BIOECO ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NOVEMBRE 2026

"Hem posat verins en mans de persones ignorants del seu mal potencial" Rachel Carson

NÚM. 156

www.bioecoactual.com

ALIMENTACIÓ

Additius i plaguicides que ens estalviem en triar aliments ecològics

Pàg. 04

RECOMANAT PER

Espècies de tardor: aromes que escalfen el cos i l'ànima

Pàg. 11

COMERÇ JUST

Triar què comprem és escollir a què donem suport

Pàg. 18

L'ENTREVISTA

Octavio Laguía, CEO de Natruly

Pàg. 40

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

42ª edició de BioCultura Madrid: del 26 al 29 de novembre a IFEMA



Clearspring

MISO D'ORDI

Mugi Miso del Japó, fermentat tradicionalment

Sopes | Marinats | Salses





BIOECO ACTUAL

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

Director
Enric Urrutia

Redacció
Montse Mulé

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

Informàtica
Marcel Graupera, WIB Consultoria Informàtica

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

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

Col·laboren en aquest número
Laura I. Arranz, Jordina Casademunt, Alba Coll, Paula Hernández, Iván Iglesias, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Amancay Ortega, Viktoria Potko, Roberto San Antonio-Abad, Jaume Rosselló

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

Fotografia de portada:
©Bio Eco Actual

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

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

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Amb la col·laboració de:
Generalitat de Catalunya

FIRES



Montse Mulé
Editora

BioCultura Madrid: centre neuràlgic del sector ecològic



©Bio Eco Actual

Els dies 26, 27, 28 i 29 de novembre al recinte Fira de Madrid-Ifema se celebra una nova edició de **BioCultura**, la Fira de Productes Ecològics i Consum Responsable.

Amb la participació de 400 expositors, l'esdeveniment cobreix els sectors d'alimentació ecològica; cosmètica i higiene eco-natural certificada; casa sana; moda sostenible; eco estil de vida; salut i benestar i onegés i espera superar els 55.000 visitants.

Rigor i coherència

El rigor a l'admissió de les propostes expositores i de contingut i la coherència amb la filosofia de l'Associació Vida Sana són dos pilars sobre els quals s'aixeca cada edició de **BioCultura**, segons assenyala Montse Escutia, presidenta de Vida Sana i directora de la fira. Aquests valors han fet possible 42 anys d'èxit d'aquesta concentració d'interessos. Els del públic que la visita any rere any, que té cura de la salut i s'informa de les novetats i opcions que el sector ecològic li presenta a la fira; els dels productors i artesans que mostren aquests dies la seva feina directament als seus clients, però també els de la indústria: marques, elaboradors i distribuïdors que, sense el creixement del consum ecològic, no assolirien els seus objectius. Estar a prop del seu públic mostrant i promocionant les seves novetats és una decisió sempre encertada ja que l'augment del consum de productes ecològics depèn en gran mesura del

EDUCACIÓ · ACTIVITATS

Busques una educació realment diferent per als teus fills?

Brockwood Park School, fundada l'any 1969 per J. Krishnamurti, és un internat internacional a Anglaterra per a joves de 14 a 19 anys. És l'única escola d'aquest tipus al món i ofereix una educació realment holística. Amb aproximadament 60 estudiants, crea un ambient acollidor i lliure de competitivitat, on l'autoexploració, l'aprenentatge autònom i la responsabilitat són essencials. L'escola ofereix una alimentació vegetariana saludable i un entorn familiar i proper, que afavoreix la creativitat i amistats duradores. Els estudiants poden assistir-hi entre 1 i 4 anys, i hi ha opcions de suport econòmic disponibles.



FIRES

Estar a prop del seu públic mostrant i promocionant les novetats és una decisió de les marques sempre encertada

coneixement que en tinguin els consumidors.

Les cambres de comerç i certificadores de producció ecològica de les comunitats autònomes ho han entès i valorat i hi són majoritàriament presents a la fira: Andalusia, Astúries, Cantàbria, Castella i Lleó, Galícia, Comunitat de Madrid, Regió de Múrcia, Navarra, La Rioja i Comunitat Valenciana. També hi participen les diputacions d'Àvila i Jaén. I la Cambra de Comerç de Terol també té el seu espai.

La fortalesa del sector ecològic

És cert que travessem temps convulsos i incerts, però davant dels vaivens conjunturals, socials, econòmics i polítics, el sector ecològic segueix fort perquè al seu ADN hi ha la certesa d'estar al costat positiu, el del bé comú, el del respecte per la naturalesa i la salut dels consumidors. «Entre tanta incertesa, BioCultura s'alça com un bastió incòlume de suport al sector ecològic. 42 anys d'èxit ens avalen. En aquest moment en què tot és tan fràgil, BioCultura segueix sent una fira necessària i una iniciativa sòlida on agafar-se», comenta Montse Escutia.

Visibilitat i negoci

A **BioCultura** els expositors es fan visibles davant dels consumidors alhora que poden contactar amb altres professionals, cosa que genera intercanvi d'informació i negoci. I els visitants tenen l'oportunitat de tastar els aliments i comprar-los. Visitar **BioCultura** és també accedir a interessants conferències, tallers i debats amb experts en producció ecològica, consum responsable i salut, així com estar al dia de les darreres tendències. És submergir-se en l'ambient general d'una comunitat amb la consciència desperta. Un al·licient afegit és la sensació que genera de pertinença a un grup heterogeni al qual importa el perquè, el qui i el com, el quan i l'on i a qui beneficia el seu acte de compra.



©Bio Eco Actual

Consumir menys i millor

La fira es defineix com un aparador de conscienciació per al consumidor final. Els productes ecològics, de temporada i de proximitat són el trio guanyador de l'elecció en el consum conscient en alimentació, cosmètica, roba, llar, salut integrativa i complements alimentaris, entre d'altres. La compra conscient afavoreix l'autocura a través del consum sa i informat. Evitant el malbaratament, invertint en qualitat i valorant-la per sobre de la quantitat.

"El ciutadà està cada cop més informat de les virtuts d'un consum responsable, i que la seva actitud compta per aturar els principals problemes a què s'enfronta la Humanitat i que són d'origen antropogènic. Així que és la nostra obligació proveir-lo de les eines indispensables per continuar aprenent sobre els hàbits de vida saludables", destaca la direcció de BioCultura.

Una festa per a tothom

BioCultura és possible gràcies a l'esforç de l'organització, dels expositors, dels ponents, de tantes persones que ho fan possible i que inverteixen temps i diners per ser-hi. I el resultat és una gran festa del sector ecològic, reunint els diferents actors de tots els àmbits en uns dies plens de relacions, activitats i creixement personal.

La zona destinada als més petits acull el **Festival Ecològic de la Infància MamaTerra**, que oferirà l'esperada diversió i aprenentatge, amb activitats relacionades amb l'hort ecològic, l'alimentació sana, la bioconstrucció i la cosmètica ecològica, fomentant en els participants el respecte per l'entorn i la presa de consciència de les conseqüències dels seus actes.

Planeta Moda promou la moda sostenible mitjançant l'ús de fibres cultivades en ecològic, respectuoses amb el medi ambient.

Als *showcookings* es mostren maneres de cuinar i presentar plats nutritius, nous i apetitosos i van seguits de degustació.

En cosmètica ecològica i cosmètica natural, l'audiència i la participació sempre fan el ple als tallers d'**Ecoestètica**, que permeten distingir la veritable cosmètica econatural davant del *greenwashing*.

Amb aquesta nova edició, **BioCultura** torna a situar el sector ecològic al centre de l'actualitat i del debat sobre la producció i el consum responsable. Més enllà de les novetats i oportunitats de negoci, la fira convida a reflexionar sobre l'impacte de les nostres decisions quotidianes i posa en relleu la diversitat, la innovació i el dinamisme de la producció ecològica en un format que combina divulgació, participació i celebració. ■

Amb aquesta nova edició, BioCultura torna a situar el sector ecològic al centre de l'actualitat i del debat sobre la producció i el consum responsable

EL PRODUCTE del mes

Coquetes de fajol banyades amb xocolata dark, de Sol Natural

Novetat!



El top vendes de Sol Natural ara també amb xocolata!

Lleugeres, cruixents i elaborades 100 % amb fajol, estan recobertes amb una deliciosa capa de xocolata negra que les fa irresistibles.

En un pràctic format de 4 unitats, resulten perfectes per a portar amb tu i gaudir d'un *snack* gustós i saludable estiguis on estiguis.

- Veganes
- Sense gluten

Certificat:
Ecològic (Euro Fulla)

Marca:
Sol Natural | www.solnatural.bio

Distribució:
Vipasana Bio, S.L.

Recomanat per:
MASTER ORGANIC

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



ALIMENTACIÓ

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

Additius i plaguicides que ens estalviem en triar aliments ecològics

Quan triem un aliment ecològic no només estem optant per una determinada forma de producció primària agrícola o ramadera sinó també per sistemes d'elaboració o fabricació en què la legislació europea restringeix de manera específica l'ús de determinats additius i coadjuvants tecnològics i certs contaminants.

Els **additius** són substàncies que s'incorporen deliberadament als aliments amb una finalitat tecnològica. La indústria alimentària els fa servir, ja que faciliten la comercialització dels productes fent que siguin més atractius i duradors.

Entre els que es fan servir més habitualment en els **aliments convencionals** trobem grups com:

- **Conservants:** com els nitrits i els nitrats en determinats productes carnis, o sorbats i benzoats, que ajuden a impedir el creixement de microorganismes i prolonguen la conservació.



123rf Limited©lainen. Sucre colorant per a aliments

- **Antioxidants:** com els ascorbats o determinats sulfits, que ajuden a evitar l'oxidació i el deteriorament de l'aliment.
- **Colorants:** utilitzats per mantenir, homogeneïtzar o intensificar el color de determinats productes.
- **Emulgents i estabilitzants:** que permeten mantenir barrejats ingredients que tendeixen a separar-se i contribueixen a aconseguir una textura determinada.
- **Espessidors i gelificants**: com algunes gomes i pectines, que modifiquen la consistència.
- **Edulcorants:** un dels grups més utilitzats, ja que aporten sabor dolç sense necessitat d'afegir-hi sucres.

La seva utilització està regulada com a additius autoritzats. A la Unió Europea, aquestes substàncies han de sotmetre's a una avaluació de seguretat abans d'autoritzar-se i estan subjectes a condicions d'ús que moltes vegades impliquen límits quant a productes en què es poden fer servir i quantitat que es permet afegir (nivells màxims).

Avaluació del risc alimentari

Tot i això, l'avaluació de seguretat d'una substància no equival a estudiar tots els possibles efectes derivats de l'exposició simultània a multitud de substàncies diferents a través de la dieta. L'avaluació del risc alimentari contempla habitualment cada substància per separat i només en determinats casos s'han fet avaluacions dels possibles efectes negatius de l'ús combinat de substàncies. De fet, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) reconeix la importància d'estudiar l'exposició combinada a múltiples substàncies químiques, cosa que es coneix com a

ALIMENTACIÓ



exposició a "barreges" i continua desenvolupant metodologies per millorar aquest tipus d'avaluació.

Els aliments processats ecològics tenen molts avantatges, ja que la normativa no permet l'ús d'additius com en els aliments convencionals. El Reglament (UE) 2018/848 estableix que l'elaboració d'**aliments ecològics** transformats ha de limitar l'ús d'additius, ingredients no ecològics amb funcions principalment tecnològiques o sensorials i coadjuvants tecnològics, utilitzant-los únicament quan hi hagi una necessitat tecnològica essencial o finalitat nutricional. A més, el Reglament d'execució (UE) 2021/1165 estableix una **llista restringida d'additius i coadjuvants tecnològics autoritzats** per a l'elaboració d'aliments ecològics.

