



BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

AGOST 2026

"La salut de la terra, la de la planta, la de l'animal i la de l'home és una i indivisible" Lady Eve Balfour **NÚM. 153**

f x @ in www.bioecoactual.com

ENVASOS

Què és el nou Reglament Europeu d'Envasos (PPWR)

Pàg. 04

RECEPTA

Gelat de coco amb granola i rolls: unes postres 100% coco

Pàg. 12

ALIMENTACIÓ I COSMÈTICA

Els millors aliments per a una pell sana i lluminosa

Pàg. 16

L'ENTREVISTA

Pere Castells, president de la Fundació Science & Cooking World Congress

Pàg. 24



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

Diferències entre begudes energètiques i begudes funcionals



IBIZA y FORMENTERA
AGUA DE MAR

Aigua de mar

BIODISPONIBLE



DEEP SEA WATER

SUPLEMENT MINERAL BEBIBLE

- Reposició d'electròlits marins i naturals
- Ultrafiltrada en fred
- Estructura molecular coherent

ibizayformenteraaguademar.com · @IF.aguademar



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



DIETA LÒGICA

Diferències entre begudes energètiques i begudes funcionals

Què tenen aquestes begudes que estan tan de moda? Lluny dels clàssics refrescos o de begudes tan bàsiques com l'aigua, el mercat és ple d'opcions cada cop més variades. Begudes energètiques i begudes funcionals ofereixen un gran ventall de beneficis i promeses.

És important diferenciar les característiques dels dos tipus per poder valorar amb criteri què ens pot interessar o, ben al contrari, què pot no ser adequat per a nosaltres.

Begudes energètiques

Fa uns 25 anys que són al mercat espanyol i una mica més en altres països europeus. Durant molts anys, aquest tipus de productes s'han basat en una



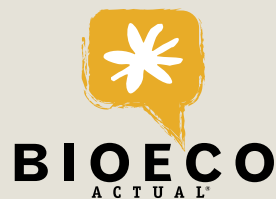
©Bio Eco Actual

formulació basada principalment en aigua, sucres i substàncies estimulants com la cafeïna i la taurina. Amb el temps a aquestes begudes se'ls van anar afegint altres ingredients com vitamines del grup B, ginseng, L-carnitina, etc., i, per descomptat, aromatitzacions diferents per oferir sabors per a gairebé tots els gustos. El contingut en cafeïna pot anar d'uns 80mg per llauna, cosa que correspon aproximadament a un cafè exprés, fins a 200mg segons el producte i el volum de la porció. A això cal sumar-hi l'efecte excitant dels altres ingredients.

Hi ha dos aspectes clau quant a adequació nutricional i possibles

efectes adversos que cal tenir en compte. En primer lloc, les begudes energètiques tenen, per regla general, una **gran quantitat de sucres afegits** i això, òbviament, fa que no siguin una opció saludable a l'hora de beure alguna cosa. Per descomptat, hi ha algunes opcions sense sucres afegits, però estan carregades d'edulcorants que tampoc no acaben de ser el millor. En segon lloc, tenen una **quantitat elevada de cafeïna** i altres substàncies estimulants que poden no ser segures per a algunes persones o amb un consum no adequat, sobretot entre la gent jove. Segons un informe de l'any 2021 de l'Agència

Els fermentats tindran un bon recorregut en els propers anys també al sector dels refrescos naturals



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
Laura I. Arranz, Jordina Casademunt,
Beatriz Lavado, Roser Fabrés,
Iván Iglesias, Miriam Martínez, Amancay Ortega,
Jaume Rosselló, Roberto San Antonio Abad,
Cristóbal Vidal

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les
opinions signades i inserides en les seves pàgines.
La direcció no es fa responsable de la qualitat,
procedència o origen dels seus anuncis.

Fotografia de portada: 123RF Limited©bondd

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 ALIMENTARIS



Nou. Millor.
Sabor. Solubilitat. Fórmula.

Natural. Premium. Vital.



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

150 g



raabvitalfood.com



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

170 g
320 g



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

75 uds.

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

DIETA LÒGICA



123rf Limited©oneinchpunch

Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN), el consum de begudes energètiques ha experimentat un augment substancial durant les darreres dècades i representa a Espanya el 2% del total de begudes refrescants.

L'AESAN indica que no són begudes adequades per a nens ni per a dones embarassades o en període de lactància i recomana que el consum sigui de begudes energètiques amb continguts baixos de cafeïna per evitar i disminuir la probabilitat d'afectació del son i altres efectes adversos sobre la salut. Aquest informe de l'AESAN es va elaborar, perquè uns quants anys abans, el 2013, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) publicava un estudi sobre la compra d'aquests productes i alertava que aproximadament el 68% dels entrevistats entre 10 i 18 anys n'eren consumidors. D'aquests, el 12% presentaven una ingesta "crònica alta", amb una mitjana de 7 litres al mes, una autèntica barbaritat. Les begudes energètiques, degut a la seva composició en estimulants, afecten el sistema nerviós i alteren els ritmes circadians, especialment els del son i la vigília i, ... fins i tot, si es prenen en quantitats excessives poden arribar a provocar taquicàrdies i hiperexcitabilitat. I això és especialment preocupant entre els adolescents ja que, a més, aquestes begudes no aporten res nutricionalment, però sí que atipen, per el que fan que la dieta dels joves sigui més inadequada mentre estan hiperestimulats de forma "antinatural".

Els riscos es multipliquen si es consumeixen begudes energètiques juntament amb alcohol ja que s'inge-

reixen dues substàncies de manera simultània i amb efectes totalment contraris sobre el sistema nerviós, **un estimulants i un depressor respectivament**. Això és molt perillós i els símptomes poden començar per **inestabilitat i marejos**, però com que són similars als efectes que provoca el mateix alcohol, són difícils de detectar i poden portar a no donar-los importància i en última instància aquesta barreja pot ser un còctel que, en casos greus, ha portat fins i tot a **aturades cardíques**.

Actualment trobem versions més **soft** d'aquestes begudes amb ingredients més naturals i nivells menys elevats d'estimulants a base d'ingredients com el te verd, el te matxa, el mate o el guaranà. Però en realitat aquestes propostes han derivat a **una altra categoria de begudes, les funcionals**, perquè els consumidors ens volem cuidar cada vegada més.

Què entenem per begudes funcionals?

Són begudes que es presenten com a aliades per a la salut ja sigui per a l'intestí, el sistema immunitari, per detoxificar o per aclarir la ment durant la típica baixada de la tarda. Fora d'Europa, sobretot als Estats Units, l'èxit d'aquestes begudes és imparable amb tal presència a les estanteries dels supermercats que fa gairebé impossible no consumir-les. **Fibres prebiòtiques, vitamines, antioxidants o ingredients com el coco, el ginebre o la cúrcuma** són exemples de components que solen combinar. I productes com la

Les begudes energètiques, degut a la seva composició en estimulants, afecten el sistema nerviós i alteren els ritmes circadians

kombutxa, una beguda fermentada a base de te, es podria incloure en aquesta categoria també igual que el **quefir d'aigua**. De fet, els fermentats tindran un bon recorregut en els propers anys també al sector dels refrescos naturals. Dins d'aquest grup també trobem les begudes funcionals per millorar la hidratació que solen ser barreges lleugeres de suc naturals i electrolits, de vegades amb vitamines i també una altra subcategoria que és la dels **shots**, en petites dosis concentrades que ofereixen un benefici concret, per exemple, **millorar la concentració** sense necessitat d'incorporar excitants.

A Europa, el mercat està emergint amb propostes molt variades i interessants que han de complir la normativa europea sobre les declaracions de propietats nutricionals i saludables dels aliments per parlar dels seus beneficis. Així que, davant d'un mercat amb tantes propostes el més important és **llegir bé els etiquetats** per saber quina beguda pot encaixar amb allò que necessitem. ■



EL PRODUCTE del mes

Vinagre de Poma Ecològic sense filtrar, amb la mare, de Sol Natural

Novetat!



Autèntic, natural i elaborat amb el màxim respecte pel producte, el nostre nou Vinagre de Poma Ecològic sense filtrar neix de pomes procedents de cultiu ecològic, acuradament seleccionades per a preservar-ne tota la seva essència.

Al no estar filtrat ni pasteuritzat, conserva la **"mare"** del vinagre, un conjunt d'enzims, bacteris beneficiosos i compostos naturals que es formen durant la fermentació i que són símbol d'un producte viu i de gran qualitat. Aquesta característica li aporta un aspecte lleugerament tèrbol, garantia de la seva autenticitat i d'un procés d'elaboració artesanal. El seu sabor equilibrat, amb un agradable toc afruïtat i una acidesa suau, el converteix en un ingredient versàtil tant per a amanir com per a preparar vinagretes, marinats, conserves o donar un toc especial a tota mena de receptes.

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribució:
Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per:

www.masterorganic.es



ENVASOS

Roser Fabrés
Tecnòloga d'Aliments

Què és el nou Reglament Europeu d'Envasos (PPWR)

El Reglament sobre envasos i residus d'envasos (PPWR, per les sigles en anglès) representa un dels canvis més profunds de les darreres dècades en la política ambiental de la Unió Europea en matèria d'envasos. Aquest nou reglament, adoptat com a Reglament (UE) 2025/40, substitueix progressivament l'antiga Directiva 94/62/CE i, per això, defineix una guia molt més fixa. A diferència de les Directives, que cada país pot adaptar amb matisos, un Reglament s'aplica de manera directa als Estats membres. A la pràctica, això significa que les regles seran iguals per a tots, eliminant diferències nacionals i reduint la fragmentació del mercat europeu.

El PPWR va entrar en vigor el febrer del 2025, però la seva aplicació serà progressiva. La data clau serà el 12 d'agost del 2026, quan es començaran a aplicar la majoria dels requisits generals. A partir d'aquí, noves obligacions tècniques s'aniran introduint de manera esglaonada fins al 2030 i més enllà.

El reglament té com a objectiu principal millorar la sostenibilitat dels envasos al llarg de tot el cicle de vida



123rf Limited@stepanpopov. Envasos per reciclar

Aquest calendari gradual permet a les empreses adaptar-se a poc a poc a un marc regulador molt més exigent.

El reglament té com a objectiu principal millorar la sostenibilitat dels envasos al llarg de tot el seu cicle de vida, des del disseny i la fabricació fins a la reutilització, reciclatge o eliminació. A més, segons defineix el Reglament, aquest s'aplica a "tots els envasos, independentment del material utilitzat, i a tots els residus d'envasos", implicant un impacte transversal de gran extensió. En aquest marc, es promou reduir envasos innecessaris, reutilitzar i millorar la gestió de residus,

fomentant una economia circular amb menys malbaratament.

