



BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

OCTUBRE 2026

"Els aliments agroecològics són vida. Comprem salut" María Dolores Raigón

NÚM. 155

f x i www.bioecoactual.com

AGRICULTURA

Llavors i material de reproducció per a l'agricultura ecològica
Pàg. 08

RECEPTA

Ramen de bolets amb espaguetis de fajol
Pàg. 12

PROFESSIONAL · ACTUALITAT

La gran distribució torna a competir pel consumidor ecològic
Pàg. 23

L'ENTREVISTA

Sergio Montoya López, CEO de Granovita
Pàg. 32



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

Aliments infantils ecològics: créixer en un mercat amb menys nadons



NOVES!

SOL
natural

Pack individual de 4 unitats

BIO
TORTAS DE
TRIGO SARRACENO
BAÑADAS CON
CHOCOLATE DARK

80 kcal
337kJ
POR TORTA

4

UDS.

V

SIN GLUTEN

473kcal
1983kJ
POR 100g

SENSE GLUTEN

SOL
natural

El costat més dolç del fajol

Les nostres coquetes més top, ara banyades amb una deliciosa capa de xocolata negra.

Per emportar, obrir i gaudir.

Nutritives

Sacients

Lleugeres

Delicioses



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

Director
Enric Urrutia

Redacció
Montse Mulé

Producció editorial
Júlia Alier, Laura Clavijo,
Carlos Franganillo, Oriol Urrutia

Informàtica
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

Distribució a punt de venda
Andalusia: **Cadidiet**; Aragó: **Jahisil**;
Catalunya: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galícia: **BioSelección**; Eivissa: **Natural Bio Ibiza**;
Illes Canàries: **Aimxerax**; Lleó: **MásQueBio**;
Llevant: **Paudiet**; Mallorca: **Medi-Natur**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centre i Madrid: **Centrodiet**

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

Col·laboren en aquest número
Laura I. Arranz, Josep Francesc Bonfill Pujol,
Jordina Casademunt, Paula Gómez,
Evgeni Hristov, Iván Iglesias, David Martín,
Aida Martínez, Isidre Martínez, Beatriz Lavado,
Amancay Ortega, Roberto San Antonio Abad

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

Fotografia de portada:
123RF Limited©milanmarkovic

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

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



Amb la col·laboració de:
Generalitat de Catalunya



ALIMENTACIÓ INFANTIL

David Martín Martín
Conseller Assessor Corporatiu



Aliments infantils ecològics: créixer en un mercat amb menys nadons

L'alimentació infantil ecològica ha passat a Espanya de ser una categoria especialitzada a consolidar-se com una opció cada cop més visible a supermercats, farmàcies i comerç electrònic. El mercat de la nutrició per als més petits experimenta una profunda metamorfosi estructural en què el consumidor exigeix les màximes garanties de seguretat i sostenibilitat alimentària, cosa que ha convertit els camps de cultiu ecològics en els nous laboratoris de desenvolupament per a la indústria agroalimentària.

El principal desafiament del sector no és l'oferta, sinó l'evolució demogràfica del nostre país. El 2024



123RF Limited©ellbun

L'auge de nous operadors, marques de fabricant i marques de distribució confirma que l'alimentació infantil ecològica ja és una categoria plenament competitiva

van néixer a Espanya 318.005 nens, al voltant d'una quarta part menys que una dècada abans. En aquest context, el creixement ja no depèn de l'augment del nombre de consumidors potencials, sinó de guanyar presència a la cistella de la compra i ampliar el consum durant les diferents etapes de la primera infància. Els fabricants han de convèncer les famílies de les bondats d'aquests aliments per prolongar-ne el consum més enllà del primer any de vida, dissenyant alternatives ecològiques

que acompanyin el nen en la transició cap a la dieta sòlida, assegurant una aportació nutricional òptima i lliure de residus químics nocius.

Les marques especialitzades guanyen terreny

L'evolució de marques com Smileat reflecteix aquesta transformació. Fundada el 2015, la companyia va passar de facturar 3,2 milions d'euros el 2020 a 21 milions el 2025. Aquest mateix any va declarar una quota

COMPLEMENTES ALIMENTARIS



Raab[®]
Vitalfood

Escaramoll Pols

100% pur, ecològic, d'alta qualitat i sense conservants. Qualitat AP-4 marca registrada.



150 g | 250 g | 500 g



Natural. Premium. Vital.



raabvitalfood.com

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

ALIMENTACIÓ INFANTIL

Les receptes busquen ara emular la cuina casolana tradicional, utilitzant processos de pasteurització suaus que preservin millor els nutrients

propera al 49 % del mercat espanyol d'alimentació infantil ecològica. Encara que aquestes xifres no permeten calcular la mida total del mercat, sí que mostren que una empresa especialitzada pot competir amb fabricants històrics com Hero, Nestlé i les marques de distribució.

Preu, distribució i innovació

Al comerç electrònic espanyol, un *pouch* ecològic de marca de distribució ronda 0,95-0,99 euros per cada 100 grams. Les marques especialitzades se situen entre 1,50 i 1,81 euros, mentre que un *pouch* convencional de fabricant costa uns 1,20 euros.

La distribució també impulsa la categoria. Carrefour, per exemple, ofereix ja exclusivament potets ecològics de la seva marca pròpia, evidenciant com el producte ecològic passa d'alternativa a estàndard. L'expansió de les marques de distribució redueix la barrera d'accés, però obliga els fabricants a diferenciar-se mitjançant receptes i innovació. Les marques especialitzades justifiquen el seu diferencial de preu mitjançant una selecció acurada de matèries primeres locals, envasos sostenibles i ingredients d'alt valor.

Els canals de distribució tenen un paper decisiu. El supermercat concentra el volum més gran de vendes, encara que exigeix una intensa pressió promocional. La farmàcia i la parafarmàcia mantenen un posicionament basat en la confiança professional, sobretot per a llets infantils, cereals o productes funcionals.

Les botigues especialitzades conserven un consumidor fidelitzat, mentre que la venda directa per internet facilita les subscripcions i el llançament de novetats. Aquest ecosistema multicanal permet a les marques diversificar les seves estratègies de captació de clients i fidelitzar uns progenitors cada cop més informats.



©Bio Eco Actual

Els marges públics són escassos. El 2024, Smileat va obtenir un EBITDA d'1,8 milions d'euros sobre vendes de 16,8 milions, un marge del 10,7 %. Això il·lustra el pes de la innovació, controls de qualitat, desenvolupament de noves receptes, formats petits i costos de distribució. Les categories diferenciades, com *snacks*, plats preparats o receptes amb llegums, ofereixen més potencial de rendibilitat.

L'alta exigència en traçabilitat alimentària que requereix la normativa ecològica comunitària implica que els costos d'auditoria i anàlisi de primeres matèries absorbeixin una part significativa dels ingressos operatius de les companyies.

El desenvolupament ja no es limita al potet tradicional, sinó que incorpora *pouches*, *snacks* fornejats, receptes vegetals, oli d'oliva, llegums, quinoa i formulacions sense sucres ni sal afegits. També s'amplia l'oferta per a la primera infància per pal·liar la menor natalitat.

L'auge de nous operadors, marques de fabricant i marques de distribució confirma que l'alimentació infantil ecològica ja és una categoria plenament competitiva. Les receptes busquen ara emular la cuina casolana tradicional, utilitzant processos de pasteurització suaus que preservin millor els nutrients.

Fem un *benchmarking* internacional i comparem amb Espanya. A Alemanya, els productes ecològics superaven el 40 % de les compres d'alimentació infantil el 2019. El 2024 representaven el 25 % a Finlàndia i el 20,5 % a Suècia, mentre que França arribava al 13,9 % en llets infantils. Espanya continua per sota d'aquests nivells, cosa que reflecteix el potencial de desenvolupament de la categoria.

L'expansió de les marques de distribució redueix la barrera d'accés, però obliga els fabricants a diferenciar-se mitjançant receptes i innovació

lupament de la categoria. Amb l'augment de la consciència ambiental al sud d'Europa, és previsible que la bretxa de consum amb els països nòrdics i centreeuropeus es comenci a reduir progressivament.

Les claus per a consolidar la categoria

El futur del sector dependrà menys del nombre de naixements que de la capacitat de les empreses per oferir productes adaptats a les necessitats de les famílies. La innovació, la transparència, la qualitat de les receptes, una distribució eficaç i una relació qualitat-preu percebuda com a justa seran les claus perquè l'alimentació infantil ecològica es consolidi com una opció habitual a la cistella de la compra.

Així, les marques no només asseguren la viabilitat comercial davant del declivi demogràfic, sinó que assumeixen el rol d'educar i alimentar de manera saludable i conscient les noves generacions de nens. ■



EL PRODUCTE del mes

Herbamare® Original, de A.Vogel

Imprescindible!



Herbamare® Original és sal marina sense refinar provinent de La Camarga francesa.

Una deliciosa barreja de plantes aromàtiques, hortalisses fresques acabades de collir i alga marina kelp, que combina 12 herbes i vegetals diferents: api, porro, créixens, ceba, cibulet, julivert, api de muntanya, all, alfàbrega, marduix, romaní i farigola.

El resultat és un condiment aromàtic i versàtil, pensat per realçar el sabor d'una gran varietat de plats de manera senzilla, des de verdures, amanides i sopes fins a carns i peixos.

Certificat:

Ecològic (Euro Fulla)

Marca:

A.Vogel | www.avogel.es

Distribució:

Bioforce España A.Vogel, S.A.

Recomanat per:



www.masterorganic.es



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


AGRICULTURA

Octubre: canvi de ritme al camp i a la taula

És temps de transició al camp i a la taula. Octubre marca un canvi de cicle, es recullen els darrers fruits de l'estiu i es preparen les noves plantacions. Pels agricultors és un moment especialment actiu.

A l'horta ecològica, l'octubre combina tres tasques fonamentals: recollir els darrers cultius de l'estiu, preparar el sòl i sembrar o plantar les espècies que creixeran durant els mesos freds. És també un mes per observar el terreny. La matèria orgànica, la humitat i l'estructura del sòl adquireixen una importància especial. L'agricultura ecològica presta una atenció particular a la fertilitat del sòl i utilitza estratègies com ara la rotació de cultius, els adobs orgànics, els cultius de cobertura i la protecció de la biodiversitat. Els productes obtinguts mitjançant la pràctica ecològica es reconeixen a través del logotip que ho garanteix: l'Euro Fulla.

Biològic, orgànic i ecològic signifiquen el mateix i són els termes que ens indiquen que els productes

que així s'anomenen han seguit les normes de l'agricultura ecològica i així ho avala la certificació europea, mentre que altres termes com natural, respectuós o sostenible, poden confondre el consumidor amb falses expectatives.

També canvia la nostra cistella de la compra

Octubre és generós. Comencen a arribar amb força els aliments característics de la tardor: carbassa, moniato, patata, porro, bleda, espinacs, cols, bròquil i coliflor, pastanaga, remolatxa, ceba, raïm, pomes, peres, magranes, codonys, figues, fruita seca com nous, ametlles o castanyes. Els cítrics s'aniran incorporant a mesura que la temporada avanci, amb el seu alt valor en nutrició i fortaleza del sistema immunològic.

Es modifica també la manera de cuinar. Les amanides lleugeres de l'estiu comencen a conviure amb cremes, sopes, guisats i verdures al forn. Una carbassa es pot convertir en una deliciosa crema; les



123RF Limited©quicklyfy

bledes i espinacs poden incorporar-se a nutritives truites, saltats o guisats; les cols poden acompanyar llegums; el moniato es pot rostir; les magranes poden afegir un contrapunt fresc a una amanida; i les pomes i peres es poden consumir senceres o incorporar-se a nombroses preparacions.

La cuina de temporada permet menjar el que la terra produeix a cada moment amb tots els seus avantatges per a la salut i per al medi ambient. Consumir ecològic aporta una nutri-

ció més neta i segura. La proximitat redueix transport i dóna vida al territori. La combinació de temporada, proximitat i certificació ecològica és el trio guanyador. ■

 AGRICULTURA ECOLÓGICA
GUMENDI

 Tria ecològic, tria Gumendi!
www.gumendi.es
ALIMENTACIÓ

HALLOWEEN

A XANCEDA

SORTEGEM 1.000 ENTRADES ALS TEUS JUNIOR

Participa fins al 26 d'octubre



Pomes ecològiques Val Venosta: balanç de la temporada 2025/26 i confiança en la nova collita

En un escenari macroeconòmic marcat per tensions geopolítiques i una oferta europea sense precedents, el sector de les pomes ecològiques troba en VIP —l'Associació de Cooperatives Hortofructícoles de Val Venosta— un punt de referència sòlid i orientat al futur. L'organització ha tancat la complexa campanya 2025-2026 gestionant més de 50.000 tones de producte comercialitzades, i s'ha confirmat com un soci estratègic gràcies a una qualitat de producte i servei sense concessions. Ara, a les portes de la nova temporada, VIP es prepara per oferir al sector comercial un producte d'excel·lència, garantint-ne la continuïtat durant tot l'any natural.

