



BIOECO

A C T U A L[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

SETEMBRE 2026

f x @ in www.bioecoactual.com

“Els transgènics formen part d’un sistema contra la vida” Vandana Shiva

NÚM. 154

ALIMENTACIÓ I SALUT

Menjar com els ioguis.
Els beneficis
del menjar sàttvic

Pàg. 06

RECEPTA

Galette de bolets i porro

Pàg. 12

PROFESSIONAL · ACTUALITAT

El cost de ser
ecològic

Pàg. 20

L'ENTREVISTA

Robert van den Breemer
sobre la nova etapa
d'Horizon i Monki
“La natura fa la feina”

Pàg. 32



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

La nostra taula en joc: la UE obre la porta als ‘nous transgènics’



MÉS MANERES DE GAUDIR

de la natura

La nostra gamma de Mini Cookies creix amb dos nous sabors: Chia i Gíngebre & Canyella.

Dues noves receptes que s'uneixen a les nostres varietats Protein per acompanyar-te en cada moment del dia.



EL QUE ÉS NATURAL ÉS GAUDIR

@elgranerointegral
@ f


BIOECO
A C T U A L
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

Aurora Abad, Laura I. Arranz, Jordina Casademunt,
Mària Conti, Clara Garrone, Paula Gómez,
Evgeni Hristov, Iván Iglesias, Aida Martínez,
Isidre Martínez, Amancay Ortega, Jaume Rosselló,
Roberto San Antonio Abad, Jep Serra

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: 123rfLimited@shaiith

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:

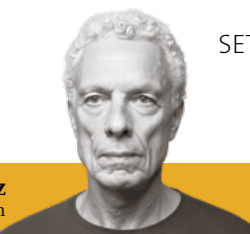


Amb la col·laboració de:



ALIMENTACIÓ

Isidre Martínez
Enginyer Agrònom



La nostra taula en joc: la UE obre la porta als 'nous transgènics'

La millora dels cultius és tan antiga com l'agricultura mateixa. Des que l'ésser humà va començar a plantar llavors fa milers d'anys, ha seleccionat les plantes més fortes, les més saboroses o les que resistien millor el fred. Això és la millora clàssica: encreuar plantes de manera natural i esperar que la descendència combini el millor de cadascuna. És un procés lent, basat en la paciència i el ritme de la natura.

A finals del segle XX, la ciència va fer un salt gegantí amb els Organismes Modificats Genèticament (OMG), coneguts popularment com a transgènics. Aquí ja no s'espera la sort de l'encreuament: s'introdueix al laboratori un gen d'una altra espècie (per exemple, un bacteri) per donar-li a la planta una propietat nova, com la resistència a una plaga. Conscient del risc potencial, Europa va fer una llei estricta l'any 2001: qualsevol OMG s'ha d'avaluar



123RF Limited@serezniy

a fons, s'ha de poder detectar als laboratoris i, sobretot, s'ha d'etiquetar clarament perquè el consumidor pugui triar en llibertat.

Avui, el panorama ha canviat radicalment. Acaba de publicar-se el nou reglament sobre les Noves Tècniques Genòmiques (NTG), un conjunt d'eines de laboratori (com les famoses tisores genètiques CRISPR) que permeten modificar l'ADN de la planta sense necessitat d'afegir-hi gens d'altres espècies, sinó tallant i editant els seus propis gens. Després d'aquesta publicació, el canvi de les regles del joc ja és una realitat jurídica.

El perill de la Categoria NTG-1: transgènics invisibles

La nova llei europea divideix les plantes modificades per NTG en dues categories, i és aquí on salten totes les alarmes i crítiques de científics, agricultors i ecologistes.

La Categoria NTG-2 inclou les modificacions més complexes i mantindrà certs controls i l'obligació d'un etiquetatge. Però la gran polèmica rau en la Categoria NTG-1, que s'aplica a varietats amb poques modificacions (menys de vint canvis genètics), que la normativa considera equivalent a una planta que s'hauria pogut

S'ha eliminat d'un cop de ploma el dret fonamental a la informació del consumidor

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab[®]
Vitalfood

Extracte de llavor de raïm de raïm espanyol

De la regió pionera en viticultura ecològica

Extracte de llavor de raïm
Original Bio Vintera[®]



New

Natural. Premium. Vital.



60 uds.

Extracte d'OPC

Extracte de llavors de raïm, de cultiu ecològic a Espanya

Contingut estandarditzat de proantocianidines oligomèriques (OPC): 150 mg en 2 càpsules



raabvitalfood.com

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



123RF Limited©valmedia1

ALIMENTACIÓ

Amb la privatització de les llavors mitjançant patents, un grapat de grans corporacions passaran a controlar la base de l'alimentació europea

El miratge climàtic i el parany de les patents

La gran justificació d'aquesta llei ha estat una intensa campanya de màrqueting: ens venen aquestes tècniques com un avenç indispensable per aconseguir plantes superadaptades al canvi climàtic, resistents a la sequera o enriquides amb més nutrients, beneficioses per a la societat. Però la realitat del mercat ens diu tot el contrari. Si mirem la llista d'OMG patentats i comercialitzats a escala global, la immensa majoria no estan pensats per resistir el clima, sinó per tolerar l'ús massiu de determinats herbicides, comercialitzats per les mateixes multinacionals. El benefici no és social, és un model de negoci rodó.

Les varietats NTG són completament patentables, cosa que permet registrar seqüències genètiques senceres. Fins ara, amb la millora clàssica, els agricultors podien guardar part de la collita per a la sembra de l'any següent, o fer servir varietats pròpies per adaptar-les localment.

Amb la privatització de les llavors mitjançant patents, un grapat de grans corporacions passaran a controlar la base de l'alimentació europea. Si a un pagès se li contamina involuntàriament el seu camp amb pol·len del veí que cultiva una varietat NTG patentada, pot acabar enfrontant-se a demandes judicials per violació de la propietat intel·lectual. Els agricultors corren el risc de convertir-se en mers llogaters de llavors i compradors captius de productes químics, perdent la seva autonomia.

En definitiva, sota la falsa promesa de la sostenibilitat, Europa ha aprovat una normativa que amaga la lletra petita de la desregulació, la manca de transparència i un favor desmesurat a la indústria. El debat no ha fet més que començar, però els camps europeus ja s'enfronten a una transformació irreversible. ■

Un cop plantades, el pol·len viatjarà amb el vent i els insectes, barrejant-se irreversiblement amb els cultius tradicionals, en un viatge sense marxa enrere

obtenir per millora clàssica o per mutacions naturals.

El resultat pràctic? Una desregulació gairebé total de les varietats NTG-1, que es podran comercialitzar sense cap mena d'etiquetatge obligatori. Vostè anirà al súper, comprarà uns tomàquets o una bossa de patates modificades al laboratori i no tindrà cap manera de saber-ho, ja que a l'envàs no hi haurà cap referència. S'ha eliminat d'un cop de ploma el dret fonamental a la informació del consumidor.

Una anomalia inexplicable: un experiment a cel obert

Des de les institucions i els laboratoris de les grans multinacionals es repeteix el mantra que aquests vegetals són absolutament segurs. Però la veritat és que la ciència no té cap constància de la seva seguretat per a la salut humana i els ecosistemes a llarg termini.

L'aprovació d'aquesta normativa permet, a la pràctica, l'alliberament intencional d'aquestes varietats al

medi ambient sense restriccions reals. Això suposa una autèntica anomalia en l'àmbit dels organismes genèticament modificats. Quan la modificació s'utilitza, per exemple, en el camp de la medicina (com per a la creació de fàrmacs), el control és absolut i aquests organismes tenen prohibit de forma estricta sortir dels laboratoris o les fàbriques. No es poden alliberar mai al medi perquè se'n desconeixen els efectes sobre l'entorn.

En canvi, amb les varietats vegetals destinades a la nostra alimentació (ja siguin vells OMG o nous NTG) es fa tot el contrari: es dona un xec en blanc a les empreses desenvolupadores per sembrar-les a cel obert. Un cop plantades, el pol·len viatjarà amb el vent i els insectes, barrejant-se irreversiblement amb els cultius tradicionals, en un viatge sense marxa enrere.

El buit analític: blindats contra el control

Hi ha una diferència tècnica crucial entre els vells OMG i els NTG. Els transgènics clàssics deixen una "petjada" molt òbvia (el gen extern), cosa que permet als laboratoris dissenyar tests per detectar-los.

Amb les NTG, en canvi, moltes modificacions són idèntiques a les mutacions que podrien passar espontàniament a la natura, especialment els NTG-1. Científics i genetistes adverteixen que, avui dia, no existeixen mètodes analítics viables per distingir si un canvi en l'ADN ha estat provocat per una tisora genètica o per l'atzar de l'evolució. I si no es poden detectar, com es garantirà que no contaminin l'agricultura ecològica, que els té prohibits? La manca de control és absoluta.



EL PRODUCTE del mes

Granoles cruixents de civada baixes en sucre, de Sol Natural

Novetat!



Tornar a la rutina també pot ser deliciós. Les granoles de civada integral sense gluten de Sol Natural són una opció pràctica per començar el dia amb energia o gaudir d'una pausa.

Torrades suaument per conservar tot el seu sabor i aconseguir una textura cruixent, tenen un baix contingut en sucre i estan disponibles en tres varietats: Original, Poma & Canyella i Xocolata.

Perfectes per acompanyar amb iogurt, llet, beguda vegetal o fruita, o per gaudir directament com a snack.

- Veganes
- Sense gluten

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribució:

Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per:



www.masterorganic.es



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

Jep Serra Soci d'Hortec,
Cooperativa de Producció Ecològica i Proximitat de Sant Jaume Sesoliveres

El raïm de taula: sabor, diversitat i ofici

Quan arriba el final de l'estiu, el raïm es converteix en un dels grans protagonistes del camp. Després de mesos de feina, d'acompanyar l'evolució dels ceps i d'estar pendents de la calor, la humitat i el punt de maduració, arriba el moment de collir.

A Sant Jaume Sesoliveres, on treballa com a pagès ecològic i soci d'Hortec, cultivo principalment dues varietats de raïm de taula amb molta personalitat: el **Cardinal** i el **Fragola**.

El **Cardinal** és una de les primeres varietats que collim. Té grans grossos, de color vermell violaci, una polpa carnosa i una textura agradable. És un raïm molt vistós, però el seu valor no és només l'aspecte: quan es cull en el moment adequat, ofereix un **bon equilibri entre dolçor i frescor**. Amb el raïm, el punt de collita és determinant. Cal observar bé cada cep i no precipitar-se, perquè uns dies poden marcar la diferència entre una fruita encara verda i un raïm ple de sabor.

Amb el raïm, el punt de collita és determinant. Cal observar bé cada cep i no precipitar-se



©Marta Montmany

El **Fragola** és una varietat molt diferent i especialment preuada per les persones que la coneixen. Té una **aroma intensa** i molt característica, que recorda la maduixa, i un gust que sorprèn perquè s'allunya del perfil més habitual del raïm de taula. No és una varietat que es trobi fàcilment als circuits comercials convencionals, i aquesta singularitat és precisament una part del seu valor. Per a mi, cultivar-la és també una manera de **conservar diversitat i d'oferir un producte amb identitat pròpia**, capaç de despertar records i de generar curiositat entre qui el prova per primera vegada.

A Hortec, aquestes varietats es complementen amb el raïm que cultiva un altre soci de la cooperativa, com el **Victoria** i el **Black Ma-**

gic. El **Victoria** és un raïm blanc, de gra gran i allargat, amb una textura cruixent i un gust suau. El **Black Magic**, en canvi, té grans grossos i foscos, una presència molt atractiva i una dolçor marcada. Cada varietat té el seu ritme, la seva aparença i el seu perfil de sabor. Aquesta diversitat ens permet allargar la temporada i oferir diferents opcions sense perdre el vincle amb l'origen i amb la pagesia.

Produir raïm ecològic exigeix molta observació

El cep és una planta sensible i cal estar atent a l'equilibri entre vegetació i fruit, a la ventilació dels raïms i a l'estat sanitari de la planta. No es tracta només d'esperar que el fruit

Cada varietat té el seu ritme, la seva aparença i el seu perfil de sabor

creixi, sinó d'acompanyar tot el cicle, prendre decisions en el moment adequat i intervenir amb criteri, respectant el sòl, la biodiversitat i els processos naturals.

Els darrers anys, a més, la calor intensa i la irregularitat de les pluges ens obliguen a **adaptar-nos constantment**. Les temperatures elevades poden accelerar la maduració i fer que la finestra òptima de collita sigui més curta. Per això, l'experiència i el seguiment diari del camp són cada vegada més importants. La pagesia sempre ha treballat observant el temps, però avui aquesta capacitat d'adaptació és encara més necessària. Consumir raïm de temporada i de proximitat és una manera senzilla de reconnectar amb aquest ritme. Darrere de cada raïm hi ha mesos de feina, moltes decisions preses al camp i una collita que s'ha de fer en el moment just.

Quan arriba a taula en el seu millor punt gaudim d'una fruita fresca i saborosa i, al mateix temps, donem valor a la diversitat, a la pagesia ecològica i a un model alimentari més proper i arrelat al territori. ■

ALIMENTACIÓ



Hortec
agricultura ecològica
som cooperativa

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

Una cooperativa formada per 30 socis agricultors i agricultores del territori

Oferim servei a botigues de Catalunya, Madrid i Balears

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



Doñana no tiene dueño. Por eso, entre todos queremos recuperar sus ecosistemas y reforzar su protección. Para ello tenemos un plan. El Marco de Actuaciones para Doñana del Gobierno de España nos une en la acción por su futuro. Una inversión en sostenibilidad por su riqueza y valor únicos. Un orgullo colectivo.