A més, harmonitza les normes de la UE per protegir el medi ambient i la salut, contribuint al propòsit de la neutralitat climàtica el 2050.

Un dels canvis més rellevants és el pas d'una lògica centrada en la gestió de residus a una altra basada en el disseny. El reglament estableix que tots els envasos hauran de ser reciclables "a la pràctica i a escala". Això implica que no n'hi ha prou que un material sigui tècnicament reciclable: ha d'existir una infraestructura real capaç de recollir-lo, classificar-lo

A la pràctica, això significa que les regles seran iguals per a tots, eliminant diferències nacionals i reduint la fragmentació del mercat europeu

i reciclar-lo de manera eficient. En conseqüència, molts envasos actuals, especialment els multicapa o compostos per materials difícils de separar, hauran de ser redissenyats.

A partir del 2030, la reciclabilitat serà obligatòria i els envasos es classificaran en categories (A, B o C) en funció del seu percentatge de reciclabilitat: igual o superior al 95%, al 80% o al 70%, respectivament. La Comissió Europea definirà els criteris detallats mitjançant actes delegats, la publicació dels quals està prevista per al gener del 2028. Aquest enfocament reforça la necessitat que el disseny de l'envàs estigui plenament alineat amb el seu fi de vida.

El reglament també introdueix límits clars a l'excés d'envàs. A partir del 2030, els envasos hauran de dissenyar-se amb el volum i el pes mínims necessaris per complir la seva funció, evitant pràctiques com dobles parets, falsos fons o espais buits innecessaris. Aquestes mesures volen

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



reduir l'ús de recursos i millorar l'eficiència logística.

Un altre aspecte clau és el reforçament de la responsabilitat ampliada del productor. Les empreses que introdueixin envasos al mercat hauran d'assumir una responsabilitat econòmica i operativa més gran sobre la gestió d'aquests envasos una vegada convertits en residus. A més, la legislació s'aplicarà a tots els envasos comercialitzats a Espanya i al conjunt de la UE, independentment de l'origen del producte.

El reglament també introdueix mesures sobre substàncies químiques, limitant la presència de compostos perillosos als envasos. A partir de l'agost del 2026, per exemple, es prohibiran determinats nivells de PFAS en envasos en contacte amb aliments, així com de metalls pesants. Aquesta mesura respon tant a preocupacions ambientals com de salut pública.

D'altra banda, el Reglament aposta per l'harmonització de l'etiquetatge a tota la Unió Europea. Els envasos hauran d'incloure informació clara i uniforme sobre la composició i la reciclabilitat, facilitant la correcta separació per part dels consumidors i millorant l'eficiència dels sistemes de reciclatge.

Un altre element clau és l'obligació dels Estats membres d'establir



123rf Limited@mikesaran

sistemes eficaços de retorn i recollida separada de tots els residus d'envasos, garantint infraestructures accessibles i completes a tot el territori. Aquestes mesures busquen maximitzar la preparació per a la reutilització i reciclatge d'alta qualitat, fomentant l'ús de materials reciclats i reduint l'eliminació de residus mitjançant incineració o abocament.

Tot plegat, el Reglament PPWR no és només una normativa tècnica, sinó una peça central del model europeu d'economia circular. Comprèn tot el cicle de vida de l'envàs, des del seu disseny fins al seu tractament com a residu, i afecta tots els actors de la cadena de subministrament.

L'impacte serà especialment significatiu en sectors com l'alimentari

L'impacte serà especialment significatiu en sectors com l'alimentari, on els envasos compleixen funcions crítiques de seguretat i de conservació

on els envasos compleixen funcions crítiques de seguretat i conservació. Les empreses s'han d'adaptar a noves exigències tècniques, redissenyar els seus productes i assumir costos addicionals a curt termini. Tot i això, també s'obren oportunitats per innovar, diferenciar-se i respondre a una demanda creixent de solucions sostenibles.

En definitiva, el PPWR marca un abans i un després a la regulació d'envasos a Europa. Més enllà del compliment legal, redefineix el paper de l'envàs com a element clau en la transició cap a una economia més eficient, circular i climàticament neutra. ■

ALIMENTACIÓ

Hidratar-se també és cuidar-se!

Beguda isotònica ecològica, sense sucres afegits.

Beguda a base de:
Suc de poma, hibisc, rosa
mosqueta i aigua de mar.



ESCANEJA I DESCOBREIX
ELS NOSTRES PRODUCTES
WWW.GOODBIOFOODS.COM

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



@goodbiofoods





ALIMENTACIÓ

Miriam Martínez Biarge
Metge

Antocianines: el poder dels vegetals morats

Quan parlem d'alimentació saludable i de la importància d'incloure verdures a la dieta diària, solem pensar en els vegetals verds o taronges. Les verdures de fulla verda contenen una densitat nutricional immensa: en molt poques calories ofereixen una quantitat inigualable de carotens, àcid fòlic i altres vitamines del grup B, vitamina C, calci, ferro, magnesi, potassi i altres minerals, a més d'una gran varietat d'antioxidants. Els seus beneficis sobre la salut han estat reconeguts a milers d'estudis. Per la seva banda, els vegetals taronges o vermells, com els moniatos, les pastanagues, la carbassa, els pebrots i tomàquets, són la font més concentrada de betacarotens, precursors de la vitamina A i potents antiinflamatoris i anticancerígens en si mateixos.

Incloure verdures verdes i taronges a la nostra alimentació diària és molt positiu. Però hi ha un altre color que sol passar desapercebut, i no obstant mereixeria més atenció: el morat. A la pell brillant d'una albergínia, a les fulles fermes d'una col llombarda o en un humil moniato morat s'hi amaga un grup de compostos vegetals amb enorme potencial per a la nostra salut: les **antocianines**.

És porpra o blau? Es deu a les antocianines

Les antocianines són un tipus de flavonoide amb una potent activitat anti-oxidant. A les plantes, tenen la funció de protegir davant de la radiació ultraviolada i donen a les seves fulles i fruits aquests colors tan característics barreges de vermells, blaus i porpres. En humans, aquestes substàncies ajuden a protegir les cèl·lules davant del dany oxidatiu, redueixen processos inflamatoris, enforteixen els vasos sanguinis i



123rf Limited©liudmilachernetska. Delicioses rodanxes d'albergínia a la graella amb julivert

milloren el flux sanguini al cervell. Per aquests motius es pensa que podrien participar en la prevenció de malalties cardiovasculars, metabòliques (incloent-hi diabetis i obesitat) i fins i tot neurodegeneratives.

De fet, estudis fets en diferents països han trobat una forta associació entre un consum elevat de flavonoides i una menor incidència de patologies cròniques, a més d'un envelliment més saludable.

Les antocianines es degraden en part amb l'exposició a la llum i l'oxigen així com amb la cocció perllongada. Per això, a més de menjar almenys una part dels aliments rics en antocianines crus o cuinats breument, i de conservar-los adequadament protegits de l'aire i la llum, una forma d'obtenir més antocianines dels vegetals és triar els de **producció ecològica** sempre que sigui possible, ja que múltiples anàlisis han mostrat que les fruites i verdures ecològiques tenen més concentració d'antioxidants.

On podem trobar aquests antioxidants?

Gràcies al color morat o blau, les verdures riques en antocianines són fàcilment identificables. Quines són les més interessants?

Col llombarda: rica en antocianines, fibra fermentable, vitamina C (una ració aporta pràcticament tota la quantitat que necessitem per a un dia) i calci; és ideal crua en amanides d'hivern, juntament amb poma i nous, saltejada amb panses i pinyons, en cremes, o fermentada juntament amb col blanca en forma de xucrut o kimxi.

Albergínia: aquesta humil hortalissa s'ha fet un lloc a totes les cuines del món. A Espanya forma part de l'escaivada, la samfaina i l'alboronia o pisto, i es prepara també arrebossada i fregida, en escabetxos i adobats. A la cuina de l'Orient Mitjà s'usa per a diversos untables com el *bava ganoush*. A més, és la protagonista d'un dels plats grecs més típics: la moussaka.

L'albergínia posseeix un tipus únic d'antocianina anomenada nasunina, que es concentra a la pell. Per això és preferible menjar aquesta hortalissa sencera, amb pell, i sempre cuinada (l'albergínia pot ser tòxica si es consumeix crua).

Moniato morat: aquest tubercle és un autèntic superaliment: aporta energia d'absorció lenta, fibra, vitamina C i una alta concentració d'antocianines. A l'illa japonesa d'Okinaawa, una de les anomenades "zones blaves" on la població arriba a edats avançades amb bona salut, el moniato morat ha estat durant dècades un aliment central, aportant fins al 60% de la ingesta energètica diària de les generacions més longeves.

Podem incloure moniatos morats a les mateixes receptes on usàriem patates o moniatos taronges: sopes i cremes, estofats, puré, "moniatos fregits"... Podem preparar nyoquis amb ells en comptes de amb patata. A més, el seu sabor lleugerament dolç ens permet fer-los servir en rebosteria i fins i tot com a base de gelats.

Algunes verdures ben conegudes com patates i pastanagues, tenen versions "morades". Generalment són varietats antigues que no es cultiven a gran escala i no trobaràs a supermercats, però que alguns agricultors

Els nabius, els gerds, les cireres, les mores i altres baies silvestres, les prunes i el raïm vermell també són rics en antocianines

ecològics encara ofereixen en petits mercats locals o a través de cooperatives. En triar aquestes varietats, a més de beneficiar-nos de les seves propietats, donem suport a la diversitat de cultius i amb això afavorim la fertilitat i resistència dels sòls.

I les fruites morades?

Sí, els nabius, els gerds, les cireres, les mores i altres baies silvestres, les prunes i el raïm vermell també són rics en antocianines i proporcionen els mateixos beneficis. Els més estudiats han estat els **nabius**. Aquesta petita baia és capaç de protegir el cervell davant de l'envelliment, ajudant a preservar la memòria i altres funcions cognitives. En atletes, ha demostrat reduir la inflamació produïda per l'exercici i disminuir el temps de recuperació. A més, el seu consum regular disminueix el risc de càncer i de malaltia cardiovascular.

