



BIOECO

ACTUAL[®]

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

OCTUBRE 2026

“Los alimentos agroecológicos son vida. Compremos salud” María Dolores Raigón

Nº 152

f x @ in www.bioecoactual.com

AGRICULTURA

Semillas y material de reproducción para la agricultura ecológica

Pág. 08

RECETA

Ramen de setas con espaguetis de trigo sarraceno

Pág. 12

PROFESIONAL · ACTUALIDAD

La gran distribución vuelve a competir por el consumidor ecológico

Pág. 23

LA ENTREVISTA

Sergio Montoya López, CEO de Granovita

Pág. 32



Recibe Bio Eco Actual gratis cada mes en tu e-mail

Alimentos infantiles ecológicos: crecer en un mercado con menos bebés



¡NUEVAS!

SOL
natural

Pack individual
de 4 uds

BIO
TORTAS DE
TRIGO SARRACENO
BAÑADAS CON
CHOCOLATE DARK

80
kcal
337kJ
POR TORTA



4
uds.



SOL
natural

El lado más dulce del trigo sarraceno

Nuestras tortitas más top, ahora bañadas con una deliciosa capa de chocolate negro.

Para llevar, abrir y disfrutar.

Nutritivas

Saciantes

Ligeras

Deliciosas



David Martín Martín
Consejero Asesor Corporativo

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Alimentos infantiles ecológicos: crecer en un mercado con menos bebés

La alimentación infantil ecológica ha pasado en España de ser una categoría especializada a consolidarse como una opción cada vez más visible en supermercados, farmacias y comercio electrónico. El mercado de la nutrición para los más pequeños experimenta una profunda metamorfosis estructural en la que el consumidor exige las máximas garantías de seguridad y sostenibilidad alimentaria, lo que ha convertido a los campos de cultivo ecológicos en los nuevos laboratorios de desarrollo para la industria agroalimentaria.

El principal desafío del sector no está en la oferta, sino en la evolución demográfica de nuestro



123RF Limited©ellbun

El auge de nuevos operadores, marcas de fabricante y marcas de distribución confirma que la alimentación infantil ecológica es ya una categoría plenamente competitiva

país. En 2024 nacieron en España 318.005 niños, alrededor de una cuarta parte menos que una década antes. En este contexto, el crecimiento ya no depende del aumento del número de consumidores potenciales, sino de ganar presencia en la cesta de la compra y ampliar el consumo durante las distintas etapas de la primera infancia. Los fabricantes deben convencer a las familias de las bondades de estos alimentos para prolongar su consumo más allá del primer año de vida, diseñando alternativas ecológicas que acompañen al niño en su transición hacia la dieta sólida,

asegurando un aporte nutricional óptimo y libre de residuos químicos nocivos.

Las marcas especializadas ganan terreno

La evolución de marcas como Smileat refleja esta transformación. Fundada en 2015, la compañía pasó de facturar 3,2 millones de euros en 2020 a 21 millones en 2025. Ese mismo año declaró una cuota cercana al 49 % del mercado español de alimentación infantil ecológica. Aunque estas cifras no permiten calcular el tamaño total



Edita

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

Director
Enric Urrutia

Redacción
Montse Mulé

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

Informática
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

Distribución a punto de venta

Andalucía: **Cadidiet**; Aragón: **Jahisil**;
Cataluña: **Sol Natural**; Euskadi: **Dispronat**;
Galicia: **BioSelección**; Ibiza: **Natural Bio Ibiza**;
Islas Canarias: **Aimxerax**; León: **MásQueBio**;
Levante: **Paudiet**; Mallorca: **Medi-Natur**;
Menorca: **AraBio Menorca**; Navarra: **Gumendi**;
Zona centro y Madrid: **Centrodiet**

También disponible en
Centro Dietético, Herbolario Navarro,
Hortec, NaturaSi, Naturitas, Veritas

Colaboran en este 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 comparte necesariamente las
opiniones firmadas e insertadas en sus páginas.
La dirección no se hace responsable de la calidad,
origen y procedencia de sus anuncios.

Fotografía de portada:
123RF Limited©milanmarkovic

Depósito Legal: B.20513-2013
Tirada: 50.000 ejemplares

Bio Eco Actual está impreso en papel
ExoPress de 55 g/m² que cumple
las siguientes especificaciones:



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



Raab®
Vitalfood

Escaramujo Polvo

100% puro, ecológico, de alta
calidad y sin conservantes.
Calidad AP-4 marca registrada.

150 g | 250 g | 500 g



raabvitalfood.com



Natural. Premium. Vital.



Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas,
herbodietéticas y farmacia o en www.raabvitalfood.com

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Las recetas buscan ahora emular la cocina casera tradicional, utilizando procesos de pasteurización suaves que preserven mejor los nutrientes

del mercado, sí muestran que una empresa especializada puede competir con fabricantes históricos como Hero, Nestlé y las marcas de distribución.

Precio, distribución e innovación

En el comercio electrónico español, un *pouch* ecológico de marca de distribución ronda 0,95-0,99 euros por cada 100 gramos. Las marcas especializadas se sitúan entre 1,50 y 1,81 euros, mientras que un *pouch* convencional de fabricante cuesta unos 1,20 euros. La distribución también impulsa la categoría. Carrefour, por ejemplo, ofrece ya exclusivamente potitos ecológicos en su marca propia, evidenciando cómo el producto ecológico pasa de alternativa a estándar.

La expansión de las marcas de distribución reduce la barrera de acceso, pero obliga a los fabricantes a diferenciarse mediante recetas e innovación. Las marcas especializadas justifican su diferencial de precio mediante una cuidadosa selección de materias primas locales, envases sostenibles e ingredientes de alto valor.

Los canales de distribución desempeñan un papel decisivo. El supermercado concentra el mayor volumen de ventas, aunque exige una intensa presión promocional. La farmacia y la parafarmacia mantienen un posicionamiento basado en la confianza profesional, sobre todo para leches infantiles, cereales o productos funcionales.

Las tiendas especializadas conservan un consumidor fidelizado, mientras que la venta directa por internet facilita las suscripciones y el lanzamiento de novedades. Este ecosistema multicanal permite a las marcas diversificar sus estrategias de captación de clientes y fidelizar a unos progenitores cada vez más informados.

Los márgenes públicos son escasos. Smileat obtuvo en 2024 un



©Bio Eco Actual

EBITDA de 1,8 millones de euros sobre ventas de 16,8 millones, un margen del 10,7 %. Esto ilustra el peso de la innovación, controles de calidad, desarrollo de nuevas recetas, formatos pequeños y costes de distribución. Las categorías diferenciadas, como *snacks*, platos preparados o recetas con legumbres, ofrecen mayor potencial de rentabilidad. La alta exigencia en trazabilidad alimentaria que requiere la normativa ecológica comunitaria implica que los costes de auditoría y análisis de materias primas absorban una parte significativa de los ingresos operativos de las compañías.

El desarrollo ya no se limita al potito tradicional, sino que incorpora *pouches*, *snacks* horneados, recetas vegetales, aceite de oliva, legumbres, quinoa y formulaciones sin azúcares ni sal añadidos. También se amplía la oferta para la primera infancia para paliar la menor natalidad.

El auge de nuevos operadores, marcas de fabricante y marcas de distribución confirma que la alimentación infantil ecológica es ya una categoría plenamente competitiva. Las recetas buscan ahora emular la cocina casera tradicional, utilizando procesos de pasteurización suaves que preserven mejor los nutrientes.

Hagamos un *benchmarking* internacional y comparemos con España. En Alemania, los productos ecológicos superaban el 40 % de las compras de alimentación infantil en 2019. En 2024 representaban el 25 % en Finlandia y el 20,5 % en Suecia, mientras que Francia alcanzaba el 13,9 % en leches infantiles.

España continúa por debajo de esos niveles, lo que refleja el poten-

La expansión de las marcas de distribución reduce la barrera de acceso, pero obliga a los fabricantes a diferenciarse mediante recetas e innovación

cial de desarrollo de la categoría. Con el aumento de la conciencia ambiental en el sur de Europa, es previsible que la brecha de consumo con los países nórdicos y centroeuropeos comience a reducirse progresivamente.

Las claves para consolidar la categoría

El futuro del sector dependerá menos del número de nacimientos que de la capacidad de las empresas para ofrecer productos adaptados a las necesidades de las familias. La innovación, la transparencia, la calidad de las recetas, una distribución eficaz y una relación calidad-precio percibida como justa serán las claves para que la alimentación infantil ecológica se consolide como una opción habitual en la cesta de la compra. Así, las marcas no solo aseguran su viabilidad comercial frente al declive demográfico, sino que asumen el rol de educar y alimentar de forma saludable y consciente a las nuevas generaciones de niños. ■

EL PRODUCTO del mes

Herbamare® Original, de A.Vogel

¡Imprescindible!



Herbamare® Original es sal marina sin refinar proveniente de La Camarga francesa.

Una deliciosa mezcla de plantas aromáticas, hortalizas frescas recién recolectadas y alga marina kelp, que combina 12 hierbas y vegetales diferentes: apio, puerro, berro, cebolla, cebollino, perejil, apio de monte, ajo, albahaca, mejorana, romero y tomillo.

El resultado es un condimento aromático y versátil, pensado para realzar el sabor de una gran variedad de platos de forma sencilla, desde verduras, ensaladas y sopas hasta carnes y pescados.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

A.Vogel | www.avogel.es

Distribución:

Bioforce España A.Vogel, S.A.

Recomendado por:

MASTER ORGANIC

TENDENCIAS Y NOVEDADES BIO: ALIMENTACIÓN, COSMÉTICA Y COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

www.masterorganic.es



AGRICULTURA

Octubre: cambio de ritmo en el campo y en la mesa

Es tiempo de transición en el campo y en la mesa. Octubre marca un cambio de ciclo, se recogen los últimos frutos del verano y se preparan las nuevas plantaciones. Para los agricultores es un momento especialmente activo.

En la huerta ecológica, octubre combina tres tareas fundamentales: recoger los últimos cultivos del verano, preparar el suelo y sembrar o plantar las especies que crecerán durante los meses fríos. Es también un mes para observar el terreno. La materia orgánica, la humedad y la estructura del suelo adquieren una importancia especial. La agricultura ecológica presta una atención particular a la fertilidad del suelo y utiliza estrategias como la rotación de cultivos, los abonos orgánicos, los cultivos de cobertura y la protección de la biodiversidad. Los productos obtenidos mediante la práctica ecológica se reconocen a través del logotipo que lo garantiza: la Euro Hoja.

Biológico, orgánico y ecológico significan lo mismo y son los términos que nos indican que los productos

que así se denominan han seguido las normas de la agricultura ecológica y así lo avala la certificación europea, mientras que otros términos como natural, respetuoso o sostenible, pueden confundir al consumidor con falsas expectativas.

También cambia nuestra cesta de la compra

Octubre es generoso. Empiezan a llegar con fuerza los alimentos característicos del otoño: calabaza, boniato, patata, puerro, acelga, espinaca, coles, brócoli y coliflor, zanahoria, remolacha, cebolla, uvas, manzanas, peras, granadas, membrillos, higos, frutos secos como nueces, almendras o castañas. Los cítricos se irán incorporando a medida que la temporada avance, con su alto valor en nutrición y fortaleza del sistema inmunológico.

Se modifica también la forma de cocinar. Las ensaladas ligeras del verano empiezan a convivir con cremas, sopas, guisos y verduras asadas. Una calabaza puede convertirse en una deliciosa crema; las acelgas



123RF Limited©quicklyfy

y espinacas pueden incorporarse a nutritivas tortillas, salteados o guisos; las coles pueden acompañar legumbres; el boniato puede asarse; las granadas pueden añadir un contrapunto fresco a una ensalada; y las manzanas y peras pueden consumirse enteras o incorporarse a numerosas preparaciones.

La cocina de temporada permite comer lo que la tierra produce en cada momento con todas sus ventajas para la salud y para el medio ambiente. Consumir ecológico aporta

una nutrición más limpia y segura. La proximidad reduce transporte y da vida al territorio. La combinación de temporada, proximidad y certificación ecológica es el trío ganador. ■



¡Elige ecológico, elige Gumendi!
www.gumendi.es

ALIMENTACIÓN



CASA GRANDE DE XANCEDA ECOLÓGICO

HALLOWEEN EN XANCEDA

SORTEAMOS 1.000 ENTRADAS EN TUS JUNIOR

Junior

¡Participa hasta el 26 de octubre!



Manzanas ecológicas Val Venosta: balance de la temporada 2025/26 y confianza en la nueva cosecha

En un escenario macroeconómico marcado por tensiones geopolíticas y una oferta europea sin precedentes, el sector de las manzanas ecológicas encuentra en VIP —la Asociación de Cooperativas Hortofrutícolas de Val Venosta— un punto de referencia sólido y orientado al futuro. La organización ha cerrado la compleja campaña 2025-2026 gestionando más de 50.000 toneladas de producto comercializadas, confirmándose como un socio estratégico gracias a una calidad de producto y servicio sin concesiones. Hoy, a las puertas de la nueva temporada, VIP se prepara para ofrecer al sector comercial un producto de excelencia, garantizando la continuidad durante todo el año natural.

