



BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

JULIOL 2026

"Un sòl sa produeix aliments sans per a gent sana" J.I. Rodale

NÚM. 152

f x i www.bioecoactual.com

MERCATS

Per què s'encareix el producte ecològic?

Pàg. 6

RECEPTA

Panzanella, el sabor de l'estiu toscà

Pàg. 12

DIETA LÒGICA

Xufa: un tresor nutricional

Pàg. 20

L'ENTREVISTA

José Miguel Bel, director general de Paudiet

Pàg. 32



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

L'impacte de la guerra de l'Iran i la crisi d'Ormuz en l'agricultura



SOL
natural

L'estiu té gust de
COCO

Snacks lleugers
Cruixents
Exòtics



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

f Solnaturalbio i Solnatural p Biosolnatural

Montse Mulé
Editora

AGRICULTURA

L'impacte de la guerra de l'Iran i la crisi d'Ormuz en l'agricultura



123RF Limited©semiphot. Planta de biogàs

La guerra entre l'Iran i Israel i el bloqueig de l'estret d'Ormuz tenen conseqüències més enllà de l'Orient Mitjà en tots els sectors, inclòs l'agrícola. Si parlem d'agricultura convencional, el principal problema és l'encariment dels fertilitzants derivats del petroli i el gas. En el cas de l'agricultura ecològica, més resiliència davant d'aquest tipus de crisi, la pressió arriba per la competència pels recursos orgànics i la projecció de noves macroplantes de biogàs. Mentrestant, el cost del transport afecta igualment tot el sector.

Fertilitzants i agricultura convencional

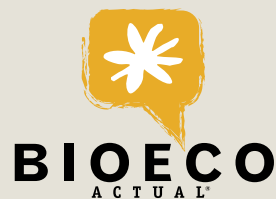
L'agricultura convencional depèn en gran manera dels inputs externs lligats a l'energia fòssil. Els fertilitzants químics més utilitzats es fabriquen a partir de gas i petroli, per el que la crisi a l'Orient Mitjà i la tensió a l'estret d'Ormuz estan provocant pujades en el preu. Alguns experts parlen d'increments de fins al 50% en determinats fertilitzants nitrogenats.

A Espanya, l'impacte més fort encara pot trigar uns mesos a notar-se, ja que els fertilitzants s'utilitzen a l'hivern. A l'hemisferi sud ja s'utilitzen,

de manera que allà els efectes econòmics són immediats. De moment, el sector agrícola espanyol disposa d'un marge aproximat de mig any.

Agricultura ecològica: resiliència, però no immune

L'agricultura ecològica és menys vulnerable a la crisi energètica, perquè no depèn dels fertilitzants químics industrials. La fertilització en producció ecològica es basa sobretot en compost, elaborat a partir de fems i altres matèries orgàniques mitjançant un procés natural de compostatge.



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: **Paudiet**; Mallorca: **Medi-Natur**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

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

Col·laboren en aquest número
Teresa Aguayo, Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Jordina Casademunt, Montse Escutia, Iván Iglesias,
David Martín, Miriam Martínez, Josep Mestres,
Amancay Ortega, Ángeles Parra,
Jaume Rosselló, Roberto San Antonio Abad

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: 123RF Limited©scaliger

Dipòsit Legal: B.10202-2013
Tirada: 50.000 exemplars

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



Amb la col·laboració de
Generalitat de Catalunya

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS



Raab
Vitalfood

En un pràctic format de càpsules,
ideal també per portar.

Natural. Premium. Vital.



Citrat de magnesi
sense additius

75 uds.



Glicinat de magnesi
sense additius

100 uds.



Complex de magnesi
amb 7 compostos
de magnesi

60 uds.



raabvitalfood.com

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

AGRICULTURA



123RF Limited@ariftkj

Tot i això, també comencen a aparèixer tensions. El principal problema és l'encariment del fem, una matèria bàsica per elaborar el compost. El preu del fem, que rondava els 30 o 40 euros per tona, pràcticament s'ha duplicat. Darrere d'aquesta pujada hi ha l'augment general de costos derivat del context geopolític: en pujar els preus dels fertilitzants químics, això empeny els agricultors convencionals a utilitzar més fems per pal·liar l'augment de costos, cosa que en augmentar la demanda de fems fa que aquest s'encareixi.

Més enllà de la conjuntura actual, la situació de mercat que generen els projectes de plantes de biogàs, amb un fem compromès a futur, implica una pujada de preus també a mitjà i llarg termini.

La bombolla del biogàs

A Catalunya, segons va anunciar la Generalitat el 2025, es preveu impulsar unes 50 plantes de biogàs en els pròxims cinc anys, i aproximadament la meitat es concentrarien a les comarques de Lleida i part de Tarragona. Aquestes plantes fan servir fem de vaca, ovella o gallina per barrejar-lo amb els purins i produir

biogàs, perquè només amb purí no es pot generar biogàs. Tot i que les plantes encara no s'han construït, el simple fet que puguin entrar en funcionament en els pròxims anys altera el mercat i encareix aquest recurs bàsic per a l'agricultura ecològica.

La bombolla del biogàs planteja, a més, un debat sobre quin model energètic i agrari es vol impulsar. El problema, segons alguns agricultors i experts, no és el biogàs en si, sinó la manca de planificació i la dimensió industrial dels projectes. En aquest sentit, els models petits i vinculats al territori poden ser útils per gestionar residus ramaders de manera local. França és un exemple de model planificat, amb suport públic i projectes adaptats a les necessitats de cada zona.

A Catalunya, en canvi, els projectes de grans plantes promogudes per multinacionals impliquen la captació de purins i fems en radis de fins a 50 quilòmetres per ser rendibles, fet que comporta més trànsit de camions, més olors, impacte veïnal i pressió sobre recursos bàsics per a l'agricultura ecològica.

L'augment del gasoil afecta tothom

Des de l'inici de la guerra entre l'Iran i Israel, el preu del gasoil agrícola ha pujat entre un 28% i un 50%, segons organitzacions agràries i dades oficials. En poques setmanes, el combustible utilitzat per tractors i maquinària agrícola per treballar el camp ha passat d'estar al voltant dels 0,96 euros per litre a superar, en alguns casos, els 1,40 euros per litre.

Tot i que existeixen algunes alternatives, com els tractors elèctrics, aquests encara es troben en fase d'expansió i no són majoritaris al sector. Els tractors elèctrics funcionen bé en treballs lleugers o de durada limita-

Des de l'inici de la guerra entre l'Iran i Israel, el preu del gasoil agrícola ha pujat entre un 28% i un 50%, segons organitzacions agràries i dades oficials

da, però tenen dificultats per a jornades llargues o treballs molt intensius.

En agricultura ecològica, en no fer servir herbicides químics per controlar les males herbes, es fa un ús més gran del tractor en determinats cultius. Això significa que continua existint una forta dependència del gasoil. Aquesta mateixa situació es dona igualment en el cas de l'agricultura convencional, que, tot i poder reduir algunes passades en alguns cultius, també depèn del combustible per a la maquinària i el transport.

Transport i comerç internacional

La guerra entre l'Iran i Israel ha encarat la gestió del transport a escala internacional, i aquest efecte també es nota a escala local. El cost de tot allò que depèn de la logística i del moviment de mercaderies terrestres ha augmentat, i això repercuteix tant en l'agricultura ecològica com en la convencional: incrementa el cost del transport de qualsevol material necessari per a l'explotació, des de canonades fins a recanvis o maquinària.

El transport marítim també s'ha vist afectat. Els vaixells es veuen obligats a buscar rutes alternatives més llargues i augmenten els costos logístics. Això es reflecteix, per exemple, en les exportacions d'alfals deshidratat produït a Lleida i a la Vall de l'Ebre. Una part important de la producció s'exporta a països del Golf Pèrsic, com l'Aràbia Saudita i els Emirats Àrabs Units, on s'utilitza com a farratge per a la ramaderia i els cavalls de curses. El conflicte ha provocat interrupcions en les rutes marítimes, retenint vaixells i retardant la seva entrada als ports.

Al tancament de l'edició sembla imminent la signatura d'un acord que pot ajudar a normalitzar el mercat. ■



EL PRODUCTE del mes

Samba – El refresc ECO de poma, de Good Bio Foods

Novetat!



Samba és un refresc elaborat amb suc de poma de Lleida, menta, suc de llimona, gíngebre, aigua i un toc de gas, tots procedents d'agricultura ecològica certificada.

Sense sucres afegits i elaborat únicament amb ingredients naturals, es presenta com una alternativa ecològica i saludable als refrescos convencionals. Pensat per al consum diari i apte per a tots els públics, ofereix una manera diferent de gaudir d'un refresc, cuidant el benestar i respectant el medi ambient.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Samba

Empresa:

Good Bio Foods, S.L.
www.goodbiofoods.com

Recomanat per:



www.masterorganic.es

En agricultura ecològica, en no fer servir herbicides químics per controlar les males herbes, es fa un ús més gran del tractor en determinats cultius



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



AGRICULTURA

Josep Mestres
Soci d'Hortec de Benifallet. Cooperativa de Producció Ecològica i Proximitat



Les verdures d'estiu: sabor, color i territori

L'estiu és una de les èpoques més agraïdes de l'horta. Després de mesos de feina, el camp ens retorna una gran varietat de verdures plenes de color, sabor i vitalitat. És el moment en què les plantes expressen tot el seu potencial i en què la terra mediterrània ens ofereix alguns dels productes més esperats de la temporada. Entre ells, aquest any voldria destacar quatre verdures que per a nosaltres tenen un valor especial: el pebrot de Padró, el pebrot California, el carbassó blanc català i el carbassó català.

Parlar de verdures d'estiu és parlar de cuina quotidiana, de plats senzills i de producte fresc. Però també és parlar de pagesia, de temps, d'observació i de respecte pels ritmes naturals. Al camp, cada varietat té el seu caràcter, les seves necessitats i la seva manera de créixer. I això es nota després a la cuina i a taula.

El pebrot de Padró és un dels grans protagonistes de l'estiu. Petit, tendre i saborós, és una varietat que convida a una cuina simple, gairebé



Josep Mestres

sense intervenció: un bon oli d'oliva, una mica de sal i foc viu. El seu atractiu és precisament aquesta barreja entre textura fina, frescor i aquell punt juganer que el fa tan reconeixible. És un producte que funciona molt bé com a tapa, com a entrant o com a acompanyament, però que sobretot ens recorda que la qualitat no necessita artificis.

El pebrot California, en canvi, ens aporta carnositat, dolçor i versatilitat. És una verdura que admet múltiples usos: cru en amanida, al forn, escalivat, farcit o saltat. El seu color viu i la seva textura ferma el converteixen en una peça molt apreciada tant a casa com en cuina professional. A l'estiu és un imprescindible perquè dona molta vida als plats i combina perfectament

amb altres hortalisses de temporada.

Pel que fa al carbassó blanc i al carbassó, són dos exemples molt clars del valor que tenen les varietats properes i arrelades al territori. El carbassó és una hortalissa molt generosa a l'hort, molt vinculada a la cuina mediterrània i molt adaptable a diferents elaboracions. Es pot cuinar a la planxa, al forn, en truita, en crema, farcit o fins i tot cru, tallat ben fi.

El carbassó blanc destaca per la seva suavitat i per una textura especialment delicada. Té una gran capacitat per integrar-se en plats lleugers i d'estiu, mantenint sempre un gust agradable i net. El carbassó, per la seva banda, ens ofereix també aquesta frescor característica, però amb la personalitat pròpia de les varietats

Produir verdures d'estiu des de l'agricultura ecològica vol dir treballar amb respecte per la terra, afavorir la biodiversitat i entendre que la qualitat comença molt abans de la collita

que formen part del nostre paisatge agrícola i gastronòmic.

Quan parlem de producte ecològic i de proximitat, no parlem només d'un sistema de cultiu. Parlem també de conservar sabors, varietats i maneres de fer que tenen sentit al nostre territori. Produir verdures d'estiu des de l'agricultura ecològica vol dir treballar amb respecte per la terra, afavorir la biodiversitat i entendre que la qualitat comença molt abans de la collita.

A l'estiu, més que mai, val la pena omplir la cuina de verdura fresca, de temporada i propera. Són productes que ens connecten amb el moment de l'any, amb el paisatge i amb una manera de menjar més conscient. I també són una manera de donar valor a la feina de la pagesia, que és qui fa possible que aquests sabors arribin, cada dia, a les nostres taules. ■

Parlar de verdures d'estiu també és parlar de pagesia, de temps, d'observació i de respecte pels ritmes naturals

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



~~OLI DE COCO~~

ÉS EXACTAMENT EL MATEIX PRODUCTE AMB LA MATEIXA QUALITAT I ORIGEN



El Reial Decret 1011/1981, article 4, obliga a denominar l'oli de coco en estat sòlid com a greix de coco. Sent exactament el mateix producte.

MERCATS
David Martín
 Conseller Assessor Corporatiu


Per què s'encareix el producte ecològic?

La primera causa de l'encariment no és ideològica, sinó física: produir aliments avui és més car, més incert i més exposat a interrupcions. Sequeres perllongades, onades de calor, pluges torrencials i plagues alteren rendiments, calendaris de recol·lecció i disponibilitat de producte. En ecològic el problema es multiplica perquè hi ha menys eines químiques, més dependència del maneig agronòmic, més feina preventiva i més risc de pèrdua si el cultiu es descompensa. El cas espanyol més visible ha estat l'oli d'oliva: dues campanyes curtes van disparar preus i també van tensar l'oli ecològic. En fruites i hortalisses, que són les categories de més volum en bio, qualsevol problema d'aigua, fertilitzants, mà d'obra o transport es trasllada ràpidament al lineal.