Quan escollim un aliment ecològic transformat, estem reduint l'exposició a una part dels additius que sí que s'utilitzen habitualment a la indústria alimentària convencional.

Els contaminants més habituals són els residus de plaguicides, els metalls pesants, les micotoxines i els contaminants ambientals

I què passa amb els contaminants com els residus de plaguicides?

Els contaminants, en general, poden arribar a l'aliment de manera no intencionada com a conseqüència de la contaminació ambiental, de les substàncies que es fan servir per facilitar les pràctiques agrícoles, del processament, de l'emmagatzematge o d'altres factors. Els més habituals són els **residus de plaguicides, els metalls pesants, les micotoxines, els contaminants ambientals** i les substàncies que es poden formar durant determinats processos de transformació.

Pel que fa a residus de plaguicides, la normativa per a la producció ecològica estableix unes condicions molt més restrictives. La legislació europea només permet utilitzar determinades substàncies actives expressament autoritzades per a la producció ecològica i sota condicions concretes. Entre elles hi ha, per exemple, alguns microorganismes, el sofre, determinades substàncies d'origen vegetal i sals de coure, entre d'altres. Tots ells són opcions més naturals que els compostos químics que al llarg dels anys s'han desenvolupat per facilitar el control de plagues nocives per als cultius. Per això, els aliments ecològics són una opció amb una exposició menor a aquests contaminants que els aliments convencionals.

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) reconeix la importància d'estudiar l'exposició combinada a múltiples substàncies químiques

Les dades de l'EFSA mostren que els residus de plaguicides són àmpliament presents als aliments convencionals analitzats

El 2024, el 54,5 % de les mostres contenien un o més residu s en concentracions dins dels límits màxims establerts, el 2,4 % van superar aquests límits i l'1,2 % de les mostres van ser considerades no conformes. La major part dels aliments estan per sota dels límits màxims dels diferents plaguicides, però és important considerar que "tenir residus", "tenir diversos residus" i "superar els límits màxims de residus (LMR)" no és el mateix. Per exemple, el 2024 el raïm de taula (77,9 %), les aranges (73,5 %) i els plàtans (66,1 %) van ser els productes amb més proporció de mostres que contenien múltiples residus quantificats. Així doncs, és molt important l'avaluació del risc acumulatiu. L'EFSA, en els darrers anys, sí que ha iniciat programes per a l'avaluació de risc derivat de la ingesta combinada de diferents contaminants (i substàncies químiques, en general). I en aquest sentit, encara queda molta feina per fer.

Escollir productes ecològics és una bona estratègia per reduir la nostra exposició a determinades substàncies. ■



AGRICULTURA



Alba Coll
Sòcia d'Hortec i Productora Ecològica al Segrià

La carbassa: color, diversitat i tardor al camp

Quan arriba la tardor, la carbassa es converteix en una de les grans protagonistes del camp. Després de mesos de creixement, arriba el moment de collir un producte que destaca per la seva capacitat de conservació, la seva versatilitat a la cuina i la gran diversitat de formes, colors i sabors que podem trobar.

Com a pagesa ecològica i sòcia d'Hortec, una de les coses que més m'agrada de la carbassa és precisament aquesta diversitat. No totes les carbasses són iguals, ni tenen la mateixa textura, ni funcionen de la mateixa manera a la cuina. Entre les varietats que treballem trobem la **carbassa cacauet, la Muschata i la Musquée de Provence**, cadascuna amb una personalitat pròpia.

La **carbassa cacauet** és probablement una de les més conegudes. Té una forma allargada, una pell clara i una polpa taronja, dolça i cremosa. És molt versàtil: funciona molt bé en cremes, al forn, en purés o com a base de plats més elaborats. La seva textura suau i el seu sabor dolç fan que sigui una varietat molt fàcil d'incorporar a la cuina del dia a dia.

La carbassa es pot rostir, estofar, incorporar a arrossos, pastes, pans, coques o plats dolços



Fotografia cedida per Hortec

La **Muschata**, en canvi, destaca per una mida més gran i una forma més irregular. Té una polpa densa, aromàtica i molt saborosa. És una carbassa que aguanta molt bé la cocció i que resulta especialment interessant per a guisats, sopes, cremes i elaboracions al forn. Quan es cull en el moment adequat, concentra molt bé el sabor i ofereix una textura molt agradable.

La **Musquée de Provence** és una altra varietat molt especial. De forma ampla i marcada per grills, passa del verd a tons més ocres a mesura que madura. La seva polpa és carnosa, dolça i aromàtica, i és una de les varietats que millor representa aquesta cuina de tardor que busca productes saborosos, reconfortants i de temporada.

Cultivar carbasses en ecològic també implica molta observació. Cal estar pendents del sòl, del reg, del desenvolupament de la planta i del moment de collita. És una planta vigorosa, que necessita espai i temps, i que ens recorda molt bé que cada cultiu té el seu ritme. En agricultura ecològica, aquest seguiment és especialment important perquè treballem buscant l'equilibri de la finca, respectant la biodiversitat i intervenint només quan és necessari. A més, la collita també demana paciència. No totes les peces maduren al mateix ritme i cal saber llegir el color, la pell i l'estat del peduncle. Collir massa aviat pot restar sabor i conservació; fer-ho en el punt just és clau per garantir la qualitat.

Una de les grans virtuts de la carbassa és també la seva capacitat de conservació

Una de les grans virtuts de la carbassa és també la seva capacitat de conservació. Si està ben collida i es guarda en bones condicions, pot mantenir-se durant setmanes o fins i tot mesos. Això permet disposar d'un producte de temporada durant bona part de la tardor i l'hivern i aprofitar millor la collita.

A la cuina, la carbassa permet anar molt més enllà de la crema. Es pot rostir, estofar, incorporar a arrossos, pastes, pans, coques o plats dolços. Aquesta versatilitat ajuda també a donar sortida a diferents calibres i varietats i a aprofitar millor el que ens dona el camp.

Consumir **carbassa ecològica i de temporada** és, al final, una manera senzilla de connectar amb el ritme de la terra. Cada varietat té una història, una textura i un sabor diferents. I darrere de cadascuna hi ha mesos de feina, decisions al camp i una manera de produir que busca respectar el territori i posar en valor allò que ens ofereix cada estació. ■

ALIMENTACIÓ




BIO FACH
into organic
16.–19.02.2027
Resilient Food Systems.
Resilient Future.
Securing food systems – the organic way
Food trends and innovation
Local roots and global markets
Trade visitors only
Get Ticket
World's leading trade fair for organic food.
In Nuermberg, Germany.
#intoorganic
biofach.com

NOVEMBRE 2026 | **NÚM. 156**

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

CONSUM



Isidre Martínez
Enginyer Agrònom

Ecològic i de proximitat: el laberint europeu

Entrar en un supermercat o passejar per un mercat municipal suposa un exercici constant d'investigació d'etiquetes i cartells. Enmig d'un bombardeig de reclams, els consumidors busquem pistes fiables per triar allò que considerem millor. En aquest context, les administracions públiques tenen un paper clau: fixen els mínims exigibles per garantir la seguretat alimentària, però també regulen altres productes que compleixen requisits de qualitat més elevats. Tanmateix, no tots els esquemes de qualitat juguen amb les mateixes regles, sobretot quan entra en joc l'origen dels aliments.



©Bio Eco Actual. Cal Valls elabora i comercialitza productes bio de proximitat

A la Unió Europea, assenyalar la procedència geogràfica d'un aliment mitjançant un distintiu públic està rigorosament restringit

A la Unió Europea, assenyalar la procedència geogràfica d'un aliment mitjançant un distintiu públic està rigorosament restringit. Per salvaguardar la lliure circulació de mercaderies en el mercat únic i impedir el proteccionisme comercial, cap estat o regió pot crear una marca pública orientada a afavorir el consum dels productes de la seva terra. La gran excepció comunitària a aquesta prohibició són els esquemes de qualitat diferenciada vinculats a un territori específic, com les Denominacions d'Origen Protegides (DOP) o les Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP). En aquests casos, es reconeix que el caràcter singular del producte —un formatge, un vi o un oli— depèn de manera indestriable de factors ambientals i humans d'aquella àrea concreta, que es fa constar clarament en el seu etiquetat i publicitat.

La producció ecològica, en canvi, es troba en una situació ben diferent. La reglamentació comunitària de la «fulla verda» no certifica d'on ve el menjar, sinó com s'ha obtingut. Es tracta d'una norma sectorial que audita mètodes agronòmics: la prohibició de pesticides de síntesi química o d'organismes modificats genèticament, la millora del sòl o criteris de benestar animal. A efectes legals, una poma ecològica és equivalent tant si s'ha collit al camp veí com si ha viatjat milers de quilòmetres, sempre que s'hagi conreat seguint el protocol. A l'etiqueta, l'origen es limita a fórmules genèriques com «Agricultura UE» o «Agricultura no UE», tret que tots els ingredients provinguin d'un sol país.

ALIMENTACIÓ



CONSUM



©Bio Eco Actual. Hortec, fruita i verdura de proximitat

Aquesta realitat xoca amb les aspiracions de molts ciutadans. **Qui aposta per l'alimentació ecològica no només vol evitar químics; sovint també cerca reduir la petjada ecològica global, fer costat a la pagesia propera i protegir el paisatge rural local**. Tanmateix, el marc legal manté aquests dos aspectes desconnectats: l'origen pertany a les denominacions geogràfiques; el mètode agronòmic, al segell ecològic.

Aquesta fractura evidencia un dèficit estructural notable en la política agrària comunitària: la sostenibilitat del sistema ecològic de la UE s'atura a les portes de la finca i, parcialment, en la transformació, ignorant la logística, el transport i la distribució. La UE no contempla, ni preveu incorporar criteris de proximitat territorial com a requisit per obtenir la certificació ecològica. Condicionar la certificació ecològica europea a límits de distància o a fronteres administratives es consideraria un cop directe als fonaments del mercat únic.

Davant d'aquest buit, diversos governs han intentat crear segells propis per distingir la seva producció ecològica, però topar contra l'article 34 del Tractat de Funcionament de la UE —que prohibeix qualsevol mesura equivalent a una restricció a la importació— és inevitable. La jurisprudència del Tribunal de Justícia europeu ha estat implacable: des de la sentència contra la campanya governamental irlandesa *Buy Irish* fins a l'anul·lació de la marca alemanya *Markenqualität aus deutschen Landen* o del Label belga de *Qualité Wallonne*, la justícia comunitària prohibeix dedicar diner públic a induir la compra d'aliments pel sol motiu de la seva procedència. El conflicte ha tornat a revifar amb la llei italiana de 2022 del segell *Biologico italiano*, que pretén destacar els productes ecològics fets només amb matèria primera nacional. Els juristes adverteixen que reservar un logotip públic per raó d'origen vulnera els tractats, ja que l'ús de segells nacionals només es pot permetre per a normes tècniques no cobertes pel reglament de la UE, però mai per barreres territorials.

Com es pot, doncs, salvar aquest escull des de l'administració? L'única escletxa legal passa per esquemes que fixin criteris suplementaris objectius de sostenibilitat o qualitat, oberts a tothom. L'exemple més nítid és Àustria, on l'organisme públic Agrarmarkt Austria (AMA) ha notificat a Brussel·les un segell voluntari que estableix una mena de «súper ecològic»: exigeix zones de biodiversitat a les finques, prohibició de l'oli de palma, menys additius i límits estrictes en el transport i manipulació d'animals. Sense esmentar fronteres, l'alt nivell d'exigència premia de manera natural la producció més propera.