El balance de 2025: flexibilidad comercial e innovación tecnológica

El ejercicio recién transcurrido ha exigido una profunda capacidad de adaptación comercial. La producción ecológica europea ha alcanzado máximos históricos, saturando mercados clave como Alemania con producto local. Ante este escenario, la estrategia de VIP ha resultado ganadora, logrando ampliar la red de distribución mediante la adquisición de nuevos clientes y consolidando los volúmenes con los socios existentes. Este éxito hunde sus raíces en inversiones específicas: el modernísimo e imponente centro de envasado ecológico de VIP ha gestionado el excepcional volumen de trabajo y ha absorbido las dificultades



logísticas agravadas por las tensiones en Oriente Medio. A principios de septiembre, las entregas de la cosecha de 2025 llegaron a su fin, a excepción de la variedad Golden Delicious, que garantizará su proverbial disponibilidad durante 12 meses consecutivos, pasando a la nueva cosecha en octubre sin interrupciones.

Perspectivas para 2026: buenas premisas para la nueva cosecha

La campaña de producción de 2026 ha presentado importantes desafíos climáticos, con un verano más cálido de lo habitual y escasas precipitaciones. En este contexto, la altitud de los manzanales de Val Venosta, situados entre los 500 y los 1.100 metros, ha supuesto una ventaja crucial al mitigar las temperaturas. A esto se suma la constante disponibili-

dad hídrica, garantizada desde hace décadas a través de eficientes sistemas de riego por goteo, que asegura con éxito la actividad agrícola. En el plano cualitativo, el calor excesivo de agosto ha influido en la coloración de la variedad Gala, que resulta buena pero no alcanza los niveles de años anteriores. En cambio, se espera que las demás variedades rojas y bicolor desarrollen una excelente pigmentación gracias al clima más fresco previsto para septiembre. Desde el punto de vista cuantitativo, los volúmenes de la cosecha se confirman como excelentes, a pesar de registrar un leve descenso de alrededor del 5 %.

La garantía para los compradores: una alianza sólida y continua

A pesar de las contingencias internacionales, las estadísticas oficia-

La campaña de producción de 2026 ha presentado importantes desafíos climáticos, con un verano más cálido de lo habitual y escasas precipitaciones

les reiteran que el sector ecológico mantiene su sólida tendencia de crecimiento en la mayoría de los países europeos. En este escenario dinámico, la oferta de VIP no se limita al suministro de manzanas, sino que evoluciona hacia una alianza estratégica para el sector minorista. La promesa de VIP a los compradores se mantiene firme e inalterada: garantizar durante los 12 meses del año un suministro profesional al mercado ecológico, basado en entregas puntuales, un servicio fiable y una calidad superior.

La transición hacia la campaña 2026-2027 se configura, por tanto, como una oportunidad para consolidar relaciones comerciales basadas en la confianza. Con un balance de 2025 de gran solidez y unas perspectivas cualitativas excepcionales para el futuro, VIP renueva su garantía ante el mercado: ser el punto de referencia indiscutible en la categoría de las manzanas ecológicas. ■



ALIMENTACIÓN

Laura I. Arranz Dra. Farmacéutica y
Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com



Conociendo mejor los pseudocereales. ¿Qué son?

No son cereales, pero son altamente nutritivos y pueden usarse para fines similares. Desde la antigüedad, se ha reconocido la importancia de los cereales, plantas de la familia de las gramíneas, por su elevada densidad nutricional. El trigo, el arroz y el maíz se utilizan ampliamente en todo el mundo en muchísimos platos y aplicaciones. Sin embargo, los llamados pseudocereales también han llegado a nuestras despensas y a las formulaciones de multitud de productos. Son ricos en vitaminas, minerales, proteínas vegetales y sin gluten. Estas plantas no son gramíneas, pero producen granos que se pueden utilizar de forma similar a los de los cereales.

La quinoa (*Chenopodium quinoa*)

Es originaria de la región andina de Sudamérica, y se ha extendido principalmente a Perú, Ecuador y Bolivia. Se cultiva por su semilla comestible, rica en fibra dietética, proteínas, minerales, ácidos grasos y complejo de vitamina B. También

contiene una enorme reserva de compuestos bioactivos como polifenoles, flavonoides y saponinas. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la reconoce como el único alimento que satisface todas las necesidades nutricionales básicas de las personas. Tiene más proteínas que los cereales y un mayor valor biológico.

El amaranto (*Amaranthus spp.*)

Es una planta herbácea que crece muy rápido y, en las regiones tropicales, se la conoce como la verdura del pobre por su bajo coste económico. También crece en regiones templadas y subtropicales del mundo. Se cosecha durante los meses de verano y se cultiva para el uso del amaranto como grano y como verdura de hoja verde. Contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra dietética y otros micronutrientes. El grano de amaranto se utiliza en la elaboración de numerosos productos, como panqueques, fideos, pasta, galletas, dulces, etc.



123RF Limited©alexeyarz. Pan de trigo sarraceno

El trigo sarraceno común (*Fagopyrum esculentum*)

Se consume y produce en todo el mundo. A pesar de su nombre, no tiene nada que ver con el trigo. Sus semillas se cocinan de la misma manera que los cereales y es una buena fuente también de hidratos de carbono. Además, contiene proteínas, fibra dietética, así como un

alto nivel de vitaminas B, minerales y aminoácidos esenciales, en comparación con otros cereales, y se considera una fuente reconocida de antioxidantes. El trigo sarraceno cocinado proporciona nutrientes valiosos para la salud.

Los pseudocereales pueden ampliar nuestra variedad y calidad nutritiva y están demostrando grandes beneficios para la salud. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN



16.–19.02.2027

**Resilient Food
Systems.**

**Resilient
Future.**

Securing food systems –
the organic way

Food trends and
innovation

Local roots and
global markets



Get Ticket

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



#intoorganic

biofach.com

AGRICULTURA
Isidre Martínez
Ingeniero Agrónomo


Semillas y material de reproducción para la agricultura ecológica

Cuando pensamos en los cultivos ecológicos, pensamos en campos en los que no se utilizan pesticidas ni abonos químicos, con suelos vivos y alimentos respetuosos con el medio. Pero hay una pregunta previa que a menudo pasa desapercibida: ¿de dónde salen las semillas que hacen posible este sistema? La semilla es el punto de partida y, en ecológico, debe ser coherente con el resto del proceso hasta la mesa.

La normativa general sobre semillas, variedades y material de reproducción es **muy estricta**. En Europa (y en España), las variedades comerciales deben estar inscritas en catálogos oficiales y cumplir criterios de distinción, homogeneidad y estabilidad. Y, sobre todo, la ley establece que, en la mayoría de cultivos comerciales, es necesario utilizar **semilla certificada**, producida y controlada según procedimientos oficiales.

Esto restringe mucho la posibilidad de utilizar y reutilizar semilla



123RF Limited© vitalityukr

propia. Sin embargo, en la práctica muchos pequeños campesinos —especialmente en cultivos de cereales de secano y de huerta tradicional, destinados a consumo propio o venta en circuitos cortos— siguen guardando semilla, como se ha hecho toda la vida. Es una práctica arraigada, aunque a menudo queda en una zona gris entre la tradición y la normativa.

En producción ecológica, esta flexibilidad es aún más limitada, ya que el sistema está fuertemente controlado y **los inspectores deben verificar el origen de todas las semillas y del material de reproducción vegetativa**.

Por su parte, el reglamento ecológico establece que, para realizar agricultura ecológica, es necesario utilizar **material de reproducción**

vegetal ecológico. Es decir, semillas producidas bajo normas ecológicas durante al menos una generación o, en el caso de los cultivos perennes, durante dos campañas de cultivo.

Además, la norma crea dos categorías nuevas que responden a las necesidades específicas del sector:

- **Material heterogéneo ecológico**, poblaciones de plantas con gran diversidad interna.
- **Variedades ecológicas adaptadas**, obtenidas mediante programas de mejora pensados para funcionar en condiciones ecológicas.

Estas categorías solo existen en el sistema ecológico y permiten trabajar con materiales que no encajan en la rigidez del modelo convencional.

Para entender la relación entre la norma y la práctica, es necesario explicar brevemente el concepto de polinización abierta: una **variedad de polinización abierta** es aquella

ALIMENTACIÓN

biodarma

Galletas Felices que te cuidan

Sin Gluten, 100% Ecológicas y Veganas

SIGUENOS EN facebook, instagram y twitter
www.biodarma.com

Toda la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

AGRICULTURA



123RF Limited©otokostic. Siembra con tractor

que se reproduce naturalmente, sin control artificial de la fecundación. Las plantas se polinizan entre ellas —con el viento, con insectos o por sí mismas— y la semilla que resulta **mantiene las características de la variedad, pero conserva cierta diversidad interna**. En resumen, **son variedades que permiten guardar semilla y volver a sembrarla**, generación tras generación. Esta capacidad de evolucionar y adaptarse es especialmente valiosa en agricultura ecológica.

La normativa ecológica no obliga a utilizar variedades de polinización abierta. Sin embargo, **muchos programas de mejora ecológica**

las utilizan como punto de partida, porque encajan con los principios del sector: diversidad, adaptación local y autonomía del campesinado. Esto hace que **muchos materiales heterogéneos y muchas variedades adaptadas** provengan de poblaciones de polinización abierta, con plantas orientadas a crecer sin el uso de abonos ni pesticidas químicos.

¿Quién se dedica a crear variedades pensadas para la producción ecológica en Europa?

Dottenfelderhof, cerca de Fráncfort (Alemania), es uno de los centros pioneros y más influyentes en la mejora vegetal ecológica. Desde los años setenta trabajan en cereales, hortalizas

y forrajes seleccionados directamente en condiciones ecológicas. Sus variedades, muchas de ellas de polinización abierta, se han convertido en referentes para agricultores de toda Europa.

También destacan **Sativa Rheinau** (Suiza) y **Bingenheimer Saatgut** (Alemania), que combinan investigación, producción de semilla y participación del campesinado.

En Cataluña, **Les Refardes** recuperan y seleccionan variedades tradicionales en condiciones ecológicas, manteniendo poblaciones diversas que encajan con el espíritu del material heterogéneo. **Rocalba**, en Girona, también desarrolla líneas ecológicas propias y multiplica semilla adaptada a nuestro clima.

A nivel estatal, la **Red de Semillas** coordina proyectos de mejora participativa en cereales y huerta, y varios centros de investigación y universidades trabajan con poblaciones de trigo y cebada seleccionadas en ecológico, algunas de las cuales podrían registrarse como material heterogéneo. También hay campesinos ecológicos que, año tras año, realizan **selección propia** de variedades locales. Este trabajo silencioso es una de las fuentes más importantes de variedades adaptadas al medio.

Todos comparten una idea: **la semilla debe nacer en el mismo entorno en el que crecerá**.

Cuando el agricultor no encuentra semilla ecológica de una variedad concreta, también puede utilizar **semilla no ecológica**, siempre que no esté tratada con sustancias prohibidas, no sea transgénica y se justifique documentalmente la imposibilidad de encontrar la alternativa ecológica. Es una excepción contemplada en la normativa que debe solicitarse de forma previa a la siembra o plantación del cultivo.

La agricultura ecológica necesita semillas y plantas que respondan a sus principios. A pesar de una estricta normativa general, el reglamento ecológico ha abierto la puerta a materiales más diversos y adaptados a las condiciones de cultivo ecológico. La mejora vegetal es un proceso largo y costoso, realizado por centros especializados, pero el campesinado, y sus organizaciones, con su propia selección y conocimiento del territorio, son una pieza clave.

En un contexto de cambio climático e incertidumbre ambiental, esta forma de entender los cultivos ecológicos, con variedades más diversas, robustas y en evolución, puede ser una de las claves de un sistema alimentario más sostenible. ■

ALIMENTACIÓN

Clearspring

UMEBOSHI

Ciruela japonesa encurtida de forma tradicional



Pasta



Condimento





Encurtido de hinojo con umeboshi



Ensalada de pepino con umeboshi



Añade un toque intenso y ácido a tu sushi, boles de arroz o ensaladas



ALIMENTACIÓN

Laura Clavijo
Periodista

Mostaza ecológica: el potencial de un condimento milenario

Si espolvoreamos una cucharadita de semillas de mostaza sobre una salchicha y esperamos un sabor picante al morderla, es probable que nos llevemos una decepción. Los pequeños granos de mostaza, por sí solos, no son picantes, sino más bien suaves, casi con sabor a nuez. Solo al masticarlos durante más tiempo, es decir, al procesarlos, se desarrolla el típico aroma de la mostaza. El secreto del picante no está en las semillas. El responsable de que aparezca el picante es el agua, que activa las sustancias que contienen y libera su característico sabor.

Para elaborar mostaza, las semillas se procesan en pequeñas cantidades y en frío. Después se muelen y se mezclan con agua, vinagre, sal y especias, o bien se dejan enteras dentro de una pasta para que fermenten y desarrollen su sabor. Durante este proceso, la enzima natural de la semilla, la mirosinasa, actúa sobre sus



123RF Limited©andreyst

compuestos y libera sustancias de azufre responsables del aroma y del picante característico.

