pesants**. Encara que sovint es parli d'ells en relació al seu efecte nociu sobre la salut humana, també afecten els cultius, ja que poden alterar processos fisiològics de les plantes i contaminar els aliments. El consumidor final, sense saber-ho, pot estar ingerint restes d'aquests contaminants.

Tot plegat té conseqüències directes: menys rendiment agrícola, aliments amb menor qualitat i riscos afegits per a la salut. Però també té un impacte econòmic i social. Els agricultors han de fer front a pèrdues de producció, increments de costos i, en alguns casos, a la desconfiança dels consumidors. La contaminació atmosfèrica es converteix així en un factor invisible que erosiona la sostenibilitat del sistema agroalimentari.

Hi ha estratègies de mitigació que poden ajudar. La **producció ecològica**, amb pràctiques respectuoses amb el medi ambient i una certificació oficial de la seva pràctica, és una primera línia de defensa. Les barreres vegetals al voltant dels camps poden reduir la deposició de partícules. El monitoratge ambiental permet anticipar episodis de contaminació i ajustar les pràctiques agrícoles. I, per descomptat, la **reducció d'emissions a escala urbana i industrial** és clau per protegir tant la salut de les persones com la dels cultius.

El cas del **Parc Agrari del Baix Llobregat** és un exemple paradigmàtic d'aquesta situació. Situat a tocar de Barcelona, envoltat per vies de trànsit intens, polígons industrials i l'aeroport, és un espai agrícola que



ALIMENTACIÓ

MELMELADES I COMPOTES ECOLÒGIQUES
AUTÈNTIC SABOR A FRUITA!

- 100% Naturals
- Amb fruita del país
- Sense sucre, endolcides amb agàve
- Sense conservants
- Compotes sense sucres afegits. 100% Fruita fresca

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

La contaminació atmosfèrica es converteix així en un factor invisible que erosiona la sostenibilitat del sistema agroalimentari

No menys importants són les **partícules en suspensió (PM10 i PM2.5)**. Aquestes diminutes partícules poden dipositar-se sobre les fulles i reduir la captació de llum, com si fos una capa de pols persistent. En fruites i hortalisses, poden afectar la qualitat organolèptica: el gust, l'olor, fins i tot l'aspecte. A més, algunes partícules porten metalls pesants com plom o cadmi, que



subministra hortalisses fresques a la ciutat i a Mercabarna. La seva existència és un tresor: permet reduir la petjada de carboni del transport, garantir productes frescos i mantenir un paisatge agrícola viu en plena àrea metropolitana.

Però aquesta proximitat és també la seva vulnerabilitat. Els cultius del Parc Agrari estan exposats a nivells elevats d'ozó troposfèric i òxids de nitrogen, derivats del trànsit i de l'activitat industrial. La deposició de partícules en suspensió afecta la fotosíntesi i la qualitat dels productes. La pluja àcida altera el pH del sòl i la disponibilitat de nutrients. Tot plegat pot reduir



Pere López Brosa | Creative Commons. Parc agrari del Llobregat a Sant Joan Despí

L'agricultura, que depèn de l'aire tant com de l'aigua i la terra, és una víctima silenciosa de la pol·lució

el rendiment agrícola i comprometre la seguretat alimentària.

És una paradoxa que obliga a buscar equilibris. El Parc Agrari ha impulsat col·laboracions amb institucions científiques per monitorar la qualitat de l'aire i ha fomentat la **producció ecològica certificada**, que garanteix pràctiques respectuoses amb el medi i

ofereix confiança al consumidor. També s'han establert barreres vegetals i estratègies de gestió per reduir l'impacte de la pol·lució. Tot i això, la pressió urbana continua sent un repte.

Aquí es fa evident la contradicció de l'**agricultura periurbana**, ja que produir a prop de les ciutats significa menys transport, menys emissi-

L'aire que ens envolta és un ingredient més de la nostra alimentació

ons globals i aliments més frescos, el que suposa un avantatge ambiental i social, però aquesta mateixa proximitat implica més exposició a la contaminació atmosfèrica urbana i industrial, que pot minvar la qualitat i la productivitat dels cultius. Cal que les administracions entomín el repte de garantir produccions agrícoles properes a les zones urbanes amb la seva seguretat.

En definitiva, l'aire que ens envolta és un ingredient més de la nostra alimentació. Pot ser invisible, però deixa empremta en cada tomàquet i en cada raïm. Entendre aquesta connexió és essencial per valorar la importància de reduir la contaminació atmosfèrica. No es tracta només de respirar millor, sinó també de menjar millor. ■



Clearspring

TOFU SEDÓS ECOLÒGIC SIMPLEMENT VERSÀTIL

- Elaborat al Japó
- Alt en Proteïnes
- Sense Gluten



Carbonara
de Tofu



Mousse de
Xocolata
amb Tofu



Ariadna Coma,
Periodista | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Nespres, la fruita que no et pots perdre aquesta primavera

Quan el color inunda els camps, és senyal que la primavera ha començat. I amb ella, arriba una nova temporada de fruits estacionals, com les **nespres**, disponibles als mercats i fruïteries des d'abril fins al maig, aproximadament.

Aquesta fruita de pinyol pertanyent a la família de les rosàcies destaca per la seva forma ovalada i el seu color groc o ataronjat, en funció de la varietat i el grau de maduració. El seu extrem recorda la forma d'un melic, mentre que el seu os conté entre 3 i 7 llavors grans i de color marró.



123RF Limited©jackf

Es pot classificar en dues grans espècies: la **nespra japonesa**, caracteritzada per tenir menys llavors i un color més opac, i la **nespra xinesa**, que triga una mica més a madurar i és més aromàtica. D'aquestes dues parteixen múltiples varietats que presenten lleugeres diferències quant a la seva forma, color, olor i punt d'acidesa. La classe Golden, Tanaka, Peluche i Algerià són les més conegudes a Espanya.

Múltiples beneficis al palmell de la mà

Molts comparen aquesta fruita amb la poma, a causa dels seus nivells de sucre, àcid i pectina. Segons la Fundació Espanyola de la Nutrició, la nespra destaca pel seu alt contin-

gut en fibra i, encara que la seva aportació vitamínica és escassa, es distingeix pels seus nivells de **provitamina A en forma de betacarotè i betacriptoxantina**, que li aporten a la fruita el seu característic to ataronjat, a més de beneficis nutricionals destacats. El nostre organisme converteix aquests micronutrients en **vitamina A**, clau per mantenir la visió en òptimes condicions, així com donar suport al funcionament correcte del sistema immunitari. La seva acció **antioxidant** contribueix a mantenir la salut cel·lular i l'elasticitat de la pell, a més de protegir-la dels danys del sol i d'altres efectes nocius provocats pels radicals lliures.

És una fruita rica en **vitamina C** i també **potassi**, un mineral clau per

a la funció muscular i la salut cardiovascular. El seu contingut en aigua recolza l'acció diürètica i ajuda a eliminar toxines a través de la producció d'orina. Així mateix, la fibra present a la polpa contribueix a la salut digestiva, en afavorir el trànsit intestinal i prevenir el restrenyiment, i també a controlar l'absorció de glucosa.

Gaudeix-lo fresc, en plats dolços o en conserva

La nespra es consumeix habitualment fresca, especialment quan està madura, encara que també es pot barrejar amb altres fruites a l'estil d'una macedònia, o donar un toc dolç i lleugerament àcid a amanides variades. Quan encara està lleugerament verd, la seva fermesa és ideal per a

Es distingeix pels seus nivells de provitamina A en forma de betacarotè i betacriptoxantina

la **rebosteria**, en l'elaboració de pastissos i pudins. Pot ser un ingredient protagonista en receptes dolces, com la gelea, l'almívar, batuts funcionals o la salsa chutney típica de la cuina índia. Fins i tot hi ha qui ho utilitza en la producció de vi artesanal, **licors casolans** o begudes refrescants.

De producció ecològica, millor per a tu i per al planeta

Sempre que sigui possible, tria les **nespres de producció ecològica**. Aquest model garanteix que el cultiu es produeix respectant els ritmes de desenvolupament naturals i es basa en pràctiques sostenibles que preserven el terra, l'aigua i la biodiversitat.

Per això ofereix fruits cultivats dins de la seva temporada, amb les millors propietats organolèptiques (olor, color i sabor) i nutricionals, sense la contaminació derivada de l'ús de fertilitzants i insecticides de síntesi química. ■



ALIMENTACIÓ

Adania Frutit
Ecológico & Local

Fruita Ecològica de la Costa Tropical

ES-ECO-001-AN
Agricultura UEFes la teva comanda a: info@adaniafruit.com

o als telèfons 958 610 429 / 663 435 828

www.adaniafruit.com

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

Farines ecològiques, un món de sabors

La farina és un dels ingredients més versàtils del nostre rebost. S'obté de la mòlta de cereals, llegums, fruits secs o pseudocereals, i la composició dependrà tant de l'aliment d'origen com del tipus de mòlta. Quan es fa servir el gra complet, obtenim farines integrals, riques en fibra i micronutrients; si s'elimina el segó i el germen, obtenim farines refinades, més lleugeres i de textura més fina.

Les farines ecològiques procedeixen de cultius lliures de pesticides i fertilitzants de síntesi i sense organismes modificats genèticament. Aquest model de producció, a més de prioritzar la salut del sòl i la qualitat de l'aliment, afavoreix la biodiversitat i l'equilibri dels ecosistemes.

Les clàssiques de cereals

Les farines de cereals són una font important d'hidrats de carboni complexos, vitamines del grup B i minerals com el magnesi i el fòsfor. Les versions integrals conserven la fibra del gra i contribueixen a una sensació de sacietat més gran, a més d'oferir un perfil nutricional més complet.

La **farina de blat** continua sent la més utilitzada pel seu sabor neutre, versatilitat i bon comportament en pràcticament qualsevol elaboració, des de pans fins a rebosteria. La farina de força, rica en gluten, és ideal per a masses que requereixen elasti-



123RF Limited@akvals. Farines de llegums

citat i volum, com ara pizzes, brioxeria i pans de fermentació lenta.

L'**espelta**, un cereal ancestral, aporta un sabor més intens i acostuma a resultar més digestiva per a moltes persones. El **sègol**, per la seva banda, ofereix un color fosc característic, una textura més densa i un punt d'acidesa molt apreciat en pans artesanals. La **civada**, cada vegada més popular a la cuina saludable, és perfecta per a coquetes, galeta o pans.

Dins del món dels pseudocereals destaquen la **farina de fajol** i la **farina de quinoa**, ambdues naturalment sense gluten i amb més aportació proteica. El seu sabor i funcionalitat les converteixen en excel·lents opcions per a pans, creps o pastes casolanes.

Farines de llegums

Les farines de llegums constitueixen una alternativa nutritiva i versàtil, riques en proteïna vegetal, fibra, ferro i altres minerals. Moltes són naturalment lliures de gluten, cosa que amplia els seus usos en dietes especials.

La **farina de cigró** és especialment apreciada per la seva capacitat per actuar com a substitut de l'ou en receptes veganes, a més d'aportar consistència i sabor suau. La **farina de llentia vermella** destaca per la densitat nutricional i la capacitat d'enriquir masses. La **farina de pèsol** ofereix un perfil proteic elevat i un sabor suau, i la **farina de garrofa**, dolça i aromàtica, recorda el cacau, però sense cafeïna ni greixos. Són

perfectes per a hamburgueses vegetals, bases de falafel, masses salades, crackers sense gluten, així com per espessir salses o millorar el valor proteic de pans i rebosteria.

Altres farines: coco i fruita seca

Més enllà dels cereals i els llegums, hi ha farines amb perfils nutricionals molt interessants. La **farina d'ametlla** és rica en calci, magnesi, vitamina E i greixos saludables, cosa que la converteix en un ingredient ideal per a rebosteria nutritiva i masses baixes en carbohidrats.