Tanmateix, allà on l'administració es troba lligada de peus i mans per les regles de competència, el sector privat i el cooperativisme han pres la davantera amb models consolidats. Associacions com Demeter, Bioland o Naturland no només apliquen estàndards de camp i de transformació ecològica superiors als de la UE, sinó que Naturland limita el transport de bestiar a un màxim de 4 hores i 200 km, i exigeix que part del pinso provingui de la mateixa granja o d'acords regionals propers. A Suïssa, el segell privat *Bio Suisse* prohibeix el transport aeri de mercaderies. Així mateix, cadenes especialitzades i cooperatives de consum han implantat amb èxit etiquetatges interns d'origen quilomètric i xarxes de comerç just de proximitat.

Mentre el marc regulador europeu continuï ignorant la distribució com a pilar ecològic, la proximitat no arribarà a les etiquetes oficials. La resposta a les expectatives dels consumidors continuarà en mans de l'excel·lència privada i d'aquelles iniciatives que demostrin que un aliment no és plenament sostenible si ha hagut de creuar mig continent per arribar al plat. ■

PUBLICITAT · ALIMENTACIÓ



FIRES

Redacció
bio@bioecoactual.com

BIOARABA 2026 reunirà a Vitòria-Gasteiz propostes de consum responsable, salut i productes ecològics

Vitòria-Gasteiz acollirà els propers 6, 7 i 8 de novembre una nova edició de BIOARABA, la Fira de Productes Ecològics, Vida Sana i Consum Responsable, que enguany arriba a la seva onzena edició. La trobada tindrà lloc a l'Iradier Arena, situat a la plaça del Renaixement, 6, i comptarà amb entrada gratuïta.

BIOARABA es planteja com un espai de trobada entre expositors, productors, comerciants, distribuïdors, professionals, institucions, associacions i consumidors, a més del públic general.

Alimentació ecològica i productes de proximitat

Un dels principals eixos de la fira serà l'alimentació ecològica. Els visitants podran conèixer i adquirir productes de diferents categories, entre els quals hi haurà fruites, verdures, aliments bàsics, productes congelats i de *delicatessen*, llet i derivats lactis, olis, vins, sidres, gelats, ous, fleca i pastisseria.

Segons l'organització, els productes ecològics exposats disposaran de la certificació corresponent que n'acredita el caràcter ecològic. La fira també permetrà descobrir productes de la terra i conèixer iniciatives relacionades amb la producció i el consum d'aliments respectuosos amb el medi ambient.

La gastronomia també tindrà un paper destacat dins del programa, amb activitats com demostracions de cuina i degustacions, que permetran apropar al públic diferents maneres de preparar productes ecològics.

Diversitat de sectors

A més de l'alimentació, BIOARABA comptarà amb espais dedicats a altres sectors vinculats amb la sostenibilitat i la vida saludable. Entre aquests hi ha la bioconstrucció, les energies renovables, el tèxtil, la cosmètica, el benestar, el comerç just, el transport, les teràpies, la salut, la neteja i el turisme, entre altres àmbits.



Conferències, tallers i activitats

La programació de BIOARABA es completarà amb diferents activitats adreçades tant a professionals com al públic general. El programa inclou conferències, tallers, demostracions, tastos i activitats gastronòmiques, amb continguts relacionats amb els diferents sectors representats a la fira.

Vitòria-Gasteiz com a escenari

L'elecció de Vitòria-Gasteiz com a seu respon al perfil de la ciutat i a la seva vinculació amb les polítiques de sostenibilitat i el respecte pel medi ambient. L'organització destaca l'interès de la població local pels productes ecològics i el consum responsable, així com la trajectòria de la ciutat en matèria de sostenibilitat. ■

Més informació aquí:
www.bioaraba.com

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ





Montse Mulé
Editora

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

RECOMANAT PER

Espècies de tardor: aromes que escalfen el cos i l'ànima

Quan arriba la tardor necessitem pauses que ens compensin el ritme del dia a dia. El cos ens demana aliments i begudes càlids, reconfortants i aromàtics. És el moment perfecte per recuperar les espècies que, amb els seus colors, perfums i sabors intensos, ens connecten amb aquesta nova estació.

La **canyella, el gingebre, el cardamom, la cúrcuma i el clau d'olor** són autèntiques protagonistes de la cuina de tardor. Els seus aromes càlids evoquen boscos, fogons i tardes tranquil·les, i formen part de moltes tradicions culinàries i remeieres d'arreu del món. Són petites però poderoses: una mica d'espècia pot transformar una tassa de beguda vegetal, una infusió, una crema de verdures o unes senzilles postres en una experiència plena d'aroma i sabor.



123rf Limited©anaumenko

Canyella: dolçor i calidesa

La **canyella** combina perfectament amb pomes, carbassa, cereals, fruita seca i begudes calentes pel seu aroma dolç i intens.

Podem afegir-ne una mica a una tassa de **beguda vegetal calenta**, juntament amb un pessic de gingebre, o preparar una infusió de canyella amb una rodanxa de taronja. També és deliciosa escampada sobre un *porridge* de civada o un iogurt.

La canyella conté compostos antioxidants i, en la tradició culinària, s'ha utilitzat per aportar **calidesa i aroma** als aliments.

Gingebre: una espurna que escalfa

Amb el seu sabor fresc, picant i lleugerament cítric, el **gingebre** aporta una sensació d'escalfor immediata. És una arrel molt present en les cuines asiàtiques i també en nombroses preparacions tradicionals.

Una de les formes més senzilles de prendre'l és preparar una **infusió de gingebre fresc**: només cal tallar unes rodanxes fines de la part fresca de l'arrel i deixar-les infusionar en aigua calenta. Hi podem afegir llimona i una mica de mel.

També podem incorporar gingebre ratllat a sopes, cremes de verdures, saltats o plats de llegums.

Cardamom: l'aroma que desperta els sentits

El **cardamom** és una espècia extraordinàriament aromàtica. Té un perfil fresc, lleugerament cítric i especiat que combina molt bé amb begudes calentes.

Per preparar una beguda reconfortant, podem aixafar lleugerament una o dues beines de cardamom i infusionar-les amb **beguda vegetal**. Si hi afegim canyella i una mica de gingebre, obtindrem una beguda especiada i perfumada, semblant a les preparacions tradicionals de te especiat.

El cardamom també pot donar un toc molt especial al cafè, al te, a les compotes de fruita o a les postres amb poma i pera.

Cúrcuma: el color daurat de la tardor

La **cúrcuma** és un dels ingredients característics de moltes cuines del sud d'Àsia. La curcumina, un dels seus principals compostos, ha estat àmpliament estudiada per les seves propietats antioxidants i antiinflamatòries.

Una manera popular i senzilla de gaudir-ne és preparar una **"Golden Milk"** (llet daurada). Només cal escalfar beguda vegetal i afegir-hi cúrcuma en pols, un pessic de pebre negre i, si volem, canyella i gingebre. El resultat és una beguda d'un color daurat molt atractiu i amb un aroma profund i especiat.

La cúrcuma també es pot incorporar a cremes de verdures, arrossos, llegums o vinagretes.

Clau d'olor: intensitat en una petita espècia

El **clau d'olor** té un aroma potent, càlid i lleugerament dolç. Podem afegir un o dos claus a una infusió de poma i canyella, a una compota o a una beguda vegetal especiada.

Aquestes espècies, amb el seu perfum, la seva intensitat i el ritual de prendre-les en una beguda calenta, poden acompanyar-nos en **una pausa per cuidar-nos**, entrar en contacte amb els sentits i gaudir, sense presses, dels petits plaers que ens ofereix la tardor. ■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ

Redacció
bio@bioecoactual.com

Xirimoia, una fruita exòtica perfecta per gaudir aquest hivern

La xirimoia o *Annona cherimola* és una fruita originària de la serralada dels Andes. Concretament, de les muntanyes peruanes i de l'Equador, on fa mil·lennis que creix de manera espontània. Alguns historiadors també la consideren endèmica de les zones andines de Xile i Colòmbia. Es cultiva en indrets molt elevats, tot i ser una fruita tropical. Precisament per això els quítxues la van batejar com a chirimuya, que significa «llavors fredes». Van ser els conqueridors espanyols els qui van portar aquesta fruita a Europa, on la van batejar com a «menjar blanc» pel seu aspecte i el seu sabor dolç.



123rf Limited©pacoayala

Un conjunt de fruits que formen un tot

Encara que sembla un fruit simple amb forma de cor, es tracta d'un conjunt de petits fruits adherits sobre un únic receptacle. Té una mida similar a la de l'aranja i està recoberta per una pell de color verd que recorda les escates d'un rèptil. De fet, cada escata delimita la mida de cadascun dels fruits que formen el conjunt. Per dins, la polpa és de color blanc, amb una textura carnosa i molt tova.

Malgrat el seu aspecte peculiar, és molt fàcil de menjar. Només cal partir-la per la meitat i consumir-ne la polpa amb l'ajuda d'una cullera, evitant les llavors negres que hi ha a l'interior. El seu sabor és dolç, refrescant i amb tocs àcids. Alguns el defineixen com una barreja entre la pinya, la maduixa, el mango i el plàtan.

L'hivern, la millor època per gaudir-ne

La xirimoia madura a l'hivern, moment de l'any en què el seu sabor i les seves propietats nutricionals es troben en un punt òptim. Segons indica la Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN), conté una quantitat considerable d'hidrats de carboni, en comparació amb altres fruites. Aquests representen aproximadament un 20 % del seu pes i són majoritàriament sucres simples naturals (glucosa i fructosa) i sacarosa. És a dir, és una fruita amb un alt valor calòric que actua com una font ràpida d'energia.

És font de vitamina C, potent antioxidant aliat del sistema immunitari que protegeix les cèl·lules del dany oxidatiu i ajuda l'organisme a combatre els radicals lliures. Contribueix, a més, a la formació de col·lagen, per la qual cosa és una aliada per mantenir el bon estat i l'elasticitat de la pell, així com el bon aspecte de les ungles i els cabells. Presenta bons nivells de potassi, un mineral essencial per a la funció nerviosa i muscular, que ajuda a regular la pressió arterial i la funció cardíaca. Per la seva banda, l'aportació de calci, fòsfor i magnesi contribueix a mantenir la densitat òssia i els ossos forts.

La xirimoia madura a l'hivern, moment de l'any en què el seu sabor i les seves propietats nutricionals es troben en un punt òptim

El seu baix contingut en greixos i la seva proporció de fibra la converteixen en un aliment aliat per a la salut digestiva i cardiovascular: afavoreix el trànsit intestinal i contribueix al manteniment de la flora bacteriana, alhora que ajuda a regular els nivells de colesterol.

Es coneixen més de 50 espècies de xirimoia, la majoria de les quals es comercialitzen en mercats locals. Només una petita part tenen interès comercial internacional. Es distingeixen per la forma, la mida i el color. Se solen classificar segons el grau d'irregularitat de la pell, des de les suaus **lisa** i **impresa** fins a les protuberants **mamilata** i **tuberculata**. Pel que fa al color, les més populars són les varietats verdes, que destaquen per la polpa compacta i dolça, les grises d'aspecte oxidat, i les roses o vermelles, que solen tenir una mida més gran. ■

ALIMENTACIÓ

Adania Fruit
Ecológico & Local

Fruita Ecològica de la Costa Tropical

ES-ECO-001-AN
Agricultura UE

ANDALUCÍA
CAAE
AGRICULTURA ECOLÓGICA

Fes la teva comanda a: info@adaniafruit.com
o als telèfons 958 610 429 / 663 435 828
www.adaniafruit.com



physalis®
Aromatherapy



Olis essencials 100% purs i naturals

Descobreix la força dels olis essencials de Physalis!