La intensidad depende del tipo de semilla: las blancas son más suaves que las marrones. El vinagre también

influye: el balsámico es más suave, mientras que el de vino o manzana es más fuerte. Tras la maduración, la mezcla puede volver a molerse de forma suave hasta obtener la textura deseada.

¿Qué diferencia a la mostaza ecológica?

A diferencia de la mostaza convencional, la mostaza ecológica no se somete a procesos para eliminar parte de la grasa natural de las semillas, es decir, no se desengrasa. Así se conservan íntegramente los aceites naturales, que son los responsables en gran parte de su aroma y su sabor.

En la mostaza ecológica el dulzor se añade con miel, sirope de agave, azúcar o frutas como higo o albaricoque. No se usan conservantes: la conservación se logra gracias al vinagre y a los propios compuestos naturales. Tampoco se necesitan aromas artificiales, ya que su sabor es intenso de forma natural.

Una planta con historia

La mostaza procede de varias especies del género *Brassica* y *Sinapis*, plantas herbáceas de la familia de las crucíferas, la misma de la col o

DISTRIBUCIÓN

CADIDIET tu distribuidor de confianza en Andalucía

Alimentación y cosmética ecológica y suplementos



Llámanos 956 631 510
pedidosweb@cadidiet.com

ALIMENTACIÓN

MANZANAS

Aquí tenéis nuestra mejor selección

- Frescas y ecológicas
- Dulces y gustosas • Manzanas de Lleida

VINAGRE sin filtrar

ZUMO sin azúcares añadidos

MERMELADA endulzada con agave

COMPOTA sin azúcares añadidos

100% SABOR NATURAL

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

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

f X @

ALIMENTACIÓN



el brócoli. La planta puede alcanzar entre 50 centímetros y más de un metro de altura, con flores amarillas y pequeñas que, tras la polinización, dan lugar a vainas alargadas. Una sola planta puede llegar a producir hasta 15 vainas de semillas.

Existen tres tipos de semillas: la blanca (*Sinapis alba*), la marrón (*Brassica juncea*) y la negra (*Brassica nigra*). La blanca es la más suave y se utiliza en Europa, procedente de Alemania, Austria y Francia. La marrón es más picante, común en preparaciones como la mostaza de Dijon, requiere climas cálidos y viene de Europa del Este, Canadá o la India. La negra es la más intensa.

Las semillas de mostaza ya eran conocidas en civilizaciones antiguas como la del Antiguo Egipto, donde se usaban como especia. Más tarde, en la Antigua Grecia y el Imperio romano, comenzaron a triturarlas y mezclarlas con vino o vinagre, dando lugar a formas primitivas de mostaza. Durante la Edad Media su uso se extendió por Europa, sobre todo en monasterios, donde se perfeccionaron muchas recetas. Con el tiempo, regiones como Francia, y en particular Dijon, se hicieron famosas por su producción.

Beneficios para la salud

Las semillas contienen sustancias como la sinalbina (en la mostaza blanca) y la sinigrina (en la oscura). Estos aceites no solo aportan el picante, sino que estimulan la salivación, favorecen la digestión y hacen más ligeros los platos pesados. Además, tienen propiedades antibacterianas y antiinflamatorias.

Tradicionalmente, las semillas se han utilizado en forma de cataplasmas o baños para aliviar resfriados, ya que favorecen la sudoración, mejoran la circulación y ayudan a despejar las vías respiratorias. Algunos estudios sugieren incluso que sus compuestos podrían ayudar a contrarrestar sustancias nocivas que se forman al cocinar alimentos a altas temperaturas. Cuanto más picante es la variedad, mayor es el efecto.

Cómo usar en la cocina

La mostaza es un ingrediente muy versátil en la cocina. Se puede utilizar en aliños para ensaladas mezclándola con aceite de oliva y vinagre o limón, en salsas cremosas combinada con bebidas vegetales, o como base para marinados de tofu y tempeh, ayudando a potenciar su sabor. También es



©Bio Eco Actual

ideal para dar más carácter a hamburguesas vegetales, para pincelar verduras asadas antes de hornearlas o para enriquecer sándwiches y wraps. Además, añadida al final de guisos de legumbres o verduras, realza el sabor del plato de forma natural.

Las variedades de mostaza con frutas son ideales para untar o como salsa tipo dip. Además, combinan con distintos tipos de queso: las mostazas suaves con higo o ciruela armonizan con quesos fuertes, mientras que las más intensas, como las de hierbas o ajo, acompañan mejor a quesos suaves.

La mostaza debe protegerse de la luz, el calor y el oxígeno. La luz oscu-

rece su color, el calor reduce el picante y el oxígeno afecta al sabor. Por eso, una vez abierta, debe conservarse en el frigorífico. Los vinagres y aceites esenciales actúan como conservantes naturales. Si aparece una capa líquida en la superficie, no es un defecto: es aceite separado que se puede mezclar de nuevo.

De las semillas de mostaza también se puede obtener aceite. No resulta fuerte, sino que tiene un sabor suave y aromático. Se utiliza sobre todo en pequeñas cantidades para dar un toque especial a platos fríos o para realzar el sabor de ensaladas y otros alimentos sin enmascararlos. ■

ALIMENTACIÓN

100 % manzana.

Sin azúcares añadidos.

Prensados en frío.

Naturales y ecológicos!

Hecho en Lleida.

ZUMOS MONOVARIETALES 100 % MANZANA ECO

GRANNY, GOLDEN Y STORY

**ESCANEA Y DESCUBRE
NUESTROS PRODUCTOS.**

WWW.GOODBIOFOODS.COM

📍 Good Bio Foods, S.L | Parc Agrobiotech | 25003 Lleida

☎ 973 08 95 50 ✉ oficina@goodbiofoods.com

@goodbiofoods



RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
SOL NATURAL | www.solnatural.bioIván Iglesias
Chef y Profesor de Cocina Vegana | www.nutricionesencial.es

Ramen de setas con espaguetis de trigo sarraceno

El ramen es una sopa tradicional japonesa que poco a poco va ganando popularidad fuera de sus fronteras. Y es que no es para menos, ya que se trata de una sopa que combina todos los elementos que harán que ames este plato.

Acompañamientos muy variados para elegir los que más te gustan y que nunca te canses de esta sopa, fideos y sobre todo un caldo sabroso, potente y con mucha sustancia, son los responsables de que el ramen sea un plato ideal para cuando llega el frío.

No existe una única receta de ramen, se puede variar, entre otras cosas, el tare. Es un condimento que, añadido al caldo, modificará el perfil del plato. Los más tradicionales son el shio, con base de sal, el de miso, a partir de pasta de miso, y el shoyu con una base de salsa de soja.

Para hacer nuestro ramen de setas podemos usar setas deshidratadas para aportar profundidad y sabor al caldo y potenciarlo con setas salteadas. El resultado es un plato succulento, reconfortante y saciante ya que combina verdura, hidratos de carbono y proteína que lo hacen perfecto incluso para una comida.



Ingredientes:

- 1 litro de caldo vegetal.
- 2 g de alga kombu o wakame.
- 10 g de setas deshidratadas.
- 150 g de espaguetis de trigo sarraceno Sol Natural.
- 1 cucharada de miso.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete.
- ½ cucharada de Bio Tahín blanco Sol Natural.
- 200 g de setas shiitake frescas o cualquier otra variedad.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- 50 g de espinacas frescas.
- 150 g de tofu natural, firme o sedoso.
- Cebollino fresco para decorar.



Tiempo de preparación: 30 min / Tiempo de cocción: 15 min / Rendimiento: 3 raciones

©Iván Iglesias

Elaboración:

Para conseguir un buen ramen vegetal comienza por hacer un buen caldo. Añade las setas deshidratadas y el alga al caldo vegetal. Calienta a fuego muy suave durante 15 minutos para que se hidraten, pero evita que hierva fuerte o durante demasiado tiempo, ya que el alga kombu podría dar amargor. Si las setas son grandes, una vez hidratadas puedes cortarlas en trozos o láminas gruesas. Reserva el caldo caliente.

Por otro lado, corta las setas frescas en láminas gruesas y saltea con aceite y sal a fuego fuerte en una sartén hasta que estén doradas.

Cocina los espaguetis de trigo sarraceno en agua hirviendo con un poco de sal durante 13-15 minutos hasta que estén tiernos. La pasta de trigo sarraceno aporta un sabor más intenso y profundo al plato, además de hacerlo más completo nutricionalmente.

Mientras tanto, corta el tofu en dados de un centímetro de grosor y escalda las hojas de espinaca du-

rante un minuto en agua hirviendo, tan solo para que queden tiernas, pero no pierdan el color intenso. Reserva.

Prepara el tare, la mezcla que dará sabor y un carácter mucho más intenso a nuestro caldo de ramen y lo hará ligeramente más denso. Para ello, mezcla en un bol el miso, la crema de cacahuete y el tahín con ayuda de una varilla añadiendo caldo caliente hasta conseguir una crema fina. Esta mezcla la añadiremos al caldo cuando apaguemos el fuego para evitar que el miso hierva. O se puede colocar en el fondo del tazón y verter el caldo sobre ella.

Cuando la pasta esté cocinada la escurrimos y la servimos directamente en los tazones, decoramos con los toppings deseados, setas salteadas, dados de tofu, espinacas, las setas y las algas del propio caldo y añadimos el caldo bien caliente por encima.

Decora con cebollino en rodajas y consume caliente. ■

ALIMENTACIÓN



10 tipos de pasta

SOL natural

100% sarraceno

SOL natural

100% sarraceno



Elaborada artesanalmente

En la región italiana de Piamonte.



Ingredientes bio de alta calidad

Sin tóxicos.
Sin aditivos.



Secado a baja temperatura

Mantiene su sabor y aroma.

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

 Solnaturalbio
  Solnatural
  Biosolnatural

LA SELECCIÓN DEL MES · LOS IMPRESCINDIBLES



Galletas infantiles endulzadas con fruta, de Sol Natural



¡Una forma divertida de disfrutar de la merienda!

Están elaboradas con harina de avena integral y aceite de oliva virgen extra, y endulzadas únicamente con fruta, para que los más peques puedan disfrutar de un bocado delicioso y saludable en cualquier momento del día.

- Veganas
- Sin aceite de palma

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.

¡Imprescindible!

Crema de avellanas, de Monki



Avellanas. Esa es la receta entera. Las tostamos, las trituramos y las dejamos hacer su trabajo.

Sin azúcares, sin aceites, sin florituras. La naturaleza ya lo hizo bien a la primera. ¿Complicarlo? No, gracias.

Ecológica, 100 % vegetal y honesta hasta la médula: tan buena como lo único que lleva dentro. Simple, ¡y por eso una locura de buena!

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Monki | www.monki.nl
Empresa: Horizon Natuurvoeding B.V.

¡Imprescindible!

Harina integral de sarraceno, de Rincón del Segura



¿Por qué consumir harina de sarraceno si yo puedo comer gluten? Pues simplemente por sus innumerables propiedades.

Es una excelente fuente de vitaminas hidrosolubles, aporta minerales como potasio, fósforo y magnesio, es baja en sodio y aporta fibra soluble e insoluble y además tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

¡Anímate a probarla!

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Rincón del Segura
Empresa: Panadería Rincón del Segura, S.L.
www.rincondelsegura.es

¡Imprescindible!

Barrita de proteína de avena Salted Caramel Crisp, de Lifefood



Elaborada con avena integral sin gluten de Finlandia, donde las condiciones son ideales para el cultivo de granos suaves y de alta calidad.

Se complementa con proteína de guisante, frutos secos y sirope de coco para endulzar.

Un tentempié saludable, rico en fibra, proteínas y grasas saludables. Todos los ingredientes son 100 % ecológicos.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Lifefood | www.lifefood.eu
Distribución: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

¡Novedad!

**BioC zumo multifruta
vitamina C&A,
de Voelkel**



Zumo multifrutas para tus desayunos, meriendas o momentos de desconexión. Esta deliciosa mezcla de frutas y verduras es rica en vitaminas C y A que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Además, 0,2 litros de zumo aportan la vitamina C necesaria para cubrir las necesidades diarias de un adulto.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Voelkel | www.voelkeljuice.de
Distribución: Ecor Alimentos Ecológicos, S.A.

¡Imprescindible!

Delizias cacao con chips de chocolate, de Biodarma



Delicias cacao con chips de chocolate son unas irresistibles galletas ecológicas creadas para los verdaderos amantes del chocolate. Su intenso sabor a cacao y sus deliciosos chips de chocolate convierten cada bocado en un auténtico placer. Elaboradas con ingredientes ecológicos cuidadosamente seleccionados, son 100 % veganas, sin gluten y sin lactosa. Una opción irresistible que combina el placer del chocolate con la tranquilidad de elegir un producto cuidado y de calidad.

Certificado: Ecológico (Euro Hoja)
Marca: Biodarma | www.biodarma.com
Distribución: Bio Darma, S.L.

¡Imprescindible!