El segon factor és la inflació heretada. Tot i que la pujada s'ha moderat, els costos no han tornat al punt de partida i moltes empreses encara treballen amb una base de despesa més alta. CaixaBank Research calcula que els aliments van ser el component que més es va encarir entre el desembre del 2019 i l'agost del 2024, amb un augment acumulat del 30,7%. Per al pagès, els preus pagats per energia, fertilitzants i pinsos van arribar a pujar un 55% fins a l'agost del 2022 i, malgrat la posterior correcció, seguien al voltant d'un 22% per sobre del nivell prepadèmia. En ecològic, on hi ha més costos de certificació, segregació, traçabilitat, controls i menor escala industrial, aquesta pressió



123RF Limited©liudmilachernetska. Pujada de preu del cafè

s'absorbeix pitjor i deixa menys marge per contenir el preu final.

La tercera causa és internacional. L'article de referència de la publicació alemanya *Schrot&Korn* cita cacau, xocolata, espècies, te i llegums com a productes sotmesos a escassetat, males collites i competència global. A Espanya passa el mateix amb referències ecològiques importades o amb ingredients presents en transformats bio: cafè, cacau, xocolata, fruita seca, llavors, pinsos proteics o envasos. La guerra d'Ucraïna, els conflictes energètics, la tensió marítima i la volatilitat de primeres matèries no distingeixen entre producte convencional i ecològic; però el bio sol tenir menys

proveïdors alternatius certificats, de manera que la substitució és més lenta, més complexa i més cara.

La quarta explicació és estructural: produir ecològic exigeix més i remunera de manera irregular. Espanya avui augmenta superfície, però el 2024 va baixar el nombre d'operadors ecològics un 2,8% i també van baixar les activitats industrials certificades. Aquest senyal és important: si el preu final puja, però el marge no arriba al productor o transformador, la conversió perd atractiu i alguns operadors dubten abans d'ampliar capacitat. A la ramaderia ecològica, a més, el cost d'alimentació, benestar, pasturatge i disponibilitat de matèria primera

certificada fa que la diferència davant del convencional sigui especialment visible en carn, ous i lactis.

La distribució també canvia la formació del preu. Durant anys, la botiga especialitzada va defensar el relat, la varietat i la confiança. Avui el creixement passa en gran part per supermercats i descompte, que aporten volum, proximitat i marca blanca, però també pressionen preus, concentren poder de compra i homogeneïtzen assortits. El Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA) situa les botigues tradicionals i supermercats com a canals principals, mentre que el comerç electrònic encara és minoritari. El consumidor vol bio, però el vol a prop, reconeixible i competitiu davant d'una cistella convencional

El consumidor vol bio, però el vol a prop, reconeixible i competitiu davant d'una cistella convencional que ja s'ha encarat molt i que obliga a prioritzar cada compra

SABER-NE +

COM IDENTIFICAR UN PRODUCTE D'ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA



LOGOTIP ECOLÒGIC DE LA UE

QUÈ HAS DE BUSCAR A L'ETIQUETA?

NOMÉS ELS PRODUCTES CERTIFICATS PODEN UTILITZAR TERMES COM: "ECOLÒGIC", "BIOLÒGIC", "ORGÀNIC" O ABREVIATURES COM "ECO" I "BIO".

Els productes ecològics són aquells que s'obtenen seguint una normativa europea específica (Reglament (UE) 2018/848). Aquesta normativa garanteix que s'han produït respectant el medi ambient, el benestar animal i la qualitat del producte final. En la seva producció **no s'utilitzen pesticides de síntesi ni altres substàncies potencialment tòxiques.**

 Més informació a: www.bioecoactual.com



que ja s'ha encaritzat molt i que obliga a prioritzar cada compra.

El cost continua frenant la freqüència. La resposta de la llar espanyola ha estat defensiva: més comparació entre cadenes, més marca blanca, més espera de promocions i més sensibilitat davant de qualsevol diferència de preu. L'OCU observava màxims recents a la cistella de la compra i pujades rellevants en fruites i verdures; el País ha descrit una cistella molt més cara que fa cinc anys. Aquest entorn penalitza el bio davant de cada decisió diària perquè competeix per una part discrecional del pressupost alimentari i perquè molts consumidors l'alternen amb productes convencionals quan el diferencial es percep excessiu.

La regulació afegeix una capa més. La certificació europea és imprescindible per generar confiança i combatre el *greenwashing*, però implica documentació, auditories, separació de fluxos i controls. Per a petites finques, elaboradors artesans o importadors de tercers països, la càrrega administrativa pot ser proporcionalment alta. La solució no ha de ser relaxar l'estàndard, sinó simplificar tràmits, digitalitzar controls, reforçar formació



123RF Limited©silviamoraleja

tècnica i evitar duplicitats a la Política Agrària Comuna (PAC). Si produir bé costa més, la política pública ha de reduir costos improductius i fiscalitat, no rebaixar garanties ni debilitar la credibilitat del segell.

La conclusió és incòmoda: el bio no puja perquè sigui un luxe artifi-

cial sinó perquè revela abans que altres aliments el cost real de produir amb més restriccions ambientals, més i més cara mà d'obra, més control i menys economies d'escala. Tot i això, el sector no es pot limitar a demanar al consumidor que pagui més. Necessita guanyar eficiència,

La solució no ha de ser relaxar l'estàndard, sinó simplificar tràmits, digitalitzar controls, reforçar formació tècnica i evitar duplicitats a la Política Agrària Comuna (PAC)

agrupar oferta, escurçar cadenes, ampliar compra pública a escoles i hospitals, explicar millor l'Eurofulla, desenvolupar assortiments bàsics assequibles i fer servir el canal digital per a venda directa i fidelització. El futur de l'ecològic espanyol dependrà de convertir el sobrepreu en valor percebut, no pas en una barreira permanent per al consum, per a compradors que comparen més i decideixen amb menys marge. ■

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



AGRICULTURA

Ángeles Parra
Associació Vida Sana

Agricultura ecològica vs regenerativa

Al passat congrés “Agroecologia, Arrels i Futur” de SEAE, que va tenir lloc aquest 2026 a Pamplona, es van abordar infinitat de temes. Entre ells va tenir lloc el conversatori “Si no és ecològic i agroecològic, no és regeneratiu”. Un debat realment molt esperat. Perquè el missatge “regeneratiu” està avançant ràpidament, moltes vegades carregat de confusió i també amb certificacions de fiabilitat dubtosa.

Per revisar el procés històric, Javier Retana (CREAF i Universitat Autònoma de Barcelona) recorda que el concepte d'Agricultura Regenerativa va assolir un punt màxim a finals de la dècada de 1980, però pocs anys després pràcticament havia desaparegut. A partir del 2015 es va produir un extraordinari ressorgiment. Recentment s'ha descrit a partir de 10 criteris generals i una definició general: l'Agricultura Regenerativa és una nova manera de produir aliments en què es restaura i potencia la vida del sòl i de tots els éssers com a base per recuperar la



123RF Limited©williamedge

fertilitat, la biodiversitat i la resiliència dels agroecosistemes.

La Regenerativa no sorgeix com una moda ni com una alternativa ideològica, sinó com una resposta científica a problemes concrets i

mesurables. No tracta el sòl com un simple suport, sinó com un ecosistema viu del qual depenen la productivitat agrària, la qualitat nutricional dels aliments i la salut dels territoris rurals. Permet revertir processos de degradació, augmentar el carboni orgànic del sòl i restaurar els serveis ecosistèmics que l'agricultura convencional ha anat degradant, de manera que ajuda a avançar cap a la sobirania alimentària i la lluita contra el canvi climàtic, la pèrdua de biodiversitat i l'abandó rural.

Ernest Mas (VerdCamp Fruits) i la ramadera Beatriz de Pablo, que tenen clar que “l'agricultura ecològica hauria de ser el pilar de la regenerativa. Juntes sumen i es potencien. Separades, divideixen i es perjudiquen”.

En aquest context, Inés Costa-Pereira (Escola Superior Agrària-Institut Politècnic de Viseu (ESAV) diu: “L'afirmació “si no és ecològic i agroecològic, no és regeneratiu” pot funcionar com una alerta, però simplifica un debat més complex, cosa que el converteix en un concepte flexible, ambigu i, de vegades, susceptible d'apropiació corporativa i *greenwashing*. No seria més pertinent invertir la pregunta: l'agricultura regenerativa podria constituir una porta d'entrada cap a l'agroecologia? I, per altra banda, el fet que una pràctica sigui regenerativa no la converteix automàticament en agroecològica”.

Des del sector “bio”

Partint de que la producció ecològica en la base és regenerativa, i atenent que hi ha una norma que estableix pràctiques, criteris aplicables, això no garanteix que realment es compleixi la seva funció regenerativa si s'aplica el reglament sota mínims. Tot i això, cal seguir treballant per millorar aquests estàndards i la seva aplicació... Però, mentrestant, què fer com a sector? El debat continua:

a- Esperar que aquesta tendència s'esgoti i desaparegui per si mateixa, ja que, històricament, han estat moltes les certificacions i segells

ALIMENTACIÓ

TENIM TALLAGESPES FUNCIONANT AMB ENERGIA SOLAR!



Les cabres són les heroïnes en segon pla: gràcies a elles creix la nou més de moda del moment. En croissants i pastissos, el seu aroma viu ara un autèntic auge.

Volten pels pistatxers espanyols, roseguen les herbes i mantenen els arbres vius i sans. Sense màquines, sense química. Només “treball en equip” natural.





“El debat hauria de ser com totes dues poden arribar a reemplaçar definitivament l'agricultura convencional”

J. Retana afegeix: “Des del principi va iniciar un debat, a la meua manera de veure estèril, entre si és millor l'Agricultura Regenerativa o l'Ecològica, quan el debat hauria de ser com totes dues poden arribar a reemplaçar definitivament l'agricultura convencional. Hi ha diferència entre elles, no hi ha dubte, però són moltes més les coses que tenen en comú que les que les diferencien”. Opinió que també comparteix



“L'agricultura ecològica hauria de ser el pilar de la regenerativa. Junes sumen i es potencien. Separades, divideixen i es perjudiquen”

de qualitat que han sorgit des de les mateixes administracions, des de l'empresa privada o simplement com a campanyes i reclams des del màrqueting.

b- Contraatacar per tots els mitjans possibles assenyalant aquests segells com *greenwashing*.

c- Incidència política per evitar que aquestes normes i segells proliferin i s'oficialitzin.

d- Centrar-se a defensar, divulgar i informar sobre la fiabilitat de

l'Eurofulla com a única certificació recolzada per un Reglament Europeu i les seves normes.

Certificacions d'agricultura regenerativa

A Europa i a nivell internacional, hi ha diferents segells per a la producció regenerativa, alguns acceptables perquè exigeixen que estigui certificat també com a ecològic, i altres que per al sector de la producció ecològica serien considerats *greenwashing*, fins i tot encara que les pràctiques fossin correctes.

Algunes certificacions que tenen com a premissa la certificació ecològica

- **Orgànica Regenerativa (ROC).** Gestionada per la *Regenerative Organic Alliance* i auditada per entitats com Ecocert; afegeix estrictes requisits de benestar animal i equitat social.
- **Certificació EcoRegenerativa.** Associació AIVeIAI
- **Agrecert.** Té diversos segells, un dels quals Segell Gold certifica que a més de re-



123RF Limited@piotrkt

generatiu també ha de ser ecològic.

Altres que no contemplen prèviament la certificació ecològica

- **Certificació AENOR.** Sota el Model Epigen Healthy Bite, que mesura de manera científica la millora en la fertilitat del sòl, el

microbioma nadiu i la captura de carboni.

- **Rainforest Alliance.** Enfocat a la millora contínua dels ecosistemes agrícoles, la resiliència climàtica i els mitjans de vida dels agricultors.
- **Viticultura Regenerativa (RVA).** Específic per a vinyes que cerca mitigar el canvi climàtic. ■

ALIMENTACIÓ

LA FERMENTACIÓN NATURAL

QUE ALIMENTA TU BIENESTAR.

Zumos y vegetales ecológicos lactofermentados elaborados con métodos tradicionales y máxima calidad.

100% ECOLÓGICO CERTIFICADO

FERMENTACIÓN NATURAL TRADICIONAL

RICO EN COMPUESTOS PRESENTES DE FORMA NATURAL

Más de 30 años elaborando alimentos fermentados ecológicos mediante procesos naturales de baja intervención, combinando tradición, seguridad alimentaria y sabor auténtico.

1996 - 2026
30 AÑOS OFRECIENDO SALUD

Descubre la gama BioFood en tu tienda ecológica habitual.

www.ellabrador.es

ALIMENTACIÓ

Fruita ecològica i estiu: una combinació saludable per a la hidratació dels nens

Amb l'arribada de l'estiu i les altes temperatures, mantenir una bona hidratació és clau, especialment als més petits, que passen més temps jugant a l'aire lliure, a la platja o fent activitat física.

Fruites d'estiu: hidratació natural i sabor

Tot i que l'aigua sempre ha de ser la principal font d'hidratació, la fruita d'estiu és una gran aliada natural. La síndria i el meló destaquen pel seu alt contingut en aigua, el sabor dolç i l'aportació de nutrients, convertint-se en opcions perfectes per refrescar els nens de forma saludable. Una ració de 300 grams de meló aporta aproximadament el 75% de la ingesta diària recomanada de vitamina C.

Aquestes fruites contenen més d'un 90% d'aigua, cosa que ajuda a mantenir una hidratació natural al llarg del dia. A més, el seu sabor dolç i textura sucosa les fa molt atractives per als més petits, facilitant-ne el consum davant d'opcions ultraprocessades o begudes ensucrades.