Vies respiratòries | Articulacions / músculs | Relaxació / estrès / son | Resistència | Energia

Bio

Deixa't seduir pel ric bouquet d'aromes i l'increïble poder dels olis essencials!

Aquests components aromàtics volàtils de les plantes tenen un ampli camp d'aplicacions. Actuen en el cicle del son, en l'estrès, en el centre del plaer, en la motivació... Cada aroma, per a un ambient i un estat d'ànim. I encara més: Physalis utilitza una ampolla de vidre violeta Miron 100% reciclable per conservar de manera òptima el seu oli essencial.



Physalis® Aromateràpia. Són naturals, segurs, eficaços i formulats d'acord amb els últims avenços científics.
www.physalishealth.com —

veritas

ALIMENTACIÓ

ESPAI PATROCINAT PER:
VERITAS | www.veritas.es

Amancay Ortega
Thought Leadership, Science & Content Manager, Veritas



Fruita seca: aliments petits, grans nutrients

La fruita seca és molt més que un refrigeri. Malgrat la seva mida petita, les diferents varietats estan plenes de greixos saludables, proteïnes vegetals, fibra, vitamines, minerals i antioxidants, cosa que les converteix en un dels aliments més valuosos d'una dieta equilibrada.



123rf Limited©rafaelbenari

Una combinació única de nutrients

La fruita seca destaca especialment pel seu contingut en greixos insaturats, com ara omega-9, omega-6 i, en alguns casos, omega-3. També proporciona proteïnes vegetals, fibra i minerals com el magnesi, el fòsfor, el potassi, el ferro i el seleni, així com vitamina E. Gràcies a aquesta combinació, el seu consum regular s'associa amb beneficis per a la salut cardiovascular i metabòlica. A més, la presència de fibra, proteïnes i greixos saludables afavoreix la sacietat, cosa que la converteix en una excel·lent opció per picar entre àpats.

L'evidència científica avala el paper de la fruita seca en una dieta saludable

Els fruits secs aporten greixos insaturats, proteïnes vegetals, fibra, vitamines i minerals

Què diu la ciència?

L'evidència científica avala el paper de la fruita seca en una dieta saludable. Estudis com PREDIMED han relacionat el seu consum regular, dins d'una dieta mediterrània, amb una reducció del risc cardiovascular i millores en diversos indicadors de salut metabòlica.

Per aquest motiu, els experts sovint recomanen consumir-ne un grapat petit diàriament, aproximadament de 25 a 30 grams.

Cada fruita seca té alguna cosa especial

Tot i que comparteixen un excellent perfil nutricional, cada fruita seca ofereix diferents matisos de sabor, textura i composició nutricional, per la qual cosa alternar-la és una bona manera d'aprofitar el millor de cadascuna.

Les nous són una de les principals fonts vegetals d'àcids grassos omega-3. Les ametlles destaquen pel seu contingut en vitamina E i calci, mentre que els festucs aporten ferro. Les avellanes destaquen pel seu contingut en vitamina E i folat, i els anacards són especialment apreciats per la seva textura cremosa i la seva gran versatilitat a la cuina.

Les nous del Brasil mereixen una menció especial pel seu alt contingut en seleni, un mineral essencial que s'hi troba en quantitats molt elevades. Les nous de macadàmia i les nous pacanes, per la seva banda, destaquen per la seva suavitat, textura cremosa i sabor delicat, cosa que les converteix en ingredients molt valorats en rebosteria i altres preparacions.

Què diferencia la fruita seca ecològica?

La producció ecològica prohibeix l'ús de pesticides i fertilitzants sintètics i promou pràctiques agrícoles que respecten el sòl, la biodiversitat i els ecosistemes.

A més, alguns estudis han observat diferències en la composició nutricional de la fruita seca ecològica, com ara un contingut més alt de fibra i minerals en les ametlles o un contingut més alt d'àcid oleic i minerals en els festucs.

Un petit gest amb grans possibilitats

També són molt versàtils i fàcils d'incorporar a la rutina diària. Es poden menjar soles o afegir-les a amanides, cremes, iogurts i receptes dolces i salades, ja siguin senceres, mòltes o en forma de crema per untar.

A Veritas

Als supermercats Veritas trobareu una àmplia selecció de fruita seca ecològica, des de les clàssiques ametlles, nous i avellanes fins a varietats més especials com les nous del Brasil, les nous de macadàmia, les nous pacanes i els pinyons. A més, les varietats torrades s'elaboren en un forn de llenya, cosa que els dóna un sabor fumat característic i una textura més cruixent. ■

ALIMENTACIÓ





Cantero de Letur

Es otra historia

Nuestros productos son probióticos, con más de 100.000 millones de microorganismos vivos por envase

+100.000 MILLONES PRO BIÓTICO microorganismos vivos

Cantero de Letur Kéfir DE CABRA PROBIÓTICO

Cantero de Letur YOGUR DE CABRA PROBIÓTICO

canterodeletur.com

RECEPTA

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



Carbassa glacejada amb taronja i miso

La carbassa és un d'aquells ingredients que ens acompanyen durant gran part de l'any pel fet que es conserven realment bé i ens ofereixen molt més del que aparenten.

El seu sabor dolç i lleuger la converteix en una base perfecta per combinar amb espècies, herbes aromàtiques o amb ingredients més intensos per crear contrastos.

Si t'agraden les receptes senzilles i no surts de la típica crema de carbassa, prova aquesta recepta que és més senzilla i amb un resultat molt més atractiu. La carbassa es cuina al forn, cosa que afavoreix i potencia el desenvolupament d'aquesta dolçor natural. En tallar-la a grills amb diferent gruix dins de la mateixa peça es combinen zones més carnoses amb altres més fines que es caramel·litzen i torren de manera més intensa resultant especialment agradable en menjar-la.

El glacejat de la carbassa s'encarrega d'aromatitzar i equilibrar el plat. D'una banda, la taronja potencia la dolçor alhora que el miso aporta umami a la recepta. Aquesta combinació crea un balanç entre sabors i aromes que la converteixen en un mos irresistible ple de matisos.

Ingredients:

- 1 kg de carbassa cacauet.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.
- Sal i pebre negre mòlt al gust.
- Sal en escates.
- 2 cullerades de festucs picats.
- Julivert fresc picat per decorar.

Per al glacejat:

- 60 g de suc de taronja.
- ½ culleradeta de ratlladura de pell de taronja.
- 1 cullerada de xarop d'atzavara.
- ½ culleradeta de miso fosc o 2 culleradetes de miso blanc.
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra.



Temps de preparació: 5 minuts / **Temps de cocció:** 30 minuts / **Rendiment:** 3 racions ©Iván Iglesias

Elaboració

Preescalfar el forn a 200 °C. Mentrestant, neteja la carbassa i talla-la per la meitat longitudinalment, retirant les llavors, però conservant la pell.

Al llarg i amb molt de compte, tallar grills de carbassa. Aquest tall permet que a cada mos tinguem una part més carnosa i una altra més fina i més caramel·litzada. Salpebreu-ho i amaniu-ho amb una mica d'oli d'oliva. Col·locar en una safata de forn i cuinar durant 20 minuts.

Mentre la carbassa s'enforna, preparar el glacejat. Per fer-ho, barreja en un cassó la ratlladura de pell de taronja, el suc, el xarop, el miso i l'oli d'oliva. Quan no hi hagi grumolls, porteu-ho a ebullició i mantenir així fins que hagi reduït a la meitat i s'hagi tornat més dens.

Al cap de 20 minuts, la carbassa hauria d'estar tendra a l'interior i començant a agafar color a la superfície. Pinzellar amb el glacejat i seguir cuinant. Repetir el pinzellat 2 o 3 vegades cada 5 minuts fins que caramel·litzi i la carbassa estigui daurada.

Servir en un plat amb els festucs picats per sobre, la resta del glacejat que t'hagi sobrat, julivert fresc picat i unes escates de sal. ■

ALIMENTACIÓ



CERTIFICACIÓ



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

LA SELECCIÓ DEL MES · ELS IMPRESCINDIBLES

Novetat!

Triomix – *Snacks* de llegums, d'I Love Nature



Els *snacks* Triomix combinen cigrons, faves i tramussos en una recepta amb un 73 % de llegums, rica en proteïnes i fibra. Elaborats amb ingredients senzills i 100 % ecològics, aporten varietat i sabor a l'hora de l'aperitiu. Disponibles en les varietats Llimona i pebre negre, Tomàquet i orenga i Barbacoa, es presenten en formats de 70 g, per compartir, i de 30 g, ideals per endur-te'ls. Descobreix una altra manera de gaudir dels llegums!

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: I Love Nature
Distribució: Biocop Productos Biológicos, S.A. | www.biocop.es

Imprescindible!

Quefir suau, de Casa Grande de Xanceda



El quefir suau de Casa Grande de Xanceda reuneix no un, ni dos, ni tres… sinó 14 cultius vius diferents. Pertanyen als gèneres *Lactobacillus, Lactococcus, Streptococcus* i *Bifidobacterium* i, junts, fan que cada quefir de Casa Grande de Xanceda contingui més de 100 mil milions de bacteris vius (dels bons!) i sigui probiòtic.

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

Imprescindible!

Camu-Camu, aliat natural contra el fred, de Sol Natural



El Camu-Camu destaca pel seu alt contingut de vitamina C, un nutrient que contribueix al funcionament normal del sistema immunitari. Ideal per incorporar-lo a la teva rutina a l'hivern i cuidar les teves defenses quan més ho necessites. Pots afegir-lo fàcilment als teus smoothies, iogurts o batuts. Vegà i sense gluten.

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

Imprescindible!

Miso d'ordi japonès ecològic, de Clearspring



Mugi Miso tradicional elaborat amb cura amb ordi i grans de soja sencers de cultiu ecològic, que es deixa madurar de forma natural entre 1 i 2 anys en barrils de fusta de cedre. De fermentació natural, sense pasteuritzar i amb un sabor umami intens i profund, aporta un sabor excepcional a la cuina de cada dia. Incorpora'l a sopes, guisats i brous, barreja'l amb amaniments i salses o utilitza'l per realçar el sabor de verdures, fideus, cereals i mongetes. Una petita quantitat és suficient.

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



NOVEMBRE 2026 | **NÚM. 156**

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

ASSOCIACIONS · COMERÇ JUST

Laura Clavijo
Periodista



Triar què comprem és escollir a què donem suport

Cada decisió de compra tanca una cadena que connecta el consumidor amb el productor, i les relacions que s'estableixen al llarg d'aquesta cadena no sempre són justes. En aquest context, el moviment de comerç just busca fer més sostenibles i equitatives les relacions comercials, és a dir, que els productors rebin una remuneració digna, que els treballadors desenvolupin la seva activitat en condicions adequades i que les comunitats puguin viure amb més autonomia i benestar. Tot això sense deixar de banda la protecció del medi ambient.