Oficina Técnica
de Doñana



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO



Menjar com els ioguis. Els beneficis del menjar sàttvic

Des de fa mil·lennis, les tradicions ioguiques sostenen que el que mengem modela la nostra ment, tant com la nostra ment modela el que mengem. Ja el *Chhandogya Upanisaad* advertia que un aliment pur ajuda a purificar la consciència. No es tracta només de nodrir el cos, sinó de tenir cura de l'estat interior a través de cada mos.

Per al iogui, menjar és també alimentar el “prana”, la força vital que sosté cos i ment. Per això el seu interès no es limita a allò nutritiu, sinó a l'efecte subtil que cada aliment produeix sobre l'estat d'ànim, la claredat mental i l'anomenat «cos astral». D'aquí neix una selecció acurada del que es porta a taula, i també del que es deixa fora.

Les tres gunes

Per entendre aquesta idea cal acostar-se a un concepte central del

pensament ayurvèdic: les gunes, o qualitats subtils que, segons aquesta tradició, travessen tota la natura i també la nostra pròpia ment. Se'n distingeixen tres:

- **Sattva:** puresa, claredat, equilibri i harmonia.
- **Rajas:** passió, activitat, desig i agitació.
- **Tamas:** inèrcia, pesadesa, foscor i aferrament.

Tots portem totes tres en diferent proporció, i cap sobra del tot: Tamas ens permet descansar i dormir, Rajas impulsa l'acció i el treball, i Sattva és la qualitat que nodreix l'aspiració espiritual. El camí iòguic no pretén eliminar Rajas ni Tamas, però sí equilibrar-les i inclinar a poc a poc la balança cap a Sattva, afavorint així un cos sa, una ment serena i una consciència més desperta.

D'aquí neix la classificació dels aliments en tres grans grups.



123RF Limited©nightunter. Menjar sàttvic

Tres formes de menjar

La dieta **rajàsica** reuneix els sabors intensos i estimulants: espècies fortes, fregits, cafè, xocolata i sucres, ceba i all. Dóna energia immediata, però també inquietud, pressa i, a la llarga, esgotament.

La dieta **tamàsica** inclou les carns,

el peix, l'alcohol, els ultraprocessats i les sobres escalfades. S'associa a la pesada, l'apatia i una digestió lenta. I, amb el temps, pot afavorir trastorns com l'obesitat o els problemes hepàtics.

La dieta **sàttvica**, en canvi, es compon d'aliments vegetals frescos i de temporada: cereals integrals, llegums, fruites, verdures, fruita seca, llavors i

ALIMENTACIÓ

**CONEIX LA HAZEL, LA
NOSTRA INSPECTORA
DE QUALITAT.**



La Hazel és la inspectora més exigent de l'equip. No comprova papers ni es pot subornar: només dona el vistiplau on els pesticides no arriben.

Viu entre els arbustos, es menja les flors i hiberna entre les avellanes. Sense químics, es queda. On falta la Hazel, alguna cosa no ha passat el control de qualitat.

Si la Hazel no menia aquí, tu tampoc.



ALIMENTACIÓ

**FETES PER AQUELLS
QUE BUSQUEN MÉS!**

sense gluten, sense lactosa, sense límits



lifestudio



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

ALIMENTACIÓ I SALUT



123RF Limited©ichox. Seitan amb salsa de fongs, boles de pa, pèsols i pastanagues

lactis lleugers. Són aliments ecològics que conserven el seu “prana” o força vital intacta, sempre que es preparin amb senzillesa, sense excés de fregit ni processat, i —cosa que la tradició subratlla especialment— cuinats i compartits amb calma i gratitud.

Beneficis físics, mentals i espirituals

Qui segueix una alimentació sàttvica sol descriure's com una persona serena, afectuosa, plena de vitalitat i amb la ment clara. A nivell físic, aquest tipus de dieta afavoreix una digestió més lleugera, enforteix les defenses i ajuda a mantenir un pes saludable, ja que evita l'excés calòric dels fregits i els ultraprocessats, o els greixos saturats i trans.

A nivell mental, aporta claredat i estabilitat emocional: en eliminar els pics d'energia i la baixada posterior típics del menjar ràpid, l'ànim es manté més constant al llarg del dia. I en el pla espiritual, es considera que aquests aliments, cultivats amb respecte per la terra i consumits amb consciència, ajuden a apaivagar els pensaments, facilitant la meditació i la introspecció.

Convé recordar, a més, que la qualitat d'un aliment, fins i tot ecològic, no és fixa: un ingredient sàttvic per naturalesa, una verdura fresca, o un cereal integral es poden tornar tamàssics si es reescalfen més d'una vegada, es conserven massa temps o es cuinen amb excés d'oli. El que compta no és només l'origen de l'aliment, sinó també la frescor, la preparació i l'ànim amb què es cuina i es comparteix.

Com començar, pas a pas

La tradició iòguica insisteix que els canvis bruscos poques vegades perduren. Per això proposa avançar de manera gradual: substituir a poc a poc les racions de carn i peix per plats de cereals, llegums, verdures i fruita seca, fins que la transició se senti natural.

Algunes pautes senzilles ajuden en aquest camí: beure prou aigua i infusions suaus com el te verd; in-

El camí iòguic no pretén eliminar Rajas ni Tamas, però sí equilibrar-les i inclinar a poc a poc la balança cap a Sattva

corporar proteïnes vegetals -tofu, tempeh, seitàn, llegums- en lloc de la carn; triar cereals integrals davant del menjar ràpid; i, en menjar fora de casa, moderar les racions, prioritzar allò cru al principi del menjar i evitar l'alcohol i les postres pesants.

Tampoc convé oblidar certs nutrients clau: la vitamina B6 del germen de blat i els llegums, la vitamina E dels fruits secs i els olis vegetals, els flavonoides de les fruites vermelles i els àcids grassos omega-3 de les nous i les llavors de lli, tots aliats d'una bona salut.

Més que una dieta

Al final, menjar de forma sàttvica no només és una qüestió d'ingredients: és una manera de relacionar-se amb el menjar des de la calma i no des de l'ansietat. Molts dels nostres hàbits alimentaris responen, en realitat, a un desig més profund de sentir-nos plens i estimats, i menjar en excés sol ser, sense que ho notem, una manera desviada de buscar aquest afecte.

La proposta iòguica convida a satisfer aquest desig amb presència i no amb excés: triar aliments vius, preparar-los amb calma, seure a menjar-los sense pressa. No cal convertir-se en asceta ni renunciar de cop a res; només cal anar deixant anar, a poc a poc, allò que pesa, al plat i a la ment, per fer lloc al que realment nodreix.

Un aliment pur, elegit i preparat amb consciència, és també una forma de cura cap a un mateix i cap als altres, i potser el primer pas, el més senzill, cap a una vida més serena. ■

PUBLICITAT · ALIMENTACIÓ





Laura Clavijo
Periodista

FIRES

EKOBILBO: del 25 al 27 de setembre al Palau Euskalduna Jauregia de Bilbao

Bilbao acollirà del 25 al 27 de setembre la primera edició d'EKOBILBO, la Fira de Productes Ecològics, Vida Sana i Consum Responsable, que tindrà lloc al Palau Euskalduna Jauregia.

L'esdeveniment neix amb l'objectiu d'apropar al públic les alternatives existents al mercat per adoptar un estil de vida més saludable i sostenible, reunint més de 75 expositors amb productes de proximitat i propostes respectuoses amb el medi ambient.

Quatre espais per a una vida més saludable

L'alimentació ecològica serà un dels grans protagonistes d'EKOBILBO. Els visitants podran descobrir una alimentació saludable i ecològica, de la mà de més de 30 productors ecològics certificats d'Euskadi i altres províncies, amb productes d'origen, qualitat i sabor. Entre ells fruites i

hortalisses, lactis, olis, ous, pastes, bolets, rebosteria, conserves, xocolates, melmelades, mel, productes dietètics, tes i infusions, entre moltes altres referències.

Entre les regions participants, Cantàbria a través del consell regulador també comptarà amb una parti-

cipació agrupada de productors ecològics.

A EKOBILBO també hi haurà propostes de **cosmètica, roba i calçat ecològic**, amb alternatives per a la cura personal lliures de tòxics i moda sostenible i ètica.

L'àrea de **bioconstrucció** mos-

trarà solucions eficients i respectuo-
ses amb el medi ambient per a la llar,
mentre que el quart espai, dedicat a
teràpies, salut i benestar reunirà
professionals experts en la cura inte-
gral del cos i la ment.

Activitats per a tota la família

A més de la zona expositiva, EKOBILBO oferirà un programa d'activats complet per a tots els públics. *Showcookings*, tastats comentats, conferències, tallers pràctics i un espai infantil amb activitats per als més petits, convertint la visita en una experiència completa per a tothom.

La primera edició d'EKOBILBO està patrocinada pel Govern Basc i compta amb la col·laboració del Consell d'Agricultura i Alimentació Ecològica d'Euskadi (EKOLURRA). ■

Per a més informació visiteu:
www.ekobilbo.com



©Bio Eco Actual

FIRES

**FERIAS DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS,
VIDA SANA Y CONSUMO RESPONSABLE**

25/26/27 SEPTIEMBRE 2026

The logo for EKO BILBO features the word "EKO" in a bold, yellow, sans-serif font, with a stylized yellow leaf graphic integrated into the letter "O". Below "EKO", the word "BILBO" is written in a large, bold, white, sans-serif font. The entire logo is set against a dark green background.

**PALACIO
EUSKALDUNA
JAUREGIA
BILBAO**

1
EDICIÓN

www.ekobilbo.com

1

6/7/8 NOVEMBRE 2026

11
EDICIÓN

**IRADIER
ARENA
VITORIA
GASTEIZ**

www.bioaraba.com



BIO
araba

9/10/11 ABRIL 2027



**PALACIO DE
EXPOSICIONES
Y CONGRESOS DE
SANTANDER**

**9
EDICIÓN**

www.biocantabria.com

9
EDICIÓN

ALIMENTACIÓ





La Fira Navarra Ecològica torna els dies 11, 12 i 13 de setembre

El cartell d'aquesta XI edició de la Fira Navarra Ecològica converteix el paisatge agrícola de Navarra en el protagonista. A través d'un mosaic de parcel·les vist des de l'aire, reflecteix la riquesa, la diversitat i la cura del territori mitjançant una combinació de colors que evoca l'agricultura ecològica. Al centre de la composició hi trobem l'Eurofulla, el distintiu europeu dels productes ecològics.

La fira, que se celebra des del 2016, és la més gran de Navarra dedicada a l'alimentació ecològica, i té com a objectiu apropar als ciutadans els aliments procedents de l'agricultura i la producció ecològiques.

L'XI edició tindrà lloc al Parc dels Sentits de Noáin, els dies 11, 12 i 13 de setembre, amb una àmplia programació d'activitats per a tots els públics: mercat, música, activitats infantils, zona gastronòmica per degustar diferents aliments ecològics, visites guiades i interactives, entre d'altres.



Cartell de la fira

L'entitat que organitza i promou la Fira Navarra Ecològica és el Consejo de la Producción Agraria Ecológica de Navarra i el Nafarroako Nekazal Produkzio Ekologikoaren Kontseilua (CPAEN/NNPEK). Amb la celebració de la fira, vol donar visibilitat a totes les activitats que organitza al llarg de l'any i reunir, en un sol cap de setmana, la ramaderia i l'agricultura ecològiques de Navarra.

Activitats per a tots els públics

El programa per a adults se centra en la gastronomia, el benestar, la natura i la cultura. Inclou un mercat de productes ecològics, una gastrozona, una zona de lectura i un recorregut sensorial pel parc, a més de tallers, visites guiades, *showcooking*s, degustacions i tastos. També hi haurà actuacions i activitats culturals, com el lliurament dels premis del concurs de fotografia Ekomiradas del CPAEN/NNPEK.

Per als més petits, s'ha preparat un espai lúdic i educatiu amb activitats per aprendre sobre alimentació i medi ambient d'una manera divertida. Està prevista una zona de jocs infantils amb inflables, tallers creatius, elaboració de bombes de llavors i calendaris de temporada, així com el conta-contes *El misteri de la llavor*. La programació es completa amb l'animació de la comparsa de gegants i capgrossos de Noáin, acompanyada pels gaiters de Pamplona, creant un ambient festiu per a tota la família.

Durant la fira també se celebraran diversos sortejos per incentivar la participació del públic. Les persones que comprin a l'Ekoplaza, hi arribin amb la Villavesa o completin el recorregut de l'Ekoplan Sensorial podran optar a diferents lots i cistelles de productes ecològics. ■

Més informació a:
www.navarraecologica.org

ALIMENTACIÓ

Clearspring SEAVEG

per a un aperitiu cruixent i deliciós

■ Snack ■ Empolsar ■ Acompanyar





Essencials ecològics per al dia a dia

Setembre marca el final de l'estiu i el retorn a la rutina. És el moment de recuperar horaris, reprendre bons hàbits i tornar a omplir el rebost amb aquells aliments bàsics que ens acompanyen al dia a dia. A més, gràcies a una oferta cada cop més àmplia, avui és més fàcil trobar productes ecològics essencials a preus competitius, permetent gaudir d'una compra quotidiana basada en ingredients de qualitat i procedència ecològica.

Cereals i llegums

Hi ha aliments que no haurien de faltar mai en un rebost, i l'arròs n'és un. Blanc, integral, basmati o vermell, és un ingredient versàtil que s'adapta a tota mena de receptes, des d'amanides fins a guisats o arrossos tradicionals. També, la pasta —de blat, espelta, llegums o sense gluten— és una solució pràctica per al dia a dia.

Els llegums completen aquest grup d'aliments bàsics. Llenties i cigrons destaquen per la seva versati-

litat, valor nutricional i facilitat de preparació, especialment en les seves versions ja cuites, ideals per a amanides, cremes, guisats o hummus.