També aporten minerals com potassi i magnesi, que contribueixen al funcionament normal de l'organisme, així com antioxidants naturals com el licopè, present a la síndria.



123RF Limited©atproduction

Idees fresques i fàcils

Durant l'estiu, les opcions són infinites: broquetes de fruita, *smoothies*, polos casolans o macedònies fresques són idees fàcils i molt desitjables. També es poden combinar en amanides amb fulles verdes, cogombre o menta i formatge estil feta per a plats lleugers i refrescants.

Una altra alternativa pràctica és portar fruita tallada a la platja o la piscina com a *snack* saludable per a tota la família.

A Veritas, ecològiques i de temporada

Als supermercats Veritas trobaràs una àmplia varietat de fruites ecològiques i de temporada, cultivades sense fertilitzants ni pesticides de síntesi química, ni organismes genèticament modificats. Escollir fruita de temporada permet gaudir de productes més frescos, saborosos i sostenibles. A més, la majoria de les fruites ecològiques presenten

un menor contingut en aigua i més matèria seca, fet que es tradueix en un perfil més concentrat de sabor i nutrients. ■



ALIMENTACIÓ

Aquest estiu, beu-te la fruita que més t'agrada, acabada d'esprémer!

**100%****fruita fresca ecològica****ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA**

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA
DE QUALITAT



Laura I. Arranz
Dra. Farmacèutica i Dietista-Nutricionista



Com protegir la teva pell del sol des de dins

Al'estiu tots augmentem les hores a l'aire lliure, ja sigui per passar dies a la platja o a la muntanya, passar estones a la piscina o simplement fent passejades al nostre entorn o sortint a prendre alguna cosa. I això està molt bé, però és important protegir la pell, no només amb cremes, barrets o ulleres de sol, sinó també amb la nostra alimentació.

Alguns nutrients i substàncies presents als aliments contribueixen a protegir les cèl·lules davant l'estrès oxidatiu i afavoreixen els processos de reparació de la pell. Una bona alimentació mai substitueix l'ús de fotoprotectors, però si et cuides per fora, ho has de fer per dins també per mantenir una pell més saludable.

Abans de prendre el sol: protecció

Les vitamines, els minerals i altres components antioxidants dels aliments vegetals són molt importants. Una dieta rica en vitamina A, C, E, seleni, coure, manganès, carotens i polifenols ens donarà una bona base. Dins d'aquests, són especialment rellevants els betacarotens, pigments naturals responsables del color taronja o groc d'aliments com la pastanaga, la carbassa o el préssec. Aquests compostos són precursors de la vitamina A i ajuden al manteniment de la pell també quan es bronzeja. Un altre tipus de carotens que són grans aliats són els licopens, pigments de color vermell presents al tomàquet, la

síndria o el pebrot vermell amb gran potencial davant del dany oxidatiu. Els antioxidants en general també tenen un paper important. Aquestes substàncies ajuden a neutralitzar els radicals lliures que es generen durant l'exposició solar.

Un bon gaspatxo o un tros refrescant de síndria venen de gust, són refrescants i a més a més protectors de la nostra pell i el podem acompanyar d'un te matxa ben fred, una opció refrescant amb la varietat de te verd més rica en antioxidants.

Després de prendre el sol: reparació

Després de l'exposició solar, la pell posa en marxa diferents mecanismes de reparació. En aquest procés la vitamina C és especialment important, ja que participa en la formació del col·lagen, una proteïna fonamental per mantenir l'estructura i elasticitat cutànies. Al mediterrani tenim fruites que són excel·lents fonts de vitamina C com les taronges i les maduixes, però la seva temporada s'acaba quan arriba la calor així que hem de recórrer a altres aliments com el tomàquet, el pebrot vermell, la síndria o el meló i també el kiwi. A més, podem buscar algunes opcions exòtiques com el camu-camu que és un petit fruit de la selva amazònica mundialment conegut per ser una de les fonts naturals més riques en vitamina C. Al nostre entorn el podem trobar comercialitzat en forma de pols que també pot aportar concentracions elevades de vi-



123RF Limited©pheelingsmedia

El camu-camu, una de les fonts naturals més riques en vitamina C, contribueix a la reparació de la pell al participar en la síntesi del col·lagen

tamina C i que es pot afegir fàcilment a iogurts, batuts, gelats casolans o preparacions fredes.

I no oblidem els àcids grassos omega-3, importants per les seves propietats antiinflamatòries. Les llavors de xia i de lli són una font vegetal excel·lent d'aquests àcids grassos. Es poden consumir tal qual, remullades o moltes. En aquest darrer cas, l'ideal és guardar-les a la nevera, sobretot a l'estiu, perquè conservin millor les seves propietats.

Una idea senzilla per després d'una sessió de platja, piscina o muntanya pot ser prendre un bol de iogurt natural amb dauets de síndria o meló, fruits vermells, una cullerada de llavors de xia o lli i una culleradeta de camu-camu en pols.

La millor estratègia per gaudir del sol és combinar una exposició responsable, una protecció solar adequada i una alimentació rica en fruites, verdures, greixos saludables i antioxidants. ■

ALIMENTACIÓ

Els teus aliats sota el sol

El protector solar és innegociable. Però una **protecció total** comença a l'interior. Prepara i defensa la teva pell del sol amb la combinació perfecta: matcha + camu-camu.

RECEPTA
Iván Iglesias
 Xef i Professor de Cuina Vegana | www.nutricionesencial.es


Panzanella, el sabor de l'estiu toscà

La panzanella és una amanida típica de la Toscana italiana. L'ànima d'aquest plat es troba en l'aprofitament del pa que es queda dur després de diversos dies i que permet absorbir el sabor i l'amaniment dels tomàquets. Busca un pa de qualitat amb una molla densa com el pa de pagès.

Tot i la senzillesa de la recepta, cada mos és pur sabor. Per això l'elecció dels ingredients, en concret el tomàquet, és clau. Han d'estar madurs però fermes, això aporta dolçor a l'amanida i en redueix l'acidesa. Varietats com els tomàquets de pera, de branca o xerri són perfectes per a aquest plat. Però no et conformis amb només una varietat i barregen diversos a la mateixa amanida, d'aquesta manera aportem sabor i matisos diferents alhora que el plat es torna més atractiu visualment.

Tradicionalment, el pa sec s'humiteja amb aigua i vinagre perquè es torni sucós i guanyi sabor. En aquest cas, preparant un amaniment abundant i deixant reposar l'amanida perquè el pa absorbeixi els suc, aconseguim que cada tros de pa quedi integrat perfectament al plat aportant sabor i aquest punt lleugerament cruixent encara.



Temps de preparació: 10 minuts
Temps de repòs: 30 minuts
Rendiment: 4 racions

Ingredients:

- 700 gr. de tomàquets variats.
- 1 cogombre petit.
- ½ ceba morada.
- 350 gr. de pa de pagès de diversos dies o torrat.
- 60 gr. d'oli d'oliva verge extra.
- Sal i pebre negre molt al gust.
- 2 cullerades de vinagre.
- 10-12 fulles d'alfàbrega fresca.



©Iván Iglesias

Elaboració:

Abans de començar amb el muntatge d'aquesta amanida, cal preparar el pa amb antelació. Si utilitzes pa de diversos dies pots trencar-lo a trossos i deixar que s'assequi a l'aire. Si no tens més remei que fer servir pa recent el millor és torrar-lo lleugerament per assecar la superfície.

Amb el pa preparat, comença per rentar els tomàquets i tallar-los a trossos irregulars. Fes servir tomàquets de pera, tomàquets xerri o la varietat que més t'agradi sempre que estiguin madurs i vermells. Ratlla mig tomàquet i reserva-ho.

Col·loca els tomàquets en un bol i amaneix-los amb sal, oli d'oliva, pebre i vinagre. Afegeix el tomàquet ratllat i barreja-ho perquè s'integri. Deixa que reposi 15 minuts.

Talla el cogombre a làmines fines amb ganivet o mandolina i la ceba en mitges llunes fines.

Incorpora el pa, el cogombre i la ceba morada al bol amb els tomàquets i remena perquè el pa s'impregni de l'amaniment i el suc del tomàquet.

Deixa que reposi 15 minuts més i serveix en una plata decorant amb les fulles d'alfàbrega. ■

EN EL TEU E-MAIL


BIOECO
 ACTUAL

SUBSCRIU-TE
gratis escanejant el codi

bioecoactual.com/ca/subscripcio


LA SELECCIÓ DEL MES · ELS IMPRESCINDIBLES



Beguda vegetal d'arròs, coco i matxa, de Natumi



La nostra popular base d'arròs i coco es barreja amb te verd matxa en pols d'alta qualitat, fet que la converteix en la beguda perfecta per a consumidors preocupats per la salut i que segueixen les últimes tendències.

Una combinació deliciosa i refrescant sense sucres afegits.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Natumi | www.natumi.com
Empresa: Natumi GmbH

Novetat!

Sucs de fruita, de Cal Valls



Cal Valls amplia la seva gamma de suc ecològics amb noves combinacions: el suc tropical (poma, pinya, mango, guaiaba i maracujà) i les noves mescles de poma amb mango i pinya amb poma.

Tots els suc són de fruita ecològica, sense concentrats, conservants ni additius, mantenint intacte el caràcter i la qualitat de la fruita d'origen.

Gaudeix de la fruita natural aquest estiu!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Cal Valls | www.calvalls.com
Empresa: Cal Valls Eco, S.L.U.

Novetat!

Aigua de mar en ampolla de vidre, de Sol Natural



Beure aigua de mar és una forma natural d'aportar minerals essencials al teu cos.

Recollida a 1.300 metres de la costa i a 38 metres de profunditat al Parc Natural del Cap de Gata, l'aigua de mar de Sol Natural manté la seva puresa i riquesa mineral intactes.

A la composició de l'aigua de mar es troben tots els elements químics coneguts.

Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribució: Vipasana Bio, S.L.

Imprescindible!

Cacaos funcionals ecològics, d'AlterNativa3



Tres cacaos funcionals per triar el teu propi ritual: cacau pur ecològic i de comerç just amb ashwagandha, melena de lleó o reishi.

Tres barreges veganes, sense gluten i sense sucres afegits, pensades per gaudir d'una tassa intensa i reconfortant en qualsevol moment del dia. Es poden preparar calentes o fredes i incorporar fàcilment a begudes, smoothies i receptes.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla)
Comerç Just (Fairtrade)
Marca: AlterNativa3 | www.alternativa3.com
Empresa: AlterNativa3, SCCL

Novetat!

Shatavari en pols, de Biotona



El shatavari és una planta adaptògena, valorada des de fa segles com "la reina de les herbes aiurvèdiques".

Ajuda davant l'estrès temporal i afavoreix un bon descans nocturn.

També ajuda en el període de temps previ i posterior a la menstruació, així com a alleujar els símptomes associats a la menopausa.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla)
Vegà (Vegan Society)
Marca: Biotona | www.biotona.es
Empresa: Keypharm, N.V.

Imprescindible!

Salsa teriyaki, de Lima



La salsa teriyaki és un gran clàssic de la cuina japonesa. Compost per "Teri" que significa brillantor i "Yaki" que significa graella, fa referència a una salsa dolça i picant molt envoltant.

El Tamari Strong sense gluten és la base d'aquesta deliciosa salsa marinada.

El sabor dolç no prové del caramel ni del sucre, sinó de l'almívar d'arròs.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Lima | www.limafood.com
Empresa: Lima Natuurvoeding, N.V.

Imprescindible!



ALIMENTACIÓ

Xef i Professor de Cuina Vegana | www.nutricionesencial.es

Iván Iglesias



Tots els embotits vegetals són iguals?

En els darrers anys s'ha notat un augment considerable de la presència al mercat d'embotits vegetals. Per adonar-nos-en, ja no és imprescindible que acudim a botigues o supermercats especialitzats, on els trobàvem únicament fa poc temps, els embotits vegetals ecològics certificats són cada dia més presents en més expositors de productes refrigerats a molts punts de venda d'alimentació general.

Però, sabem realment quins són més saludables? Entre les alternatives que trobem als embotits d'origen animal, les diferències poden ser notables. Podem descobrir productes llescats similars al salami, la mortadella, el xoriço o fins i tot el pernil de York. I es fa evident que a més de les seves diferències quant a sabor, la composició no té res a veure entre els uns i els altres. Mentre que en alguns es percep que l'objectiu és imitar el sabor per aconseguir una alternativa vegetal, en altres casos sembla que la finalitat és principalment funcional.



©Bio Eco Actual

D'aquesta manera ocuparien el mateix lloc que els seus anàlegs carnis a la nostra alimentació.

Entre els primers, aquests imitadors sensorials, podem trobar mortadelles, salamis i tots aquells noms que ens recorden aquests productes d'origen animal. Amb ells s'apel·la a la sensació i experiència quant a sabor i textura sense centrar-nos, igual que passa amb els originals, en com

de saludables són. En canvi, respecte a aquells que podríem anomenar imitadors funcionals, trobem que prioritzen la proteïna, o almenys tindran una aportació proteica molt més elevada que els primers.

Composició, nivell de processament i informació nutricional

Aquesta anàlisi ens fa pensar en la composició quant a ingredients dels uns i dels altres, en el nivell de processament i en la informació nutricional. No cal dir que cal fer una ullada als ingredients i que sabem identificar greixos, ingredients proteics o additius serem capaços d'escollir les alternatives més saludables.