©Bio Eco Actual

En triar productes certificats, no només es fa una compra ètica, sinó que també es passa a formar part d'un moviment que dona suport als salaris justos

En els seus inicis, el moviment de comerç just va néixer per donar suport a productors i treballadors de països en desenvolupament. A Europa, el comerç just va començar a finals dels anys quaranta i durant la dècada dels cinquanta amb artesanies de comunitats d'Àfrica, Àsia i Amèrica Llatina. Durant la dècada dels seixanta, va començar a incorporar cafè, te i cacau. En les dècades següents, el comerç just va continuar creixent i s'hi van incorporar fruites, verdures, sucre, xocolata i vi, entre altres productes. Actualment, també hi ha iniciatives relacionades amb l'agricultura, l'alimentació i l'artesania a Europa i en altres regions.

Per garantir que els productes de comerç just compleixin uns criteris socials, econòmics i ambientals, existeixen sistemes de certificació. Un dels més reconeguts és **Fairtrade**, que estableix estàndards relacionats amb les condicions laborals, els ingressos dels productors, els drets humans i la protecció del medi ambient. Segons l'estudi GlobeScan 2025, publicat per Fairtrade el 2026, tres de cada quatre consumidors reconeixen el Segell Fairtrade. És a dir, el 75 %. Entre els qui el coneixen, el 83 % hi confia.

Espanya és consumidora de productes Fairtrade, tot i que encara està lluny dels nivells registrats en altres països d'Europa. La despesa mitjana per habitant en productes certificats Fairtrade es va situar el 2024 en 3,07 euros, davant dels 23,40 euros de mitjana europea. El cacau és una de les categories amb més presència.

Comprar és triar i amb la decisió correcta donem suport als que més

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ



ho necessiten i genera un efecte dòmino a la societat.

Quins beneficis aporta a la societat

La venda de productes Fairtrade és positiva per als agricultors i els treballadors, perquè els permet obtenir millors preus, condicions de treball dignes i suport per millorar les seves comunitats. També és beneficiosa per a les empreses, ja que ajuda a crear cadenes de subministrament sostenibles i transparents i a demostrar el seu compromís amb els drets humans i el medi ambient.

A més, és beneficiosa per als consumidors. En triar productes certificats, no només es fa una compra ètica, sinó que també es passa a formar part d'un moviment que dóna suport als salaris justos, a les pràctiques agrícoles sostenibles i al desenvolupament comunitari. Hi ha una àmplia gamma de productes certificats Fairtrade: més de 37.000.

Finalment, beneficia el planeta, ja que promou una agricultura més sostenible, protegeix la biodiversitat, redueix l'ús de pesticides tòxics i fomenta l'adaptació al canvi climàtic.

El comerç just aporta a la societat un model econòmic més sostenible i equitatiu que redueix la pobresa de les comunitats productores.

Reptes que comencen a l'origen

Malgrat el creixement que els productes de comerç just han experimentat en els darrers anys, darrere de cada producte encara hi ha reptes que afecten les persones i el seu entorn.

La **pobresa** porta algunes famílies a dependre del treball dels seus fills. El comerç just planteja millorar els ingressos familiars, afavorir l'accés a l'educació i establir mecanismes per detectar aquestes situacions.

També hi ha el repte del **canvi climàtic**. Sequeres, inundacions, temperatures extremes, malalties dels cultius i degradació del sòl afecten els petits agricultors, que sovint disposen de pocs recursos per fer-hi front. L'adaptació climàtica, l'agroecologia i una gestió més sostenible dels recursos són algunes de les vies per augmentar la resiliència de les comunitats productores.

En moltes comunitats agrícoles, **les dones** tenen un accés més limitat a la terra, al finançament, a la formació o als espais de presa de decisions. En aquest context, es busca augmentar-ne la participació i el lideratge i afavorir-ne l'autonomia.

Pel que fa als **petits agricultors**, afronten una posició feble davant dels mercats. La seva menor capacitat de negociació, els baixos ingressos i l'exposició als fenòmens climàtics dificulten la seva activitat. Enfortir les cooperatives pot ajudar-los a negociar en millors condicions i a tenir un accés més gran als mercats.

En l'àmbit laboral, els reptes tampoc desapareixen. Les condicions de treball segures, els salaris adequats, la llibertat sindical i la negociació col·lectiva formen part dels drets que es pretenen reforçar amb el comerç just. Entre les situacions més greus hi ha el **treball forçós**, que pot romandre ocult i afectar persones en situacions de pobresa, discriminació o vulnerabilitat.

Finalment, cal assenyalar que les empreses han de conèixer els riscos que existeixen al llarg de les seves cadenes de subministrament i actuar per prevenir o reduir els possibles danys sobre les persones i el medi ambient. Fairtrade pot proporcionar estàndards, eines i sistemes de seguiment, però la certificació no elimina la responsabilitat de les empreses. El repte consisteix en el fet que tots els actors de la cadena —des dels productors fins a les grans companyies i els consumidors— assumeixin la seva part de responsabilitat per construir un comerç i un món més justos.

El moviment de comerç just va néixer per donar suport a productors i treballadors de països en desenvolupament

Només mitjançant una feina compartida podem afrontar els grans reptes i desafiaments de sostenibilitat. En unir forces solucionarem tant les necessitats de les persones com les de la natura. ■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ



NOVEMBRE 2026 | **NÚM. 156**

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

EMPRESES HISTÒRIQUES

Enric Urrutia
Director



David Aguado: "L'aigua de mar té un paper fonamental com a nutrient cel·lular i revitalitzant"



©Bio Eco Actual

L'aigua de mar pura és un recurs ancestral i natural únic per nodrir les nostres cèl·lules, reforçar el sistema immunitari i mantenir una hidratació cel·lular profunda. Amb l'arribada dels mesos freds, el nostre organisme s'enfronta a un desgast més gran, baixades de defenses i episodis respiratoris recurrents.

Quin paper pot fer l'aigua de mar durant aquesta època de l'any?

Exerceix un paper fonamental com a nutrient cel·lular i revitalitzant, sempre que es respecti un rigorós protocol de captació que fa que la resposta biològica sigui molt més efectiva. En aportar la taula periòdica completa de minerals i oligoelements bioassimilables, ajuda a combatre la fatiga estacional i dota l'organisme dels elements necessaris per afrontar el descens de temperatures amb més vitalitat i defenses equilibrades.

I pel que fa a molèsties respiratòries?

Contribueix a totes les fases. En prevenció i higiene, les rentades nasals amb aigua de mar arrosseguen al·lèrgens i patògens, protegint la mucosa. A la fase simptomàtica, fluïdifica les mucositats i facilita la descongestió de manera natural, accelerant la recuperació de les vies respiratòries altes sense efectes secundaris.

Com intervenen els minerals i oligoelements presents a l'aigua de mar en funcions com la resposta immunitària, l'equilibri electrolític o la recuperació davant d'estats de cansament?

Els minerals i els oligoelements de l'aigua de mar no actuen de forma aïllada, sinó mitjançant una complexa xarxa sinergètica i antagònica on tots treballen en conjunt. L'aigua de mar no és una simple barreja d'aigua i de sals, sinó un fluid amb una identitat fisiològica homòloga al nostre medi intern. Per aquest motiu, no actua en cap cas com un medicament, sinó com la matèria primera biològica i essencial que l'organisme necessita perquè les seves funcions es desenvolupin d'una manera òptima i natural, aconseguint allò que s'anomena l'homeòstasi i ajudant a la recuperació.

Com s'hauria de consumir durant els mesos de tardor i hivern? Quines diferències hi ha entre l'aigua isotònica i la hipertònica, i quina quantitat i freqüència recomanaríeu en cada cas?

El consum s'adapta a les necessitats de cada moment mitjançant tres formulacions clau:

Hipertònica (pura, al voltant dels 36 g de sals per litre). Aporta una alta concentració mineral. Es recomana en petites dosis (de 20 a 50 ml al dia) en dejú o davant d'estats de fatiga aguda. És important mantenir-la a manera de col·lutori a la boca entre 30 segons i un minut abans d'empassar-la per afavorir-ne la preassimilació a través de la mucosa sublingual.

Isotònica (diluïda a uns 9 g de sals per litre, barrejant 1 part d'aigua de mar per 3 d'aigua). La seva salinitat és idèntica a la dels nostres líquids corporals, i és perfecta per al consum diari continuat (uns 200 a 500 ml diaris).

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ



Hipotònica (per sota dels 9 g de sals per litre, diluint els 20-50 ml d'aigua hipertònica en un litre o més d'aigua). És una solució més diluïda que resulta especialment interessant quan es busca potenciar una hidratació cel·lular ràpida i profunda.

Explica'ns l'experiència d'unes llagostes agonitzant en un aquari

Va ser una demostració biològica fascinant. En un viver comercial, unes llagostes estaven agonitzant perquè l'aigua del tanc estava degradada: tenia excés de matèria orgànica, poc oxigen dissolt, un pH baix i unes condicions poc adequades per als crustacis.

En substituir-la per la nostra aigua de mar pura d'alta mar, recollida en condicions òptimes, moltes van recuperar en poques hores la mobilitat i la vitalitat. L'explicació que donem és que aquesta aigua preserva l'equilibri dels seus 78 elements i les condicions naturals del seu hàbitat, ajudant a restablir l'homeòstasi ambiental que necessiten per viure de forma òptima.

Quines particularitats té l'aigua d'Eivissa i Formentera i quins processos d'extracció, microfiltració i control sanitari apliqueu per garantir-ne la seguretat?

L'aigua de mar amb major activitat biològica és la que es recull a alta mar a zones amb alta concentració de plàncton gràcies a la convergència de corrents, que anomenem vòrtexs marins. Allí es produeixen dos fenòmens clau: la interrelació simbiòtica entre el plàncton i l'aigua, i un moviment centrípet descendent que ajuda a reorganitzar i alinear millor les molècules, aconseguint una estructura més coherent a nivell físic que potencia els processos biològics. A més, en cap cas no alterem la composició original de l'aigua. Realitzem analítiques contínues amb laboratoris independents per certificar que està lliure de tòxics, l'envasem en vidre i les nostres instal·lacions compleixen rigorosament les bones pràctiques sanitàries, garantint una total seguretat alimentària per al consumidor.

Pel contingut en sodi, el consum d'aigua de mar també requereix precaucions. Quines persones l'haurien de limitar o evitar i quins errors habituals convé no cometre?

L'aigua de mar és un complement nutricional i mai no ha de substituir l'aigua comuna per calmar la set, especialment en el format hipertònic. Els qui tinguin alguna patologia diagnosticada o hagin de seguir restriccions per condició mèdica han de consultar sempre amb el professional sanitari. Això no obstant, si es respecten les dosis i les dissolucions adequades, l'aigua de mar no sol tenir cap efecte secundari. L'error més habitual és beure-la pura en grans quantitats en iniciar-se; per això, és molt recomanable que les persones que s'introdueixen en el consum ho facin sempre de manera diluïda, adaptant-se a les seves necessitats i, en molts casos, sota la supervisió d'un nutricionista o professional especialitzat. ■



Fotografia cedida per Ibiza y Formentera Agua de Mar

L'aigua de mar amb més activitat biològica és la que es recull a alta mar a zones amb alta concentració de plàncton gràcies a la convergència de corrents, que anomenem vòrtexs marins

Més informació sobre Ibiza y Formentera Agua de Mar a:
www.ibizayformenteraaguademar.com
Instagram: @if_aguademar i @ibizayformenteraaguademar



ideas COMERCIO JUSTO

ALIMENTACIÓ · PUBLIREPORTATGE

ESPAI PATROCINAT PER:
IDEAS | ideas.coop

Redacció
bio@bioecoactual.com

Cooperativa IDEAS: més de 30 anys apostant per les botigues de proximitat

El 2027, **IDEAS Comercio Justo celebra 30 anys.** Més de tres dècades demostrant que és possible emprendre sense renunciar als valors: amb productes de qualitat, relacions comercials justes i un model que genera impacte positiu aquí i en origen.