Llets i altres lactis

La llet i les begudes vegetals formen part de molts esmorzars i berenars. Pots triar entre llet ecològica de vaca o cabra o alternatives vegetals com ara civada, soja, arròs o ametlla, disponibles en diferents varietats.

També els lactis fermentats, com el quefir, i els formatges ecològics són opcions versàtils per consumir sols o incorporar a torrades, amanides i nombroses receptes.

Forn i cereals d'esmorzar

Pa, torrades i cereals per a l'esmorzar són altres imprescindibles del rebost. Combinats amb ingredients dolços o salats, són perfectes per començar el dia amb energia o per resoldre un berenar ràpid.

Els flocs de cereals, especialment els integrals i sense sucres afegits,



123RF Limited©lenetstan

destaquen per la seva aportació de fibra i versilitat. I si parlem de pa, sempre és una bona elecció optar per pans ecològics elaborats amb massa mare i fermentacions lentes.

Fonts de proteïna

Llegums, ous, hamburgueses vegetals, tofu, tempeh, són opcions pràctiques per completar menjars equilibrats. Les llavors també mereixen un lloc al rebost pel contingut en proteïnes i greixos saludables, a més d'aportar textura i gust a amanides, iogurts o cremes.

Salses, olis i conserves

L'oli d'oliva verge extra continua sent un dels grans bàsics de la cuina mediterrània. Amb ell, el tomàquet triturat ecològic constitueix la base de nombroses receptes, des de sofregits fins a salses i guisats.

Les conserves són també imprescindibles per la comoditat i la versilitat. Verdures i llegums cuits permeten preparar menjars ràpids i saborosos en pocs minuts, convertint-se en grans aliats per al dia a dia.

Per què escollir bàsics ecològics?

Optar per productes ecològics d'ús quotidià és una forma senzilla d'incorporar hàbits de consum més conscients. Aquests aliments procedeixen de sistemes de producció que no permeten l'ús d'organismes modificats

Verdures i llegums cuits permeten preparar menjars ràpids i saborosos en pocs minuts, convertint-se en grans aliats per al dia a dia

genèticament (OMG), limiten significativament els additius autoritzats i eviten l'ús de pesticides i fertilitzants químics de síntesi.

A Veritas, aliments ecològics per a tots

Als supermercats ecològics Veritas podràs trobar una àmplia oferta d'aliments ecològics de totes les categories: fresc, sec, begudes, congelat, etc. per omplir el teu rebost, tant a les seves botigues físiques com a la online. ■

ALIMENTACIÓ

SUC DE TARONJA

100% Natural

Taronges acabades d'esprèmer

Madurades a l'arbre
+ dolces
- àcides

Ric en vitamina C

Amb fruita del país

Taronges de cultiu ecològic

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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

f X i





Montse Mulé
Editora



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

RECOMANAT PER



L'auge dels *snacks* saludables

La tornada a la feina, al col·legi o a la rutina diària sol venir acompanyada de jornades intenses, desplaçaments i poc temps per planificar què menjar entre hores.

L'evidència científica coincideix que la qualitat dels aliments que componen la nostra dieta és un dels principals determinants de la salut. Organismes com l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomanen basar l'alimentació en **aliments poc processats o mínimament processats, amb abundància de fruites, verdures, llegums, fruita seca i cereals integrals**, limitant aquells productes rics en sucres lliures, greixos saturats, greixos trans i sal.

No tots els *snacks* són iguals

Durant dècades, el concepte de *snack* s'ha associat a productes com brioixeria industrial, galetes farcides, patates fregides, xocolatines o aperitius salats. Tot i això, aquests aliments solen caracteritzar-se per una elevada densitat energètica i un contingut important de sucres afegits, farines refinades, greixos poc saludables i sodi, a més d'aportar poca fibra i escàs valor nutricional.

En canvi, els *snacks* elaborats amb aliments d'alta qualitat nutricional poden contribuir a millorar el perfil global de l'alimentació i ajudar a cobrir les necessitats de proteïnes, fibra, vitamines i minerals.

Llegums: un *snack* amb suport científic

Els llegums són un dels grups d'aliments més recomanats per les principals guies nutricionals internacionals. Cigrons, faves, pèsols o lleties aporten proteïnes vegetals, hidrats de carboni d'absorció lenta, fibra i minerals com ferro, magnesi i potassi.

Quan es presenten en format enforat o torrat, sense fregir i amb quantitats moderades de sal, constitueixen una alternativa pràctica i saludable davant dels aperitius tradicionals. El contingut elevat en fibra i proteïna afavoreix la sacietat i ajuda a mantenir nivells d'energia més estables durant la jornada. La pròpia OMS recomana augmentar el consum de llegums com a font principal de carbohidrats complexos i proteïnes vegetals.

Els *snacks* elaborats amb aliments d'alta qualitat nutricional poden contribuir a millorar el perfil global de l'alimentació



123RF Limited©barillopicture

Fruita seca: petita, però molt nutritiva

La fruita seca és un altre dels aliments el benefici dels quals està àmpliament documentat. Ametlles, nous, avellanes o festucs contenen greixos insaturats, fibra, proteïnes vegetals, vitamina E i diversos compostos antioxidants. La clau és triar varietats naturals o torrades, evitant aquelles amb excés de sal, sucre o cobertures dolces.

I la xocolata?

Les varietats de qualitat amb un alt percentatge de cacau (preferiblement superior al 70%) contenen una quantitat més gran de flavonoides, compostos amb capacitat antioxidant. Tot i això, convé recordar que segueix sent un aliment energètic i s'ha de consumir amb moderació.

El millor antídoto contra les màquines de *vending*

Un dels principals motius pels quals acabem consumint productes poc saludables és la manca de planificació. Quan apareix la fam al mig d'una jornada laboral o escolar, l'opció més propera sol ser la màquina de *vending*.

Tot i que la seva oferta està millorant, segueix predominant la presència de brioixeria, galetes, *snacks* fregits i begudes ensucrades. Portar un *snack* saludable des de casa és una estratègia senzilla i eficaç per evitar decisions impulsives.

Una bossa de cigrons fornejats, un petit envàs de fruita seca natural o unes barretes de xocolata negra ocupen poc espai, no requereixen refrigeració i permeten respondre a la gana amb aliments de més qualitat nutricional. ■

ALIMENTACIÓ

COQUETES DE FAJOL

BANYADES AMB XOCOLATA DARK

DELICIOSES I CRUIXENTS, LES NOSTRES COQUETES BANYADES, ARA AMB TOT EL SABOR DEL FAJOL. ECOLÒGIQUES I NUTRITIVES

SOL natural **NOVES**

BIO TORTAS DE **TRIGO SARRACENO** BANIADAS CON **CHOCOLATE DARK**

80 g
4 UDS

BIO **VEGÀ** **SENSE GLUTEN**

RECEPTA

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

Iván Iglesias



Galette de bolets i porro

La *galette* és una d'aquelles receptes que sempre queden bé a taula i que, encara que no ho sembli, és molt senzilla de preparar. Es tracta d'una recepta tradicional de la gastronomia francesa, on una massa fina i cruixent envolta el farcit sense necessitat d'utilitzar cap motlle. Això fa que la *galette* tingui aquest aspecte rústic tan atractiu.

El millor d'aquest tipus de preparacions és que el farciment es pot adaptar tant al nostre gust com a l'època de l'any en què ens trobem.

A la tardor és difícil resistir-se a un dels ingredients de temporada més desitjables, els bolets. Pots utilitzar una única varietat o barrejar-ne de diferents per aconseguir un aspecte més interessant i un sabor més complex.



123rf Limited@bowonpat

Ingredients:	
•	300 gr. de bolets d'ostra.
•	1 porro gran.
•	3 alls.
•	2 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
•	½ culleradeta de farigola fresca o seca.
•	Sal i pebre negre molt al gust.
•	Julivert fresc picat per decorar.
•	2 cullerades de beguda de soja.
•	1 culleradeta de xarop d'atzavara.

Per a la massa:	
•	220 gr. de farina de blat.
•	60 gr. de margarina vegetal o d'oli de coco.
•	5 gr. de sal.
•	5 gr. de sucre opcional.
•	70 gr. d'aigua molt freda.

Temps de preparació: 15 minuts / **Temps de cocció:** 35 minuts / **Rendiment:** 4 racions



©Iván Iglesias

Elaboració:

Per preparar la *galette* comença per barrejar la farina juntament amb la sal, el sucre i la margarina, o l'oli de coco, en un recipient gran. Fes-ho amb ajuda d'una cullera o espàtula per manipular la massa el mínim possible. Quan la margarina estigui integrada a la massa formant boletes petites, incorpora l'aigua molt freda. Barreja amb l'espàtula fins que notis que ho pots fer amb les mans sense que s'enganxi en excés.

Un cop la massa està llisa, embolica-la en film i porta-la a la nevera perquè es refredi i adquireixi consistència més ferma.

Mentrestant, prepara el que serà el farcit de la *galette*. Per fer-ho, neteja el porro i talla'l a rodanxes de mig centímetre de gruix. Porta el porro a la paella calenta amb una cullerada d'oli d'oliva i cuina'l a foc fort perquè es dauri per fora. Quan el porro estigui daurat, treu-lo a un altre recipient i salta a la mateixa paella els grans d'all tallats a làmines amb la resta de l'oli.

Afegeix els bolets, tallats a trossos si són molt grans, i salta'ls fins que agafin color. Aleshores torna a incorporar

el porro i remou perquè s'integri tot per complet. Salpebra al gust.

Deixa que el farciment de la *galette* reposi i es refredi fins que arribi el moment d'estendre la massa.

Al cap de 30 minuts la massa s'hauria de notar més ferma, col·loca-la entre dues làmines de paper de forn i estira amb el corró fins a formar un disc gran d'uns 30 centímetres. Punxa la massa amb una forquilla, així no es bombarà del centre en cuinar-se i es courà millor. Col·loca el farciment fred al centre i estén-lo cap a les vores de la massa mantenint almenys 3 centímetres de massa al voltant lliure de farciment.

Doblega la massa que estava sense cobrir cap al centre fent uns plecs perquè es pugui adaptar a la forma de la *galette*.

Pinzella la massa amb una barreja de beguda de soja i xarop d'atzavara i porta al forn preescalfat a 200°C durant 25 o 30 minuts. Quan la massa estigui daurada, seca i cruixent, treu del forn la *galette* i deixa que reposi uns minuts en una reixeta. Decora amb una mica de julivert fresc picat. ■

ALIMENTACIÓ

Rabenhurst®
THE VERY BEST FOR YOU.

**PLAER I
BENESTAR EN
HARMONIA**



- 100% suc de fruita
- Sense sucre afegit



vegan

Distribuit a Espanya per:
NATUR IMPORT

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



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

LA SELECCIÓ DEL MES · ELS IMPRESCINDIBLES

Crema de pistatxo i ametlla espanyols bio 100%, de Granovita

Novetat!



Nova crema elaborada només amb pistatxo bio i ametlla bio d'origen nacional Espanya. La combinació del festuc amb l'ametlla aporta un sabor molt agradable, amb deliciosos matisos organolèptics, que fan dels teus menjars un autèntic plaer a més d'aportar moltes proteïnes, greixos saludables, rics en fibra, ferro, potassi, calci i antioxidants. Es pot fer servir en amanides, pa, torrades, postres, amb iogurt, en salses, gelats i batuts.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Granovita | www.granovita.com
Empresa: Granovita, S.A.U.

Seaveg Crispies – L'snack d'algues guardonat, de Clearspring

Imprescindible!



Les delicioses algues nori ecològiques certificades de Clearspring es cultiven a les cristal·lines aigües de la costa de Corea. Es torren durant només uns segons per aportar una textura cruixent i realçar el característic sabor umami del mar. Un lleuger toc de sal marina converteix aquesta popular alga en un *snack* pràctic i saborós per a tota la família.

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

Ashwagandha en pols, equilibri natural, de Sol Natural

Imprescindible!



Sens dubte aquesta arrel és l'alida perfecta per a la tornada a la feina. Entre els seus beneficis destaca per ajudar a combatre l'estrès físic, mental i emocional, millorar la funció cognitiva i millorar el son. Incorpora-la als teus batuts diaris i gaudeix d'un retorn a la rutina amb més equilibri i benestar.

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

Pol·len fresc congelat ecològic, de Muria Bio

Novetat!



Conserva pràcticament intactes les característiques naturals del pol·len acabat de collir gràcies a la seva congelació immediata després de la collita. Aquest procés permet preservar millor el seu aroma, sabor, textura i els seus components naturals, oferint una experiència única. Els grànuls són tendres, sucosos i fàcils de consumir.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Muria Bio
www.muria.mielmuria.com
Empresa: SAT Ltda. Apícola El Perelló

ALIMENTACIÓ

Samba[®]
Refresc ECO

LA NOVA
MANERA
DE GAUDIR.

100%
Natural



Sense sucres
afegits

Poma
Gingebre
Menta
Suc de llimona



ESCANEA I DESCOBREIX
ELS NOSTRES PRODUCTES
WWW.GOODBIOFOODS.COM

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



@goodbiofoods



ALIMENTACIÓ

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



Tipus de farines: quines són les diferències?

El món de les farines és vast i complex. Hi ha molts tipus en funció de molts paràmetres i el consumidor gairebé mai no té la informació bàsica per poder decidir amb millor criteri a l'hora de comprar. Tot un univers que val la pena conèixer una mica més.