I és que no és el mateix que el nostre embotit estigui compost principalment, i per aquest ordre, per aigua, greix i saboritzants o que el seu ingredient principal sigui seitàn o tofu i el 15% restant verdures i una mica de greix. Com veus, la quantitat de greix i la seva qualitat pot marcar

És necessari fer una ullada als ingredients i, sabent identificar greixos, proteïnes o additius, serem capaços d'escollir les alternatives més saludables

una gran diferència, però també la quantitat de sal i si els ingredients són rics en proteïna o no.

Si atensem la proteïna, ingredients com el tofu, el seitàn, la proteïna de soja, de pèsol, o de llegums en general, ens donaran a entendre que ens trobem davant d'un producte proteic o, si més no, interessant en aquest sentit sempre que aquests ingredients apareguin al principi del llistat d'ingredients i no al final, el

CERTIFICACIÓ

ALIMENTACIÓ

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:	3 g
> dels quals: saturats	0,3 g
> moninsaturats	0,3 g
> polinsaturats	0,3 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

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

84563245

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

www.ccpae.cat

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE
BIODYSSEE
VOYAGE GASTRONOMIQUE
LA QUALITAT ARTESANAL AL PREU JUST, DIRECTAMENT PER A TU



UNA FAMÍLIA INDEPENDENT

Para nosotros, la calidad no debería ser un lujo.

RECEPTES ÚNIQUES

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

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

Distribuido por: infoedispronat.com
www.dispronat.com

Dispronat



WWW.BIODYSSEE.COM



ALIMENTACIÓ



que indicaria una quantitat relativament baixa.

D'altra banda, quan revisant ingredients trobem que el greix apareix com a primer o segon element en la composició, és lògic pensar que aquest embotit no serà massa saludable. I no només influeix la quantitat de greix sinó la qualitat d'aquest, sent els greixos de colza i gira-sol els més habituals. Com que són productes d'origen vegetal, el greix saturat no sol ser protagonista a no ser que s'utilitzin olis de coco o greixos vegetals molt processats i hidrogenats, cosa que redueixen la qualitat nutricional del producte.

Presència de sal, conservants o saboritzants

Igual que succeeix amb processats de carn, la sal és present en major o menor mesura, sent una cosa a la qual hem de prestar especial atenció. L'OMS recomana no superar els 5 g de sal al dia per a adults. I trobem que alguns d'aquests aliments poden acumular fins a 1,5 o fins i tot 2 g de sal per 100 g de producte. Com que estem tractant d'embotits ecològics certificats, no trobarem gaires dels conservants



©Bio Eco Actual

i saboritzants que es troben en un altre tipus de productes, però sí que és freqüent que apareguin fècules o midons, colorants o saboritzants naturals. En general, aquests darrers seran verdures o espècies que no presenten cap problema. Mentre que si un embotit conté una gran quantitat de midó només ens indicarà que la seva densitat nutricional no és tan elevada i és més ric en hidrats de carboni.

Vegem-ne dos exemples quant a ingredients. El producte A té un 79% de seitàn, oli de gira-sol alt oleic, pebre, extracte de llevat, espècies i sal. I el producte B, per ordre d'aparició, aigua, oli de colza, fècula, clara d'ou, espècies, verdures, sucre, gelificant, oli de gira-sol, sal. Mentre que el primer conté un 30% de proteïna i 11% de greix, al segon veiem que la proteïna suposa el 6,4% i el greix el 15%. Com podem veure, el producte A és

clarament funcional i el B, malgrat ser vegetal i ecològic, és molt més processat i menys nutritiu.

Pel que fa al processat, alguns aliments són bàsicament tofu o seitàn amb alguns condiments i saboritzants que suposen una alternativa saludable, senzilla i molt més nutritiva, mentre que altres, encara que suposin una experiència molt realista quant a imitació del sabor i textures, haurien de considerar-se com a aliments de consum ocasional.

Triar els millors

Embotits rics en proteïna i amb greixos saludables, basats en tofu, seitàn o proteïnes vegetals són ideals per incloure en esmorzars o berenars tant per a adults com per a nens. Sobre unes torrades amb tomàquet i fulles verdes, un entrepà complet, perfectes perquè els petits portin un entrepà a l'escola o per enriquir amanides o saltejats amb verdures.

Aquests productes poden suposar una opció molt interessant nutricionalment alhora que atractiva i saborosa, sempre que en revisem la composició i prioritzem aliments poc processats amb ingredients el més naturals possible. ■

ALIMENTACIÓ

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

Natumi Civada Pure i Ametlla Pure



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'AMETLLA]

WWW.NATUMI.COM/ES

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



Wellderly l'envelliment saludable

L'alimentació, l'exercici, el son, la socialització i l'actitud positiva són les bases sobre les quals descansa un envelliment saludable.

Complir anys però amb bona salut. Biòlegs, nutricionistes, científics investigadors, experts en son, en esport, dirigeixen els seus esforços cap al repte que suposa viure cada vegada més anys i poder-ho fer en bona forma física i mental.

Fa pocs dies es va celebrar el primer congrés sobre la Longevitat sana a Barcelona, a l'auditori del CosmoCaixa, amb el lema "Viure més, viure millor". L'organitzador, el grup Godó, presentava un nou canal de la Vanguardia que tracta els temes al voltant de la longevitat: LongevitIA. Els patrocinadors, els supermercats de productes ecològics Veritas, entre altres. I és que l'alimentació ecològica és una de les bases sobre les que s'assenta la salut. Ingerir menys tòxics fa que no hi hagi tanta feina a netejar l'organisme. I és que amb l'edat la neteja s'alenteix. És l'anomenada



123RF Limited©verdohlib

autofàgia. La neteja cel·lular que porta a terme l'organisme quan dorm i quan no menja. D'aquí també la recomanació de portar una bona rutina de descans i de separar els menjars, no picar entre hores, sopar d'hora o fer dejuni intermitent.

Wellderly és el terme en anglès que es tradueix per envellir bé. Formen part del *wellderlies* els majors de 90 anys que encara es pregunten què volen ser quan siguin grans. Exosomes, biomarcadors, geroteràpia, intervencions de longevitat, són alguns dels termes que es van anar desgranant per mostrar un camí engrescador amb molt futur. ■

Agroecologia escolar

El premi Escola, Agricultura i Alimentació Ecològica ja compleix la seva catorzena edició. Impulsat pel Departament d'Agricultura de la Generalitat de Catalunya, amb el suport del Departament d'Educació i en col·laboració amb l'Associació Vida Sana i la XESC (Xarxa d'Escoles Sostenibles de Catalunya) té com a objectiu premiar projectes i activitats desenvolupades a centres educatius de Catalunya relacionats amb la producció i l'alimentació ecològica. Aquests catorze anys s'ha observat una evolució molt interessant des dels primers horts escolars ecològics fins al concepte d'agroecologia escolar.

L'agroecologia escolar és una manera d'aprendre que connecta l'escola amb allò que mengem i amb la manera com es produeixen els aliments.

A través d'activitats pràctiques, nens i joves descobreixen d'on surten els aliments, com es transformen, com es gestionen els residus i com podem consumir d'una manera més responsable i sostenible.

Premi
escola,
agricultura i
alimentació
ecològica

Aquest enfocament recorre tot el sistema alimentari escolar: des de l'hort i producció d'aliments fins a la cuina, el menjador, la reducció de residus.

L'objectiu és que l'alumnat entengui el funcionament del sistema alimentari i hi participi activament en la millora.

Impulsar l'agroecologia escolar ajuda a construir una comunitat educativa més conscient, crítica i compromesa amb la sobirania alimentària i amb un futur més just i sostenible. ■

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ





physalis®

La teva cura de bellesa des de l'interior

Fórmules professionals amb components bàsics per a una pell ferma, hidratada i sana.

Aire sec, raigs UV, contaminació ambiental. Cansament, envelleïment, estrès. Molts factors externs són perjudicials per a la pell, i el resultat és una pell apagada, seca i menys elàstica. Et sona? Doncs aleshores ja és hora d'actuar atacant el problema des de dins cap enfora amb l'ajuda de complementos nutricionals per recuperar la lluminositat de la pell.



Redueix la profunditat i mida de les arrugues¹

Millora la hidratació i l'elasticitat de la pell¹

Contribueix a la formació de col·lagen per al manteniment d'una pell sana²

Ingredients: col·lagen marí tipus I hidrolitzat, ²vitamina C, ¹àcid hialurònic

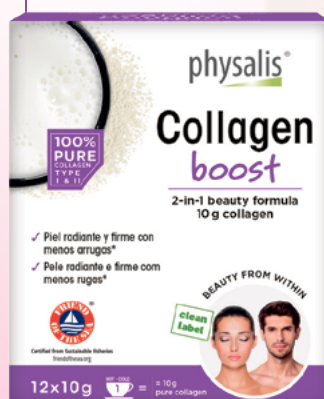


Pell radiant i ferma amb menys arrugues¹

Amb peptíds de col·lagen tipus I, fàcilment digeribles

Reforça el col·lagen tipus II

Ingredients: ¹hidrolitzat de col·lagen tipus I, col·lagen natiu tipus II

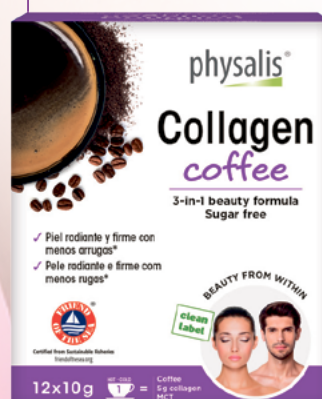


La teva arma secreta per desbordar energia i brillar durant tot el dia

Una mescla instantània 3 en 1 de deliciós cafè 100% Aràbica

Peptíds de col·lagen tipus I fàcilment digeribles i TCM de coco

Ingredients: hidrolitzat de col·lagen tipus I, pols de TCM, fibres d'acàcia, cafè instantani



Una forma extremadament pura de col·lagen de tipus I + vitamina C

Contribueix a la formació del col·lagen¹

El manteniment de la salut de la pell i del cartílag articular¹

Ingredients: hidrolitzat de col·lagen, ¹vitamina C



Aporta a la pell una lluminositat juvenil¹

Contribueix a la formació normal de col·lagen per mantenir una pell sana¹

Amb àcid hialurònic de la tremella, 100% d'origen vegetal

Ingredients: ¹extracte d'atzeroia, extracte de Tremella fuciformis, extracte de llavors de gira-sol, extracte de coriandre



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

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

www.physalishealth.com — @ f in





ALIMENTACIÓ

Jaume Rosselló
Editor Especialitzat en Salut i Alimentació

Per què utilitzar xía a les postres?

Les llavors de xía (*Salvia hispànica*) ja formen part de les postres i rebosteria saludable gràcies a les seves extraordinàries propietats nutricionals i funcionals. Valorades per les civilitzacions asteca i maia des de fa més de 6.000 anys, són un bon recurs pràctic per crear postres més nutritives.

Potència nutricional concentrada

La xía destaca per la seva densitat nutricional. 10 grams aporten 1,6 gr. de proteïna completa, 3 gr. de greixos saludables, 5 gr. de fibra i minerals notables, sobretot el calci (53 mg), magnesi, fòsfor i ferro.

El perfil de greixos és equilibrat: més de la meitat són omega-3, superant el lli i les nous. Aquests greixos redueixen la inflamació, milloren la salut cardiovascular i afavoreixen el sistema nerviós. Les llavors són riques en antioxidants, especialment flavonoides, que protegeixen contra l'enranciment i eliminen radicals lliures.

El contingut en calci és notable: la xía conté entre 5 i 10 vegades més calci que la llet de vaca, per això pot ser una font excel·lent per a dietes vegetarianes, veganes o amb intolerància a la lactosa.

Propietats gelífiques úniques

La característica més interessant de la xía és la seva capacitat d'absorbir aigua fins a dotze vegades el seu



123RF Limited@margouillat. Pudding

pes, formant un gel o mucíl·lag amb textura viscosa. Aquesta propietat transforma la xía en ingredient versàtil que aporta estructura, cremositat i humitat.

Quan les llavors contacten amb líquids (aigua, llets vegetals, suc, iogurts), desenvolupen una coberta gelatinosa en 10-15 minuts. Aquesta capacitat permet crear textures similars a púdings, mousses i cremes sense gelífics artificials o d'origen animal.

El mucíl·lag actua com a espessidor natural en cremes, salses i farcits, proporcionant consistència sense alterar el sabor.

Els púdings de xía amb llet vegetal, cacau i fruites han esdevingut

clàssics de la rebosteria saludable. La xía millora la textura de bescuits, magdalenes i galetes, aportant humitat, cosa que és especialment valuosa a la rebosteria sense gluten.

Substitut d'ous i greixos

La seva capacitat per reemplaçar ous li confereix una aplicació revolucionària.

L'ou de xía es prepara barrejant 1 cullerada de llavors amb 3 cullerades d'aigua i deixant reposar 10-15 minuts fins a obtenir un gel viscos similar a l'ou batut.

Aquest gel compleix la funció aglutinant de l'ou, lliga ingredients i proporciona estructura. I funciona

10 grams de xía aporten 1,6 gr. de proteïna completa, 3 gr. de greixos saludables, 5 gr. de fibra i minerals notables, sobretot el calci (53 mg), magnesi, fòsfor i ferro

bé en bescuits, magdalenes, galetes, brownies, gofres, creps i pans. La proporció: 1 ou de xía equival a 1 ou convencional. Les proteïnes i la fibra soluble creen una xarxa que atrapa aigua i altres ingredients.

A més, la xía permet reduir greixos afegits. La seva capacitat per retenir humitat permet disminuir oli o mantega sense comprometre'n la sucositat. Alguns pastissers substitueixen fins a un 25% dels greixos per gel de xía, creant postres més lleugeres.