Com veus, hi ha moltes raons per incloure més fruites i verdures morades a la nostra alimentació diària. No només afegeixen color als nostres plats, també fibra, molts nutrients i nombrosos beneficis per a la nostra salut. ■

Les antocianines ajuden a protegir les cèl·lules davant del dany oxidatiu, redueixen processos inflamatoris, enforteixen els vasos sanguinis i milloren el flux sanguini al cervell

Montse Mulé
Editora

Agost al camp: el mes de l'abundància i la preparació per a la nova campanya

Agost és un dels mesos més intensos per al sector agrícola. Mentre els camps ofereixen alguns dels productes més apreciats de l'any, també es comença a planificar la següent campanya. Entre collites, tasques de manteniment i preparació del terreny, l'estiu avança amb la vista ja posada a la tardor.

L'arribada d'agost porta a una explosió de color i sabor en horts i explotacions agrícoles. Les altes temperatures i les llargues jornades de llum permeten que nombroses fruites i hortalisses arribin al seu moment òptim de maduració. Melons, síndries, préssecs, nectarines, prunes, figues i els primers raïms de la temporada se'ns ofereixen en botigues i mercats locals.

La fruita de temporada destaca per la seva qualitat i sabor, a més dels seus beneficis ambientals. En consumir productes recol·lectats en el cicle natural contribuïm a reduir l'empremta de carboni derivada del transport i

l'emmagatzematge prolongat, afavorint l'economia local i la sostenibilitat de les explotacions agràries.

A l'apartat hortícola, l'agost es consolida com un dels mesos més productius del calendari. Tomàquets, pebrots, albergínies, carbassons, cogombres i mongetes verdes es troben en plena campanya, oferint collites abundants i de gran qualitat. A ells se sumen cebes, enciams, patates primerenques i diferents varietats de blat de moro dolç, configurant una oferta especialment rica i diversa.

Però l'agost no és només un mes de recol·lecció. Per als agricultors de producció ecològica, aquestes setmanes representen també el moment idoni per preparar el terreny de cara a les sèmres i plantacions de tardor.

La gestió ecològica del sòl garanteix la sostenibilitat i la productivitat de les explotacions agràries. Després de finalitzar alguns cultius estivals, es retiren les restes vegetals, sempre que no presentin problemes sanitaris, per destinar-les al compostatge i afavorir el reciclatge natural de nutrients.

A diferència de l'agricultura convencional intensiva, la producció ecològica minimitza el conreu profund del sòl. L'objectiu és preservar-ne l'estructura natural i protegir l'activitat biològica que desenvolupen microorganismes, fongs beneficiosos i petits organismes fonamentals per mantenir la fertilitat del terreny.

La incorporació de matèria orgànica



123rf Limited@fotoaloja

ca constitueix una altra de les feines prioritàries durant el mes d'agost. L'aplicació de compost madur, fems correctament fermentats o humus de cuc permet recuperar nutrients i millorar la capacitat de retenció d'aigua.

Així mateix, s'aprofita aquestes setmanes per sembrar adobs verds, una pràctica cada cop més estesa en agricultura ecològica. Lleguminoses i determinades gramínies contribueixen a protegir el sòl davant l'erosió, incrementar la matèria orgànica i millorar l'estructura del terreny abans de l'arribada dels cultius de tardor.

La gestió eficient de l'aigua també ocupa un lloc destacat a la planificació agrícola d'agost. Els sistemes de reg localitzat i l'optimització dels recursos hídrics han esdevingut eines indispensables per afrontar amb ga-

ranties una nova campanya marcada per la incertesa climàtica.

En definitiva, l'agost simbolitza l'equilibri entre l'abundància de les collites i la preparació del futur. Mentre fruites i hortalisses de temporada arriben al seu màxim esplendor, el treball de preparació del sòl permet establir les bases d'una agricultura més sostenible, resilient i compromesa amb el medi rural i respectuosa amb el medi ambient. ■

La gestió ecològica del sòl garanteix la sostenibilitat i productivitat de les explotacions agràries



EN EL TEU E-MAIL

BIOECO
ACTUAL

SUBSCRIU-TE

gratis escanejant el codi



bioecoactual.com/ca/subscripcio





NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge
Metge Pediatre | www.creciendoenverde.com



Són necessaris els aliments fortificats a la infància?

Poques àrees de la nutrició generen tanta confusió com els aliments enriquits, especialment a la infància. Des de llets “de creixement” amb vitamines i minerals afegits fins a farinetes de cereals i cereals d'esmorzar fortificats, passant per galetes amb ferro, iogurts amb omega-3 o batuts “energètics”, molts productes semblen transmetre el missatge que els aliments normals no són suficients per cobrir les necessitats infantils.

La fortificació: una eina que ha millorat la salut pública

Afegir nutrients als aliments no és pas una moda recent. De fet, la fortificació ha estat una de les estratègies de salut pública més eficaces per prevenir malalties nutricionals durant tot el segle XX.

Gràcies a ella s'han reduït problemes tan importants com el retard mental per deficiència de iode, el raquitisme causat per manca de vitamina D o alguns defectes congènits

associats a nivells insuficients d'àcid fòlic durant l'embaràs.

Aquestes mesures van sorgir per respondre a necessitats reals: dietes poc variades, limitacions a l'accés a certs aliments, pèrdues de nutrients degudes a la sobreexplotació de les terres de cultiu, als sistemes d'agricultura i ramaderia intensius o al processament industrial dels aliments, o deficiències àmpliament esteses a la població.

Per això, la fortificació no s'ha de veure com una cosa negativa. Al contrari, ha contribuït de manera decisiva a millorar la salut de milions de persones, especialment de nens i nenes.

La fortificació pot ser una aliada

A l'alimentació infantil alguns aliments fortificats poden tenir un paper útil. Un bon exemple són els aliments enriquits amb vitamina D. Tot i que el nostre organisme pot produir aquesta vitamina gràcies a



123rf Limited@homank76

Un aliment no es torna saludable perquè se li afegeixin unes vitamines; sempre hem de mirar els ingredients i la composició nutricional global

de iode al nostre país. Algunes llets vegetals comencen a estar fortificades amb iode per aportar valors similars als dels productes lactis, i aquesta és una opció excel·lent per a nens i adults que segueixen dietes 100% vegetals. Per a tota la població, fer servir la mínima quantitat de sal possible, però sempre iodada, ajuda a assolir els requeriments de iode i evitar deficiències.

Les llets vegetals, a més, se solen fortificar amb calci perquè aportin nivells similars als de la llet de vaca. Aquest calci és absorbit al mateix nivell que el de la llet de vaca.

Una àrea que s'està desenvolupant recentment és la producció d'aliments vegetals rics en omega-3 d'origen marí (oli de microalgues cultivades de forma sostenible). Això podria millorar les reserves d'aquest nutrient a tota la població sense haver de recórrer al peix.

Quan la fortificació es converteix en màrqueting

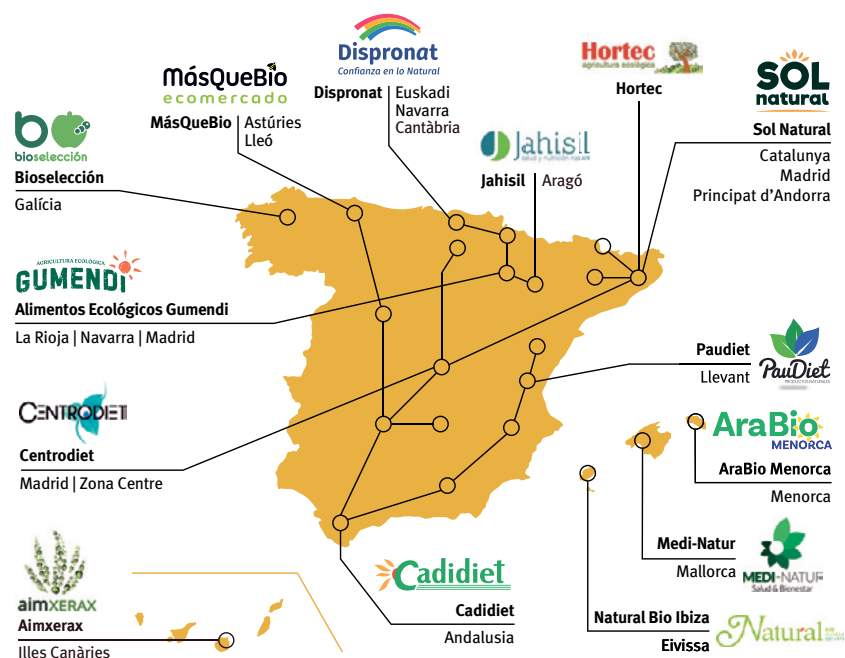
Tot i això, no tota fortificació respon a una necessitat nutricional real. En les darreres dècades, molts productes infantils ultraprocessats han començat a incorporar múltiples vitamines i minerals. Cereals ensucrats, galetes, batuts o *snacks* volen vendre's com a opcions saludables gràcies a aquests nutrients afegits.

En alguns casos, la fortificació es fa servir per tractar de compensar les pèrdues de nutrients que es produeixen durant el refinat i el processament industrial dels aliments. El resultat és que un producte pot contenir vitamines afegides i, alhora, aportar quantitats elevades de sucre, sal, greixos saturats i/o colorants, saboritzants o altres additius innecessaris.

DISTRIBUÏDORS

Tens una botiga ecològica?

Demana exemplars als nostres distribuïdors oficials



Bio Eco Actual també disponible a:



La fortificació ha estat una de les estratègies de salut pública més eficaces per prevenir malalties nutricionals durant tot el segle XX

NUTRICIÓ INFANTIL



Cal anar amb compte: un aliment no es torna saludable simplement perquè se li afegeixin unes quantes vitamines; sempre cal mirar amb lupa els ingredients i la composició nutricional global.

La importància de la matriu alimentària

Actualment sabem que no importen tant els nutrients aïllats, o la suma, com els aliments que els contenen i la seva estructura física i química –la seva matriu alimentària.

La base de l'alimentació infantil han de ser els aliments vegetals integrals poc o gens processats, i ecològics quan estiguin disponibles



123rf Limited©halfpoint

Els aliments integrals gens o mínimament processats conserven una matriu alimentària que afavoreix la digestió, absorció i metabolisme dels seus nutrients d'una manera que els ultraproducts fortificats no poden imitar. Les fruites, verdures, llegums, fruita seca i cereals integrals aporten vitamines i minerals, però també fibra, antioxidants i milers de com-

postos bioactius que actuen de forma conjunta i que encara no entenem del tot.