A Espanya es cultiven cereals i es produeixen diferents tipus de farines, però la major part del que arriba als consumidors no és producte nacional. El nostre país té una gran dependència de les importacions de cereals per panificar i de farines. De fet, segons dades oficials, el saldo de la balança comercial del sector de cereals i productes de la molinaria ha estat tradicionalment negatiu, amb un volum molt més gran d'importacions que d'exportacions. Espanya exporta sobretot blat dur i el ven principalment a Portugal i a Tunísia, Líbia, Marroc i una mica també a Itàlia. Els productes del sector més importats per Espanya són, amb diferència, el blat de moro i el blat. El blat importat per Espanya procedeix sobretot de França, Ucraïna i també de Letònia,

segons dades de *La balança comercial agroalimentària en 2022* del Ministerio d'Indústria, Comerç i Turisme.

Totes les farines, siguin de l'origen que siguin els cereals a partir dels quals s'elaboren, han de complir la normativa tècnica de qualitat espanyola, el Reial decret 677/2016, del 16 de desembre, pel qual s'aprova la norma de qualitat per a les farines, les sèmols i altres productes de la mòlta dels cereals.

La normativa defineix una farina com el producte obtingut de la mòlta del gra del cereal i constituït fonamentalment per l'endosperma (el cor del gra on hi ha el midó) però, en alguns casos, també pel germen i el segó. La farina integral és el producte resultant de la molturació del gra de cereal i la composició del qual correspon amb la del gra del cereal complet, ja sigui per molturació directa del gra sencer o per mòlta amb separació dels diferents components que després s'ajunten de nou per elaborar el producte final. El que sí que sempre s'ha de complir és que totes les farines integrals siguin 100% integrals, així que en aquest sentit no hi ha mitges tintes.



123RF Limited©dturphoto. Grans de blat

Farines condicionades

A més, hi ha farines que tenen alguna cosa més que el cereal, són les farines condicionades, a les quals se'ls han afegit additius o enzims autoritzats, gluten o altres ingredients

per millorar-ne les propietats. És el cas de farines condicionades de força que poden tenir àcid ascòrbic i enzims afegits per millorar-ne la fermentació i elasticitat. Un altre cas és el de les farines preparades que són una barreja de qualsevol farina en

ALIMENTACIÓ

Le Pain des fleurs®

Experts en cruixents des de fa més de 20 anys



CRACKERS CRUIXENTS, ECOLÒGICS,
SENSE GLUTEN I VEGANS





La millor elecció son les farines integrals ecològiques

proporció $\geq$ al 50 per cent juntament amb altres ingredients (productes lactis, ovoproductes, sucres, edulcorants, etc.) i destinades a l'elaboració de productes concrets, per exemple, les farines per brioxos. Aquestes farines especials i els seus ingredients han d'estar ben identificats a l'etiqueta, així com la indicació del cereal de què procedeixen. I la legislació permet que qualsevol farina pugui tenir fins a un 1% d'una farina estranya procedent d'altres cereals i llavors sense haver-ho d'indicar. Per això, en aquest cas la indicació de possibles al·lèrgens, com és el gluten, serà de vital importància per a les persones amb intoleràncies o al·lèrgies.

També estableix els tipus de farines de blat en funció del seu contingut proteic i força per la importància que això té per fer diferents tipus de pa i productes de brioxeria i pastis-



123RF Limited©liudmilachernetska. Diferents tipus de farina

seria. La força d'una farina mesura la quantitat de proteïna (o gluten) que conté i la capacitat per absorbir aigua, resistir el pastat i retenir els gasos de la fermentació. Es defineixen quatre tipus de farines, la **panificable**, la de **mitjana força**, la de **força** i la de **gran força**, les dues primeres són les més utilitzades per fer gairebé tots els tipus de pa.

Tot i això, el Reial Decret 677/2016, no parla d'aspectes tècnics importants com és la **qualitat enzimàtica**. Totes les farines tenen un perfil enzimàtic que es deu al con-

junt d'enzims actius que contenen de forma natural, principalment amilases, proteases i lipases. Aquestes substàncies funcionen com a catalitzadors biològics per transformar els components del gra en components més petits com sucres, aminoàcids i àcids grassos que afectaran la generació de gasos per efecte dels llevats i les textures i sabor del producte final. Si l'activitat amilàsica és insuficient, no es produeixen sucres a partir del midó del cereal i el resultat és una massa que no fermenta. Això es tradueix en pans amb poc volum,

molla compacta (sense alvèols) i escorça pàl·lida. Això afecta també les característiques d'aromes i sabor del pa. A més, el sector s'enfronta a una variabilitat elevada de l'activitat enzimàtica i això se sol compensar amb biotecnologia i addició d'additius.

Evitant els pesticides

Una altra qüestió és l'assumpte dels **pesticides** que es fan servir en la producció de cereals i que estaran presents a les farines que consumim si no procedeixen de cultiu ecològic. En aquest sentit, malgrat que la normativa marca valors suposadament segurs d'aquests productes, no es preveu què passa amb els efectes sumatoris de tot allò que arribem a consumir. Les farines integrals són les més saludables per la seva composició nutricional molt millor, molt més completa, ja que contenen tot el que té el gra de cereal, però tenen més residus de pesticides que les refinades. Això passa perquè el pesticida s'acumula a la part exterior del gra, i aquesta capa externa (el segó) s'elimina als cereals blancs o refinats, però es queda als integrals. Per això, la **millor elecció**, en general, seran les **farines integrals ecològiques**. ■

Nou

**PA DE BLAT
ESPELTA INTEGRAL
PROTEIC
MASSA MARE**

Descobreix el **nou pa de motlle alt en proteïnes**, elaborat amb massa mare de blat espelta integral 89% i enriquit amb soia i llavors de lli, sèsam, carbassa, gira-sol.

**ALT EN
PROTEÍNES
SENSE LACTOSA
SENSE OÜ
VEGÀ
FONT DE FIBRA**

**DESCOBREIX
TOTA LA GAMMA**

biocop.es | Descobreix el nostre Instagram! @BIOCOP_



Oferta i demanda en ecològic i vegà

Quan algú pregunta per productes ecològics o vegans a comerços i restaurants en moltes ocasions se sent per resposta «No ho tenim perquè no ens ho demanen». Es diu amb naturalitat, com si fos una llei econòmica inapel·lable.

L'oferta també crea demanda

Quan un supermercat amplia la secció de menjar preparat, augmenta les possibilitats que el client compri menjar preparat. Quan ofereix una gamma més gran de productes frescos, facilita que el consumidor els incorpori a la cistella. Per què hauria de funcionar de manera diferent amb els productes ecològics i vegans? El consumidor mira els lineals i tria entre allò que troba.

Si la distribució decideix que determinats productes no mereixen espai perquè encara no tenen prou rotació, es genera un cercle viciós: hi ha poca oferta perquè aparentment

hi ha poca demanda i hi ha poca demanda perquè l'oferta és escassa.

En la oferta de bars i restaurants és quasi impossible trobar-hi aliments ecològics, i encara menys segons plats o entrepans vegans.

L'oferta no és neutral

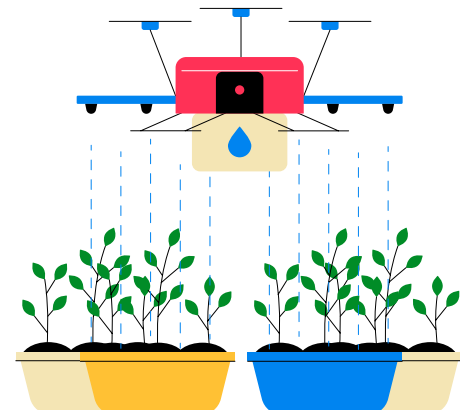
Als municipis petits el supermercat local es converteix en l'única porta d'accés a bona part de l'alimentació quotidiana. Si no hi ha tofu, tempeh, varietat de begudes vegetals, productes ecològics, alternatives vegetals refrigerades o una gamma raonable d'aliments específics, el consumidor no pot triar la seva alimentació.

Espanya té una gran producció ecològica, un sector agroalimentari potent i consumidors cada cop més conscienciats. Però entre la producció i el consum encara hi ha un forat considerable. I aquest forat té noms molt concrets: **distribució, varietat, preu, disponibilitat i terriori.** ■

El parany de la innovació al camp

La intel·ligència artificial ha arribat a les nostres vides per quedar-se i el camp no és aliè a aquesta nova revolució. Els governs inverteixen milers de milions en la digitalització de l'agricultura (i la ramaderia). Diners públics que, una vegada més, són en benefici de les grans corporacions i tecnològiques. El panell d'experts IPES-Food denunciava "com una nova i poderosa aliança forjada entre les grans tecnològiques (com Google, Microsoft, Amazon o Alibaba) i els gegants de l'agroindústria s'està apoderant de l'agricultura a un ritme vertiginós".

Fa dècades que deixem les decisions sobre la nostra alimentació en mans d'unes quantes multinacionals mogudes només per interessos econòmics. S'ha agreujat la dependència i està encadenant la producció d'aliments a sistemes molt costosos, tant en termes econòmics com en l'ús d'energia i d'insums. Les empreses s'aprofiten del coneixement i l'experiència dels agricultors i rama-



123RF Limited©creattie

ders, que acaben perdent el control de les seves pròpies dades.

La innovació sempre ha estat present entre la gent del camp, des del moment que els nostres avantpassats van aprendre de la natura i van aconseguir domesticar plantes i animals. La producció ecològica és un clar exemple de com ha calgut innovar per deixar de fer servir plaguicides i adobs químics. Aquesta és la veritable innovació on hauríem d'exigir als nostres governs que dirigissin les polítiques públiques. ■

ALIMENTACIÓ



Eco mil

Torna el nostre gran clàssic!

Rica en Proteïna i fibra

100% VEGETAL

BIO-ORGANIC

www.ecomil.com

@ecomiloficial



physalis®

La importància dels àcids grassos omega-3

Per a un cor sa i una bona circulació

Si bé la majoria de nosaltres coneixem els beneficis dels àcids grassos omega 3, un estudi del 2017 va descobrir que el 98% de la població mundial té una taxa per sota del nivell òptim per a un bon estat de les artèries i una salut del cor. Aquesta és la raó per la qual es recomana prendre suplementes amb àcids grassos poliinsaturats omega 3 EPA i DHA.



- 300 mg d'omega-3/càpsula (180 mg d'EPA/120 mg de DHA)
- El DHA contribueix a una funció cardíaca normal, a una funció cerebral normal i al manteniment d'una visió normal
- Contribueix a la protecció de les cèl·lules*
- Ingredients: oli de peix, *vitamina E



- 1120 mg d'omega-3/càpsula (672 mg d'EPA/448 mg de DHA)
- Una càpsula al dia
- Contribueix a una funció cardíaca normal, a una funció cerebral normal i al manteniment d'una visió normal
- Ingredients: oli de peix, vitamina E



- 525 mg d'omega-3/càpsula (150 mg d'EPA/375 mg de DHA)
- Una càpsula al dia
- L'EPA i el DHA contribueixen al manteniment de la pressió arterial normal
- El DHA contribueix a una funció cerebral normal i al manteniment d'una visió normal
- Contribueix a la protecció de les cèl·lules*
- Ingredients: oli ric en DHA i EPA de la microalga "Schizochytrium" sp., *vitamina E



- 205 mg d'omega-3/càpsula (140 mg d'EPA/65 mg de DHA)
- Font superior d'àcids grassos omega-3
- Petita criatura semblant a una gamba, però amb grans propietats
- 40-46% fosfolípids marins, incloent-hi > 70% d'àcids grassos omega-3 (EPA i DHA)
- Astaxantina i colina
- Ingredients: extracte lipídic certificat MSC del crustaci krill antàrtic (Euphausia superba)



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



Physalis® Complementes alimentaris naturals són segurs, eficaços i formulats d'acord amb els darrers avanços científics.

www.physalishealth.com — @ f



On és la revisió del Reglament Ecològic? Havent progressat, sorgeixen noves preocupacions

Un pas endavant, un pas enrere. Així és com OPTA Europe avalua els darrers desenvolupaments en la revisió del Reglament Ecològic de la UE a mesura que les negociacions avancen cap a la fase final.

L'any passat, la Comissió Europea va proposar una revisió limitada del Reglament Ecològic amb l'objectiu declarat de reforçar la competitivitat del sector ecològic. En aquell moment, OPTA Europe –l'Associació de Transformació i Comerç Ecològic– va acollir amb satisfacció els esforços de la Comissió per simplificar el marc regulador. Tot i això, també ha advertit que els elements clau de la proposta, en particular els que afecten el comerç internacional, representaven un pas enrere significatiu.

On és la revisió del Reglament Ecològic? Ara que tant el Consell com el Parlament Europeu han adoptat les seves posicions respectives, el text legislatiu final comença a prendre forma.

Ara que tant el Consell com el Parlament Europeu han adoptat les seves posicions respectives, el text legislatiu final comença a prendre forma

Desenvolupaments positius per als petits agricultors

OPTA Europe acull amb satisfacció les millores introduïdes per les dues institucions pel que fa als criteris d'elegibilitat per als grups d'operadors. L'ampliació dels criteris d'elegibilitat ajudaran a salvaguardar la participació dels petits agricultors al mercat ecològic de la UE.



