



BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

MAIG 2026

"Sense pesticides, el municipi respira; amb ells, només es defensa" Pierre Rabhi

NÚM. 150

f x i www.bioecoactual.com

AGRICULTURA

Municipis lliures de pesticides: un camí cap a ciutats més vives

Pàg. 6

RECEPTE

Pasta de full amb melmelada de préssec

Pàg. 12

DIETA LÒGICA

Dieta Nòrdica versus Mediterrània

Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Cristina Fernández Armesto, sòcia de Casa Grande de Xanceda

Pàg. 32



Rep Bio Eco Actual gratis cada mes al teu e-mail

32a Edició de BioCultura Barcelona

La Farga de L'Hospitalet, del 7 al 10 de maig



Trossos extragrans!

Xia, gira-sol i carabassa

SOL
natural
ALIMENTACIÓ BIO

Irre-sis-ti-bles

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

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

Energia i nutrició en cada mos!


BIOECO
ACTUAL

Edita

Centipede Films, S.L.
C/ Santa Maria 9, 1er 2a
08172 · Sant Cugat del Vallès
Barcelona (Espanya)
T. 93 747 43 19 · bio@bioecoactual.com
www.bioecoactual.com

Director

Enric Urrutia

Redacció

Montse Mulé

Producció editorial

Júlia Alier, Laura Clavijo,
Carlos Franganillo, Oriol Urrutia

Informàtica

Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

Distribució a punt de venda

Andalusia: **Cadidiet**; Aragó: **Jahisil**;
Catalunya: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galícia: **BioSelección**; Eivissa: **Natural Bio Ibiza**;
Illes Canàries: **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,
Bibliotecas Públicas de Catalunya,
Xarxa de Bibliotecas Municipals
de la Diputació de Barcelona

Col·laboren en aquest número

Laura I. Arranz, Mercedes Blasco, Iván Iglesias,
Isidre Martínez, Miriam Martínez,
Josep Montmany, Beatriz Lavado,
Amanay Ortega, Jaume Rosselló, Cristóbal Vidal

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.

Fotografia de portada: cedida per ©BioCultura

Dipòsit Legal: B.10202-2013

Tirada: 53.000 exemplars

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



Amb la col·laboració de


FIRES

Montse Mulé
Editora | redaccion@bioecoactual.com



BioCultura Barcelona demostra que la producció ecològica és per a tothom

La nova edició de BioCultura Barcelona arriba a La Farga de L'Hospitalet els dies 7, 8, 9 i 10 de maig com una de les trobades imprescindibles per als que entenen el consum com un acte amb conseqüències directes sobre el model de societat que anem dibuixant entre tots. S'esperen uns 40.000 visitants, atrets per conèixer les propostes del sector ecològic per millorar l'estil de vida, la nutrició i la salut física i mental. Molts repetidors, ja que any rere any venen a la fira per impregnar-se de la seva essència, inspirar-se per iniciar projectes, o aprofundir en coneixement acudint a xerrades, debats i conferències. Molt més que una fira de productes ecològics, BioCultura és un espai de reflexió i trobada de les empreses exposidores amb un públic cada cop més ampli que espera l'esdeveniment per posar-se al dia, conèixer novetats i participar a les més de 250 activitats paral·leles a l'exposició.

Els visitants trobaran a la fira al voltant de 250 empreses exposidores dedicades als sectors d'alimentació ecològica, cosmètica eco natural, moda sostenible, casa sana, benestar i salut.

El creixement del sector ecològic a Espanya és, en bona part, fruit de molts anys d'activisme. Segons l'informe "Dades de producció i consum ecològic a Espanya", d'Ecovalia, l'alimentació ecològica ja és



©Bio Eco Actual

present a dues de cada tres llars del país. Aquesta dada confirma que el que fa uns anys era una opció minoritària s'ha convertit en una tendència consolidada, tot i que té molt de camí per recórrer. Quan mengem ecològic no donem joc a que se segueixin usant tòxics que ens emmalalteixen. La nostra elecció assenyalava el camí.

BioCultura és un bon aparador d'un sector en plena transformació. Espanya lidera la producció ecològica a Europa amb més de tres milions d'hectàrees de superfície agrària útil, xifra que reflecteix el pes creixent de l'agricultura ecològica.

El desafiament passa ara per desmitificar algunes idees errònies sobre el seu elitisme i consolidar el model com a opció accessible i generalitzada

COMPLEMENTES ALIMENTARIS


Raab
Vitalfood

Nou. Millor.
Sabor. Solubilitat. Fórmula.

Natural. Premium. Vital.


Electròlits Energy

Barreja de minerals amb dextrosa per a la preparació d'una solució d'hidrats de carboni i electròlits

150 g


Electròlits Puros

Barreja de minerals per a la preparació d'una beguda isotònica

170 g
320 g


Electròlits Puros

Barreja de minerals per a la ingesta durant l'activitat física o la sudoració

75 uds.



raabvitalfood.com

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

Tota l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com

FIRES



©Bio Eco Actual

Ha de créixer el consum

Tot i això, l'auge de la producció no va acompanyat d'un consum equivalent. El mercat ecològic a Espanya arriba als 3.250 milions d'euros, xifra significativa però encara allunyada de la mitjana europea. Aquest desfasament planteja un dels grans reptes del sector, que és **aconseguir incrementar la demanda interna**. BioCultura exerceix, i ha exercit des dels seus inicis, un paper clau com a eina de divulgació, ja que és imant per al consumidor final i l'ajuda a conèixer els valors i beneficis dels productes ecològics.

A diferència de les trobades estrictament professionals, aquí els expositors i productors mostren al públic qui són i com exerceixen la seva feina, convidant-los a degustar productes o descobrir noves formes de consum. Espais com el *showcooking*

i *showroom* ecoestètica permeten a les persones que visiten BioCultura tenir una experiència directa amb alguns dels productes presents a la fira.

Conèixer l'Euro Fulla és fonamental

També el coneixement de l'Euro Fulla, el logotip que garanteix que un producte és ecològic, va en augment, malgrat l'allau de segells diversos que van apareixent sobre proximitat, naturalitat, sostenibilitat, etc., que poden confondre el consumidor, amb l'estratègia enganyosa de mercat coneguda com *greenwashing*, i que es combat explicant la diferència entre paraules que poden sonar bé però sense fonament o portar visible el logotip de la Euro Fulla, que ja garanteix que el producte és certificat i acata les normes estrictes de la UE per poder-lo exhibir.

Conferències, tallers i activitats paral·leles

Un dels aspectes més esperats de cada edició és el ventall d'activitats paral·leles adreçades a tota la família. Per als més petits el MamaTerra, les *food tracks* oferint restauració, i experts, divulgadors i professionals del sector, abordant multitud de temes que atrauen pel seu interès: sonoteràpia, naturisme, hidroteràpia, plantes medicinals, nutrició, superaliments, beneficis de l'aigua de mar, salut ocular, qualitat de l'aigua, intoleràncies alimentàries, acupuntura, entre d'altres.

BioCultura continua sent essencial per connectar amb artesans i productors i conèixer de primera mà com s'han elaborat els productes i l'origen dels aliments. Aquesta relació directa reforça valors com ara la **traçabilitat, la confiança i la qualitat** que s'espera dels productes ecològics.

Aquesta nova edició de BioCultura arriba en un moment clau per al sector ecològic a Espanya. Amb una base de consumidors cada cop més àmplia i un sistema productiu líder a Europa, el desafiament passa ara per desmitificar algunes idees errònies sobre el seu elitisme i consolidar el model com a opció accessible i generalitzada, eina per adaptar-se al canvi climàtic i no empitjorar-lo. La fira es posiciona, una vegada més, com un punt de trobada imprescindible per avançar en aquest camí, i demostra el seu poder de convocatòria i el gran interès que continua despertant en la seva 32a edició a Barcelona. ■

EL PRODUCTE del mes

Galetes sense gluten de cacau: diversió i sabor, de Germinal Bio



Novetat!

Per celebrar el Mes de la Celiàquia, Germinal Bio presenta les galetes sense gluten de cacau amb nou format i disseny renovat. Cruixents i delicioses, combinen cacau i vainilla en una barreja perfecta per esmorzars i berenars, amb una forma bicolor que aporta un toc divertit.

Durant més de 40 anys Germinal Bio ha evolucionat juntament amb les famílies que gaudeixen de les seves galetes, mantenint des dels inicis l'ús de matèries primeres ecològiques, sense químics, colorants ni conservants, oferint unes galetes molt saboroses de qualitat.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Germinal Bio
Empresa: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.



AIXÍ S'IDENTIFICA UN PRODUCTE ECOLÒGIC
A tota la Unió Europea els productes ecològics compten amb l'Eurofulla. Busca-la a les teves compres!

ALIMENTACIÓ


NOVES CREMES D'UNTAR BIO
TAHIN I CREMA DE CACAUET

- ✓ BAIX CONTINGUT DE SAL
- ✓ FONT DE CALCI
- ✓ ALT CONTINGUT DE MAGNESI, FERRO I FIBRA
- ✓ FONT DE PROTEÏNES
- ✓ SENSE GLUTEN



- ✓ FONT DE PROTEÏNES
- ✓ FONT DE FIBRA
- ✓ SENSE SUCRE AFEGIT*
- ✓ VEGÀ
- ✓ SENSE GLUTEN

biocop.es

*Conté sucre naturalment present.





AGRICULTURA

Josep Montmany Soci d'Hortec,
Cooperativa de producció ecològica i proximitat



La cirera de Begues: un fruit que anuncia l'arribada de la primavera

Amb l'arribada del mes de maig, els camps comencen a oferir un dels fruits més esperats de la temporada: la cirera. Al Baix Llobregat, i especialment a Begues, aquest cultiu té una llarga tradició que combina coneixement agrícola, condicions climàtiques particulars i una relació molt estreta amb el territori.

La cirera de Begues és un producte que parla de proximitat i de temps. Situada en una zona elevada, amb un microclima propi, la producció es veu afavorida per unes temperatures més suaus i una maduració progressiva que permet obtenir un fruit saborós, equilibrat i amb bona textura. Aquest any, si les condicions es mantenen, podrem començar a gaudir-ne cap al 20 de maig.

Treballar la cirera en ecològic requereix una gran dedicació. És un cultiu sensible, que necessita observació constant i una gestió acurada per mantenir l'equilibri de l'arbre i del sòl. A l'hort, apostem per pràctiques respectuoses amb l'entorn, fomentant la biodiversitat i evitant l'ús de productes químics de síntesi. Això no només repercuteix en la qualitat del fruit, sinó també en la salut del territori.

La cirera és també un fruit que ens connecta amb la temporada. Té una finestra de consum limitada, i això la fa encara més especial. Consumir-la en el seu moment òptim és una ma-



Foto cedida por Josep Montmany

nera de reconnectar amb els ritmes naturals i d'apostar per una alimentació més conscient.

Des del punt de vista nutricional, destaca pel seu contingut en antioxidants, vitamines i fibra, i és una opció excel·lent per incorporar a una dieta equilibrada. A més, la seva versatilitat a la cuina permet gaudir-la tant en fresc com en elaboracions dolces o salades. El més curiós és el seu contingut en triptòfan, melatonina i serotonina. El triptòfan és un aminoàcid essencial associat al benestar i necessari per a l'alliberament de serotonina i la producció de melatonina, una hormona responsable de la correcta regulació dels nostres cicles de son i vigília.

Com la majoria de fruites, en men-

jar-les amb pell, les cireres ens aporten una bona quantitat de fibra necessària per a una adequada salut intestinal. Les cireres, a més, són riques en vitamina C, ferro, zinc i beta-carotens, molt més que altres fruites.

Com que és una fruita que es consumeix sencera és encara més important escollir-la de producció ecològica, així evitem els pesticides de síntesi química utilitzats en agricultura convencional i que romanen a la pell.