Sabor neutre i versatilitat

La xía posseeix sabor pràcticament neutre que no interfereix amb els sabors principals de les postres. Per això és un ingredient tan versàtil, apte per a preparacions dolces i salades.

FIRES

BioCultura

feria de productos ecológicos
y consumo responsable



¿Quieres formar parte del cambio?



BioCultura es más que una feria, es donde crecen las marcas ecológicas.

Más información en el QR y en biocultura.org/madrid

IFEMA - Madrid
26-29 Noviembre 2026



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

ALIMENTACIÓ



Les llavors poden incorporar-se senceres o moltes a pans, galetes o bescuits sense canviar res. Empolvorades sobre iogurts, batuts o fruites, aporten un toc cruixent i el seu color fosc crea un efecte decoratiu natural.

La xía s'adapta a múltiples contextos: des de "l'aigua fresca de xía" tradicional asteca, fins a mousses de xocolata i melmelades sense sucre afegit.

Poder saciant i control de pes

La fibra soluble, en formar mucíl·lag, retarda l'absorció i la conversió d'hidrats en sucres, ajudant a establir la glucèmia i evitar pics d'insulina. Aquesta propietat converteix les postres amb xía en opcions equilibrades per a persones amb diabetis o resistència a la insulina.

El gel ocupa volum a l'estómac, perllongant la sacietat. Avui se sap que redueix el nivell de grelina (l'hormona de la fam) i retarda el buidament gàstric. Un púding de xía manté la sacietat durant hores.

És el que l'ha popularitzat entre persones que busquen controlar el seu pes. Unes postres amb xía aporten nutrients de qualitat, fibra i grei-



123RF Limited©ivandzyuba. Amanida amb llavors de xía

xos saludables que contribueixen a la sacietat, a diferència de postres convencionals riques en sucres simples. La quantitat recomanada és de 10-25 grams diaris (1-2 cullerades).

Aplicacions pràctiques

La xía representa una revolució en la rebosteria saludable, ja que transforma postres convencionals en opcions nutritives sense sacrificar sabor ni textura i les possibilitats són gairebé il·limitades. Els púdings són un

clàssic: combinant llavors amb llet vegetal i deixant reposar al frigorífic, s'obtenen unes postres cremoses personalitzables amb fruites, cacau, vainilla o espècies.

Les melmelades casolanes amb xía prescindeixen del sucre excessiu i la pectina industrial. A smoothies, bols i *parfaits*, aporta textura, nutrients i efecte decoratiu. Els bescuits, magdalenes i galetes enriquits amb xía són més nutritius i sucosos. En barretes energètiques sol combinar-se xía amb fruita seca, dàtils i cacau, creant

La característica més interessant de la xía és la seva capacitat d'absorbir aigua fins a dotze vegades el seu pes, formant un gel o mucíl·lag amb textura viscosa

snacks ideals per a esportistes.

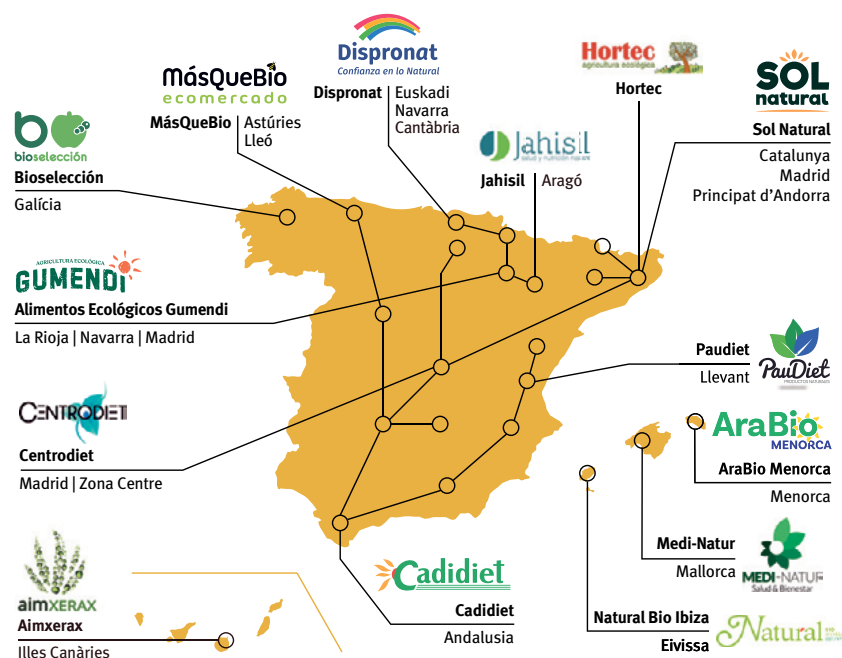
Les mousses amb avocat, cacau i gel de xía queden més cremoses. I els pastissos amb base de fruita seca i xía poden ser una bona opció crudivegana.

Les característiques i absència de contraindicacions fan de la xía un ingredient del qual poden beneficiar-se esportistes (omega-3, proteïnes i minerals), vegetarians i vegans (calci, ferro i proteïna completa), persones amb sobrepès (efecte saciant), celíacs (sense gluten) i tothom que busqui millorar la qualitat nutricional sense renunciar al plaer dels sabors. ■

DISTRIBUÏDORS

Tens una botiga ecològica?

Demana exemplars als nostres distribuïdors oficials



Bio Eco Actual també disponible a:



ALIMENTACIÓ

Naturalment refrescants



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

Voelkel

Faci la seva comanda



DIETA LÒGICA

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



Xufa: un tresor nutricional

La xufa és un aliment tradicional de la conca mediterrània que té una llarga història de consum i un notable interès nutricional. Coneguda principalment per ser la matèria primera de l'orxata valenciana, la xufa és molt més que això.

La xufa creix sota la terra, ja que és el tubercle de la planta *Cyperus esculentus*, una espècie herbàcia pertanyent a la família de les ciperàcies, plantes similars als joncs. Pot confondre's amb un fruit sec també degut al seu sabor dolç i al seu contingut en greixos saludables, però botànicament és un tubercle subterrani, de mida petita amb la superfície rugosa i de color marró. A més, els seus matisos de sabor recorden l'ametlla, l'avellana o el coco, cosa que explica la seva versatilitat tant en begudes com en preparacions culinàries.

L'origen de la xufa se situa a Egipte. Hi ha evidències arqueològiques de que els egipcis la consumien i era apreciada tant com a aliment com per les seves propietats medicinals. S'han



123RF Limited@joaquincorbalan. Agricultor valencià cultivant xufes

trobat xufes a tombes faraòniques de més de 4.000 anys d'antiguitat, cosa que demostra la seva importància en aquella civilització. Posteriorment, el seu cultiu es va estendre per diferents regions de la Mediterrània. Es creu que van ser els àrabs els qui van introduir la xufa a la península ibèrica durant l'Edat Mitjana, trobant a les terres fèrtils de València unes condicions ideals per al seu cultiu.

Actualment, la comarca valenciana Horta Nord concentra la major part de la producció espanyola i compta amb la prestigiosa Indicació Geogràfica Protegida (IGP) Xufa de València, que en garanteix la qualitat i l'origen.

La xufa té una composició nutricional una mica peculiar per ser un tubercle. A diferència d'aliments com la patata o el moniato, conté quan-

titats apreciables de greix saludable, fibra dietètica i compostos bioactius, fet que explica el creixent interès científic per aquest aliment. De fet, a nivell nutricional s'assembla més a un fruit sec que no pas a un tubercle. La xufa seca aporta entre 400 i 500 kcal per cada 100 grams, procedents principalment d'hidrats de carboni complexos i greixos insaturats. La composició pot variar segons la varietat cultivada, les condicions climàtiques i el grau de maduració, però sol contenir aproximadament un 20-30% de greixos, un 20-30% de midó, un 8-15% de fibra dietètica i entre un 5-10% de proteïnes. De tot això, un dels aspectes més interessants és el perfil lipídic molt semblant al de l'oli d'oliva. La major part dels seus greixos són àcids grassos monoinsaturats,

En els darrers anys, la creixent demanda d'aliments vegetals, ecològics i productes sense gluten ha impulsat noves aplicacions per a aquest fantàstic tubercle

especialment àcid oleic, que poden representar més del 65% dels àcids grassos totals, acompanyat de quantitats menors d'àcid linoleic i àcids grassos saturats. A més, la xufa conté tant fibra insoluble com soluble, a més de midó resistent, un tipus de carbohidrat que escapa parcialment a la digestió a l'intestí prim i pot ser fermentat per la microbiota intestinal. La xufa també aporta minerals com potassi, fòsfor, magnesi, ferro i zinc, a més de vitamines antioxidants com la vitamina E. També conté diversos compostos fenòlics, flavonoides i altres fitoquímics amb activitat antioxidant. En els darrers anys, nombrosos estudis han investigat el potencial de la xufa en la salut cardiovascular, metabòlica i digestiva quan forma part d'una alimentació equilibrada.

La xufa és realment un ingredient amb molt potencial per al desenvolupament d'aliments funcionals

SABER-NE +

COM DIFERENCIAR LA COSMÈTICA ECONATURAL AUTÈNTICA

A diferència dels aliments, **no hi ha una llei que reguli els termes "natural" o "ecològic" en cosmètica**. Per això, molts productes utilitzen paraules com natural, bio, eco o orgànic sense ser-ho realment.

COMPTE AMB LES ETIQUETES

- Llegir la llista d'ingredients **no sempre és suficient**.
- Alguns ingredients (com la glicerina) poden ser naturals o sintètics.
- El terme "**perfum**" pot incloure tant substàncies naturals com compostos petroquímics.

Per tant, interpretar els ingredients requereix coneixements tècnics i **no garanteix per si mateix l'autenticitat del producte**.

LA CLAU: LA CERTIFICACIÓ

Encara que allò ideal és conèixer i confiar en qui elabora el producte, això no sempre és possible.

L'opció més segura és triar **cosmètica certificada**.

CERTIFICACIONS MÉS RECONEGUDES A ESPANYA:



ÚNICA NORMA NACIONAL



CERTIFICADA PER ENTITATS COM ECOCERT, SOIL ASSOCIATION O CAAE



NORMA NATRUE

Més informació a: www.elbotiquinnatural.com



L'ús més conegut de la xufa és l'elaboració de l'orxata, una beguda vegetal tradicional molt arrelada a la cultura valenciana. Consumida especialment durant els mesos càlids, l'orxata destaca pel seu sabor dolç i refrescant i el seu perfil nutricional. De tota manera, els tubercles també es poden menjar directament una vegada secs i després rehidratats, utilitzar-se com a ingredient en dolços tradicionals o moldre'ls per elaborar farines destinades a pans i dolços.

En els darrers anys, la creixent demanda d'aliments vegetals, ecològics i productes sense gluten ha impulsat noves aplicacions per a aquest fantàstic tubercle. La farina de xufa s'utilitza cada cop més en rebosteria, aportant un sabor dolç natural i una textura molt suau. La xufa es fa servir també en l'elaboració de begudes vegetals, cremes untavles i *snacks*. És realment un ingredient amb molt potencial per al desenvolupament d'aliments funcionals.

L'elaboració tradicional de l'orxata és senzilla. En primer lloc, les xufes seques es renten per eliminar impureses i posteriorment es deixen en remull durant diverses hores, generalment



123RF Limited@patrickhastings

entre 8 i 24 hores. Un cop hidratades, es trituren amb aigua per obtenir una pasta que posteriorment es premsa i filtra. El líquid resultant constitueix la base de l'orxata que s'acaba d'ajustar afegint-hi més aigua i, de vegades, una mica de sucre. El resultat final és una beguda que es consumeix molt freda, sola o acompanyada dels populars farons valencians.

Avui dia el mercat ofereix una àmplia varietat de begudes de xufa industrialitzades. El problema de moltes de les begudes de xufa actuals i comercials és que incorporen una quantitat massa elevada de sucre o, en les versions sense sucres, edulcorants. A més, algunes incorporen ingredients addicionals com estabilitzants, emulgents, aromes

El problema de moltes de les begudes de xufa actuals i comercials és que incorporen una quantitat massa elevada de sucre

naturals, espessidors o olis vegetals que canvien el perfil lipídic ideal de la xufa. Per això, la composició nutricional d'aquestes begudes pot variar considerablement entre elles i és important llegir bé l'etiquetatge nutricional i la llista d'ingredients per conèixer la composició i la qualitat real del producte i el contingut en sucres afegits.

La xufa representa un bon exemple de com un aliment ancestral pot trobar noves oportunitats. La seva riquesa nutricional, el sabor característic i la seva versatilitat permeten usos més enllà de l'orxata podent ser una matèria primera per a un altre tipus de productes amb perfil saludable. ■

GUIA PROFESSIONAL



Revista de novedades y tendencias para el profesional
MASTER ORGANIC

TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO· ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

La Guia Professional del Comerç Ecològic!

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



Visita el nostre portal
www.masterorganic.es



Informació per producte

Descripció, ingredients, contacte de proveïdor i distribuïdors, codi EAN i codi intern

Novetats | Imprescindibles | Tendències

DISTRIBUÏT PER:





SALUT I ALIMENTACIÓ

Jordina Casademunt
Nutricionista Oncològica

La millor dieta per a la memòria

Tenir bona o mala memòria no depèn únicament de l'edat o la genètica. És el resultat d'un equilibri complex entre l'alimentació, massa muscular, l'estat hormonal, el nivell d'estrès, la qualitat del son i la microbiota intestinal.