El balanç de 2025: flexibilitat comercial i innovació tecnològica

L'exercici que acaba de finalitzar ha exigut una gran capacitat d'adaptació comercial. La producció ecològica europea ha assolit màxims històrics, saturant mercats clau com Alemanya amb producte local. Davant d'aquest escenari, l'estratègia de VIP ha resultat guanyadora, aconseguint ampliar la xarxa de distribució mitjançant la captació de nous clients i consolidant els volums amb els socis existents.

Aquest èxit té les seves arrels en inversions específiques: el moderníssim i imponent centre d'envasament ecològic de VIP ha gestionat l'excel·lent volum de treball i ha absorbit les dificultats logístiques



agregades per les tensions a l'Orient Mitjà. A principis de setembre, els lliuraments de la collita de 2025 van arribar a la seva fi, a excepció de la varietat Golden Delicious, que garantirà la seva proverbial disponibilitat durant 12 mesos consecutius, passant a la nova collita a l'octubre sense interrupcions.

Perspectives per a 2026: bones perspectives per a la nova collita

La campanya de producció de 2026 ha presentat importants desafiaments climàtics, amb un estiu més càlid del que és habitual i precipitacions escasses. En aquest context, l'altitud de les plantacions de pomes de Val Venosta, situades entre els 500 i els 1.100 metres, ha suposat un avantatge crucial en mitigar les temperatures.

A això s'hi suma la disponibilitat constant d'aigua, garantida des de fa dècades mitjançant sistemes eficients de reg per degoteig, que assegura amb èxit l'activitat agrícola. Pel que fa a la qualitat, la calor excessiva de l'agost ha influït en la coloració de la varietat Gala, que és bona però no arriba als nivells d'anys anteriors. En canvi, s'espera que la resta de varietats vermelles i bicolors desenvolupin una pigmentació excel·lent gràcies al clima més fresc d'aquest setembre. Des del punt de vista quantitatiu, es confirma que els volums de la collita són excel·lents, tot i registrar un lleuger descens d'aproximadament el 5 %.

La garantia per als compradors: una aliança sòlida i continuada

Malgrat les contingències internacionals, les estadístiques oficials reiteren

La campanya de producció de 2026 ha presentat importants desafiaments climàtics, amb un estiu més càlid del que és habitual i precipitacions escasses

que el sector ecològic manté la seva sòlida tendència de creixement a la majoria dels països europeus. En aquest escenari dinàmic, l'oferta de VIP no es limita al subministrament de pomes, sinó que evoluciona cap a una aliança estratègica per al sector minorista.

La promesa de VIP als compradors es manté ferma i inalterada: garantir durant els 12 mesos de l'any un subministrament professional al mercat ecològic, basat en lliuraments puntuals, un servei fiable i una qualitat superior.

La transició cap a la campanya 2026-2027 es perfila, per tant, com una oportunitat per consolidar relacions comercials basades en la confiança. Amb un balanç de 2025 de gran solidesa i unes perspectives qualitatives excepcionals per al futur, VIP renova la seva garantia davant del mercat: ser el punt de referència indiscutible en la categoria de les pomes ecològiques. ■



ALIMENTACIÓ

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



Coneixent millor els pseudocereals. Què són?

No són cereals, però són altament nutritius i es poden fer servir per a fins similars. Des de l'antiguitat, s'ha reconegut la importància dels cereals, les plantes de la família de les gramínies, per la seva elevada densitat nutricional. El blat, l'arròs i el blat de moro s'utilitzen àmpliament a tot el món en moltíssims plats i aplicacions. No obstant això, els anomenats **pseudocereals** també han arribat als nostres rebosts i a les formulacions de multitud de productes. Són rics en vitamines, minerals, proteïnes vegetals i sense gluten. Aquestes plantes no són gramínies, però produeixen grans que es poden utilitzar de manera similar als dels cereals.

La quinoa (*Chenopodium quinoa*)

És originària de la regió andina de Sud-Amèrica, i s'ha estès principalment a Perú, Equador i Bolívia. Es cultiva per la seva llavor comestible, rica en fibra dietètica, proteïnes,

minerals, àcids grassos i complex de vitamina B. També conté una enorme reserva de compostos bioactius com ara polifenols, flavonoides i saponines. L'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) la reconeix com a únic aliment que satisfà totes les necessitats nutricionals bàsiques de les persones. Té més proteïnes que els cereals i un valor biològic més alt.

L'amarant (*Amaranthus spp.*)

És una planta herbàcia que creix molt ràpid i, a les regions tropicals, se la coneix com la verdura del pobre pel seu baix cost econòmic. També creix en regions temperades i subtropicals del món. Es recull durant els mesos d'estiu i es cultiva per a l'ús de l'amarant com a gra i com a verdura de fulla verda. Conté hidrats de carboni, proteïnes, greixos, fibra dietètica i altres micronutrients. El gra d'amarant s'utilitza en l'elaboració de nombrosos productes, com *pancakes*, fideus, pasta, galetes, dolços, etc.



123RF Limited@alexeyarz. Pa de fajol inflat

El fajol (*Fagopyrum esculentum*)

Es consumeix i produeix a tot el món. Tot i el seu nom en castellà (trigo sarraceno), no té res a veure amb el blat. Les llavors es cuinen de la mateixa manera que els cereals i és una bona font també d'hidrats de carboni. A més, conté proteïnes, fibra dietèti-

ca, així com un alt nivell de vitamines B, minerals i aminoàcids essencials, en comparació amb altres cereals, i es considera una font reconeguda d'antioxidants. El fajol cuinat proporciona nutrients valuosos per a la salut.

Els pseudocereals poden ampliar la nostra varietat i qualitat nutritiva i estan demostrant grans beneficis per a la salut. ■

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ



16.–19.02.2027

Resilient Food
Systems.

Resilient
Future.

Securing food systems –
the organic way

Food trends and
innovation

Local roots and
global markets



Trade visitors only

Get Ticket

World's leading trade fair
for organic food.
In Nuernberg, Germany.



#intoorganic

biofach.com



AGRICULTURA

Isidre Martínez
Enginyer Agrònom

Llavors i material de reproducció per a l'agricultura ecològica

Quan pensem en els cultius ecològics, pensem en camps on no s'utilitzen pesticides ni adobs químics, amb sòls vius i aliments respectuosos amb el medi. Però hi ha una pregunta prèvia que sovint passa desapercebuda: **d'on surten les llavors que fan possible aquest sistema?** La llavor és el punt de partida i, en ecològic, ha de ser coherent amb la resta del procés fins a la taula.

La normativa general sobre llavors, varietats i material de reproducció és **molt estricta**. A Europa (i a Espanya), les varietats comercials han d'estar inscrites en catàlegs oficials i complir criteris de distinció, homogeneïtat i estabilitat. I, sobretot, la llei estableix que, en la majoria de cultius comercials, cal utilitzar **llavor certificada**, produïda i controlada segons procediments oficials.

Això restringeix molt la possibilitat d'utilitzar i reutilitzar llavor



123RF Limited© vitalityukr

pròpia. A la pràctica, però, molts petits pagesos —especialment en cultius de cereals de secà i d'horta tradicional, destinats a consum propi o venda en circuits curts— continuen guardant llavor, com s'ha fet tota la vida. És una pràctica arrelada, tot i que sovint queda en una zona grisa entre la tradició i la normativa.

En producció ecològica, aquesta flexibilitat encara és més limitada, ja que el sistema està fortament controlat i els **inspectors han de verificar l'origen de totes les llavors i del material de reproducció vegetativa**.

Per la seva banda, el reglament ecològic estableix que, per fer agricultura ecològica, cal utilitzar **material de reproducció vegetal eco-**

lògic. És a dir, llavors produïdes sota normes ecològiques durant almenys una generació o, en cultius perenns, durant dues campanyes.

A més, la norma crea dues categories noves que responen a les necessitats específiques del sector:

Material heterogeni ecològic, poblacions de plantes amb una gran diversitat interna.

Varietats ecològiques adaptades, obtingudes mitjançant programes de millora pensats per funcionar en condicions ecològiques.

Aquestes categories només existeixen en el sistema ecològic i permeten treballar amb materials que no encaixen en la rigidesa del model convencional.

Per entendre la relació entre la norma i la pràctica, cal explicar breument el concepte de pol·linització oberta: una **varietat de pol·linització oberta** és aquella que es reproduceix naturalment, sense control artificial de la fecundació. Les plantes

ALIMENTACIÓ

la Receta de EMILIA

biodarma

Galletes felices que et cuiden

Sense gluten, 100% ecològiques i veganes

Delizias
Avena con ALMENDRA
DATE with ALMONDS
COOKIES

Galletas
con Cálamo
sabor Manzana
with Hemp and Apple flavor
COOKIES

EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL-EU
VEGAN

ES-ECO-020-CV
Agricultura de la UE/NO UE

ES-377

IFS Food

SEGUIX-NOS A facebook, instagram i twitter
www.biodarma.com

AGRICULTURA



123RF Limited©otokostic. Sembrar amb tractor

es pol·linitzen entre elles —amb el vent, amb insectes o per si mateixes— i la llavor que en resulta manté les característiques de la varietat, però conserva una certa diversitat interna. En resum, són varietats que permeten guardar llavor i tornar-la a sembrar, generació rere generació. Aquesta capacitat d'evolució i adaptar-se és especialment valuosa en agricultura ecològica.

La normativa ecològica no obliga a utilitzar varietats de pol·linització oberta. Tanmateix, molts programes de millora ecològica les utilitzen com a punt de partida, perquè encaixen amb els principis del sector:

diversitat, adaptació local i autonomia de la pagesia. Això fa que molts materials heterogenis i moltes varietats adaptades proveniuin de poblacions de pol·linització oberta, amb plantes orientades a créixer sense l'ús d'adobs ni pesticides químics.

Qui es dedica a crear varietats pensades per a la producció ecològica a Europa?

Dottenfelderhof, prop de Frankfurt (Alemanya), és un dels centres pioners i més influents en la millora vegetal ecològica. Des dels anys setanta treballen en cereals, hortalisses i farratges seleccionats directament en condicions ecològiques. Les seves varietats, moltes d'elles de pol·linit-

zació oberta, s'han convertit en referents per a agricultors de tot Europa.

També destaquen Sativa Rheinau (Suïssa) i Bingenheimer Saatgut (Alemanya), que combinen recerca, producció de llavor i participació de la pagesia.

A Catalunya, Les Refardes recuperen i seleccionen varietats tradicionals en condicions ecològiques, mantenint poblacions diverses que encaixen amb l'esperit del material heterogeni. Rocalba, a Girona, també desenvolupa línies ecològiques pròpies i multiplica llavor adaptada al nostre clima.

A escala estatal, la Red de Semillas coordina projectes de millora participativa en cereals i horta, i diversos centres d'investigació i universitats treballen amb poblacions de blat i ordi seleccionades en ecològic, algunes de les quals podrien registrar-se com a material heterogeni.

També hi ha pagesos ecològics que, any rere any, fan selecció pròpia de varietats locals. Aquest treball silenciós és una de les fonts més importants de varietats adaptades al medi.

Tots comparteixen una idea: la llavor ha de néixer en el mateix entorn on creixerà.

I quan no hi ha llavor ecològica disponible?

Quan l'agricultor no troba llavor ecològica d'una varietat concreta, també pot utilitzar llavor no ecològica, sempre que no estigui tractada amb substàncies prohibides, no sigui transgènica i es justifiqui documentalment la impossibilitat de trobar l'alternativa ecològica. És una excepció contemplada a la normativa que cal sol·licitar de forma prèvia a la sembra o plantació del cultiu.

L'agricultura ecològica necessita llavors i plantes que responguin als seus principis. Malgrat una normativa general molt estricta, el reglament ecològic ha obert la porta a materials més diversos i adaptats a les condicions de cultiu ecològic.

La millora vegetal és un procés llarg i costós, realitzat per centres especialitzats, però la pagesia, i les seves organitzacions, amb la seva selecció pròpia i el seu coneixement del territori, en són una peça clau.

En un context de canvi climàtic i incertesa ambiental, aquesta manera d'entendre els cultius ecològics, amb varietats més diverses, robustes i en evolució, pot ser una de les claus d'un sistema alimentari més sostenible. ■

ALIMENTACIÓ

Clearspring

UMEBOSHI

Pruna japonesa adobada de manera tradicional

Pasta Condiment

Fonoll adobat amb umeboshi

Amanida de cogombre amb umeboshi

Afegeix un toc intens i àcid al sushi, als bols d'arròs o a les amanides



FIRES

Ecoviure celebrarà la seva 27a edició a Manresa del 2 al 20 d'octubre

Manresa tornarà a ser, aquest mes d'octubre, un punt de trobada per a l'ecologia, la sostenibilitat i la protecció del medi ambient, amb una nova edició d'**Ecoviure**. La fira, que arriba a la seva 27a edició, se celebrarà del 2 al 20 d'octubre de 2026 amb un ampli programa que reunirà activitats professionals i divulgatives, propostes formatives, tallers, xerrades i activitats familiars.