Ja que la seva temporalitat és molt curta, podeu allargar-la una mica conservant-ne algunes congelades. Desosseu-les i guardeu-les ben tancades al congelador. Podreu fer-les servir per fer batuts, sorbets, fins i tot melmelades o pastissos.

Com la majoria de fruites, en menjar-les amb pell, les cireres ens aporten una bona quantitat de fibra necessària per a una adequada salut intestinal

A Hortec treballem per fer arribar aquest tipus de producte ecològic i de proximitat als diferents canals, posant en valor la feina de la pagesia i facilitant l'accés a aliments de qualitat. Creiem que darrere de cada fruit hi ha una història que val la pena explicar.

En aquest sentit, el mes de maig és també una oportunitat per trobar-nos i compartir aquest projecte. Del 7 al 10 de maig serem presents a BioCultura, a La Farga de L'Hospitalet, un espai de referència per a l'alimentació ecològica i sostenible. Serà un bon moment per conversar, conèixer de prop els productes i continuar teixint complicitats.

La cirera, com tants altres fruits, no és només un aliment. És territori, és estació i és futur. ■

AGRICULTURA



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

Des de 1991 comprometos 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



NOVA GAMMA NATUMI PURE. PUR GAUDI AMB NÓMÉS 3 INGREDIENTS!

Natumi Civada Pure i Ametlla Pure



Civada Pure: Aigua, civada integral fermentada (12%), sal. / Ametlla Pure: Aigua, ametlles (6%), sal.



Perfecte per als que valoren la simplicitat i volen saber exactament què conté la beguda. Elaborat amb cura amb només 3 ingredients naturals, Natumi Pure ofereix un sabor ric i complet.
Deliciós, natural i 100% vegetal!

[· SENSE OLIS VEGETALS · SABOR INTENS
· AMB 12% DE CIVADA I 6% D'AMÉTL·LA]

WWW.NATUMI.COM/ES

AGRICULTURA

Isidre Martínez
Enginyer Agrònom | bio@bioecoactual.com



Municipis lliures de pesticides: un camí cap a ciutats més vives

Cada vegada més municipis europeus opten per gestionar els seus espais verds sense pesticides químics. El moviment, que a Alemanya ja suma prop de 600 localitats, busca reduir l'impacte ambiental dels herbicides i insecticides i recuperar la biodiversitat urbana. L'article de Sarah Brockhaus a la revista alemanya *Schrot&Korn* descriu com aquesta transició s'està consolidant, quins reptes implica i quins beneficis aporta. A partir del seu relat, podem observar com aquesta tendència també arrela a Espanya.

A Wendelstein, a la regió alemanya de Baviera, els prats florits que envolten el nou ajuntament són un símbol d'aquest canvi. El municipi ha eliminat completament l'ús de pesticides en parcs, prats i zones públiques, i només utilitza adob orgànic. El resultat és un mosaic de més de 12.000 metres quadrats de prats florits que requereixen més feina i



Autor foto: Robot8A | Creative Commons. Wendelstein, Bavaria - Alemanya

més coneixement tècnic, però que ofereixen un hàbitat ric per a insectes i plantes. Per mantenir els espais "endreçats" sense recórrer a productes químics, el personal municipal utilitza tècniques mecàniques, com desbrossadores o tallagespes, i mètodes tèrmics basats en calor, vapor o infrarojos. Són processos més lents,

però també més respectuosos amb el sòl i la fauna.

A França, destaca la idea de "commune sans pesticides". Des del 2017, una llei estatal limita dràsticament l'ús de pesticides en els espais públics i fins i tot en jardins privats. Tot i que hi ha excepcions, com camps esportius o vies de tren, la majoria de mu-

nicipis han adoptat una gestió verda sense químics. L'acceptació, però, varia segons el territori: les zones urbanes hi són més receptives, mentre que en regions agrícoles el debat és més intens.

Alemanya també afronta un repte comunicatiu. Quan els prats municipals deixen de ser gespes uniformes i apareixen herbes espontànies, alguns veïns ho interpreten com a deixadesa. Per això, municipis com Wendelstein instal·len panells informatius i expliquen iniciatives com el "maig sense sega", que permet que les plantes completin el seu cicle i afavoreixin pol·linitzadors. A més, sovint hi ha tensions entre les llavors recomanades pels experts, que afavoreixen la biodiversitat, i les preferències estètiques dels ciutadans. Un prat ric en espècies no és una gespa anglesa i cal temps perquè la comunitat s'hi acostumi i entengui que el "desordre" natural és, en realitat, un signe de salut ecològica.

ALIMENTACIÓ

Alimenta el teu cos · Activa la teva energia · Cuida't

NOUS

I si el que et falta és això?
Descobreix la nostra gamma completa de superaliments

www.int-salim.com

CERTIFICACIÓ

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

BIO MENJARS

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

INGREDIENTS: Patates* (30%), pastanaga* (15%), porro* (15%), carbassó* (10%), espinacs* (10%), aigua, oli d'oliva verge extra, sal marina.

*Ingredients procedents de l'agricultura ecològica

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

Quantitat neta: 1 L
Lot: 4216/17
Caducitat: 31 GENER 2028

Informació nutricional (100 g)	
Valor energètic:	340 kJ / 80 kcal
Greixos:	0,5 g
> dels quals: saturats	0,3 g
> polinsaturats	0,2 g
Hidrats de carboni:	12 g
> dels quals: sucres	2,5 g
Fibra alimentària:	2,5 g
Proteïnes:	2,0 g
Sal:	0,8 g

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

BIOMENJARS, SCCT
CARNER GRAM, 4, 43001 TARRAGONA
Certificat ecològic per CCPAE
Més informació: www.ccpae.cat

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

CCPAE
Certifiquem els aliments ecològics

Només és ecològic si està certificat.

Actuació del Pla Estratègic de la PAC 2023-2027 cofinançada per:

Cofinançada per la Unió Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

/ccpae
www.ccpae.cat

AGRICULTURA



Els beneficis, però, són clars. Les zones sense pesticides presenten una biodiversitat més alta, un sòl més actiu i una millor capacitat de filtratge de contaminants. A més, aquests espais milloren el microclima urbà i contribueixen a reduir l'erosió del sòl i creen corredors ecològics que connecten parcs, jardins i boscos propers. En un context de canvi climàtic, aquestes superfícies verdes actuen com a petites infraestructures naturals que retenen aigua, moderen la temperatura i donen refugi a la fauna.

Tot i això, l'article recorda que el gran consumidor de pesticides és l'agricultura, amb un 95% del total. Les estratègies europees i estatals preveuen reduir-ne l'ús, però se centren sobretot en el sector agrari. Per això, entitats com l'Aliança per a una agricultura adequada als nens reclamen més transparència: ningú sap exactament quins pesticides s'estan utilitzant per ruixar, on i quan s'apliquen, perquè les dades no són públiques. També demanen reformar el sistema d'autorització de productes fitosanitaris, que sovint també apareixen en els aliments convencionals.



123RF Limited©kornyeyeva. Prunella alpina

Malgrat aquestes limitacions, molts municipis no volen esperar. Xarxes com "Kommunen für biologische Vielfalt" o iniciatives com el "Blühpakt Bayern" ofereixen suport tècnic i econòmic per transformar els espais verds en zones riques en flora i fauna. Ciutats com Brussel·les, Luxemburg o Karlsruhe ja són referents en la gestió sense pesticides i han demostrat que és possible mantenir espais públics atractius, funcionals i ecològicament sans.

A Espanya, el moviment cap a municipis lliures de pesticides ha crescut de manera notable durant l'última dècada. Diverses ciutats han aprovat

estratègies de biodiversitat i ordenances que limiten o prohibeixen l'ús de glifosat i altres herbicides en espais públics i han impulsat models de gestió més respectuosos amb la biodiversitat. Un dels casos més emblemàtics és Pontevedra, que ha combinat la renaturalització urbana amb la reducció dràstica de productes químics, convertint-se en un referent internacional en espai públic saludable. València ha seguit un camí similar.

Catalunya també ha tingut un paper destacat en aquesta transició. Barcelona va ser una de les primeres grans ciutats de l'Estat a eliminar el

glifosat i a impulsar una gestió ecològica dels parcs urbans, amb prats de floració espontània i refugis per a pol·linitzadors.

Altres ciutats espanyoles també han fet passos importants. Madrid ha reduït progressivament l'ús d'herbicides en parcs i àrees infantils, i ha impulsat programes de control biològic de plagues. Saragossa i Valladolid també aposten per substituir els tractaments químics per gestió mecànica i plantacions adaptades al clima.

En municipis mitjans i petits d'arreu del país també s'observen avenços, i en moltes zones rurals, la pressió veïnal ha afavorit la substitució d'herbicides per mètodes mecànics en camins i cunetes.

El moviment cap a municipis lliures de pesticides és, en definitiva, una aposta per ciutats més saludables i resilients. Requereix més feina, més pedagogia i més paciència, però els resultats són visibles: més papallones, més abelles, més plantes autòctones i més consciència ambiental. I, sobretot, una nova manera d'entendre els espais verds: no com a decoració, sinó com a ecosistemes vius que cal cuidar. ■

ALIMENTACIÓ

Clearspring



Fet simplement, perfectament cruixent

Recepta tradicional escandinava | Ingredients integrals | Alt en fibra i baix en greix



ALIMENTACIÓ

 ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.es

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


Proteïna ecològica: pilar de la nostra alimentació

Les proteïnes tenen un paper fonamental a l'organisme. Formades per diferents combinacions d'aminoàcids, constitueixen la base estructural de teixits com els músculs, la pell i els òrgans, i participen en funcions tan importants com la producció d'enzims i hormones, la resposta immunitària o el transport de nutrients.

En els darrers anys han guanyat més protagonisme al mercat alimentari, impulsant l'aparició de productes amb el reclam "protein" als seus envasos. Tot i això, les proteïnes han estat sempre un pilar essencial de la nostra alimentació i estan presents de forma natural en aliments tan quotidians com els ous, els llegums o la fruita seca.

Fonts de proteïna

A la dieta distingim dos grans grups: les proteïnes d'origen animal i les d'origen vegetal, presents en llegums i derivats com el tofu i el tempeh i, en menor quantitat, en llavors, fruits secs i cereals.



123RF Limited©annastills. Cuinant tofu amb vegetals

Tradicionalment, s'ha consumit més proteïna animal que vegetal, però les recomanacions actuals apunten a un repartiment més equilibrat, prioritzant especialment les fonts vegetals. A més, no només importa el tipus de proteïna, sinó també la procedència. En aquest sentit, les opcions ecològiques destaquen per les

pràctiques de producció i l'impacte nutricional i mediambiental.

Proteïnes ecològiques

Els aliments vegetals ecològics provenen de cultius lliures d'OMG i sense residus de fertilitzants ni pesticides de síntesi química. En el

cas de productes elaborats, almenys el 95% d'ingredients han de ser d'origen agrari ecològic, amb un ús molt limitat d'additius i de pràctiques que garanteixen la qualitat de l'aliment. A nivell nutricional solen aportar més fibra, minerals i antioxidants.