La memòria es construeix a base de reaccions químiques al cervell: a mesura que s'incorporen aprenentatges, es creen nous circuits i comunicacions entre neurones, a través dels quals s'emmagatzemen i registren els records. Existeixen di-



123RF Limited@peenat. L'excés de sucre ens perjudica i ens engreixa

Una disbiosi intestinal provoca problemes digestius i genera inflamació que pot afectar la memòria i la funció cognitiva

versos tipus de memòria —a curt i llarg termini, semàntica, episòdica i procedimental— tots dependents de la qualitat de la transmissió neu-

ronal, i aquesta, al seu torn, de la nutrició i els hàbits de vida.

L'estrès crònic i el sucre, dos grans sabotejadors de la memòria

Quan l'estrès es fa persistent, el cortisol que allibera el cos deteriora l'hipocamp, la zona cerebral clau per a la formació de records. De manera paral·lela, una dieta rica en sucres refinats i hidrats d'alt índex glucèmic genera pics d'insulina recurrents que acaben afectant la funció cognitiva. Alguns investigadors anomenen aquest fenomen "diabetis tipus 3" per la seva relació amb l'Alzheimer. Contràriament, menjar amb consciència i sense excessos, fins i tot una reducció moderada de calories, pot ser una estratègia saludable per la memòria.

Envelliment i memòria: es pot frenar?

L'envelliment comporta canvis cerebrals inevitables: reducció del volum d'algunes àrees, disminució de certs neurotransmissors, menor plasticitat sinàptica. Però la velocitat i la intensitat d'aquests canvis no estan predeterminades. L'estrès oxidatiu i la inflamació crònica de baix grau ("inflammaging" en anglès) són els principals acceleradors del deteriorament cognitiu associat a l'edat.

El cervell, un òrgan que necessita nutrients específics

El cervell és un 60% greix, i una part important és DHA, de la família Omega-3. Sense una aportació adequada, les neurones perden eficiència. Les vitamines del grup B regulen l'homocisteïna i participen en el transport d'oxigen al cervell. La vitamina D s'associa directament a la prevenció del deteriorament cognitiu.

Aliments estrella per a la memòria

Els fruits del bosc (especialment els nabius), les nous, l'ou, la civada i l'oli d'oliva verge extra són els aliments amb més evidència per a cuidar la memòria: aporten DHA, colina, antocianines, polifenols i antiinflamatoris naturals que nodreixen el cervell en cada àpat.

ALIMENTACIÓ

El cervell és un 73% aigua, i una deshidratació de tan sols el 2% del pes corporal ja afecta negativament la concentració, la memòria de treball i la velocitat de reacció

SALUT I ALIMENTACIÓ



123RF Limited@serezniy

Els fruits del bosc (especialment els nabius), les nous, l'ou, la civada i l'oli d'oliva verge extra són els aliments amb més evidència per a cuidar la memòria

très i les connexions socials estimulants també alimenten la memòria d'una manera que cap suplement pot substituir.

I no ens podem oblidar del múscul. L'exercici de força estimula la secreció de BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), que promou la neurogènesi i la plasticitat sinàptica. Mantenir la massa muscular no és tan sols una qüestió estètica o de mobilitat: és una inversió directa en la salut cerebral a llarg termini. ■

L'intestí, el segon cervell

L'intestí alberga uns 100 bilions de microorganismes que produeixen neurotransmissors (el 90% de la serotonina del cos es fabrica aquí), modulen la inflamació sistèmica i es comuniquen directament amb el cervell a través del nervi vague. Una disbiosi intestinal provoca problemes digestius i genera inflamació que pot afectar la memòria i la funció cognitiva.

Per cuidar la microbiota, cal prioritzar els aliments rics en fibra prebiòtica (porro, all, ceba, carxofa, plàtan verd, civada) i incorporar fermentats com el iogurt natural, el quefir, la xucrut, el miso, el tempeh o el kimtxi.

Complements nutricionals per a la memòria

Els complements amb més evidència són l'omega-3 (DHA), el magnesi L-treonat, la curcumina liposomal, el bolet carner (melena de lleó), la *Bacopa monnieri*, el *Ginkgo biloba*, i els aminoàcids acetil-L-carnitina i L-glutamina, tots amb efectes neuroprotectors i antioxidants documentats.

La importància d'una bona hidratació per a la memòria

El cervell és un 73% aigua, i una deshidratació de tan sols el 2% del pes corporal ja afecta negativament la concentració, la memòria de treball i la velocitat de reacció.

Però no tota l'aigua és igual. L'aigua de l'aixeta pot contenir clor, nitrats, PFAS, microplàstics i metalls pesants que, acumulats en el temps, exerceixen un estrès oxidatiu i hormonal sobre el sistema nerviós. Per minimitzar-ho: filtra l'aigua amb carboni actiu o osmosi inversa, opta per ampolla de vidre per evitar BPA i ftalats, i considera l'aigua hidrogenada —enriquida amb hidrogen molecular (H_2)—, un antioxidant selectiu que neutralitza els radicals lliures més nocius sense interferir en els processos oxidatius necessaris. Els estudis preliminars apunten a efectes neuroprotectors i millora del rendiment cognitiu, especialment en persones amb alt estrès oxidatiu o en procés d'envelliment actiu.

La importància de menjar ecològic per a la memòria

La producció convencional utilitza pesticides i herbicides que, tot i estar regulats i "en els límits segurs", s'acumulen en l'organisme i poden actuar de manera sinèrgica. Menjar ecològic redueix la càrrega tòxica de compostos neurotòxics com el glifosat (que altera la microbiota intestinal), aporta més polifenols gràcies a les defenses naturals de les plantes, i ofereix un perfil de greixos més saludable en làctics, amb major proporció d'omega-3.

La millor dieta per a la memòria no és cap protocol exclusiu: és una alimentació basada en aliments re-

als, de temporada i proximitat, preferiblement ecològics. Però la dieta no treballa sola. El son reparador, l'exercici regular, la gestió de l'es-

ALIMENTACIÓ

NOVETAT

**ALTER³
NATIVA**

BIO FAIRTRADE

Tres cacaos funcionals

Tria el teu ritual

Cacau pur ecològic i Fairtrade amb ashwagandha, lion's mane o reishi.

Vegans · Sense gluten · Sense sucres afegits

Demana'ls a la teva botiga bio

Descobreix aquí tot sobre les tres varietats:



NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge
Metge Pediatre | www.creciendoenverde.com



Aperitius saludables a l'estiu: com alimentar i hidratar els més petits

Durant els mesos de calor, les necessitats dels infants canvien. Les temperatures altes redueixen la gana i augmenten la necessitat d'hidratació. A més, els nens petits no sempre identifiquen bé la sensació de set, cosa que pot portar a una ingesta insuficient de líquids. Per això, els pisolabis entre hores es converteixen a l'estiu en una forma de garantir una bona nutrició a més d'una bona hidratació.

Hidratar a través dels aliments

No obtenim tota l'aigua que necessitem a través dels líquids que bevem. Molts aliments frescos contenen una alta proporció d'aigua i poden ajudar a mantenir una hidratació adequada.

Les fruites d'estiu, com síndria, meló, préssec, nectarina o mango, tenen al voltant d'un 95% d'aigua i són una opció excel·lent. Servides en trossos, en broquetes o com a amanida de fruites, resulten atractives i refrescants.

També els vegetals crus, com ara tomàquet, api, cogombre o pastanaga, aporten aigua, vitamines i minerals, a més de ser fàcils de portar i consumir en qualsevol moment.

Aperitius d'estiu refrescants i nutritius

Si els triem bé, els aperitius d'estiu no han de ser complicats, però poden

Els pisolabis entre hores es converteixen a l'estiu en una forma de garantir una bona nutrició a més d'una bona hidratació

i han de ser saludables i nutritius.

- Batuts casolans combinant fruita fresca amb iogurt o llets vegetals. També s'hi poden afegir cremes de fruita seca per aportar més nutrients i energia.
- Gelats casolans preparats només amb fruita triturada o amb fruita i iogurt o fruita i fruita seca, sense necessitat d'afegir-hi sucre.
- Gaspaxo i altres cremes fredes: el gaspatxo tradicional o versions suaus (amb síndria, maduixes o fins i tot sense all per als més petits) són ideals per portar en termes en excursions o tardes de parc.
- Bastons de pastanaga, cogombre o api acompanyats d'humus són una opció molt completa, especialment per a nens una mica més grans.
- Sandvitxos de formatge d'anacards i tomàquet, de crema de cacauets i plàtan, o d'alvocat, pastanaga ratllada i tofu.
- Barreja de fruita fresca tallada a porcions.

Crear bons hàbits des de petits

Oferir o tenir disponibles pisolabis

saludables de forma regular contribueix a mantenir una aportació total de nutrients i líquids adequada, ajuda a construir una relació equilibrada amb el menjar i evita o disminueix el consum de productes envasats o ultraprocessats. Els aperitius infantils són un àpat tan important com l'esmorzar o el sopar i hem de planejar-los i preparar-los amb la mateixa cura. ■



123RF Limited@galitskaya

ALIMENTACIÓ

NOVETAT



Farinetes Ecològiques per a Nadons



BuBuBio.com

Natural des de la primera cullerada



Teresa Aguayo Llicenciada en Biologia,
especialitat Bioquímica i Biologia Molecular



L'olfacte dels mosquits

Tot i que els mosquits poden veure'ns i percebre la nostra calor corporal, la seva cerca per arribar fins a nosaltres i picar-nos comença molt abans, a desenes de metres de distància, gràcies al seu extraordinàriament sensible sentit de l'olfacte.

El primer pas sol ser detectar el diòxid de carboni que exhalem durant la respiració; aquest senyal els activa i els indica la presència d'un vertebrat. A mesura que s'apropen, comencen a detectar una altra sèrie de compostos presents a la nostra pell, com l'àcid làctic de la suor, l'amoníac, diversos àcids grassos i compostos orgànics volàtils: la nostra empremta química humana.

Seguidament, utilitzen la vista per arribar fins al seu objectiu i els senyals tèrmics que els indiquen les zones més càlides del nostre cos.

L'olfacte constitueix, per tant, la primera baula de la cadena, la detecció dels senyals químics a l'aire inicia la cerca.

Comprendre aquest procés ens permet desenvolupar estratègies, entre les quals hi ha l'ús d'olis essencials capaços d'interferir en la seva percepció.

Com podem enganyar el "nas" d'un mosquit?

Els olis essencials són barreges complexes de substàncies aromàtiques volàtils produïdes per les plantes, i les investigacions més recents ens van revelant els seus diferents mecanismes d'acció.



123RF Limited©liudmilachernetska

Els compostos actius d'alguns olis essencials generen un "soroll químic" que dificulta que el mosquit reconegui el nostre perfil olfactiv. Continua detectant olors, però li costa més distingir que provenen d'una persona.

Un altre mecanisme que utilitzen els olis essencials per emmascarar la nostra presència és interferir directament amb el seu "nas", és a dir, amb les proteïnes receptores que els mosquits tenen a les neurones de les seves antenes i que estan implicades en la detecció d'olors. Aquests compostos bloquegen els receptors i impedeixen que reconguin els senyals químics que els activen.

Finalment, alguns compostos actius dels olis essencials generen senyals aversius que els insectes detecten com a desfavorables i que els

impulsen a allunyar-se.

Tres olis essencials per confondre i allunyar els mosquits:

La **citronel·la**, rica en citronel·lal, citronel·lol i geraniol; l'**eucaliptus blau**, que conté p-menthane-3,8-diòl (PMD), un potent repel·lent natural; i l'**oli essencial de gerani**.

Podem utilitzar-los en el nostre difusor preferit per mantenir la casa lliure d'aquests insectes molestos, i també aplicar-los sobre la pell quan sortim a l'exterior, sempre diluïts prèviament en una base d'oli vegetal.

En format esprai, podem recórrer a l'hidrolat de gerani, l'aigua procedent de la destil·lació de la planta, que podem ruixar directament sobre

Els compostos actius d'alguns olis essencials generen un "soroll químic" que dificulta que el mosquit reconegui el nostre perfil olfactiv

la pell i sobre la roba de llit per assegurar-nos un descans sense interrupcions.

I si en algun moment oblides aplicar-te aquests "invisibilitzadors naturals" i un mosquit aconsegueix picar-te, l'oli essencial d'espígol mascler serà el teu millor aliat. És un excel·lent analgèsic i antiinflamatori, calma la coïssor, redueix la inflor i presenta, a més, propietats antiinfeccioses, cicatritzants i regeneradores que ajuden la pell a recuperar-se ràpidament.

Aquí tens una fórmula per preparar un roll-on que pots aplicar sobre la picada: en un flascó de 10 ml barreja 3,5 ml d'oli essencial d'espígol mascler, 1,5 ml d'oli essencial d'eucaliptus citriodora i 5 ml d'oleat de calèndula. Tanca el flascó amb un tap tipus roll-on, aplica'l sobre les picades i ja podràs passejar per la jungla, com Predator, invisible als mosquits i amb el teu escut protector: els olis essencials. ■

OLIS ESSENCIALS

Adéu mosquits

Descobreix la Citronel·la,
l'Eucaliptus i el Gerani

OLIS ESSENCIALS BIO,
100% PURS, NATURALS
I QUIMIOTIPATS.



terpenic.com



SALUT

ESPAI PATROCINAT PER:
WEBOTANIX | www.webotanic.comLaura Clavijo
Periodista Especialitzada en Farmàcia i Medicina

Beneficis de l'omega-3 per a la salut a l'estiu

Els àcids grassos omega-3 són un tipus de greix saludable que el cos necessita per funcionar correctament, però que no pot produir sol en quantitats suficients. Per això es consideren greixos essencials i han d'obtenir-se a través de l'alimentació o els suplementos.