Per això, la base de l'alimentació infantil han de ser els aliments vegetals integrals poc o gens processats i ecològics quan estiguin disponibles.

Com a complement a aquesta base, alguns aliments seleccionats fortificats amb vitamina D, B12 o

iode poden contribuir a un millor estat nutricional, sempre que, d'altra banda, siguin en si mateixos saludables i nutritius.

No s'ha d'utilitzar cap aliment fortificat per compensar una alimentació desequilibrada, i cap aliment ultraproduct de mala qualitat hauria d'incloure's en l'alimentació infantil només perquè estigui fortificat. ■

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.





ALIMENTACIÓ I SALUT

Jaume Rosselló
Editor Especialitzat en Salut i Alimentació

Perdre pes (i més) amb el vinagre de sidra de poma

A principis del segle passat, el metge francès Paul Carton (1875-1947) desaconsellava el vinagre a la cuina per evitar indigestions. Era una opinió poc fonamentada, però força majoritària en persones naturistes-vegetarianes d'aquella època. És cert que encara avui moltes persones prefereixen substituir-lo per unes gotes de llimona a la seva amanida i que convé descartar la gran majoria de vinagres de vi, però també ho és que cada cop es coneixen millor les bondats d'alguns fermentats, com el vinagre de sidra de poma per a la salut de la nostra microbiota intestinal.

A més, la seva popularitat ha crescut a tot el món en conèixer-se una de les seves qualitats: ajuda a aprimar-se.



123rf Limited@yanadjana. Vinagre de poma

Un bon aliat per perdre pes

Avui sabem que alguns vinagres, com el de sidra de poma (el de sidra de pera no està prou estudiat), són un altre excel·lent aliment fermentat per a la microbiota intestinal, amb

efectes tan beneficiosos com els del suc de col fermentada o xucrut, per exemple. Cal recordar que el vinagre de poma estimula la crema de greix, però, encara que no la crema per si sol, és un excel·lent aliat per perdre pes: el seu principi actiu, l'àcid

acètic, ajuda a controlar els pics de glucosa, augmenta la sensació de sacietat (retarda una mica el buidatge de l'estómac) i redueix la inflor abdominal. Un got de vinagre de poma al matí sol estimular força bé la digestió. De tota manera, per aprimar-nos cal alguna cosa més que aquest got: un canvi d'alimentació continua sent imprescindible si volem tenir èxit amb la pèrdua de greix.

Antifatiga i desintoxicant

El vinagre de poma aporta àcid màlic, un compost abundant a les pomes àcides, en fruites i verdures de sabor lleugerament agre i al nostre propi organisme. També ajuda a obtenir energia a partir dels carbohidrats, per això és magnífic en persones amb síndrome de fatiga crònica i fibromiàlgia. I posseeix així mateix una acció quelant dels metalls pesants (els «atrapa» i en facilita l'eliminació).

En ús extern és eficaç en cas d'infeccions per fongs: en cas de peu d'atleta es recomana remullar diàriament els peus amb vinagre.

És a més un bactericida eficaç en diverses afeccions de la pell. Es pot barrejar amb argila en l'elaboració de mascaretes per al tractament de l'acne, o aplicar diverses vegades al dia amb un vaporitzador o un trosset de cotó a les zones afectades per psoriasi, èczemes, urticària o rosàcia.

Si viatgem a països on escasseja la higiene, podem rentar els aliments que es consumeixen crus, com amanides i fruites, amb una solució de vinagre diluït en aigua per eliminar possibles paràsits.

Podem rentar els aliments que es consumeixen crus amb una solució de vinagre diluït en aigua per eliminar possibles paràsits

De la poma al vinagre

Molts vinagres de poma ecològics procedeixen d'horts tradicionals o petits cups. Això protegeix la biodiversitat, conserva varietats antigues de poma i enforteix l'economia regional. Com és lògic, per elaborar vinagre ecològic només s'utilitzen pomes ecològiques.

El procés d'elaboració és tradicional: primer, els llevats transformen el sucre natural del suc de poma recent premsat en alcohol. Després entren en acció els bacteris acètics: gràcies a l'oxigen i la fermentació natural, la sidra es converteix en vinagre.

El vinagre ecològic no es pot tractar amb sofre. A més, els productes bio no es pasteuritzen i els tèrbols naturals tampoc es filtren. Molts vinagres ecològics clars són a més vegans, ja que els seus fabricants prescindeixen deliberadament de clarificants amb proteïnes animals.

Filaments. Els vinagres ecològics són tan naturals que els bacteris acè-

ALIMENTACIÓ

MAISON FAMILIALE & INDÉPENDANTE

BIODYSSEE

VOYAGE GASTRONOMIQUE

LA QUALITAT ARTESANAL AL PREU JUST, DIRECTAMENT PER A TU

UNA FAMÍLIA INDEPENDENT

Para nosotros, la calidad no debería ser un lujo.

RECEPTES ÚNIQUES

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

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

Distribuido por:

infoedispronat.com
www.dispronat.com

Dispronat

WWW.BIODYSSEE.COM



ALIMENTACIÓ I SALUT



tics segueixen actius. De vegades això es percep en forma de vetes marrons o una massa gelatinosa: és la «mare del vinagre».

Lluny d'indicar una pèrdua de qualitat, és més aviat el contrari: aquesta «mare» conté bacteris vius del vinagre, ferro i compostos amb efecte protector cel·lular. Així que es pot consumir sense problema (en la producció convencional, els bacteris solen controlar-se amb sofre o antioxidants per impedir la formació d'aquesta «mare»).

Elaborar a casa el vinagre de sidra de poma

Primer, la sidra. Bull un pot de vidre buit per assegurar que no interfereix cap bacteri que pogués ser present.

- Rentar bé les pomes, deixant la pell i tallar-les a trossos.
- Després es deixen macerar uns quants dies, per posar en marxa la seva fermentació natural. Això significa que els bacteris vindran a nodrir-se del sucre de les pomes i deixaran anar una mica d'àcid, d'alcohol i de gas carbònic (el que fa a la sidra espurnejant).



123rf Limited©penog123

- Un cop acabada aquesta fase, les pomes s'aixafen per extreure'n el suc (que a partir de llavors ja és considerat sidra). El líquid resultant es guarda a una ampolla i es tanca hermèticament.

Quant de vinagre podem prendre?

A les dietes depuratives, o per eliminar toxines, n'hi ha prou de bar-

rejar una culleradeta de vinagre de poma al terç d'un got d'aigua i prendre'l a petits glops, dues o tres vegades al dia.

En cas d'intoxicació alimentària es pren un quart de culleradeta de vinagre de poma pur cada quinze minuts, fins que es produeixi un alleugeriment als símptomes.

Si algú es decideix per una cura amb vinagre de poma, recordeu que passa alguna cosa similar als efec-

El vinagre posseeix una acció quelant dels metalls pesants (els «atrapa» i en facilita l'eliminació)

tes de la llimona, i no s'hauria de beure sense diluir. En estat pur, la seva acidesa ataca l'esmalt dental i pot irritar les mucoses de la boca i de l'esòfag.

Quan prendre'l

L'ideal és beure'l uns 30 minuts abans del teu àpat principal al matí. Convé triar un vinagre de poma ecològic, que contingui la «mare», sense filtrar ni pasteuritzar, per obtenir més probiòtics.

En tot cas, en aquests usos, el vinagre de sidra de poma no té efectes secundaris ni contraindicacions. Ni tampoc quan el fem servir com a amaniment a les amanides! ■

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ



RECEPTA

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

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


Gelat de coco amb granola i *rolls*: unes postres 100% coco

Gelats i estiu són dos termes que sempre van de la mà. Són unes postres ideals per combatre la calor i, encara que no tinguis una màquina per fer gelats a casa, no és difícil fer-los un mateix.

Per fer un bon gelat necessitem atendre dos principis clau, el greix i el sucre, ja que, sense ells, el gelat cristal·litza i el que obtindrem serà una mica més semblant a un gransat.

Si busquem un gelat que no estigui basat en lactis o nata, una bona alternativa és la llet de coco. Aporta el greix suficient per aconseguir un gelat cremós i que es fongui a la boca.

Fer gelat casolà requereix atenció i temps. Si tenim això en compte i ho acompanyem amb una bona granola i rolls de coco de Sol Natural, aconseguirem el contrast de textura perfecte en aquestes postres 100% coco.



Ingredients:

Per al gelat de coco:

- 400 ml de llet de coco **Sol Natural**.
- 70 g d'anacards crus (remullats 4 hores).
- 80 g de xilitol.
- ½ culleradeta d'essència de vainilla.
- Un pessic de sal.

Per a la salsa de xocolata:

- 30 g de xocolata negra.
- 40 g de llet de coco **Sol Natural**.
- Endolçidor al gust.
- ½ culleradeta d'essència de vainilla.
- Bio Rolls de coco **Sol Natural**.
- Bio Granola de coco amb llavors **Sol Natural**.



Temps d'elaboració: 15 minuts / Temps de refrigeració i congelació: 12 hores / Rendiment: 4-6 racions

©Iván Iglesias

Elaboració:

Per preparar el gelat de coco començar per remullar els anacards crus durant almenys 4 hores. Al cap d'aquell temps, esbandir amb aigua freda i escórrer.

En un cassó, escalfar 100 ml de llet de coco i dissoldre el xilitol, o l'endolçidor que vulguis fer servir, ja sigui sucre o eritritol per no canviar el color.

Col·loqueu al got de la batidora els anacards escorreguts, la llet de coco amb el xilitol, la resta de la llet de coco, l'essència de vainilla i el pessic de sal. Tritureu-ho durant diversos minuts fins que la consistència sigui completament fina sense trossos d'anacard.

Col·locar la crema en un recipient hermètic ampli i refredar a la nevera durant 3 hores. D'aquesta manera els anacards s'hidraten amb la resta de la mescla i es torna més estable en refredar-se.

Transcorregut aquest temps, porteu el recipient al congelador i espereu 45 minuts. Treure del congelador i remenar per trencar els vidres de gel que s'hagin format. Tornar a congelar 45 minuts més i repetir aquest procés

fins a 4 vegades. Al final la barreja ha de ser semblant a un gelat tou, amb vidres de gel fins.

En aquest moment deixar que es congeli del tot durant almenys 6 hores.

Mentrestant, prepararem la salsa de xocolata. Per fer-la escalfar la llet de coco juntament amb la xocolata i esperar uns minuts fins que es fongui. Remenar perquè s'integri, agregar l'essència de vainilla i afegir l'endolçidor al gust segons la quantitat de cacau que tingui la xocolata. Deixeu que es refredi una vegada estigui ben barrejat.