IDEAS és una cooperativa sense ànim de lucre, pionera a Espanya en la importació i distribució de productes de Comerç Just. Des de fa més de tres dècades connecta organitzacions productores del Sud Global amb comerços, entitats i persones consumidores que busquen una oferta diferent, responsable i amb valors. A més, està reconeguda com d'Interès Social pel desenvolupament de projectes de cooperació al Sud Global i de sensibilització al Nord.

Avui, aquesta experiència es tradueix en una xarxa que dóna suport a més de **104 organitzacions productores, al voltant de 45.700 productors i productores de 29 països, més de 1.000 punts de venda a Espanya i Portugal.** Només el 2025 es van superar els **800.000 productes venuts.**

Però treballar amb IDEAS significa també comptar amb un proveïdor que entén la proximitat d'una manera diferent. La cooperativa ofereix **més de 30 anys d'experiència en el sector BIO i del Comerç Just,** una política de preus cuidada i estable, i marges pensats per afavorir la rendibilitat de les botigues. A això s'hi suma una operativa senzilla: comandes online còmodes, un ampli assortiment pensat per aprofitar bé l'espai disponible i materials de suport per ajudar que el producte es mogui al punt de venda. La proposta es completa amb **eathica.**, la marca pròpia d'IDEAS, que és **exclusiva per a les botigues especialitzades i de proximitat,** i que combina productes de Comerç Just i de proximitat, i permet incorporar al lineal referències amb personalitat pròpia i capacitat de diferenciació.



Perquè avui les persones no busquen només bons productes. També volem saber què hi ha darrere seu. I darrere d'un cafè, una xocolata o un cacau d'IDEAS hi ha cooperatives, comunitats i projectes de vida vinculats a preus justos, condicions laborals dignes i una producció més sostenible.

Complir 30 anys és celebrar tot el que s'ha aconseguit, però també continuar creixent al costat dels qui creuen que **rendibilitat, qualitat i impacte positiu poden compartir el mateix espai.**

IDEAS Comercio Justo: més de 30 anys apropant cultures, territoris i valors.

L'eathica. canvia el món. ■

ALIMENTACIÓ

ECOHORNO

Envíos a toda España

PAN ECOLÓGICO DE MASA MADRE

Elaboramos **panes**, **bollería** y **galletas** con ingredientes ecológicos seleccionados, respetando el producto, los procesos y el tiempo que necesita cada elaboración.

¿TIENES UN HERBOLARIO O NEGOCIO?

Ofrece productos Ecohorno a tus clientes. Condiciones especiales para profesionales. Escríbenos:
efuertes@ecohorno.com



OFERTA LECTORES
10% DTO EN TU PRÓXIMA COMPRA
www.ecohorno.com

Usando el código
REVISTA10
en nuestra web

ALIMENTACIÓ

LA CHEF ECO
Cocina eco-responsable

MENÚS SEMANALES
Platos caseros, nutritivos y listos para disfrutar.



GALLETAS REGALO para los lectores Bio Eco Actual con el código BIOECO1126

Entregas en moto eléctrica solo en Madrid

Entra en nuestra web y mira los menús
www.lachefeco.com

anuga SELECT Ibérica

www.anuga-iberica.com

MADRID, 16-18.02.2027

Where Iberian Flavours Meet Global Opportunities



Quiero exponer

koelnmesse

IFEMA MADRID

ALIMENTACIÓ I FITOTERÀPIA



Jaume Rosselló
Editor Especialitzat en Salut i Alimentació

Medicina preventiva i tractament. L'exemple del cor. Fitoteràpia a la teva alimentació

Allò que mengem i l'estil de vida influeixen decisivament en la salut de l'organisme, per això en medicina naturista s'insisteix tant en la **prevenció** i en tractaments tan naturals com sigui possible. Avui coneixem molt millor els efectes dels aliments de l'alimentació *plant based* i, a més del que mengem, disposem de milers de plantes medicinals que són un recurs excel·lent en **fitoteràpia**.

El coneixement i l'aplicació de plantes medicinals per a la salut de l'aparell digestiu, els sistemes respiratori, genitourinari, immunitari… significa l'estudi, amb les tècniques actuals, de totes les seves propietats. Així, per exemple, en els **olis essencials de les plantes** es valoren els quimiotips: un quimiotip és «la varietat química dins una mateixa mena de planta, definida pels components predominants en el seu oli essencial». Per què? Perquè en dues plantes de la mateixa espècie física es poden donar olis o continguts —a nivell molecular— molt diferents, segons el sòl o el clima.



123rf Limited©heikerau. Tisana de fulla d'olivera

Un exemple. Aquesta vegada veurem, brevíssimament, uns quants aliments que es recomanen, de manera cada cop més personalitzada, en cas de trastorns del cor i arterioesclerosi, i dins un tractament general amb seguiment mèdic especialitzat. Cal tenir en compte que els trastorns i malalties del cor es caracteritzen per un envelliment prematur del sistema cardiovascular, observable tant al múscul cardíac com als vasos coronaris, és a dir, aquells que irriguen el cor.

La fruita ecològica i els seus sucs, acabats de batre o espremuts (en liquar-los, comencen a oxidar-se) són un dels preventius més eficaços de les malalties cardíaques i de moltes altres de tipus degeneratiu. També les verdures i olis verges de primera pressió en fred. Són aliments rics en antioxidants.

Dues tisanes. Aquí teniu un parell de receptes d'exemple de l'ús de les plantes medicinals, que aplicarem juntament amb una sèrie de mesures generals bàsiques: no fumar, controlar el pes, reduir el consum de sal, reduir el nivell d'estrès, seguir una dieta adequada i practicar exercici físic.

Tisana contra l'arterioesclerosi

Ingredients

- 50 g de melilot *(Melilotus officinalis)*
- 50 g de vinca menor *(Vinca minor)*
- 25 g de fulles de carxofera *(Cynara scolymus)*

Preparació. Dues culleradetes de la barreja per cada tassa en infusió. Se'n poden prendre diverses tasses al dia. Com que és una mica amarga, és millor prendre-la freda o fresca.

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ



Tisana contra la hipertensió

Ingredients

- 25 g de fulles d'olivera *(Olea europaea)*
- 50 g de summitats d'arç blanc *(Crataegus oxyacantha)*
- 25 g d'estigmes de blat de moro *(Zea mays)*

Elaboració. Tres culleradetes de la barreja per cada tassa en infusió. Cal deixar-la en repòs cinc minuts abans de prendre-la. Es pot endolcir amb xarop d'atzavara d'absorció lenta.

De l'all a les fulles de carxofa: tractament naturista preventiu

Nombroses plantes medicinals prevenen el desenvolupament de malalties coronàries. Però fins i tot sent molt efectives, l'ús de plantes medicinals sol ser complementari: milloraran sensiblement l'estat de salut i en molts casos ajudaran a reduir les dosis de fàrmacs.

Moltes gairebé no es poden considerar plantes medicinals en el sentit clàssic (tisanes, extractes), sinó que es tracta d'aliments o condiments *plant based* d'ús força comú. Canviar certs hàbits alimentaris no vol dir només evitar greixos, carns, etc., sinó també incloure els aliments més adequats.

All (*Allium sativum*). L'all és, sens dubte, l'estrella en la prevenció de l'aterosclerosi i de la malaltia coronària. Els estudis realitzats amb el suc, l'oli, la tintura o la pols deshidratada són molt nombrosos i ho demostren.

Carxofa *(Cynara scolymus).* Les fulles de carxofa (que no són la part comestible, el receptacle de la flor immadura) contenen derivats d'àcids cafeilquínics, que han demostrat reduir sensiblement (un 15 %) els nivells de colesterol i triglicèrids. La forma de preparació és summament fàcil: consisteix a posar unes quantes fulles (de les que surten de la tija de la carxofa comestible) a bullir cinc minuts a foc lent i prendre la decocció amb certa regularitat. És preferible prendre-la freda, ja que el seu sabor és intensament amarg.

La pols de llavors d'alfals redueix fins a un 20 % el nivell de colesterol gràcies a les saponines

Alfals *(Medicago sativa).* La pols de llavors d'alfals redueix fins a un 20 % el nivell de colesterol, gràcies a les saponines, unes substàncies que s'uneixen al colesterol i eviten que sigui reabsorbit per l'intestí, permetent la seva eliminació per la femta. L'alfals germinat sembla tenir un efecte similar al dels comprimits de llavors polvoritzades, per la qual cosa és un complement dietètic d'alt interès.

Nabiu *(Vaccinium myrtillus).* Els nabius estimulen la formació de prostaciclina, una substància que dilata els vasos sanguinis i millora la circulació venosa. I la capacitat d'agregació de les plaquetes disminueix.

Biznaga *(Ammi visnaga).* Gràcies a dues substàncies (khellina i visnagina), la biznaga té un efecte dilatador de les artèries coronàries, amb una acció similar a les modernes drogues que bloquegen els canals del calci (molt utilitzades en les formes sintètiques). Amb control mèdic.

Ceba *(Allium cepa).* La seva eficàcia és semblant a la de l'all, però amb una acció més específica sobre la viscositat de la sang.

Cúrcuma *(Curcuma longa i Curcuma xanthorrhiza).* La curcumina que conté

L'alfals germinat sembla tenir un efecte similar al dels comprimits de llavors polvoritzades, per la qual cosa és un complement dietètic d'alt interès

ajuda a reduir la placa ateromatosa i disminuir l'adhesivitat de les plaquetes. S'utilitzen les flors i les fulles que les envolten, en infusió o bé en forma de tintura. Ajuda a reduir la pressió arterial i a protegir el cor gràcies als «oligòmers procianidòlics» que conté. I moltes més: **Arç blanc** *(Crataegus oxyacantha, Crataegus monogyna i Crataegus pinnatifida)*; **Fenogrec** *(Trigonella foenum-graecum)*; **Ginkgo** *(Ginkgo biloba)*; **Gingebre** *(Zingiber officinale)*; fins i tot la **Pinya tropical** *(Ananas comosus).*

Agraïments: Dr. Josep Lluís Berdonces (metge i fitoterapeuta). ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



SALUT I ALIMENTACIÓ



Jordina Casademunt
Nutricionista Oncològica

L'espelta i el kamut ecològics i els seus beneficis

Quan parlem de cereals antics, parlem d'aliments que han nodrit la Humanitat durant mil·lennis sense que ningú els hagués modificat genèticament per augmentar-ne el rendiment agrícola a costa del valor nutricional. No és cap casualitat que les malalties metabòliques hagin crescut en paral·lel al progressiu desplaçament dels cereals integrals i antics pels productes de blat modern refinat.

L'espelta i el kamut en són dos dels exemples més destacats: varietats de blat ancestrals que la revolució agrícola del segle XX va arraconar i que avui recuperem per raons molt concretes de salut.

Recuperar-los és una de les decisions nutricionals més intel·ligents que podem prendre.



123rf Limited©julie208. Porridge d'espelta amb fruits secs i fruita deshidratada

Una mica d'història

L'espelta (*Triticum spelta*) va ser un dels cereals dominants a l'Europa medieval. Originada fa uns deu mil anys a la zona del Pròxim Orient, bressol de les primeres civilitzacions agrícoles, va ser progressivament substituïda pel blat modern per la seva menor rendibilitat agrícola. Però mai no va desaparèixer del tot: a Alemanya, Suïssa i Àustria ha mantingut una presència constant, i avui el seu cultiu ecològic ressorgeix amb força a tot Europa, acompanyat d'una recerca científica creixent sobre els seus beneficis per a la salut.