123RF Limited@stargazer84. Seu del poder executiu de la Comissió Europea a Brussel·les

Les disposicions comercials susciten noves preocupacions

D'una banda, tant el Consell com el Parlament Europeu han donat suport a la proposta de la Comissió per

ampliar la durada dels acords d'equivalència ecològica existents, encara que la durada de la pròrroga encara no s'ha acordat. Tot i celebrar aquest pas, OPTA Europe està preocupada per l'enfocament més restrictiu que

CERTIFICACIÓ

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:	0,5 g
> dels quals: saturats	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:	0,0 g

PRODUCCIÓ AGRÍCOLA ECOLÒGICA

ES-ECO-019-CT Agricultura UE

CCPAE

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:

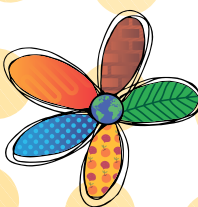


Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

f x @ y in /ccpae

www.ccpae.cat

FIRES



ECOVIVRE

COMPROMÍS AMB EL PLANETA

MANRESA

2-20 OCTUBRE
JORNADA
PROFSSIONALS

3 I 4 OCTUBRE
FIRA



firamanresa.cat

Organitza:

Ajuntament de Manresa

Manresa d'Actius Turístics, Museus i Fires

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya

Diputació de Barcelona

Cambra de Comerç de Manresa

Escuela Agraria de Manresa

Feria Internacional de Comercio Social de Catalunya

GOBIERNO DE ESPAÑA



OPTA Europe acull amb satisfacció les millores introduïdes per les dues institucions pel que fa als criteris d'elegibilitat per als grups d'operadors

han adoptat els dos col·legisladors en matèria comercial. Tant el Consell com el Parlament han donat suport a la proposta de la Comissió d'introduir condicions addicionals perquè els productes i els ingredients importats puguin optar al logotip ecològic de la UE sota els acords d'equivalència existents. A més, han eliminat la tolerància proposada del 5% per a l'ús d'ingredients no conformes procedents de països tercers equivalents en aliments ecològics processats que portin el logo ecològic de la UE.

Per a OPTA Europe, la contradicció és difícil d'ignorar. Si bé les tres ins-

titucions de la UE intenten preservar els acords d'equivalència existents ampliant-ne la durada, proposen simultàniament canvis unilaterals en les condicions en què operen aquests acords, suposant aparentment que els socis comercials acceptaran els nous termes.

Per a OPTA Europe, els esforços de les institucions de la UE per preservar els acords d'equivalència existents mitjançant l'ampliació de la seva durada es contradiuen amb la proposta de modificar unilateralment les condicions en què operen aquests acords, aparentment assumint que els socis comercials acceptaran els nous termes.

Les implicacions podrien ser de gran abast. Els canvis proposats corren el risc de soscavar els acords comercials consolidats amb socis clau com el Japó, el Canadà i els Estats Units, i podrien exposar les exportacions ecològiques de la UE a represàlies. Si els principals mercats d'exportació com els Estats Units consideren que aquests canvis són una modificació unilateral dels acords d'equivalència ecològica acordats amb la UE, hi ha un risc real de represàlies contra els productes ecològics de la UE.

Només els Estats Units importen al voltant de 1.100 milions d'euros en productes ecològics europeus cada any, cosa que resulta en un superàvit comercial. És evident que a la UE li interessa preservar unes relacions comercials estables i previsible amb els principals socis comercials.

Els reptes de la traçabilitat i les mesures transitòries segueixen passant-se per alt

Més enllà de les implicacions comercials, OPTA Europe també lamenta que cap de les institucions de la UE hagi abordat completament les conseqüències pràctiques que aquests canvis tindrien per a la certificació, la traçabilitat i els controls. Tant si la proporció permesa d'ingredients importats no conformes s'estableix en un 5% com si es redueix a zero, els operadors de tota la cadena de subministrament encara hauran de distingir entre els ingredients que compleixen els requisits addicionals de la UE i els que no. Això requerirà canvis en els sistemes de traçabilitat i transmissió d'informació des de l'origen de l'ingredient fins al fabricant final d'aliments. Aquestes noves obli-

gacions inevitablement requeriran ajustos a la legislació secundària que regula la certificació i els controls, així com un període de transició suficient perquè els operadors de la UE i de tercers països compleixin les noves normes. Tot i això, fins ara, el procés legislatiu ha obviat les mesures d'execució i les disposicions transitòries relatives a les noves obligacions.

De cara al diàleg trilateral

A mesura que comencen les negociacions trilaterals entre la Comissió Europea, el Consell i el Parlament Europeu, OPTA Europe espera que el text final preservi el progrés positiu alhora que minimitzi les traves al comerç internacional.

Tot i això, actualment les perspectives continuen sent ambivalents. La revisió conté millores reals, però també introdueix nous reptes per al comerç internacional i amb vista a la implementació de les noves obligacions. Si no s'aborden aquestes preocupacions durant les negociacions tripartides, el resultat final corre el risc de proporcionar exactament allò que el sector volia evitar: alguns passos endavant i, malauradament, molts passos enrere. ■

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.





El cost de ser ecològic

El Reglament UE 2018/848 és el sistema fonamental que garanteix la integritat de l'agricultura ecològica i els estàndards de certificació rigorosos són essencials. Tot i això, alguns requisits generen costos excessivament onerosos per als productors ecològics.

En col·laboració amb FiBL, IFOAM Organics Europe va investigar les implicacions concretes d'aquests costos. Les dades de l'estudi «*Impactes econòmics del Reglament UE 2018/848 sobre agricultura ecològica*» revelen que els productors ecològics s'enfronten a costos significatius, principalment a: 1) la gestió i prevenció de residus; 2) el personal de gestió de la qualitat ecològica; i 3) la formació i capacitat. Els operadors inverteixen, de mitjana, entre el 5% i el 20% de la facturació anual en costos de compliment normatiu, amb xifres variables segons el segment de la cadena de valor: més de la meitat dels comerciants inverteixen més del 10%, els agricultors arriben fins al 23% (amb explotacions més petites que regis-



123RF Limited@carballo

tren costos proporcionalment més grans) i els processadors fins al 30%.

La investigació es va complementar amb sis estudis de cas que il·lustren històries reals que ajuden a transmetre el nostre missatge: **l'agricultura ecològica no advoca per la desregulació sinó per una regulació justa i harmonitzada** que permeti el creixement del sector. Quatre estudis de cas se centren en els residus de substàncies natu-

rals i en els costos elevats —fins a 120.000 euros per una sola investigació— i la incertesa a què s'enfronten les empreses ecològiques per demostrar que operen de manera ètica. Un estudi de cas analitza els costos que afronten els organismes de control per gestionar les investigacions de residus, que sovint es desencadenen pels estrictes requisits de la normativa, més que no pas per un risc real de frau. S'han de fer investigacions exhaustives fins i tot quan la presència de substàncies naturals ja s'ha identificat a través de casos precedents que involucren la mateixa empresa i producte. Aquestes investigacions donen com a resultat que només el 2% de tots els casos investigats comportin la pèrdua de la certificació ecològica. Un altre cas es va centrar en petits productors. Demuestra com un llinar de facturació desvinculat dels costos operatius reals està expulsant de la certificació un nombre creixent de petites empreses ecològiques.

L'evidència és sòlida i oportuna, i proporciona una base ferma per defensar aquesta causa a nivell de la Unió Europea. És particularment rellevant per a l'informe publicat per la Comissió Europea sobre l'aplicació de l'article 29, així com per a la propera

Els productors ecològics inverteixen entre el 5 i el 20% de la facturació anual per complir la normativa. Però, això és sempre just?

revisió del Pla d'Acció Ecològica i la resposta de la Comissió a la seva avaluació dels articles 28 i 29. Aquesta investigació va proporcionar al sector ecològic dades per exigir un enfocament realista respecte als residus menors i la contaminació de fons, incloent-hi llinars quantificables per a la investigació; normes més clares i coherents a tots els Estats membres; i inspeccions basades en el risc, centrades en els productors de risc alt. En definitiva, el missatge és que la UE necessita un enfocament regulador clar i coherent per ajudar el sector a créixer i mantenir-se competitiu.

El 24 de juny del 2026, aquests missatges van ser lliurats directament a Christophe Hansen, Comissionat d'Agricultura i Alimentació, que va visitar la Casa de l'Agricultura Ecològica durant l'Assemblea General d'IFOAM Organics Europe. Un representant del Departament de Qualitat d'Agriwell SA, empresa comercialitzadora de productes ecològics, va compartir el cas d'un lot de productes ecològics que va ser sotmès a investigació durant aproximadament 11 mesos. La investigació li va costar a l'empresa al voltant de 15.000€. Si bé finalment es va confirmar que el lot era ecològic, la decisió va arribar massa tard: quan va concloure, els productes s'havien deteriorat, cosa que va obligar l'empresa a fumigar-los i vendre'ls com a no ecològics. La pregunta era: si tot hom coincideix que un producte és ecològic, però el procés en si mateix destrueix el seu valor ecològic, com podem esperar que els operadors segueixin invertint en el creixement del sector?

Aquests tipus d'històries són molt útils per transmetre peticions importants i es recullen en una sèrie d'estudis de cas que estan a disposició d'IFOAM Organics Europe i de les altres parts interessades que ho sol·licitin. ■

ALIMENTACIÓ

NOVETAT

ALTER³ NATIVA
BIO · FAIRTRADE

FAIRTRADE **ES-ECO-019-CT**
Agricultura no UE

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:

La UE necessita un enfocament regulador clar i coherent per ajudar el sector a créixer i mantenir-se competitiu



Evgeni Hristov
Gerent de Desenvolupament de Negocis



“La transparència s’ha convertit en una de les nostres oportunitats més grans”

Marco Molier, Director General de BioCore i Membre del Consell d’Administració de BioNederland



On observa actualment la innovació més interessant al sector ecològic?

La innovació és present a tot arreu. A les explotacions agrícoles, la robòtica, els drons i l’agricultura de precisió contribuiran a millorar l’eficiència i reduir els costos. Al mateix temps, les marques ecològiques continuen liderant la innovació alimentària, des de productes d’origen vegetal fins a begudes funcionals i conceptes de productes totalment nous.

Com a membre del consell d’administració de BioNederland, quines creieu que haurien de ser les principals prioritats de l’organització en els propers anys?

Diverses prioritats estratègiques. La principal és estimular la deman-

da dels consumidors. A més a més, necessitem treballar en igualtat de condicions per a les empreses ecològiques. Això significa reduir els costos de certificació i registre, simplificar els requisits administratius i disminuir les càrregues innecessàries a tota la cadena de subministrament.

Després de molts anys al sector ecològic, què el segueix inspirant?

Quan vaig començar la meua carrera, l’agricultura ecològica es basava principalment en la ideologia. Avui dia és una indústria madura, però la missió continua sent la mateixa. L’agricultura ecològica és una part essencial del futur de l’alimentació i això és el que em dóna confiança per als propers anys. ■

El mercat ecològic ha experimentat tant un ràpid creixement com una menor demanda en els darrers anys. Com descriuria la situació actual?

El mercat s’ha recuperat bé després de les fluctuacions excepcionals sofertes durant i immediatament després de la pandèmia. Avui dia, observem un creixement anual constant al voltant del 4-5%, i això és encoratjador. Països com Dinamarca, Alemanya, Àustria i Suïssa segueixen marcant la pauta, però si Europa vol assolir els seus objectius de la iniciativa “De la granja a la taula”, necessitem accelerar molt més.

Els consumidors es preocupen cada cop més per la salut, la sostenibilitat i la transparència, però el preu continua sent una barrera. Com pot el sector ecològic continuar sent rellevant?

La transparència s’ha convertit en una de les nostres oportunitats més grans. La gent vol saber què contenen els aliments, com es produeixen i d’on provenen. L’agricultura ecològica té una història fascinant per explicar: no només sobre evitar els productes químics sintètics, sinó també sobre biodiversitat, sòls sans i agri-

cultura responsable. També necessitem comunicar aquests beneficis de manera més eficaç.

Alguns argumenten que el sector ecològic se centra massa en la sostenibilitat i no prou en el valor comercial. Hi esteu d’acord?

Sens dubte, hi ha marge per comunicar l’agricultura ecològica de manera diferent. La sostenibilitat continua sent fonamental, però les empreses i els inversors també necessiten estabilitat i certesa a llarg termini. Per això, una política coherent és tan important.

El canvi climàtic, les tensions geopolítiques i la inflació continuen afectant les cadenes de subministrament globals. Què fa que una cadena de subministrament ecològica sigui resilient avui dia?

Per a nosaltres, a BioCore, la resiliència comença amb un compromís a llarg termini. Els mercats travessen períodes d’escassetat i abundància, però la nostra responsabilitat és donar suport als nostres agricultors ecològics a ambdós escenaris. Quan ens comprometem amb els nostres pagesos, mantenim el nostre compromís tant en els bons com en els mals temps.

ALIMENTACIÓ

CASA AMELLA®
Alimentació Verdadera

OBRIR I MENJAR!
260ml

CERTIFICADES SENSE GLUTEN

CREMES D’UNA ÚNICA VERDURA
sense patata, ceba, ni all

casaamella.com



ALIMENTACIÓ

Redacció
bio@bioecoactual.com

Mango, una fruita tropical carregada de fibra i vitamines antioxidants

Originari del sud d'Àsia, sota els peus de la serralada de l'Himàlaia, el **mango** es cultiva des de fa 4.000 anys. És la fruita nacional de l'Índia, però captiva cada cop més consumidors de tots els continents. El color brillant de la polpa atrapa els ulls de tots aquells que el miren. La seva aroma evoca sensacions exòtiques i tropicals. I el seu sabor dolç i lleugerament àcid resulta molt refrescant, amb notes que recorden la pinya o la taronja.

Una fruita amb un gran poder antioxidant

El mango destaca pel color taronja i la suculència de la polpa, però no tothom coneix els seus beneficis nutricionals. És una poderosa font de **vitamina C**, un nutrient essencial per a la producció de col·lagen, per mantenir la salut de la pell, els ossos i els vasos sanguinis, així com per combatre els radicals lliures i la inflamació i enfortir el sistema immunitari. Conté **vitamina A** i **betacarotens**, aliats per a la salut visual, el manteniment de les mucoses i la funció immunològica. El seu poder antioxidant es reforça amb el seu contingut en **vitamina E**, considerada un protector cardíac.