Hi ha diversos tipus d'àcids grassos omega-3, com l'ALA (àcid alfa-linolènic), l'EPA (àcid eicosapentaenoic) i el DHA (àcid docosahexaenoic). Els àcids grassos omega-3 són beneficiosos per al cor i la circulació, ajuden a regular els nivells de trigli-



123RF Limited@olegdukko. Els àcids grassos omega-3 ajuden a mantenir la hidratació

Els àcids grassos omega-3 ajuden al bon funcionament de la retina i a protegir les cèl·lules dels ulls

cèrids, tenen efecte antiinflamatori i contribueixen a protegir la pell, la vista i el cervell.

Les màximes garanties les atorga el certificat IFOS (International Fish Oil Standards), l'estàndard més rigorós de qualitat, puresa i potència per a olis de peix a nivell mundial, i la certificació Golden Omega, garantia d'un oli de peix premium.

Com ajuden a l'estiu els omega-3

La salut cardiovascular no ha de descurar-se a l'estiu, una època en la qual s'acostuma a fer més activitat física i en la que la calor pot afavorir la deshidratació. Els àcids grassos omega-3 ajuden a cuidar el cor i a millorar la circulació de la sang. A més, la seva acció antiinflamatòria pot alleujar les molèsties articulars.

Durant els mesos d'estiu també augmenta l'exposició al sol. En aquest sentit, els àcids grassos omega-3 ajuden a mantenir la hidratació i a combatre l'estrès oxidatiu provocat pels radicals lliures, responsables de l'envelliment cutani, així com al bon funcionament de la retina i a protegir les cèl·lules dels ulls.

I per a la salut cerebral, els àcids grassos s'associen, segons diversos estudis, a una millor funció cognitiva i a un millor estat d'ànim, ajudant a reduir l'estrès i l'ansietat.

Els omega-3 també juguen un paper important durant l'embaràs, la lactància i la infància. En el cas de les embarassades, contribueixen al desenvolupament i creixement del

Si es prenen suplementos d'omega-3 durant l'època estival, és molt important protegir-los de la llum, la calor i la humitat per a evitar que s'oxidin

nadó, aportant beneficis tant per al fetus com per a la mare.

Conservació de suplementos d'omega-3

Si es prenen suplementos d'omega-3 durant l'època estival, és molt important protegir-los de la llum, la calor i la humitat per a evitar que s'oxidin. D'aquesta manera, es garanteixen i mantenen les seves propietats i beneficis.

Després de cada ús, convé assegurar-se de tancar bé l'envàs i conservar el pot en un lloc fresc i sec, lluny de la llum solar directa. Si les temperatures són altes es pot guardar a la nevera un cop obert per a minimitzar la seva oxidació. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

WEBOTANIX
Innovació en fitoteràpia des de l'evidència científica

FÒRMULA

OMEGA 3
TG • ALTA BIODISPONIBILITAT

👁️ ❤️ 🧠
EPA • DHA • Vit. E
3.000 mg

goldenomega®
EXPERIENCE THE DIFFERENCE

IFOS

OMEGA-3 D'ALTA PURESA
RESULTATS REALS

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



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



Evitem la cistitis a l'estiu

Les infeccions a l'estiu augmenten un 30% respecte d'altres èpoques de l'any. Si alguna vegada les has patit ja saps què vull dir, cremors constants, ganes d'anar al bany, però quan vas orines només una mínima quantitat...

I és clar, tu et preguntes: però si a l'hivern diuen que les infeccions es produeixen perquè agafem fred, a l'estiu és degut a la calor? Sí i no.

A l'estiu el que passa és que bevem menys aigua de la que hauríem de beure, suem més i sobretot moltes vegades passem massa temps amb el banyador mullat i això causa una zona d'humitat i calor que fa proliferar els bacteris que acaben convertint-se en un problema.

El bacteri que causa aquesta infecció principalment és l'*Escherichia coli*. Aquest bacteri habita normalment a l'intestí, però de vegades li dona per anar on no ha d'anar i arriba a la uretra i puja fins a la bufeta i quan es reproduïx en una gran quantitat fa que aquest excés de bacteri es tradueixi en les típiques molèsties de la cistitis (ardor, molèsties...).

Amb la calor suem més. I si no bevem prou aigua, l'orina es concentra

El bacteri que causa aquesta infecció principalment és l'*Escherichia coli*



123RF Limited©liudmilachernetska. Infusió de fonoll

més i orinem menys. Què passa aleshores? Que el cos té menys oportunitats d'arrossegar aquests bacteris cap a fora de forma natural.

També hores amb el biquini o el banyador mullat. Aquesta barreja d'humitat i calor crea un ambient perfecte perquè proliferin microorganismes. Així que, si ets una persona propensa a la cistitis, acostuma't a canviar-te el banyador mullat per un de sec en sortir de l'aigua. I les dones a l'estiu eviteu els tampons si sou propenses a infeccions.

Però a part d'aquests hàbits, què podem prendre de forma natural?

Fonoll i api han estat usats per afavorir l'eliminació de líquids i ajudar l'organisme en els seus processos de depuració. El fonoll, a més, també s'ha utilitzat tradicionalment per calmar molèsties digestives.

Podem prendre fonoll, api, plantatge, oli d'orenga, extracte de nabiu vermell americà, D-manosa o probiòtics

a les parets de la bufeta, s'uneixen a la D-manosa i acaben sent expulsats a través de l'orina.

I no ens podem oblidar dels probiòtics, especialment alguns ceps de *Lactobacillus*, que ajuden a mantenir l'equilibri de la microbiota vaginal. Quan aquesta microbiota està equilibrada, l'entorn és menys favorable perquè certs microorganismes proliferin.

Però no has d'oblidar que hi ha certs símptomes a tenir presents com a advertiment de perill, un dolor fort o sang a l'orina són símptomes d'infecció greu i en aquest cas has d'acudir al teu metge sense dubtar-ho.

Finalment, recordar que l'alimentació també és clau, per això no has de prendre alcohol, sucres, picants o irritants perquè així s'alimenta i enforteix els bacteris causants de la cistitis.

Uns bons hàbits, una alimentació saludable i unes infusions que reforcin el teu sistema i oblida't de la cistitis aquest estiu. ■

TERÀPIES NATURALS

ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS



Medicina Tradicional Xinesa
Saviesa antiga, resultats actuals



SALUT

Laura Clavijo
Periodista Especialitzada en Farmàcia i Medicina



Àloe vera: propietats, usos i qualitat en cosmètica i alimentació

L'àloe vera és una planta de fulles carneses i allargades de color verd grisenc, amb vores lleugerament espinoses. Emmagatzema aigua en els seus teixits per a sobreviure en ambients secs i pot aconseguir entre 30 i 60 centímetres d'altura, encara que en condicions ideals pot arribar fins a un metre. Viu entre cinc i 25 anys, encara que amb bones cures pot superar aquesta edat.

Originària de la Península Aràbiga, l'àloe vera es va difondre per comerciants àrabs a través del nord d'Àfrica i la mar Mediterrània. En l'antiguitat, els egipcis l'anomenaven la "planta de la immortalitat", per les seves propietats medicinals i la seva capacitat de regeneració de la pell. A Grècia i Roma s'utilitzava per curar les ferides dels soldats i per tractar problemes digestius.

En l'actualitat, es fa servir en cosmètica i salut natural. És comú en gels i cremes per hidratar o regenerar



123RF Limited©liudmilachernetska. Gel d'àloe vera calmant regenerador

la pell, així com xampús. També es consumeix en forma de suc o suplement, ja que ajuda a millorar la digestió i alleuja molèsties estomacals, sempre que estiguin correctament processats i lliures d'aloïna.

Parts de la planta i principis actius

En l'àloe vera, les fulles exteriors, que són les més grans i madures, són les que se solen utilitzar. Per al seu ús, es recomana que la planta tingui almenys quatre anys, ja que és en aquest moment quan aconsegueix la seva màxima concentració de principis actius i les seves propietats són més efectives.

A l'interior de les fulles es troba un gel transparent, la part útil, per les seves propietats regeneratives i hidratants, a més de ser rica en aminoàcids. Aquest gel s'utilitza tant en cosmètica com en productes o preparats naturals. També conté una

COSMÈTICA



CERTIFICACIÓ

BIOVIDASANA COSMÈTICA ECONATURAL
LA CERTIFICACIÓ QUE GARANTEIX LA MÀXIMA QUALITAT DE LA TEVA COSMÈTICA

- bio VIDA SANA**: 90% d'ingredients ecològics per a la categoria I, i entre el 15% i el 89% per a la categoria II.
- vegan bio VIDA SANA**: Per a cosmètica certificada BioVidaSana sense ingredients d'origen animal.
- bio VIDA SANA ECOPlus**: Empreses amb el 75% dels seus productes a la categoria I i que no produeixen cosmètica convencional.
- vegan nat VIDA SANA**: El segell Vegan Nat es pot utilitzar en totes les categories.
- nat VIDA SANA**: Menys d'un 15% d'ingredients ecològics (producte de cosmètica natural).
- CERTIFIED bio.inspecta BIOVIDASANA**: La cosmètica BioVidaSana està certificada per bio.inspecta.

www.cosmeticabiovidasana.org

Amb la garantia de l'Associació Vida Sana i Biocertificación S.L.

VIDASANA ASOCIACIÓN BIOCERTIFICACIÓN S.L.



fina capa groga, anomenada làtex, situada just sota la pell de la fulla, on es troba l'aloïna. La planta produeix aquesta substància com a mecanisme de defensa, és molt amarga, per la qual cosa els animals, com els insectes, no la consumeixin. L'aloïna té un efecte laxant i pot resultar irritant, per aquest motiu no es fa servir ni per a consum habitual ni en aplicacions cosmètiques.

Cultiu i producció a Espanya

A Espanya, el seu cultiu es concentra en zones de clima càlid com Almeria, Castelló, el sud de València, Alacant i les illes Balears (Mallorca). Aquestes regions permeten el desenvolupament adequat de la planta, ja que el fred del nord peninsular dificulta el seu creixement. A escala mundial, Mèxic és un dels principals productors.

En la producció és clau la rapidesa en el processament: la fulla ha de tallar-se i manipular-se en un termini de 24 a 48 hores per a conservar les seves propietats. Per això, si la fulla es transporta durant massa temps, pot perdre qualitat i eficàcia. A partir de la planta s'obtenen productes com la polpa o el suc d'àloe vera.

Per al seu ús, es recomana que la planta tingui almenys quatre anys, ja que és en aquest moment quan aconseguix la seva màxima concentració de principis actius

Cosmètica natural i certificacions ecològiques

En agricultura ecològica, l'àloe vera es conrea sense l'ús de fertilitzants químics ni pesticides sintètics, fet que permet un desenvolupament més natural i sense residus tòxics.

En cosmètica no hi ha una llei que reguli els conceptes "natural" o "ecològic" i molts productes utilitzen paraules com a "natural", "bio" o "eco" sense ser-ho realment. Per això, l'opció més segura és triar cosmètica certificada. Però atenció, perquè no tots els segells



123RF Limited©piyaphun. Suc d'àloe vera

ofereixen la mateixa garantia. Alguns els crea el mateix fabricant i altres no compten amb controls rigorosos.

A Espanya són diverses les certificacions reconegudes. A escala nacional destaca Bio VidaSana, l'única norma nacional específica per a aquest sector. Aquesta certificació estableix dues categories. La categoria I per a productes amb, almenys, un 90% d'ingredients ecològics. I la categoria II, per a productes amb entre un 15% i un 89% d'ingredients ecològics.

A més, a Espanya també es reconeixen certificacions internacionals àmpliament utilitzades, com COSMOS, que es basa en un estàndard internacional comú i pot ser atorgada per entitats com Ecocert, Soil Association o CCAE, i el segell NATRUE, enfocat en cosmètics naturals i ecològics.

Àloe vera ingerible: seguretat i regulació

A la Unió Europea, l'aloïna i compostos similars de l'àloe estan restringits en aliments i no es permeten en suplementos a causa dels seus possibles riscos per a la salut. Per això, l'àloe vera per a beure només és segur si ha estat "dessaloïnit", és a dir, si ha passat per un procés que elimina aquesta substància, cosa que sol indicar-se en l'etiquetatge amb termes com "sense aloïna", "àloe purificat" o "decolorat", per tal de garantir que s'ha retirat la part irritant del producte.

L'aloïna té efecte laxant potent i pot irritar l'intestí si es consumeix en dosis altes o durant períodes prolongats. Quan s'elimina l'aloïna, l'àloe vera per a beure es converteix en una beguda que contribueix a la hi-

dratació, afavoreix una digestió més lleugera i aporta compostos amb potencial efecte calmant i antioxidant, sense els efectes laxants ni irritants associats a l'aloïna.

En begudes d'àloe vera, a vegades podem llegir en l'etiquetatge que les fulles procedeixen de l'agricultura ecològica, però això no significa que el producte final sigui 100% ecològic,

L'àloe vera per a beure només és segur si ha estat "dessaloïnit", és a dir, si ha passat per un procés que elimina aquesta substància

ja que per a això tots els ingredients han de ser d'origen ecològic certificat, inclosos els conservants.

Moltes vegades, durant el procés de producció, el producte es pasteuritza per a allargar la seva conservació, fet que pot reduir part de les seves propietats naturals. A més, en alguns casos s'utilitzen conservants com el benzoat sòdic per garantir la seva estabilitat i durada, però llavors el resultat final ja no pot considerar-se completament ecològic. Per això és important revisar sempre l'etiquetatge complet, i no sols la procedència de la matèria primera. ■

COSMÈTICA





ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

Roll-on arbre del te, de Dr. Organic



Un pràctic roll-on dissenyat per actuar directament sobre granets i imperfeccions.