A Veritas

Si t'interessa incorporar més proteïna ecològica a la teva alimentació, a totes les botigues Veritas trobaràs una àmplia varietat d'opcions pensades per cuidar-te a tu i al planeta. Descobreix noves alternatives, experimenta amb sabors i gaudeix d'una forma d'alimentar-te més respectuosa, variada i conscient. ■



ALIMENTACIÓ

PRESEVA ELS NUTRIENTS
MOLTES EN FRED
FACIL ASSIMILACIÓ

MASSA MUSCULAR

ENERGIA

NIVELLS DE COLESTEROL

COMENÇA
MILLOR EL DIA
cuidant la
teva SALUT

Linwoods
Semillas de Lino
y Bayas de Goji
MOLIDAS EN FRÍO

DISFRUTA
CADA DIA

200g

linwoodshealthfoods.com/es

Les proteïnes contribueixen a l'augment i conservació de la massa muscular.
El magnesi contribueix al funcionament normal dels músculs.
El magnesi contribueix al metabolisme energètic normal i ajuda a disminuir el cansament i la fatiga.
Omega 3 (ALA) contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini.



biodarma

GALETES FELICES QUE ET CUIDEN

“Nodreixen el teu cos i alegren la teva ànima”

A Bio Darma evolucionem per donar resposta al que avui importa de veritat: Galetes que senten bé i tenen millor gust, aptes per a persones amb intoleràncies alimentàries.



www.biodarma.com



new



**Sense Gluten
Gluten Free**

**100% ECOLÒGIQUES
I VEGANES**

“Que gaudir d’una galeta sigui un plaer accessible i conscient”



NUTRICIÓ INFANTIL

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



Els desafiaments de l'adolescència: l'alimentació entre els 14 i els 18 anys

L'adolescència és una etapa de grans canvis, també a l'alimentació. A aquesta edat, els i les joves solen gaudir d'una llibertat més gran per decidir què menjar i quan, i comencen a passar més temps fora de casa, cosa que suposa una nova sèrie de desafiaments per mantenir hàbits saludables.

L'institut, les activitats extraescolars, els sopars amb amics en restaurants de menjar ràpid, la pressió del grup o el desig d'encaixar, i la creixent exposició a xarxes socials (on circulen missatges confusos o extrems sobre el cos, la nutrició i la imatge) poden influir en eleccions alimentàries molt diferents de les que feien de petits. És habitual que en aquesta etapa augmenti el consum de productes poc recomanables com refrescs ensucrats, begudes energètiques, snacks ultraprocessats o menjar ràpid, moltes vegades per comoditat, preu o pressió social.

És habitual que en aquesta etapa augmenti el consum de productes poc recomanables



123rf Limited©cenchild

Per als pares, pot resultar frustrant veure com adolescents que menjaven de manera variada i equilibrada comencen a mostrar desinterès pels aliments saludables, saltar-se menjar o adoptar dietes desequilibrades. Ara més que mai, és important **mantenir a casa un entorn coherent i saludable, tant en allò que es compra i es cuina com en l'actitud envers el menjar**. Renyar o criticar obertament sol ser contraproduent; en canvi, escoltar, respectar, continuar explicant amb afecte i donant bon exemple ajuda que, amb el temps, els adolescents desenvolupin el seu pro-

pi criteri i triïn hàbits saludables per ells mateixos.

L'adolescència és també una època de més requeriment energètic i nutricional. Encara que no sempre ho sembli, i molt poques vegades ho diguin, **els adolescents observen i valoren el que es fa a casa**. Per això, la millor estratègia nutricional per acompanyar en aquesta etapa pot incloure:

- Preparar menjars complets, variats i saborosos a casa, basats en aliments vegetals integrals i ecològics (guisats de llegums, pasta

És important mantenir a casa un entorn coherent i saludable, tant en allò que es compra i es cuina com en l'actitud envers el menjar

amb bolonyesa de soja, saltejats orientals de verdures, arròs i tofu...).

- Tenir disponibles aliments o aperitius saludables que puguin servir per esmorzars i/o berenars: fruita seca, olives, hummus, entrepans de tofu o seitan amb hortalisses, fruita fresca (es pot tenir a casa ja rentada i partida), iogurts de soja, batuts fets a casa amb llet vegetal, fruites i crema de fruita seca...

Això compensarà en gran part el que puguin "malmenjar" fora de casa i els oferirà una base sòlida a la qual podran tornar una vegada i una altra, encara que se n'allunyin temporalment. ■

ALIMENTACIÓ

NOUS SUCS

3 combinacions amb un toc tropical que t'encantarà!

100%
fruita ecològica
i natural

Sense conservants

Sense sucres
afegits

Pinya i
poma

Poma i
mango

Topical*
*poma, pinya,
mango, guaiaba
i maracujà





Laura Clavijo
Periodista | bio@bioecoactual.com



Llevat nutricional: per què és tan bo per a la salut?

El llevat nutricional és un aliment natural obtingut a partir del microorganisme *Saccharomyces cerevisiae*, cultivat en medis rics en sucres com la melassa de canya o remolatxa. Després del seu cultiu, es desactiva mitjançant calor, s'asseca i es transforma en flocs o pols, llestos per al seu consum. Aquest procés permet conservar intactes les seves propietats nutricionals i convertir-la en un aliment versàtil.

El seu ús com a suplement nutricional es remunta al segle XX, quan va començar a emprar-se com a font accessible i nutritiva. Durant moments històrics com la Segona Guerra Mundial, el llevat nutricional es va promoure com a solució davant de la desnutrició gràcies a la seva facilitat de producció, el seu alt valor nutricional i el seu baix cost, ajudant a complementar dietes limitades en proteïnes i vitamines essencials.

Beneficis nutricionals

A diferència dels llevats utilitzats en fleca, que fermenten i fan que la massa pugui, el llevat nutricional està inactiu i **no fermenta**, però manté totes les seves propietats des del punt de vista nutricional. Conté tots els aminoàcids essencials en proporcions útils per complementar la dieta i és una font important de vitamines del grup B, incloent-hi tiamina, ribo-



123RF Limited©dragoscondrea

flavina, niacina i àcid fòlic, que intervenen en la producció d'energia, el manteniment del sistema nerviós i la salut de la pell i el cabell.

A més, aporta minerals fonamentals com ferro, zinc, fòsfor o seleni, així com fibra i betaglucans, que contribueixen a la salut digestiva i al benestar general. També conté antioxidants naturals, com ara el glutatió, que ajuden a protegir les cèl·lules de l'estrès oxidatiu. La combinació de nutrients fa que el llevat nutricional sigui un complement ideal per reforçar l'alimentació diària, especialment en dietes vegetarianes, veganes o en persones amb estils de vida actius.

La importància de la vitamina B12

De forma natural, el llevat nutricional no conté **vitamina B12**, aquest només és present si s'afegeix durant el procés d'enriquiment. La B12 és un nutrient essencial per a la formació de glòbuls vermells, el funcionament correcte del sistema nerviós i la producció d'energia. Per això, alguns llevats nutricionals del mercat s'enriqueixen amb B12 afegida, especialment pensats per a vegans i vegetarians, que no obtenen aquesta vitamina de fonts animals.

En la majoria dels casos, la B12 es produeix mitjançant processos sintè-

tics. També es pot utilitzar un procés de producció que compleixi amb estàndards ecològics. En aquest cas, la **vitamina B12** s'obté mitjançant fermentació bacteriana de ceps cultivats en medis controlats i s'incorpora al llevat nutricional. En un context ecològic, s'assegura que tot el procés, des del substrat en què creixen els microorganismes fins als materials, compleixin la normativa ecològica.

Qui pot gaudir-ne

Gràcies al seu sabor, naturalment umami i amb un toc similar al formatge, es pot incorporar fàcilment a la dieta diària. És ideal per empolverar sobre amanides, pasta, verdures, torrades o com a *topping* en crispetes, i per enriquir cremes, sopes, salses i *dips*. A més, s'utilitza com a ingredient clau en receptes de formatges vegans, quesadilles, pestos, hamburgueses vegetals o fins i tot amaniments casolans. El seu efecte potenciador del sabor fa que els plats, fins i tot aquells de dietes de control de pes, siguin més saborosos i desitjables.

El llevat nutricional és apte per a la majoria de les persones. Tot i això, es recomana precaució en casos d'al·lèrgies específiques al producte, malaltia renal crònica, tendència a càlculs renales o gota. Com amb qualsevol suplement o aliment concentrat, és important integrar-ne el consum dins una dieta equilibrada i variada. ■

ALIMENTACIÓ



NOVA!

SOL
natural
ALIMENTACIÓ BIO

**Llevat
amb B12
ecològica**

Presentem la revolució de la nutrició conscient: llevat nutricional amb Vitamina B12 obtinguda per fermentació orgànica.

Una font de nutrició completa, amb un irresistible sabor umami i 100% ecològica.



RECEPTA

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

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


Pasta de full amb melmelada de préssec

Encara que la rebosteria és considerada per molts com el més difícil a la cuina, no totes les postres i dolços estaran reservats per a hàbils cuiners. Fins i tot si no tens pràctica o evites en tant que sigui possible entrar a la cuina, hi ha plats dolços que gairebé es podria dir que es preparen sols.

En el cas de la pasta de full, fer-ho a casa són paraules majors, es requereix tècnica, eines i destresa que no tothom té. Però si tens la possibilitat de trobar una bona pasta de full ja preparada i llesta per cuinar, podríem dir que tenim gairebé tota la feina ja feta.

Amb la pasta de full, i si parlem de rebosteria encara més, encaixa pràcticament tot: xocolata, crema, melmelada, fruita, nata o cabell d'àngel.

Per a aquesta recepta, dos ingredients són els protagonistes, la pasta de full i la melmelada de préssec. És senzilla, ràpida i amb un resultat que sempre sorprèn.



TEMPS: 10' PREPARACIÓ · 10' COCCIÓ

INGREDIENTS (12 unitats)

- Una làmina quadrada de pasta de full.
- 4 cullerades de melmelada bio de préssec **Valle del Taibilla**.
- 1 cullerada de beguda de soja.
- 1 culleradeta de xarop d'atzavara.
- Sucre de llustre per decorar.

Elaboració

Abans de començar amb les pastes de full és important encendre el forn a 200°C.

Desenrotlla la massa de pasta de full per complet i talla amb un ganivet esmolat quadrats de 5 x 5 cm de costat. Si la massa és de 30 x 30 cm, n'haurien de sortir 36. Farem servir tres quadrats de massa per a cada pasta de full.

Amb ajuda d'un tap o un tallador de pastes o galetes cilíndric petit, talla un cercle de massa en dues de les peces que

utilitzaràs per a cada pasta de full.

Per al muntatge, pren la peça quadrada sense forat i pinzella la superfície amb aigua, col·loca-hi un dels quadrats amb forat ajustant els costats perquè quedin alineats i torna a pinzellar la superfície d'aquesta peça amb aigua. Acaba amb un altre quadrat de massa amb forat alineant els laterals i els forats del centre.

Repeteix aquesta operació amb les dotze unitats i col·loca-les en una safata de forn amb paper.

D'altra banda, barreja en un recipient una cullerada de beguda de soja amb una

culleradeta de xarop d'atzavara, pinzella la superfície de la pasta de full just abans de portar al forn i cuina a alçada mitjana durant 10 minuts a 200°C.

Quan les pastes de full estiguin daurades i hagin crescut bé, treu-les del forn i deixa que es refredin en una reixeta.

Barreja o bat la melmelada de préssec de **Valle del Taibilla** i amb ajuda d'una cullereta omple el buit central de les pastes de full amb la melmelada.

Finalment, abans de servir empolvora la superfície amb sucre glaç perquè quedin més atractives. ■

ALIMENTACIÓ



Alimentació Verdadera

LES PRIMERES
LLENTIES CUITES
CERTIFICADES
SENSE GLUTEN





BAIXES EN SAL

COCCIÓ AL VAPOR

SIN GLUTEN

ES-ECO-019-CT AGRICULTURA ESPAÑA

Troba-les a:

Supermercats: Veritas, Condis, Caprabo, Alcampo, Coaliment, Naturasi i botigues de proximitat. També a casaamella.com

ALIMENTACIÓ

NOVETAT



by ALTERNATIVA³

Farinetes
Ecològiques
per a Nadons

0% Sense sucres afegits

0% Sense gluten

0% Sense OGMs

Elaborades a partir de gra sencer





BuBuBio.com

Natural des de la primera cullerada

LA SELECCIÓ DEL MES · ELS IMPRESCINDIBLES



Galetes proteiques ecològiques, de Biodarma

Novetat!