La **farina de coco**, naturalment sense gluten, conté molta fibra, proteïnes i una aroma característica que enriqueix qualsevol recepta. Totes dues són opcions excel·lents per a pans i postres sense gluten, així com per a espessidors en masses, batuts o salses.

A Veritas, varietat de sabors

Als supermercats Veritas trobaràs aquesta àmplia varietat de farines i molts altres productes ecològics i de la millor qualitat. ■



AL TEU EMAIL

BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio





NUTRICIÓ INFANTIL

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

He de limitar les calories a la dieta del meu fill?

El sobrepès i l'obesitat afecten un gran percentatge de nens i nenes, i tenen conseqüències negatives en la salut a curt i llarg termini. Per això, és natural que molts pares i mares es preguntin si haurien de reduir les calories a l'alimentació dels seus fills quan noten un augment progressiu de pes.

Cal revisar i millorar la qualitat de l'alimentació de tota la família, i no només la del nen-a

És cert que vivim en un ambient "obesogènic", on abunden els aliments ultraprocessats, hipercalòrics i de baix valor nutricional juntament amb un estil de vida cada cop més sedentari. Tot i això, cal ser molt curosos abans de restringir les calories en un nen o nena en ple creixement.



123RF Limited@strele4ik

Primer de tot, cal revisar i millorar la qualitat de l'alimentació de tota la família, i no només la del nen-a. Els nens i nenes mengen el mateix que els seus pares, per tant, és inútil intentar que ells mengin "bé" si no tenen un exemple a seguir. La dieta familiar ha de basar-se principalment en aliments vegetals integrals poc o gens processats, i sempre que sigui possible de producció ecològica: fruites, verdures, llegums, cereals complets, fruita

seca, llavors, tofu, seitàn... Al mateix temps cal reduir al mínim (només ocasions especials) el consum de "calories buides", és a dir, aquells greixos saturats o additius innecessaris: dolços, brioxeria, embotits, begudes ensucrades, aperitius salats, productes precuinats.

Un nen-a sa ha de poder satisfer la gana amb aliments nutritius. També cal que porti una vida activa, amb moviment diari i temps per jugar,

especialment a l'aire lliure. Aquestes dues estratègies, alimentació saludable i activitat física regular, són molt més eficaces a llarg termini que no pas restringir les calories.

Si malgrat aquests hàbits saludables un nen o nena guanya pes de manera ràpida, o més ràpid que el que creix en altura, cal consultar amb el pediatre. En alguns casos, pot ser una fase normal del desenvolupament (per exemple, abans d'una "estirada" puberal), però també hi pot haver altres factors: desajustos hormonals, problemes emocionals o una relació poc saludable amb el menjar.

Abans de prendre decisions com ara restringir les calories o imposar una dieta, és fonamental entendre la causa de l'augment de pes o gana i distingir entre aquelles causes normals i saludables i les que no ho són. I si cal fer canvis, aquests han d'estar sempre guiats per un professional de la salut, com ara el pediatre i el dietista-nutricionista infantil. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Salus

Bienestar
por
naturaleza

Ferro per a la seva ment, energia per a cada dia

Floradix® KIDS

FERRO I VITAMINES PER A NENS

- Contribueix al desenvolupament mental
- Intervé en la funció cognitiva
- Ajuda a disminuir el cansament
- Dona suport al sistema immunitari

VEGAN

- ✓ sense gluten
- ✓ sense lactosa



DESCOBREIX



salus.es

salus_es

www.salus.es



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

SOL
natural

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

RECOMANAT PER



Proteïnes: necessitat real o simple tendència?

Vivim una nova “era de la proteïna”. Les portades de revistes esportives, cuina i estil de vida no es cansen de recordar-nos la seva importància; els passadissos del supermercat estan plens de iogurts, galetes, begudes (fins i tot aigua!) i snacks “alts en proteïna”; proliferen les apps per calcular la quantitat de proteïna que ingerim diàriament, i cada mes apareixen nous estudis destacant-ne el paper en la salut muscular, la sacietat o l'envelliment saludable.

Però realment necessitem més proteïna... o estem sobredimensionant-ne la importància?

Les proteïnes són nutrients essencials

No hi ha cap dubte: no podem viure sense elles. Estan presents a cada cèl·lula del cos i participen en innumbrables funcions metabòliques. La majoria d'hormones, enzims i neurotransmissors són proteïnes. Les proteïnes formen l'estructura d'ossos, músculs, pell i articulacions, i són clau en el sistema immunitari.

No obstant això...

Irònicament, aquest culte a les proteïnes està portant molta gent a una dieta desequilibrada i perillosa per a la salut. I això és perquè encara s'associa el terme proteïna amb aliments d'origen animal. Tot i que ja ha estat desmentit per la ciència,



123RF Limited©DariaKulkova

encara persisteix en alguns sectors el mite que la proteïna animal és superior quant a qualitat i digestibilitat.

Tots necessitem menjar més aliments rics en proteïna vegetal

Als països occidentals hem arribat a la situació que pràcticament ningú pateix manca de proteïnes, però fins al 90% de la població no arriba a cobrir els requeriments diaris de fibra. I la fibra és un nutrient tan essencial com la proteïna: sense ella no hi pot haver una microbiota sana que ens protegeixi d'infeccions,

equilibri el nostre sistema nerviós, protegeixi la salut del nostre cor i ens ajudi a digerir i aprofitar els nutrients dels aliments... incloent-hi les proteïnes.

Proteïnes vegetals: el doble benefici de la proteïna i de la fibra

Avui sabem que el tipus de proteïna importa tant com la quantitat. Les proteïnes vegetals no només aporten tots els aminoàcids essencials al mateix nivell que les animals, sinó que a més van acompanyades de fibra, antioxidants i compostos antiinflamatoris, vitals per a la salut i absents als aliments d'origen animal.

I dins de les proteïnes vegetals els llegums mereixen una menció especial: el seu consum s'associa, es-

tudi rere estudi, amb més longevitat i més prevenció de malalties cròniques. Són probablement l'aliment amb més impacte positiu en la salut humana, i això ha fet que les guies nutricionals de tots els països aconsellin augmentar-ne el consum. Les autoritats sanitàries espanyoles recomanen un consum mínim de 4 cops a la setmana i ideal, una vegada al dia. Sí, llegums cada dia.

Proteïnes per a tots

Tots necessitem menjar més aliments rics en proteïna vegetal, però aquesta necessitat és més marcada durant l'embaràs i la lactància, ja que s'està construint un nou ésser. Són especialment importants també per a la gent gran, ja que juntament amb l'exercici regular, ajuden a prevenir la pèrdua de massa òssia i muscular associada a l'edat.

L'ideal és repartir el consum d'aliments rics en proteïna a tots els àpats. Estudis recents suggereixen que incloure proteïnes per esmorzar pot millorar la sacietat, el control de la glucosa i la capacitat d'atenció. Després de l'exercici físic, la ingesta de proteïnes afavoreix la recuperació i el creixement muscular.

Proteïnes? Sí, sens dubte, però recorda que no totes les proteïnes són iguals. Per obtenir el màxim benefici, tria sempre proteïna vegetal. ■

ALIMENTACIÓ



Gaudeix-les soles o combina-les amb els teus toppings preferits.

26g
de proteïna
/100 g

SOL natural

BIO TORTAS DE LENTEJA ROJA PROTEICA

26g
de proteïna
/100 g

120g

SENSE GLUTEN

Proteïna cruixent i deliciosa

Lleugeres i cruixents.
Les nostres noves coquetes de llentia vermella són unes aliades estupendes per a augmentar la ingesta de proteïna vegetal.

Només 2 ingredients:
llentia vermella i un toc de sal marina.



LA RECEPTA

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

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

Pasta de full de pera amb nous i formatge



©Iván Iglesias

TEMPS: 5' PREPARACIÓ / 15' COCCIÓ

INGREDIENTS (6 unitats)

- 1 làmina de pasta de full rectangular.
- 3 cullerades de mermelada de pruna amb xarop d'atzavara **Valle del Taibilla**.
- 2 o 3 peres conferència.
- 6-8 nous.
- 60 g de formatge vegà.
- 1 cullerada de beguda vegetal.
- Menta per decorar.

De vegades, les receptes més senzilles són les que més es gaudeixen. Però això no vol dir que no puguin ser fines i delicioses. Amb una làmina de pasta de full i molt poquets ingredients t'ensenyaré a preparar una recepta perfecta que combina fruita, fruita seca i sabors dolços, salats i àcids en un sol mos.

Per preparar aquestes pastes de full de pera amb nous i formatge només necessites 20 minuts i tindràs un plat perfecte per a un berenar improvisat que sorprendrà a tots. La clau serà utilitzar una bona mermelada de pruna com la de **Valle del Taibilla** que aportarà suculència i mantindrà la pera suau i brillant.



ALIMENTACIÓ



desde 1929



PATÉS VEGANOS

¡Como hechos en casa!




 Sin soja
  Sin gluten
  Sin aceite de palma
  Sin levadura

Elaboració

Preescalfa el forn a 220°C.

Mentrestant, talla les peres a rodanxes descartant el cor per evitar les llavors. Pots tallar les peres amb una mandolina perquè el tall sigui uniforme i es cuini per igual. Les rodanxes han de ser fines, dos o tres mil·límetres, perquè quedin tendres amb una cocció curta i intensa.

Desenrotlla la pasta de full i talla-la en peces de 10 x 15 centímetres. Respecta un marge d'uns 2 centímetres al perímetre de la pasta de full i punxa l'interior amb una forquilla, d'aquesta manera evitem que s'infla a l'interior i es deformi.

Col·loca una culleradeta de mermelada de pruna **Valle del Taibilla** a cada pasta de full i pinzella l'interior respectant el marge sense punxar. Disposa les rodanxes de pera cobrint la mermelada i torna a pinzellar la pera amb una mica

més de mermelada perquè no es ressequi durant la cocció.

Pinzella la vora de pasta de full amb la beguda vegetal perquè quedi brillant i forneja a 220°C durant 14 minuts aproximadament o fins que la pasta de full estigui daurada i hagi crescut.

Quan la pasta de full estigui llesta, trosseja les nous i col·loca-les sobre la pera, afegeix també el formatge vegà esmicolat i enfora un altre minut més perquè les nous es torrin lleugerament i el formatge prengui temperatura. T'aconsello fer servir un formatge estil grec ja que en ser una mica salat contrasta molt bé amb la dolçor de la pera i la mermelada.

Treu les pastes de full del forn i deixa que es refredin en una reixeta perquè es mantinguin cruixents i no s'estovin.

Decora amb unes fulles de menta i serveix-les. ■



LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

SEC / SNACKS

nou

Rolls de coco, de Sol Natural



Els nous rolls de coco de Sol Natural són lleugers, cruixents i perfectes per saciar un caprici de manera saludable.

Estan elaborats amb ingredients de qualitat com llet de coco, farina d'arròs i farina de mandioca, i endolcits suaument amb sucre de canya integral.

Sense gluten i plens de sabor, són una opció deliciosa i nutritiva per als amants del coco.

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

SEC / ALIMENTACIÓ INFANTIL

imprescindible

Farinetes de mill i quinoa, de BuBuBio



Farinetes infantils ecològiques elaborades a partir de gra sencer de mill i quinoa: dos cereals naturalment sense gluten, rics en fibra, vitamines i minerals. Riques en magnesi, ferro i proteïnes vegetals. Totes les farinetes BuBuBio estan elaborades amb gra sencer ecològic, sense farines refinades, per conservar al màxim els nutrients. La textura suau i el sabor natural les fa perfectes per començar l'alimentació complementària amb confiança. Aptes des dels 6 mesos. Sense gluten, sense llet ni al·lèrgens comuns.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: BuBuBio
Empresa: Alternativa 3, SCCL
www.alternativa3.com

BEGUDES / REFRESCOS

imprescindible

Samba, el refresc eco de poma, de Good Bio Foods



Un refresc elaborat amb suc de poma de Lleida, menta, suc de llimona, gíngebre, aigua i un toc de gas, procedents d'agricultura ecològica certificada. Sense sucres afegits i elaborat únicament amb ingredients naturals, Samba es posiciona com un refresc ecològic i conscient, pensat per al consum diari i per a tots els públics.