El kamut, també conegut com a blat khorasan (*Triticum turgidum ssp. turanicum*), és una varietat d'origen egipci i de l'Orient Mitjà cultivada fa més de quatre mil anys. El nom "kamut" deriva de l'antic egipci i significa "blat". Va arribar als mercats occidentals a finals del segle XX i des d'aleshores ha estat objecte d'intens estudi científic. Una de les seves característiques més singulars és que el kamut és una marca registrada que garanteix que el gra és 100 % ecològic i sense cap modificació genètica, la qual cosa li dona una traçabilitat i una garantia de qualitat úniques en el mercat de cereals.

Perfil nutricional: superiors al blat modern en gairebé tot

Tant l'espelta com el kamut superen clarament el blat modern en proteïna, minerals i compostos bioactius.

L'espelta aporta entre un 14 i un 15 % de proteïna de qualitat per 100 g, amb una proporció d'aminoàcids superior a la del blat comú, i fins a 10,6 g de fibra per 100 g, magnesi, fòsfor, zinc, seleni i vitamines del grup B.

El kamut va un pas més lluny: fins a un 16,5 % de proteïna, 11,2 g de fibra, i nivells de minerals com el

ALIMENTACIÓ



seleni, fins a 60 micrograms per 100 g, enfront dels 15 del blat modern, i uns nivells de magnesi substancialment superiors.

Tots dos es troben molt per sobre del blat refinat en pràcticament totes les categories nutricionals.

L'espelta conté àlquil-resorcinols i àcid fític, compostos bioactius que contribueixen al control de la glucosa en sang i a la sensibilitat a la insulina. El kamut, a més, és excepcionalment ric en polifenols antioxidants, potassi i magnesi, que la recerca vincula a la seva capacitat de modular el colesterol i la inflamació.

Beneficis per a la salut: per què funcionen

El kamut és el cereal antic més estudiat des del punt de vista clínic, i els resultats són sorprenents. Quan les persones van substituir el blat modern pel kamut durant vuit setmanes, el colesterol LDL va baixar gairebé un 8 % i la inflamació es va reduir entre un 23 i un 36 %. El grup que va continuar menjant blat modern no va obtenir cap millora comparable. I el que va cridar més l'atenció dels investigadors és que els beneficis no s'expliquen únicament per la fibra: hi ha alguna cosa en el conjunt del cereal antic que el blat modern ha perdut.

L'espelta, d'altra banda, és millor tolerada per moltes persones que no digereixen bé el blat modern, tot i que no és apta per a celíacs. El seu gluten té una estructura diferent, més fràgil i soluble en aigua, que resulta menys agressiva per a la mucosa digestiva. I quan es fermenta en massa mare, la seva digestibilitat millora encara més i alimenta els bacteris beneficiosos de l'intestí d'una manera que el pa convencional de blat refinat simplement no fa.

Per què és important que siguin ecològics

Tant l'espelta com el kamut tenen una capacitat natural de resistir plagues i malalties sense necessitat de tractaments químics que els fa especialment adequats per al cultiu ecològic. **El kamut**, per definició de la seva marca registrada, **sempre és ecològic** i, per tant, sense modificació genètica. L'espelta ecològica certificada garanteix l'absència de pesticides de síntesi i un cultiu en rotació que preserva la biodiversitat del sòl i el contingut mineral del gra. En tots dos casos, escollir ecològic és la manera d'obtenir el màxim valor nutricional i la mínima càrrega de contaminants. El blat modern convencional, en canvi, rep de mitjana entre 15 i 20 aplicacions de productes fitosanitaris per cicle de cultiu, incloent herbicides com el glifosat que s'apliquen directament sobre el gra madur com a dessecant.



123rf Limited©dusanzidar. Macarrons de kamut

Com integrar-los a la dieta

L'espelta és molt versàtil: en gra sencer per a amanides i estofats, en flocs per a *porridge*, i sobretot en farina per a pa, pasta, galetes i masses. El pa d'espelta de massa mare artesanal és digerible, saborós i nutricionalment complet.

El kamut, amb el seu sabor lleugerament dolç i mantegós, és excel·lent en gra per a *bowls* i guarnicions, i en pasta i pa artesanal. Tots dos es beneficien d'un remull previ de 8 hores que millora la digestibilitat i redueix els antinutrients naturals del gra.

El kamut es cuina com l'arròs, una tassa per dues d'aigua, i aguanta bé la cocció llarga, la qual cosa el fa ideal per a plats de cullera. L'espelta en gra necessita uns 40 minuts, però amb un remull previ el temps es redueix a la meitat.

L'espelta i el kamut no són modes passatgeres. Són dos dels cereals antics més ben estudiats i nutricionalment complets que podem incorporar a la dieta. En versió ecològica i integral, representen el que el blat podria haver estat si no l'haguéssim modificat fins a buidar-lo de tot allò que el feia valuós. ■

ALIMENTACIÓ



ALIMENTACIÓ



NOVEMBRE 2026 | NÚM. 156

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

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA



Montse Mulé
Editora

La nostra elecció, el nostre vot

Cada cop que omplim la cistella de la compra, estem decidint quin model de producció volem sostenir i quin tipus de societat contribuïm a construir.

Sovint parlem del consum ecològic com una qüestió de salut. Ens preocupa el que mengem, els ingredients que conté un aliment, la presència de residus químics o el valor nutricional dels productes. Però hi ha quelcom més darrere de cada producte que triem: les persones que el produeixen, la manera com es cultiva, el respecte per la terra i les conseqüències que aquesta producció té sobre el conjunt de la societat.

Darrere de cada producte hi ha una manera de treballar la terra, distribuir la riquesa i entendre l'economia. Quan triem aliments de productors que respecten els cicles naturals, cuiden el sòl i aposten per la biodiversitat, contribuïm a fer que aquestes pràctiques tinguin futur.

Volem aliments tractats com a simples mercaderies, o volem reconèixer que alimentar-se és una necessitat essencial que afecta la nostra salut, la nostra cultura i el nostre territori? Volem que les decisions es regeixin exclusivament per la rendibilitat immediata, o aspirem a una economia que tingui en compte les seves conseqüències socials i ambientals?



123rf Limited©m_woodhouse

Les decisions de compra compten. Orienten la demanda, sostenen determinats projectes i ajuden a definir quines activitats econòmiques tenen possibilitats de prosperar.

Consumir ecològic també vol dir recuperar el nostre poder. Perquè cada compra, a més de satisfer una necessitat, participa en la construcció del mercat que tindrem demà. ■

ASOCIACIÓN VIDASANA
40 AÑOS DEFENDIENDO LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Associació Vida Sana
www.vidasana.org

ESPAI VIDA SANA

BioCultura, més que mai

Novembre és el mes de BioCultura per excel·lència. Des de fa anys, IFEMA acull l'edició que se celebra a Madrid, la més gran de les que se celebren al llarg de l'any. És un punt de trobada tant per als madrilenys com per a persones vingudes de tots els punts d'Espanya, que no es volen perdre aquesta cita anual del sector de l'alimentació ecològica i el consum responsable.

El projecte CompartoClima, dut a terme per l'Associació Vida Sana que, recordem una vegada més, també és l'organitzadora de BioCultura, va entrevistar centenars de visitants de la fira per trobar maneres comunes d'adaptar-nos a aquest món canviant i ser més resilients. Entre els 7 consells clau per tenir un estil de vida més sostenible s'hi incloïa la importància d'estar ben informats sobre alternatives amb menys impacte ambiental, la necessitat de vincular-nos a altres persones per crear comunitat i el valor fonamental de convertir-nos en agents de canvi, conscienciant les persones que ens envolten.



123rf Limited©deagreez

BioCultura compleix, des de fa més de 40 anys, la funció de ser font d'informació i d'inspiració, així com un lloc de trobada que crea comunitat. Tot i que la nostra màxima aspiració és que BioCultura deixi d'existir perquè ja no calgui, un any més hem de seguir caminant cap a la utopia. Així que del 26 al 29 de novembre tornarem a ser a IFEMA en aquesta gran cita i celebració de la vida alternativa. ■

COSMÈTICA

BENEFICIS DE
L'OLI ECOLÒGIC
DE RICÍ

01
Enforteix i estimula el creixement del cabell, pestanyes i celles

02
Cuida el cuir cabellut amb les seves propietats antiinflamatòries i antimicrobianes

03
Hidrata i suavitza la pell



Disponible en 30ml i 125ml

Aplica-ho cada nit amb l'ajuda d'un massatge!

Vitaldiet
Distribuido por Levandiet S.L.

www.vitaldiet.online
www.levandiet.com
963 76 22 23
levandiet@levandiet.com

TRACTAMENT DE L'AIGUA

Tecnologia verda,
hidratació intel·ligent.

10

Gerra filtradora
Drops®
Depura tòxics, alcalinitza pH 9 i aporta minerals com el magnesi.

Filtros
Drops®
Eliminen fins al 99% de més de 200 substàncies tòxiques de l'aigua (Normativa UNE 149101).

Filtre de dutxa
RainDrops®
Eliminen fins al 99% de clor, metalls pesants, matèria orgànica, sediments, males olors i altres impureses presents a l'aigua. Certificat sense sulfit càlcic E226 pel CACTI (Univ. Vigo).

Gerra de vidre filtradora
ClearDrops®
¡NOU!
Fabricada en vidre de borosilicat d'alta qualitat, amb un +93% de silici, és compatible amb els filtres Drops®.

alkanatur®
www.alkanatur.com

Trobeu-nos a l'estand 607
BioCultura Madrid

Degut a la nostra política de millores contínues, el producte real pot variar respecte a les imatges mostrades.. | © 2026 Alkanatur Drops® SL. Tots els drets i/o marques estan reservats.

Darrere d'un aliment ecològic hi ha MOLT MÉS del que penses

✓ Ingredients ecològics i tècniques que preserven la qualitat dels aliments

✓ Compromís amb el benestar animal

✓ Aliments ecològics sense additius ni conservants artificials

✓ Controls que aporten seguretat i confiança al consumidor

Iogurt natural d'ovella eco
Sense additius ni conservants
Elaborat a Catalunya

Eurofulla.
Garantia de qualitat ecològica.

Generalitat de Catalunya

NOVEMBRE 2026 | NÚM. 156

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

FITOTERÀPIA

Laura Clavijo
Periodista



Propietats, usos tradicionals i precaucions de la farigola

La seva agradable fragància ja va cridar l'atenció dels antics egipcis, que utilitzaven la farigola en la preparació d'ungüents per embalsamar. La farigola és un petit arbust que pot arribar als 30 centímetres d'alçada i pertany a la família de les Labiades. Presenta tiges llenyoses, tortuoses i molt ramificades. Les fulles són petites, ovalades, amb les vores doblegades cap avall i de color més clar pel revers. Les flors, petites i agrupades als extrems de les branques, són rosades o blanques.

En castellà s'anomena *tomillo*, tot i que en algunes zones d'Aragó també rep els noms de *tremoncillo* o *estremoncillo*. En català s'anomena farigola, mentre que *timó* és habitual en l'àmbit valencià. Entre les espècies i varietats més conegudes hi ha la farigola comuna (*Thymus vulgaris*), la farigola salsera (*Thymus zygis*) i la farigola llimonera (*Thymus* × *citriodorus*).