LA SELECCIÓN DEL MES • LOS IMPRESCINDIBLES es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor. **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido.**



COOPERATIVAS HISTÓRICAS

Josep Francesc Bonfill Pujol
Responsable de Marketing y Project Manager de Hortec SCCL



Hortec: más de tres décadas cultivando una forma de hacer

Cuando Hortec nació, a principios de los noventa, hablar de agricultura ecológica era todavía hablar de una opción minoritaria. Producir sin productos químicos de síntesis, respetando los ciclos naturales y apostando por una relación distinta con la tierra era, sobre todo, una convicción. Pero producir no era suficiente: era necesario encontrar la forma de hacer llegar aquellos alimentos al consumidor y garantizar que las explotaciones fueran viables.

De esa necesidad compartida surgió Hortec, una cooperativa de productores y productoras ecológicos que permitió sumar producciones, estructura, conocimiento y capacidad comercial. Más de treinta años después, esa idea sigue vigente: trabajar conjuntamente para defender una agricultura ecológica profesional y arraigada en el territorio.

Para Josep Figueras, productor ecológico de Valls y actual presi-



Fotografía cedida por Hortec

dente de Hortec, el carácter cooperativo sigue siendo una de las grandes fortalezas del proyecto. "Hortec no es solo una empresa que comercializa fruta y verdura; detrás hay explotaciones, familias y territorios diversos que comparten una misma necesi-

dad: hacer llegar su producto al mercado en unas condiciones dignas".

La mirada de Alba Coll, productora en el Segrià y expresidenta de Hortec, ayuda también a entender cómo ha evolucionado la cooperativa desde dentro. "Durante décadas, las

mujeres han tenido un papel esencial en muchas explotaciones agrarias, a menudo con menos visibilidad y menor presencia en los espacios de decisión." Su experiencia al frente de Hortec simboliza una evolución necesaria: que la diversidad de las personas que trabajan en el campo se refleje también en la gobernanza y liderazgo de las organizaciones agrarias.

Del campo a nuevos espacios de consumo

Las tiendas ecológicas especializadas han sido históricamente grandes aliadas de Hortec y piezas fundamentales para el desarrollo del sector ecológico en Cataluña.

Actualmente, la fruta y la verdura de Hortec llega también a hospitales, escuelas y otras colectividades. Abrir estos canales permite que el producto ecológico y de proximidad forme parte de la alimentación cotidiana de muchas personas. Al mismo tiem-

ALIMENTACIÓN

Valle de Taibilla

Gran variedad de mermeladas y compotas donde la fruta es la protagonista.

SIROPE DE AGAVE

AZÚCAR DE CAÑA

ZUMO DE UVA

MANGO

CRUELA

FRUTOS DE BOSQUE

BIO

V

ATENDIDO

BPA FREE

www.valledeltaibilla.es

ALIMENTACIÓN

CAN CORDER®

1977

KÉFIR-QUÉFIR ECO Natural

YOGUR-IOGURT ECO Natural Azucarado Ensurat

Yogur i Kéfir con leche ecológica del Pirineo

• 40 años de tradición •

Recuperamos una marca con historia construyendo una propuesta ecológica premium, con una imagen cuidada, una presentación diferencial y un posicionamiento pensado para destacar en el lineal.

Lácteos Funcionales · T. 973 088 438 · Lleida

www.lacteosfuncionales.com

COOPERATIVAS HISTÓRICAS



po plantea nuevos retos: garantizar regularidad, volumen y servicio sin perder de vista la temporalidad ni la priorización del producto de los socios y socias.

Un clima que obliga a adaptarse

Uno de los grandes retos actuales es el cambio climático. Para los productores no es una previsión de futuro, sino una realidad que condiciona ya el día a día.

En Ivars d'Urgell, el socio Josep Maria Coll ha tenido que adaptar incluso los horarios de trabajo durante los episodios de calor extremo. En determinados momentos del verano, el trabajo comienza de madrugada para poder terminar antes de las horas de temperaturas más altas. Es una decisión que afecta a la producción, pero sobre todo a las condiciones laborales y la seguridad de las personas que trabajan en el campo.

También en el Segrià, Jaume Torroelles observa directamente cómo los calores alteran el desarrollo de la fruta. Las elevadas temperaturas pueden acelerar la maduración, aumentar las necesidades de agua y reducir la ventana óptima de cosecha. El campe-



Fotografía cedida por Hortec

sinado siempre ha trabajado observando el tiempo, pero hoy esta capacidad de adaptación es aún más necesaria.

Trabajar con suelos vivos, biodiversidad y sistemas más resilientes adquiere aún más sentido en un contexto climático exigente, pero adaptarse también tiene costes y requiere conocimiento, inversión y viabilidad económica.

¿Quién cultivará mañana?

Junto al cambio climático existe otro reto decisivo: el relevo generacional.

Cuando una explotación desaparece no solo se pierde producción. Se pierde conocimiento acumulado durante décadas, experiencia sobre el territorio, variedades, infraestruc-

Ecología, cooperación, campesinado y territorio siguen siendo los pilares de Hortec

turas y una forma de entender el oficio. Por eso, cada vez que una nueva generación decide continuar, se preserva mucho más que una finca.

La familia Torroelles es un ejemplo. David Torroelles ha ido dejando el relevo a Jaume, que sigue trabajando la finca familiar en Vilanova de Segrià y dando continuidad a la producción ecológica. Este traspaso representa el futuro que el sector necesita, pero también pone sobre la mesa una pregunta clave: ¿cómo conseguimos que ser campesino siga siendo una opción profesional atractiva y viable?

La respuesta pasa por garantizar precios dignos, canales comerciales estables, reconocimiento social y unas condiciones que permitan desarrollar un proyecto de vida en el campo.

Evolucionar sin perder su origen

Hortec deberá seguir transformándose. Habrá que reforzar la comercialización, explorar nuevos canales, profesionalizar procesos, incorporar tecnología, adaptarse al cambio climático y explicar mejor al consumidor quién está detrás de los alimentos que compra.

Pero evolucionar no debería significar perder lo que dio origen al proyecto. Ecología, cooperación, campesinado y territorio siguen siendo los pilares de Hortec. El gran reto consiste en conseguir que estos valores no sean solo un relato, sino una realidad económicamente sostenible para las explotaciones.

Hace más de treinta años, un grupo de campesinos y campesinas entendió que trabajar juntos era una forma de hacer posible la agricultura ecológica. Hoy, ante el cambio climático, la presión comercial y la falta de relevo generacional, esa idea sigue teniendo más sentido que nunca. Porque el futuro de la alimentación ecológica depende de que siga habiendo personas dispuestas a cultivarla. ■

ALIMENTACIÓN

UNA DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ



CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé
EditoraAsociación Vida Sana
www.vidasana.org

ESPACIO VIDA SANA

Toda la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

Educar en conciencia ecológica

La conciencia ecológica se despierta y se nutre con el ejemplo visto y la experiencia vivida, y la familia y la escuela tienen una responsabilidad importante en ello. Los adultos somos lo que somos después de procesar lo que hemos aprendido en casa y en la escuela, entre otros factores. Comprender el mundo, sus necesidades, las consecuencias de nuestras acciones cotidianas son elementos de la educación ambiental imprescindibles, que van más allá de separar el papel del plástico y del vidrio.

Huertos escolares

Preparar la tierra, sembrar, observar cómo germinan las semillas, mantener los cuidados a lo largo de semanas y meses, enseña a tener paciencia; a comprender la interdependencia del agua, el suelo, las semillas; a afrontar los cambios de tiempo y comprender que la vida es transformación. Con este tipo de actividad también se aprende a valorar los alimentos y a quienes los producen. Y la recompensa al cosechar y



123RF Limited©memetiquasvor

probar los frutos de su trabajo es muy valiosa para la autoestima de los implicados.

Hábitos familiares

Mantenernos conscientes del ejemplo que damos nos ayuda al mismo tiempo a mejorar nuestros hábitos de consumo, planificando las compras para evitar el desperdicio de alimentos, escogiendo las temáticas de nuestras conversaciones, seleccionando los reportajes que vemos en las plataformas o sencillamente saliendo a pasear por la naturaleza con una mirada curiosa y respetuosa. ■

Cuenta atrás para BioCultura

Desde 1985, el otoño en Madrid es sinónimo de BioCultura. Este año, del 26 al 29 de noviembre, algo tarde gracias al terremoto organizativo que ha supuesto para IFEMA la celebración del Gran Premio de España de Fórmula 1, con un tramo ubicado dentro de su recinto. Más allá de la anécdota, esperamos que este cambio contribuya a que la feria siga siendo un éxito tanto en asistencia de público como en ventas y negocio para las empresas.

En la campaña de Navidad del año pasado, los madrileños se gastaron 4.100 millones de euros, un 28 % en alimentación. Además, según la OCU, de media cada madrileño se gasta en regalos entre 370 y 515 €. BioCultura es una oportunidad para que una parte de este dinero sirva para apoyar

a empresas que apuestan por el consumo responsable. Es la feria ideal para que nuestra Navidad sea lo más sostenible posible, incorporando alimentos ecológicos en el menú, estrenando una prenda de moda sostenible, regalando cosmética certificada o cualquier otro producto que sirva para mejorar nuestra vida o la de nuestros seres queridos.

Consumir responsable es informarse y priorizar la calidad por encima de la cantidad. No podemos aislarnos de la vorágine consumista que suponen las fechas navideñas, pero sí podemos consumir de otra manera. Planificar con tiempo supone además un ahorro de dinero ya que evita la compra compulsiva. Si queremos que nuestra Navidad sea más sostenible, BioCultura es una cita imprescindible. ■

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable **bio**

FERIAS

**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

HOGAR Y LIMPIEZA

**Tiras vegetales
biodegradables**

ECOTIRAS
"Para lavar"

Para lavar en tu lavadora o a mano

¡Cada Ecotira incluye detergente, suavizante y un fresco aroma natural!

¡NOVEDAD!
Posiblemente el
único lavavajillas
en tiras

¡Sin ensuciar!
¡Sin residuos!
¡Sin plásticos!

Único en el
mercado con
suavizante
incorporado

Ultra concentrado | Detergente sin líquido | Biodegradable Euro 301 b
Ideal para lavado a mano & máquina | Ideal para ropa blanca y de color | Sin fósforo
Detergente 0 residuos | Sin fluorescentes | Packaging reciclable sin plásticos

De venta en tiendas de dietética, herbolarios
y tiendas eco y bio especializadas

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

www.ecotiras.com

Toda la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

PUBLICIDAD · COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



physalis®

¿Necesitas un impulso de energía?

¿Te sientes cansado y un poco desequilibrado? ¿Quieres recargar tus pilas pero no tienes la energía necesaria para hacerlo?

La causa puede ser mental o física. Con los complementos alimenticios de Physalis podrás potenciar tu rendimiento físico y mental y volver a bailar durante todo el día.

Apoyo en caso de estrés y tensión¹

Aporta más energía y vitalidad¹

Contribuye a una buena noche de sueño²

Un producto con poder ayurvédico

Ingredientes: ¹ashwagandha

clean label

physalis®

Ayurvedic Power

Ashwagandha forte

✓ Ondersteunt de lichamelijke en geestelijke prestaties*
✓ Draagt bij tot meer energie en vitaliteit*
✓ Optimaliseert de concentratie en alertheid*
✓ Draagt bij tot een goede, gezonde nachtrust*
✓ Ondersteunt bij stress en spanningen*

30 tabletten - 30 dagen

KSM-66®
ashwagandha

Vegan

Bio

Apoya en momentos de estrés y tensión¹

Contribuye a un sueño reparador y de calidad²

Ayudan a reducir la fatiga³

Ingredientes: ¹albahaca sagrada, ²ashwagandha, ³magnesio, L-teanina

clean label

physalis®

AshwaMag®

Ashwagandha + L-theanine + magnesiumbisglycinaat + tulsi

✓ Ondersteunt bij stress en spanning*
✓ Draagt bij tot een goede, gezonde nachtrust**
✓ Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid***
✓ One a day

30 tabletten

KSM-66® theanin®
ashwagandha HOLIKER®

Vegan

Ayurvedic stress relief blend

Mejora la concentración y el estado de alerta¹

Contiene todos los tipos de ginseng

Estimula tanto la vitalidad y la resistencia física como la mental²

Ingredientes: ¹ginseng coreano y siberiano, ²maca, ashwagandha, vitamina C

clean label

physalis®

Ginseng forte

KSM-66® ginseng

✓ El ginseng, el eleuterococo y la ashwagandha apoyan las prestaciones físicas y mentales
✓ La maca estimula tanto la vitalidad y la resistencia física como la mental
✓ La vitamina C ayuda a combatir la fatiga

30 comprimidos

Vegan

Bio

Contiene MaQaBoost®, una mezcla exclusiva y activa de extractos concentrados

Apoya el rendimiento físico y mental¹

Contribuye a la vitalidad y la fertilidad¹

Ingredientes: ¹maca

clean label

physalis®

Maca forte

Con MaQaBoost® — 13 g de maca fresca / comprimido
Con MaQaBoost® — 13 g de maca fresca / comprimido

✓ Apoya el rendimiento físico y mental*
✓ Contribuye a la vitalidad y la fertilidad*
✓ Mezcla activa concentrada
✓ Apoya las performances físicas y mentales*
✓ Contribuye a la vitalidad y a la fertilidad*
✓ Mistura concentrada activa

30 comprimidos

Vegan

Bio

Ayuda a combatir el cansancio físico y mental¹

Ofrece apoyo contra el estrés¹

Mejora el rendimiento físico¹

Ingredientes: ¹rhodiola

clean label

physalis®

Rhodiola

Powerful adaptogen
≥ 3% rosavins, ≥ 1% salidroside

✓ Ayuda a combatir el cansancio físico y mental*
✓ Ofrece apoyo contra el estrés*
✓ Mejora el rendimiento físico*
✓ Ayuda en caso de fatiga física y mental*
✓ Ayuda a aliviar el estrés*
✓ Promueve el desempeño físico*

30 comprimidos

Rhodiola®
sustainably sourced in the Alps Mountains

Vegan



Los productos clean label: Son totalmente exentos de colorantes sintéticos, conservantes, aromas artificiales, lactosa, levadura, gluten - Son tratados mínimamente en su elaboración - Tienen una lista de ingredientes simplificada, con mención completa y unívoca de cada ingrediente de la composición.