A l'hora de servir les postres, col·loqueu al fons d'un gotet o una copa ampla una bona quantitat de Bio granola de coco amb llavors **Sol Natural** que aportarà el toc cruixent.

Amb l'ajuda d'una eina de fer boles de gelat o una cullera per gelat, preparar les boles compactant bé. Si notes que el gelat està molt dur, deixar que reposi de 3 a 5 minuts fora del congelador.

Col·locar dues boles de gelat a cada copa i decorar amb fils de la salsa de xocolata i amb els Bio Rolls de coco **Sol Natural**. ■

ALIMENTACIÓ



L'estiu té gust de

COCO

Gaudeix de tots els beneficis que aquest fruit tropical aporta al teu cos amb la nostra **gamma de coco ecològic**.



LA SELECCIÓ DEL MES · ELS IMPRESCINDIBLES

Infusions fredes, de Cupper



Novetat!

Tot el sabor i la naturalitat de les infusions Cupper, ara en un format llest per emportar. Disponibles en 3 sabors deliciosos, aquestes begudes ecològiques ofereixen una alternativa refrescant als refrescos tradicionals.

Sense sucres afegits, sense gas i sense teïna, estan elaborades amb ingredients d'origen ecològic per gaudir d'una manera de refrescar-se naturalment deliciosa.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Cupper | www.cupper-teas.es
Empresa: Biogran, S.L.

Kombuxa Paixón Tropical, de Casa Grande de Xanceda



Novetat!

Casa Grande de Xanceda estrena nova kombutxa. Després de conquerir amb els seus sabors més clàssics, *berries* i cítrics, la marca ens porta una proposta més exòtica: Kombuxa Paixón Tropical, una kombutxa amb préssec i maracujà.

Una combinació refrescant que manté l'essència de sempre —una kombutxa elaborada amb cura a Galícia— però amb un toc molt tropical.

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

Patates fregides amb gust de formatge, de Sol Natural



Imprescindible!

Sabies que algunes patates amb sabors, a part de les aromes, solen contenir lactosa o sèrum de llet, que serveix com a conservant?

Les patates de Sol Natural són lleugeres, cruixents, amb tot el sabor del formatge... i 100% vegetals!

- Ecològiques
- Veganes
- Sense gluten

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

Te matxa ecològic en pols, de Raab Vitalfood



Imprescindible!

Procedent de cultius ecològics controlats al Japó i molt en molins de pedra de granit, el te matxa dóna als aliments i begudes un color natural i ric i un sabor subtilment àcid. Raab Vitalfood va ser una de les primeres empreses a introduir matxa japonès d'alta qualitat en quantitats significatives a Alemanya fa més d'una dècada, i ha adquirit una gran experiència en aquest camp i ha construït una reputació que enorgulleix la marca.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

Sin Gas, l'isotònic ecològic, de Good Bio Foods



Imprescindible!

Sin Gas, la nova beguda isotònica ecològica de Good Bio Foods que combina aigua marina, poma, hibisc i rosa mosqueta per oferir una hidratació natural i equilibrada. Els seus ingredients ecològics aporten electròlits que afavoreixen la recuperació i ajuden a reposar minerals després de l'esforç físic. És una alternativa saludable a les isotòniques industrials, sense sucres afegits, sense gas i elaborada únicament amb ingredients naturals.

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

Llimonada ecològica, de Cal Valls



Imprescindible!

Gaudeix de la llimonada ecològica de Cal Valls, elaborada artesanalment amb llimones fresques acabades d'expressar, de temporada i de proximitat.

Una beguda refrescant, 100% natural i endolcida amb un toc d'atzavara. La llimonada perfecta per gaudir durant tot l'estiu.

Disponible en format de 1L.

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



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé
Editora



Associació Vida Sana
www.vidasana.org

ESPAI VIDA SANA

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



Gelats: el plaer de l'estiu

Refrescants i saborosos, els gelats formen part de la dieta estival de milions de persones. Els associem a les vacances, a la platja, la piscina, al passeig al capvespre.

Els gelats ecològics estan elaborats amb ingredients procedents de l'agricultura i la ramaderia ecològiques, per tant estan lliures de pesticides sintètics, fertilitzants químics i organismes modificats genèticament. A més, en la fabricació no estan permesos colorants ni additius artificials, encara que això no significa necessàriament que siguin menys calòrics.

L'origen i la qualitat dels seus ingredients és doncs la principal diferència entre un gelat ecològic i un de convencional.

Des del punt de vista nutricional, l'aspecte més rellevant dels gelats és la combinació de greix i sucre. Aquesta barreja és especialment atractiva per al cervell, ja que activa els circuits de recompensa i genera una sensació immediata de plaer. El sucre provoca una ràpida elevació de la glucosa a la sang, mentre que el greix aporta cre-



123rf Limited©khan05

mositat, sabor i una sensació de sacietat més prolongada.

Consumits ocasionalment, els gelats poden formar part d'una alimentació equilibrada. Tot i això, un consum freqüent i excessiu pot afavorir l'augment de pes i elevar el risc de problemes metabòlics. Per això, convé estar pendents de la qualitat nutricional del producte que triem i gaudir-ne amb moderació. ■

Bevent (i menjant)...

En una mateixa setmana s'han publicat dues notícies que qüestionen la qualitat dels aliments que mengem i l'aigua que bevem. Creiem que tot està sota control, però l'experiència ens diu que els mecanismes de control, o no funcionen prou o, encara que se sap, posar-hi remei és massa costós, xoca amb molts interessos econòmics i ningú, amb prou poder per fer-ho, vol afrontar el problema.

La primera, sobre un informe titulat "Bevent merda", és d'Ecològistes en Acció i analitza la presència de nitrats a l'aigua. Ofereix informació tan preocupant com que la contaminació de l'aigua potable per nitrats procedents de l'agricultura i la ramaderia industrial obliga a tallar l'aigua a més de 260.000 persones a l'any o que la població de més de la meitat dels municipis espanyols beu diàriament aigua amb més de 6 mg/l de nitrats, cosa que els posa en risc de desenvolupar càncer colorectal.

La segona és de Justícia Alimentària advertint que aquest any França ha retirat del mercat maduixes



123rf Limited©almoond

espanyoles per superar els nivells legals de residus de pesticides. A Espanya, més del 54% de fruites i verdures contenen residus de pesticides i un 25% té més d'un pesticida diferent.

La bona notícia és que hi ha una solució per a tots dos problemes, i per a la majoria dels problemes lligats al sistema alimentari: els aliments ecològics. ■

CERTIFICACIÓ

FIRES

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

BIO MENJARS

Agitar i abocar el contingut en un recipient. Escalfar a foc lent, removent. 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:	2,0 g
Proteïnes:	2,0 g
Sal:	0,0 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

BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable

IFEMA - Madrid
26-29 Noviembre 2026

¿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



physalis®

Per a un metabolisme ben regulat

Tens el colesterol alt? La pressió arterial massa alta o massa baixa? Aquests són senyals que indiquen que el nostre metabolisme pot necessitar una mica d'ajuda.

El cor, el motor que transporta les substàncies que necessitem a través del cos, és vital mantenir-lo en òptimes condicions. Per fer-ho, pots confiar en els nostres complementos alimentaris, que contribueixen a una funció cardíaca normal, al bon estat de les artèries, a una circulació sanguínia normal i a la regulació dels nivells de colesterol i sucre en sang.



Contribueixen al manteniment d'una taxa normal de sucre en sang¹

Contribueix al control del pes²

Ingredients: ¹berberina, proteïna de pèsol, ²llavor de raïm, ¹crom

Contribueix al manteniment d'una taxa normal de sucre en sang¹

Oli de premsat en fred

Ingredients: ¹oli de comí negre

Contribueix a mantenir uns nivells normals de colesterol i un cor sa¹

Afaveix el funcionament normal del metabolisme dels greixos²

Dona suport a una pressió arterial normal³

Ingredients: bergamota, ²colina, ²fulla d'olivera, card marí, ¹all negre, fruit d'olivera negra, fruita de olivo

Contribueixen al manteniment d'una taxa normal de sucre en sang¹

Afaveixen un bon metabolisme dels hidrats de carboni²

Ingredients: ¹canyella, ¹gymnema, verdolaga, trans-resveratrol, ²zinc, tiamina, crom, ²biotina

Dona suport a la formació de glòbuls vermells¹

Combat la fatiga²

Ingredients: ¹bisglicinat ferrós, vitamina C, vitamina B2, bisglicinat de coure, vitamina B6, (6S)-5-metiltetrahidrofòlic: sal de glucosamina, ²vitamina B12



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 —





ALIMENTACIÓ I COSMÈTICA

Jordina Casademunt
Nutricionista Oncològica

Els millors aliments per a una pell sana i lluminosa

Tens la pell seca, apagada o amb tendència a granets, i has provat mil cremes? És possible que el problema no sigui el que et poses a la cara, sinó el que poses al plat. La pell necessita nutrients concrets per funcionar bé: construir col·lagen, mantenir la hidratació, controlar la inflamació i protegir-se de l'envelliment prematur. Alimentar-la des de dins no és ni car ni complicat.

El col·lagen i l'àcid hialurònic: el que ens ajuda a tenir una pell que resisteix el pas del temps

El col·lagen és la proteïna estructural més abundant de la pell, i l'àcid hialurònic és la molècula responsable de la seva hidratació i volum. Tots dos disminueixen a partir dels trenta anys, i l'alimentació hi té un paper clau. La majoria de suplementos de col·lagen no s'absorbeixen de manera íntegra, tret del col·lagen hidrolitzat, fragmentat en pèptids petits que l'organisme pot assimilar amb més facilitat. Els suplementos d'àcid



123rf Limited©victoriasphoto. Cura de la pell amb mascareta facial de col·lagen

hialurònic oral, en canvi, mostren resultats més prometedors: estudis clínics indiquen que poden millorar la hidratació cutània i reduir la profunditat de les arrugues.

El que el nostre cos necessita és la matèria primera per fabricar-los: ami-

noàcids com la glicina, la prolina i la lisina, acompanyats de vitamina C, cofactor indispensable en la síntesi tant de col·lagen com d'àcid hialurònic.