Un dels eixos centrals d'Ecoviure és la tradicional fira-mercat, que acostua al públic a una àmplia oferta de productes i iniciatives vinculades al consum responsable i a la sostenibilitat. El programa es completa amb unes **Jornades Professionals i de Formació** que, en els darrers anys, han consolidat la fira com un espai de debat sobre alguns dels principals reptes ambientals i socials del present i del futur.

Aquestes jornades permeten reunir professionals, administracions, empre-



ses, entitats i ciutadania al voltant de qüestions com la gestió de l'aigua, la transició energètica, el canvi climàtic i la transformació dels territoris, tot generant espais per compartir coneixement i plantejar possibles solucions.

L'aigua, davant el repte de fer ciutats més resilients

En aquest marc, el 8 d'octubre tindrà lloc al **Palau Firal de Manresa** la **6a Jornada Tècnica de l'Aigua**, organitzada per Aigües Manresa, que enguany porta per títol “Convivre amb l'aigua. Nous reptes per al sanejament, el drenatge urbà i la protecció de les ciutats”.

El primer bloc, "Sanejament sota pressió: planificar i operar en un context d'incertesa", tractarà la gestió dels sistemes de sanejament i drenatge des de diferents perspectives, mentre que el segon, "Repensar la ciutat per gestionar l'aigua de pluja", plantejarà com les ciutats poden adaptar-se millor a la gestió de les precipitacions i reduir-ne els impactes.

El futur de les renovables a debat

La programació professional d'Eco-viure també tractarà la **transició ecològica**. El 2 d'octubre se celebrarà al Palau Firal de Manresa, el **Fòrum Energia**, centrat en el Pla d'Implementació Territorial d'Energies Renovables (PLATER) i en els seus efectes.

Ecoviure ha consolidat una programació que combina l'activitat comercial amb el debat i la divulgació

Un dels eixos centrals d'Ecoviure és la tradicional fira-mercat, que acostia al públic una àmplia oferta de productes i iniciatives

La jornada començarà amb un bloc dedicat a la planificació de les energies renovables i el segon bloc analitzarà les afectacions socials, econòmiques i ambientals del desplegament de les energies renovables en el territori.

El programa es completarà amb la presentació de projectes d'èxit d'integració de renovables a Catalunya, amb experiències que van des de petites instal·lacions en sòl no urbanitzable fins a projectes fotovoltaics en teulades i espais antropitzats, passant per una instal·lació fotovoltaica en un abocador i un projecte pilot d'agrivoltaica de la **Universitat Politècnica de Catalunya**.

Les jornades professionals es complementen amb altres Jornades tècniques per a docents i professionals dels sectors agrícola, miner i gestió de l'aigua.

- **Educació per al Decreixement:** visita a Mas Les Vinyes. Sant Martí d'Albars. 28 de setembre, 16-18 h.
- **Jornada sobre mineria urbana.** UPC Manresa, sala d'actes. 6 d'octubre, 9.30-14 h.
- **Com remunerar els serveis ecosistèmics de la teva finca agroforestal.** Edifici FUB. 7 d'octubre, 9.30-14 h.
- **Olivera i garrofer: cultius clau davant el repte climàtic.** Can Poc Oli. 7 d'octubre, 16-19 h.

Ecoviure va néixer l'any 1997. Al llarg de la seva trajectòria, ha anat ampliant els àmbits d'actuació i consolidant una programació que combina l'activitat comercial amb el debat i la divulgació. Més enllà de l'activitat professional, **Ecoviure** mantindrà també una programació oberta a la ciutadania, amb **tallers i activitats familiars** pensades per apropar els valors de la sostenibilitat a tots els públics. ■

Més informació a:
www.web.firamanresa.cat/ecoviure

FIRES



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



Miriam Martínez Biarge
Metge | www.creciendoenverde.com

ALIMENTACIÓ



Fruita seca: aliada de la fertilitat masculina

Segur que saps que la fruita seca és bona per al cor, gràcies als greixos insaturats i als nombrosos antioxidants. Però sabies que també podria millorar la fertilitat masculina?

En els darrers 50 anys la quantitat i qualitat de l'esperma humà han caigut a la meitat, i encara més preocupant, continuen disminuint cada vegada a més velocitat. Els experts creuen que una de les causes principals és l'exposició primerenca a disruptors endocrins. El nostre modern estil de vida, incloent una alimentació cada cop de pitjor qualitat, també hi juga un paper.

La dieta és un dels factors que més pot prevenir, o per contra agreujar, l'estrès oxidatiu als espermatozoides

Els espermatozoides també són sensibles al que mengem

La qualitat del semen depèn de la quantitat d'espermatozoides, però també de la concentració, la mobilitat, la vitalitat i la integritat del seu ADN. Tots aquests processos es poden veure afectats en presència d'estrès oxidatiu.

La dieta és un dels factors que més pot prevenir, o per contra agreujar, l'estrès oxidatiu als espermatozoides, i en conseqüència, afectar la fertilitat masculina. Els estudis han mostrat que els homes que segueixen dietes riques en greixos saturats, sucres i productes ultraprocessats tenen pitjor fertilitat que aquells que consumeixen dietes riques en aliments vegetals integrals.

I què te d'especial la fruita seca?

La fruita seca aporta una combinació de nutrients única. És rica en greixos insaturats, vitamina E, zinc, magnesi, fibra i nombrosos compostos antioxidants, i tots ells participen en la formació i protecció dels espermatozoides.

**Menjar un grapat de
fruita seca al dia,
uns 30 grams,
protegeix el cor,
millora la salut
general i pot
augmentar la fertilitat**



123RF Limited©estradaanton

Al llarg de la darrera dècada diversos estudis han mostrat que incloure a la dieta 1-2 racions de fruita seca al dia (30-60 grams) pot millorar alguns paràmetres seminals, i amb això, augmentar la fertilitat.

Un grapat al dia

Menjar un grapat de fruita seca al dia, uns 30 grams, protegeix el cor, millora la salut general i pot augmentar la fertilitat. Per què no integrar aquest aliment a la nostra dieta diària? Tot són avantatges.

Com que cada fruita seca és especialment rica en un nutrient concret, el millor és combinar-les o alternar-les, i no limitar-se només a una. Per exemple, les ametlles i les avellanes aporten molta vitamina E, mentre que les nous de Califòrnia proporcionen àcids grassos omega-3 i les nous del Brasil, molt seleni. Una ració d'anacards proporciona el 15-20 % de les necessitats diàries de zinc.

Per evitar o reduir la presència de pesticides i augmentar la concentració d'antioxidants a la fruita seca encara més, compra'ls d'agricultura ecològica sempre que puguis. ■

CERTIFICACIÓ

ALIMENTACIÓ

PURÉ ECOLÒGIC DE VERDURES

BIO

MENJARS

Troba els segells ecològics a l'etiqueta dels aliments.

Agitar i abocar el contingut en un recipient. Escalfar a foc lent, removement. 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



PRODUCCIÓ
AGRICULTURA ECOLÒGICA
CCPAE

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

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




 8 456 924 5



CCPAE
Certifiquem
els aliments ecològics

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



**Cofinancada per
la Unió Europea**



GOBERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Amb el suport de:



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





 /ccpae
www.ccpae.cat



Alemany
1879

EL SENTIT DEL BON GUST

Gamma de mels ECO
per endolcir el cos, la ment i l'ànima

Descobreix-la a
alemany.com

Mel i Pròpolis
La defensa de les abelles

Alemany
1879
EL SENTIT DEL BON GUST

Mel seleccionada i envasada amb l'ADN Alemany:
generar impacte social i compromís amb món rural

Os de Balaguer . Montsec . Lleida



RECEPTA

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

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


Ramen de bolets amb espaguetis de fajol

El ramen és una sopa tradicional japonesa que de mica en mica va guanyant popularitat fora de les seves fronteres. I és que no n'hi ha per menys ja que es tracta d'una sopa que combina tots els elements que faran que estimis aquest plat.

Acompanyaments molt variats per triar els que més t'agraden i que mai no et cansis d'aquesta sopa, fideus i sobretot un brou saborós, potent i amb molta substància, són els responsables que el ramen sigui un plat ideal per quan arriba el fred.

No hi ha una única recepta de ramen, es pot variar, entre altres coses, el tare. És un condiment que, afegit al brou, modificarà el perfil del plat. Els més tradicionals són el shio, amb base de sal, el de miso, a partir de pasta de miso, i el shoyu amb una base de salsa de soja.

Per fer el nostre ramen de bolets podem fer servir bolets deshidratats per aportar profunditat i sabor al brou i potenciar-lo amb bolets saltats. El resultat és un plat suculent, reconfortant i saciant ja que combina verdura, hidrats de carboni i proteïna que el fan perfecte fins i tot per a un dinar.



Ingredients:

- 1 litre de brou vegetal.
- 2 g d'alga kombu o wakame.
- 10 g de bolets deshidratats.
- 150 g d'espaguetis de fajol **Sol Natural**.
- 1 cullerada de miso.
- 2 cullerades de crema de cacauet.
- ½ cullerada de Bio Tahín blanc **Sol Natural**.
- 200 g de bolets xitake frescos o qualsevol altra varietat.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- Sal al gust.
- 50 g d'espínacs frescos.
- 150 g de tofu natural, ferm o sedós.
- Cibulet fresc per decorar.



Temps d'elaboració: 30 minuts / Temps de cocció: 15 minuts / Rendiment: 3 racions

©Iván Iglesias

Elaboració:

Per aconseguir un bon ramen vegetal comença per fer un bon brou. Afegeix-hi els bolets deshidratats i l'alga al brou vegetal. Escalfa a foc molt suau durant 15 minuts perquè s'hidratin, però evita que bulli fort o durant massa temps ja que l'alga kombu podria donar amargor. Si els bolets són grans, un cop hidratats pots tallar-los a trossos o làmines gruixudes. Reserva el brou calent.

D'altra banda, talla els bolets frescos a làmines gruixudes i salta'ls amb oli i sal a foc fort en una paella fins que estiguin daurats.

Cuina els espaguetis de fajol en aigua bullent amb una mica de sal durant 13-15 minuts fins que estiguin tendres. La pasta de fajol aporta un sabor més intens i profund al plat, a més de fer-lo més complet nutricionalment.

Mentrestant, talla el tofu a daus d'un centímetre de

gruix i escalfa les fulles d'espínacs durant un minut en aigua bullent, només perquè quedin tendres, però no perdin el color intens. Reserva.

Prepara el tare, la barreja que donarà sabor i un caràcter molt més intens al nostre brou de ramen i el farà lleugerament més dens. Per fer-ho, barreja en un bol el miso, la crema de cacauet i el tahín amb ajuda d'una vareta afegint brou calent fins aconseguir una crema fina. Aquesta barreja l'afegirem al brou quan apaguem el foc per evitar que el miso bulli. O es pot col·locar al fons del bol i abocar-hi el brou.

Quan la pasta estigui cuinada, l'escorrem i la servim directament als bols, decorem amb els toppings desitjats, bolets saltats, daus de tofu, espínacs, bolets i algues del propi brou i afegim el brou ben calent per sobre.

Decora amb cibulet a rodanxes i consumeix calent. ■

ALIMENTACIÓ



100% fajol



Elaborada artesanalment

A la regió italiana de Piemonte.



Ingredients bio d'alta qualitat

Sense tòxics.
Sense additius.



Assecat a baixa temperatura

Manté el seu sabor i aroma.



10 tipus de pasta

SIN GLUTEN

SENSE GLUTEN

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

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural

LA SELECCIÓ DEL MES · ELS IMPRESCINDIBLES

Galetes infantils endolcides amb fruita, de Sol Natural



Una forma divertida de gaudir del berenar! Estan elaborades amb farina de civada integral i oli d'oliva verge extra, i endolcides únicament amb fruita, perquè els més petits puguin gaudir d'un mos deliciós i saludable en qualsevol moment del dia.

- Veganes
- Sense oli de palma

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

Imprescindible!

Crema d'avellanes, de Monki



Avellanes. Aquesta és la recepta sencera. Les torrem, les triturem i les deixem fer la seva feina. Sense sucres, sense olis, sense floritures — la natura ja ho va fer bé a la primera. Complicar-ho? No, gràcies. Ecològica, 100 % vegetal i honesta fins al moll de l'os: tan bona com l'únic que porta a dins. Simple, i per això boníssima!