ALIMENTACIÓN

ESPACIO PATROCINADO POR:
VERITAS | www.veritas.esAmancay Ortega
Thought Leadership, Science & Content Manager, Veritas

La patata, mucho más que una fuente de energía

La patata es uno de los alimentos más consumidos del mundo y también uno de los más versátiles en la cocina. Aunque suele asociarse principalmente a su aporte de hidratos de carbono, este tubérculo aporta vitaminas y minerales, es fácil de digerir y, dependiendo de cómo se cocine, puede convertirse en una interesante fuente de almidón resistente, un compuesto beneficioso para la microbiota intestinal.

¿Qué es el almidón resistente?

La mayor parte de los hidratos de carbono de la patata se encuentran en forma de almidón. Sin embargo, cuando la patata se cocina y posteriormente se enfría, una parte de este almidón se transforma en almidón resistente.

Recibe este nombre porque resiste la digestión en el intestino delgado y llega prácticamente intacto al intestino grueso, donde sirve de alimento a determinadas bacterias beneficiosas de la microbiota.



123RF Limited©deagreez

Al ser fermentado por estas bacterias, favorece la producción de ácidos grasos de cadena corta, unos compuestos que contribuyen al buen estado de la mucosa intestinal y participan en diversos procesos metabólicos.

Por este motivo, los alimentos ricos en almidón resistente han despertado un gran interés.

La importancia de cómo la cocinamos

La forma de preparar la patata influye directamente en sus características nutricionales. Una patata hervida o asada y consumida recién hecha contiene menos almidón resistente que una que se deja enfriar durante varias horas.

Esto no significa que sea necesario comerla siempre fría. El almidón resistente que se forma tras el enfriamiento se mantiene en buena medida incluso si la patata se recalienta suavemente.

Más allá de los hidratos de carbono

Además de energía, la patata aporta nutrientes de interés. Destaca especialmente por su contenido en potasio y vitamina B6, nutrientes que participan en el metabolismo energético y el funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso. También contiene vitamina C, aunque parte de ella se pierde durante el almacenamiento y la cocción.

¿Qué diferencia a una patata ecológica de una que no lo es?

La agricultura ecológica restringe el uso de pesticidas y no admite fertilizantes de síntesis química ni organismos modificados genéticamente. Además, favorece prácticas

La agricultura ecológica restringe el uso de pesticidas y no admite fertilizantes de síntesis química ni organismos modificados genéticamente

agrícolas que contribuyen a mantener la fertilidad del suelo y la biodiversidad.

Diversos estudios han observado que las patatas ecológicas contienen menos agua y hasta un 42,7 % más de materia seca que las convencionales, lo que favorece una mayor concentración de nutrientes. También aportan más potasio (+41 %) y más compuestos antioxidantes, como los polifenoles (+104 %). Además, pueden consumirse con piel tras un adecuado lavado, aprovechando mejor su sabor y sus nutrientes.

Un alimento con infinitas posibilidades

Hervidas, asadas, al vapor, guisadas o en puré, las patatas admiten multitud de preparaciones, pudiendo incorporarse a ensaladas, cremas de verduras, tortillas o guarniciones.

Las variedades blancas, más ricas en almidón y de textura harinosa, son ideales para purés y frituras. Las rojas, por su parte, mantienen mejor su forma durante la cocción y resultan perfectas para hervidos, ensaladas o preparaciones al vapor.

En Veritas, siempre ecológicas

En Veritas encontrarás patatas ecológicas procedentes principalmente de Cataluña, Castilla y León y la Comunidad Valenciana. ■

ALIMENTACIÓN

Alemany
1879
EL SENTIDO DEL BUEN GUSTO

Gama de mieles ECO
para endulzar el cuerpo, la mente y el alma

Descúbre-la en
alemany.com

Miel y Própolis
La defensa de las abejas
Alemany
1879
EL SENTIDO DEL BUEN GUSTO

Miel seleccionada y envasada con el ADN Alemany:
generar impacto social y compromiso con el mundo rural

Os de Balaguer · Montsec · Lleida





anuga
SELECT
Ibérica

www.anuga-iberica.com

MADRID, 16-18.02.2027

Where Iberian Flavours Meet Global Opportunities



Quiero exponer





MEDIO AMBIENTE

Evgeni Hristov
Gerente de Desarrollo de Negocios



Los pesticidas en el punto de mira: lo ecológico debe formar parte del diálogo

Los consumidores siempre se han preocupado por lo que contienen sus alimentos. Cada vez más, la pregunta se vuelve mucho más personal: ¿qué parte de nuestra comida termina en nuestro cuerpo?

En los últimos meses, en redes sociales, *podcasts* y plataformas de bienestar, las conversaciones sobre la exposición a pesticidas y los residuos de pesticidas detectados en el cuerpo humano están acaparando mucha atención. Junto a ellas surge una pregunta obvia: ¿qué pueden hacer los consumidores para reducir su exposición? Para el sector ecológico, esto representa una importante oportunidad y quizás una responsabilidad.

Durante años, los alimentos ecológicos se han comunicado principalmente a través de sus beneficios ambientales: suelos más sanos, biodiversidad, menos insumos sintéticos, bienestar animal y sistemas

agrícolas más sostenibles. Estas siguen siendo razones fundamentales para apoyar la agricultura ecológica. Pero el debate actual sobre los pesticidas introduce otro aspecto de la producción ecológica directamente en la vida cotidiana del consumidor: elegir productos ecológicos puede reducir significativamente la exposición dietética a los pesticidas.

¿Qué sucede al cambiar a alimentos ecológicos?

Un estudio pidió a adultos que siguieran una dieta compuesta por al menos un 80 % de alimentos ecológicos durante una semana y comparó los resultados con una dieta convencional. Tras la fase ecológica, el nivel promedio de metabolitos totales de dialquilfosfato (biomarcadores asociados a la exposición a pesticidas organofosforados) medido en la orina fue un 89 % menor.



123RF Limited©graphicswizart

La rapidez del cambio es particularmente sorprendente. No se necesitaron meses ni años: se observó una diferencia significativa después de tan solo siete días.

Otras investigaciones han llegado a conclusiones similares. Una intervención en Estados Unidos, con la partici-

pación de adultos y niños, halló reducciones significativas en 13 compuestos o metabolitos de pesticidas después de que los participantes adoptaran una dieta ecológica. Estos representaban varios grupos de pesticidas, incluidos organofosforados, neonicotinoides y piretroides, así como el herbicida 2,4-D.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**SORIA[®]
Natural**

**ENERGÍA
VITALIDAD
RENDIMIENTO DEPORTIVO
RESISTENCIA
MENTE Y CONCENTRACIÓN
DEFENSAS
ANTIOXIDANTE
HUESOS Y MÚSCULOS**

**MUCHO
MÁS QUE
UNA JALEA**



www.sorianatural.com



**FORMATO
EXCLUSIVO
SISTEMA DE
DOBLE DEPÓSITO**

CÓMODO Y FÁCIL
DE TOMAR
MÁS BIODISPONIBLE



sin azúcares
añadidos



Elegir productos ecológicos puede reducir significativamente la exposición dietética a los pesticidas

Investigaciones más recientes siguen reforzando esta conclusión. Un estudio publicado en 2023 halló reducciones significativas en varios metabolitos de organofosforados en la orina después de tan solo seis días con una dieta ecológica.

Las revisiones sistemáticas que examinan el conjunto de la evidencia llegan, por lo tanto, a una conclusión relativamente consistente: una de las diferencias más claras demostradas asociadas con el consumo de alimentos ecológicos es una menor exposición a pesticidas.

Esta distinción es importante. La investigación aún no nos permite afirmar que comer ecológico durante una semana prevendrá una enfermedad en particular, y la industria ecológica

debería resistir la tentación de convertir hallazgos científicos legítimos en promesas de salud exageradas. Lo que la evidencia sí nos permite comunicar es más simple, más tangible y, aun así, muy poderoso: **cambiar la forma en que se producen nuestros alimentos puede cambiar nuestra exposición a pesticidas.**

De una historia ambiental a una personal

Esto podría ser particularmente importante en un momento en que la agricultura ecológica necesita reconectar con los consumidores.

El sector explica muy bien lo que la agricultura ecológica aporta al planeta. A menudo hablamos de fertilidad del suelo, biodiversidad, polinizadores, rotación de cultivos y restricciones a los pesticidas sintéticos. **La exposición a pesticidas hace que el diálogo con los consumidores finales sea muy personal.**

Para un consumidor que se encuentra frente a dos botellas de aceite, dos bolsas de harina o dos piezas de fruta, la biodiversidad a veces puede ser difícil de visualizar. **La idea de que la decisión de compra puede influir directamente en la expo-**

sición dietética a los pesticidas es mucho más fácil de comprender.

También ayuda a responder una de las preguntas más recurrentes de nuestro sector: ¿por qué debería pagar más por productos ecológicos?

La respuesta no debe basarse en el miedo. Los alimentos convencionales que se venden en Europa están sujetos a estrictos requisitos de seguridad alimentaria y límites máximos de residuos. Por lo tanto, lo ecológico nunca debería presentar los alimentos convencionales como inseguros. En cambio, podemos ofrecer a los consumidores algo cada vez más valioso: la posibilidad de reducir la exposición.

La producción ecológica restringe severamente el uso de pesticidas sintéticos. Por consiguiente, una menor exposición a los pesticidas no es un efecto secundario accidental de la agricultura ecológica; está directamente relacionada con el diseño del sistema agrícola.

Una oportunidad que el sector ecológico no debe desaprovechar

Las tendencias de consumo cambian rápidamente. Algunas desapare-

cen casi tan rápido como aparecen. Pero el creciente interés por lo que se acumula en nuestro organismo o lo que lo atraviesa refleja algo más profundo: la gente busca cada vez más transparencia sobre la relación entre los alimentos, la agricultura y el bienestar personal.

El sector ecológico ya cuenta con décadas de experiencia abordando precisamente esa relación.

En lugar de permitir que la conversación sobre pesticidas esté dominada por productos *detox*, suplementos o afirmaciones de bienestar cuestionables, la industria ecológica puede aportar algo mucho más valioso a la conversación: **una elección alimentaria práctica respaldada por evidencia cuantificable.**

Debemos comunicarlo con cuidado. Debemos evitar el miedo. Y debemos ser transparentes sobre lo que la ciencia puede y aún no puede demostrar.

Pero debemos comunicarlo.

Durante años, hemos explicado que elegir productos ecológicos puede transformar la agricultura.

Quizás ahora sea el momento de recordar a los consumidores que cambiar la agricultura también puede cambiar aquello a lo que están expuestos. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

15% en la gama ALGA con el código BIOECO15

NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

- Aceite de algas vegetal de cultivo respetuoso con el medioambiente
- Altas dosis de DHA
- El DHA contribuye al mantenimiento de una función cerebral normal
- Sabor afrutado
- Fácil de dosificar

Omega-3 ALGA
Gominolas veganas deliciosas
Deliciosas gomas gelatinosas vegan
con aceite vegetal de algas
sabor Tutti-Frutti / sabor a tutti-frutti
sin azúcar añadido / sem adição de açúcar

220 mg Omega-3 por gominola
220 mg Omega-3 por goma
45 gominolas / 45 gomas
complemento alimenticio / suplemento alimentar

DHA



ENTREVISTA

Laura Clavijo
Periodista

Damià Bover, agricultor e inventor de Utopus

“Mi sueño es convertir a Utopus en una realidad para transformar la manera en que trabajamos el campo y producimos nuestros alimentos”

Damià Bover es un apasionado agricultor nacido en Porreres, Mallorca. En la finca familiar Son Durí, cerca de Vilafranca de Bonany, lleva casi dos décadas trabajando en la mecanización de cultivos ecológicos intensivos. Con formación especializada en informática, decidió aplicar la tecnología al campo para solucionar un problema real: observó que los tractores consumen grandes cantidades de diésel y que, además, el peso y el paso constante de las ruedas compacta y deteriora el suelo agrícola. Damià, miembro del Club de Inventores de Mallorca, explica que su creación, Utopus, podría poner solución a tres grandes problemas de la agricultura moderna: el uso de químicos, el consumo energético y la degradación del suelo.