Galetes proteiques ecològiques, 100% veganes, sense sucres afegits, sense gluten i pensades per al benestar diari. Aporten energia i proteïna de qualitat per acompanyar-te durant el dia. Una manera senzilla de sumar nutrició sense complicacions, apta per a tots els paladars.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla)
| Vegà | Sense Gluten
Marca: Biodarma | www.biodarma.com
Empresa: Bio Darma, S.L.

Torrades de sègol, de Clearspring



Elaborades seguint una recepta tradicional escandinava, ofereixen una textura cruixent i molt satisfactòria. La varietat *original* destaca pel seu sabor pur i intens a sègol, mentre que l'opció amb *sèsam* aporta un deliciós i subtil toc que convida a repetir. Són naturalment riques en fibra, baixes en greix i elaborades sense llevat afegit. Una opció versàtil.

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

Xips de moniato i remolatxa, de Sol Natural



Elaborats amb remolatxa i moniato ecològics, aquests xips sorprenen pel seu tall gruixut i la seva gran mida. Cada mos és un joc de contrastos: la dolçor natural dels vegetals amb el toc just de la sal marina. Cruixents, deliciosos i 100% naturals, són l'*snack* perfecte per als que busquen alguna cosa diferent. Sense gluten.

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

Crema d'ametlles, de Monki



Unta-la al pa. Barreja-la al teu smoothie. O fes-la servir en alguna cosa feta per tu. Amb cada cullerada, en realitat ja tries alguna cosa. Per la natura. Pel més local possible. Per línies curtes i contacte real. I, per tant, no tries OGM, ni afegits innecessaris, ni males condicions ni emissions que sobren. Sense gaire esforç. Simplement obrint un pot i deixant-ne un altre de tancat.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Monki | www.monki.nl
Empresa: Horizon Natuurvoeding B.V.

ALIMENTACIÓ

Bio Organica Italia™

Autèntic sabor italià

DESCOBREIX LES DELICIOSES SALSES D'AGRICULTURA BIODINÀMICA

Certificades amb el segell DEMETER, la marca d'agricultura biodinàmica

ALIMENTACIÓ

NOVES

laCookie

ECOLÒGICA

GALETES ARTESANES

FRUITS SECS CIVADA-ESPELTA

CIVADA-ESPELTA XOCOLATA

POMA CIVADA-ESPELTA

XOCOLATA CIVADA-ESPELTA

laGrana®
AGRICULTURA ECOLÒGICA

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

COMERÇ

Laura Clavijo
Periodista | bio@bioecoactual.com

Com poden diferenciar-se i competir amb èxit les botigues d'alimentació ecològica independents?

Espanya és líder en producció ecològica a Europa, estant els aliments ecològics presents a dos terços de les llars espanyoles, segons l'últim informe presentat per Ecovalia. En aquest escenari, s'han obert noves oportunitats per a botigues especialitzades. Davant els supermercats i la gran distribució, aquestes tenen avantatges únics: proximitat, atenció personalitzada i capacitat per oferir productes ecològics autèntics. Segons el mateix sector, aquestes botigues han demostrat una notable capacitat de resiliència, adaptant-se als canvis i mantenint una relació sòlida fins i tot en contextos econòmics complexos.

Visibilitat i nous serveis

Estar a prop dels principals eixos comercials facilita l'accés de la clientela, encara que les zones menys transitades també tenen avantatges, com ara menys costos, menor compe-



Foto cedida por Judith Cantenys

tència directa i la possibilitat d'oferir una experiència de compra més propera. En tots dos casos, les estratègies per augmentar la visibilitat són clau.

Participar en mercats locals, fires o esdeveniments de proximitat pot ajudar a captar nous clients i fidelitzar els habituals. Judith Cantenys

de la Botigueta de la Judith, a Castelló d'Empúries (Girona), explica que la participació als mercats de Cadaqués i Empuriabrava li va servir per donar-se a conèixer, aprofitant l'afluència tant de turistes com de consumidors locals.

L'elaboració de cistelles ecològiques a domicili, que inclou una

selecció variada de fruites i verdures, és una altra estratègia en auge. Judith les prepara i les entrega cada divendres. Si a més els productes procedeixen de l'horta pròpia, com en el cas de la Judith, el valor afegit és encara més gran. Oferir aliments cultivats directament garanteix frescor, traçabilitat i aporta un caràcter autèntic.

Educació i comunicació

Molts consumidors encara no tenen clar què és exactament un producte ecològic. També és habitual que sorgeixin dubtes sobre el significat de la certificació ecològica. Informar i assessorar és important per generar confiança i enfortir la relació amb l'usuari. Així mateix, fomentar hàbits responsables, com l'ús de bosses o cistelles reutilitzables, reforça el compromís amb la sostenibilitat i atrau un consumidor cada cop més conscient. ■

ALIMENTACIÓ



Naturalment refrescant!

Amb lleugeres bombolles i un agradable toc àcid: l'alternativa baixa en calories a la llimonada.

Ara també disponible en ampolla gran!

Voelkel


ALIMENTACIÓ

fleca artesanal ecològica

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

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

SEGUEIX-NOS TAMBÉ A
 PanaderiaRincondelSegura @rincondelsegura

www.rincondelsegura.es

Certificado por
 FSC ECO 402 CM
 SHC



OBRIM A CÒRSEGA 78

-15% EN TOT

“ Jo també menjava ‘saludable’... fins
que ho vaig entendre ”

D'una Masia a Montserrat... ara 3 botigues

- ✓ Ecològic certificat
- ✓ Suplementació
amb assessorament
- ✓ Cosmètica natural
sense tòxics



DEL 25 AL 30 DE MAIG

Linverd

NOMÉS 6 DIES AMB DESCOMPTE

Vàlid a Linverd Còrsega 78, del 25 al 30 de maig. No acumulable. Subjecte a disponibilitat.



Proximitat no és sempre el millor

En canvi, de temporada, sí. Ecològic, naturalment. Se'ns està repetint per diversos medis que convé que els aliments siguin de proximitat. Però, fins on és veritat això? La proximitat dona valor al territori i als que hi treballen, estalvia transport i permet conèixer la procedència dels productes, però no es pot posar tot en el mateix sac. En el cas dels plàtans, per exemple, si mirem només la proximitat no en menjarem. I no és només això.

La petjada de carboni d'un quilo de tomàquets varia molt si estem en temporada o si s'han cultivat en un hivernacle a l'hivern, per exemple. A Fork Ranger n'han fet un estudi i conclouen que és molt més baixa la petjada dels tomàquets espanyols venuts a Suïssa, tot i incloure el transport, que no pas la dels que cultiven allà en hivernacle. Però aquí entren altres factors com les grans extensions cobertes de plàstics i l'explotació de treballadors migrants.

Per tant, l'elecció més eficient per la salut i la protecció del medi ambient és la temporalitat. Ecològics, de



123RF Limited©doomu

temporada i cultivats prop de casa, sempre que sigui possible.

Maduixes i verí

Ara és temps de maduixes. Les triem de proximitat o ecològiques? Les fruites de pell porosa com les maduixes són especialment perilloses quan no procedeixen de l'agricultura ecològica. Els pesticides les penetren i el verí segueix en elles per molt bé que les rentem. Proximitat? Sí, sempre que siguin ecològiques. Si no, més val que vinguin d'una mica més lluny i estiguin lliures de tòxics. ■

Local sí, però ecològic

Les entitats que portem temps al sector de l'alimentació ecològica assistim, una mica estupefactes, al fenomen del que és local. Aquest concepte, anomenat també proximitat, és l'adjectiu de moda que acompanya qualsevol aliment sostenible que es faci apreciar. És el que busca la persona conscient i és l'aposta de l'administració que l'ha inclòs com a requisit a les compres verdes.

Tot i que intuïtivament és clar el que significa, en realitat no és tan senzill. Com definim un aliment local? A quina distància ha d'estar produït? On es posa el límit? Doncs la resposta és que depèn. Depèn d'on viu la persona i el tipus d'aliment. Si visc al nord potser és més local un producte francès que un d'andalús. Si parlem d'un plàtan el més local és les Canàries, encara que estiguin a milers de quilòmetres de la península.

Local tampoc no és garantia que s'hagi produït sense adobs i plaguicides que contaminen el sòl i l'aigua. És sostenible comprar un aliment cultivat al costat de casa, però que



perjudica la biodiversitat? Així que la millor aposta és aquella que garanteix el suport als productors del territori, però als ecològics, aquells que aposten per una veritable agricultura sostenible i de futur. La pròxima edició de BioCultura, del 7 al 10 de maig a la Farga de l'Hospitalet, centrarà el missatge a donar suport als productors ecològics i locals. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



PREVENIR, CUIDAR Y PROTEGER

tu salud urinaria bajo control



Con el poder de:

- D-Manosa
- Arándano rojo
- Probióticos



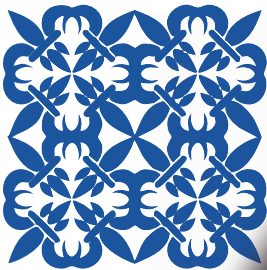




www.anuga-iberica.com
MADRID, 16-18.02.2027



Where Iberian Flavours Meet Global Opportunities



Quiero exponer





ALIMENTACIÓ

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

Margarines, untables i patés vegetals ecològics: com triar amb criteri

L'alimentació ha canviat molt en els darrers anys, sobretot al món ecològic, i més encara si parlem de productes vegetals. Actualment trobem una gran varietat de sabors inimaginables només uns anys enrere: untables de cigrons, patés d'olives, de tomàquet sec, d'albergínia, carxofa, algues, bolets, i fins i tot gran varietat de combinacions d'hortalisses amb saboritzants o espècies.

Molts d'aquests untables destaquen pel seu valor nutricional, ja que els patés de verdures i les cremes de fruita seca ens aporten minerals, fibra, vitamines i poden ser font de proteïnes. Conèixer això ens ajudarà a incloure'ls a la nostra alimentació diària d'una manera equilibrada, tant per a nens com en adults.

Encara que aquests preparats habitualment es consumeixen en torrades o entrepans, les possibilitats són molt més àmplies. Usar un paté de tomàquet sec o olives per aportar



123RF Limited@serezniy

capas de sabor i substituir altres salses en sandvitxos és un canvi molt intel·ligent i saludable. Però també es poden fer servir per elaborar una salsa diferent per a pasta, condimentar i saboritzar un farcit de canelons o aportar un extra de complexitat en wraps, amaniments o plats creatius.

L'elecció dels millors

Dins la categoria de patés vegetals trobem des de margarines, formatges d'untar, patés de verdures o cremes de fruita seca fins a untables dolços. Dificil comparar els uns amb els altres per la seva diversitat. El que és

clar és que alguns poden ser molt saludables mentre que d'altres, encara que útils a la cuina, haurien de ser de consum ocasional. Però què farà que els situem entre els primers o els segons?

Si atenem els ingredients, una regla bàsica però pràctica serà, com menys ingredients i més naturals, millor serà l'aliment. Encara que sembli molt evident, si un paté d'olives conté un 90% d'olives negres, oli d'oliva verge extra, sal i vinagre, tenim davant un excel·lent untable. I encara que tingui un contingut elevat de greix, es tracta de greix saludable, procedent de la pròpia oliva i un oli vegetal de bona qualitat.

Tot i que el percentatge de greix dels productes que comprem és clau per decidir la freqüència o la quantitat de consum, cal diferenciar-ne la procedència. En el cas d'una crema de fruita seca, la seva proporció de greix pot anar fàcilment des del

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

ALIMENTACIÓ



40% al 50% mentre que una margarina en pot assolir el 60%. Mentre que les primeres ens aporten vitamines, minerals, fibra i àcids grassos saludables, les margarines tenen una densitat nutricional molt menor. Per tant, substituir a les teves torrades la margarina per una capa de **crema de sèsam, ametlla o cacauet** aportarà proteïna, vitamines i minerals gairebé inexistent a la margarina.