Formulat amb oli d'arbre del te ecològic, ajuda a purificar, calmar i protegir la pell sense ressecar-la.

El seu format compacte el converteix en l'aliat perfecte per portar sempre amb tu i utilitzar-lo en qualsevol moment.

Certificat: Cosmos Organic

Marca: Dr. Organic

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

Bio ashwagandha, de Raab Vitalfood



Elaborada exclusivament a partir de l'arrel de la planta, s'asseca i es processa acuradament per conservar les seves propietats naturals, sense additius ni excipients innecessaris.

Presentada en càpsules vegetals, aquesta fórmula és apta per a vegans.

No conté gluten, lactosa ni additius artificials.

Certificat: Ecològic (Bio-Siegel)

Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.de

Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

Shatavari, de Physalis



Ha estat reconeguda durant segles com la «Reina de les herbes aiurvèdiques».

Ajuda a alleujar els símptomes associats a la menopausa, contribueix al benestar de la dona tant abans com després de la menstruació.

A més a més, ajuda a combatre l'estrès temporal i afavoreix un bon descans nocturn.

Certificats: Ecològic (Euro Fulla)

Vegà (Vegan Society)

Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es

Empresa: KeyPharm, N.V.

Omega-3 VEGAN, de NORSAN



Omega-3 d'origen 100% vegetal, obtingut directament de microalgues marines, la font més pura i sostenible d'EPA i DHA.

La seva fórmula d'alta qualitat, enriqueix amb vitamina D3 vegana, ofereix una biodisponibilitat excel·lent.

Una alternativa conscient, dissenyada per als qui, al seu dia a dia, prioritzen salut i innovació.

Marca: NORSAN | www.norsan.es

Empresa: NORSAN Omega-3, S.L

Reparador solar, de Pielsana



Tractament biològic avançat dissenyat per ajudar a restaurar la pell després de l'exposició solar.

La seva fórmula activa contribueix a reforçar la barrera cutània, afavorir la regeneració cel·lular i aportar una sensació immediata de calma i confort.

La pell se sent reparada, equilibrada i profundament revitalitzada.

Certificat: BioVidaSana

Marca: Pielsana | www.pielsana.es

Empresa: Pielsana S. Coop. Mad.

Filtres de dutxa recanviable, d'Alkanatur



El filtre per a la dutxa Alkanatur®, elimina fins al 99% de clor i metalls pesants, desinfecta, elimina les impureses, males olors i matèria orgànica.

És ecològic, 100% lliure de sulfit càlcic E 226 i certificat pel CACTI (Universitat de Vigo). Millora els cabells, la pell i la flora intestinal.

Dos models a escollir amb una durada de 30.000 o 50.000 litres recanviable.

Marca: Alkanatur | www.alkanatur.com

Empresa: Alkanatur Drops, S.L.U.



Què és la cosmeticorèxia i com afecta els més joves

La cosmeticorèxia es defineix com una obsessió per l'ús de productes cosmètics i de maquillatges. Aquest fenomen està afectant molt els adolescents i fins i tot nens d'entre 8 i 12 anys. Es dona més en les noies, encara que també hi ha cada vegada més nois afectats, que sovint utilitzen diversos productes diaris en el que es coneix com a rutina cosmètica o "skincare".

Fins i tot hi ha adolescents preocupats pels signes de l'edat a la pell, cosa que els porta a consumir cosmètica antiedat, amb ingredients com retinol, o fins i tot a aplicar-se farcits de bòtox com a contorn d'ulls, o per esborrar les línies d'expressió del front, cosa que en alguns països ja és habitual a partir dels 20 anys.

La cosmeticorèxia és una alteració psicològica, que pot ser greu, com totes les obsessions, i que té molt a veure amb les inseguretats pròpies d'aquesta edat, juntament amb el perfeccionisme exagerat propi d'aquests temps. A més de problemes psicològics, com ara problemes d'autoestima i dependència, aquesta obsessió pot produir problemes persistents a la pell com ara dermatitis, irritacions, pell opaca, intolerància al sol, etc.

Els adolescents estan molt condicionats per la informació que els arriba a través de les xarxes socials, amb *influencers* mostrant les pells perfectes a través de filtres, i provant contínuament els productes cosmètics dels seus patrocinadors davant la càmera.

La indústria cosmètica convencional té gran part de responsabilitat en aquest fenomen, ja que a més de la publicitat que exerceixen a través de les *influencers*, a les que paguen o

cilment a botigues i centres comercials invitacions a tastar nous productes: *testers* i mostres gratuïtes amb aparences atractives.

Aquesta pressió per consumir també inclou els perfums sintètics; en aquest camp és on el *glamour* i les aparences adquireixen la seva màxima expressió. Els perfums sintètics contenen molts ingredients i alguns poden actuar com a disruptors endocrins. A més, les fórmules dels perfums són secretes, la llei permet declarar-los a les etiquetes simplement com a *Parfum*, tant si són naturals com d'origen petroquímic. És perillós que les persones s'acostumin a aquests perfums des d'una edat tan primerenca, perquè els que no fem servir perfums sintètics normalment no suportem aquestes olors artificials, però si t'hi acostumes ja des de petit, ho consideraràs normal i probablement usaràs aquest tipus de perfums tota la vida.

Als que som conscients de la diferència que hi ha entre fer servir cosmètica natural o convencional ens preocupa el poc o nul coneixement dels més joves sobre els ingredients que es fan servir en la cosmètica convencional i sobre els molts beneficis de la cosmètica natural.

I com es podria ajudar els adolescents a no caure en l'obsessiu ús dels cosmètics i fer servir cosmètics més naturals? Com sempre, és una qüestió d'educació i d'atenció per part de les famílies i de l'exemple que els puguin donar als fills.

És que no és el mateix tenir uns progenitors addictes a les operacions estètiques i pendants de l'eliminació de qualsevol signe de l'edat a la pell, que altres que consumeixin habitualment cosmètica natural i facin servir



123RF Limited©server

els productes cosmètics amb moderació i responsabilitat i que transmetin als seus fills aquests hàbits.

L'àmbit educatiu seria un bon marc per transmetre bones pautes de consum en el cas de la cosmètica. Caldria dotar els educadors dels recursos perquè puguin ajudar els adolescents a no caure en aquesta obsessió, igual que des de l'escola ja s'estan afrontant altres trastorns psicològics.

La cosmètica natural certificada tampoc s'ha especialitzat fins ara en aquest sector de la població. Hi ha productes per a nadons i nens petits, però gairebé res per a adolescents. I sí que hi ha ingredients i fórmules en cosmètica natural molt adequades per a la pell adolescent, però no solen anunciar-se com a tal, de manera que, si les noies i nois no els coneixen, ni tampoc les seves famílies, ni les *influencers* que segueixen, ni ningú del seu entorn,

Els perfums sintètics contenen molts ingredients i alguns poden actuar com a disruptors endocrins

no arriben a saber que hi ha bones opcions naturals per a ells.

També hi ha qui aconsella no utilitzar ingredients naturals per un motiu o un altre, com per exemple els olis: es pot escoltar suposats experts en cosmètica aconsellar als adolescents que no facin servir olis de cap mena, ja que tindran més acne i més problemes de pell; amb això els empenyen intencionadament o no, a utilitzar productes artificials. Però el que cal saber és que hi ha olis que són comedogènics, és a dir, que obstrueixen els porus, com l'oli de coco, però que n'hi ha molts que no són comedogènics, com el de jojoba, el de rosa mosqueta o el de bardana, entre d'altres. També hi ha actius calmants com la calèndula o l'arnica i ingredients que ajuden a controlar l'acne, com l'òxid de zinc o el bambú usat en màscares.

El que la societat hauria d'ensenyar als infants i adolescents és a no obsessionar-se amb el seu aspecte i no consumir cosmètica en excés, ni tan sols la natural. No necessiten tants productes, simplement han de netejar la pell i hidratar-la, han de fer servir protector solar natural i han de saber que també es pot controlar l'acne amb ingredients naturals. ■

L'àmbit educatiu seria un bon marc per transmetre unes bones pautes de consum en el cas de la cosmètica

regalen productes perquè els promocionin, solen dissenyar formats i embolcalls atractius per als adolescents, on l'envàs i la fama de qui ho anuncia són més importants que el contingut.

A més de les xarxes socials, els nens i adolescents també troben fà-



123RF Limited©dmitryag



L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia
Co-Editor i Politòleg

El servei al punt de venda és fonamental per a un mercat saludable, i això ho sap molt bé **José Miguel Bel**, director general de **Paudiet**, empresa especialitzada en la distribució de productes naturals, amb un ampli catàleg de complementos alimentaris, cosmètica natural i alimentació ecològica, destacant marques com **Endro**, **Dr. Organic**, **Viridian** i **Revive Active**, per la seva proposta de valor i la seva rellevància creixent en el mercat.

Com pot ser més competitiva avui la botiga especialitzada?

Si aporta una cosa que Internet no ofereix: formació, criteri professional i recomanacions amb base científica. Quan aquest valor afegit desapareix, el consumidor acaba recorrent a canals on hi ha molta informació confusa i poc rigorosa. A més, incorporar novetats de manera constant és clau per mantenir l'interès i la fidelitat del client.

Com pot ajudar el distribuïdor a les botigues?

El més bàsic és garantir rapidesa i bon servei. Però actualment només això no és suficient. El distribuïdor ha de

José Miguel Bel, director general de Paudiet

“El més important és que la marca tingui un valor afegit, una bona formació al punt de venda i potencial per generar demanda”

proporcionar suport i formació tècnica per aportar criteri a la venda. Els nostres delegats no són només comercials, són també formadors. Exemple d'això és que llançarem els esdeveniments Paudiet Experience a capitals de província, una novetat per a professionals i botigues seleccionades. Oferirem una formació 360°, amb propostes olfactivas de Pranarôm, experiències sensorials d'Endro i continguts pràctics d'aparadorisme, tècniques de venda, etc.

Quins requisits ha de complir una marca perquè Paudiet decideixi incorporar-la al catàleg?

Ha d'aportar un valor diferencial real: productes únics, formació sòlida al punt de venda i capacitat per generar demanda i atraure el consumidor a la botiga. Actualment treballem amb més de 20.000 referències i prop de 400 marques. En tenim 10 amb la distribució exclusiva a Espanya, precisament per oferir propostes distintives i difícils de trobar en altres marques. La resta de firmes les venem a nivell majorista, prioritzant sempre la innovació, la diferenciació i una proposta de valor clara.

Parlem de cosmètica natural. Com estan evolucionant Endro i Dr. Organic, dues de les marques que distribuïu?

El mercat de la cosmètica natural evoluciona cap a un consumidor més exigent, i aquí Endro té un gran

avantatge. La marca ha reforçat el seu posicionament després del seu èxit a França, mantenint la seva aposta per la cosmètica sostenible, però amb més eficàcia, millor segmentació per tipus de pell i una identitat molt reconeixible al lineal. A més, els testers estan impulsant la prova i la repetició de compra. Per la seva banda, Dr. Organic segueix creixent gràcies a l'èxit de línies ja consolidades, com les línies de cura bucal, desodorants i facial. Mentrestant, incorpora noves gammes que ja triomfen a altres mercats europeus i tenen gran potencial a Espanya.

En complementos alimentaris, per què creu que farmacèutics, naturòpates i professionals del sector estan recomanant Viridian?

Viridian convenç cada vegada més farmacèutics i professionals perquè aposta per la puresa i la transparència: matèries primeres d'alta qualitat, traçabilitat total i fórmules netes, sense additius innecessaris. Les seves càpsules només contenen el principi actiu i una base natural d'alfals, espirulina i nabiu. Res més. A més, no crea suplementos genèrics, sinó solucions molt específiques pensades per a necessitats reals segons l'edat, l'estil de vida o els objectius de salut de cada persona.

En el cas de Revive Active, què la fa diferent?

El seu format en sobres d'alta dosi. Perquè us feu una idea, una sola presa

de Revive equival fins a 26 càpsules d'altres marques *premium*, cosa que facilita l'eficàcia. Les seves fórmules concentrades i d'efecte ràpid, com ara Revive, Joint o Collagen, permeten notar resultats en pocs dies. Trenquen amb la idea que un suplement necessita mesos per fer efecte. És la marca n°1 de vitamines i suplementació a Irlanda, present ja a 48 països.

Quin és l'abast de Paudiet com a distribuïdor i quin paper juga la tecnologia en la seva evolució?

El nostre model combina distribució i servei majorista, amb estoc disponible per lliurar comandes en 24 hores a tot el país. Comptem amb una xarxa de delegats que cobreix pràcticament tota la península i atenem més de 2.200 clients a l'any. A més, estem integrant intel·ligència artificial per reforçar l'àrea de màrqueting, millorar la recomanació al client, optimitzar-ne la logística i automatitzar el sistema de reclamacions i incidències. Tot plegat ens permet oferir un servei més àgil, eficient i resolutiu.

Com pot continuar evolucionant el sector en el futur?

El sector s'ha d'enfortir des de dins, amb criteri, formació i millora contínua. La nostra tasca és acompanyar, sumant-nos a les botigues per donar totes les eines necessàries que els permetin posicionar-se millor. ■

ALIMENTACIÓ



TOFU PER A TOTS ELS GUSTOS

Les nostres especialitats de tofu ofereixen quelcom per a tothom i són ideals per a moltes receptes creatives.

Igual que tots els nostres productes, contenen matèries primes de la millor qualitat, soja ecològica europea i s'elaboren amb dedicació.

Ja sigui amb herbes mediterrànies, olives sucoses o espècies exòtiques: el tofu de Taifun conquesta.



taifun-tofu.com