Explíquenos qué es Utopus.

Utopus es un robot para labrar la tierra y realizar la escarda mecánica,

que en agricultura es la técnica que se usa para eliminar las malas hierbas usando máquinas o herramientas en lugar de herbicidas. La escarda mecánica es muy importante en el cultivo ecológico porque no hay alternativa química.

¿Qué diferencia a Utopus de un tractor tradicional?

Hoy en día existen 200 marcas de robots agrícolas para el control de hierba, y todos usan neumáticos como medio de interacción entre el robot y la tierra, con las consecuencias negativas que esto conlleva para el suelo. Con Utopus pasamos de utilizar la “fricción”, como en los tractores tradicionales, a utilizar el movimiento y la tracción por “fijación”. Utopus tiene unas patas metálicas, similares en forma a las de una mantis, fijadas a un bastidor doble que empuja y tira para desplazarse mediante ciclos de anclaje y desanclaje,



Fotografía cedida por Damià Bover

generando avance sin necesidad de rodadura ni compactación.

¿Qué le pasa a la tierra si se compacta?

La compactación del suelo por la presión de las ruedas de los tractores hace que se infiltre menos agua, que se airee menos, que las raíces tengan dificultad para expandirse y se reduzca la vida de microorganismos. Con Utopus, en cambio, hacemos que la tierra se mantenga viva, esponjosa y aireada. Además, puede desplazarse y trabajar en distintos tipos de terreno, incluso en condiciones difíciles de humedad y pendiente. Es importante para huertas pequeñas, donde el trabajo suele hacerse con herramientas manuales como la azada y requiere mucho esfuerzo físico.

¿Cómo se alimenta Utopus?

Utopus está pensado para funcionar con energía limpia, como la solar, aunque podría adaptarse a otras formas de energía renovable, como la eólica. Sus características lo hacen respetuoso con la tierra y sostenible con el planeta. Lo bautizamos como “Utopus”, que viene de la palabra “Utopía”, que significa imaginar un mundo mejor.

¿Cómo podría hacer Utopus un mundo mejor?

Las experiencias con los prototipos indican que esta tecnología podría ser útil en uso agrario, forestal, ingeniería civil, excavación, minería, extinción de incendios... Más del 30 % de las parcelas de uso agrícola en el mundo son pequeñas y no son susceptibles de ser mecanizadas con las opciones actuales. Podría ser beneficiosa en economías de subsistencia o en zonas del mundo sin acceso a tractores mo-

dernos. La mitad de los habitantes del mundo son agricultores y, de ellos, el 90 % no tiene acceso a la tecnología, y aunque lo tuviera, los tractores no funcionarían en muchos casos en lugares de África o Centro y Suramérica. Ahí puede ser una revolución.

¿Costó mucho validar esta tecnología?

En 2010 empecé a colaborar con la Escuela Agraria de Manresa, en Barcelona, para experimentar posibles desarrollos y usos de Utopus, y en 2011 conseguí la patente en España. Sin embargo, Utopus no ha tenido en nuestro país la recepción ni el apoyo institucional que esperábamos. A lo largo de estos años he contado con el asesoramiento de más de 200 personas del ámbito científico y universitario, sobre todo de Estados Unidos y Alemania. La colaboración con investigadores alemanes ayudó a resolver retos que se nos plantearon en 2014 y lograr la patente americana en 2015. En Alemania se construyó un prototipo en 2018, aunque no ha logrado financiación pública.

¿En qué punto se encuentra Utopus hoy?

A día de hoy, Utopus está en fase de mejoras y trabajamos también en resolver la autonomía, es decir, que pueda desplazarse solo dentro de la parcela. De momento sigue siendo un prototipo, pero mi sueño es convertir a Utopus en una realidad para transformar, de verdad, la manera en que trabajamos el campo y producimos nuestros alimentos. Invitamos a todas las personas con inquietud por el medio ambiente a que nos visiten y establezcan conversación y reflexión con la tecnología. ■

FERIAS

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

IFEMA - Madrid
26-29 Noviembre 2026

¿Quieres formar parte del cambio?
BioCultura es más que una feria, es donde crecen las marcas ecológicas.

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

Oriol Urrutia
Co-Editor y Politólogo

PROFESIONAL · ACTUALIDAD



La gran distribución vuelve a competir por el consumidor ecológico

La alimentación ecológica vuelve a ganar espacio en las estrategias de la gran distribución europea después de unos años marcados por la inflación, la reducción de surtidos y la presión sobre el precio. Los últimos movimientos en el Reino Unido y Alemania muestran que los supermercados generalistas vuelven a ver en la alimentación ecológica una categoría con capacidad para atraer clientes, aumentar la frecuencia de compra y diferenciar su oferta.

Marks & Spencer invertirá cuatro millones de libras para reducir el precio de más de cincuenta productos ecológicos. La disminución de precio afecta a distintas categorías y alcanza, en algunos casos, 1,60 libras por producto. La cadena también creará espacios específicos en algunos Foodhall, agrupando referencias frescas, refrigeradas, congeladas y de despensa que hasta ahora aparecían dispersas.

Esta apuesta coincide con la recuperación del mercado británico. Según el Organic Market Report 2026 de Soil Association, las ventas de alimentos y bebidas ecológicos crecieron un 4,2 % en 2025, hasta alcanzar los 3.900 millones de libras. En los grandes supermercados aumentaron un 7 % y el crecimiento en unidades cuadruplicó el registrado por los productos convencionales.

En Alemania, Alnatura ha acordado, según medios profesionales, la entrada de sus productos en REWE a partir de octubre. Este movimiento es especialmente relevante pues Alnatura, que es uno de los principales referentes del canal especializado alemán, cuenta con 154 supermercados propios. Su estrategia de comercializar sus productos en la gran distribución también ha llevado a que empiece a comercializar hasta 80 referencias en 260 establecimientos de Netto en Berlín.

Estas decisiones permiten que el consumidor encuentre más fácilmente productos ecológicos certificados y pueda incorporarlos con mayor frecuencia a su compra habitual, y suponen a la vez oportunidades y retos para el sector.

La ampliación de la distribución abre oportunidades para las marcas, aunque también implicará negociaciones más exigentes sobre precios, promociones y logística, en un mercado cada vez más concentrado. Esta situación es posible que no sea plenamente extrapolable a España todavía, gracias a, o debido a, (depende de a quién le pregunten), la diversidad que existe en el sector.

El comercio especializado no organizado deberá reforzar sus ventajas: profundidad de surtido, conocimiento, prescripción, innovación y relación directa con productores y consumidores.

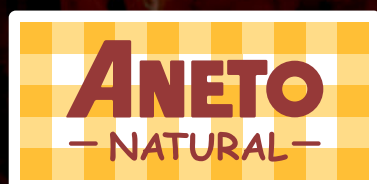
La gran distribución refuerza el ecológico porque vuelve a detectar crecimiento y capacidad de diferen-



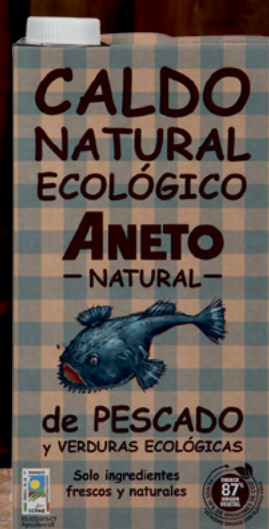
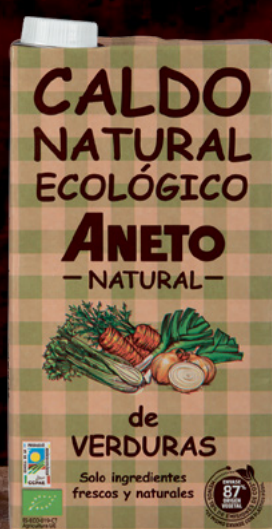
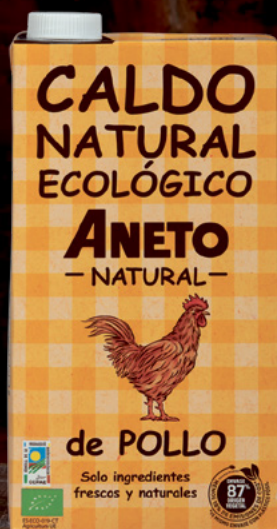
Alnatura (CC BY-SA 2.0 DE)

ciación, y eso sin duda es una buena noticia, porque significa que la alimentación ecológica está un paso más cerca de ser un fenómeno de masas. Esta mayor competencia puede contribuir a ampliar el mercado, siempre que la accesibilidad no se construya únicamente a costa del proveedor. El crecimiento será sólido si remunera correctamente a los productores, mantiene el valor de la certificación y aumenta la confianza del consumidor. ■

ALIMENTACIÓN



¡LOS BÁSICOS IDEALES PARA ESTA TEMPORADA!



SOLO INGREDIENTES FRESCOS, NATURALES Y ECOLÓGICOS





SALUD Y ALIMENTACIÓN

Jordina Casademunt
Nutricionista Oncológica

La avena ecológica y sus beneficios

Hay alimentos que llevan siglos acompañando a las culturas del norte de Europa y que, durante mucho tiempo, han estado asociados a una alimentación austera. La avena es un buen ejemplo de ello.

Durante décadas se conocía por los *porridges* ingleses y los *mueslis* de supermercado, mientras la industria alimentaria la adulteraba con azúcares, aromas artificiales y versiones ultraprocesadas que poco tenían que ver con el cereal original.

Pero la **avena ecológica integral** es uno de los cereales nutricionalmente más completos que existen:

Lo que la hace verdaderamente especial es su riqueza en betaglucanos

un alimento funcional con una base científica sólida que la medicina integrativa lleva años reivindicando, capaz de modular el colesterol, alimentar la microbiota intestinal y reducir la inflamación de forma simultánea y sinérgica. Un cereal que merece mucho más protagonismo del que tiene en las cocinas de nuestro país.

Composición nutricional: mucho más que hidratos

La avena destaca por un perfil nutricional que la diferencia claramente de la mayoría de cereales. Es el más rico en proteína vegetal de calidad, entre un 12 y un 17 % de su peso en seco, con un equilibrio de aminoácidos superior al del trigo o al del arroz.

Contiene grasas saludables, principalmente ácido linoleico y ácido oleico, que contribuyen a la salud cardiovascular, siendo especialmente rica en fibra tanto soluble como insoluble. A nivel de micronutrientes, aporta magnesio, fósforo, zinc, vitaminas del grupo B, especialmente B1 y B5, y ácido fólico. Es un cereal que nutre en el



123RF Limited©raulmellado

sentido más amplio del término.

Lo que la hace verdaderamente especial es su riqueza en betaglucanos, un tipo de fibra soluble que la EFSA ha reconocido formalmente como beneficiosa para la reducción del colesterol LDL y para el control de la glucemia postprandial. Un metaanálisis de 58 ensayos clínicos controlados publicado en el *British Journal of Nutrition* confirmó que una ingesta diaria de 3,5g de betaglucanos de avena produce reducciones significativas en

el colesterol LDL (4,2 %), el colesterol no-HDL (4,8 %) y la apolipoproteína.

Los betaglucanos: la fibra que cambia las reglas

Los betaglucanos forman un gel viscoso en el intestino que ralentiza la absorción de los azúcares, reduce el pico glucémico posprandial y actúa como sustrato prebiótico para las bacterias beneficiosas de la microbiota intestinal. Un cuenco generoso de avena

ALIMENTACIÓN

NUEVA GAMA NATUMI PURE. ¡PURO DISFRUTE CON SOLO 3 INGREDIENTES!

Natumi Avena Pure y Almendra Pure



Perfecto para quienes valoran la simplicidad y quieren saber exactamente qué contiene su bebida.

Elaborado cuidadosamente con solo 3 ingredientes naturales, Natumi Pure ofrece un sabor rico y completo.

¡Delicioso, natural y 100 % vegetal!

[SIN ACEITES VEGETALES · SABOR INTENSO
· CON 12% DE AVENA Y 6% DE ALMENDRA]

WWW.NATUMI.COM/ES

Avena Pure: Agua, avena integral fermentada (12%), sal.
Almendra Pure: Agua, almendras (6%), sal.



SALUD Y ALIMENTACIÓN



integral, unos 80 g, aporta entre 3 y 5 g de betaglucanos, suficientes para aumentar la abundancia de bacterias protectoras como *Akkermansia muciniphila* y *Roseburia*, e incrementar la producción de ácidos grasos de cadena corta como el butirato, el propionato y el acetato.

Estos metabolitos fortalecen la barrera intestinal, reducen la inflamación sistémica de bajo grado y modulan la respuesta inmunitaria, contribuyendo a una microbiota más diversa y resiliente, capaz de protegernos de muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes hoy en día.

Las avenantramidas: los antioxidantes exclusivos de la avena

La avena contiene un grupo de polifenoles únicos llamados avenantramidas, que no se encuentran en ningún otro cereal. Se han identificado tres formas principales, avenantramida A, B y C, concentradas sobre todo en el salvado del grano.