Untables salats i untables dolços

Les cremes vegetals que imiten el formatge, com passa amb la majoria d'untables, tenen aquesta consistència suau i fàcil d'estendre que es deu principalment al seu contingut en greix, però tampoc són totes iguals. En alguns casos podem observar al llistat d'ingredients que es tracta principalment de greixos de diferents orígens com **nabina, gira-sol o coco**, mentre que altres preparats s'elaboren a partir de fruita seca. Si tenim la possibilitat de triar entre tots dos, la segona opció serà la més recomanable.

A més d'untables salats, per als més lllaminers també trobem aquestes opcions dolces entre les quals



123RF Limited©creativefamily. Crema untable de cacauet

la **crema de cacau** és la reina. En aquest cas, el més habitual és que tinguem una bona oferta entre la qual poder escollir, i tal com hem vist amb els patés salats, apostar per fonts de greix més saludables com olis poc refinats o fruita seca sempre serà l'opció més nutritiva. Com que són dolços tenim una altra variable, i serà el tipus d'endolçidor utilitzat, ja que tot i ser ecològics podem trobar-nos amb quantitats de sucre molt elevades en poca quantitat de producte. Diferents tipus de sucre, xarops o edulcorants apareixeran al llistat d'ingredients i,

en algunes ocasions, perquè la quantitat d'un d'ells no sigui excessiva, se n'utilitzen combinacions de diversos i així es redueix el contingut total de cada un d'ells. Com sempre, com més natural millor. Hi ha algunes cremes de cacau que ja són endolcides amb dàtils en substitució de sucres refinats.

Minerals, vitamines, proteïnes i greixos de qualitat

A més del seu valor nutricional, els untables vegetals ecològics ocu-

pen un lloc interessant en el nostre dia a dia, ja que tenen formats desitjables, consistències suaus i sabors intensos. Són perfectes per acompanyar unes torrades en qualsevol moment del dia, ja sigui esmorzar, berenar o sobre uns *crackers* per a un aperitiu o pica-pica ràpid. Però si vols un *snack* saludable, un **humus de cigró**, que de per si té molt pocs ingredients i processat, acompanyat d'uns bastons de les teves hortalisses favorites és una opció sana, ràpida i desitjable. I si el que vols és un plus de sabor a les teves amanides, prova d'incorporar una cullerada d'un bon **paté de tomàquets secs, olivada o d'hortalisses** en preparar una vinagreta. Aconseguiràs un plat molt més saborós amb un toc diferent.

Per aprofitar al màxim els beneficis dels **untables ecològics vegetals**, la clau és triar sempre aquells que siguin poc processats i amb ingredients naturals. Amb aquestes opcions estarem afegint a la nostra dieta minerals, vitamines, proteïnes i greixos de bona qualitat en diferents moments del dia mentre gaudim de la nostra creativitat a la cuina i apostem per aliments de qualitat. ■

ALIMENTACIÓ

Eco mil

El teu cafè professional a casa!


www.ecomil.com
[f](#) [@](#) [@ecomiloficial](#)



ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco
Nutricionista, Màster en Nutrició i Salut



Per què escollir maduixes ecològiques?

Les maduixes ecològiques no contenen restes de pesticides químics i fertilitzants de síntesi. Mentre que les convencionals encapçalen l'anomenada "dotzena bruta", les dotze fruites i verdures amb gran quantitat de productes contaminants que s'han relacionat amb càncers, problemes neurològics i disruptors endocrins.

Els controls de cultiu ecològic no permeten utilitzar elements transgènics o modificats genèticament.

Perquè aporten més nutrients i antioxidants

Les maduixes ecològiques són riques en vitamina C, niacina, àcid fòlic, calci, potassi, iode i fibra. Aporten un 29% més polifenols antioxidants, com les antocianines, que protegeixen contra malalties degeneratives, tumors, inflamacions i col·lapses cardiovasculars. El nivell d'aigua és adequat i són fermes, saboroses i nutritives. Per obtenir les maduixes convencionals es força

el seu cultiu i s'inflen d'aigua per aconseguir una mida més gran, pel que alimenten menys i es deterioren més ràpidament.

Les maduixes ecològiques tenen un sabor autèntic i intens en madurar a la mata amb la humitat òptima, mantenen tota la seva fragància, i un deliciós sabor ple de matisos acidulats. Quan la distribució és eficient permet que arribin al mercat en menys de 24 hores, sense perdre frescor i aroma.

En cultiu ecològic s'usen varietats com Marisma i Red Sayra, o les clàssiques Fortuna i Rociera. A horts de proximitat destaquen les silvestres, més petites i aromàtiques, com la d'Aranjuez, o la Mara des Bos.

Perquè protegeixen el sòl i la biodiversitat

El cultiu ecològic utilitza varietats amb arrels fortes que interactuen bé amb la micorrissa del sòl i no depenen dels fertilitzants. S'usa compostatge i es potencia la biodiversitat amb marietes i pol·linitzadors.



123RF Limited©levnat

Perquè eviten la contaminació de l'aigua i l'aire

Es protegeix l'aire i l'aigua perquè s'evita l'ús de gasos tòxics per eliminar plagues i males herbes abans de la sembra. S'utilitzen sistemes de reg eficients i sostenibles, com ara el reg per degoteig i el control de la humitat.

En evitar l'ús de pesticides químics, l'impacte ambiental es redu-

eix. S'aposta per envasos compostables, energies renovables i motors elèctrics.

Pel seu compromís social

En eliminar tòxics, es protegeix la salut dels treballadors. Les empreses ecològiques solen respectar els drets laborals, afavorint la conciliació familiar i les relacions justes. ■

ALIMENTACIÓ



**Arriba el bon temps.
Arriba el refresc saludable.**

Poma Local · sense sucres afegits · ECO






ESCANEA I DESCOBREIX
ELS NOSTRES PRODUCTES
WWW.GOODBIOFOODS.COM

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

Instagram Facebook LinkedIn @GoodBioFoods



Nova
gamma

physalis®

HerBalance®

Un enfocament integral per a la salut femenina

Des dels símptomes premenstruals fins als primers indicis de la perimenopausa i l'arribada de la menopausa pròpiament dita: les fluctuacions hormonals poden afectar tant el cos com el benestar emocional de la dona.

Perquè tota dona mereix el suport que necessita, Physalis ha desenvolupat una nova gamma de complementes alimentaris. **HerBalance®**: una gamma de complementes alimentaris que ofereixen a la dona un suport específic durant les diferents fases hormonals de la seva vida.

• **Physalis FemCycle**
Support per al SPM
Una fórmula en dues parts, en comprimits i perles d'oli, per a un suport específic durant el cicle menstrual.

• Ingredients: comprimit: aloc, camamilla, angèlica, magnesi, vitamina B6; càpsula d'oli: onagra i borratja GLA

• **Physalis FemLibre®**
Perimenopausa primerenca
Proporciona suport des dels primers signes de la perimenopausa.

• Ingredients: maca, sàlvia, extracte de safrà, Careflow®, Scutellup®

• **Physalis FemLibre®**
forte
Perimenopausa tardana i postmenopausa
Suport addicional pels símptomes més intensos de la menopausa, amb fitoestrògens.

• Ingredients: fitoestrògens, Lifenol®, SRI-81™ shatavari, extracte de safrà, Careflow®, Scutellup®

• **Physalis Shatavari bio**
L'aliat de la dona en totes les etapes de la vida
Una planta tradicional per afavorir l'equilibri hormonal.

• Ingredients: extracte de shatavari SRI-81™

• **Physalis FemVital**
Un multivitamínic complet dissenyat per a dones actives
13 vitamines, 8 minerals - en formes bioactives.

• Ingredients: vitamines B2, B3, B5, B6, B12, D3, K2, ferro, magnesi, zinc, iode, PureWay-C™, Q10-Phytosome®, luteïna, zeaxantina, colina i inositol

• **Physalis FemBoost**
Support natural pel desig femení
Afavoreix la libido, la vitalitat i la confiança en una mateixa.

• Ingredients: maca, Liboost® (damiana), FenuSMART® (fangrec), ShilaVie® shilajit



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

Physalis® Els complementes alimentaris naturals són segurs, eficaços i formulats d'acord amb els últims avenços científics.

www.physalishealth.com — @ f p





DIETA LÒGICA

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



Dieta Nòrdica versus Mediterrània

Ambdós tipus de dietes es consideren saludables i fins i tot estan considerades antiinflamatòries. Quines característiques tenen en comú i en què es diferencien?

En els darrers anys, tant la dieta mediterrània com la dieta nòrdica han guanyat protagonisme com a models d'alimentació saludables, sostenibles i amb potencial efecte antiinflamatori. La dieta nòrdica és típica de països situats al nord d'Europa com Suècia, Noruega, Dinamarca, Finlàndia i Islàndia. La dieta mediterrània és la que seguim els països banyats pel mar Mediterrani com Espanya, Grècia, Itàlia i Croàcia.

Tot i que procedeixen de contextos geogràfics, culturals i climàtics molt diferents, totes dues comparteixen una base comuna: prioritzen aliments frescos, de temporada i mínimament processats. Tot i això, presenten també diferències interessants quant a aliments característics, perfil de greixos i patrons de consum.

Què tenen en comú?

Un dels aspectes més rellevants és que les dues dietes s'allunyen del patró occidental modern, ric en productes ultraprocessats, sucres afegits i greixos de baixa qualitat. Al seu lloc, promouen una alimentació natural.

- Alta presència d'aliments vegetals com ara verdures, fruites, llegums i cereals integrals, que són pilars en tots dos patrons dietètics. Això implica que totes dues aporten fibra, vitamines, minerals i compostos bioactius amb efecte antioxidant i antiinflamatori.
- Consum regular de peix, especialment peix blau, font d'àcids grassos omega-3, relacionats amb la modulació de la inflamació i la salut cardiovascular.
- Ús de greixos saludables, ja que ambdues dietes prioritzen greixos de bona qualitat en front d'excésos de greixos saturats o trans.
- Baix consum d'aliments processats, perquè s'afavoreix la cuina casolana i l'ús d'ingredients senzills.



123RF Limited©haninnataly. Sopa de xampinyons i patata, cuina nòrdica

- Patró alimentari equilibrat, ja que no són dietes restrictives sinó estils de vida que integren l'alimentació amb altres factors com l'activitat física i l'entorn social.

Gràcies a aquestes característiques, tant la dieta mediterrània com la nòrdica s'associen amb un risc menor de malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i processos inflamatoris crònics.

El més interessant és aprofitar el millor de cada model, prioritant aliments frescos i vegetals

ALIMENTACIÓ

Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.

**DEPURA.
PROTEGEIX.
RENOVA.**

EL TEU DETOX MÉS NATURAL



Distribuit a Espanya per: T. 937 123 870
NATUR IMPORT www.naturimport.es
atcliente@naturimport.es

DIETA LÒGICA



123RF Limited©federicofoto. Cuinant paella

Quines són les diferències principals?

Hi ha diferències entre elles que tenen a veure amb l'entorn natural i la cultura de la regió de què procedeixen.

1. Tipus de greix principal

La dieta mediterrània té com a greix principal l'oli d'oliva verge extra, ric en àcids grassos monoinsaturats i compostos fenòlics amb efecte antioxidant. En canvi, la dieta nòrdica utilitza amb més freqüència l'oli de colza o oli de canola, ric en àcids grassos poliinsaturats, incloent tant omega-6 com omega-3, així com altres fonts de greix com peixos grassos (salmó, arengada, verat). En general, la dieta nòrdica aporta una proporció més gran de greixos omega-3.