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

Imprescindible!

Farina integral de fajol, de Rincón del Segura



Per què consumir farina de fajol si jo puc menjar gluten? Doncs simplement per les seves innombrables propietats. És una excel·lent font de vitamines hidrosolubles, aporta minerals com potassi, fòsfor i magnesi, és baixa en sodi i aporta fibra soluble i insoluble i a més té efectes antioxidants i antiinflamatoris.

Anima't a provar-la!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Rincón del Segura
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.
www.rincondelsegura.es

Imprescindible!

Barreta de proteïna de civada Salted Caramel Crisp, de Lifefood



La barreta de civada Lifebar amb caramel salat té un sabor deliciós i és molt saciant. Està elaborada amb civada integral sense gluten de Finlàndia, on les condicions són ideals per al cultiu de grans suaus i d'alta qualitat. Es complementa amb proteïna de pèsol, fruita seca i xarop de coco per a endolcir. Un *snack* saludable, ric en fibra, proteïnes i greixos saludables. Tots els ingredients són 100 % ecològics.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Lifefood | www.lifefood.eu
Distribució: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

Novetat!

BioC suc multifruita vitamina C i A, de Voelkel



Suc multi-fruïtes per als teus esmorzars, berenars o moments de desconexió. Aquesta deliciosa barreja de fruites i verdures és rica en vitamines C i A, que contribueixen al funcionament normal del sistema immunitari. A més, 0,2 litres de suc aporten la vitamina C necessària per cobrir les necessitats diàries d'un adult.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Voelkel | www.voelkeljuice.de
Distribució: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

Imprescindible!

Delizias cacau amb xips de xocolata, de Biodarma



Delizias cacau amb xips de xocolata són unes irresistibles galetes ecològiques creades per als veritables amants de la xocolata. El seu intens gust de cacau i els seus deliciosos xips de xocolata converteixen cada mossegada en un autèntic plaer. Elaborades amb ingredients ecològics acuradament seleccionats, són 100 % veganes, sense gluten i sense lactosa. Una opció irresistible que combina el plaer de la xocolata amb la tranquil·litat de triar un producte cuidat i de qualitat.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Biodarma | www.biodarma.com
Distribució: Bio Darma, S.L.

Imprescindible!



COOPERATIVES HISTÒRIQUES

Josep Francesc Bonfill Pujol
Responsable de Màrqueting i Project Manager d'Hortec SCCL



Hortec: més de tres dècades cultivant una manera de fer

Quan Hortec va néixer, a principis dels anys noranta, parlar d'agricultura ecològica era encara parlar d'una opció minoritària. Produir sense productes químics de síntesi, respectant els cicles naturals i apostant per una relació diferent amb la terra era, sobretot, una convicció. Però produir no era suficient: calia trobar la manera de fer arribar aquells aliments al consumidor i garantir que les explotacions fossin viables.

D'aquesta necessitat compartida va sorgir Hortec, una cooperativa de productors i productores ecològics que va permetre sumar produccions, estructura, coneixement i capacitat comercial. Més de trenta anys després, aquella idea continua vigent: treballar conjuntament per defensar una agricultura ecològica professional i arrelada al territori.

Per a Josep Figueras, productor ecològic de Valls i actual president



Fotografia cedida per Hortec

d'Hortec, el caràcter cooperatiu continua sent una de les grans fortaleses del projecte. "Hortec no és només una empresa que comercialitza fruita i verdura; darrere hi ha explotacions, famílies i territoris diversos que comparteixen una mateixa necessitat: fer

arribar el seu producte al mercat en unes condicions dignes."

La mirada d'Alba Coll, productora al Segrià i expresidenta d'Hortec, ajuda també a entendre com ha evolucionat la cooperativa des de dins. "Durant dècades, les

dones han tingut un paper essencial en moltes explotacions agràries, sovint amb menys visibilitat i menys presència en els espais de decisió." La seva experiència al capdavant d'Hortec simbolitza una evolució necessària: que la diversitat de les persones que treballen al camp es reflecteixi també en la governança i el lideratge de les organitzacions agràries.

Del camp a nous espais de consum

Les botigues ecològiques especialitzades han estat històricament grans aliades d'Hortec i peces fonamentals per al desenvolupament del sector ecològic a Catalunya.

Actualment, la fruita i la verdura d'Hortec arriben també a hospitals, escoles i altres col·lectivitats. Obrir aquests canals permet que el producte ecològic i de proximitat formi part de l'alimentació quotidiana de mol-

ALIMENTACIÓ

Valle de Taibilla

Gran varietat de melmelades i compotes on la fruita és la protagonista.

XAROP D'ATZAVARA **SUCRE DE CANYA** **SUC DE RAÏM**

MANGO **CRUELLA** **FRUTOS DE BOSQUE**

BIO, VEGAN, GLUTEN FREE, BPA FREE

www.valledeltaibilla.es

ALIMENTACIÓ

CAN CORDER®
1977

Yogurt i Quèfir amb llet ecològica del Pirineu

• 40 anys de tradició •

Recuperem una marca amb història construint una proposta ecològica premium, amb una imatge cuidada, una presentació diferencial i un posicionament pensat per destacar al lineal.

Lácteos Funcionales · T. 973 088 438 · Lleida
www.lacteosfuncionales.com

COOPERATIVES HISTÒRIQUES



tes més persones. Al mateix temps, planteja nous reptes: garantir regularitat, volum i servei sense perdre de vista la temporalitat ni la prioritització del producte dels socis i sòcies.

Un clima que obliga a adaptar-se

Un dels grans reptes actuals és el canvi climàtic. Per als productors no és una previsió de futur, sinó una realitat que ja condiciona el dia a dia.

A Ivars d'Urgell, el soci Josep Maria Coll ha hagut d'adaptar fins i tot els horaris de treball durant els episodis de calor extrema. En determinats moments de l'estiu, la feina comença de matinada per poder acabar abans de les hores de temperatures més altes. És una decisió que afecta la producció, però sobretot les condicions laborals i la seguretat de les persones que treballen al camp.

També al Segrià, Jaume Torroelles observa directament com les calorades alteren el desenvolupament de la fruita. Les temperatures elevades poden accelerar la maduració, augmentar les necessitats d'aigua i reduir la finestra òptima de collita.



Fotografia cedida per Hortec

La pagesia sempre ha treballat observant el temps, però avui aquesta capacitat d'adaptació és encara més necessària.

Treballar amb sòls vius, biodiversitat i sistemes més resilientes adquireix encara més sentit en un context climàtic exigent, però adaptar-se també té costos i requereix coneixement, inversió i viabilitat econòmica.

Qui cultivarà demà?

Al costat del canvi climàtic hi ha un altre repte decisiu: el relleu generacional.

Quan una explotació desapareix no només es perd producció.

Ecologia, cooperació, pagesia i territori continuen sent els pilars d'Hortec

Es perd coneixement acumulat durant dècades, experiència sobre el territori, varietats, infraestructures i una manera d'entendre l'ofici. Per això, cada vegada que una nova generació decideix continuar, es preserva molt més que una finca.

La família Torroelles n'és un exemple. David Torroelles ha anat deixant el relleu al Jaume, que continua treballant la finca familiar a Vilanova de Segrià i donant continuïtat a la producció ecològica. Aquest traspàs representa el futur que el sector necessita, però també posa damunt la taula una pregunta clau: com aconseguim que ser pagès continuï sent una opció professional atractiva i viable?

La resposta passa per garantir preus dignes, canals comercials estables, reconeixement social i unes

condicions que permetin desenvolupar un projecte de vida al camp.

Evolucionar sense perdre l'origen

Hortec haurà de continuar transformant-se. Caldrà reforçar la comercialització, explorar nous canals, professionalitzar processos, incorporar tecnologia, adaptar-se al canvi climàtic i explicar millor al consumidor qui hi ha darrere dels aliments que compra.

Però evolucionar no hauria de significar perdre allò que va donar origen al projecte. Ecologia, cooperació, pagesia i territori continuen sent els pilars d'Hortec. El gran repte és aconseguir que aquests valors no siguin només un relat, sinó una realitat econòmicament sostenible per a les explotacions.

Fa més de trenta anys, un grup de pagesos i pageses va entendre que treballar plegats era una manera de fer possible l'agricultura ecològica. Avui, davant del canvi climàtic, la pressió comercial i la falta de relleu generacional, aquella idea continua tenint més sentit que mai. Perquè el futur de l'alimentació ecològica depèn que continuï havent-hi persones disposades a cultivar-la. ■

ALIMENTACIÓ

UN DESCAFEÏNAT I DELICIÓS MATÍ DESCOBREIX LA NOSTRA GUSTOSA ALTERNATIVA AL CAFÈ

The advertisement features three main products from the Lima 25 brand:

- YANNOH ORIGINAL 0% CAFFEINE**: Two cylindrical cans, one showing the product name and the other showing a cup of coffee.
- CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE**: A large bag of decaffeinated chicory coffee, also showing a cup of coffee.
- CHICORÉE CICORIA 0% CAFFEINE**: A smaller can of the same product, with a person sitting on top of it.

The background is a stylized illustration of a landscape with orange and red hills, a blue sky, and a person sitting on a hill drinking coffee. The Lima 25 logo is prominently displayed in the bottom right corner, along with 'bio' and 'vegan' labels.



CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé
EditoraAssociació Vida Sana
www.vidasana.org

ESPAI VIDA SANA



Educar en consciència ecològica

La consciència ecològica es desperta i es nodreix amb l'exemple vist i l'experiència viscuda, i la família i l'escola hi tenen una responsabilitat important. Els adults som allò que som després de processar el que hem après a casa i a l'escola, entre altres factors. Comprendre el món, les seves necessitats, les conseqüències de les nostres accions quotidianes són elements de l'educació ambiental imprescindibles, que van més enllà de separar el paper del plàstic i del vidre.

Horts escolars

Preparar la terra, sembrar, observar com germinen les llavors, mantenir les cures al llarg de setmanes i mesos, ensenya a tenir paciència; a comprendre la interdependència de l'aigua, el sòl, les llavors; a afrontar els canvis de temps i comprendre que la vida és transformació. Amb aquest tipus d'activitat també s'aprèn a valorar els aliments i els que els produeixen. I la recompensa en collir i tastar els fruits de la seva



123RF Limited©memetiquasvor

feina és molt valuosa per a l'autoestima dels implicats.

Hàbits familiars

Mantenir-nos conscients de l'exemple que donem ens ajuda alhora a millorar els nostres hàbits de consum, planificant les compres per evitar el malbaratament d'aliments, escollint les temàtiques de les nostres converses, seleccionant els reportatges que veiem a les plataformes o senzillament sortint a passejar per la natura amb una mirada curiosa i respectuosa. ■

Compte enrere per a BioCultura

Des del 1985, la tardor a Madrid és sinònim de BioCultura. Aquest any, del 26 al 29 de novembre, una mica tard gràcies al terratrèmol organitzatiu que ha suposat per a IFEMA la celebració del Gran Premi d'Espanya de Fórmula 1, amb un tram ubicat dins del recinte. Més enllà de l'anècdota, esperem que aquest canvi contribueixi a fer que la fira continuï sent un èxit tant d'assistència de públic com de vendes i negoci per a les empreses.

A la campanya de Nadal de l'any passat, els madrilenys es van gastar 4.100 milions d'euros, un 28 % en alimentació. A més a més, segons l'OCU, de mitjana cada madrileny es gasta en regals entre 370 i 515 €. BioCultura és una oportunitat perquè una part d'aquests diners serveixi

xin per donar suport a empreses que aposten pel consum responsable. És la fira ideal perquè el nostre Nadal sigui el més sostenible possible, incorporant aliments ecològics al menú, estrenant una peça de moda sostenible, regalant cosmètica certificada o qualsevol altre producte que serveixi per millorar la nostra vida o la dels nostres éssers estimats.

Consumir responsable és informar-se i prioritzar la qualitat per sobre de la quantitat. No ens podem aïllar de la voràgine consumista que suposen les dates nadalenques, però sí que podem consumir d'una altra manera. Planificar amb temps suposa a més un estalvi de diners ja que evita la compra compulsiva. Si volem que el nostre Nadal sigui més sostenible, BioCultura és una cita imprescindible. ■

BioCultura
Fira de productes ecològics
i consum responsable

FIRES

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

6/7/8 NOVIEMBRE 2026

BIOaraba 11 EDICIÓN

IRADIER
ARENA
VITORIA
GASTEIZ

www.bioaraba.com

9/10/11 ABRIL 2027

9 EDICIÓN

PALACIO DE
EXPOSICIONES
Y CONGRESOS DE
SANTANDER

www.biocantabria.com

BIOcantabria

NETEJA DE LA LLAR

Tires vegetals biodegradables

ECOTIRAS
"Para lavar"

Per rentar a la rentadora o a mà

Cada Ecotira inclou detergent, suavitzant i una fresca aroma natural!

