



Nº 145

MARZO 2026

AGRICULTURA

Contaminantes atmosféricos y agricultura

Pág. 6

LA RECETA

Hojaldre de pera con nueces y queso

Pág. 12

ALIMENTACIÓN Y SALUD

Jengibre: la raíz aliada de la digestión

Pág. 22

LA ENTREVISTA

Regina Monsalve, Presidenta de INTERECO y Secretaria del CAECV

Pág. 32

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO Y RECICLADO



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visítad
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL®

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"El cambio climático ya no es un problema lejano; está aquí, afectando a las cosechas y los agricultores" VANDANA SHIVA

BioCultura A Coruña: ecoturismo y productos ecológicos, del 6 al 8 de marzo en EXPOCoruña



Foto cedida por BioCultura

SOL
natural
ALIMENTACIÓN BIO

TODO EL SABOR
Menos azúcares

Granolas de avena integral, sin gluten,
suavemente tostadas y con una textura
crujiente irresistible.

**Pensadas para cuidarte
sin renunciar al placer.**



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

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



FERIAS

Montse Mulé,
Editora | redaccion@bioecoactual.com

BIOECO
A C T U A L

EDITA:
Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 50.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Júlia Alier, Carlos Franganillo

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN A PUNTO DE VENTA
Andalucía: **Cadidiet**; Aragón: **Jahisil**;
Cataluña: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galicia: **BioSelección**; Ibiza: **Natural Bio Ibiza**;
Islas Canarias: **Aimxerax**; León: **MásQueBio**;
Levante: **Tot Ecològic**, **Paudiet**; Mallorca: **Medi-Natur**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centro y Madrid: **Centrodiet**

También disponible en:
Centro Dietético, **Herbolario Navarro**,
Hortec, **NaturaSi**, **Naturalitas**, **Veritas**

COLABORADORES
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 usa tecnologías de inteligencia artificial
como ChatGPT para la creación de contenidos.

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones
firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se
hace responsable de la calidad, procedencia u origen
de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress
de 55gr/m² que cumple las siguientes
especificaciones:



BioCultura pone el ecoturismo y los productos ecológicos en el centro, del 6 al 8 de marzo en EXPOCoruña

La feria BioCultura & EcoTurismo A Coruña 2026 es la fórmula de éxito en Galicia. Con el objetivo de dar a conocer los productos ecológicos y fomentar el turismo sostenible se celebra del 6 al 8 de marzo en EXPOCoruña.

En palabras de la directora de la feria Montse Escutia, “la alimentación bio y el ecoturismo son mundos paralelos. El ecoturista busca conocer la cultura local, la agricultura y ganadería de la zona, las recetas tradicionales, pero con alimentos ecológicos... BioCultura A Coruña es el lugar donde ambos mundos caminan de la mano más que nunca con el fin de dar a conocer el territorio y sus encantos, y también ese mundo agrario vivo y soberano que emana de una población que aspira a un futuro limpio para las generaciones venideras”. Es esta la filosofía que da fuerza y empuje al sector ecológico que abraza todas las actividades de los humanos para que su impacto sea positivo.

Con el apoyo de la Xunta de Galicia, AGACAL, la Diputación de A Coruña, la Diputación de Pontevedra, la Diputación de Ourense, la Diputación de Lugo, el ayuntamiento de la ciudad, Turismo Coruña y el Clúster de Turismo de Galicia, los productores gallegos están en el centro del evento coordi-



Foto cedida por BioCultura

nados por el CRAEGA (Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica de Galicia). Más de 150 expositores de alimentación ecológica, ecoturismo, cosmética ecológica, moda sostenible, casa sana, bienestar, estilo de vida, artesanías y ONG's esperan superar los 13.000 visitantes, que conocerán de primera mano los productos y a los productores de alimentos y bebidas de producción ecológica, las múltiples opciones de ecoturismo y al mismo tiempo, pueden participar en las más de 100 actividades que se han programado para ello.

Galicia cuenta con un territorio privilegiado y el ecoturismo crece al tiempo que crece la concienciación de las personas que buscan conocer-

lo respetándolo, y quieren alojarse en establecimientos que protejan los recursos naturales y cocinen con productos ecológicos de la propia zona. Un win-win que beneficia a todos.

Montse Escutia destaca el valor de la combinación **BioCultura & EcoTurismo**, “Galicia tiene un papel fundamental y protagonista en la promoción del ecoturismo en el marco español. Podríamos decir que es firme y notable el interés de las instituciones gallegas en dar salida a un tipo de turismo que escapa del mundo consumista convencional y que busca novedad a la vez que respeta el territorio y se maneja con ideas profundamente conservacionistas en lo que respecta a lo ambiental”. ■



PUNTO DE VENTA

veritas

Llega la revolución ecológica

¡NUEVO
SUPER
MERCADO!

Juan Flórez, 65 - A Coruña

También nos encontrarás en

Marineda City - A Coruña



Grelos directos
de A Coruña.

Este y otros 5.500
productos ecológicos
para cuidarte.