2. Aliments característics

A la dieta mediterrània destaquen aliments com una gran varietat de verdures, entre elles el tomàquet, l'oli d'oliva; les fruites fresques, destacant cítrics com les taronges o la llimona; els llegums; la fruita seca com les nous, les ametlles o les avellanes; i el consum moderat de vi. En la dieta nòrdica és similar, encara que entre les fruites són més típics aliments com els fruits vermells (nabius, groselles); entre les verdures predominen les cols i les arrels com la remolatxa o la pastanaga; entre els cereals integrals es consumeix en major proporció el sègol i la civada, ambdós, fonts importants de fibres molt beneficioses per a la salut; i peixos d'aigües fredes tant frescos com fumats, fermentats o en escabetx.

3. Consum de lactis i carn

La dieta nòrdica sol incloure una major quantitat de lactis, sovint en forma de productes fermentats com el skyr o el iogurt o de formatges frescos i baixos en greix, mentre que, a la

dieta mediterrània, encara que hi són presents, el consum és més moderat i inclou sobretot el iogurt, però també els formatges, tant frescos com curats. Pel que fa a la carn, totes dues recomanen limitar-ne el consum, però la dieta mediterrània tendeix a prioritzar carns blanques davant de vermelles, mentre que a la nòrdica també s'inclouen de forma més habitual les carns de caça en algunes regions.

4. Context cultural i estil de vida

La dieta mediterrània està lligada profundament a un estil de vida que inclou el gaudi del menjar i l'activitat física a l'aire lliure. La dieta nòrdica, per la seva banda, ha evolucionat més recentment com un model estructurat i més modern que ha estat anomenat com la "Nova Dieta Nòrdica", amb un fort enfocament en la salut, però també en la sostenibilitat, el producte local i l'estacionalitat.

Quina és més saludable?

En realitat, no es tracta tant d'escollir una o altra, sinó d'entendre que totes dues són exemples de patrons dietètics saludables adaptats al seu entorn i a l'estil de vida de la població. L'evidència científica dona suport, per multitud d'estudis, a la dieta mediterrània pel seu impacte positiu en la salut cardiovascular, metabòlica i la longevitat, mentre que la dieta nòrdica també ha mostrat beneficis similars en estudis més recents.

Quan fem comparatives d'aquest tipus, el més interessant és aprofitar el millor de cada model, prioritzant aliments frescos i vegetals.

Tant la dieta mediterrània com la nòrdica demostren que una alimentació saludable no depèn d'un únic model universal, sinó de la capacitat d'adaptar-se a l'entorn mantenint principis bàsics comuns que aportin els millors beneficis per a la salut. ■

PUBLICITAT · ALIMENTACIÓ





Usos de la creatina més enllà de l'esport

La creatina, anomenada també metil guanidinoacètic, és un compost orgànic nitrogenat pertanyent al grup de les amines no essencials, és a dir, aquelles que l'organisme pot produir de forma natural i també obtenir dels aliments.

Al cos, la major part de la creatina s'emmagatzema al múscul, on, combinada amb fosfat, forma fosfocreatina. Aquesta serveix com a substrat energètic immediat per a la contracció muscular durant esforços curts i intensos, i també permet reposar energia ràpidament després de l'activitat física, facilitant la recuperació muscular.

Tot i que la creatina ja es coneixia i s'havia estudiat al segle XIX, va començar a popularitzar-se com a suplement esportiu a finals dels anys 80 i principis dels 90, coincidint amb els Jocs Olímpics de Barcelona 1992. Atletes d'elit, especialment en esports de força i potència com aixecament de peses, atletisme de velocitat i natació l'utilitzen per millorar el rendiment.



123RF Limited@halfbottle

A la dieta, la creatina és present de manera natural en aliments d'origen animal. Com a suplement, sol presentar-se en forma de monohidrat de creatina en format pols, soluble en líquid. A vegades, la sinergia amb altres ingredients pot aportar un valor afegit. Per exemple, la incorporació d'enzims digestius i compostos com

els polifenols pot afavorir la tolerància a la creatina, ja que no sempre és completament digestiva per a algunes persones.

L'objectiu de la suplementació és augmentar les reserves de fosfocreatina al múscul, facilitant la producció ràpida d'energia durant l'exercici i la recuperació després de l'entrenament.

Beneficis més enllà de l'esport

La creatina ajuda a millorar el rendiment a l'esport i també ajuda a preservar la massa muscular. En persones grans això es tradueix en reducció de la sarcopènia, és a dir, la pèrdua muscular associada a l'envelliment.

Combinada amb exercici pot afavorir la densitat òssia i prevenir l'osteoporosi, condició que es produeix a partir de la pèrdua de massa òssia relacionada amb l'edat, especialment en dones postmenopàusiques, augmentant el risc de fractures.

A més, altres òrgans com el cervell també consumeixen energia, i se n'estudia l'ús en el context de la salut cerebral i cognitiva. L'evidència científica indica que podria millorar la memòria, l'atenció i la velocitat de processament, i podria tenir efectes neuroprotectors, encara que cal més investigació.

La creatina també beneficiaria la salut metabòlica. Podria millorar la sensibilitat a la insulina i ajudar a regular els nivells de glucosa, cosa que resulta prometedora per a persones amb risc de desenvolupar diabetis tipus 2. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

FÒRMULA

Creatina⁺

MONOHIDRAT · MICRONITZADA

- Creatina
- Digezyme
- Bisglicinat de Magnesi
- Extracte de Llavor de Raïm

Creavitalis Per què triar Creavitalis®, l'estàndard premium en creatina monohidrat?

- ✓ Puresa Certificada 99,9% de creatina monohidrat (AlzChem, Alemanya - fabricants Creapure)
- ✓ Tecnologia d'Ultrafiltració: Solubilitat instantània i màxima lleugeresa digestiva
- ✓ Biodisponibilitat Superior: Dissenyada per a una absorció cel·lular òptima i eficient

CREATINA D'ALTA EFICÀCIA
Rendiment, força i recuperació muscular

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

ALIMENTACIÓ

FARINES NATURALS d'ORIGEN & BIO

GlutenZero®

AOECS **Gluten Free Alliance**

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



Jaume Rosselló
Editor Especialitzat en Salut i Alimentació



Digitopuntura i massatge Do-in

El Do-in, és a dir, la pressió puntual amb els dits a determinats punts del propi cos, és una tècnica que pot ser aplicada per un mateix en forma d'automassatge, o bé per un massatgista especialitzat o un acupuntor. En general millora el flux d'energia a l'organisme, i en força casos és un recurs excel·lent davant d'una infinitat de trastorns.

En què consisteix?

La finalitat del Do-in és alliberar de bloquejos i residus els canals corporals per on es mouen l'energia (xi), la sang o la limfa. Per això es combina la respiració amb exercicis senzills de mobilització corporal. L'objectiu és que l'energia arribi a tots els racons del cos i netegi les deixalles que hi pugui haver. Aquests residus acostumen a dipositar-se als extrems, com els dits de peus i mans.

Els practicants d'acupressió utilitzen la gemma dels dits, els artells o dispositius especials per aplicar pressió als punts d'acupuntura als meridiàns del cos. Es pot practicar tant com es vulgui, fins i tot cada dia.

A la pràctica. Consciència corporal

- Prendre consciència del propi cos, a través de pràctiques de concentració, respiració profunda i moviments.
- Practicar una sèrie d'exercicis de moviments lents per escalfar les articulacions. En finalitzar mantin-



123RF Limited@antoniodiaz

Es pot practicar tant com es vulgui, fins i tot cada dia

drem una postura relaxada, podem estar al llit, asseguts o dempeus, en els tres casos amb l'esquena recta i el cap baix.

- Automassatge en si, mitjançant suaus cops amb els artells o pressions amb els dits. Així es desbloquegen els meridiàns energètics i reactiva el flux vital de l'organisme.

1. Activació corporal.

Cada matí podem dedicar uns minuts a activar el reg sanguini a tot el cos amb la intenció que el metabolisme

me ajudi a regenerar la sang. Per això es combina el treball amb dits, l'automassatge i lleugers cops sobre la superfície corporal. És una alternativa a les pràctiques habituals d'hidroteràpia de les persones naturistes.

2. A tot el cos

Abans de començar farem una respiració molt profunda. Es comença pel cuir cabellut, que es fricciona amb tots els dits, i després ens colpegem lleugerament, intentant no deixar de percutir a cap zona del crani.

Es baixa cap a la cara, on farem un automassatge al front; les celles, on sol acumular-se ràbia; l'òrbita ocular, els pòmuls i, sobretot, el teixit que es troba al voltant de les mandíbules, ja que la musculatura tensa permet

Als extrems dels dits és on el yin i el yang estan més propers

i agraeix que es treballi amb pressió.

Després es pot anar cap a les genives, per sobre de la pell. Cal no oblidar les orelles: si es fan massatges i estiren els lòbuls, aviat el pavelló auditiu s'omplirà de color i calor.

Per als braços i les cames, per l'amplitud de la superfície s'aconsella un copejament ràpid i àgil. Es va de dalt a baix de l'extremitat i es torna cap amunt de nou recorrent l'interior i l'exterior.

3. Les petites articulacions

Es pot dedicar el temps necessari per treballar a fons les articulacions petites dels dits de peus i mans. Es mouen les falanges i es pressiona la poca musculatura que trobem.

Als extrems dels dits és on el yin i el yang estan més propers, on tot es posa en funcionament de manera més ràpida i alhora on més deixalles s'acumulen.

4. L'esquena

L'esquena i el tòrax també podem incloure-les a la rutina. La zona del ronyó es treballa copejant de manera alternativa els dos costats. I s'acaba sempre als peus. ■

ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS

REIKI

Tan real com el que sents

Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales



ALIMENTACIÓ I SALUT

Jaume Rosselló
Editor Especialitzat en Salut i Alimentació

Migranyes i alimentació: com el que mengem influeix en el dolor

Entre el 6% i el 15% de la població adulta pateix migranya, amb més incidència en les dones, i és molt més que un mal de cap intens. Els atacs, que poden durar de quatre hores a tres dies, van acompanyats de nàusees, hipersensibilitat a la llum, el soroll i les olors, i sovint obliguen a aturar completament l'activitat quotidiana. La seva causa té una base genètica: el cervell de les persones amb migranya processa els estímuls de manera diferent, manté un estat d'alerta gairebé permanent i consumeix més energia.

Tot i que no hi ha cura, diversos factors relacionats amb l'estil de vida, entre ells l'alimentació, poden influir de manera significativa en la freqüència i la intensitat dels episodis.

Un cervell que necessita energia estable

El cervell migranyós ha estat descrit com un òrgan en activitat cons-



123RF Limited©arxont. Les llavors de carbassa són riques en magnesi

tant que percep i processa els estímuls amb rapidesa, anticipa situacions i elabora respostes emocionals amb més intensitat que la mitjana.

Tot plegat té un alt cost energètic. Quan les reserves d'energia de les cèl·lules nervioses s'esgoten (per estrès, manca de son, dejuni perllongat

o canvis bruscos de ritme), el risc de desencadenar un atac augmenta.

Per això, la regularitat en els menjars és un dels pilars més sòlids en la prevenció dietètica de la migranya. Saltar-se àpats, fer dietes restrictives o perllongar els períodes de dejuni són hàbits especialment perjudicials.

La dieta no cura la migranya, però una alimentació de base vegetal, ecològica i regular pot reduir la freqüència i intensitat dels atacs

L'esmorzar és particularment important: després d'hores de son sense ingesta, el cervell necessita reposar energia, i no és casualitat que molts atacs es produeixin a les primeres hores del matí. Els carbohidrats complexos, presents en cereals integrals, llegums, fruita seca i llavors, proporcionen un alliberament de glucosa sostinguda que afavoreix l'estabilitat del sistema nerviós.

COSMÈTICA

dr.organic

LA TEVA PELL NO NECESSITA MÉS QUÍMICS.
NECESSITA EQUILIBRI.