On trobar aquests aminoàcids? Per a qui segueix una alimentació ovovegetariana, els ous, els llegums, les llavors de carbassa i l'espíulina aporten els precursors disponibles; i en aquest cas, la vitamina C hi juga un paper determinant. La trobem al pebrot vermell cru, al bròquil al vapor, als germinats i als cítrics i fruites del bosc. Combinar proteïnes de qualitat amb vitamina C a cada àpat és una estratègia clau per mantenir una matriu dèrmica densa i jove.

Els greixos bons: la hidratació que ve de dins

Un dels errors més comuns és creure que la pell seca es resol només amb cremes hidratants. Sovint, la causa és una ingesta insuficient de greixos saludables. La membrana de cada cèl·lula cutània està formada per fosfolípids, i la seva integritat depèn directament de la qualitat dels greixos que consumim.

Els àcids grassos omega-3, presents en les llavors de lli moltes, en les nous, en algunes algues, especialment en la microalga *schizochytrium*, i en l'oli de canem, contribueixen a reduir la inflamació sistèmica i a reforçar la barrera epidèrmica. La recerca associa una dieta rica en omega-3 a una pell més hidratada, menys reactiva i amb menor incidència de dermatitis atòpica.

L'oli d'arç groc (*Hippophae rhamnoides*) mereix una menció especial: és una de les fonts vegetals més riques en omega-7, un àcid gras poc conegut

El licopè del tomàquet, especialment biodisponible quan es cuina amb greixos com l'oli d'oliva, és un gran protector de la pell davant la radiació solar

però molt valuós per a la regeneració cutània i la hidratació de mucoses.

L'oli d'oliva verge extra és un altre aliat clau. No tan sols pels seus àcids grassos monoinsaturats, sinó per la riquesa en polifenols com l'oleuropeïna i l'hidroxitiroso, amb capacitat antiinflamatòria i protectora del dany oxidatiu cutani. El millor: de primera premsada en fred, d'origen ecològic.

Antioxidants: els guardians contra l'envelliment prematur

L'estrès oxidatiu és un dels principals mecanismes que acceleren l'envelliment cutani. Els radicals lliures, generats per la radiació UV, la contaminació, el tabac o una alimentació amb ultraprocessats, ataquen les fibres de col·lagen i elastina i deterioren l'ADN cel·lular. Els antioxidants de la dieta ens protegeixen d'aquests danys.

El licopè del tomàquet, especialment biodisponible quan es cuina amb greixos com l'oli d'oliva, és un gran protector de la pell davant la radiació solar, igual que la luteïna i la zeaxantina dels espinacs i la col lombarda, que protegeixen les cèl·lules de la fotooxidació. Els polifenols dels fruits del bosc, antocianines dels nabius, mores o groselles, estableixen el col·lagen existent, milloren la microcirculació i redueixen la permeabilitat vascular. Un grapat de fruits del bosc frescos o congelats cada dia és una de les intervencions dietètiques més senzilles i potents per a la salut de la pell.

El microbioma intestinal i la connexió intestí-pell

No podem parlar de pell sana sense parlar d'intestí sa. Un desequilibri en la microbiota intestinal es tradueix sovint en problemes com ara: acné, psoriasi, rosàcia o dermatitis, a través de mecanismes inflamatoris sistèmics i d'alteració de la barrera intestinal.

Els aliments fermentats ecològics (iogurt natural sense sucres afegits,

COSMÈTICA

amb Aloe Vera

dr.organic

ALOE VERA SOAP
soothe & refresh

ALOE VERA GEL
soothe & restore

ALOE VERA CREAM
ALL SKIN TYPES
soothe & restore

PROPORCIONES A LA TEVA PELL ALLEUJAMENT I HIDRATACIÓ.

ALIMENTACIÓ I COSMÈTICA



quefir, xucrut, miso, tempeh) aporten bacteris beneficiosos que ajuden a restaurar l'equilibri. La fibra prebiòtica dels vegetals, llegums i cereals integrals diversifica la microbiota i crea un entorn intestinal que es reflecteix directament en la salut de la pell.

La hidratació i el sucre: dos factors sovint oblidats

L'aigua és el vehicle de tots els nutrients que nodreixen la pell. Entre 1,5 i 2 litres d'aigua filtrada al dia és imprescindible per mantenir el to

cutani i facilitar l'eliminació de toxines. El sucre, en canvi, és un dels pitjors enemics de la pell. A través de la glicació, les molècules de glucosa s'uneixen de manera irreversible al col·lagen i l'elastina, formant els AGEs, productes que afavoreixen

Combinar proteïnes de qualitat amb vitamina C a cada àpat és una estratègia clau per mantenir una matriu dèrmica densa i jove

la rigidesa de les fibres i acceleren l'envelliment cutani. Reduir el sucre afegit i apostar per carbohidrats complexos (com cereals integrals i tubercles) és una de les mesures *anti-aging* més efectives i a l'abast de tothom.

Si haguéssim de resumir els principis d'una alimentació per a una pell saludable i lluminosa seria aquesta: hidratació de qualitat, verdures de colors variats en abundància, proteïnes de qualitat, greixos saludables a cada àpat, fruites antioxidants cada dia, aliments fermentats i molta fibra vegetal. Tot ecològic sempre que sigui possible: menys tòxics per al nostre organisme i més nutrients biodisponibles per als teixits. ■

CERTIFICACIÓ



COMPLEMENTIS ALIMENTARIS





ALIMENTACIÓ I SALUT

Begudes d'estiu ecològiques

L'estiu s'ha instal·lat definitivament al nostre dia a dia. Els dies son llargs, el sol ens acompanya durant més hores i ve de gust baixar el ritme per gaudir dels petits moments: una beguda a l'aire lliure, una tarda a la platja o una pausa refrescant en bona companyia.

És també el moment d'escoltar allò que el cos necessita i triar opcions que ens ajudin a sentir-nos bé, apostant per begudes que combinen frescor, sabor i productes ecològics elaborats amb ingredients seleccionats.

Kombutxa

La kombutxa és una beguda fermentada elaborada a partir del te, generalment verd, sucre i un cultiu de bacteris i llevats conegut com a SCOBY. S'acostuma a aromatitzar amb fruites o altres ingredients.

Durant la fermentació, part del sucre es transforma, donant lloc a una beguda lleugerament efervescent, amb un punt àcid. Destaca pel seu



123rf Limited©hiphoto. Gaspaxo imprescindible a l'estiu

ALIMENTACIÓ

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

LA LIMONADA DE L'ESTIU

100% Natural

Elaborada amb llimones ecològiques acabades d'espremer

Saludablement refrescant!

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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

f X @

contingut en bacteris propis de la fermentació (coneguts com probiòtics), i antioxidants.

Refrescant i amb un perfil de sabor particular, és una alternativa als refrescos convencionals.

Orxata

L'orxata és una de les begudes més emblemàtiques de l'estiu, especialment a la zona mediterrània. S'elabora tradicionalment a partir de xufa, aigua i sucre, encara que també hi ha versions sense sucres afegits.

La seva textura cremosa i el seu sabor lleugerament dolç la converteixen en una opció molt apreciada en els mesos de més calor.

Gaspaxo i salmorejo

El gaspaxo i el salmorejo són dues elaboracions tradicionals que han esdevingut imprescindibles de l'estiu. Totes dues es preparen a partir d'hortalisses fresques triturades, com ara tomàquet, cogombre i pebrot, juntament amb oli d'oliva verge extra i un toc de vinagre, amb pa o sense.

El gaspaxo és més lleuger i líquid, mentre que el salmorejo és més dens i cremós. Gran part del seu sabor es deu a la qualitat del tomàquet en

aquesta època de l'any, quan arriba al punt òptim de maduració i aporta més dolçor i aroma.

Altres begudes refrescants

Les infusions fredes o l'aigua saboritzada també són una opció excel·lent per combatre les altes temperatures. Preparades amb herbes, fruites o espècies, són alternatives lleugeres per variar el consum d'aigua en el dia a dia.

A Veritas, begudes d'estiu ecològiques

A Veritas trobaràs una àmplia selecció de kombutxes, gaspatxos, suc i altres begudes, totes ecològiques, elaborades amb un 95% d'ingredients d'origen ecològic, sense organismes modificats genèticament i amb un ús molt limitat d'additius. A més a més, es produeixen seguint pràctiques més respectuoses amb les persones i l'entorn. ■





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



Si comences les teves vacances, això t'interessa

Quantes vegades t'ha passat que en els teus primers dies de vacances estàs en *on*, és a dir, no ets capaç de desconnectar de la feina. L'estrès físic o mental a què estem sotmesos diàriament a la nostra feina fa que cada vegada sigui més difícil desconnectar, més del 60% dels treballadors no són capaços d'aconseguir-ho fins i tot durant totes les vacances. En moltes ocasions és perquè segueixen pendent d'emails i trucades, però també hi ha qui, malgrat estar estirat tot el dia, no és capaç d'agafar el son, se sent agitat i fins i tot estressat. Encara que sembli una contradicció això passa sovint, per això veurem en aquesta ocasió com les teràpies naturals poden ajudar-te a portar-ho millor.

Si vols començar amb bon peu les vacances comença una setmana abans a prendre plantes adaptògenes les quals baixaran el teu ritme i regularan els pics d'estrès de manera que, quan arribin les vacances, ja estaràs llest per gaudir-les. Aquestes plantes podrien ser **Ashwagandha**, **Rhodiola rosea** o **Eleterococo**. Les dues primeres les podeu trobar en comprimit i la tercera en extracte per prendre en aigua 20 gotes 3 vegades al dia.

Per descomptat això ajuda a calmar-te a nivell nerviós, tant físic com mental, però si aquest nerviosisme o estrès t'ha portat a patir molèsties musculars hem d'anar a veure un quiromassatgista o osteòpata perquè posin a punt la maquinària del teu cos.



123rf Limited©antoniodiaz

I una vegada començades les vacances **compte amb l'alimentació**. A les vacances baixem les defenses quant a fer atenció al que mengem i bevem. Per descomptat que no és qüestió de no gaudir d'una sangria o una paella a la platja, però els excessos d'alcohol i l'alimentació amb ultraprocessats i fregits fan que no puguem descansar com el nostre cos necessita, fent un extra de treball que no hauria de fer perquè el nostre organisme també hauria de descansar.

Després de calmar la ment i el cos amb plantes adaptògenes, posar a punt els teus músculs amb quiromassatge o osteopatia i fer atenció al que mengem i bevem els primers dies, sobretot, ja que és quan ens passem de la ratlla, la següent pregunta que podem fer-nos és: com reconnectar al

nostre cos amb la natura i mantenir una actitud "zen" durant totes les vacances?