Una manera diferent de gaudir d'un refresc, cuidant la salut i respectant el medi ambient.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Samba
Empresa: Good Bio Foods, S.L.
www.goodbiofoods.com

SEC / TOFU

imprescindible

Tofu japonès ecològic sedós i suau, de Clearspring



De textura vellutada i sabor delicat, aquest guardonat tofu ecològic s'elabora orgullosumament al Japó amb només tres ingredients: soja ecològica sencera, nigari i aigua pura de les muntanyes de Shikoku. A més, és ric en proteïnes, sense gluten i un dels favorits de l'alimentació vegetal. Ja sigui tallat en fines làmines per a un refrescant sashimi de tofu, saltat en un tofu remenat o servit fred en un pastís de formatge vegetal: aquest petit envàs és ple de possibilitats per a qualsevol menjar.

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

SEC / SNACKS

imprescindible

Barreta proteica de maduixa, de Lifefood



Si busques un snack saludable, nutritiu i ple de sabor, aquesta barreta és una opció perfecta per acompanyar-te en el teu dia a dia. Elaborada amb ingredients ecològics, combina el millor de la natura amb un deliciós toc afruitat.

Porta-la a la motxilla, a la bossa o a la feina. És perfecta com a pisolabis saludable, per a una pausa energètica a mig matí o com a company abans de la teva sessió d'entrenament en portar una base de proteïna de pèsol.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Lifefood | www.lifefood.eu
Empresa: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

BEGUDES / AIGUA DE MAR

imprescindible

Deep Sea Water, d'Ibiza y Formentera Agua de Mar



Deep Sea Water, també conegut com a Plasma Marí. És aigua de mar recollida des d'un vaixell a zones privilegiades per la seva alta riquesa biològica, especialment Plàncton, donant com a resultat una aigua de mar biodisponible i perfecta per a la mineralització, alcalinització i ajuda a la regeneració de l'organisme.

Es presenta hipertònica i en ampolla de vidre de 750ml.

Marca: Ibiza y Formentera Agua de Mar
www.ibizayformenteraaguademar.com
Empresa: Ibiza y Formentera Agua de Mar, S.L.



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



ALIMENTACIÓ

Superaliments de proximitat i sistema immunitari



123RF Limited©kungverylucky. Bròquil escaldat amb aigua

Els “superaliments” són aquests productes naturals que destaquen pel seu alt contingut en nutrients essencials (vitamines, minerals, antioxidants, àcids grassos saludables), i que, a diferència d'altres aliments, es caracteritzen per oferir una densitat nutricional excepcional en petites porcions.

L'expressió ha fet fortuna des de fa alguns anys, fins i tot l'OMS els reconeix. Tot i això, el màrqueting i la publicitat ens ofereixen superaliments exòtics i cars, procedents de països llunyans. Per enfortir el nostre sistema immunitari comptem amb autèntics tesoros nutricionals molt més a prop. A més, la proximitat redueix

la petjada de carboni i garanteix el consum d'aliments al punt òptim de maduració, quan la concentració de nutrients assoleix el seu màxim potencial. Així que podem gaudir de molts «superaliments», com ara la civada i els seus betaglacans, tan beneficiosos per a la immunitat intestinal, però, per raons d'espai, aquí hem triat els següents:

Oli d'oliva verge extra: l'or líquid immunitari

L'oli d'oliva verge extra ecològic és un dels pilars fonamentals de la dieta mediterrània i un potent modulador del sistema immunitari. La seva riquesa en àcid oleic, un àcid gras monoinsaturat, afavoreix l'absorció de vitamines liposolubles i redueix els processos inflamatoris crònics.

Els polifenols presents a l'oli d'oliva ecològic, especialment l'oleuropeïna i l'hidroxitirosol, actuen com a poderosos antioxidants que protegeixen les cèl·lules immunitàries del

Els cítrics de cultiu ecològic superen àmpliament les versions convencionals en contingut de vitamina C i flavonoides

dany oxidatiu. Aquests compostos, més concentrats en olis de primera pressió en fred, estimulen l'activitat dels limfòcits T i enforteixen la resposta immune adaptativa.

El consum diari de dues cullerades d'oli d'oliva verge extra ecològic, preferentment cru, aporta aproximadament 30 mg de polifenols, quantitat suficient per exercir efectes antiinflamatoris significatius.



ALIMENTACIÓ

SEGUIX-NOS TAMBÉ A

ParadellaRincondelSegura @rincondelsegura

www.rincondelsegura.es

ES-ECO-002-001 Agricultura UE

Certificat per SHC

ALIMENTACIÓ



NOVETAT

BUBUBIO by ALTERNATIVA³

Farinetes Ecològiques per a Nadons

0% Sense sucres afegits

Sense gluten

OGM Sense OGMs

Elaborades a partir de gra sencer

BuBuBio.com

Natural des de la primera cullerada

BUBUBIO MISO Y QUINOA

BUBUBIO ARROZ

BUBUBIO 5 CEREALES

Les ametlles i les nous són una font extraordinària de nutrients immunoprotectors

Ametlles i nous: proteïnes i greixos per a la immunitat

La fruita seca de cultiu ecològic, especialment ametlles i nous, són una font extraordinària de nutrients immunoprotectors. Les ametlles ecològiques aporten vitamina E en forma d'alfa-tocoferol, l'antioxidant més potent per protegir les membranes cel·lulars dels glòbuls blancs.

Les nous destaquen pel seu contingut en àcids grassos omega-3, particularment àcid alfa-linolènic, que redueix la producció de citocines proinflamatòries i afavoreix la síntesi de mediadors antiinflamatoris. Un grapat diari de nous ecològiques (30 g) aporta 2,5 g d'omega-3.

Ambdues fruites seques contenen zinc, mineral crucial per al funcionament òptim de neutròfils i cèl·lules NK (natural killer), primera línia de defensa contra virus i cèl·lules anòmales. El seu consum regular millora la resposta immune tant innata com adaptativa.

Bròquil i verdures de fulla verda fosca: arsenal antioxidant

El bròquil ecològic i les verdures de fulla verda fosca com els espinacs, la col, la col arissada (kale) i les bledes representen autèntiques farmàcies naturals. El bròquil conté sulforafà, un compost ensofrat que activa els enzims de fase II del fetge, potenciant la detoxificació i alliberant recursos immunitaris.

La vitamina C del bròquil, superior a la de molts cítrics (100 mg per cada 100 grams), estimula la producció i funció de leucòcits, mentre que el seu contingut en vitamina K afavoreix la regulació immunitària. El betacarotè present a les fulles verdes es converteix en vitamina A, essencial

per mantenir la integritat de les mucoses respiratòries i digestives (és una primera barrera contra els patògens).

Les verdures de fulla verda fosca aporten folat, ferro no hemo i magnesi, minerals imprescindibles per a la síntesi d'ADN en cèl·lules immunitàries i la producció d'anticossos.

Taronges i llimones: vitamina C biodisponible

Els cítrics de cultiu ecològic superen àmpliament les versions convencionals en contingut de vitamina C i flavonoides. Una taronja ecològica mitjana aporta entre 70-90 mg de vitamina C, gairebé el total de les necessitats diàries. Però el seu veritable valor resideix en la sinergia amb bioflavonoides com l'hesperidina i la rutina, que potencien l'absorció de vitamina C i prolonguen la seva permanència a l'organisme, optimitzant-ne la funció immunoprotectora. La llimona ecològica, a més de vitamina C, conté limonè a la seva pell, un terpen amb propietats antimicrobianes i immunomoduladores.

El consum de cítrics sencers, aprofitant també la fibra de la polpa, afavoreix l'equilibri de la microbiota intestinal, on resideix el 70% del nostre sistema immunitari.

Alls i cebes: antimicrobians naturals

L'all i la ceba ecològics contenen compostos ensofrats com l'alicina i la quercetina, que actuen com a antibiòtics naturals d'ampli espectre. L'alicina, alliberada en triturar l'all cru, inhibeix el creixement de bacteris, virus i fongs, actuant com a primera línia de defensa antimicrobiana.

La quercetina present a la ceba morada ecològica estabilitza els mastòcits, cèl·lules immunitàries responsables de les reaccions al·lèrgiques, i redueix l'alliberament d'histamina. Tots dos aliments estimulen l'activitat fagocitària de macròfags i neutròfils, cèl·lules especialitzades a eliminar patògens i restes cel·lulars. El seu consum regular enforteix la immunitat innata i redueix la susceptibilitat a infeccions del tracte respiratori superior. ■

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

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



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

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

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

WWW.NATUMI.COM/ES



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé,
Editora,
redaccion@bioecoactual.com

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

ESPAI VIDA SANA

Foraging: cultura, tradició i connexió amb la terra

Buscar recursos de la manera més eficient possible, ja sigui menjar, informació o beneficis, aquesta és la definició de la paraula *foraging*.

En alimentació silvestre, el *foraging* és la recol·lecció d'aliments comestibles directament de la natura, de manera conscient i responsable. Les plantes silvestres són una gran font de l'alimentació i, en èpoques de fam, han ajudat a nodrir la població amb aquestes plantes anomenades alimúrgiques.

Buscar, identificar i recol·lectar és una pràctica a favor de l'autonomia alimentària, que uneix el coneixement ancestral amb el respecte per la natura. Un aspecte important en recol·lectar és no arrencar d'arrel perquè la planta torni a créixer. És aquesta una pràctica que promou una relació equilibrada amb la natura, tenint en compte les temporades de creixement i les regulacions legals que a cada zona protegeixen certs espais naturals. Altres factors com la



contaminació de l'entorn són importants, ja que les plantes comestibles poden resultar perjudicials si creixen a prop de carreteres o zones tractades amb pesticides.

Bolets, baies, fruits, nous, algues, espàrrecs. Plantes silvestres com ortigues, malva, dent de lleó, donzell, borraja, la llista pot ser llarga i molt inspiradora. L'afició per la recol·lecció d'herbes i fruits silvestres es va estenent com una pràctica que permet redescobrir aliments i contribueix a la conservació del medi ambient alhora que ens enriqueix en estimular les nostres ànsies de coneixement. ■

Turisme versus Ecoturisme, a BioCultura A Coruña

El turisme a Espanya ha tornat a demostrar la seva fortalesa el 2024 i ha aconseguit una aportació de 207.763 milions d'euros a l'economia nacional, un creixement del 6,5% respecte a l'any anterior. Aquest resultat posiciona el sector com el principal motor econòmic del país, representant el 13,5% del PIB (dades Exceltur).

Això, es miri per on es miri, no pot ser sostenible. Ens agrada viatjar, conèixer altres llocs i cultures, però no és possible continuar amb aquesta dinàmica, no a qualsevol preu. L'aposta d'algunes comunitats autònomes per un turisme verd i respectuós amb la natura ha portat Galícia, juntament amb Astúries, a consolidar-se com una de les destinacions més destacades de l'Espanya Verda.

BioCultura vol aportar, amb la seva edició gallega (del 7 al 9 de març a EXPOCoruña), responsabilitat i divulgació sobre què significa realment l'ecoturisme regeneratiu: una manera de viatjar per apropar-se i conèixer els espais naturals de manera responsable, respectant-ne l'equilibri, minimitzant impactes ambientals i així gaudir apreciand les meravelles naturals, culturals, etnogràfiques, gastronòmiques, etc.). Aquesta podria ser una fórmula que permetés el desenvolupament socioeconòmic turístic de les poblacions locals. ■



Per primera vegada a la història, Espanya va superar la marca de 100 milions de passatgers aeris en un sol any. Una bogeria en tota regla!