Una peça d'aquesta fruita proporciona aproximadament el 10% de la quantitat diària necessària de mag-

nesi i **potassi**, minerals clau per a la salut muscular i el funcionament adequat del sistema nerviós. Entre altres beneficis, ajuden a prevenir la fatiga i les rampes musculars, a més de contribuir a la regulació de la pressió arterial.

Aporta **àcids depurats**, com l'àcid tartàric i màlic, coneguts com a reguladors de l'acidesa, ja que estimulen la producció de bilis per dur a terme una digestió adequada.

Conté bons nivells de **fibra**, que contribueix a regular el trànsit intestinal, prevenir el restrenyiment i mantenir el funcionament correcte del sistema digestiu. Gràcies als seus enzims similars als que podem trobar a les papaies i la pinya, el mango propicia l'assimilació dels macronutrients, per la qual cosa resulta molt fàcil de pair.

Dolç o salat, múltiples opcions a la cuina

Els amants d'aquesta fruita tropical gaudiran menjant-la en solitari, sigui com a postres, berenar o *snack* en qualsevol hora del dia. Preparar-lo és relativament senzill: només cal tallar-lo per la meitat amb un ganivet, fer petits talls en forma de cub a la polpa i retirar-los amb l'ajuda d'una cullera. No obstant això, hi ha qui prefereix menjar-se'l a mossegades o a rodanxes, afegint-li un toc de sal o xili per realçar-ne el sabor.



123RF Limited@serezniy

És la fruita nacional de l'Índia, però captiva cada cop més consumidors de tots els continents

Però més enllà d'això, aquesta fruita pot ser un ingredient molt versàtil a la cuina. Combina bé amb amanides, batuts funcionals i tota mena de postres, ja siguin bescuits, *cheesecakes*, *brownies*, galetes o gelats. També en plats salats, com a salsa o

com a amaniment, per aportar un toc tropical a les cuines de tot el món. Aporta un toc encara més refrescant al ceviche i al *poke bowl*, i afegeix un punt sofisticat als còctels de les festes.

De la mateixa manera com passa amb l'alvocat, el mango continua madurant a temperatura ambient. Amb el pas dels dies, la polpa s'estova i el sabor es fa cada vegada més dolç. Per conservar-lo, es recomana emmagatzemar-lo sencer a la nevera (es manté correctament durant uns cinc dies). Una altra opció és pelar-lo i tallar-lo a trossos petits per mantenir-lo al congelador (és recomanable consumir-lo en un termini de sis mesos). ■

ALIMENTACIÓ

Adania Frutit
Ecológico & Local

Fruita Ecològica de la Costa Tropical

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

o als telèfons 958 610 429 / 663 435 828

www.adaniafruit.com



Tornada a l'escola i al treball: com tenir cura de les defenses de tota la família

Setembre arriba amb la tornada als horaris, a l'escola i al treball. Els nens recuperen les classes, els adults tornen a l'oficina i, de cop i volta, les agendes s'omplen de nou. També comencem a passar més temps en espais tancats i compartits i les temperatures van canviant de mica en mica.

És un bon moment per tornar a parar atenció als nostres hàbits i donar una mica de suport a les defenses, amb petits gestos que ajudin tota la família a afrontar els mesos que tenim al davant.

Equinàcia: un suport per a les defenses

En aquesta època de l'any, els complements alimentaris a base d'equinàcia poden ser un suport per als que busquen tenir cura del sistema immunitari. L'equinàcia (*Echinacea purpurea*) és una planta tradicionalment utilitzada per donar suport al funcionament de les defenses i acompanyar l'organisme durant èpoques com el canvi d'estació o els períodes de més activitat.

Això sí, no totes les preparacions d'equinàcia són iguals. A l'hora d'escollir un complement, és important fixar-se com s'ha obtingut i processat la planta. La utilització d'equinàcia fresca, recol·lectada i processada poc després permet con-

servar els seus components naturals i aprofitar les propietats de la planta en conjunt.

A més, hi ha diferents maneres d'incorporar l'equinàcia a la rutina diària, des de comprimits i preparats líquids fins a formats en esprai, cosa que permet escollir l'opció que s'adapti millor a les necessitats i preferències de cada persona.

Recuperar els horaris de manera progressiva

Durant les vacances és habitual que els horaris siguin més flexibles. Amb l'arribada del setembre, recuperar una rutina de son regular és un dels primers passos per afrontar millor la tornada a l'escola i al treball.

Als nens, dormir les hores necessàries és especialment important per afrontar la jornada escolar. Als adults, mantenir un descans adequat també ajuda a gestionar millor l'estrès i el ritme dels primers dies de feina.

Avançar progressivament l'hora de ficar-se al llit i aixecar-se uns dies abans de l'inici del col·legi pot facilitar l'adaptació de tota la família.

Tornar a una alimentació equilibrada

Menjar bé no ha de ser complicat. Incloure fruites i verdures, llegums,



123RF Limited©lightfieldstudios

cereals integrals, fruita seca i altres aliments variats en el dia a dia ajuda a portar una alimentació equilibrada i a aportar a l'organisme els nutrients que necessita.

També és important mantenir uns horaris regulars per als àpats, especialment durant l'època escolar, sense descuidar moments com l'esmorzar o el berenar.

Ventilar els espais i mantenir una bona higiene

Ventilar les habitacions, les aules i els espais de treball ajuda a renovar l'aire, especialment quan passem bona part del dia a llocs tancats.

Igualment, convé parar atenció a la higiene de mans, sobretot en els

més petits: rentar-se-les en arribar de l'escola, abans dels àpats o després d'estar en espais compartits, són petits gestos que poden marcar la diferència.

Un bon moment per començar a cuidar-se

La tornada a la rutina no ha de ser complicada. Parar atenció a l'alimentació, mantenir una bona higiene i ventilar els espais són petits gestos que podem incorporar fàcilment al dia a dia.

I si busquem un suport extra per a les nostres defenses, l'equinàcia pot ser una bona aliada en aquesta època de l'any. Perquè el setembre és, al capdavant, el moment de tornar a posar-se en marxa. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

EL PODER DE LA NATURALEZA PARA TU SISTEMA INMUNITARIO



Echinaforce Gotas:

Complemento alimenticio a base de *Echinacea purpurea** fresca procesada en menos de 24 horas tras su recolección para mantener sus principios activos.



Planta fresca de cultivo biológico certificado



Apto para veganos

Modo de empleo: Adultos y niños mayores de 12 años: 25 gotas de 3 a 5 veces al día disueltas en agua o infusión.

**Echinacea purpurea* contribuye a la función adecuada del sistema inmunitario del cuerpo.

Este producto es un complemento alimenticio, se recomienda tener una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.



A.Vogel



Olis essencials per recuperar l'equilibri després de les vacances

El setembre marca el final de l'estiu i l'inici d'una rutina nova. Canvien els horaris, augmenten les responsabilitats i l'organisme necessita tornar-se a adaptar al ritme del treball, l'escola o les activitats diàries. És habitual sentir més estrès, dificultat per concentrar-se, alteracions del son, cansament o més susceptibilitat als primers refredats propis del canvi de l'estació.

L'aromateràpia es pot convertir en una gran aliada durant aquest període.

Mitjançant la inhalació, els compostos aromàtics dels olis essencials estimulen el sistema olfatiu, relacionat amb àrees cerebrals implicades en la regulació de les emocions, la memòria, l'atenció i la resposta a l'estrès.

Baixar el ritme i recuperar la calma

La combinació de **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) i **Ylang-ylang** (*Cananga odorata*) afavoreix la relaxació física i emocional. L'espígol compta amb un suport científic ampli per la seva capacitat per disminuir la sensació d'estrès i afavorir un descans reparador, mentre que el ylang-ylang ajuda a alleujar la tensió emocional i aporta una agradable sensació de calma i benestar.

Començar el dia amb energia positiva

Després de les vacances és freqüent experimentar apatia o manca de motivació. Els olis essencials de **Berbena exòtica** (*Litsea cubeba*) i **Bergamota** (*Citrus bergamia*) aporten una aroma fresca, cítrica i revitalitzant. La bergamota afavoreix un estat d'ànim positiu, mentre que la berbena exòtica transmet energia i optimisme per afrontar la jornada amb més entusiasme.

Activar la ment i mantenir el focus

La tornada a la feina o a l'estudi exigeix recuperar la concentració. La combinació de **Romaní cineol** (*Salvia rosmarinus ct. cineol*) i **Llima** (*Citrus aurantiifolia*) resulta ideal per a aquests moments. El romaní cineol, ric a 1,8-cineol, ha estat àmpliament estudiat per la seva capacitat per afavorir l'estat d'alerta, la memòria i el rendiment cognitiu. La llima aporta una aroma fresca que afavoreix la claredat mental.

Tenir cura de la digestió de forma natural

Reprendre els horaris habituals també implica recuperar el ritme dels àpats. Els olis essencials de **Gingebre** (*Zingiber officinale*), **Llimona** (*Citrus li-*



123RF Limited@serezniy

mon) i **Menta piperita** (*Mentha piperita*) acompanyen el benestar digestiu gràcies a les seves aromes càlides, cítriques i refrescants, proporcionant una agradable sensació de lleugeresa després dels àpats.

Acompanyar les defenses a la tardor

Amb l'arribada de la tardor augmenta la circulació de virus respiratoris. En aquest període, **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora ct. cineol*) i **Saro** (*Cinnamosma fragrans*) són dos olis essencials molt apreciats per acompanyar les defenses naturals de l'organisme i afavorir el benestar.

Respirar el canvi d'estació

L'oli essencial d'**Eucaliptus radiata** (*Eucalyptus radiata*) destaca per la seva aroma fresca i balsàmica, que afavoreix el confort respiratori i contribueix a mantenir una agradable sensació de vies respiratòries clares.

Els beneficis de l'aromateràpia poden formar part del dia a dia d'una manera senzilla, per exemple, els pots portar en format *stick*, gaudint dels olis essencials mitjançant la inhalació de forma pràctica, còmoda i sempre disponible. Perquè, de vegades, recuperar l'equilibri després de les vacances pot començar amb una cosa tan simple com aturar-se uns segons... i inhalar. ■

AROMATERÀPIA

■■● terpenic

aromastick

inhalador d'aromateràpia

La manera més natural de tornar a la rutina



terpenic.com

 Combina-ho amb
 l'aromateràpia:


Relaxació



Respiració



Defenses



Vitalitat



Atenció i Memòria



Digestió

 + info a:
 terpenic.com/
 aromastick




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



Combatre els excessos digestius després de l'estiu

El final de l'estiu sol ser el principi de la nostra cura digestiva. Després d'excessos en la nostra alimentació que es converteixen en pesadesa, cremor, gasos, inflor o digestions més lentes, recuperar certa regularitat passa, sobretot, per tornar a una alimentació equilibrada. Com a complement, ens podem ajudar amb certes plantes.

Tenim el **lletiscle**, un arbust mediterrani del qual s'usa la resina anomenada **màstica**. El seu ús principalment es relaciona amb les molèsties de la part alta de l'aparell digestiu. Pots trobar-lo en forma de resina, pols, càpsules o extractes. Inhibeix el creixement de l'*Helicobacter pylori*.

La **malva** destaca pel seu contingut en mucíl·lags. Aquesta característica explica la seva utilització habitual com a planta suavitzant i emulgent per alleujar molèsties lleus de l'estómac i l'intestí. L'Agència Europea de Medicaments la reconeix basant-se en la llarga tradició d'ús al llarg dels segles.

La **milfulles** s'utilitza per combatre la falta de gana i per a molèsties digestives lleus, especialment sensació de ple, flatulència i petits espasmes intestinals. Les persones al·lèrgiques a espècies de la família de les asteràcies han d'extremar la precaució.

Els fruits del **comí de prat** contenen olis essencials aromàtics i s'utilitzen per reduir la sensació de inflor i l'acumulació de gasos.

Tant la milfulles com la malva es



123RF Limited©scis65. Resina de lletiscle (màstica) aliada del sistema digestiu

troben normalment com a planta seca però el més habitual és prendre-les en barreges de xarops i en menor mesura en format càpsules, que és com sol trobar-se el comí de prat.

L'**agrimònia** s'usa per tractar molèsties gastrointestinals lleus. Es troba sobretot com a planta seca per a infusió. El seu sabor és lleugerament amarg, per la qual cosa és habitual trobar-la freqüentment en barreges destinades a millorar les digestions. Recorda que les infusions de caràcter digestiu sempre es prenen després dels àpats.

Pel que fa a l'**àloe**, cal saber que el gel transparent de l'interior de la fulla no és igual que el làtex gro-

guenc situat sota l'escorça. Aquest darrer conté substàncies amb efecte laxant i no s'ha de prendre de manera continuada, ja que pot provocar còlics, diarrea i alteracions dels nostres minerals. Abans de consumir-ho cal comprovar quina part de la planta conté el preparat i per a quina finalitat està destinat.