SKIN CLEAR
DEEP CLEANSING
FACE WASH
WITH GRAPEFRUIT & SALICYLIC ACID
OILY & BLEMISH-PRONE SKIN
purify & control

SKIN CLEAR
TREATMENT
GEL
WITH GRAPEFRUIT & SALICYLIC ACID
OILY & BLEMISH-PRONE SKIN
purify & refine

SKIN CLEAR
OIL CONTROL
MOISTURISER
WITH GRAPEFRUIT & SALICYLIC ACID
OILY & BLEMISH-PRONE SKIN
purify & clear

SKIN CLEAR
EXFOLIATING
SCRUB
WITH GRAPEFRUIT & SALICYLIC ACID
OILY & BLEMISH-PRONE SKIN
purify & refine

Amb **Skin Clear**, redescobreix una pell fresca, purificada i naturalment bonica.

ALIMENTACIÓ

SEA ENERGY

IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

AGUA DE MAR
ESTRUCTURADA
DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

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

www.ibizayformenteraaguademar.com

ALIMENTACIÓ I SALUT

Aliments protectors: la dieta de base vegetal com a aliada

Tot i que no hi ha una dieta específica validada per a la migranya, tots els experts coincideixen que una alimentació basada en aliments frescos, integrals i mínimament processats resulta especialment beneficiosa. Aquest perfil alimentari coincideix, en gran mesura, amb una dieta de base vegetal ben planificada: rica en verdures, fruites, cereals integrals, llegums, fruita seca i llavors, i pobra en ultraprocessats, sucres afegits i additius.

D'altra banda, hi ha arguments sòlids a favor d'una dieta rica en àcids grassos omega-3 pel seu paper en la modulació de la inflamació neurològica. Disposem de fonts vegetals com les nous, les **llavors de lli**, les **llavors de xia** o l'oli de lli de primera premsada en fred que ofereixen una alternativa vegetal al peix blau. Optar per versions de cultiu ecològic garanteix a més una menor presència de residus de plaguicides, que en persones sensibles poden actuar com a desencadenants addicionals.

La deshidratació és un desencadenant ben documentat

El **magnesi** és un altre nutrient d'interès. Alguns estudis han observat que hi ha nivells més baixos de magnesi en persones amb episodis



123RF Limited©jackf. Hidratar-se amb te sense sucre

freqüents. Les llavors de carbassa, les ametlles, els espinacs, el cacau pur i els cereals integrals són fonts vegetals amb una concentració notable. En el mateix sentit, la vitamina B2 (riboflavina) i el coenzim Q10, presents en fruita seca, llavors i verdures de fulla verda, han mostrat en assaigs preliminars un cert efecte preventiu.

Aliments a vigilar: els desencadenants més comuns

La relació entre aliments i migranya és més complexa del que habitualment es creu. Els experts adverteixen que no hi ha un aliment universalment desencadenant. El que provoca un atac en una persona pot ser completament neutre en una altra. El vi negre és un dels pocs casos amb evidència més sòlida, probablement pel contingut en histamina, tanins i el seu efecte sobre la glucèmia. L'alcohol en general,

per les fluctuacions que provoca en els nivells de sucre a la sang, també és un factor a tenir en compte.

Els nitrats presents en embotits i carns processades, els edulcorants artificials com l'aspartam, freqüent en refrescos i productes dietètics, i el glutamat monosòdic com a potenciador del sabor, figuren entre les substàncies amb més capacitat de provocar cefalees secundàries, encara que tècnicament aquests casos no es classifiquen com a migranya primària.

Els aliments rics en histamina com el formatge curat, embotits, tomàquets, espinacs fermentats, també poden ser problemàtics per a persones amb sensibilitat específica.

Triar aliments ecològics redueix l'exposició a pesticides, conservants i additius que, encara que no siguin desencadenants universals, sumen càrrega tòxica a un organisme sensible.

Hi ha arguments sòlids a favor d'una dieta rica en àcids grassos omega-3, pel seu paper en la modulació de la inflamació neurològica

Regularitat, hidratació i sentit comú

La deshidratació és un desencadenant ben documentat. Mantenir una ingesta adequada d'aigua al llarg del dia, sense esperar a tenir set, és una mesura senzilla i sovint infravalorada. Les infusions sense sucre contribueixen també a la hidratació. En canvi, convé evitar les begudes ensucrades i els refrescos, no només pel possible efecte directe sobre la glucèmia, sinó pels additius que solen contenir.

Se sap, de totes maneres, que l'alimentació és només un dels factors modificables a la migranya, i que a més varia molt d'una persona a una altra. Un diari d'episodis on es registren els àpats, el son, el nivell d'estrès i l'activitat física pot ajudar a identificar els patrons individuals amb més precisió que qualsevol llista genèrica d'aliments prohibits. L'objectiu no és afegir més prohibicions, sinó trobar allò que realment funciona per a cada cas. ■

COSMÈTICA



Protecció llet solar SPF50

Protecció mineral **SPF 50** que **cuida la teva pell** de manera natural.



Importat i distribuït per:
NATUR IMPORT

T. 937 123 870
www.naturimport.es
atcliente@naturimport.es

ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

**Beguda Inner Calm,
de Rabenhorst**



Beguda a base de suc de poma i raïm amb infusions de camamilla, melissa i passiflora.

La combinació de suc de fruita amb infusions de plantes relaxants com la melissa, camamilla i passiflora ens ajuden a trobar la calma que necessitem en qualsevol moment del dia.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)

Marca: Rabenhorst

Distribució: Natur Import, S.L.

**Bio Phyto-Detox®,
de Biotona**



Mescla de plantes ecològiques en pols assecades a l'aire. Inclou cúrcuma, que afavoreix la digestió de greixos, i chlorella, alga rica en clorofil·la i fitonutrients, juntament amb herba de blat. L'ortiga i la dent de lleó contribueixen a la depuració, el fonoll ajuda a reduir la inflor i la nyàmera aporta inulina. La carxofa dona suport a la funció hepàtica. Indicada com a complement en dietes riques en greixos o en processos de detoxificació.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)

Marca: Biotona | www.biotona.es

Empresa: KeyPharm, N.V.

**Electròlits Energy,
de Raab Vitalfood**



Combinació d'electròlits i energia de ràpida disponibilitat, pensada per donar suport al rendiment físic de manera immediata. La seva fórmula aporta potassi, clorur, calci, magnesi i sodi, juntament amb dextrosa, contribuint a mantenir l'equilibri mineral i a reduir la fatiga en situacions d'esforç. Destaca pel seu sabor agradable i la seva fàcil dissolució. Una opció pràctica com a pre-workout natural o per mantenir l'energia durant l'activitat física.

Marca: Raab Vitalfood

www.raabvitalfood.es

Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

**Sèrum Hidratant,
d'Endro**



Aquest sèrum hidratant ofereix una hidratació profunda amb una fórmula natural i minimalista.

La seva textura lleugera s'absorbeix ràpidament, deixant la pell suau i lluminosa, sent ideal per a tot tipus de pell, reforçant la barrera cutània i aportant frescor diària.

Marca: Endro

Distribució: Paudiet Productos Naturales, S.L.

www.paudietproductosnaturales.com

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: info@dispronat.com
www.dispronat.com





WWW.BIODYSSEE.COM





TRACTAMENT DE L'AIGUA

alkanatur®
Harmonia a cada gota



Gerra Alkanatur® Drops

OLIVER RODÉS
water quality

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

Equip d'ultrafiltració Depure

Sistema d'osmosi inversa de flux directe Total Depure 800

Filtre alcalinitzador ionitzador

Filtre de dutxa

BPA FREE
Sense BPA

Mg
Aporta Magnesi

pH
pH alcalí entre 8.5-9.5

Sense PFAs/PFOs

Filtres de llarga durada

Excel·lent sabor

Troba'ns a **BioCultura Barcelona**

stand 317

O gaudeix del 10% a la nostra web* amb el cupó: **BIOBCN26**
www.alkanatur.com

*Vàlid fins a 31/05/26. En productes seleccionats.



Beatriz Lavado
Especialista en Cosmètica Natural



Oli de ricí: un elixir cosmètic dens

Hi ha alguna cosa gairebé hipnòtica en la manera com l'oli de ricí llisca per la pell, potser per la seva gran viscositat, que obliga a baixar el ritme, acompanyada d'una brillantor cristal·lina. No és un producte que s'apliqui amb pressa, sinó pausadament. Potser per això ha sobreviscut, en els rituals de bellesa, des de l'antic Egipte fins als nostres dies, mantenint el seu lloc sense necessitat de reinventar-se.

S'extreu per pressió de les llavors d'una espècie africana, *Ricinus communis*, que va arribar des de l'Àfrica tropical fins a la calidesa del Mediterrani on, gràcies a la seva gran capacitat d'adaptació a tota mena de sòls, va poder créixer i expandir-se amb facilitat. Per això, la seva presència en els usos cosmètics dels nostres avantpassats no és casual.

La seva singularitat rau en la seva composició: una altíssima concentració d'àcid ricinoleic, un àcid gras poc freqüent que li confereix propietats úniques.

Si revisem el seu poder dermatològic, trobem que la seva principal fortalesa és l'emol·lència intensa. Té la capacitat d'actuar com un potent **oclusi**, cosa que es tradueix en una acció protectora intensa contra la pèrdua d'aigua transepidèrmica. Això significa que manté la hidratació, suavitza la pell i en millora l'elasticitat. Però també aporta lípids que ajuden a reforçar la barrera cutània. Aquestes qualitats el fan especialment útil en pells seques, zones



123RF Limited©echeverriurrealuis. Llavors i oli de ricí - *Ricinus communis*

aspres com colzes o talons, i en llavis esquerdatats.

L'oli de ricí verge conté vitamina E, que contribueix a protegir la pell davant del dany oxidatiu causat per factors ambientals com els raigs UV o la contaminació.

També presenta certa activitat antimicrobiana, fet que n'ha motivat l'ús en contextos clínics per afavorir la cicatrització en entorns controlats, com a suport interessant juntament amb tractaments mèdics.

No totes les pells responen igual a l'oli de ricí, i aquí és on entra en joc la **personalització**. La seva textura rica i oclusiva el fa ideal per a pells seques o deshidratades, però pot resultar excessiu en pells grasses o amb tendèn-

cia acnèica, on hi ha risc d'obstrucció dels porus.

En l'àmbit capil·lar, la seva fama ha crescut enormement, especialment pel que fa al suposat estímul del creixement del cabell, les celles o les pestanyes. Tanmateix, l'evidència científica no avala de manera concloent una propietat estrictament de fer créixer el pèl, sinó més aviat un efecte estructural, que millora la hidratació i la integritat de la queratina.

Així doncs, podem aplicar-lo en locions per a cabells secs o danyats, cabells exposats a tractaments de perruqueria "estressants", amb puntes trencadisses, etc., perquè en previngui el trencament i n'afavoreixi la longitud amb el temps.

La seva textura rica i oclusiva el fa ideal per a pells seques o deshidratades, però pot resultar excessiu en pells grasses o amb tendència acnèica, on hi ha risc d'obstrucció dels porus

Per aplicar-lo a celles i pestanyes, el seu ús pot aportar condicionament, però s'ha de fer amb precaució per evitar el contacte amb els ulls.

Incorporar-lo al dia a dia és senzill. Unes gotes a la nit poden retornar el confort a una pell seca; una aplicació setmanal al cabell pot aportar nutrició i brillantor; un massatge diari a ungles i cutícules pot millorar-ne la resistència.

Més enllà dels seus beneficis concrets, l'oli de ricí ofereix una cosa menys tangible però igualment valuosa: una forma de cura més lenta, més conscient. En un món que busca resultats immediats, convida a recuperar el temps i a redescobrir el poder dels gestos simples. Potser per això, després de segles, continua trobant el seu lloc. ■

Oli de ricí amb aplicador

PESTANYES I CELLES SANES





COSMÈTICA

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


Com es fa una ombra d'ulls natural

L'ombra d'ulls és un dels productes de maquillatge més utilitzat, juntament amb el coloret i el pintallavis, perquè aporta espai, profunditat i color a la mirada. A més, combinant colors, pots mostrar un estil i encant personal. L'elaboració d'una ombra d'ulls és molt senzilla. Només cal barrejar les pólvres i fer proves de color i brillantor, que és la part més entretinguda, divertida i creativa mentre la prepares.