Doncs per això tenim una magnífica rutina que podeu fer en 5 minuts:

1. **Respiració Conscient (2 min):** Dempeus, descalç (millor sobre herba), inhala profundament expandint l'abdomen i exhala el doble de temps. Visualitza com alliberes les tensions.
2. **Obertura de Pit (1 min):** Entrellaça les mans darrere l'esquena, estira els braços i obre el pit a l'horitzó.
3. **Estirament Lateral (1 min):** Eleva un braç i estira el costat, deixant anar el pes de les espatlles. Després, el mateix amb l'altre.

L'estrès físic o mental a què estem sotmesos diàriament a la nostra feina fa que cada vegada sigui més difícil desconnectar

4. **Arrelament (1 min):** Tanca els ulls, sent el contacte dels teus peus amb el terra i estigues present, només sentint la temperatura i l'aire a la teva pell.

Perquè les vacances són per gaudir, però també per carregar piles. Bones vacances! ■

TERÀPIES NATURALS

ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS



Algunes teràpies només actuen sobre el símptoma

L'Osteopatia no és Fisioteràpia i el Fisioterapeuta no és Osteòpata

L'Osteopatia actua sobre l'arrel del problema



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

Sabó per a pell seca ecològic, d'Essabó

Imprescindible!



Sabó artesanal ideal per nodrir i protegir la pell. Elaborat mitjançant saponificació en fred. Mantega de karité. Base d'oli de coco bio i oli d'oliva bio. Vegà.

Certificat cosmètic ecològic NATRUE. 100% ingredients naturals. 95,07% d'ingredients d'origen ecològic.

Certificat: Natrue
Marca: Essabó | www.essabo.com
Empresa: Jabones Beltrán
www.jabonesbeltran.com

Crema de dia antiedat, d'Endro

Imprescindible!



100% d'origen natural i certificada bio, dissenyada per a pells madures o amb primers signes d'envelliment.

La seva fórmula combina un actiu similar al retinol d'origen vegetal, pèptids i extracte de chirette verda per ajudar a millorar fermesa, lluminositat i aspecte de les arrugues.

Certificat: Cosmébio
Marca: Endro
Distribució: Paudiet Productos Naturales, S.L
www.paudietproductosnaturales.com

Crema multiusos, d'Aloe Vida

Imprescindible!



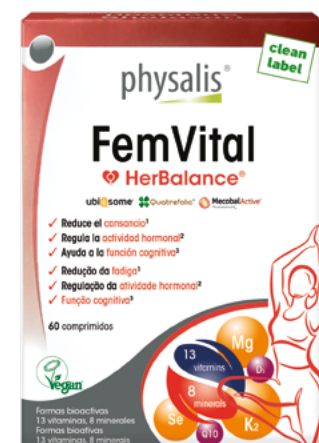
Formulada amb *Aloe Barbadensis*, oli de sèsam i vitamina E garanteix la salut i el benestar de la pell.

Hidrata i nodreix la pell mantenint-la suau i sedosa.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Aloe Vida | www.aloevida.es
Empresa: Aloe Vida Ecológico, S.L.U.

FemVital, de Physalis

Imprescindible!



Desenvolupat per a dones actives, aporta les vitamines del grup B en forma bioactiva. Les vitamines B2, B3, B5, B6 i B12, juntament amb el ferro i el magnesi, ajuden a reduir el cansament. La vitamina B6 contribueix a regular l'activitat hormonal i la vitamina C al funcionament normal del sistema immunitari. La vitamina E, el manganès, el seleni i el zinc protegeixen les cèl·lules davant de l'estrès oxidatiu. FemVital també inclou betacarotè, luteïna, zeaxantina i coenzim Q10.

Certificat: Vegà (Vegan Society)
Marca: Physalis | www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

Electrolits purs amb magnesi, potassi, calci, sodi i clorur, de Raab Vitalfood

Novetat!



Electròlits purs de Raab és una pols per preparar una beguda electrolítica isotònica amb minerals. El magnesi contribueix a reduir el cansament i la fatiga i a l'equilibri electrolític. El calci contribueix a un metabolisme energètic i una funció muscular normal. El potassi contribueix a mantenir una pressió arterial normal i una funció normal del sistema nerviós. Disponible en pot de 170 grams. Producte vegà, sense lactosa, sense gluten, sense sucre i sense edulcorants.

Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.de
Empresa: Raab Vitalfood, GmbH

Berberina Be Metabolic, de WeBotanix

Novetat!



Berberina és un complement alimentari amb Berbevis® (berberina), *Gymnema sylvestre*, piperina i crom.

Aquest complement alimentari està formulat per acompanyar el metabolisme normal dels macronutrients i contribuir al manteniment de nivells normals de glucosa a la sang, dins el marc d'una dieta equilibrada i un estil de vida saludable.

Marca: WeBotanix | www.webotanix.com
Empresa: Webotanix, S.L.



Beatriz Lavado
Especialista en Cosmètica Natural



Cures naturals per rehidratar la pell i els cabells

L'estiu implica exposar la pell i els cabells a factors deshidratants. El seu aspecte ens recorda que han patit estrès hídric: pell deshidratada, menys lluminosa; o cabells sense brillantor, més difícils de pentinar. L'exposició a la calor estival en hores crítiques és suficient per incrementar de manera notòria la pèrdua d'aigua a la pell i el cabell i alterar-ne la barrera protectora.

Al rescat de la pell i els cabells

1. Restaurar la barrera protectora

Sobre pell i cabell nets, comencem amb una **hidratació activa**: aportar aigua nova i humectants amb suc d'àloe vera i hidrolats (rosa, gerani, espígol, tarongina) i humectants: glicerina vegetal, betaïna natural, àcid hialurònic, mel.

Lloci "hidrata plus": en un bol d'acer barreja 3 g de glicerina amb 1 g de betaïna de remolatxa i 0,1 g d'àcid hialurònic; aboca-ho a poc a poc i sense deixar de barrejar, 96 g d'hidrolat de tarongina cosmètic (*amb conservant) fins a diluir-ho tot. Utilitza-la cada matí, sobre la pell neta.

Seguirem amb la **nutrició**: reforçar la barrera cutània i aportar protecció grassa a la cutícula per segellar la hidratació i reduir la pèrdua d'aigua.

Ingredients nutritius:

- **Olis i mantegues vegetals**: contenen àcids grassos, ceramides i antioxidants afins a la barrera lipídica de la pell i dels cabells. Alguns exemples: olis de raïm, jojoba, sèsam o lli, recuperadors de la barrera lipídica; ametlles, argan, oliva o alvocat, protectors en casos de més sequedat; mantega de Karité, més oclusiva en zones rugoses.



123rf Limited©liudmilachernetska

L'exposició a la calor estival en hores crítiques és suficient per incrementar de manera notòria la pèrdua d'aigua a la pell i el cabell i alterar-ne la barrera protectora

ca de la pell i dels cabells. Alguns exemples: olis de raïm, jojoba, sèsam o lli, recuperadors de la barrera lipídica; ametlles, argan, oliva o alvocat, protectors en casos de més sequedat; mantega de Karité, més oclusiva en zones rugoses.

- **Crema base**: formulada amb humectants i emol·lients naturals, però rica en proteïna hidrolitzada pot afavorir la penetració i la fixa-

ció d'aigua en pell i cabells.

Bàlsam reparador nutritiu: en un bol, afegeix 80 g de crema base rica en proteïna hidrolitzada, 10 g d'oli de jojoba i 10 g d'oli d'alvocat i barreja-ho bé. Aplica a zones de pell seca.

Liniment seborregulador de puntes: en un bol, afegeix 10 g de jojoba i 10 d'oli fraccionat de coco (MCT), afegeix 1 gota d'oli essencial de cedre. Aplica a les puntes de cabells secs.

2. Exfoliar i sanejar

Quan la pell hagi recuperat la barrera cutània i mostri confort, l'**exfoliació** afavorirà la renovació de l'estrat corni. Aquesta serà suau i puntual, per evitar afegir-hi més estrès.

Ingredients naturals exfoliants: micronitzats per a ús facial (pols d'arròs) o corporal (pinyol d'oliva) que ens assegurin partícules homogènies, per a un efecte segur i suau.

Per **sanejar** el cabell i el cuir cabellut, podem aplicar una màscara de rhassoul i hidrolat d'arbre del te, que elimini residus i enforteixi els cabells.

3. Afavorir la regeneració i el creixement saludable

Per acabar, amb pell i cabell ja hidratats i en procés de renovació, es poden incorporar ingredients amb acció **regeneradora** que reforcin aquest procés: olis de rosa mosqueta i magrana; vitamina E; extractes de malva i centella asiàtica; olis essencials de lavanda, gerani, sempreviva o encens.

Fluid regenerador: en un bol d'acer afegeix 40 g de crema base rica en proteïna hidrolitzada, 6 g de suc d'àloe vera, 3 g d'extracte de centella asiàtica, 5 gotes de vitamina E, 2 gotes d'AE d'encens, 3 gotes d'AE de lavanda, 3 gotes d'AE de pastanaga. Remena bé i envasa. Aplica sobre la pell neta.

D'aquesta manera, amb l'ajuda d'ingredients naturals, retornem el benestar al nostre organisme, a través del confort de la nostra pell, i la bellesa dels cabells. ■



CREMA BASE

Infinites formulacions

COSMÈTICA PERSONALITZADA

CREA, BARREJA, TRANSFORMA
La teva cosmètica, la teva fórmula.





COSMÈTICA MASCOTES

Cristóbal Vidal
Director de l'Institut Europeu de Dermocosmètica

Com es fa un bàlsam natural per a esquerdes de potes, nas i colzes del teu gos

Si tens un gos a casa ja saps que amb la calor la pell, el nas, els colzes i els coixinets de les potes s'assequen, es tornen aspres o fins i tot s'esquerden per diverses raons.

Les esquerdes als coixinets són freqüents a l'estiu. El paviment calent i la sorra poden cremar els coixinets de les potes que s'assequen, s'esquerden i sagnen, cosa que pot provocar una infecció, si no es tracta.

Tenir els coixinets aspres de les potes és molt incòmode per als cadells i pot provocar que es llepi compulsivament, cosa que sovint empitjora el problema.

Els coixinets de les potes són prou resistents per protegir els gossos dels elements, però no són invencibles. Amb el temps s'endureixen, especialment si el gos passa molt de temps en superfícies rugoses. Si els coixinets no es protegeixen i hidraten s'assequen i es poden irritar o inflamar.