I ja per acabar, tenim el **Gelidium**, un gènere d'algues vermelles de les quals s'obté l'**agar-agar**. En absorbir aigua forma un gel i es pot incorporar a begudes, iogurts, purés o receptes. El seu efecte digestiu es relaciona principalment amb el seu comportament com a fibra i amb la seva capacitat per augmentar el volum del contingut intestinal. Per prendre'l és

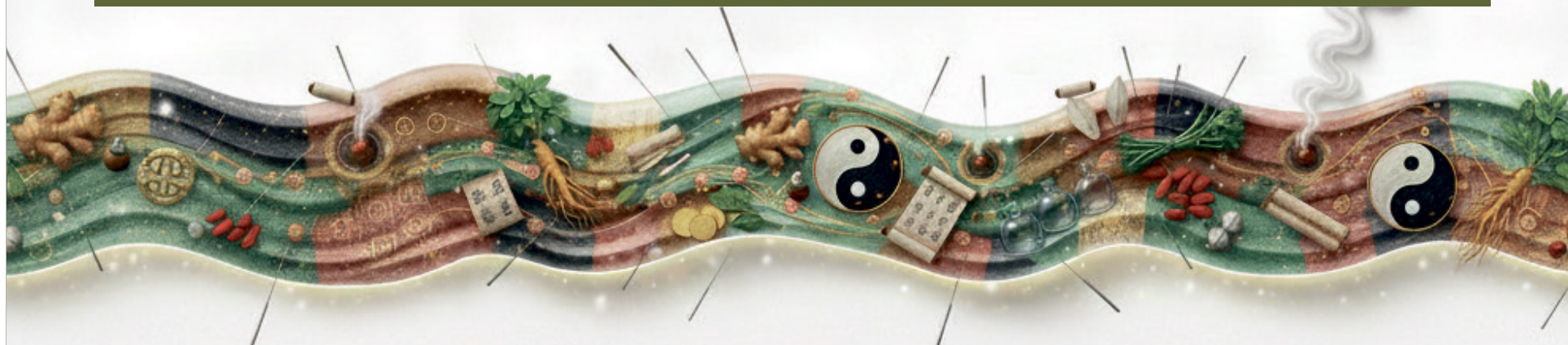
L'efecte digestiu del *Gelidium* o agar-agar es relaciona principalment amb el seu comportament com a fibra i amb la seva capacitat per augmentar el volum del contingut intestinal

fonamental acompanyar-lo de suficient líquid. Com que és una alga, les persones que pateixen hipertiroidisme o problemes de tiroide no l'han de prendre.

Hi ha multitud de plantes que et poden ajudar a nivell digestiu tal com has pogut comprovar avui. Quan vagis a l'herbolari i no tinguin els habituals fonoll, anís estrellat o dent de lleó, ja saps quines altres plantes pots demanar. No només les tinguis en compte com a productes per prendre en infusions sinó com a ingredient en productes que et venguin amb propietats digestives i així puguis saber si de debò és un producte indicat pel que necessites o no. ■

TERÀPIES NATURALS

ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS



La **Salut** no es monopolitza.
L'**Acupuntura** tampoc.
No és només cosa de metges.



SALUT I ALIMENTACIÓ

Jordina Casademunt
Nutricionista Oncològica

La soja ecològica i els seus beneficis

Si hi ha un aliment que aixeca passions i detractors és la soja. A vegades està demonitzada, d'altres apareix com el superaliment del moment. I mentrestant, intentes decidir si el tofu que portes anys menjant t'està fent bé o mal.

Què té la soja que genera tant soroll?

La soja és un llegum típic de l'Àsia però que ha guanyat popularitat a tot el món. Conté una família de compostos que s'anomenen fitoestrògens, on es troben les famoses isoflavones com la genisteïna i la daidzeïna, compostos vegetals que poden unir-se als receptors d'estrògen del nostre cos. I aquí és on comença tota la confusió.

La gent escolta que "actua com l'estrògen" i ho relaciona amb alteració hormonal, càncer de mama o problemes de fertilitat. Però hi ha dos detalls importants que es perden pel camí. El primer és que el món vegetal està ple d'aquests compostos (crucíferes i altres vegetals, lli, sèsam, totes

les llegums) i segon, que les isoflavones el que fan és protegir, tenen un efecte regulador. El que fan és unir-se preferentment al receptor *ER-beta*, no a l'*ER-alfa*, que és el que actua com a supressor tumoral. A més, la seva potència estrogènica és entre cent i mil vegades inferior a la de l'estrògen que produeix el teu propi cos.

I en el cas del càncer de mama, es pot prendre soja?

Aquesta és probablement la pregunta que més dubtes genera. I gran part del problema es deu a que s'ha comunicat malament durant anys i hi ha molta gent que porta temps evitant el tofu, la salsa de soja, o els restaurants japonesos sense cap raó real per fer-ho.

L'origen de l'alarma van ser estudis en ratolins on es va observar que la genisteïna, una de les isoflavones principals de la soja, estimulava tumors mamaris d'aquests mamífers. Però aquests eren animals sense ovaris als quals se'ls administraven dosis altíssimes. El salt a la biologia huma-



123RF Limited©golubovy

na no estava justificat, tot i que els titulars ho van donar per fet.

Quan mirem les dades en persones reals, la història és una altra. Assajos clínics en dones amb càncer de mama i en dones sanes mostren de forma consistent que **ni la soja ni les isoflavones afecten marcadors de risc**. A més: estudis observacionals a la Xina i als Estats Units suggereixen que consumir soja després del diagnòstic es va associar amb menys

recurrencies i menor mortalitat.

La Societat Americana del Càncer, l'Institut Americà per a la Investigació del Càncer i el Fons Mundial per a la Investigació del Càncer coincideixen: les dones amb càncer de mama poden menjar soja amb seguretat.

Si vols incloure aliments de soja a la teva dieta, és segur i pot ser beneficiós. El que no es recomana, és prendre complementos alimentaris rics en isoflavones. El motiu és clar: no hi

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ

DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ



ha evidència suficient. Davant la falta d'evidència sempre es prioritza el principi de precaució.

I durant el tractament? Tamoxifè, anastrozol... i soja

Aquesta és una de les preguntes més habituals de les dones que estan amb teràpia hormonal degut al càncer de mama: «M'han dit que no puc menjar soja perquè faig tractament hormonal». Els estudis realitzats fins avui no han trobat cap interacció entre els aliments de soja i aquests fàrmacs.

De fet, el que sí s'ha vist que pot empitjorar el pronòstic i l'eficàcia del tractament és una cosa molt diferent: l'obesitat, el sobrepès, la síndrome metabòlica, la sarcopènia (pèrdua de massa muscular), una alimentació deficient i el sedentarisme. Menjar malament i la falta d'exercici físic sempre tindrà un impacte pitjor en la salut que qualsevol quantitat de soja dins d'una dieta equilibrada.

La soja ecològica: per què importa d'on ve

Fins aquí hem parlat de la soja com a aliment. Però hi ha un factor que sovint s'oblida: la procedència.

La soja és un dels cultius més transgènics i tractats amb pesticides del món. Més del 80% de la soja que es produeix globalment és transgènica, i el seu cultiu intensiu implica un ús massiu de glifosat i altres herbicides. Si el que busquem és millorar la salut i reduir la càrrega tòxica del nostre cos, la prioritat és escollir-la ecològica.

Quan compris tofu, edamame, tempeh o llet de soja, busca sempre el segell ecològic. La diferència entre una soja convencional i una ecològica no és només ambiental: és també una decisió de salut.

Una proteïna vegetal d'alt valor nutricional

Un aspecte a favor d'aquest llegum és que és una de les poques fonts vegetals amb una qualitat proteica comparable a l'animal. Utilitzant el mètode DIAAS (*Digestible Indispensable Amino Acid Score* o Índex de Digestibilitat d'Aminoàcids Indispensables) és l'estàndard actual de la FAO per mesurar la qualitat de les proteïnes, el més rigorós que existeix avui per avaluar això, el tofu puntua un 97%, la llet de soja i algunes hamburgueses de soja un 100%.



123RF Limited©halfpoint

Més enllà de la soja

La soja és un llegum nutritiu, ric en proteïna de qualitat, amb isoflavones que la ciència porta dècades estudiant i que no justifiquen la por que se'ls té. Poblacions senceres porten segles menjant-la sense els problemes que tant se li atribueixen a Occident.

Si t'agrada i la tolereu bé, inclou-la sense por en la teva alimentació

habitual. Si no forma part dels teus hàbits i no la tolereu bé, tampoc cal forçar-ho. Però si algú et diu que el tofu és perillós, ja saps exactament què respondre. I si l'incorpores, fes-ho amb criteri: ecològic, en forma d'aliment sencer i dins d'un patró alimentari basat en vegetals. Perquè el que realment protegeix la salut no és un sol aliment, sinó el conjunt dels teus hàbits. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTARIS

Salus

Bienestar por naturaleza

El ferro que va amb tu

Floradix® STICKS

Ferro i vitamines + 7 plantes

- El ferro i les vitamines B2, B6, B12, C, niacina i àcid fòlic ajuden a disminuir el cansament i la fatiga.
- El ferro és necessari per a la normal formació de glòbuls vermells i hemoglobina.

En pràctics STICKS per a prendre sense aigua

- ✓ amb àcid fòlic
- ✓ sense gluten
- ✓ sense lactosa
- ✓ apte per a vegans

MÉS INFORMACIÓ

DESCOBREIX

Floradix® STICKS
HIERRO Y VITAMINAS

Sobres con hierro microencapsulado

Para tomar sin agua
Sabor a hierba limón y frambuesa

20 sticks orosolubles

VEGAN

salus.es salus_es salus_es www.salus.es



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

Card Marià, d'El Granero



Imprescindible!

L'interès per les plantes tradicionalment utilitzades per donar suport al benestar de l'organisme continua creixent entre els que busquen incorporar solucions naturals a la rutina diària. El Card Marià d'El Granero, la planta reconeguda pel seu contingut en sili-marina, és un complex de compostos vegetals que contribueix al funcionament normal del fetge i ajuda a protegir les cèl·lules davant de l'estrès oxidatiu. Presentat en còpsules, és una opció pràctica per integrar la cura de la salut hepàtica dins un estil de vida saludable.

Marca: El Granero | www.elgranero.com
Distribució: Biogran, S.L. | www.biogran.es

Xampú & Condicionador 2 en 1 de Cànem, de Dr. Organic



Imprescindible!

El Xampú i Condicionador 2 en 1 de Cànem de Dr. Organic neteja i condiona el cabell de forma ràpida i senzilla.

La seva fórmula amb oli de cànem proporciona hidratació i ajuda a enfortir la fibra capil·lar. Està especialment indicat per a cabells fins, debilitats o amb tendència al trencament.

Després del seu ús, el cabell queda suau, manejable i amb un aspecte més sa.

Marca: Dr. Organic | www.drorganic.es
Distribució: Paudiet Productos Naturales, S.L.

FemCycle, de Physalis



Novetat!

FemCycle de Physalis combina comprimits i còpsules d'oli per afavorir el benestar femení. L'alc ajuda abans i durant el cicle menstrual. La camamilla i l'àngelica contribueixen al benestar mental i la vitalitat. El magnesi i la vitamina B6 donen suport al sistema nerviós i redueixen el cansament. Les còpsules contenen olis ecològics d'onagra i borra-tja, rics en omega-6 GLA. L'oli d'onagra afavoreix l'equilibri menstrual i ajuda a mantenir una pell sana.

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

Bisglicinat de magnesi en pols, de Raab Vitalfood



Novetat!

Raab Vitalfood amplia la seva gamma de bisglicinat de magnesi amb un nou format en pols. La seva fórmula conté àcid cítric, que li aporta un sabor agradable i en facilita el consum.

Aquest llançament se suma al format en còpsules ja disponible, oferint una alternativa pràctica i versàtil.

Elaborat amb la qualitat premium de Raab Vitalfood i el suport del seu propi laboratori.

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

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



Laura Clavijo
Periodista Especialitzada en Farmàcia i Medicina



Coneix la vitamina C i com prendre-la per aprofitar-ne els beneficis

La vitamina C, coneguda també com a àcid ascòrbic, és un nutrient hidrosoluble que es troba en determinats aliments. A l'organisme actua com a antioxidant, ja que ajuda a protegir les cèl·lules dels danys causats pels radicals lliures. A més, el cos necessita vitamina C per a la formació de col·lagen, una proteïna essencial per a la pell, els ossos, els cartílags, els tendons i altres teixits.

La quantitat diària de vitamina C necessària depèn de l'edat i del sexe. Per a la majoria dels adults, la ingesta recomanada és d'entre 75 i 90 mg al dia.

La majoria de les persones que segueixen una dieta equilibrada, rica en fruites i verdures, obtenen la quantitat de vitamina C necessària. Els cítrics i els seus sucus, així com els pebrots vermells i verds i el kiwi, són especialment rics en vitamina C. Altres aliments com el bròquil, les maduixes, el meló, les patates i els tomàquets també en contenen.

La suplementació està indicada quan hi ha una deficiència, una ingesta insuficient de manera prolongada o situacions específiques que augmenten les necessitats d'aquest nutrient, sempre sota la recomanació d'un professional sanitari.

Tipus de vitamina C presents als suplement

La majoria dels suplement multivitamínic contenen vitamina C. També es comercialitza sola, com a suplement alimentari, o combinada amb altres nutrients.

En general, la vitamina C present als suplement es troba en forma d'àcid ascòrbic, però alguns productes contenen altres formes, com l'ascorbat de sodi, l'ascorbat de calci, altres ascorbats minerals i també àcid ascòrbic amb bioflavonoides. Els bioflavonoides són compostos naturals presents en fruites i verdures que podrien ajudar a protegir la vitamina C



123RF Limited@serezniy

de l'oxidació i afavorir-ne l'absorció o la permanència a l'organisme.

Presentacions i formulacions

Les presentacions i formulacions més habituals són els comprimits, les càpsules i els sobres en pols, que contenen vitamina C convencional i permeten una administració senzilla.

També hi ha comprimits efervescents, que es dissolen en aigua abans del seu consum i en faciliten la presa.

A més, s'han desenvolupat formulacions especials, com la vitamina C liposomal, en què el nutrient s'encap-

sula en liposomes, unes vesícules diminutes formades per una doble capa de fosfolípids, similars a les membranes de les cèl·lules. El seu objectiu és protegir la vitamina C durant el pas per l'aparell digestiu i pot afavorir-ne l'absorció. Un exemple d'això és la patent PureWay-C®, que contribueix a millorar l'absorció cel·lular, aconseguir una retenció més gran en el cos i evitar que la vitamina s'irriti o degradi ràpid.