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

COOKIES Bio
Gluten Zero®
0,0%
GALETES
SENSE GLUTEN
SENSE SUCRES AFEGITS

SENSE GLUTEN
VEGÀ
ALT EN FIBRA

COOKIES Avena Avellana
COOKIES Avena Manzana Canela
COOKIES Trigo Sarraceno Cacao

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

LA PINYA KIMMY
NOMÉS TÉ 'UNA FEINA'

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

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

MONKI
MAKING NATURE OUR BUSINESS



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



Receptes ecoexprés en menys de 30 minuts



123RF Limited©azeasy. Tofu amb verdures

Tenir 30 minuts per preparar un àpat saludable és possible, si tens ingredients ecològics i de qualitat a mà. Intenta compondre cada recepta amb un element proteic i un altre d'hidrats de carboni, acompanyats d'elements vegetals i amaniments variats. Aquí en tenim uns quants exemples.

Saltejat ràpid de tofu i verdures (20-25 min).

INGREDIENTS:

- 1 paquet de tofu ferm ecològic
- 1 bossa de barreja de verdures per saltar ecològiques, congelada o fresca
- Salsa de soja
- Oli de sèsam
- Gíngebre i all en pols
- Llavors de sèsam

Preparació:

Talla el tofu en cubs i eixuga'l bé amb paper de cuina (5 min).

En una paella gran o wok amb una mica d'oli de sèsam, salta el tofu fins que estigui daurat (8-10 min).

Afegeix-hi la barreja de verdures i salta-ho a foc viu durant 5-7 minuts fins que estiguin tendres però cruïxents.

Afegeix els condiments i remena perquè tot s'impregni bé (2 min).

Serveix i empolvora amb llavors de sèsam per sobre.

Pasta amb pesto d'alvocat i espinacs (20 min).

INGREDIENTS:

- 250 g de pasta d'espelta o integral
- 1 alvocat madur
- 100 g d'espinacs frescos
- Un grapat de nous

- Suc de mitja llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- Formatge pamesà vegà

Preparació:

Posa a escalfar l'aigua per a la pasta (5 min).

Aboca la pasta a l'aigua amb sal (10-12 min).

En una batedora, tritura l'alvocat, els espinacs, les nous, el suc de llimona i un rajolí d'oli d'oliva fins a obtenir una crema suau (5 min).

Escórrer la pasta cuïta, reserva una mica de l'aigua de cocció.

Barreja la pasta amb la salsa d'alvocat. Si està molt espessa, afegeix-hi una mica de l'aigua de cocció de la pasta (2 min).

Serveix i empolvora amb formatge vegà o més nous.

Cuscús amb cigrons i cúrcuma (15 min).

INGREDIENTS:

- 1 tassa de cuscús integral ecològic
- 1 tassa de brou de verdures calent
- 1 pot de cigrons cuïts ecològics
- 1 culleradeta de cúrcuma en pols
- Pebrots rostits en conserva ecològics
- Menta fresca picada
- Suc de llimona i oli d'oliva

Preparació:

Escalfa el brou de verdures (3 min).

En un bol, posa el cuscús amb la cúrcuma i aboca-hi el brou de verdures. Deixa-ho reposar (5 min).

Mentrestant, esbandeix els cigrons i talla els pebrots rostits a tires (4 min).

Barreja el cuscús amb els cigrons i els pebrots (2 min).

Assaona, remou bé i serveix (1 min).

Pizzetes de pa de pita (15-20 min).

INGREDIENTS:

- 2 pans de pita integrals ecològics
- Salsa de tomàquet ecològica
- Xampinyons laminats
- Olives negres laminades
- Formatge mozzarella vegà per gratinar
- Orega

Preparació:

Preescalfa el forn o la fregidora d'aire (5 min).

Unta cada pa de pita amb salsa de tomàquet (5 min).

Afegeix-hi la resta d'ingredients.

Forneja o cuina a la fregidora d'aire, fins que el formatge es fongui i el pa de pita estigui cruixent (10-15 min).

"Tortillas" d'hummus i alvocat (10 min).

INGREDIENTS:

- 2 tortillas de blat o de blat de moro integrals ecològics
- Hummus de cigrons ecològic
- 1 alvocat a rodanxes
- Fulles d'enciam
- Tomàquets cherry tallats per la meitat
- Sal i pebre
- Unes gotes de tabasco

Preparació:

Escalfa les tortillas en una paella (2 min).

Unta cada tortilla amb una capa generosa d'humus (2 min).

Col·loca l'enciam, les rodanxes d'alvocat i els tomàquets al centre (3 min).

Assaona i enrotlla la tortilla amb compte (2 min). ■

FIRES



www.biocantabria.com

ABRIL
17/18/19

PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS DE **SANTANDER**

BIO cantabria 2026

VIII EDICIÓN

FERIA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS, VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE

BIO araba 2026

www.bioaraba.com

NOVIEMBRE
6/7/8

VITORIA-GASTEIZ
IRADIER ARENA

ORGANIZA **mash media**



Laura I. Arranz,
Dra. Farmacèutica i Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com



DIETA LÒGICA

Noves guies dietètiques als EUA: per què no són aplicables per a Espanya?

L'inici del 2026 ha estat marcat per la notícia de la nova piràmide i noves guies d'alimentació del Departament de Salut dels Estats Units amb tot l'enrenou que ha generat als mitjans de comunicació i a les xarxes socials. Tanmateix, això té transcendència real per a la població espanyola? No tot el que ve dels Estats Units és el millor fora de les seves fronteres.

Un país on el 50% de la població pateix prediabetis o diabetis, el 75% dels adults tenen problemes de salut crònics, més del 70% són obesos o tenen sobrepès i on el 90% de la despesa sanitària es destina a malalties cròniques relacionades amb l'alimentació i l'estil de vida, òbviamment s'ha de plantejar millorar. Aquestes són les xifres que descriuen la situació sanitària del país més influent del món que ara proposa un canvi en les recomanacions dietètiques com a part de la solució. Aquestes noves guies es dirigeixen a la població nord-americana i pretenen tornar al que és bàsic perquè a les llars nord-americanes es prioritzen els aliments integrals i rics en nutrients (proteïnes, lactis, verdures, fruites, greixos saludables i cereals integrals) i es redueixin al màxim els aliments altament processats. Així és com es vol aconseguir que els Estats Units tornin a ser saludables.

Al nostre país tenim més disponibilitat i consum d'aliments reals especialment de verdura, fruita, llegums i fruita seca

Són unes recomanacions pensades per a ells i, per tant, no són una referència per a altres països com el nostre.

Són unes recomanacions pensades per a ells i, per tant, no són una referència per a altres països com el nostre.



123RF Limited©jjfarquitectos. Botiga de dolços a New York

A Espanya, vivim dins del marc de la Dieta Mediterrània i, encara que tenim xifres de malalties relacionades amb l'alimentació que són també importants, no estem com als Estats Units. Encara que aquí també hi ha molt producte ultraprocesat, no és comparable, ja que tenim molta més disponi-

litat d'aliments saludables, frescos, de temporada i fins i tot ecològics. I, per descomptat, a Espanya tenim recomanacions dietètiques que s'ajusten a la nostra realitat i els nostres costums.

Alguns dels aspectes més rellevants de la nova proposta de l'Admi-



ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

nistració de Donald Trump ens donen les claus de per què no són aplicables a Espanya.

1. Més aliments reals. Aquest és el missatge principal de la proposta i, per descomptat, és un avenç i és molt necessari allà, encara que també a qualsevol lloc del món. Els aliments processats, sobretot els ultra-processats, han anat guanyant terreny i això fa que la dieta de la població tingui moltes calories buides i sigui pobra nutricionalment. És un consell que suposa un avenç, sobretot per als aliments vegetals, i és vàlid per a nosaltres també. De tota manera, al nostre país la situació no és tan crítica ja que, encara que hem de millorar, tenim més disponibilitat i consum d'aliments reals especialment de verdura, fruita, llegums i fruita seca. Potser aquesta recomanació hauria d'anar acompanyada de canvis que facilitessin l'accés a aquests productes, ja que la població compra en grans supermercats als quals ha d'accedir amb cotxe i on no sempre hi ha opcions de comprar aliments frescos i encara menys fruita i verdura.

2. Protagonisme a la proteïna a tots els àpats. En general és un missatge positiu, però les noves recomanacions nutricionals dels EUA posen en primera línia les carns vermelles i fins i tot carns processades com a recomanables de manera habitual, quan en base al coneixement científic actual sabem que el consum excessiu d'aquests aliments no és bo per a la salut, augmenta el risc de malalties cardiovasculars, metabòliques i de càncer. Per això, en les recomanacions nutricionals per a la població espanyola es destaca que s'hauria de consumir ocasionalment i amb moderació i si fos possible formant part de plats a base de verdures i cereals. Pel que fa a la recomanació que aquestes noves guies nord-americanes fan sobre la quantitat de proteïna diària, entre 1,2-1,6 g/kg de pes corporal, és una mica superior al que es recomana a Espanya i a Europa, encara que les tendències i el coneixement sí que recolza que anem cap a quantitats una mica més grans alhora que reduint els hidrats de carboni.

3. Recomanació de lactis sencers sense sucres afegits. Als Estats Units s'ha considerat positiu tornar

Aquestes guies que han posat la piràmide del revés es dirigeixen a la població nord-americana i no són el model adequat per a nosaltres

al greix lacti consumint, a més de iogurts i formatges, també llet sencera i mantega. Això contradiu la recomanació que ells mateixos mantenen i que també s'aplica a Espanya de reduir els greixos saturats a l'alimentació a menys d'un 10% de l'energia. Aquest tipus de greixos estan als aliments processats, però també als lactis, sobretot mantega, llet sencera i formatges grassos i també a la carn vermella i derivats. A més, aquestes recomanacions no ajuden els seus ciutadans a saber que els millors lactis són els fermentats com el iogurt

i el quefir, que sí que poden ser sencers doncs de per si mateixos tenen menys greix que la llet de la que procedeixen.

4. Evitar sucres afegits. Cap quantitat de sucres afegits ni edulcorants no es recomana ni es considera part d'una dieta saludable o nutritiva. És un missatge extrem que potser hi té sentit per crear més consciència sobre el tema en un EUA on hi ha establiments enormes dedicats únicament a vendre dolços a base de sucre. En realitat, en el context d'una dieta saludable hi ha d'haver certa flexibilitat, és important per evitar caure en discursos massa rígids que provoquin sentiment de culpa al ciutadà que, tot i menjar saludable de manera habitual, decideix menjar-se unes postres dolces en una ocasió excepcional.

Hi ha molts altres aspectes en què estem alineats i altres en què no, en qualsevol cas, aquestes guies que han posat la piràmide del revés es dirigeixen a la població nord-americana i no són el model adequat per a nosaltres. ■



SIN GAS

Tot el que el teu cos necessita

Isotònica ecològica eco sense sucres afegits.

- Sense gas. Sense molèsties
- Rehidratació natural amb electròlits
- Ideal per la teva recuperació esportiva

Aigua, suc de poma*, concentrat de poma*, hibisc*, rosa mosqueta*, aigua marina.
*Procedent de cultiu ecològic

GOOD BIO

ESCANEA I DESCOBREIX
ELS NOSTRES PRODUCTES
WWW.GOODBIOFOODS.COM

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

@GoodBioFoods



SALUT

Carlos Capdepón, Health Coach. Especialista en Estrès Crònic,
Benestar Metabòlic i Nutrició Funcional | @CarlosCortisol

Cúrcuma: propietats i principals beneficis

La cúrcuma (*Curcuma longa*) és una de les espècies més estudiades a l'àmbit de la nutrició funcional. El seu ús tradicional es remunta a segles enrere, però avui disposem de prou evidència científica per comprendre millor **quan i com pot resultar útil** dins una estratègia de salut integral.