Únic al mercat amb suavitzant incorporat

NOVETAT!
Possiblement l'únic rentaplats a tires

Sense embrutar!
Sense residus!
Sense plàstics!

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

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

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

physalis®

Necessites un impuls d'energia?

Et sents cansat i una mica desequilibrat? Vols recarregar les piles però no tens l'energia necessària per fer-ho?

La causa pot ser mental o física. Amb els complementes alimentaris de Physalis podràs potenciar el teu rendiment físic i mental, i tornar a ballar durant tot el dia.

- Suport en cas d'estrès i tensió¹
- Aporta més energia i vitalitat¹
- Contribueix a una bona nit de son¹
- Un producte amb poder ayurvèdic
- Ingredients: ¹ashwagandha



- Dona suport en moments d'estrès i tensió¹
- Contribueix a un son reparador i de qualitat²
- Ajuden a reduir la fatiga³
- Ingredients: ¹alfàbrega sagrada, ²as-hwagandha, ³magnesi, L-teanina



- Millora la concentració i l'estat d'alerta¹
- Conté tots els tipus de ginseng
- Estimula tant la vitalitat i la resistència física com la mental²
- Ingredients: ¹ginseng coreà i siberià, ²maca, ashwagandha, vitamina C



- Conté MaQaBoost®, una barreja exclusiva i activa d'extractes concentrats
- Dona suport al rendiment físic i mental¹
- Contribueix a la vitalitat i la fertilitat¹
- Ingredients: ¹maca



- Ajuda a combatre el cansament físic i mental¹
- Ofereix suport contra l'estrès¹
- Millora el rendiment físic¹
- Ingredients: ¹rhodiola



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





La patata, molt més que una font d'energia

La patata és un dels aliments més consumits del món i també un dels més versàtils a la cuina. Encara que sol associar-se principalment a la seva aportació d'hidrats de carboni, aquest tubercle aporta vitamines i minerals, és fàcil de digerir i, depenent de com es cuini, es pot convertir en una interessant font de midó resistent, un compost beneficiós per a la microbiota intestinal.

Què és el midó resistent?

La major part dels hidrats de carboni de la patata es troben en forma de midó. Tot i això, quan la patata es cuina i posteriorment es refreda, una part d'aquest midó es transforma en midó resistent.

Rep aquest nom perquè resisteix la digestió a l'intestí prim i arriba pràcticament intacte a l'intestí gruixut, on serveix d'aliment a determinats bacteris beneficiosos de la microbiota.

En ser fermentat per aquests bacteris, afavoreix la producció d'àcids



123RF Limited©deagreetz

grassos de cadena curta, uns compostos que contribueixen al bon estat de la mucosa intestinal i participen en diversos processos metabòlics. Per aquest motiu, els aliments rics en midó resistent han despertat un gran interès.

La importància de com la cuinem

La manera de preparar la patata influeix directament en les seves característiques nutricionals. Una patata bullida o rostida i consumida acabada de fer conté menys midó resistent que una que es deixa refredar durant diverses hores.

Això no vol dir que calgui menjar-la sempre freda. El midó resistent que es forma després del refredament es manté en bona mesura fins i tot si la patata es reescalfa suaument.

Més enllà dels hidrats de carboni

A més d'energia, la patata aporta nutrients d'interès. Destaca especialment pel seu contingut en potassi i vitamina B6, nutrients que participen en el metabolisme energètic i el funcionament normal dels músculs i del sistema nerviós. També conté vitamina C, encara que en part es perd durant l'emmagatzematge i la cocció.

El midó resistent que es forma després del refredament es manté en bona mesura fins i tot si la patata es reescalfa suaument

Què diferencia una patata ecològica?

L'agricultura ecològica no permet utilitzar pesticides ni fertilitzants de síntesi química, ni tampoc organismes modificats genèticament. A més, afavoreix pràctiques agrícoles que contribueixen a mantenir la fertilitat del sòl i la biodiversitat.

Diversos estudis han observat que les patates ecològiques contenen menys aigua i fins a un 42,7 % més de matèria seca que les convencionals, cosa que afavoreix una concentració més gran de nutrients. També aporten més potassi (+41 %) i més compostos antioxidants, com els polifenols (+104 %). A més, es poden consumir amb pell després d'un rentat adequat, aprofitant millor el sabor i els nutrients.

Un aliment amb infinites possibilitats

Bullides, rostides, al vapor, guisades o en puré, les patates admeten multitud de preparacions, podent incorporar-se a amanides, cremes de verdures, truites o guarnicions.

Les varietats blanques, més riques en midó i de textura farinosa, són ideals per a purés i fregits. Les vermelles, per la seva banda, mantenen millor la forma durant la cocció i resulten perfectes per a bullits, amanides o preparacions al vapor.

A Veritas, sempre ecològiques

A Veritas trobaràs patates ecològiques procedents principalment de Catalunya, Castella i Lleó i el País Valencià. ■

ALIMENTACIÓ

POMES

Aquí teniu la nostra millor selecció

- Fresques i ecològiques
- Dolces i gustoses • Pomes de Lleida

VINAGRE sense filtrar

SUC sense sucres afegits

MELMELADA endolcida amb agave

COMPOTA sense sucres afegits

100% SABOR NATURAL

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

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

AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

L'agricultura ecològica no permet utilitzar pesticides ni fertilitzants de síntesi química, ni tampoc organismes modificats genèticament





www.anuga-iberica.com

MADRID, 16-18.02.2027

Where Iberian Flavours Meet Global Opportunities



Quiero exponer





MEDI AMBIENT

Evgeni Hristov
Gerent de Desenvolupament de Negocis



Els pesticides al punt de mira: l'ecològic ha de formar part del diàleg

Els consumidors sempre s'han preocupat pel que contenen els aliments. Cada cop més, la pregunta es torna molt més personal: quina part del nostre menjar acaba al nostre cos?

En els darrers mesos, en xarxes socials, *podcasts* i plataformes de benestar, les converses sobre l'exposició a pesticides i els residus de pesticides detectats al cos humà estan acaparant molta atenció. Amb elles sorgeix una pregunta òbvia: què poden fer els consumidors per reduir-ne l'exposició? Per al sector ecològic, això representa una important oportunitat i potser una responsabilitat.

Durant anys, els aliments ecològics s'han comunicat principalment a través dels seus beneficis ambientals: sòls més sans, biodiversitat, menys insums sintètics, benestar animal i sistemes agrícoles més sostenibles. Aquestes continuen sent raons fonamentals per donar suport a l'agricultura ecològica. Però el debat actual

sobre els pesticides introdueix un altre aspecte de la producció ecològica directament a la vida quotidiana del consumidor: triar productes ecològics pot reduir significativament l'exposició dietètica als pesticides.

Què passa en canviar a aliments ecològics?

Un estudi va demanar a adults que seguissin una dieta composta per almenys un 80 % d'aliments ecològics durant una setmana i va comparar els resultats amb una dieta convencional. Després de la fase ecològica, el nivell mitjà de metabòlits totals de dialquilfosfat (biomarcadors associats a l'exposició a pesticides organofosforats) mesurat a l'orina va ser un 89 % menor.

La rapidesa del canvi és particularment sorprenent. No es van necessitar mesos ni anys: es va observar una diferència significativa després de no més set dies.



123RF Limited©graphicswizard

Altres investigacions han arribat a conclusions semblants. Una intervenció als Estats Units, amb la participació d'adults i nens, va trobar reduccions significatives en 13 compostos o metabòlits de pesticides després que els participants adoptessin una dieta ecològica. Aquests representaven di-

versos grups de pesticides, inclosos organofosforats, neonicotinoides i piretroides, així com l'herbicida 2,4-D.

Investigacions més recents continuen reforçant aquesta conclusió. Un estudi publicat el 2023 va trobar reduccions significatives en diversos metabòlits d'organofosforats a l'ori-

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

**SORIA[®]
Natural**

**ENERGIA
VITALITAT
RENDIMENT ESPORTIU
RESISTÈNCIA
MENT I CONCENTRACIÓ
DEFENSES
ANTIOXIDANT
OSSOS I MÚSCULS**

**MOLT
MÉS QUE
UNA GELEA**



www.sorianatural.com





na després de sis dies amb una dieta ecològica.

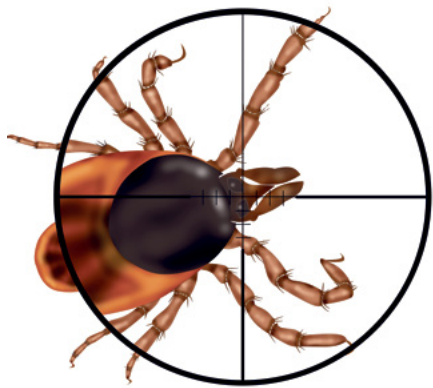
Les revisions sistemàtiques que examinen el conjunt de l'evidència arriben, per tant, a una conclusió relativament consistent: una de les diferències més clares demostrades associades amb el consum d'aliments ecològics és una exposició menor a pesticides.

Aquesta distinció és important. La investigació encara no ens permet afirmar que menjar ecològic durant una setmana previndrà una malaltia en particular, i la indústria ecològica hauria de resistir la temptació de convertir troballes científiques legítimes en promeses de salut exagerades. El que l'evidència sí que ens permet comunicar és més simple, més tangible i, tot i així, molt poderós: canviar la manera com es produeixen els nostres aliments pot canviar la nostra exposició a pesticides.

D'una història ambiental a una personal

Això podria ser especialment important en un moment en què l'agricultura ecològica necessita reconnectar amb els consumidors.

El sector explica molt bé què aporta l'agricultura ecològica al planeta.



123RF Limited@pepik

Triar productes ecològics pot reduir significativament l'exposició dietètica als pesticides

Sovint parlem de fertilitat del sòl, biodiversitat, pol·linitzadors, rotació de cultius i restriccions als pesticides sintètics. L'exposició a pesticides fa que el diàleg amb els consumidors finals sigui molt personal.

Per a un consumidor que es troba davant dues ampolles d'oli, dues bos-

ses de farina o dues peces de fruita, la biodiversitat de vegades pot ser difícil de visualitzar. La idea que la decisió de compra pot influir directament en l'exposició dietètica als pesticides és molt més fàcil de comprendre.

També ajuda a respondre una de les preguntes més recurrents del nostre sector: per què hauria de pagar més per productes ecològics?

La resposta no s'ha de basar en la por. Els aliments convencionals que es venen a Europa estan subjectes a requisits de seguretat alimentària estrictes i límits màxims de residus. Per tant, l'ecològic mai hauria de presentar els aliments convencionals com a insegurs. En canvi, podem oferir als consumidors una cosa cada cop més valuosa: la possibilitat de reduir l'exposició.

La producció ecològica restringeix severament l'ús de pesticides sintètics. Per tant, una menor exposició als pesticides no és un efecte secundari accidental de l'agricultura ecològica; està directament relacionada amb el disseny del sistema agrícola.

Una oportunitat que el sector ecològic no ha de desaproveitar

Les tendències de consum canvien ràpidament. Algunes desapareixen gairebé tan ràpid com apareixen.

Però el creixent interès pel que s'acumula al nostre organisme o el que el travessa reflecteix quelcom més profund: la gent busca cada cop més transparència sobre la relació entre els aliments, l'agricultura i el benestar personal.

El sector ecològic ja té dècades d'experiència que aborda precisament aquesta relació.

En lloc de permetre que la conversa sobre pesticides estigui dominada per productes detox, suplementos o afirmacions de benestar qüestionables, la indústria ecològica pot aportar una cosa molt més valuosa a la conversa: una elecció alimentària pràctica avalada per evidència quantificable.

Hem de comunicar-ho amb compte. Hem d'evitar la por. I hem de ser transparents sobre allò que la ciència pot i el que encara no pot demostrar.

Però ho hem de comunicar.

Durant anys hem explicat que triar productes ecològics pot transformar l'agricultura.

Potser ara és el moment de recordar als consumidors que canviar l'agricultura també pot canviar allò a què estan exposats. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

15% a tots els productes ALGA amb el codi BIOECO15

NORSAN

ESPECIALISTES EN OMEGA-3

DHA

- Oli d'algues vegetal de cultiu respectuós amb el medi ambient
- Altes dosis de DHA
- El DHA contribueix al manteniment d'una funció cerebral normal
- Sabor afruitat
- Fàcil de dosificar



ENTREVISTA

Laura Clavijo
Periodista

Damià Bover, pagès i inventor d'Utopus



Explica'ns què és Utopus.

Utopus és un robot per llaurar la terra i realitzar l'escarda mecànica, que en agricultura és la tècnica que es fa servir per eliminar les males herbes usant màquines o eines en lloc d'herbicides. L'escarda mecànica és molt important al cultiu ecològic perquè no hi ha alternativa química.