D'altra banda, també hi ha formulacions d'alliberament perllongat, que estan dissenyades per alliberar la vitamina de manera gradual durant diverses hores. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

LA DIFERÈNCIA ÉS COM HI ARRIBA

La tecnologia **LIPOSOMAL PUREWAY-C®** protegeix la vitamina C perquè arribi pràcticament intacta a l'intestí prim i s'absorbeixi millor.

Més protecció. Més absorció. Més eficàcia.

LIPOSOMAL PUREWAY C®

VITAMINA C D'ALTA QUALITAT AMB BIOFLAVONOIDES CÍTRICS, FORMULADA PER AFAVORIR UNA BIODISPONIBILITAT ÒPTIMA.

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

COSMÈTICA

endro

Abraca-la

CRÈME DE JOUR ANTI-ÂGE

RIDES, FERMETÉ, ÉCLAT
TEXTURE FLUIDE
Retinol-like, Peptides, Bleuet, Bourache

ANTI-AGING DAY CREAM
smoothes, firming, radiance
retinol-like, peptides, cornflower, borrago

MADE IN FRANCE

NO AMAGUIS LA TEVA EDAT, ABRAÇA-LA.



COSMÈTICA

Paula Gómez de Tejada
Global Communications i Public Relations Manager de NATRUEAida Martínez
Certification Manager de NATRUE

Desodorants naturals: alumini, alum i altres ingredients. Quina és la diferència?

La transpiració és una funció natural i essencial que ajuda a regular la temperatura corporal i mantenir l'equilibri de l'organisme. La suor és pràcticament inodora; l'olor corporal apareix quan interactua amb els bacteris presents de forma natural a la pell.

Per això els desodorants formen part de la rutina d'higiene diària de moltes persones. La importància d'aquesta categoria es reflecteix en el seu creixement: el mercat espanyol de desodorants i antitranspirants va superar els 335 milions d'euros el 2023, un 8,24% més que l'any anterior. Tot i això, no tots funcionen igual. Alguns redueixen temporalment la transpiració, mentre que altres controlen els bacteris responsables de la mala olor, absorbeixen la humitat o aporten fragància, permetent que la pell continuï el procés natural de sudoració.

L'auge de la cosmètica natural ha popularitzat termes com "sense alu-

mini", "cristall d'alum" o "ingredients minerals". Però què signifiquen realment? És el mateix un desodorant que un antitranspirant?

Desodorant o antitranspirant?

Els desodorants controlen principalment l'olor corporal. No aturen la sudoració, sinó que ajuden a reduir l'olor que apareix quan la suor interactua amb els bacteris de la pell. Poden actuar sobre aquests bacteris, absorbir la humitat o aportar fragància.

Els antitranspirants estan formulats per reduir la transpiració. Generalment contenen sals d'alumini que, en dissoldre's a la suor, formen temporalment una estructura gelatinosa als conductes sudorípar, reduint la quantitat de suor que arriba a la superfície. Aquest efecte és temporal, ja que la transpiració continua sent un procés fisiològic essencial.



123RF Limited@galitskaya

Aquesta diferència permet escollir el producte segons les necessitats: reduir la humitat visible o controlar l'olor mantenint la sudoració natural.

Alumini en desodorants

En cosmètica, alumini fa referència a sals com el *clorhidrat d'alumini* o

el *clorur d'alumini*, no al metall pur. La seva funció és reduir temporalment la sudoració en formar un tap gelatinós que limita el flux de suor.

La seguretat d'aquestes sals s'ha debatut especialment per possibles vincles amb problemes com el càncer de mama o determinades afeccions neurològiques. Tot i que alguns

COSMÈTICA

ALIMENTACIÓ

COSMÈTICA



estudis observacionals han analitzat els nivells d'alumini en teixits humans, les avaluacions científiques i reguladores no han establert un vincle causal entre l'ús d'antitranspirants amb alumini i aquests problemes quan es fan servir segons les indicacions.

La tolerància individual pot variar. En algunes persones, especialment amb pell reactiva o després de l'afaitada, poden provocar irritació o sensibilitat. En determinats casos, els dermatòlegs poden recomanar ajustar-ne l'ús, per exemple, davant d'algunes afeccions cutànies.

En definitiva, optar per un antitranspirant amb alumini o per un desodorant sense alumini depèn de les necessitats i les preferències de cada persona.

Alum: una alternativa mineral?

L'alum, també conegut com a «cristall d'alum» o «desodorant mineral», és una opció popular dins dels desodorants naturals. S'utilitza per les seves propietats astringents i per la seva capacitat per crear un entorn menys favorable per als bacteris responsables de la mala olor.

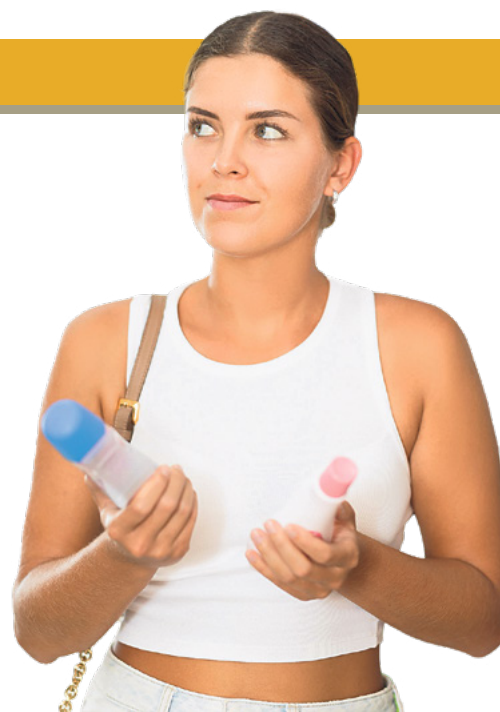
Tot i que de vegades es presenta com una alternativa «sense alumini», l'alum és una sal mineral que conté alumini. La forma més habitual en cosmètica és l'alum de potassi (*sulfat d'alumini i potassi*).

A diferència de les sals d'alumini utilitzades als antitranspirants, l'alum no redueix significativament la transpiració. Actua principalment sobre la superfície de la pell, ajudant a controlar l'olor mentre permet que continuï la sudoració natural.

Altres ingredients comuns en desodorants naturals

Molts desodorants naturals combinen ingredients que ajuden a controlar l'olor o absorbir la humitat sense impedir la transpiració:

- **Bicarbonat de sodi:** neutralitza les olors en modificar el pH de la pell, encara que la seva alcalinitat pot irritar algunes persones.
- **Hidròxid de magnesi:** ajuda a controlar l'olor sense bloquejar la sudoració i se sol considerar una alternativa més suau al bicarbonat.
- **Midons i pólvore absorbents:**



123RF Limited©jackf

com l'arrurruz, la tapioca o el midó de blat de moro, absorbeixen humitat i aporten sensació de sequedat.

- **Olis essencials i extractes botànics:** aporten fragància i poden contribuir al control de l'olor per les seves propietats antimicrobianes, encara que cal tenir en compte les sensibilitats individuals.
- **Ingredients a base de zinc:** com el ricinoleat de zinc o l'òxid de zinc, ajuden a reduir l'olor en capturar-ne molècules responsables.

Com escollir un desodorant?

No hi ha un producte ideal per a tothom. L'elecció depèn del nivell de transpiració, la sensibilitat de la pell, les necessitats i les preferències personals. Conèixer la funció de cada ingredient permet prendre decisions més informades i tenir expectatives realistes.

Com a guia general:

- **Si es vol reduir la transpiració:** els antitranspirants amb sals d'alumini estan específicament dissenyats per disminuir-la temporalment.
- **Si es vol controlar l'olor mantenint la sudoració natural:** ingredients com l'alum, bicarbonat, magnesi, compostos de zinc o extractes botànics poden ajudar.
- **Per a pells sensibles:** les fórmules amb menys potencials irritants, com algunes opcions sense alcohol, es poden tolerar millor.

En definitiva, escollir un desodorant és una decisió personal. La clau és comprendre com funcionen els diferents ingredients i seleccionar la fórmula que s'adapti millor a les necessitats i expectatives individuals. ■

COSMÈTICA

Menos manchas. Más luminosidad.

SÉRUM DE TRIPLE ACCIÓN

FÓRMULA EXPERTA

- **ANTIMANCHAS**
Hordatinas — previenen y tratan todo tipo de manchas.
- **ILUMINADOR**
Mica y óxido de titanio — iluminan la piel al instante.
- **ANTIEDAD**
Collagen+ Active Complex — +60% de colágeno.*

91%

muestra REDUCCIÓN
DE MANCHAS OSCURAS**

88%

muestra REDUCCIÓN
DE ARRUGAS PROFUNDAS***

CLÍNICAMENTE PROBADO

HAZ TU PEDIDO LLAMANDO AL 913 580 358 O ESCRÍBENOS A COMERCIAL@WELEDA.ES

*Test in vitro **Medido en un test de uso, 34 participantes, 8 semanas, aplicación 2 veces al día ***Medido en un test de uso, 34 participantes, 2 semanas, aplicación 2 veces al día

WELEDA
SWISS NATURAL SCIENCE





L'ENTREVISTA

Oriol Urrutia
Co-Editor i Politòleg

Robert van den Breemer va assumir la direcció d'Horizon i Monki el gener de 2026. Vegetarià i apicultor, va créixer en una granja lletera i va treballar vuit anys en ramaderia intensiva. Vol dirigir les marques ecològiques neerlandeses de manera «brutalment honesta i transparent». **Fundada el 1978**, l'empresa és present directament en 13 països europeus i arriba almenys a 20 a través de majoristes. Espanya, on Horizon opera des de 1993, és un dels seus mercats històrics.

Monki i Horizon tenen una llarga trajectòria a Espanya. Què representa per a vostès?

El 1993, quan es va llançar Bio Spirit —en aquell moment es deia Luz de Vida—, va començar la història d'Horizon a Espanya. Ens remuntem a més de 30 anys. Comprem les ametlles a una cooperativa espanyola des de fa, crec, 35 o 40 anys. Treballem amb els nostres socis a llarg termini.

“La natura fa la feina”: Robert van den Breemer sobre la nova etapa d'Horizon i Monki

Què el va atreure de l'empresa i del sector ecològic?

És una marca icònica per a moltes famílies dels Països Baixos i d'Europa. La gent ens diu: «Fa anys que la consumim».

Vaig treballar vuit anys en ramaderia intensiva. Allà vaig comprendre que calia alimentar els animals d'una manera més sostenible, però per a mi no era suficient. També hem de menjar menys carn i més vegetals. Horizon ha estat ecològica des del principi. Ara en diuen etiqueta neta, però sempre han estat fruita seca, llavors i, en algun cas, una mica de sal. Vam començar amb un producte, una visió i una idea de com hauria de ser el món, i després vam construir una marca al seu voltant, no a l'inrevés.

Com marcarà el seu lideratge la nova etapa?

La qualitat dels productes sempre ha estat el més important, també els pots, l'envàs i el transport. Ara hi ha molta més competència, però hem d'explicar per què la gent hauria de triar Monki o Horizon.

La natura és qui fa la feina. Els nostres proveïdors saben cultivar, collir i processar molt bé els ingredients. Nosaltres sabem assecar-los i moldre'ls per obtenir la millor crema de fruita seca o de llavors. Fa dècades que hi treballem amb els nostres proveïdors.

Qualsevol pot comprar fruita seca ecològica i una trituradora i començar a produir crema. La diferència és ser totalment i brutalment honest i transparent amb el que fas. Nosaltres ho hem estat durant gairebé 50 anys.

Per què els aliments ecològics continuen sent més cars?

L'alimentació convencional és massa barata. Gastem molts diners subventionant-la, i crec que aquests recursos s'haurien de destinar a aliments sostenibles i viables a llarg termini.

El sector ecològic és petit i produir és difícil. Cal un agricultor que sàpiga intervenir sense limitar-se a aplicar pesticides. No es poden prendre dreces. El sector no ha atret prou inversió per produir eficientment. Quan augmenti el volum ecològic, serà més fàcil dedicar magatzems, camions i línies de processament a aquests productes, reduint els costos. Els preus ecològics baixaran, mentre que l'alimentació convencional s'haurà d'encarir.

Què diferencia el seu model d'aprovisionament?

Compren mango deshidratat a Burkina Faso al mateix proveïdor des de fa més de 25 anys, i ametlles a Espanya des de fa uns 40. Donem suport a cooperatives i programes locals. No abandonem un proveïdor perquè passi un any difícil. Treballem a llarg termini.

Què canviarà en el disseny dels seus productes? I en la seva presència a Espanya?

L'artista que ha desenvolupat la majoria de les nostres etiquetes fa 40 anys que treballa amb nosaltres. Els envasos de Monki sempre han intentat sorprendre: entre les fulles i la fruita seca, de vegades s'hi pot descobrir una cara. Ho volem conservar, però simplificar el disseny perquè el producte s'identifiqui millor i sigui més modern.

Espanya és molt important per a nosaltres i veiem un gran potencial en aquest mercat. Crec que en els últims anys no hem prestat a Espanya l'atenció que mereix, i això ho volem canviar. Volem dedicar-hi més temps i atenció, i visitarem Espanya amb més freqüència per treballar amb els nostres socis i contribuir al seu desenvolupament.

També estem treballant en una pàgina web renovada, que ens ajudarà a atendre i connectar amb els nostres clients espanyols a través de Monki. En els propers mesos, ens centrarem en el desenvolupament de les nostres marques i nous productes. Volem explicar la història de Monki amb més claredat i donar-la a conèixer al mercat. La marca ja compta amb una sòlida posició i una llarga trajectòria a Espanya, i volem consolidar aquesta base. ■

ALIMENTACIÓ

CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

EL BERENAR PERFECTE PER A LA TORNADA A L'ESCOLA!

NO NECESITO FRED!

ES-ECOC-2230A Agricultura UE/noUE