Estudios analíticos sobre productos comerciales han demostrado que una ración de 40 g de avena integral aporta entre 1,1 y 2 mg de avenantramidas, y que su biodisponibilidad en humanos es real y mensurable.



123RF Limited©sergey38ru. Desayuno, café expreso y avena

Estos compuestos han mostrado efectos antiinflamatorios, antiproliferativos y vasodilatadores documentados: inhiben la proliferación de células musculares lisas vasculares y aumentan la producción de óxido nítrico, un marcador clave de salud endotelial y protección cardiovascular.

Avena ecológica versus avena convencional: una diferencia que importa

La avena convencional es uno de los cereales con mayor presencia de residuos de pesticidas en los controles analíticos europeos. El **glifosato**, el herbicida más utilizado en el mundo y clasificado como probable carci-

nógeno por la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), se ha aplicado hasta su prohibición a los cultivos de avena convencional como desecante previo a la cosecha, es decir, directamente sobre el grano maduro justo antes de la recolección. El resultado es un cereal que puede contener niveles significativos de glifosato, incluso dentro de los límites legales establecidos, pero con efectos sobre la microbiota intestinal, el sistema hormonal y el metabolismo celular que la investigación comienza a documentar con creciente preocupación.

Además, estudios comparativos entre variantes convencionales y ecológicas muestran que el estrés mo-

derado de la planta en ausencia de pesticidas estimula la producción natural de avenantramidas como mecanismo de defensa, por lo que la avena ecológica puede contener concentraciones significativamente superiores de estos compuestos bioactivos.

La **avena ecológica certificada** se cultiva sin herbicidas ni pesticidas de síntesis, con una carga de contaminantes muy inferior y un perfil de compuestos funcionales que se preserva mejor desde el campo hasta el plato.

Cómo integrarla en la dieta

La **avena integral ecológica** es versátil y fácil de incorporar. En copos gruesos para *porridge* o *muesli* en remojo, como harina para masas y galletas, en grano entero para estofados, o en bebida vegetal casera. Una recomendación práctica: dejar los copos en remojo la noche anterior reduce los fitatos, compuestos que dificultan la absorción del hierro y el zinc, y mejora la digestibilidad y la biodisponibilidad de los nutrientes.

La avena ecológica e integral es un alimento terapéutico, versátil y muy nutritivo que, consumido de forma regular, ofrece beneficios metabólicos, cardiovasculares e intestinales. ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bienestar
por
naturaleza

¿Estrés, cansancio mental?

Neuro Balance

Mi equilibrio emocional

- La ashwagandha es útil en caso de cansancio físico y mental.
- La lavanda y la pasiflora ayudan a la relajación en caso de estrés.

- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ apto para veganos



DESCUBRE



salus.es



salus_es



salus_es



www.salus.es



CUIDADO CAPILAR

ESPACIO PATROCINADO POR:
TERPENIC | www.terpenic.comBeatriz Lavado
Especialista en Cosmética Natural

¡Por un cabello hermoso en otoño y siempre!

Ya hemos entrado en octubre y venimos de la exposición del cabello a factores estresantes, y, conforme avanza el otoño, más frío y seco, tu cabello puede acentuar su encrespamiento, si no le pones mimo.

Para remediarlo, puedes adaptar tus cuidados capilares a la nueva estación con **productos más emolientes y nutritivos**.

Si tu cabello es seco, usa productos ricos en grasas vegetales (argán, aguacate, germen de trigo, babasu, karité, mango, etc.) y vitamina E. Si es de tendencia grasa, productos ricos en hidratantes (glicerina, betaína natural, ácido hialurónico...) y emolientes ligeros (avellana, brócoli, jojoba, uva o fraccionado de coco).

Prefiere un champú hidratante sin sulfatos ni tensioactivos agresivos.

Puedes proteger tu cabellera del viento otoñal usando peinados protectores o gorros con forros suaves para minimizar la exposición y reducir la fricción



123RF Limited©liudmilachernetska

vos. Puedes mezclar 95 g de champú base con 5 g de leche de almendras, 2 g del aceite vegetal escogido (según tu cabello), 1 g de betaína de remolacha, 5 gotas de vitamina E pura y 15 gotas en total de aceites esenciales (palmarosa, zanahoria, lavanda y cedro).

Realiza un acondicionado profundo semanal durante los meses fríos aplicando una mascarilla nutritiva elaborada con 45 g de crema base rica en proteína hidrolizada de trigo (restaura su elasticidad y aporta brillo e hidratación), 1 g de miel, 1 g de fraccionado de coco, 1 g de aceite de aguacate, 2 g de extracto de malva y 5 gotas de vitamina E. Deja actuar durante 1h y aclara con agua tibia.

Es muy recomendable un saneado

con corte de puntas al inicio del otoño para evitar que las puntas abiertas asciendan por la hebra capilar; y aplicarte unas gotas de aceite vegetal ligero tras lavarte la cabeza, para su protección.

Si tienes que usar el secador, evita las altas temperaturas. También puedes secarte más rato con la toalla para eliminar mayor cantidad de agua y tras ello, usarlo a temperatura tibia (máx. 37 °C).

Puedes proteger tu cabellera del viento otoñal usando **peinados protectores** (trenzas, moños bajos...) o **gorros con forros suaves** (seda o satén) para minimizar la exposición y reducir la fricción.

Durante estos meses es habitual observar más pelos en el cepillado*.

El mecanismo exacto todavía no se conoce bien, pero la explicación más respaldada de la alopecia estacional se debe a cambios de luz. Con la disminución lumínica otoñal se reduce la producción de sustancias que estaban favoreciendo la fase de crecimiento: hay más cabellos que se desprenden y los nuevos crecen más lentamente.

Para favorecer la irrigación y un entorno saludable para el crecimiento, puedes aplicar unas gotas de loción, con masaje nocturno a diario, durante los meses de frío. Para ello, mezcla aceite de jojoba (50 g) con el de uva (30 g) y el de ricino (15 g) y, a continuación, añade **aceites esenciales** (10 gotas de romero "cineol", 10 de cedro atlas, 10 de lavanda, 5 de menta y 5 de ciprés) y 6 gotas de vitamina E.

Y recuerda que el buen aspecto del cabello, su crecimiento y su fortaleza dependen en gran medida de tu **alimentación** (rica en ácidos grasos esenciales, vitaminas del grupo B, zinc, etc.) y de la hidratación interna. Algunos **suplementos** también pueden ayudar, asesórate bien en caso de tomarlos.

Con todos estos pequeños ajustes, el otoño no tiene por qué ser un tiempo de retroceso para tu cabello. Aplicar soluciones naturales te ayudará a mantenerlo brillante y sano incluso en esta época de ventiscas.

**Si la caída parece excesiva, consulta a un profesional para descartar otras causas. ■*

COSMÉTICA

■■● terpenic

Devuélvele el
brillo a tu cabello.

Formular tu propio cuidado capilar es más sencillo de lo que imaginas.

Crema Base
Glicerina vegetal
Betaína de remolacha

terpenic.com

redoma
creativaNo solo uses
cosmética natural...**CRÉALA**

**CURSOS Y
WORKSHOPS**
de Redoma Creativa
con Beatriz Lavado

Descubre nuestra
agenda de cursos
y workshops.





Roberto San Antonio-Abad
Presidente y Responsable de Formación de COFENAT



Las terapias naturales, camino del Congreso de los Diputados

Hace ya un tiempo, desde esta misma tribuna, anunciábamos la irrupción de un espécimen político inusual: el primer partido que se atrevía a concurrir a unas elecciones europeas con un programa que incorporaba de forma destacada la defensa de las terapias naturales y del sector primario español, entre otras cuestiones.

Para un servidor, y para muchos ciudadanos, la libertad de elección terapéutica es un principio por el que merece la pena plantar cara. Y trabajando en ese campo, **Iustitia Europa** ha estado desde el minuto uno.

Nuestro sector primario está hoy más asfixiado que un político en una sesión de control incómoda, víctima de una hiperregulación asfixiante. El problema no es que existan normas. El problema es que los productos que cruzan nuestras fronteras desde fuera de la Unión Europea no cumplen las mismas



123RF Limited©askanioff

normativas que el agricultor nacional, quien sufre exigencias kafkianas que destruyen su rentabilidad, mientras el producto de importación entra con alfombra roja y costes laborales de risa. ¿El resultado? Precios ultra competitivos fuera y ruina patria dentro. Una genialidad digna de los genios que nos gobiernan.

Sin embargo, lo que realmente me fascina es el trabajar por las terapias naturales. Conviene recordar una verdad jurídica: la salud es una competencia exclusiva de los Estados miembros. Traducción

para los despistados: **Europa no decide** a la hora de regular las Terapias Naturales.

Por eso mismo el pasado 27 de septiembre en Madrid asistimos a la puesta de largo oficial de su candidatura a las próximas elecciones generales de España. Es aquí, en el ámbito nacional, donde de verdad podemos tejer una red de seguridad jurídica para el sufrido profesional de las terapias naturales. Es aquí donde podemos exigir lo que es de pura lógica: la ansiada exención del IVA para los profesionales de las terapias naturales.

Conviene recordar una verdad jurídica: la salud es una competencia exclusiva de los Estados miembros

Las encuestas ya empiezan a susurrar cifras muy serias. Sitúan a esta formación con opciones reales de irrumpir en el Congreso de los Diputados con hasta cuatro escaños.

Imaginen por un segundo la estampa: cuatro diputados exigiendo respeto para los herbolarios y las terapias naturales. Por supuesto hay otras muchas más medidas interesantes dentro del contrato electoral, y hablo de contrato porque es un documento que los futuros diputados firman ante notario expresando su conformidad con el mismo y llevándolo a cabo si son elegidos y siendo sancionados en caso de no cumplirlo: por eso es más que un programa electoral, es un contrato del diputado con el ciudadano.

¿Veremos finalmente a la política española abrazar la libertad real de elegir cómo curarnos y cómo comer? ■

La libertad de elección terapéutica es un principio por el que merece la pena plantar cara

TERAPIAS NATURALES

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES

Yo elijo homeopatía ¿y tú?

Homeopatía:
cuestionada por muchos
elegida por millones.

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales
y Autónomos de las Terapias Naturales

AENOR
IGMET

LOS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA, CUIDADO PERSONAL Y HOGAR

¡Novedad!

Triple Magnesio, de El Granero



No todas las formas de magnesio son iguales, y conocer sus particularidades puede marcar la diferencia a la hora de elegir un complemento alimenticio. Por eso, esta fórmula combina citrato, malato y bisglicinato, tres formas de magnesio de alta biodisponibilidad y buena tolerancia. El resultado es un aporte de 252 mg de magnesio por dosis diaria que contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga, facilitando la incorporación de este mineral esencial a la rutina de bienestar.

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

¡Imprescindible!

FemBoost, de Physalis



Favorece el equilibrio hormonal y contribuye a la energía gracias a la maca que contiene. También contiene Liboost, un extracto 100 % natural de hojas de damiana, y FenuSmart™, un extracto de semillas de fenogreco con saponinas y alcaloides bioactivos.

Esta combinación se completa con ShilaVie, una forma purificada de shilajit, estandarizada con más del 50 % de ácidos fúlvicos.

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

¡Imprescindible!

Champú de argán, de Dr. Organic



Formulado con aceite de argán marroquí ecológico y aloe vera, este producto ayuda a nutrir y revitalizar el cabello seco o dañado.

Contribuye a mejorar la suavidad, el brillo y la manejabilidad del cabello. Es apto para todo tipo de cabello y puede incorporarse fácilmente a la rutina capilar habitual. Fórmula vegana. No contiene parabenos, SLS ni siliconas.

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

¡Novedad!

Tiras biodegradables para lavavajillas, de Ecotiras



Posiblemente las únicas tiras del mercado, presentan un enfoque innovador y sostenible para lavar cubiertos, vasos, platos y cualquier utensilio de cocina.

Un detergente ultraconcentrado ideal para lavado a máquina. Y lo mejor de todo: no contiene residuos ni sustancias de síntesis química.

Una opción 100 % vegetal, vegana y ecológica para limpiar los platos en casa.

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

COSMÉTICA



Le **BIO** Originel

CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE

100% MANTECA DE KARITÉ **BIO**

NUTRE, PROTEGE Y
SUAVIZA LAS PIELES
MÁS SECAS.



CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE

MANTECA 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 tampo de material reciclado -
Rotulo e frasco em material reciclado -
Etichetta e vasetto in materiale riciclato

Distribuido en España por:
 T 937 123 870
www.naturimport.es
info@naturimport.es



Laura I. Arranz Dra. Farmacéutica y
Dietista-Nutricionista | www.dietalogica.com

PLANTAS MEDICINALES



7 plantas para el equilibrio hormonal femenino

Las plantas son grandes proveedoras de remedios para la salud y algunas tienen unas características y propiedades muy interesantes para apoyar el equilibrio hormonal femenino.