Què diferencia Utopus d'un tractor tradicional?

Avui dia hi ha 200 marques de robots agrícoles per al control d'herba, i tots usen pneumàtics com a mitjà d'interacció entre el robot i la terra, amb les conseqüències negatives que això comporta per al sòl. Amb Utopus passem d'utilitzar la "fricció", com als tractors tradicionals, a utilitzar el moviment i la tracció per "fixació". Utopus té unes potes metàl·liques, similars en forma a les d'una mantis, fixades a un bastidor doble que empeny i tira per desplaçar-se mitjançant cicles d'ancoratge i desancoratge, generant avenç sense necessitat de rodament ni compactació.

Què li passa a la terra si es compacta?

La compactació del sòl per la pressió de les rodes dels tractors fa que s'infiltri menys aigua, que s'aïregi menys, que les arrels tinguin dificultat per expandir-se i es redueixi la vida de microorganismes. Amb Utopus, en canvi, fem que la terra es mantingui viva, esponjosa i airejada. A més, es pot desplaçar i treballar en diferents tipus de terreny, fins i tot en condicions difícils d'humitat i pendent. És important per a hortes petites, on la feina sol fer-se amb eines manuals com l'aixada i requereix molt d'esforç físic.

Com s'alimenta Utopus?

Utopus està pensat per funcionar amb energia neta, com la solar, encara que es podria adaptar a altres formes d'energia renovable, com l'eòlica. Les seves característiques el fan respectuós amb la terra i sostenible amb el planeta. El vam batejar com a "Utopus", que ve de la paraula "Utopia", que significa imaginar un món millor.

Com podria fer Utopus un món millor?

Les experiències amb els prototips indiquen que aquesta tecnologia podria ser útil en ús agrari, forestal, enginyeria civil, excavació, mineria, extinció d'incendis... Més del 30 % de les parcel·les d'ús agrícola al món són petites i no són susceptibles de ser mecanitzades amb les opcions actuals. Podria ser beneficiosa en economies de subsistència o en zones del món sense accés a tractors moderns. Allí pot ser una revolució.

En quin punt es troba Utopus?

A dia d'avui, Utopus està en fase de millores i treballem també per resoldre l'autonomia, és a dir, que es pugui desplaçar només dins de la parcel·la. De moment continua sent un prototip, però el meu somni és convertir Utopus en una realitat per transformar, de veritat, la manera com treballem el camp i produïm els nostres aliments. Convidem totes les persones amb inquietud pel medi ambient que ens visitin i estableixin conversa i reflexió amb la tecnologia. ■

ALIMENTACIÓ

100% poma.

Sense sucres afegits.

Premats en fred.

Naturals i ecològics.

Fets a Lleida!

**SUCS MONOVARIETALS
100% POMA ECO
GRANNY, GOLDEN I STORY**

GOOD BIO

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

Oriol Urrutia
Co-Editor i Politòleg

La gran distribució torna a competir pel consumidor ecològic

L'alimentació ecològica torna a guanyar espai a les estratègies de la gran distribució europea després d'uns anys marcats per la inflació, la reducció d'assortiments i la pressió sobre el preu. Els darrers moviments al Regne Unit i Alemanya mostren que els supermercats generalistes tornen a veure en l'alimentació ecològica una categoria amb capacitat per atraure clients, augmentar la freqüència de compra i diferenciar-ne l'oferta.

Marks & Spencer invertirà quatre milions de lliures per reduir el preu de més de cinquanta productes ecològics. La disminució de preu afecta diferents categories i arriba, en alguns casos, a 1,60 lliures per producte. La cadena també crearà espais específics en alguns Foodhall, agrupant referències fresques, refrigerades, congelades i de rebost que fins ara apareixien disperses.

Aquesta aposta coincideix amb la recuperació del mercat britànic. Se-

gons l'Organic Market Report 2026 de Soil Association, les vendes d'aliments i begudes ecològics van créixer un 4,2 % el 2025, fins a assolir els 3.900 milions de lliures. Als grans supermercats van augmentar un 7 % i el creixement en unitats va quadruplicar el registrat pels productes convencionals.

A Alemanya, Alnatura ha acordat, segons mitjans professionals, l'entrada dels seus productes a REWE a partir d'octubre. Aquest moviment és especialment rellevant ja que Alnatura, que és un dels principals referents del canal especialitzat alemany, compta amb 154 supermercats propis. La seva estratègia de comercialitzar els seus productes a la gran distribució també ha fet que comenci a comercialitzar fins a 80 referències en 260 establiments de Netto a Berlín.

Aquestes decisions permeten que el consumidor trobi més fàcilment productes ecològics certificats i pugui

incorporar-los amb més freqüència a la compra habitual, i suposen alhora oportunitats i reptes per al sector.

L'ampliació de la distribució obre oportunitats per a les marques, encara que també implicarà negociacions més exigents sobre preus, promocions i logística, en un mercat cada vegada més concentrat. Aquesta situació és possible que no sigui plenament extrapolable a Espanya encara, gràcies a, o degut a, (depèn de qui ho valori), la diversitat que hi ha al sector.

El comerç especialitzat no organitzat haurà de reforçar-ne els avantatges: profunditat d'assortiment, coneixement, prescripció, innovació i relació directa amb productors i consumidors.

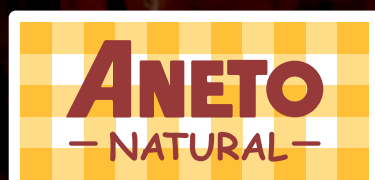
La gran distribució reforça l'ecològic perquè torna a detectar creixement i capacitat de diferenciació, i això sens dubte és una bona notícia, perquè vol dir que l'alimentació ecològica és un pas més a prop de ser un



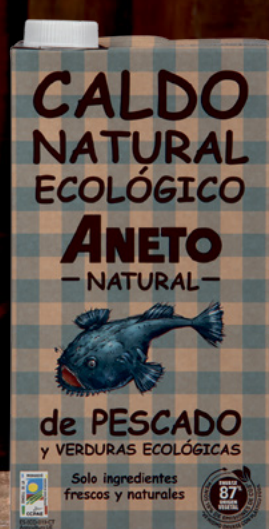
Alnatura (CC BY-SA 2.0 DE)

fenomen de masses. Aquesta competència més gran pot contribuir a ampliar el mercat, sempre que l'accessibilitat no es construeixi únicament a costa del proveïdor. El creixement serà sòlid si remunera correctament els productors, manté el valor de la certificació i augmenta la confiança del consumidor. ■

ALIMENTACIÓ



ELS BÀSICS IDEALS PER AQUESTA TEMPORADA!



NOMÉS INGREDIENTS, FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS



SALUT I ALIMENTACIÓ

Jordina Casademunt
Nutricionista Oncològica

La civada ecològica i els seus beneficis

Hi ha aliments que porten segles acompanyant les cultures del nord d'Europa i que, durant molt de temps, han estat associats a una alimentació austera. La civada n'és un bon exemple.

Durant dècades es coneixia pels porridges anglesos i els mueslis de supermercat, mentre la indústria alimentària l'adulterava amb sucres, aromes artificials i versions ultraprocesades que poc tenien a veure amb el cereal original.

Però la civada ecològica integral és un dels cereals nutricionalment més complets que existeixen: un aliment

funcional amb una base científica sòlida que la medicina integrativa porta anys reivindicant, capaç de modular el colesterol, alimentar la microbiota intestinal i reduir la inflamació de manera simultània i sinèrgica. Un cereal que mereix molt més protagonisme del que té a les cuines de casa nostra.

Composició nutricional: molt més que hidrats

La civada destaca per un perfil nutricional que la diferencia clarament de la majoria de cereals. És el més ric en proteïna vegetal de qualitat, entre un 12 i un 17 % del seu pes en sec, amb un equilibri d'aminoàcids superior al del blat o l'arròs.

Conté greixos saludables, principalment àcid linoleic i àcid oleic, que contribueixen a la salut cardiovascular, i és especialment rica en fibra tant soluble com insoluble. A nivell de micronutrients, aporta magnesi, fòsfor, zinc, vitamines del grup B, especialment B1 i B5, i àcid fòlic. És un cereal que nodreix en el sentit més ampli del terme.



123RF Limited©raulmellado

El que la fa veritablement especial és la seva riquesa en betaglucans

El que la fa veritablement especial és la seva riquesa en betaglucans, un tipus de fibra soluble que l'EFA ha reconegut formalment com a beneficiosa per a la reducció del colesterol LDL i per al control de la glucèmia postprandial. Una metaanàlisi de 58 assajos clínics controlats publicada al *British Journal of Nutrition* va confirmar que una ingesta diària de 3,5 g de betaglucans de civada produeix reduccions significatives en el colesterol LDL (4,2 %), el colesterol no-HDL (4,8 %) i l'apolipoproteïna B (2,3 %).

Els betaglucans: la fibra que canvia les regles

Els betaglucans formen un gel viscos a l'intestí que alenteix l'absorció dels sucres, redueix el pic glucèmic postprandial i actua com a substrat prebiòtic per als bacteris beneficiosos de la microbiota intestinal. Un bol generós de civada integral, uns 80g, aporta entre 3 i 5g de betaglucans, suficients per augmentar l'abundància de bacteris protectors com *Akkerman-*

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.



SALUT I ALIMENTACIÓ



sia *muciniphila* i *Roseburia*, i incrementar la producció d'àcids grassos de cadena curta com el butirat, el propionat i l'acetat.

Aquests metabòlits enforteixen la barrera intestinal, redueixen la inflamació sistèmica de baix grau i modulen la resposta immunitària, contribuint a una microbiota més diversa i resiliència, capaç de protegir-nos de moltes de les malalties cròniques més prevalents avui.

Les avenantramides: els antioxidants exclusius de la civada

La civada conté un grup de polifenols únics anomenats *avenantramides*, que no es troben en cap altre cereal. S'han identificat tres formes principals, *avenantramida* A, B i C, concentrades sobretot al segó del gra.

Estudis analítics sobre productes comercials han demostrat que una ració de 40g de civada integral aporta entre 1,1 i 2mg d'*avenantramides*, i que la seva biodisponibilitat en humans és real i mesurable.

Aquests compostos han mostrat efectes antiinflamatoris, antiproliferatius i vasodilatadors documentats: inhibeixen la proliferació de cèl·lules



123RF Limited©sergey38ru. Esmorzar, cafè exprés i civada

musculars llises vasculars i augmenten la producció d'òxid nítric, un marcador clau de salut endotelial i protecció cardiovascular.

Civada ecològica versus civada convencional: una diferència que importa

La civada convencional és un dels cereals amb major presència de residus de pesticides en els controls analítics europeus. El glifosat, l'herbicide més utilitzat al món i classificat com a probable carcinogen per l'Agència Internacional per a la Recerca sobre el Càncer (IARC), s'ha aplicat fins a la seva prohibició als

cultius de civada convencional com a dessecant previ a la collita, és a dir, directament sobre el gra madur just abans de la recol·lecció. El resultat és un cereal que pot contenir nivells significatius de glifosat, fins i tot dins dels límits legals establerts, però amb efectes sobre la microbiota intestinal, el sistema hormonal i el metabolisme cel·lular que la recerca comença a documentar amb preocupació creixent.

A més, estudis comparatius entre variants convencionals i ecològiques mostren que l'estrès moderat de la planta en absència de pesticides estimula la producció natural d'*avenantramides* com a mecanisme de

defensa, de manera que la civada ecològica pot contenir concentracions significativament superiors d'aquests compostos bioactius.

La civada ecològica certificada es cultiva sense herbicides ni pesticides de síntesi, amb una càrrega de contaminants molt inferior i un perfil de compostos funcionals que es preserva millor des del camp fins al plat.

Com integrar-la a la dieta

La civada integral ecològica és versàtil i fàcil d'incorporar. En flocs gruixuts per a *porridge* o *muesli* en remull, com a farina per a masses i galetes, en gra sencer per a estofats, o en beguda vegetal casolana. Una recomanació pràctica: deixar els flocs en remull la nit anterior redueix els fitats, compostos que dificulten l'absorció del ferro i el zinc, i millora la digestibilitat i la biodisponibilitat dels nutrients. Un petit gest que marca una diferència real i mesurable en el valor nutricional de cada àpat.

La civada ecològica i integral és un aliment terapèutic, versàtil i molt nutritiu que, consumit de manera regular, ofereix beneficis metabòlics, cardiovasculars i intestinals que pocs cereals poden igualar. ■

COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Bienestar
por
naturaleza

Estrès, fatiga mental?

Neuro Balance

El meu equilibri emocional

- La ashwagandha és útil en cas de cansament físic i mental.
- La lavanda i la pasiflora ajuden a la relaxació en cas d'estrès.