El principal compost actiu, la **curcumina**, ha estat àmpliament investigat pel seu paper en la modulació de la inflamació, l'estrès oxidatiu i determinats processos metabòlics. Tot i això, la seva eficàcia depèn en gran mesura de la forma de consum, de les combinacions alimentàries i, especialment, de la **qualitat de la matèria primera**.

Cúrcuma amb pebre negre?

Un dels aspectes més rellevants en parlar de cúrcuma és la seva baixa biodisponibilitat. La curcumina s'absorbeix malament quan es consumeix sola i l'organisme l'elimina ràpidament.



123RF Limited©kostikova

La **piperina**, present al pebre negre, millora de forma significativa aquest procés en inhibir certs enzims hepàtics i alentir el trànsit intestinal. Diversos estudis han mostrat que aquesta combinació pot **multiplicar notablement l'absorció de la curcumina**, convertint

una espècie d'ús culinari en un suport funcional amb més impacte fisiològic.

Per això, quan l'objectiu va més enllà del sabor o el color, la combinació de cúrcuma i pebre negre resulta especialment rellevant.

Per què espècies ecològiques sempre?

La presència de residus de pesticides i altres contaminants és relativament comú en espècies importades, especialment quan procedeixen de cadenes de producció llargues i amb un control menor en origen. Diversos sistemes de vigilància alimentària europeus han assenyalat les espècies i herbes seques com un grup sensible en aquest sentit, a causa del seu cultiu intensiu, processat i concentració després de l'assecatge. Des d'una perspectiva preventiva, reduir aquesta exposició és una estratègia prudent.

Més enllà de cada substància per separat, hi ha una preocupació creixent per l'efecte combinat de múltiples residus químics, l'impacte dels quals a llarg termini continua sent objecte d'estudi.

Alguns d'aquests compostos estan associats a efectes neurotòxics, alte-



ALIMENTACIÓ

Alemanya
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

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

#melambvalors
Mel seleccionada i envasada amb l'ADN Alemany:
generar impacte social i compromís amb món rural
Os de Balaguer · Montsec · Lleida

ALIMENTACIÓ



FAJOL
EL BLAT QUE
MOLA!!

la grana
AGRICULTURA ECOLÒGICA

TRIGO SARRACENO ECOLÒGIC
FAJOL ECOLÒGIC
ORGANIC BUCKWHEAT

500g

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

SALUT



123RF Limited©sliudmilachernetska

racions endocrines o toxicitat reproductiva, fins i tot amb dosis baixes i mantingudes en el temps.

Des d'una perspectiva preventiva, reduir aquesta exposició és una estratègia prudent.

El cultiu ecològic prohibeix l'ús d'aquests agroquímics i ofereix una traçabilitat més gran del producte. En el cas de les espècies, que es consumeixen de manera concentrada i repetida, optar per versions ecològiques és una elecció coherent amb un enfocament de salut metabòlica i ambiental.

La presència de residus de pesticides i altres contaminants és relativament comú en espècies importades

Consum, beneficis i precaucions

Per a ús culinari habitual, l'arrel fresca o la pols de cúrcuma són opcions adequades. La seva absorció millora en combinar-la amb pebre negre i fonts de greix saludable, com oli d'oliva verge extra, coco, alvocat, ghee, karité o mantega de cacau, d'origen ecològic i sense processos de refinat (extracció mecànica en fred).

Efecte antiinflamatori

La curcumina actua sobre vies implicades en la inflamació crònica, com el complex NF-κB, contribuint a reduir la producció de citocines inflamatòries. Aquest efecte la fa especialment interessant en situacions d'inflamació lleu o de baix grau, sempre com a complement d'una alimentació equilibrada.

Convé recordar que la cúrcuma no substitueix hàbits dietètics coherents, sinó que acompanya processos de cura més amplis.

Efecte antioxidant i protector metabòlic

Un altre dels seus mecanismes d'interès és l'activació de la via Nrf2, que afavoreix la síntesi d'enzims antioxidants endògens. Això es tradueix en una resposta millor davant l'estrès oxidatiu, freqüent en contextos de síndrome metabòlica.

També s'han descrit efectes positius sobre la sensibilitat a la insulina i captació de glucosa en múscul, així com un paper neuroprotector associat a l'augment de BDNF, un factor clau per a la plasticitat cerebral i la funció cognitiva.

Algunes consideracions finals

En dosis concentrades, la cúrcuma pot interactuar amb determinats fàrmacs anticoagulants i, en alguns casos, interferir amb l'absorció de ferro. Així mateix, el seu efecte colèrctic pot no ser adequat per a tothom. Davant de situacions clíniques específiques o tractaments farmacològics, és recomanable valorar-ne l'ús amb un professional qualificat.

Un enfocament conscient i preventiu

Més enllà de les propietats concretes, la cúrcuma convida a reflexionar sobre com utilitzem els **aliments funcionals**. No com a solucions aïllades, sinó com a part d'una alimentació coherent, basada en primeres matèries de qualitat, eleccions informades i una relació més conscient amb el que consumim.

En aquest context, decisions aparentment petites, (com optar per espècies ecològiques o entendre com combinar-les), es poden convertir en gestos quotidians de prevenció i cura a llarg termini. ■

ALIMENTACIÓ

barnhouse
BIO SEIT 1979

Nou!

Krunchy
Das Knuspermüsli aus Bayern

LOW SUGAR

THIC

MIT DER VEGANEN SCHOKOLADEN-ALTERNATIVE

MIT REGIONALEM HAFER

WITH A VEGAN CHOCOLATE ALTERNATIVE

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

Jordina Casademunt,
Nutricionista Oncològica | bio@bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ I SALUT

Gingebre: l'arrel aliada de la digestió

Un clàssic de la tradició amb mirada moderna

El gingebre és una d'aquelles arrels que han viatjat per cultures i segles sense perdre protagonisme. A la medicina tradicional xinesa s'ha utilitzat per "escalfar" el sistema digestiu i dispersar el fred intern, un concepte que avui podem interpretar com aquella sensació de lentitud digestiva típica dels mesos d'hivern.

El seu aroma picant i fresc és només la punta de l'iceberg: sota la pell irregular del rizoma s'hi amaguen compostos molt actius, com els *gingerols* i els *shogaols*, que expliquen la seva fama com a planta digestiva, antiinflamatòria i protectora de la mucosa gàstrica.

Gingebre i salut digestiva: l'experiència i el que sabem

Fa dècades que el gingebre s'utilitza per alleujar nàusees, inflor, gasos i aquella sensació d'estó-



123RF Limited©shantimedia. Triant gingebre

mac "bloquejat" després de menjar. Quan es consumeix de manera regular, moltes persones noten menys pesadesa, digestions més àgils i una reducció clara del malestar postprandial. La recerca també apunta en aquesta línia: en complements nutricionals que utilitzen pols de gingebre sec, s'ha vist

que dosis d'entre 1 i 2 grams al dia útils poden millorar la sensació de plenitud i el dolor epigàstric. És important remarcar que aquestes quantitats corresponen a formats concentrats, i no a una infusió esporàdica. Tot i això, en el dia a dia la cuina ofereix una manera molt accessible d'integrar-lo: quan l'utilitzem sovint, encara que sigui en quantitats petites, el seu efecte digestiu es va notant.

En situacions més complexes, com el còlon irritable o la inflamació crònica intestinal, els resultats són variats. Alguns estudis observen millores en inflamació, dolor i qualitat de vida; d'altres no troben diferències rellevants. Per això, ara per ara, el més honest és dir que el gingebre pot ser un bon complement, però no substitueix el tractament mèdic quan hi ha una patologia establerta.

En l'àmbit culinari, el gingebre combina molt bé amb cremes de carbassa, de pastanaga o de moniato

Com actua sobre el sistema digestiu

Quan mengem gingebre, els seus compostos picants activen receptors que ajuden a posar en marxa el moviment digestiu. Per això moltes persones noten que després d'un àpat copios la sensació de pesadesa baixa més de pressa. També té un paper interessant en la percepció de la nau-

Quan mengem gingebre, els seus compostos picants activen receptors que ajuden a posar en marxa el moviment digestiu

sea: el seu perfum fresc i el seu efecte tèrmic poden rebaixar aquella sensació d'estómac "remogut" típica de l'estrès, dels viatges o dels canvis de ritme. A més, el gingebre afavoreix la producció de mucina protectora, una capa que recobreix l'estómac i actua com a defensa natural davant dels àcids i d'alguns medicaments irritants. Això explica que en estudis experimentals aparegui com una arrel gastroprotectora. A la pràctica, però, el que nota qui el pren és simple: més confort digestiu i menys malestar.

Per què escollir gingebre ecològic

Quan parlem de salut digestiva té molt sentit preguntar-nos també per la qualitat del que ingerim. El gingebre conreat de manera intensiva pot acumular residus de pesticides al sòl i a la mateixa arrel, que és la part que consumim. Triar gingebre ecològic significa reduir aquesta càrrega química innecessària i assegurar que l'aroma i el perfil de compostos actius provenen realment de la planta. Alguns estudis suggereixen que el gingebre ecològic pot tenir fins a un 20% més de compostos actius, com el *gingerol*, que aporten més beneficis per a la salut. Quan utilitzem el gingebre com a suport digestiu té sentit optar per la versió més neta i respectuosa possible.

Receptes d'hivern per mimar la digestió

L'hivern és el moment ideal per incorporar el gingebre al dia a dia. Una opció molt senzilla és preparar una infusió calenta amb dues o tres rodanxes fines d'arrel fresca, una mica de pell de llimona ecològica i, si es vol, una mica de canyella. Aquesta beguda escalfa, ajuda a activar la circulació i alleuja la sensació de fred intern i de panxa carregada després dels àpats.



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

ES-ECO-001-004 Agricultura UE

CAAE AGRICULTURA ECOLÒGICA

INTERNATIONAL CERTIFICATION BIO SUISSE

Volle del Cabriel

www.ecopistachosflor.com

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

FESTUC NACIONAL

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

VARIETAT KERMAN

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

100% BIOINTEGRALES

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

ALIMENTACIÓ I SALUT



En l'àmbit culinari, el gíngebre combina molt bé amb cremes de carbassa, de pastanaga o de moniato. Afegir-lo al final de la cocció, ratllat fi, aporta un toc picant agradable i alhora conserva millor els seus olis essencials. També es pot incorporar a saltejats de verdures amb tofu o llegums o a woks ràpids per a sopars d'hivern.

Per a les persones que tendeixen a la inflor, un recurs pràctic és prendre, després del dinar principal, mitja tassa d'aigua calenta amb una rodanxa de gíngebre i unes llavors de fonoll lleugerament aixafades. Aquesta combinació uneix l'efecte carminatiu de les dues plantes i acostuma a reduir la sensació de gasos i pressió abdominal. També existeixen complements nutricionals que combinen els *gingerols* del gíngebre amb enzims digestius de la papaia o de la pinya com a complement per ajudar la funció digestiva.

Dosi, seguretat i sentit comú

En complements nutricionals les dosis més habituals són d'entre 1 i 2 grams diaris de gíngebre sec, re-



123RF Limited©garnazarina. Gíngebre a rodanxes

partits entre els àpats. En canvi, en format fresc, una o dues rodanxes per infusió o per plat són suficients per notar-ne l'efecte. El gíngebre és segur per a la majoria de persones, tot i que, pres en excés, pot provocar acidesa o lleu irritació gàstrica. En casos d'embaràs, medicació anti-coagulant, hipertensió o malalties digestives greus, és recomanable

comentar-ho amb el professional de referència abans d'utilitzar-lo en forma concentrada.