Vitex agnus-castus

Interesante en la mujer joven ya que regula el ciclo menstrual y ayuda a calmar el dolor, la tensión mamaria y los cambios de humor del síndrome premenstrual (SPM). Ayuda al sistema reproductor y en trastornos menstruales, síndrome premenstrual, baja fertilidad o síndrome de ovario poliquístico (SOP).

Salvia officinalis

Presenta propiedades fitoestrogénicas y modula neuroreceptores que ayudan a aliviar los síntomas del desequilibrio hormonal, en particular los sofocos, los sudores nocturnos, el cansancio, la concentración y las irregularidades menstruales menopáusicas.



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

Oenothera biennis

El aceite de onagra es ampliamente reconocido por promover el equilibrio hormonal femenino, así como apoyar el cuidado de la piel. Parece que reduce la inflamación y puede tener efectos antiosteoporóticos.

Lepidium meyenii

Es especialmente interesante durante diferentes etapas de la mujer pues parece que puede aliviar síntomas psicológicos como la ansiedad o las fluctuaciones emocionales además de mejorar la

energía y la libido. Los compuestos de la maca actúan sobre la neuroprotección, propiedades antiinflamatorias, inmunorregulación y efectos antioxidantes.

Cimicifuga racemosa

Es una opción ideal para las mujeres que buscan alternativas a la terapia hormonal durante la menopausia, adecuada también para las pacientes con cáncer de mama que toman tamoxifeno. Alivia sobre todo los síntomas vasomotores como sudores nocturnos y sofocos y, además, tiene un efecto calmante sobre el sistema

nervioso, lo que ayuda a controlar la ansiedad y los cambios de humor.

Trifolium pratense

El trébol rojo ayuda en la reducción de sofocos y también mejora los lípidos en sangre ya que posee propiedades antioxidantes, por lo que puede ser interesante en algunas mujeres durante la menopausia.

Vitis vinifera

La vid roja es una planta con propiedades especialmente interesantes para el equilibrio hormonal de la mujer en edad reproductiva. El extracto de uva y sus polifenoles, como el resveratrol, pueden influir en la fisiología reproductiva femenina regulando el estrés oxidativo y la inflamación. Puede ser de ayuda para la baja fertilidad asociada a la edad, el SOP y la menopausia.

La salud de la mujer durante todas sus etapas vitales está condicionada por las fluctuaciones hormonales, por suerte hay soluciones naturales que son grandes aliadas. ■

COSMÉTICA



Cuidado natural certificado



www.corporesano.com



COSMÉTICA

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

Más allá del INCI: lo que la lista de ingredientes no nos dice sobre un producto cosmético

En los últimos años, los consumidores han mostrado un creciente interés por comprender la composición de los productos cosméticos que usan a diario. Diversos estudios indican que la transparencia en los ingredientes se ha convertido en un factor clave en las decisiones de compra, y más de 8 de cada 10 consumidores consideran este aspecto importante al elegir productos de belleza y cuidado personal.

Leer las etiquetas de los productos se ha convertido, por lo tanto, en un hábito cada vez más común, impulsado por una mayor preocupación por la salud, el medio ambiente y el origen de los ingredientes. Al mismo tiempo, las aplicaciones digitales que escanean productos y los califican según su lista de ingredientes (INCI) se han vuelto cada vez más populares.

Esta tendencia refleja un cambio positivo hacia un consumo más informado y consciente. Sin embargo, ¿podemos evaluar la calidad, la

sostenibilidad o la naturalidad de un cosmético basándonos únicamente en su lista de ingredientes?

Si bien la nomenclatura INCI es una herramienta fundamental de transparencia, no ofrece una visión completa de todos los factores que determinan la calidad general de un producto. El origen de las materias primas, los métodos de fabricación, las técnicas de procesamiento, el impacto ambiental y los criterios éticos a lo largo de la cadena de suministro permanecen invisibles al leer la etiqueta. Por lo tanto, aunque la lista de ingredientes es un excelente punto de partida, una evaluación completa requiere ir más allá de la INCI.

¿Qué nos dice realmente la lista de ingredientes?

La Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos (INCI) es un sistema global estandarizado para nombrar los ingredientes cosméticos. Creado en 1973 por una



123RF Limited©alexvideo70

asociación industrial con sede en EE. UU. para armonizar la terminología, desempeña un papel esencial para garantizar la coherencia en los mercados y mejorar la transparencia.

En la Unión Europea, el Reglamento de Cosméticos de la UE exige que todos los productos cosméticos comercializados en el mercado de

la UE muestren claramente su lista de ingredientes, ordenados por concentración, de mayor a menor. En la práctica, la lista INCI: identifica los ingredientes utilizados en un producto cosmético, sigue las convenciones de nomenclatura reconocidas internacionalmente y proporciona un nivel básico de transparencia y trazabilidad.

COSMÉTICA



endro

NUEVOS
DESODORANTES EN BARRA

EFICACIA DURANTE 48 HORAS*

*Prueba clínica realizada a las 48 horas en 20 sujetos.

100% DE ORIGEN NATURAL

COSMETIQUE BIO

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



¿POR QUÉ ELEGIR EL MAGNESIO BISGLICINATO DE VIRIDIAN?

Alta absorción

Sin rellenos

Suave para el estómago

Alta potencia

VIRIDIAN



Sin embargo, también presenta limitaciones importantes: no indica la calidad de las materias primas utilizadas, no revela el origen de los ingredientes, no proporciona información sobre los métodos de fabricación o procesamiento, y no refleja el impacto ambiental o social asociado a la producción.

Lo que la lista de ingredientes no nos dice

Una dimensión clave que falta es el origen de las materias primas. Un ingrediente de origen vegetal, por ejemplo, puede provenir de sistemas agrícolas muy diferentes, desde la agricultura ecológica certificada hasta la agricultura convencional intensiva.

Los métodos de procesamiento tampoco se reflejan. La misma materia prima puede someterse a procesos de fabricación muy diferentes, con distinto impacto ambiental, consumo de energía o transformación química.

Igual de importantes son los impactos ambientales y sociales asociados a la producción. Cuestiones como la protección de la biodiversidad, la salud del suelo, el uso del

agua, las condiciones laborales o las prácticas de abastecimiento justo son fundamentales para la sostenibilidad de un producto cosmético.

Por último, el INCI no proporciona información sobre el contexto de la formulación. No explica la función de cada ingrediente, su concentración ni cómo interactúa con otros componentes para lograr una función cosmética específica.

En conjunto, estas deficiencias ponen de manifiesto una limitación clave: el INCI es necesario para la transparencia, pero insuficiente para evaluar plenamente la calidad, la sostenibilidad o la integridad.

El problema de la puntuación digital simplificada

En respuesta al creciente interés de los consumidores por los ingredientes cosméticos, han surgido numerosas herramientas digitales y aplicaciones móviles que ofrecen evaluaciones instantáneas de productos basadas principalmente en sus listas INCI. Si bien estas plataformas pretenden facilitar el acceso a la información sobre ingredientes, es importante reconocer las limitaciones de las evaluaciones que se



123RF Limited@hryshchyshen

basan exclusivamente en los datos del INCI.

Los expertos también destacan que la concentración de ingredientes, las interacciones de la formulación y el contexto de uso son esenciales para una evaluación adecuada. En consecuencia, los sistemas de puntuación simplificados pueden reducir formulaciones complejas a una

sola calificación numérica o código de color, lo que podría simplificar demasiado la realidad.

Una evaluación más amplia debe incluir factores adicionales, como el origen de los ingredientes, los procesos de fabricación y la certificación independiente.

El valor añadido de la certificación independiente

La certificación independiente por terceros proporciona una valiosa garantía al verificar que un producto cosmético cumple con los estándares predefinidos mediante una evaluación imparcial. A diferencia de las evaluaciones basadas en la lista INCI, la certificación evalúa los productos a lo largo de toda la cadena de producción.

Según el estándar, esto puede incluir el origen de las materias primas, los métodos de procesamiento, el contenido natural o ecológico, la gestión ambiental y los principios de abastecimiento responsable. Mediante la verificación independiente y los controles periódicos, la certificación aporta transparencia y responsabilidad más allá de las listas de ingredientes. ■

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

Oriol Urrutia
Co-Editor y Politólogo

LA ENTREVISTA



Granovita combina la elaboración de cremas de frutos secos y patés vegetales con una apuesta por las materias primas de origen nacional y los procesos cuidados. Hablamos con su CEO, **Sergio Montoya López**, sobre innovación, diferencias entre mercados y el reto de acercar las alternativas vegetales a nuevos consumidores.

La sede de Granovita se encuentra en La Vall d'Uixó, una de las zonas más afectadas por el incendio de este verano. ¿Cómo lo vivieron y qué perspectivas de futuro tiene ahora el territorio?

Durante esos días, nuestra prioridad fue garantizar la seguridad de nuestros empleados y mantener la actividad dentro de las posibilidades. Me gustaría destacar la respuesta de toda la sociedad, desde los servicios de emergencia hasta vecinos, empresas y particulares, que demostraron una enorme solidaridad y disposición para ayudar.

Creemos que el territorio tiene futuro, aunque la recuperación será un proceso largo y requerirá del compromiso de todos. Valoramos positivamente las primeras medidas de la

Sergio Montoya López, CEO de Granovita

“La clave está en sorprender al consumidor”

Diputación, con ayudas para los municipios afectados y actuaciones para recuperar la normalidad, pero será importante mantener este esfuerzo en el tiempo, especialmente en la prevención, la recuperación y repoblación de los bosques.

Eligen ingredientes de origen nacional, frente a competidores que compran en mercados globales. ¿Qué riesgos supone en costes, disponibilidad y precios? ¿El consumidor reconoce ese valor?

Nuestra apuesta es priorizar siempre que sea posible el origen nacional. Lógicamente, esto puede suponer mayores costes o una menor flexibilidad en determinados momentos, pero creemos que el origen, la calidad y la trazabilidad aportan un valor que el consumidor sí reconoce y valora cada vez más. Es importante seguir comunicando y poniendo en valor ese esfuerzo, para que el consumidor entienda que elegir un producto de origen nacional, cuando es posible, también contribuye a apoyar a nuestros productores y a nuestro propio tejido económico.

Materia prima, molienda, textura, mezclas... ¿Cuál es el secreto de una buena crema de frutos secos?

El secreto está en el equilibrio entre una buena materia prima y un proceso productivo muy cuidado, contando lógicamente con la maquinaria adecuada. Partimos siempre de frutos secos de calidad, pero el proce-

so de tostado, la molienda e incluso el envasado son muy importantes también. Son muchos pequeños detalles que, juntos, consiguen una crema de calidad.

Granovita cuenta con un molino de piedra que marca la diferencia. Su sistema de molienda permite obtener una granulometría y una textura características, contribuyendo a conseguir unas cremas de gran calidad y con una personalidad propia. Además, este proceso ayuda a preservar las propiedades naturales de las materias primas y a mantener todo su sabor.

¿Cómo se desarrolla un nuevo paté vegetal? Los suyos son consumidos alrededor del mundo, ¿la textura que busca el consumidor es diferente aquí que en Alemania?

Por supuesto, existen diferencias entre mercados. No todos los consumidores buscan exactamente la misma textura o sabor. En Alemania, por ejemplo, encontramos algunas preferencias diferentes a las del consumidor español, sobre todo en sabor, no tanto en textura. Por eso es importante conocer cada mercado y adaptar el producto sin perder nuestra esencia ni nuestros estándares de calidad. Granovita cuenta con más de 90 recetas de patés, por este mismo motivo.

El matcha y el pistacho han puesto de moda categorías enteras. ¿Cuál podría ser su equivalente en los patés vegetales?

En nuestro caso, estamos viendo mucho interés por sabores más originales y por combinaciones que aporten algo diferente a los patés vegetales tradicionales.

Más que buscar un ingrediente de moda, creemos que la clave está en encontrar combinaciones que sorprendan al consumidor, pero que sigan siendo coherentes con nuestra filosofía y con lo que sabemos hacer. Ahí es donde creemos que pueden surgir las próximas grandes tendencias.

Por otro lado, uno de nuestros objetivos es conseguir que cada vez más personas se animen a probar nuestros patés. Por eso, también buscamos desarrollar sabores y texturas que faciliten ese primer paso: productos que resulten familiares al consumidor y que le permitan descubrir, de una forma sencilla, una alternativa vegetal sin renunciar al sabor y a la experiencia que busca en un paté.

Su hummus y su muttabal, la crema de berenjena, destacan por un sabor y una textura muy caseros. ¿Cómo se consigue a escala industrial?

La clave está en trasladar el cuidado de una elaboración artesanal a un proceso industrial, sin que el producto pierda su esencia. Para ello, cuidamos mucho la selección de las materias primas y controlamos cada etapa del proceso productivo: tiempos, temperaturas, molienda y mezclas, para conseguir la textura y el sabor que buscamos. ■

ALIMENTACIÓN



BUENA SOJA, BUEN TOFU





Sabor, variedad y calidad en los que puedes confiar. Utilizamos soja ecológica procedente directamente de nuestros productores colaboradores en Alemania, Austria y Francia. Con ingredientes ecológicos de alta calidad y elaborado en Friburgo desde 1987 para ofrecer un tofu de máxima calidad.





taifun-tofu.com