- ✓ sense gluten
- ✓ sense lactosa
- ✓ apte per a vegans



DESCOBREIX



salus.es



salus_es



salus_es



www.salus.es



CURA CAPIL·LAR

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.comBeatriz Lavado
Especialista en Cosmètica Natural

Per a un cabell bonic a la tardor i sempre!

Ja hem entrat a l'octubre i venim de l'exposició del cabell a factors estressants, i, a mesura que avanci la tardor, més freda i seca, el teu cabell pot accentuar el seu encrespament, si no el cuides. Per posar-hi remei, pots adaptar les cures capil·lars a la nova estació amb **productes més emol·lients i nutritius**.

Si el teu cabell és sec, fes servir productes rics en greixos vegetals (argan, alvocat, germen de blat, babasu, karité, mango, etc.) i vitamina E. Si és de tendència greixosa, productes rics en hidratants (glicerina, betaïna natural, àcid hialurònic...) i emol·lients lleugers (avellana, bròquil, jojoba, raïm o fraccionat de coco).

Decanta't per un xampú hidratant sense sulfats ni tensioactius agressius. Pots barrejar 95 g de xampú base amb 5 g de llet d'ametlles, 2 g de l'oli vegetal escollit (segons el teu cabell), 1 g de betaïna de remolatxa,



123RF Limited@liudmilachernetska

5 gotes de vitamina E pura i 15 gotes en total d'olis essencials (palmarosa, pastanaga, espígol i cedre).

Realitza un condicionat profund setmanal durant els mesos freds aplicant una màscara nutritiva elaborada amb 45 g de crema base rica en proteïna hidrolitzada de blat (restaura la seva elasticitat i aporta brillantor i hidratació), 1 g de mel, 1 g de fraccionat de coco, 1 g d'oli d'alvocat, 2 g d'extracte de malva i 5 gotes de vitamina E. Deixa actuar durant 1h i esbaldeix amb aigua tèbia.

És molt recomanable un sanejat amb tall de puntes a l'inici de la tardor per evitar que les puntes obertes pugin pel fil capil·lar; i aplicar-te unes gotes d'oli vegetal lleuger després de rentar-te el cap, per protegir-lo. Si has de fer servir l'assecador, evita les altes temperatures. També pots assecar-te

més estona amb la tovallola per eliminar major quantitat d'aigua i després utilitzar-lo a temperatura tèbia (màx. 37°C). Pots protegir la teva cabellera del vent de tardor usant **pentinats protectors** (trenes, monyos baixos...) o **gorres amb folres suaus** (seda o setí) per minimitzar l'exposició i reduir la fricció.

Durant aquests mesos és habitual observar més pèls a la raspallada*. El mecanisme exacte encara no es coneix bé, però l'explicació més recolzada de l'alopecie estacional és deguda als canvis de llum. Amb la disminució lumínica es redueix la producció de substàncies que estaven afavorint la fase de creixement: hi ha més cabells que se'n desprenen i els nous creixen més lentament.

Per afavorir la irrigació i un entorn saludable per al creixement, pots aplicar unes gotes de loció, amb massatge

Pots protegir la teva cabellera del vent de tardor usant pentinats protectors o gorres amb folres suaus per minimitzar l'exposició i reduir la fricció

nocturn cada dia, durant els mesos de fred. Per això, barreja oli de jojoba (50 g) amb el de raïm (30 g) i el de ricí (15 g) i, a continuació, afegeix **olis essencials** (10 gotes de romaní "cineol", 10 de cedre de l'Atlas, 10 de lavanda, 5 de menta i 5 de xiprer) i 6 gotes de vitamina E.

I recorda que el bon aspecte dels cabells, el seu creixement i la seva fortalesa depenen en gran mesura de la teva **alimentació** (rica en àcids grassos essencials, vitamines del grup B, zinc, etc.) i de la hidratació interna. Alguns **suplements** també poden ajudar, assessora't bé en cas de prendre'ls. Amb tots aquests petits ajustaments, la tardor no ha de ser un temps de retrocés per al teu cabell. Aplicar solucions naturals t'ajudarà a mantenir-lo brillant i sa fins i tot en aquesta època de ventades.

**Si la caiguda sembla excessiva, consulta un professional per descartar altres causes. ■*

Si el teu cabell és sec, fes servir productes rics en greixos vegetals (argan, alvocat, germen de blat, babasu, karité, mango, etc.) i vitamina E

COSMÈTICA

■■● terpenic

Retorna la brillantor als teus cabells.

Formular la teva pròpia cura capil·lar és més senzill del que imagines.

Crema base
Glicerina vegetal
Betaïna de remolatxa

terpenic.com

No només utilitzis
cosmètica natural...**CREA-LA**

**CURSOS I
TALLERS**
de Redoma Creativa
amb Beatriz Lavado

Descobreix la nostra
agenda de cursos
i tallers.





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



Les teràpies naturals, camí del Congrés dels Diputats

Ja fa un temps, des d'aquesta mateixa tribuna, anunciàvem la irrupció d'un espècimen polític inusual: el primer partit que gosava concórrer a unes eleccions europees amb un programa que incorporava de manera destacada la defensa de les teràpies naturals i del sector primari espanyol, entre altres qüestions.

Per a un servidor, i per a molts ciutadans, la llibertat d'elecció terapèutica és un principi pel qual val la pena plantar cara. I treballant en aquest camp, Iustitia Europa ha estat des del minut u.

El nostre sector primari avui està més asfixiat que un polític en una sessió de control incòmoda, víctima d'una hiperregulació asfixiant. El problema no és que hi hagi normes. El problema és que els productes que creuen les nostres fronteres des de fora de la Unió Europea no compleixen les mateixes normatives que el pagès nacional, que pateix exigències kafkianes que destrossen la seva rendibilitat, mentre el



123RF Limited©askanioff

producte d'importació entra amb catifa vermella i costos laborals de riure. El resultat? Preus ultra competitius fora i ruïna pàtria dins. Una genialitat digna dels genis que ens governen.

Però el que realment em fascina és treballar per les teràpies naturals. Convé recordar una veritat jurídica: la salut és una competència exclusiva dels estats membres. Traducció per als despistats: **Europa no decideix a l'hora de regular les teràpies naturals.**

Per això mateix el 27 de setembre passat a Madrid vam assistir a la posada de llarg oficial de la seva candidatura a les properes eleccions generals d'Espanya. És aquí, a nivell nacional, on de veritat podem teixir una xarxa de seguretat jurídica per al sofert professional de les teràpies naturals. És aquí on podem exigir allò que és de pura lògica: l'anhelada exempció de l'IVA per als professionals de les teràpies naturals.

Les enquestes ja comencen a xiuxiuejar xifres molt serioses. Situen

Convé recordar una veritat jurídica: la salut és una competència exclusiva dels estats membres. Europa no decideix a l'hora de regular les teràpies naturals

aquesta formació amb opcions reals d'irrompre al Congrés dels Diputats amb fins a quatre escons.

Imaginem per un segon l'estampa: quatre diputats exigint respecte per als herbolaris i les teràpies naturals. Per descomptat hi ha moltes altres mesures interessants dins del contracte electoral, i parlo de contracte perquè és un document que els futurs diputats signen davant notari expressant la seva conformitat amb el mateix i duent-ho a terme si són elegits i sent sancionats en cas de no complir-lo: per això és més que un programa electoral, és un contracte del diputat amb el ciutadà.

Veurem finalment la política espanyola abraçar la llibertat real de triar com curar-nos i com menjar? ■

La llibertat d'elecció terapèutica és un principi pel qual val la pena plantar cara

TERÀPIES NATURALS

ASSOCIACIÓ NACIONAL DE PROFESSIONALS I AUTÒNOMS DE LES TERÀPIES NATURALS

Jo escullo homeopatia, i tu?

Homeopatia:
qüestionada per molts,
escollida per milions.

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

AENOR
IGMET



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

Novetat!

Triple Magnesi,
de El Granero Integral

No totes les formes de magnesi són iguals, i conèixer-ne les particularitats pot marcar la diferència a l'hora d'escollir un complement alimentari. Per això, aquesta fórmula combina citrat, malat i bisglicinat: tres formes de magnesi que són altament biodisponibles i ben tolerades. El resultat és una dosi diària que proporciona 252 mg de magnesi, que ajuda a reduir el cansament i la fatiga, facilitant així la incorporació d'aquest mineral essencial a la teva rutina de benestar.

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

Imprescindible!

FemBoost,
de Physalis

Afavoreix l'equilibri hormonal i contribueix a l'energia gràcies a la maca que conté. També incorpora Liboost, un extracte 100 % natural de fulles de damiana, i FenuSmart™, un extracte de llavors de fenigrec amb saponines i alcaloides bioactius.

Aquesta combinació es completa amb ShilaVie, una forma purificada de shilajit, estandarditzada amb més d'un 50 % d'àcids fúlvics.

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

Imprescindible!

Xampú d'argània,
de Dr. Organic

Formulat amb oli d'argània marroquí ecològica i àloe vera, aquest producte ajuda a nodrir i revitalitzar els cabells secs o danyats.

Contribueix a millorar-ne la suavitat, la brillantor i la manejabilitat. És apte per a tot tipus de cabells i es pot incorporar fàcilment a la rutina capil·lar habitual. Fórmula vegana. No conté parabens, SLS ni silicones.

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

Novetat!

Tires biodegradables per
a rentavaixelles, d'Ecotiras

Possiblement les úniques tires del mercat, presenten un enfocament innovador i sostenible per rentar coberts, gots, plats i qualsevol estri de cuina.

Un detergent ultraconcentrat ideal per al rentat a màquina. I el millor de tot: no conté residus ni substàncies de síntesi química.

Una opció 100 % vegetal, vegana i ecològica per rentar els plats a casa teva.

Marca: Ecotiras | www.ecotiras.com
Empresa: Ecotiras para Lavar, S.L.

COSMÈTICA

Cura natural
certificada

www.corporesano.com



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

PLANTES MEDICINALS



7 plantes per a l'equilibri hormonal femení

Les plantes són grans proveïdors de remeis per a la salut i algunes tenen unes característiques i propietats molt interessants per donar suport a l'equilibri hormonal femení.

Vitex agnus-castus

Interessant en la dona jove, ja que regula el cicle menstrual i ajuda a calmar el dolor, la tensió mamària i els canvis d'humor de la síndrome premenstrual (SPM). Ajuda al sistema reproductor i en trastorns menstruals, síndrome premenstrual, baixa fertilitat o síndrome d'ovari poliquístic (SOP).

Salvia officinalis

Presenta propietats fitoestrogèniques i modula neuroreceptors que ajuden a alleujar els símptomes del desequilibri hormonal, en particular les sufocacions, les suors nocturnes, el cansament, la concentració i les irregularitats menstruals menopàusiques.



123RF Limited©alexanderruiz. Maca deshidratada "*Lepidium meyenii*" superaliment

Oenothera biennis

L'oli d'onagre és àmpliament reconegut per promoure l'equilibri hormonal femení, així com donar suport a la cura de la pell. Sembla que redueix la inflamació i pot tenir efectes antiosteoporòtics.

Lepidium meyenii

És especialment interessant durant diferents etapes de la dona, ja que sembla que pot alleujar símptomes psicològics com l'ansietat o les fluctuacions emocionals a més de millorar

l'energia i la libido. Els compostos de la maca actuen sobre la neuroprotecció, propietats antiinflamatòries, immunorregulació i efectes antioxidants.

Cimicifuga racemosa

És una opció ideal per a les dones que busquen alternatives a la teràpia hormonal durant la menopausa, adequada també per a les pacients amb càncer de mama que prenen tamoxifè. Alleugereix sobretot els símptomes vasomotors com suors nocturnes i sufocacions i, a més, té un efecte calmant

sobre el sistema nerviós, ajudant a controlar l'ansietat i els canvis d'humor.

Trifolium pratense

El trèvol vermell ajuda en la reducció de sufocacions i també millora els lípids en sang ja que posseeix propietats antioxidants, per tant, pot ser interessant en algunes dones durant la menopausa.

Vitis vinifera

La vinya vermella és una planta amb propietats especialment interessants per a l'equilibri hormonal de la dona en edat reproductiva. L'extracte de raïm i els polifenols, com el resveratrol, poden influir en la fisiologia reproductiva femenina regulant l'estrès oxidatiu i la inflamació. Pot ser d'ajuda per a la baixa fertilitat associada a l'edat, el SOP i la menopausa.

La salut de la dona durant totes les seves etapes vitals està condicionada per les fluctuacions hormonals, per sort hi ha solucions naturals que són grans aliades. ■

COSMÈTICA

Le **BIO**
Originel

CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE

100% MANTEGA DE KARITÉ **BIO**

NODREIX, PROTEGEIX
I SUAVITZA LES PELLs
MÉS SEQUES.