Com a espècia fresca, però, és una manera senzilla i natural de donar un impuls a la digestió, mantenir l'estómac més còmode i afegir un punt aromàtic que convida a gaudir del ritual de menjar. Integrat en infusions

Triar gíngebre ecològic significa reduir aquesta càrrega química innecessària i assegurar que l'aroma i el perfil de compostos actius provenen realment de la planta

i receptes d'hivern, el gíngebre es converteix en un company fidel per cuidar l'aparell digestiu sense perdre el plaer de la cuina quotidiana. ■

Fonts:
Aregawi LG, Gebremeskel TG, Zoltan C. The preventive and therapeutic effects of ginger on bowel disorders: A systematic review. Food Science & Nutrition, 2024.

ALIMENTACIÓ



Autènticament bio

DES DE 1975
SENT BIO

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

Descobreix el nostre Instagram!
@BIOCOP_





SALUT

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

Com deixar de picar entre hores?

El nostre sistema digestiu està programat per processar els aliments que mengem, amb l'objectiu d'extreure'n els nutrients i utilitzar-los com a combustible. Els descompon en molècules simples que el nostre cos pot absorbir i assimilar, usant-los per al creixement, la reparació i el manteniment cel·lular. Tot això mentre elimina les deixalles. Duu a terme funcions clau per a la nostra salut i energia.

En general, el nostre organisme triga entre 3 i 4 hores a buidar l'estómac després de cada àpat i requereix pauses entre cicles per funcionar de manera òptima. Però, en picar entre hores, introduïm contínuament nous aliments a l'estómac, cosa que provoca que el cicle no s'acaba, podent causar **alteracions metabòliques i digestives**.

El fet d'anar picant constant sobrecarrega el sistema digestiu i manté els **nivells d'insulina alts** durant tot el dia. Aquesta hormona és l'encarregada de transportar la glucosa a les cèl·lules



123RF Limited@gpointstudio

les per produir energia i controlar el metabolisme correcte dels nutrients. Tot i això, un excés pot produir **pics i caigudes dràstiques de glucosa** responsables d'episodis de gana intensa i ansietat. Amb el temps, el pàncrees pot generar una resistència a la insulina, cosa que afavoreix l'aparició de la diabetis tipus 2. D'altra banda, els alts

nivells d'insulina poden **alterar els lípids**, com el colesterol LDL alt i els triglicèrids, a més d'afavorir l'emmagatzematge del greix, provocant canvis de pes. També pot ocasionar problemes cognitius, alterar els senyals de fam i sacietat i **alterar l'estat d'ànim**, afavorint la fatiga crònica, els canvis d'humor o la dificultat per concentrar-se.

Prendre un snack en un moment donat no és un pecat capital. El problema és picar de manera sistemàtica, fer-ho per avoriment o ansietat (fam emocional) i amb aliments ultraprocessats, plens de greixos i calories buides, o carregats de sucres i additius.

Per evitar la gana entre hores, es recomana seguir una **alimentació equilibrada** basada en aliments saludables i saciants (rics en fibra, carbohidrats complets, proteïnes de qualitat i greixos saludables) i amb horaris regulars. Si cal picar a mig matí o mitja tarda, optar per **snacks saludables** (fruita seca, fruita, iogurt). Ajudar-se amb suplementes com la **berberina** també pot ser un aliat natural. Aquest poderós extracte vegetal és conegut per la seva capacitat per equilibrar els nivells de glucosa a la sang, afavorir la salut cardiovascular i millorar el metabolisme, a més de contribuir a la regulació del pes i a l'equilibri de la microbiota intestinal. ■



COMPLEMENTES ALIMENTARIS



CERTIFICACIÓ

WEBOTANIX

Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica



- ✓ CONTROL DE L'APETIT'
- ✓ EQUILIBRI DE LA GLUCOSA'
- ✓ SALUT METABÒLICA'
- ✓ RECOMPOSICIÓ CORPORAL'

GLP-1
BOOSTERGymnema, Piperina, Crom, Berberina **berbevis**
BERBERINA-PHYTOSOME

1- Berberis aristata contribueix al metabolisme normal de la glucosa, donant suport a l'equilibri normal de la glucèmia.
2- El crom i la gymnema contribueixen a mantenir els nivells normals de glucosa en sang.

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

PURÉ ECOLÒGIC
DE VERDURESBIO
MENJARS

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

INGREDIENTS: Patates* (30%), pastanaga* (15%), porro* (15%), carbassó* (10%), espinacs* (10%), aigua, oli d'oliva verge extra*, sal marina.
*Ingredients procedents de l'agricultura ecològicaConservar en lloc fresc i sec.
Un cop obert, conservar en frigorífic.

Quantitat neta: 1 L

Lot: 4216/17

Caducitat: 31 GENER 2026

Informació nutricional (100 g)

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

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

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.



Només és ecològic si està certificat.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Amb el suport de:

Generalitat
de Catalunya

f x @ y /ccpae

www.ccpae.cat



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



Acupuntura: quan la ciència desmunta el prejudici

Durant anys, l'acupuntura ha viscut atrapada en una paradoxa difícil d'entendre. D'una banda, milions de persones a tot el món hi recorren per alleujar dolors, dormir millor o suportar altres tractaments mèdics. De l'altra, una part del debat públic continua entestat a despatxar-la amb una etiqueta còmoda: "pseudociència".

On és l'error? No en la manca d'estudis, sinó en la manca d'informació honesta.

L'acupuntura és una tècnica natural, amb base anatòmica i fisiològica, que utilitza agulles fines en punts molt concrets del cos per provocar respostes biològiques reals, sobretot a través del sistema nerviós. Així ho assegura una àmplia revisió científica publicada el 2018 per metges, investigadors i professors universitaris espanyols, que van analitzar la millor evidència disponible fins aquell moment.

Un dels prejudicis més estesos és pensar que l'acupuntura "no es pot estudiar". Fa més de 60 anys que és investigada amb les mateixes eines que es fan servir en qualsevol altra àrea de la medicina: ressonància magnètica funcional, PET, estudis electrofisiològics o biologia molecular. Avui sabem que l'acupuntura funciona com una forma sofisticada de neuromodulació, capaç d'influir en com el cervell processa el dolor, com s'alliberen certs neurotransmissors o



123RF Limited©dariavoronchuk

com s'activen sistemes propis de l'organisme, com els opioïdes endògens.

Dit de manera senzilla: el cos respon. I no de manera subjectiva o difusa, sinó de manera mesurable i observable.

Els números ajuden a posar les coses al seu lloc. Actualment hi ha més de 29.000 articles científics sobre acupuntura indexats a PubMed, entre ells gairebé 5.000 assaigs clínics i més de 500 metaanàlisi. No parlem de creences personals, sinó d'estudis avaluats amb els mateixos criteris que qualsevol altre tractament mèdic. A més, la qualitat metodològica ha anat millorant amb estàndards internacionals com CON-

SORT i STRICTA, cosa que reforça la solidesa dels resultats.

L'evidència més sòlida es troba en el tractament del dolor, tant agut com crònic. Problemes molt comuns com lumbàlgia, cervicàlgia, artrosi de genoll, mal d'espatlla, cefalees tensionals o migranyes, han mostrat millores clares davant de placebo, llista d'espera o tractaments habituals. Els beneficis no només apareixen ràpidament, sinó que es mantenen en el temps.

Els estudis també recullen efectes positius en rinitis al·lèrgica, nàusees i vòmits (inclosos els associats a quimioteràpia o embaràs), insomni, ansietat, símptomes depressius i

L'evidència més sòlida es troba en el tractament del dolor, tant agut com crònic

en efectes secundaris del càncer, com ara la fatiga o el dolor neuropàtic.

La seguretat és un altre punt clau. Quan la fa un professional qualificat, l'acupuntura presenta un perfil de risc molt baix. Els efectes adversos descrits solen ser lleus i passatgers: una petita molèstia, un hematoma, una mica de dolor local. El balanç risc-benefici resulta clarament favorable.

Per què segueix havent-hi resistència?

Biaix ideològic i desinformació. L'acupuntura no mou grans interessos econòmics ni té una indústria potent que la promoció.

La conclusió és senzilla i difícil de discutir: l'acupuntura no és pas una pseudociència. I el més important, no és qüestió que la tècnica l'apliqui un metge o no, és qüestió que l'acupuntura l'apliqui un bon professional, sigui sanitari o no, ja que a Espanya no hi ha una regulació d'aquesta disciplina. ■



ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS



No som metges. Som Naturòpates.

No ens confonguis: la nostra tasca és diferent, però complementària.



MEDICINA INTEGRATIVA

Elisenda Codina, Elisenda Codina, Diplomada en Medicina Tradicional Xina per l'Escola Superior de MTC i per CENAC. Naturòpata i Homeòpata | csalutnat@hotmail.com

Com afavorir la lactància amb acupuntura

L'acupuntura - medicina xinesa afavoreix la pujada de la llet, que sigui abundant i evita possibles problemes com les retencions de llet i la mastitis.

La hipogalactia o manca de llet pot tenir múltiples causes. Unes poden necessitar l'ajut de professionals especialistes en alletament. Altres tenen a veure amb l'estat energètic de la mare, on l'acupuntura pot ajudar.

Segons la medicina xinesa, naixem amb una essència anomenada jing, que fa de cada individu únic. De la seva quantitat i qualitat depèn la constitució, creixement, vitalitat, reproducció i longevitat. El nostre ADN energètic. Prové de l'anomenat cel anterior i ens ve donat pels nostres pares. La seva qualitat dependrà de l'estat energètic d'ells en el moment de la concepció i ens acompanyarà durant tota la vida. Durant tot l'embaràs, el jing de l'embrió i del fetus s'alimenta del jing de la mare.



123RF Limited@oksix

Un cop s'ha nascut, el jing es reserva als ronyons. Ja no podem influir en ell, però si evitar desgastar-lo en excés a través del cel posterior que es el conjunt d'aliments i begudes transformades en sang -xue- a través de l'estómac. En el cas del nadó, aquest cel posterior es nodreix a través de la llet materna i continua nodrint la seva essència.

El calostre i la llet materna provenen de l'essència i sang de la mare. Durant el part ha perdut sang i líquids. Per regenerar la seva sang i que es transformi en llet cal descans, bona alimentació, equilibri emocional i que els seus òrgans i meridians funcionin òptimament. Si no, la sang serà insuficient i per produir llet el seu cos gastarà el jing de manera desmesurada. A la llarga farà que l'organisme falli abans i l'envelliment sigui més ràpid.

Una bona lactància depèn de la producció de sang suficient i de la correcta circulació de la energia. Si la sang és insuficient i/o hi ha estancament de qi, la llet materna no es formarà i/o no fluirà.

Estancament de qi de fetge

El fetge és un òrgan que necessita fluir, llibertat, relaxar-se. Després del part, la nova situació, frustració, la ràbia i la necessitat d'adaptació poden fer que la energia del fetge s'estanqui i produeixi canvis d'humor, irritabilitat, rampes, etc. i obstrueixi la circulació d'altres meridians. Si el qi està estancat, la llet no fluirà i pot provocar mastitis.

Insuficiència de xue - sang

La sang de la mare sol ser insuficient i té menys qi. Falta qualitat per nodrir bé els òrgans i teixits i per formar sang i llet.

La sang i qi s'obtenen de la transformació dels aliments i líquids de l'estómac en quinta essència a través del qi de melsa i la transportarà on calgui. Quan la xue és insuficient apareix cansament, caiguda de cabell, pell seca, etc. i depressió post part, per la relació entre la sang, el cor i les emocions.

El recorregut dels meridians també es relaciona amb l'alletament. El d'estómac va directament cap al pit i confirmant la transformació dels aliments ingerits per la mare en sang i llet. I el de fetge passa pel mig del mugró, si el qi circula, la llet també.