La cura dels coixinets és molt im-

portant perquè l'ajuden en el suport, la tracció, l'estabilitat i també actuen com a amortidors dels delicats ossos de les potes.

Per què s'esquerden els coixinets?

La majoria de vegades, els coixinets secs es deuen a les següents situacions ambientals:

- **Paviment calent i aspre**
Durant l'estiu, caminar sobre asfalt calent pot fer malbé la pell de les potes del gos, i el terreny accidentat i rocós pot provocar talls als coixinets. També en córrer per la platja, la sorra i l'aigua salada són dos elements més que poden assecar i danyar els coixinets de les potes.
- **Córrer sobre el gel**
El gel pot deshidratar i esgarrapar la pell dels coixinets, que es poden assecar i esquerdar.



Foto cedida per Cristóbal Vidal

LLAR I NETEJA

Tires vegetals biodegradables

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

Únic al mercat amb suavitzant incorporat

NOVETAT!
Possiblement l'únic rentaplats a tires

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

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

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

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

Exposició a substàncies químiques irritants

Els productes de neteja domèstica poden contenir ingredients irritants. Alguns d'aquests productes químics no només són tòxics per a la pell, sinó que també els pot ingerir en llepar-se les potes.

Al·lèrgies

Igual que els humans, molts gossos pateixen al·lèrgies ambientals i alimentàries. Aquestes al·lèrgies poden causar sequedat o picor a les potes, que intenten alleujar llepant i mastegant la zona, cosa que perjudica encara més la pell de les potes.

Hiperqueratosi

Els coixinets molt secs i esquerdatats poden ser un símptoma d'una afecció anomenada hiperqueratosi. La hiperqueratosi passa quan la pell produeix massa queratina. Això fa que la pell dels coixinets de les potes, així com d'altres parts del cos, es torni gruixuda i amb aparença rugosa. També poden provocar esquerdes altres malalties com malalties autoimmunes i alguna malaltia hepàtica. Per això és convenient consultar amb el veterinari per esbrinar-ne la causa.

Què necessita la pell de les potes i els colzes dels gossos?

A banda de protegir el gos dels factors externs que hem comentat pots

cuidar la pell aplicant cosmètics amb ingredients que hidratin i regenerin la pell esquerdata.

T'ensenyaré com s'elabora un bàlsam per protegir i cuidar les seves potes i els colzes.

Elaboració de bàlsam per a les esquerdes

Seleccionarem només ingredients naturals que es puguin ingerir sense problemes per a la salut.

- Per a la hidratació i la protecció afegirem ceres i mantegues naturals que cobreixen la pell formant una capa protectora i oclusiva que evita la pèrdua d'aigua per evaporació.
Els olis vegetals com ametlles, oliva, coco, ricí, alvocat, cacauet... són també hidratants i s'absorbeixen lentament.
Els olis ajudaran a restablir l'efecte barrera de la pell.
- Per alleujar la irritació tenim els olis de camamilla i calèndula, també l'alfa bisabolol present a l'oli essencial de camamilla.
- Alguns olis essencials com romaní, arbre del te, mirra, lavanda i gerani són antisèptics, cicatritzants i antiinflamatoris.

Amb aquests ingredients podem formular un bàlsam hidratant i protector per als coixinets secs i esquerdatats.

COSMÈTICA MASCOTES



Foto cedida per Cristóbal Vidal

La cura dels coixinets és molt important perquè l'ajudenen el suport, la tracció, l'estabilitat i actuen com a amortidors dels delicats ossos de les potes

Com que volem que s'adhereixi bé a la pell seleccionarem la mantega de karité. Afegirem també mantega de cacau, que és més dura i té un efecte oclusiu que evita la deshidratació. Per endurir el bàlsam hi afegirem cera d'abelles que produeix un espesiment cremós i es reparteix bé. Podeu canviar la textura pujant o baixant la dosi de cera. ■

Bàlsam per a colzes, genolls i talons amb mantega de karité i oli de camamilla

FASE	INGREDIENTS	DOSI %	FUNCIÓ
Calenta	Mantega de karité	17	Hidratant, protector
	Mantega de cacau	20	Hidratant, emol·lient
	Cera d'abelles	25	Enduridor
	Oli de camamilla (amb gira-sol)	24	Emol·lient, antiinflamatori
	Oli d'oliva	10	Emol·lient, hidratant
Freda	Oli essencial de pal de rosa	0,5	Aroma, regenerador
	Oli essencial de romaní	0,5	Aroma, antiinflamatori
	Alfa bisabolol	1	Antiinflamatori, cicatritzant
	Vitamina E acetat	2	Antioxidant, regenerador

- Elaboració:
1. Fon la fase calenta al bany maria a 70°C. Quan estiguin líquids treu del bany i deixa-ho refredar una mica, fins a la temperatura de 50°C aproximadament.
 2. Afegeix els ingredients de la fase freda, agitant suaument.
 3. Envasa-ho en un pot.

- Aplicació:
1. Abans d'aplicar el bàlsam retalla el pelatge al voltant de les potes perquè cap dels cabells toqui el terra.
 2. Neteja la zona amb una tovalloleta desinfectant i aplica una capa de bàlsam amb un suau massatge.
 3. Si els coixinets estan molt secs i irritats, cobreix la zona amb una bena, o col·loca-li un collaret isabelí perquè no es llepi la zona.

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



L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia
Co-Editor i Politòleg

Pere Castells, Lleida, 1956. Químic L'any 2003 va començar a col·laborar amb l'equip de recerca del **Bulli taller**. El 2004 es va fer responsable del departament de recerca científica gastronòmica de la **Fundació Alcía** fins al 2012. Coautor, juntament amb **Albert i Ferran Adrià**, del llibre *Lèxic científic-gastronòmic*.

Autor amb Victoria Pons del curs *"Alimentació i dietètica per a una volta al món de vela"*. El 2016 va publicar *"La cocina del futuro"*. Actualment col·labora amb **Gastrocultura Mediterrània**. És també president de la **Fundació Science & Cooking World Congress (SCWC)**, que fa congressos i nombroses activitats de formació.

Com connecta la Fundació Science & Cooking World Congress ciència i gastronomia?

Ciència i gastronomia s'ajuden mútuament. La Fundació Science & Cooking World Congress vol crear coneixement gastronòmic científic per avançar-se a les pretensions de la societat al món alimentari. El 2025 vam celebrar la sisena edició del congrés a Barcelona, i aquest any tindrà lloc una edició a Xile, el 28 de juliol. A Espanya està prevista una edició del congrés a Las Palmas, encara que de moment no hi ha data oficial. També realitzem diferents formacions.

Pere Castells, president de la Fundació Science & Cooking World Congress

"Els restauradors han de percebre que treballant amb producte ecològic poden atraure més clients"

Van redactar un manifest sobre la "gastronomia científica"

És un manifest per establir els principis bàsics d'aquesta nova disciplina que ha anat prenent forma els darrers anys. Escollim el terme "gastronomia científica", però no només per parlar de ciència experimental, sinó de ciències socials, història, cultura... Són molts els factors que hi intervenen. És cert que als mitjans de comunicació ha quallat millor el terme "cuina molecular". El que és important, al final, no és el terme, sinó treballar en la unió dels dos mons, el de la gastronomia amb el de la ciència.

Com pot contribuir la cuina a la ciència?

Un exemple són les escumes fetes amb sífó, que ajuden a entendre com es comporten els gasos. Aquest coneixement es podria aplicar a sistemes d'extinció d'incendis. Una altra tècnica, com l'esferificació, que al principi semblava una cosa molt experimental i gairebé exclusiva de l'alta cuina, es va utilitzar després per desenvolupar bombolles comestibles pensades per substituir ampelles de plàstic en esdeveniments esportius i activitats a l'aire lliure. Hi ha exemples molt evidents de projectes socials i sanitaris que apliquen coneixements gastronòmics i científics relacionats amb les

textures, en pacients amb càncer, gent gran o amb dificultat de deglució. Tots aquests exemples es donen gràcies a la unió de ciència i gastronomia. Ara bé, queda molt de camí per recórrer.

Quines innovacions de l'alta cuina s'apliquen a la indústria?

Galetes, purés... n'hi ha molts exemples. Però és veritat que qui en realitat domina la producció a gran escala és la indústria. A la cuina es pot experimentar ràpidament, però traslladar les idees a milers de productes elaborats implica un altre nivell de recerca, d'escalat industrial, de proves pilot i de validació. No és gens fàcil. El que fa aquest moviment és crear coneixement, i a partir d'aquí cadascú selecciona allò que vol o pot aplicar.

Parleu-nos de la sostenibilitat.

La sostenibilitat va de la mà de l'eficiència econòmica: estalvi de llum, aigua i primeres matèries, cosa que fa que les empreses s'impliquin perquè veuen resultats. Un exemple molt simple són els envasos i el *packaging*. Cal replantejar com arriben els productes: que els envasos siguin retornables o reutilitzables.

El consum ecològic se situa per sota del 5% i en restauració hi té un paper limitat. Què n'opina?

El que es busca en restauració són productes amb bona qualitat organolèptica, independentment de si són ecològics o no, perquè allò ecològic no garanteix necessàriament una millor experiència gustativa. No obstant això, la tendència apunta clarament cap al producte ecològic per una qüestió de necessitat, i la restauració l'ha d'anar incloent a poc a poc. També hi ha una percepció, no sempre ajustada a la realitat, que els productes ecològics són més cars.

Com poden els productes ecològics acostar-se al món gastronòmic?

Han de demostrar que són millors en tots els sentits. Però no només organolèpticament, sinó socialment. I aquesta és la percepció que han de percebre els restauradors: que treballant amb producte ecològic poden atraure més clients o fins i tot clients disposats a pagar una mica més per la seva oferta gastronòmica. Es tracta d'oferir un producte millor que la resta. I hi ha dos camins: o és més barat o és diferent. Competir en preu és molt complicat i inviable pel producte ecològic. Fer-ho diferent vol dir que el mimes més, que és més bo, amb tot el sentit de la paraula "bo". Com diu el manifest, "bo per menjar", "bo per pensar" i "bo per a la salut". ■

ALIMENTACIÓ

Algues: una mar de possibilitats en la teua cuina!

Per a enriquir les nostres receptes quotidianes, per alga es comença.

PRODUCCIÓ ECOLÒGICA
CULTIU SOSTENIBLE
ALIMENTACIÓ SALUDABLE

PORTO·MUIÑOS
LAS VERDURAS DEL MAR

portomuinos.com