MANTEGA DE KARITÉ
Cara, cuerpo y cabello
MANTEIGA DE KARITÉ
Rosto, corpo e cabelo
BURRO DI KARITÉ
Viso, corpo e capelli
SIN PERFUME

Marca

"Etiqueta y tamo de material reciclado"
"Rotulo e frasco em material reciclado"
"Etichetta e vasetto in materiale riciclati"

Distribuit a Espanya per:

NATUR
IMPORT

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



COSMÈTICA

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

Més enllà de l'INCI: allò que la llista d'ingredients no ens diu sobre un producte cosmètic

En els darrers anys, els consumidors han mostrat un creixent interès per comprendre la composició dels productes cosmètics que usen diàriament. Diversos estudis indiquen que la transparència en els ingredients ha esdevingut un factor clau en les decisions de compra, i més de 8 de cada 10 consumidors consideren aquest aspecte important en triar productes de bellesa i cura personal.

Llegir les etiquetes dels productes s'ha convertit, per tant, en un hàbit cada vegada més comú, impulsat per una preocupació més gran per la salut, el medi ambient i l'origen dels ingredients. Alhora, les aplicacions digitals que escanegen productes i els qualifiquen segons la llista d'ingredients (INCI) s'han tornat cada cop més populars.

Aquesta tendència reflecteix un canvi positiu cap a un consum més informat i conscient. No obstant això, podem avaluar la qualitat, la

sostenibilitat o la naturalitat d'un cosmètic basant-nos únicament en la llista d'ingredients?

Tot i que la nomenclatura INCI és una eina fonamental de transparència, no ofereix una visió completa de tots els factors que determinen la qualitat general d'un producte. L'origen de les primeres matèries, els mètodes de fabricació, les tècniques de processament, l'impacte ambiental i els criteris ètics al llarg de la cadena de subministrament romanen invisibles en llegir l'etiqueta. Per tant, encara que la llista d'ingredients és un punt de partida excel·lent, una avaluació completa requereix anar més enllà de la INCI.

Què ens diu realment la llista d'ingredients?

La Nomenclatura Internacional d'Ingredients Cosmètics (INCI) és un sistema global estandarditzat per anomenar els ingredients cosmètics. Cre-



123RF Limited©alexvideo70

at el 1973 per una associació industrial amb seu als EUA per harmonitzar la terminologia, té un paper essencial per garantir la coherència als mercats i millorar la transparència.

A la Unió Europea, el Reglament de Cosmètics de la UE exigeix que tots els productes cosmètics comercialitzats al mercat de la UE mostrin

clarament la llista d'ingredients, ordenats per concentració, de major a menor. A la pràctica, la llista INCI: identifica els ingredients utilitzats en un producte cosmètic, segueix les convencions de nomenclatura reconegudes internacionalment i proporciona un nivell bàsic de transparència i traçabilitat.

COSMÈTICA



endro

DEODORANT EFFICACITÉ 48H

NOUS DESODORANTS EN STICK

EFFECTE DURANT 48 HORES*

*Assaig clínic realitzat 48 hores més tard en 20 subjectes.

100% DE ORIGEN NATURAL

COSMÉTIC BIO

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



¿PER QUÈ TRIAR EL BISGLICINAT DE MAGNESI DE VIRIDIAN?

Alta absorció

Sense farciments

Alta potència

Suau per a l'estómac

VIRIDIAN



Tot i això, també presenta limitacions importants: no indica la qualitat de les matèries primeres utilitzades, no revela l'origen dels ingredients, no proporciona informació sobre els mètodes de fabricació o processament, i no reflecteix l'impacte ambiental o social associat a la producció.

Allò que la llista d'ingredients no ens diu

Una dimensió clau que manca és l'origen de les primeres matèries. Per exemple, un ingredient d'origen vegetal pot provenir de sistemes agrícoles molt diferents, des de l'agricultura ecològica certificada fins a l'agricultura convencional intensiva.

Els mètodes de processament tampoc no es reflecteixen. La mateixa matèria primera es pot sotmetre a processos de fabricació molt diferents, amb impacte ambiental diferent, consum d'energia o transformació química.

Igualment importants són els impactes ambientals i socials associats a la producció. Qüestions com ara la protecció de la biodiversitat, la salut del sòl, l'ús de l'aigua, les condicions laborals o les pràctiques de proveïment just són fonamentals per a la sostenibilitat d'un producte cosmètic.

Per acabar, l'INCI no proporciona informació sobre el context de la formulació. No explica la funció de cada ingredient, la concentració ni com interactua amb altres components per aconseguir una funció cosmètica específica.

Totes aquestes deficiències posen de manifest una limitació clau: l'INCI és necessari per a la transparència, però insuficient per avaluar plenament la qualitat, la sostenibilitat o la integritat.

El problema de la puntuació digital simplificada

En resposta al creixent interès dels consumidors pels ingredients cosmètics, han sorgit nombroses eines digitals i aplicacions mòbils que ofereixen avaluacions instantànies de productes basades principalment en les llistes INCI. Tot i que aquestes plataformes pretenen facilitar l'accés a la informació sobre ingredients, és important reconèixer les limitacions de les avaluacions que es basen exclusivament en les dades de l'INCI.

Els experts també destaquen que la concentració d'ingredients, les interaccions de la formulació i el context d'ús són essencials per a una avaluació adequada. En conse-



123RF Limited@hryshchyshen

qüència, els sistemes de puntuació simplificats poden reduir formulacions complexes a una sola qualificació numèrica o codi de color, cosa que podria simplificar massa la realitat.

Una avaluació més àmplia ha d'incloure factors addicionals, com ara l'origen dels ingredients, els processos de fabricació i la certificació independent.

La certificació avalua els productes al llarg de tota la cadena de producció

El valor afegit de la certificació independent

La certificació independent per tercers proporciona una valuosa garantia en verificar que un producte cosmètic compleix els estàndards predefinitos mitjançant una avaluació imparcial. A diferència de les avaluacions basades en la llista INCI, la certificació avalua els productes al llarg de tota la cadena de producció.

Segons l'estàndard, això pot incloure l'origen de les primeres matèries, els mètodes de processament, el contingut natural o ecològic, la gestió ambiental i els principis d'abastament responsable. Mitjançant la verificació independent i els controls periòdics, la certificació aporta transparència i responsabilitat més enllà de les llistes d'ingredients. ■

EXO BOOST

NIGHT REPAIR ELIXIR

EFFECTO LIFTING & ANTIOXIDANTE

TECNOLOGÍA DE PÉPTIDOS DE EXOSOMAS

x5

EFICACIA
DESDE LA
PRIMERA
NOCHE

1. Transforma
2. Regenera
3. Protege AOX
4. Ilumina
5. Hidrata

ANTIOXIDANTE

550x
Más eficaz que la
vitamina C*

ASTAXANTINA



WELEDA
NATURAL SCIENCE

ANTIARRUGAS

Retinol-like
effect

PSEUDOSTELLARIA
HETEROPHYLLA

*Test in vitro en queratinocitos: efecto antioxidante en 1 molécula de astaxantina / vitamina C

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

L'ENTREVISTA
Oriol Urrutia
Co-Editor i Politòleg


Granovita combina l'elaboració de cremes de fruita seca i patés vegetals amb una aposta per les matèries primeres d'origen nacional i els processos cuidats. Parlem amb el seu CEO, **Sergio Montoya López**, sobre innovació, diferències entre mercats i el repte d'apropar les alternatives vegetals a nous consumidors.

La seu de Granovita és a la Vall d'Uixó, una de les zones més afectades per l'incendi d'aquest estiu. Com ho van viure i quines perspectives de futur té ara el territori?

Durant aquests dies, la nostra prioritat va ser garantir la seguretat dels nostres empleats i mantenir l'activitat dins de les possibilitats. M'agradaria destacar la resposta de tota la societat, des dels serveis d'emergència fins als veïns, les empreses i els particulars, que van demostrar una enorme solidaritat i disposició per ajudar.

Creiem que el territori té futur, encara que la recuperació serà un procés llarg i requerirà el compromís de tothom. Valorem positivament les primeres mesures de la Diputació,

Sergio Montoya López, CEO de Granovita

"La clau és sorprendre el consumidor"

amb ajuts per als municipis afectats i actuacions per recuperar la normalitat, però serà important mantenir aquest esforç en el temps, especialment en la prevenció, la recuperació i la repoblació dels boscos.

Trien ingredients d'origen nacional, davant de competidors que compren en mercats globals. Quins riscos suposa en costos, disponibilitat i preus? El consumidor reconeix aquest valor?

La nostra aposta és prioritzar sempre que sigui possible l'origen nacional. Lògicament, això pot suposar més costos o una menor flexibilitat en determinats moments, però creiem que l'origen, la qualitat i la traçabilitat aporten un valor que el consumidor sí que reconeix i valora cada cop més. És important continuar comunicant i posant en valor aquest esforç, perquè el consumidor entengui que triar un producte d'origen nacional, quan és possible, també contribueix a donar suport als nostres productors i al nostre teixit econòmic.

Matèria prima, molta, textura, barreges... Quin és el secret d'una bona crema de fruita seca?

El secret està en l'equilibri entre una bona matèria primera i un procés productiu molt cuidat, lògicament comptant amb la maquinària adequada. Partim sempre de fruita seca de qualitat, però el procés de torrat, la molta i fins i tot l'envasat són

molt importants també. Són molts petits detalls que, junts, aconseguixen una crema de qualitat.

Granovita compta amb un molí de pedra que marca la diferència. El sistema de molta permet obtenir una granulometria i una textura característiques, contribuint a aconseguir unes cremes de gran qualitat i amb una personalitat pròpia. A més, aquest procés ajuda a preservar les propietats naturals de les matèries primeres i a mantenir-ne tot el sabor.

Com es desenvolupa un nou paté vegetal? Els seus són consumits arreu del món, la textura que cerca el consumidor és diferent aquí que a Alemanya?

Per descomptat, hi ha diferències entre mercats. No tots els consumidors busquen exactament la mateixa textura o sabor. A Alemanya, per exemple, trobem algunes preferències diferents de les del consumidor espanyol, sobretot en sabor, no tant en textura. Per això és important conèixer cada mercat i adaptar el producte sense perdre la nostra essència ni els nostres estàndards de qualitat. Granovita compta amb més de 90 receptes de patés, per aquest mateix motiu.

El matxa i el festuc han posat de moda categories senceres. Quin podria ser el seu equivalent als patés vegetals?

En el nostre cas, estem veient molt d'interès per sabors més originals i per combinacions que aportin alguna cosa diferent als patés vegetals tradicionals.

Més que buscar un ingredient de moda, creiem que la clau és trobar combinacions que sorprenguin el consumidor, però que segueixin sent coherents amb la nostra filosofia i amb el que sabem fer. Aquí és on creiem que poden sorgir les properes grans tendències.

D'altra banda, un dels nostres objectius és aconseguir que cada cop més persones s'animin a tastar els nostres patés. Per això, també busquem desenvolupar sabors i textures que facilitin aquest primer pas: productes que resultin familiars al consumidor i que li permetin descobrir, de manera senzilla, una alternativa vegetal sense renunciar al sabor i a l'experiència que busca en un paté.

El seu hummus i el muttabal, la crema d'albergínia, destaquen per un sabor i una textura molt casolans. Com s'aconsegueix a escala industrial?

La clau és traslladar la cura d'una elaboració artesanal a un procés industrial, sense que el producte perdi la seva essència. Per això, cuidem molt la selecció de les matèries primeres i controlem cada etapa del procés productiu: temps, temperatures, molta i barreges, per aconseguir la textura i el sabor que busquem. ■

ALIMENTACIÓ



BONA SOJA, BON TOFU

taifun-tofu.com



ORGANIC-VEGAN & HIGH PROTEIN

Taifun TOFU VELLUTATO - SEDOSO

Per salse, intingeli e dessert
Para salsas, dips y postres
Para molhos, dips e sobremesas

Valori nutricional per 100g:
Energia 150 kJ / 36 kcal
Materia grassa 12,0 g
Glucidi 1,0 g
Proteïna 12,0 g
Fibra 2,0 g
Sali 0,5 g

Valori nutricional per 100g:
Energia 150 kJ / 36 kcal
Materia grassa 12,0 g
Glucidi 1,0 g
Proteïna 12,0 g
Fibra 2,0 g
Sali 0,5 g

Organic soy from Germany, Austria and France

e 400g

SOJA DEL D'EUROPA

Vegan

DE-ÖKO-007

Sabor, varietat i qualitat en els quals pots confiar. Utilitzem soja ecològica procedent directament dels nostres productors col·laboradors a Alemanya, Àustria i França. Amb ingredients ecològics d'alta qualitat i elaborat a Friburg des de 1987 per oferir un tofu de la màxima qualitat.