L'acupuntor tonifica i desbloqueja el qi d'estómac, melsa i fetge, per a una bona transformació i assimilació dels aliments en sang i llet. Informarà dels aliments que afavoreixen la producció de sang i, si cal, recomanarà fitoteràpia.

La medicina xinesa pot acompanyar des de l'inici de la vida: fertilitat, avortament espontani, nàusees, fetus de natges, post part i lactància. ■

De la quantitat i qualitat del jing depèn la constitució, creixement, vitalitat, reproducció i longevitat



123rf Limited@sludmilachernetska



COSMÈTICA

Retorna al teu cabell
la brillantor de l'or líquid
...sense renunciar a la neteja.

dr.organic
MOROCCAN ARGAN OIL HAIR MASK
VEGAN ORGANIC & NATURAL
DRY & DAMAGED HAIR
vitalise & nourish

dr.organic
MOROCCAN ARGAN OIL SHAMPOO
VEGAN ORGANIC & NATURAL
DRY & DAMAGED HAIR
revitalise & repair

dr.organic
MOROCCAN ARGAN OIL CONDITIONER
VEGAN ORGANIC & NATURAL
DRY & DAMAGED HAIR
revitalise & repair

Sense SLS sense parabens amb àloe vera



Per què ens sentim més estressats i com les plantes ens poden tornar la calma

Els primers mesos de l'any solen ser un període d'adaptació per a moltes persones. Després de les festes, la tornada als horaris habituals, les obligacions laborals i familiars i els canvis propis de l'hivern, amb menys hores de llum, més fred i menor activitat a l'aire lliure, és freqüent notar que l'estrès, l'ansietat o les dificultats per dormir van augmentant.

En aquesta època, l'organisme necessita **progressivament reajustar-se al ritme quotidià**. No obstant això, quan aquest procés es viu amb tensió o es prolonga en el temps, poden aparèixer símptomes com nerviosisme, irritabilitat, cansament persistent, dificultat per concentrar-se o insomni. Parar atenció a aquests senyals i buscar suport de manera primerenca resulta clau per evitar que es mantinguin en el temps.

El poder natural de les plantes

Tradicionalment, s'han fet servir les plantes medicinals per afavorir el benestar del sistema nerviós. Avui dia, continuen sent una ajuda valuosa per acompanyar estats d'estrès, ansietat o insomni de manera natural i respectuosa amb l'organisme.

Ara bé, conèixer quines són les plantes més utilitzades i com actuen permet comprendre per què continuen sent un suport eficaç en



Fotografia cedida per A.Vogel

moments de més sobrecàrrega física i emocional.

La *Passiflora incarnata* es coneix per la seva acció calmant. Ajuda a reduir la inquietud mental i la sensació de nervis, afavorint un estat de relaxació que pot ser útil tant durant el dia com abans del descans nocturn.

La *valeriana* (*Valeriana officinalis*) és una de les plantes més emprades quan hi ha problemes de son relacionats amb el nerviosisme. Contribueix a disminuir la tensió i facilita la conciliació del son, ajudant també a millorar-ne la qualitat.

La *melissa* (*Melissa officinalis*) destaca pel seu efecte relaxant suau. És

especialment interessant en persones que, juntament amb l'estrès o l'ansietat, presenten molèsties digestives, afavorint un estat d'ànim més equilibrat.

El *lúpul* ha estat tradicionalment utilitzat per afavorir un descans nocturn més profund i reparador, especialment quan el son és lleuger o es produeixen despertars freqüents.

Per la seva banda, la *civada* (*Avena sativa*) ajuda a combatre la fatiga mental i la sensació d'esgotament, recolzant l'equilibri del sistema nerviós en períodes de més desgast.

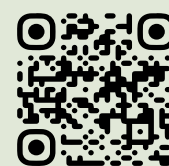
En aquest context, A.Vogel compta amb una àmplia gamma de com-

Les plantes medicinals continuen sent una ajuda valuosa per acompanyar estats d'estrès, ansietat o insomni de manera natural

plements alimentaris elaborats a base de plantes, pensats per acompanyar les diferents necessitats relacionades amb el benestar emocional i el descans.

A més, es poden trobar disponibles en diferents formats, com ara en forma d'esprai, en forma de gotes o comprimits, perquè puguis triar l'opció que millor s'adapti al teu dia a dia i a les teves necessitats, sempre des d'un enfocament natural i respectuós amb el cos. ■

Descobreix els consells de salut d'A.Vogel:



COMPLEMENTOS ALIMENTARIS



Calma, ya están aquí

PARA UN SUEÑO Y UNA RELAJACIÓN MÁS NATURAL



ANTI STRESS SPRAY

Calma en situaciones de agitación e induce a la relajación por su contenido en pasiflora

A partir de 6 años



DORMEASAN FORTE

Contribuye a un sueño saludable por su contenido en valeriana y lúpulo

A partir de 12 años



Estos productos son complementos alimenticios, se recomienda tener una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable

AVOGEL.ES



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

COMP. ALIMENTARIS

Moringa bio en càpsules,
de El Granero



La moringa és un arbre mil·lenari originari de l'Himàlaia: les seves fulles concentren una gran quantitat de nutrients i compostos actius com calci, ferro, vitamina C i polifenols. La seva composició nutricional, contribueix a mantenir nivells normals de glucosa en sang i aporta un gran efecte antioxidant. Es presenta en càpsules veganes, elaborades amb pols de les fulles de l'arbre, de cultiu ecològic.

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

COMP. ALIMENTARIS

L-Teanina,
de Physalis



El producte conté Thearelast®, un extracte de te verd de primera qualitat estandarditzat al 40 % de L-teanina natural. Aquest extracte és lliure tant de cafeïna com d'EGCG.

El te verd contribueix a una sensació de relaxació i millora la concentració. A més, afavoreix el son natural, sense provocar somnolència durant el dia.

Certificat: Vegà
Marca: Physalis
Empresa: KeyPharm, N.V.

HIGIENE

Pasta dental de mastiha
multiactiva, de Mastiha



Cuida el teu somriure de manera natural. Aquesta fórmula en gel amb aigua i oli de mastiha ajuda a prevenir les càries, combatre la placa i protegir les genives, deixant una agradable sensació de frescor.

Sense fluor ni mentol, ideal per a una higiene bucal conscient i eficaç.

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

LLAR

Tires biodegradables per
a rentaplats, d'Ecotiras



Les noves tires biodegradables són una opció 100% vegetal, vegana i ecològica per netejar els plats a casa. Possiblement les úniques tires del mercat presenten un enfocament innovador, senzill, eficient i sostenible per rentar coberts, gots, plats i qualsevol utensili de cuina. És un detergent ultraconcentrat ideal per a rentat a màquina. I el millor de tot: no conté residus ni substàncies de síntesi química.

Marca: Ecotiras | www.ecotiras.com
Empresa: Ecotiras para Lavar, S.L.



COSMÈTICA

piel sana
Pilar Ruiz

Quan
la Pell
Parla

Comprendre i
tractar la Psoriasi



ALIMENTACIÓ

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE

BIODYSSEE

VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA QUALITAT ARTESANAL AL PREU JUST, DIRECTAMENT PER A TU

UNA FAMÍLIA INDEPENDENT

Para nosotros, la calidad no debería ser un lujo.

RECEPTES ÚNIQUES

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

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

Distribuido por: infoedispronat.com
www.dispronat.com

WWW.BIODYSSÉE.COM



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

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com



Ús oral de l'oli essencial d'orenga: què és important saber?

L'orenga és una planta coneguda a gairebé totes les cuines, però també compta amb una llarga tradició d'ús en l'àmbit de la salut i el benestar. De les seves fulles s'obté un oli essencial que ja va despertar l'interès dels investigadors per la seva composició i pels efectes que se li atribueixen, especialment en relació amb el sistema digestiu i respiratori. Tanmateix, no sempre s'ha explicat amb claredat com utilitzar-lo de manera adequada i segura, sobretot quan es planteja el seu ús per via oral.

L'oli essencial d'orenga vulgar (*Origanum vulgare*) destaca pel seu contingut en **carvacrol**, un compost natural que ha estat estudiat per la seva acció davant de diferents micro-organismes. Aquesta característica ha fet que s'hagi emprat tradicionalment en situacions relacionades amb infeccions digestives o respiratòries, així com en moments en què es busca donar suport a les defenses de l'organisme.

Els estudis recents el focalitzen en el seu ús per a refredats, gripes o altres tipus d'infeccions. No hi ha gaire informació sobre el seu ús en patologies digestives com el SIBO (sobrecreixement bacterià a l'intestí prim) o la disbiosi intestinal (desequilibri de la microbiota) en general, però en la pràctica diària cada cop són més els professionals que l'utilitzen per a aquestes indicacions pels resultats



123rf Limited©photolight2

que ofereix. A més, investigacions recents també han comprovat que millora el perfil lipídic (colesterol, valors hepàtics) en pacients humans i que podria tenir un efecte prebiòtic.

No obstant això, cal tenir en compte que es tracta de substàncies molt concentrades, obtingudes a partir de grans quantitats de planta, fet que fa que el seu ús requereixi una cura especial. En el cas de l'orenga, el seu caràcter fenòlic pot resultar agressiu per a l'estómac si es pren de manera directa o sense una preparació adequada, provocant coïssor, molèsties digestives o intolerància en algunes persones.

Per reduir aquests inconvenients, en els darrers anys s'ha estès l'ús de l'oli essencial d'orenga en forma

encapsulada. Aquest format permet que l'oli no entri en contacte directe amb la mucosa gàstrica durant el seu pas per l'estómac, cosa que millora notablement la tolerància digestiva. A més, facilita una absorció més

En la pràctica diària cada cop són més els professionals que l'utilitzen per tractar el SIBO o la disbiosi intestinal pels resultats que ofereix

controlada de l'oli essencial, fet que permet no utilitzar grans quantitats de producte ni haver-lo de barrejar manualment a casa.

Certament, la dosi és molt important. La composició de l'oli essencial d'orenga pot variar segons el tipus de planta, el lloc de cultiu o el mètode de destil·lació. Per aquest motiu, treballar amb formats que permetin conèixer la quantitat exacta que s'està consumint ajuda a evitar tant quedar-se curt com excedir-se, un aspecte especialment rellevant quan es tracta d'actius tan concentrats.

Malgrat aquestes millores, és important recordar que l'oli essencial d'orenga no és un producte d'ús quotidià ni prolongat. El seu ús acostuma a plantejar-se en períodes curts i concrets, i no està recomanat durant l'embaràs, la lactància o en persones amb determinades patologies sense consultar prèviament amb un professional de la salut.

Des d'un punt de vista divulgatiu, entendre com s'obté l'oli essencial d'orenga, què el fa diferent d'altres preparats i per què la forma d'administració és clau permet acostar-se al seu ús amb més criteri. L'encapsulació no canvia la naturalesa de l'oli, però sí que ofereix una manera més adaptada i respectuosa d'utilitzar-lo, especialment quan es busca un ús intern més controlat. ■




aromacaps orenga BIO
El teu aliat essencial per a l'hivern
Amb 80% Carvacrol



terpenic.com



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



COSMÈTICA

Com es fa una crema il·luminadora per a la pell apagada



Foto cedida per Cristóbal Vidal

Si t'has adonat que a la teva pell li falta una mica de llum, perquè la veus apagada, t'està indicant que només desmaquillar i rentar el rostre no és suficient. Si fas servir una crema hidratant poc apropiada per a la teva pell no ajudarà gaire a millorar-la.

Si tens la pell madura, t'haurà afectat el canvi hormonal i la llum del sol, també poden començar a aparèixer taques. Això fa que la pell sigui més seca i irregular.