Segons la profunditat i brillantor poden elaborar-se amb els acabats següents:

Mate. És una ombra plana, amb fons i sense brillantor. Emmarca els ulls i dona profunditat i intensitat a la mirada. Els ingredients fonamentals són la base blanca i els pigments d'òxid de ferro. Es fa servir més per al dia, amb una aparença més natural.

Brillantor. Per donar brillantor s'hi afegeixen miques, que reflecteixen la llum i donen lluminositat a la mirada. S'utilitza més per a la nit, és una ombra més glamurosa.



123RF Limited©vladimirfloyd

Nacrat. És una ombra que destaca els ulls aportant llum i vitalitat a la mirada.

Per això s'utilitzen miques iridescents de color, i mica natural que tenen un reflex lluminós similar al nacre.

Com que les partícules són molt petites, donen cobertura i un efecte de fons amb brillantor. Es fa servir en maquillatge de dia i també de nit.

Glitter. És l'ombra d'ulls amb més lluminositat i brillantor. Per aconseguir aquest efecte s'hi afe-

geix purpurina de color. Normalment s'aplica sobre una emprimació que adhereix les partícules de purpurina a la pell. És una ombra d'ulls molt festiva.

Formes d'ombres d'ulls que pots fer

Les formes més senzilles són en pólvres soltes o premsades. També es poden elaborar en forma d'emulsions o suspensions líquides en gel.

El que necessitaràs per elaborar una ombra d'ulls

Els ingredients fonamentals en forma de pólvres soltes i compactes són:

- Base blanca
- Els pigments
- Les miques brillants

La base blanca serveix de suport per dispersar els pigments i les miques. Es prepara primer la base blanca i tot seguit s'afegeixen la resta de pólvres de color.

COSMÈTICA

aloe vida

El millor Àloe Vera
ECOLÒGIC - LOCAL - ARTESANAL

Visita'ns a
BioCultura Barcelona
Estand núm. 184
BioCultura
NOM A PROTECCIÓ EUROPEA
D'ORIGEN REGULAT

611 063 564 | www.aloevida.es

COSMÈTICA

**LABORATORI
PIELSANA**

○ CONEIXEMENT
○ INNOVACIÓ
○ COMPROMÍS

Tota l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com

COSMÈTICA

Per pesar les pólvores necessitaràs una petita balança amb una sensibilitat de 0,1 grams

Barrejant les pólvores

Per barrejar els pigments i les miques amb la resta de pólvores és millor un molinet. També els pots barrejar en una bossa de plàstic.

Per evitar que les pólvores es desprenguin, i augmentar-ne l'adherència a la pell, pots afegir unes gotes d'oli vegetal com jojoba, coco fraccionat, esqualè o coco caprylate. Es reparteixen per sobre de les pólvores i es barregen amb el molinet.

La base blanca

Els principals components són la mica sericita i el midó de blat de moro. Perquè s'adhereixin a la pell i no es desprenguin ràpidament s'afegeixen pólvores adherents com l'estearat de zinc i de magnesi.

Per aportar una mica de cobertura s'hi afegeixen òxid de zinc, caolí i carbonat càlcic, especialment en pells greixoses. Les microesferes de sílice aporten un toc suau i en faciliten l'aplicació. Aquí tens unes bases

blanques per ombra d'ulls amb què pots preparar petites quantitats i fer proves de color.

Pigments i miques per a ombra d'ulls

Després de la base blanca el següent pas és triar els pigments, pots anar temptejant de menys a més fins al to i lluentor desitjat.

També ho pots fer al revés, prepares la barreja de pigments i afegeixes la base blanca fins a la cobertura i to que t'agradi. Els colors s'ajusten temptejant, afegint petites quantitats de color a la mescla i provant el resultat. Si vols més brillantor afegeixes més mica. Si vols més color afegeix més pigments o miques acolorides. Si vols més cobertura afegeixes òxid de zinc o caolí. Perquè sigui menys polsosa pots afegir unes gotes d'oli de jojoba o coco caprylate i barrejar-ho bé.

Ombra dulls amb pigments i miques

Les miques aporten brillantor i lluminositat a les ombres dulls.

Normalment les bases blanques i els òxids baixen una mica el to i la brillantor de les miques. ■

Base ombra d'ulls amb pólvores adherents i sense cobertura núm.1

INGREDIENTS	DOSI %	PER 5 GRAMS
Mica sericita	40	2
Midó	40	2
Microesferes de sílice	8	0,4
Estearat de magnesi	8	0,4
Carbonat càlcic	4	0,2

Com menys proporció de base contingui la barreja, més brillant serà. Pots començar barrejant només pigments i base blanca per a un acabat mat.

Violeta Mate

INGREDIENTS	DOSI %	PER 5 GRAMS
Base blanca núm. 1	65	3,25
Ultramarí blau	27	1,35
Òxid de ferro vermell	8	0,40

Base blanca per a fons de maquillatge de cobertura baixa núm. 2

Aquesta base serà translúcida perquè té poques pólvores de cobertura

INGREDIENTS	DOSI %	PER 5 GRAMS
Mica sericita	48	2,40
Midó de blat de moro	10	0,50
Caolí	10	0,50
Òxid de zinc	9	0,45
Estearat de zinc	8	0,40
Estearat de magnesi	15	0,75

Ombra d'ulls brillant verd mar

A aquesta base hi pots afegir els pigments i una mica de mica per il·luminar la zona.

INGREDIENTS	DOSI %	PER 5 GRAMS
Base blanca núm. 2	30	1,50
Pigment blau ultramar	15	0,75
Pigment òxid de crom verd	5	0,25
Mica celeste	50	2,50

COSMÈTICA

WELEDA

NATURAL SCIENCE

PIEL

PROTEGIDA.

BRONCEADO

SALUDABLE.

INGREDIENTES

100%

ORIGEN NATURAL

WELEDA

NATURAL SCIENCE

LSF 30 HOCH

UV GLOW FLUID

FLUIDE SOLAIRE ÉCLAT

DAILY CARE & PROTECTION

Mineralischer Sonnenschutz

SUN / UVB

WELEDA

NATURAL SCIENCE

Sunkissed Bronzing

SERUM DROPS

with yuzu

NUEVOS

PROTECCIÓN SOLAR CON EFECTO GLOW

Escudo urbano 100% natural con filtros minerales: Hidrata + Protege + Ilumina.

BOOST EFECTO PIEL BRONCEADA

Sérum hidratante y efecto bronceado: Hidrata + Broncea + Ilumina.

100%

NATURKOSMETIK

Haz tu pedido llamando al 913 580 358 o escríbenos a comercial@weleda.es

L'ENTREVISTA



Cristina Fernández Armesto és socia de **Casa Grande de Xanceda**, granja familiar ecològica fundada el 1968 pels seus avis que ha mantingut la seva filosofia sobre tres pilars: el compromís amb el benestar animal, el compromís amb la natura i el compromís amb el medi rural.

Quina és la filosofia de Casa Grande de Xanceda? Ha estat sempre la mateixa?

Casa Grande de Xanceda la van fundar els meus avis el 1968. Des d'aleshores seguim una màxima: hi ha una manera millor i més responsable de produir al medi rural. La nostra filosofia s'assenta sobre tres pilars: el compromís amb el benestar animal, el compromís amb la natura i el compromís amb el medi rural.

El més important és que les nostres vaques siguin molt felices. Com? Sortint a pasturar cada dia de l'any. El meu avi sempre deia que perquè un litre de llet gallega tingui el mateix valor que un de llet francesa, la base de l'alimentació de les vaques

Cristina Fernández Armesto, socia de Casa Grande de Xanceda

“Les vaques han de tenir un entorn natural net i ple de biodiversitat. I han de tenir un equip humà que les valori i les cuidi”

ha de ser la pastura. Per això, el pasturatge diari és una tradició que hem mantingut des de la fundació de Casa Grande de Xanceda.

Les vaques han de tenir un entorn natural net i ple de biodiversitat. I han de tenir un equip humà que les valori i les cuidi.

Compteu amb 200 hectàrees de terreny ecològic per al pasturatge. Què mengen les vostres vaques?

Les 200 hectàrees de la nostra finca són lliures d'herbicides, pesticides i fertilitzants de síntesi. Aquesta herba de qualitat “premium” equival al 70% de l'alimentació de les nostres reines. La complementem amb faratges d'herba i blat de moro que elaborem nosaltres mateixos i amb cereals certificats en ecològic.

El més bonic és que la base de l'alimentació de les nostres vaques és també la base del cycle de biodiversitat del nostre entorn. Les vaques en pasturar creen tot un ecosistema: en arrencar la pastura, aixequen i remouen la terra i, hi treuen el cap centenars de cucs. Fixa't que quan hi ha vaques pasturant, sempre hi ha ocells al seu voltant que s'aprofiten de la feina de les remugants. Alhora, aquests ocells són una baula de la naturalesa fonamental per contenir plagues d'insectes. Tot està en un fi equilibri!

I això ens agrada. L'any 2022 vam aconseguir que 75 de les nostres hec-

tàrees fossin oficialment reconegudes com l'espai natural protegit les Fragas e Brañas do Alto Gaiteiro. Un territori que, segons l'informe de científics i biòlegs que van estar estudiant la nostra finca, té com a origen els seus valors naturals i la seva biodiversitat creixent, el pasturatge de les nostres vaques.

Què garanteix la certificació ecològica en productes lactis?

La certificació ecològica de la UE ofereix garanties legals a nivell europeu a totes les etapes del procés de producció d'un aliment. Per començar, l'origen de la llet: el bon tracte animal i l'alimentació que reben les vaques és una fita molt important. Les granges eco han de comptar amb una hectàrea de terreny per cada dues vaques per, d'una banda, poder oferir llibertat de moviment a les vaques, de l'altra per donar més rotació a l'ús dels terrenys entre el pasturatge i l'agricultura i evitar-ne la sobreexplotació.

D'altra banda, en l'elaboració dels productes eco, en el nostre cas, el procés de transformar la llet en iogurt, el Reglament europeu de producció ecològica no permet colorants ni conservants artificials i obliga a la traçabilitat total del producte. A més, la certificació implica una inspecció anual obligatòria, controls documentals, presa de mostres obligatòries i

possibles inspeccions sense avís previ.

Per saber si un aliment està produït o elaborat seguint els estrictes paràmetres de qualitat i traçabilitat ecològica europeus, només cal buscar el segell de l'Euro Fulla: una fulla formada amb estrelles blanques en un fons verd. Si compres un producte eco, tens garantia que no hi ha *greenwashing* darrere.

Formes part de la junta d'ASOBIO. Què poden aconseguir els productors i comercialitzadors ecològics treballant units?

Molt. La unió fa la força. I en el cas de ramaders i pagesos d'un subsector tan petit, però tan important com l'ecològic, encara més. Unim veus i opinions i ens fem escoltar i respectar tant al sector privat, com al públic i a l'acadèmic. Només junts sota el paraigua d'una associació com ASOBIO, que vetlla per l'interès comú de la societat, podem donar a conèixer de manera més transversal l'Euro Fulla i els beneficis d'aliments certificats en ecològic per a la salut, el medi ambient i la lluita contra la crisi climàtica. Com més coneixement hi hagi, més demanda de productes ecològics hi haurà.

Per això animo tot productor o elaborador ecològic espanyol a informar-se sobre les nostres accions, a participar en els nostres esdeveniments i, és clar, a associar-se a ASOBIO. ■

ALIMENTACIÓ



**Deliciosa,
saludable i molt
refrescant**