Si tens la pell grassa, deshidratada o seca, pots sentir-la escamosa i mate

Si introdueixes a la teva rutina dues exfoliacions suaus a la setmana i una crema hidratant adequada, millorarà molt l'aspecte i recuperarà lluminositat en poc temps

perquè les cèl·lules de l'epidermis estan seques i aixecades.

En tots els tipus de pell, l'acumulació de cèl·lules mortes fa que la pell sigui més gruixuda i poc lluminosa.

Si introdueixes a la teva rutina dues exfoliacions suaus a la setmana i una crema hidratant adequada, millorarà molt l'aspecte i recuperarà lluminositat en poc temps.

També pots elaborar tu mateixa a casa una crema que exfolii i hidrati amb ingredients naturals que podries menjar.

T'ensenyaré com pots elaborar una crema que afavoreixi la renovació cel·lular, que hidrati i recolzi la microbiota natural de la pell per tornar-li la vitalitat, elasticitat i suavitat d'una pell sana.

Seleccionant els ingredients de la crema

Tots els ingredients els pots aconseguir a les botigues d'alimentació natural i a proveïdors d'ingredients per a cosmètica natural.

Per uniformar el to

Els antioxidants i aclaridors com les vitamines C i B3 protegeixen del fotoenvelliment i ajuden a disminuir les taques perquè redueixen la síntesi de melanina. Això fa que el to de la pell sigui més uniforme.

Pots triar entre:

- Antioxidants com la niacinamida (B3), vitamina E acetat, vitamina A palmitat i vitamina C estable, arbutina i resveratrol.
- Suc, extractes o infusions de plantes que aclareixen la pell com papia, neem, amla, brahmi, regalèsia, àloe...
- Exfoliants com la papaïna.

Per hidratar

Una de les causes més freqüents de pell seca és la manca de lípids, perquè no produeix prou olis o perquè s'eliminen amb les rentades freqüents, o per totes dues coses.

Selecciona olis vegetals rics en àcids grassos essencials omega 3 i 6 que són fonamentals per a la regeneració de la pell.

Aquests olis formen part de la capa lipídica i són els responsables de l'elasticitat i la suavitat de la pell.

Aniran bé els olis de cotó, rosa mosqueta, arròs, blat de moro, alvocat, sèsam, gira-sol i esqualè, que és un oli que és a la pell.

Per reforçar l'acció hidratant dels olis afegeix humectants com l'àcid hialurònic, el lactat sòdic, el pca sòdic i la glicerina, que formen part del factor natural d'hidratació. Els humectants ajudaran a retenir aigua a la pell, revitalitzant-la des de les capes profundes i augmentant la seva elasticitat.

Tots plegats retenen l'aigua a les diferents capes de la pell, així l'efecte hidratant és més complet i durador.

Per recolzar la microbiota de la pell

Sobre la nostra pell hi viuen una gran quantitat de microorganismes que conviuen en una simbiosi d'ajuda mútua i formen una comunitat que es diu microbioma. Creen unes condicions que impedeixen el creixement de microorganismes patògens que ens arriben de l'ambient i que poden infectar la pell.

La inulina i el fucocert són probiòtics rics en polisacàrids que afavoreixen el desenvolupament i manteniment de la microbiota natural de la



COSMÈTICA

URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

Urtekram Nordic Berry
¡Descobreix la nova gamma Nordic Berry!

Inspirada en la natura nòrdica, aquesta gamma per a cabell i cos aprofita els antioxidants i vitamines del bàrbar àrtic per cuidar la pell i el cabell, envoltant-te d'un aroma fresc i afruitat.

ECO CERT COSMOS ORGANIC

Vegan

MADE IN DENMARK WITH CARE

COSMÈTICA



pell. Això enforteix l'efecte barrera de la pell davant les infeccions.

Com es fa la crema

Seleccionarem alguns dels ingredients anteriors per elaborar una crema il·luminadora.

A la part aquosa de la crema podem afegir una infusió de plantes o un hidrolat aromàtic com tarongina, rosa, gerani o blauet.

També necessitarem un emulsionant que ajudi a barrejar els ingredients oliosos a la part aquosa.

En aquest cas farem servir lecitina de soja fluida i Imwitor 375, que són emulsionants naturals. Fan cremes lleugeres que s'absorbeixen ràpidament i deixen una sensació suau i vellutada.

Per donar aroma també podem afegir olis essencials regeneradors i calmants de la picor com camamilla blava, lavanda, gerani rosa o pal de rosa.

Aquesta és la crema que pots fer:

Crema il·luminadora amb àcid hialurònic i esqualè

GOT	INGREDIENT	DOSI gr/ml	FUNCIÓ
PART AQUOSA	Infusió de regalèssia	22,4	Aclaridor de la pell
	Hidrolat de rosa	30	Tònic cutani
	Benzoat sòdic	0,5	Conservant alimentari
	Sorbat potàssic	0,5	Conservant alimentari
	Vitamina B3	4,0	Antioxidant, regenerador
	Pca sòdic	1,0	Humectant
	Suc d'àloe	10,0	Hidratant, regenerador
	Vitamina C ascorbil glucòsid	1,5	Antioxidant, regenerador
	Glicerina	1,0	Humectant
	Fucocert	1,0	Probiòtic
	Inulina vegetal	1,0	Probiòtic
	Papaïna	0,5	Exfoliant i regenerador
PART OLIOSA	Àcid hialurònic de baix pes molecular	0,1	Humectant i regenerador
	Oli de cotó	10,0	Hidratant, emol·lient
	Esqualè	10,0	Hidratant, emol·lient
	Imwitor 375	3,0	Emulgent
	Lecitina de soja fluida	1,0	Emulgent
	Vitamina E tocoferol	1,0	Antioxidant, regenerador
	Hidroxipropilmetilcel·lulosa HPMC	1,5	Gelificant
	Oli essencial de pal de rosa	Unes gotes	Aroma i regenerador

Elaboració a temperatura ambient.

1. En un got es barregen els ingredients de la part oliosa, agitant fins que estiguin totalment dissolts.
2. En un altre got es barregen els ingredients de la part aquosa i s'agita perquè es dissolguin completament.
3. Afegiu-hi la part oliosa sobre l'aquosa agitant.
4. Mantingueu l'agitació intensa durant 2 minuts.
5. Afegir aroma de menys a més fins al punt aromàtic que agradi.

Com que el gelificant segueix hidratant-se durant unes hores, la textura final es veurà a les 24 hores. És convenient fer una altra agitació curta abans d'envasar. ■

COSMÈTICA





SWISS NATURAL SCIENCE

INNOVACIÓN REDENSIFICANTE DE ALTO RENDIMIENTO

DOS SÉRUMS CON TECNOLOGÍA AVANZADA PARA DOS NECESIDADES ESPECÍFICAS:

EXO Doble Sérum Redensificante

INNOVACIÓN

TECNOLOGÍA DE EXOSOMAS + PÉPTIDOS

EFFECTO LIFTING INMEDIATO

2 fases - máxima eficacia

Fase 1: Sérum potenciador de colágeno

Fase 2: Sérum de exosomas

+60% colágeno en la piel¹

CON COLLAGEN⁺ ACTIVE COMPLEX

Sérum Iluminador Antimanchas

INNOVACIÓN

HORDATINA

MENOS MANCHAS MÁS COLÁGENO

91% muestra reducción de manchas*



*Medido en una prueba de uso con 22 sujetos tras 4 semanas de aplicación dos veces al día. 1.60% colágeno en la piel: Medido en una prueba de uso, 34 sujetos, 8 semanas, aplicado dos veces al día.

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

L'ENTREVISTA



Regina Monsalve Mayans, enginyera tècnica agrícola de formació, és amant del camp i apassionada de l'economia agrària, les ciències ambientals i la digitalització. Secretària del Ple de la Junta Directiva del **Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana (CAECV)**, des del febrer del 2025 presideix **INTERECO**, l'associació sense ànim de lucre que agrupa les catorze autoritats públiques de control de producció ecològica a Espanya.

Com valora el treball d'INTERECO després del primer any de presidència?

Ha estat una presa de contacte per conèixer els diferents comitès d'agricultura ecològica i el seu funcionament, estudiar i analitzar les dades de diferents sectors i activitats que es duen a terme, fer un mapa d'Espanya molt divers per estudiar la potència que INTERECO té més enllà de la certificació d'insums.

Regina Monsalve: "Hem demostrat que, fent bé les coses, es produeixen aliments més sans i saludables"

Quin és el rol de l'associació?

INTERECO té la força de conjuntar 32.000 operadors. Cobrim gairebé el 50% de l'elaboració primària, el 70% de l'activitat de transformació, el 75% de l'exportació ecològica i el 96% de l'activitat comercialitzadora. Tots els membres en són els responsables i els copropietaris de l'entitat de certificació autonòmica. Tots els operadors som en si productors, elaboradors i transformadors, que elaborem sota la normativa europea de certificació ecològica i ens responsabilitzem del nostre sistema de certificació. Encara que és àmpliament reconeguda per la seva tasca certificadora, especialment en l'àmbit dels insums, encara hi ha marge per reforçar el coneixement del seu paper com a associació que agrupa els comitès públics de certificació i representa una força col·lectiva única al sector.

Quina és la seva legitimitat?

Són, segurament, els comitès més ben reconeguts, tant a nivell espanyol com europeu, per aquesta exigència que ens produeix la tranquil·litat de fer bé la certificació del nostre propi producte. Ens juguem la nostra economia o la nostra certificació, som els que apostem per comercialitzar el

producte ecològic i ens certifiquem de manera independent i auditada per nosaltres mateixos. Hem creat un ecosistema únic.

No es basa a certificar únicament allò que surt del camp, certifiquem la totalitat de la cadena alimentària. Fa trenta anys que portem fent-ho. Sense residus químics, amb una economia verda amb autoconvicció i sanejada. Una manera de produir responsable que any rere any ha anat augmentant el nombre d'hectàrees i s'ha professionalitzat, fent-nos més competitius.

Per què apostar per una certificació pública?

Sent una certificació pública, tenim els paràmetres de credibilitat i reconeixement de totes les entitats independents (com ENAC, Bio Suisse i Naturland), cosa que ens dona una garantia que ho hem estat fent bé. I, sobretot, una transparència. El fet que en una comunitat autònoma la certificació sigui única i exclusivament pública fa que les dades tinguin una transparència absoluta. L'exclusivitat fa que la mateixa entitat certificadora certifiqui any rere any les mateixes finques, parcel·les i processos, amb la qual cosa, a banda de conèixer perfectament l'empresa,

l'agricultor i el ramader, crea una base de dades amb uns paràmetres molt explicatius.

Amb quins objectius es fixa properament?

Principalment, donar a conèixer què és INTERECO i per què ens hem de sentir orgullosos d'aquesta entitat. Pel que fa a l'objectiu urgent, demostrar davant del Ministeri la importància de la capacitat d'embornal de carboni que regirà la nova PAC i que l'agricultura ecològica forma part, sens dubte, d'aquests pilars quant a l'absorció de carboni. I demostrar, amb dades i d'una manera científica i rigorosa, que la bona gestió responsable del camp redueix insums, la utilització de productes químics a la producció, i impacta positivament en tot el procés productiu i de transport. Sempre s'ha dit que sembla que el que ho fa bé ha de pagar i que el que ho fa malament «se'n va sense pagar». Hem pagat la nostra pròpia certificació i hem demostrat que, fent bé les coses, es produeixen aliments més sans i saludables i uns ecosistemes molt més rics, sense problemes als aqüífers i amb una empremta de carboni neutra que, d'aquí poc, serà de compliment obligat per a tots els sistemes de producció. Nosaltres ja tenim un avantatge molt gran. ■



ALIMENTACIÓ



Entendre el que mengem

Blanca García
La microbiotaMarcos Vázquez
Mites dels
làctics

Letur. 14 març. 2026