Creix de manera silvestre a gran part d'Espanya. Es desenvolupa bé en terrenys secs i pedregosos, amb sòls pobres, sovint calcaris, i amb molta llum solar. Floreix a la primavera i a l'estiu, segons l'espècie, l'altitud i el clima. Les summitats florides es recol·lecten en dies secs i assolellats, un cop s'ha evaporat la rosada. Després es deixen assecar en un lloc ventilat i protegit de la llum, i es conserven en recipients secs, allunyats de la humitat.

Composició i propietats

Entre els seus components destaquen el timol i el carvacrol, a més de compostos com el p-cimè, el borneol i el geraniol. També conté flavonoides i àcids fenòlics.

A aquests compostos s'atribueix una part de les seves propietats antisèptiques i antimicrobianes. S'utilitza tradicionalment per la seva acció antiespasmòdica, que pot ajudar a alleujar molèsties digestives lleus; carminativa, que afavoreix l'expulsió de gasos; i balsàmica i expectorant, relacionada amb l'alleujament de la tos associada al refredat. Tanmateix, els efectes depenen de la preparació usada.

Les parts més usades són les fulles i les flors, sobretot les summitats florides. Per a ús intern, la farigola



©Bio Eco Actual

es prepara principalment en infusió. Per a ús extern, s'ha fet servir en glopeigs bucals i gàrgares, rentats, compreses i banys. També s'ha fet servir en bafs i inhalacions.

Usos tradicionals

Des de l'antiguitat, autors com Teofrast i Dioscòrides van esmentar la farigola i altres plantes aromàtiques en els seus escrits sobre botànica i medicina. Tradicionalment, se'n preparava una infusió per estimular la gana i afavorir la digestió. També s'utilitzava per alleujar la pesadesa digestiva i la flatulència, com també per combatre els paràsits intestinals.

En la cuina popular s'afegien les summitats florides a sopes de pa amb oli d'oliva. Així mateix, s'elaboraven begudes macerades en aiguardent juntament amb altres plantes aromàtiques, com la sàlvia, l'angèlica i el comí. Per a la cura corporal, s'utilitzava en banys aromàtics preparats amb la infusió de la planta.

Contraindicacions i precaucions

La farigola sol ser segura com a condiment, però les infusions concentrades, els extractes i l'oli essencial requereixen precaució. Es recomana consultar un professional sanitari abans de fer servir preparats medicinals durant l'embaràs i la lactància. Les persones al·lèrgiques a la farigola n'han d'evitar l'ús si els provoca reaccions. L'oli essencial no s'ha d'ingerir pel seu compte ni aplicar directament sobre la pell o les mucoses. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



Redacció
bio@bioecoactual.com

ESPAI PATROCINAT PER:
A. VOGEL | www.avogel.es

L'aliat natural per al canvi de temps: gemmes d'avet fresc



123rf Limited©serezniy

Amb l'arribada de la tardor, la nostra gola es comença a enfrontar a noves condicions. Aquesta sensació de sequedat, irritació o molèstia en empassar pot aparèixer en qualsevol moment i esdevenir un dels primers senyals que el nostre cos necessita una mica més de cura.

No obstant això, el canvi d'estació no ha de significar passar la tardor entre refredats. Incorporar alguns **hàbits senzills** i comptar amb **aliats naturals** ens pot ajudar a mantenir la gola calmada durant els mesos més freds.

Per què la gola pateix més a la tardor?

La tardor és una **època de transició**. Passem dels dies càlids de l'estiu a matins i nits més freds, mentre que durant el dia les temperatures poden continuar sent relativament suaus. Aquests contrastos fan que la nostra gola estigui exposada contínuament a **canvis de temperatura**.

El canvi d'estació ens convida a fer atenció a aquests petits senyals que de vegades passem per alt

A això se sumen altres factors habituals: la pluja i la humitat, els ambients secs, passar més temps en espais tancats o respirar aire fred en sortir al carrer. Tot això pot afavorir que **la gola es ressequi i es torni més sensible**.

Tres consells per protegir la gola

- **Mantingues una bona hidratació**. Beure aigua al llarg del dia ajuda a mantenir les mucoses hidratades. Les infusions i les begudes calentes també poden resultar agradables quan sentim la gola seca o molesta.
- **Evita els canvis bruscs de temperatura**. No sempre podem controlar el temps, però sí que podem protegir-nos. Portar alguna peça d'abric, especialment per cobrir el coll, pot ser útil quan les temperatures comencen a baixar.
- **Descansa i escolta el teu cos**. Dormir bé continua sent una de les millors maneres d'ajudar l'organisme a afrontar els canvis d'estació. Si apareixen molèsties, reduir el ritme i prioritzar el descans pot afavorir la recuperació.

Gemmes d'avet fresques: un aliat natural

Entre els ingredients naturals tradicionalment utilitzats per al benestar de les vies respiratòries trobem les **gemmes d'avet** (*Picea abies*). Aquestes gemmes, recol·lectades dels brots joves de l'avet, són conegudes pel seu ús tradicional per **suavitzar la gola** i proporcionar una sensació de confort durant els mesos freds.

Una de les formes més pràctiques d'incorporar-les a la nostra rutina són els **xarops elaborats amb gemmes d'avet fresc**. I és que no és el mateix treballar amb la planta fresca que utilitzar únicament ingredients secs o processats: la utilització de gemmes acabades de collir permet conservar millor el seu perfil natural i les seves característiques aromàtiques.

Per això, a l'hora d'escollir un xarop de gemmes d'avet, és interessant fixar-se no només en l'ingredient, sinó també en **l'origen i la qualitat de la primera matèria**. Un xarop elaborat a partir de gemmes d'avet fresques reuneix la tradició d'aquesta planta amb un format senzill i agradable de prendre, perfecte per tenir a mà amb els canvis d'estació.

Adaptar-nos als canvis de temps

El canvi d'estació ens convida a **fer atenció** a aquests petits senyals que de vegades passem per alt. Una gola que comença a molestar pot ser simplement una manera de recordar-nos que ha arribat el moment de **baixar el ritme i cuidar-nos una mica més**.

Perquè el benestar també és en aquests **petits gestos quotidians** que, sense complicar-nos, ens ajuden a sentir-nos millor quan arriba el fred. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



SALUT I ALIMENTACIÓ



Miriam Martínez Biarge
Metgessa | www.creciendoenverde.com

Varius: pot ajudar l'alimentació?

Ningú no li agrada tenir varius a les cames. No són boniques, sobretot quan són grans i sobresurten sota la pell. Hi pensem com una molèstia estètica, però són més que això: la seva presència revela que les venes de les cames estan dilatades, les vàlvules no funcionen bé, i la sang tendeix a acumular-se en algunes zones. Algunes persones experimenten pesadesa, inflor i altres molèsties ("mala circulació").

La genètica, l'embaràs, passar moltes hores dret i l'excés de pes són alguns dels factors que n'afavoreixen l'aparició. Tot i que **l'alimentació** no pot fer desaparèixer les varius que ja han sortit, sí que **pot ajudar a prevenir o endarrerir la seva formació.**

La "vitamina P"

Fa gairebé un segle, alguns investigadors van observar que els extractes de fruites cítriques podien reduir la permeabilitat i fragilitat capil·lar i millorar la circulació, i els van anomenar **vitamina P**. Avui sabem que no són vitamines, però diversos d'aquests compostos segueixen usant-se pels seus beneficis sobre la circulació i la salut venosa. Dos dels més potents són l'**hesperidina** i la **diosmina**, que podem trobar en suplements i medicaments per millorar els símptomes de varius i hemorroides (a més del format natural en taronges, mandarines, llimones i aranges).

La genètica, l'embaràs, passar moltes hores dret i l'excés de pes són alguns dels factors que n'afavoreixen l'aparició

Els cítrics aporten **vitamina C**, necessària per produir col·lagen, una proteïna que manté l'estructura normal dels vasos sanguinis.

Un altre compost vegetal amb efecte beneficiós sobre capil·lars i venes és la **rutina**, present també en cítrics, així com en fajol, altres fruites i verdures, te i algunes plantes medicinals.

Incloure a la nostra alimentació una gran varietat de fruites (sobretot cítrics) i verdures ecològiques ens assegura disposar de tots aquests compostos que protegeixen i enforteixen la circulació a les nostres cames.

L'altra vitamina per a les venes: el moviment

Moure les cames és essencial per prevenir l'aparició i evitar la progressió de les varius. En contraure's, els músculs de les cames impulsen la sang cap al cor i en prevenen l'estancament. Per això és important també no romandre moltes hores seguides assegut o dret.

L'exercici regular, a més, prevé l'excés de pes, que augmenta la pressió sobre el sistema venós de les cames i es relaciona amb més risc i gravetat de malaltia venosa crònica.



123rf Limited©liudmilachernetska

Els cítrics aporten vitamina C, necessària per produir col·lagen, una proteïna que manté l'estructura normal dels vasos sanguinis

Quan consultar

Si les varius produeixen dolor, inflor persistent, canvis a la pell o feridades, consulta amb el teu metge: hi ha teràpies mèdiques i quirúrgiques que poden ajudar. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

Raab® Vitalfood

Natural. Premium. Vital.

vegan · lactose free · gluten free

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



Citrat de magnesi
sense additius
75 uds.



Glicinat de magnesi
sense additius
100 uds.



Complex de magnesi
amb 7 compostos de magnesi
60 uds.



raabvitalfood.com

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



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

ESPAI PATROCINAT PER:
COFENAT | www.cofenat.es

Novembre, un mes per a la transició

Habitualment es diu que l'octubre és un mes de transició. És quan canviem l'hora, comencem a notar que els dies són més curts i, gairebé de sobte, es fa fosc molt abans. Tot i això, la meva experiència al llarg dels anys m'ha fet veure que és realment al novembre quan el cos comença a acusar aquests canvis.

És cert que podríem haver començat a l'octubre a modificar alguns hàbits i incorporar-ne de nous, però si no ho has fet, no passa res: encara hi som a temps. I si aquest és el teu cas, això t'interessa.

Novembre és un bon mes per observar com estem dormint. Quan disminueixen les hores de llum, també canvien els nostres ritmes quotidians. Intenta mantenir una hora més o menys estable per ficar-te al llit i aixecar-te i, sempre que puguis, aprofita la llum natural del matí per sortir a caminar, ja que això pot ser molt productiu per passar la resta del dia actiu.

Comença a incorporar begudes calentes. Pel cansament, una infusió de gingebre fresc i llimona fa meravelles. Si arribes al final del dia massa accelerat, la pots canviar per melissa o passiflora. Fins i tot hi ha una planta menys coneguda que m'agrada especialment esmentar en aquesta època: la **rosella de Califòrnia**, utilitzada per afavorir la relaxació i ajudar a agafar el son. No és una planta per prendre alegrement si utilitzem medicaments sedants o per dormir.

Els rentats nasals amb aigua de mar filtrada t'ajudaran quan l'ambient està sec



123rf Limited©microgen

Canvis a la cuina. Novembre demana aliments calents i podem aprofitar-ho. Carbassa, porro, moniato, cols, bolets, poma o castanyes tornen a les nostres taules. És també una bona època per recuperar plantes aromàtiques que tenim pràcticament oblidades com a remeis tradicionals: farigola, romaní, sàlvia, gingebre o canyella. Podem incorporar-les a sopes, cremes, guisats i infusions.

Amb el fred i la calefacció també comencen les goles seques i els nassos congestionats. No esperis a tenir set per beure. Aigua, brous i infusions compten. Els rentats nasals amb aigua de mar filtrada t'ajudaran quan l'ambient està sec, i una culleradeta de mel pot resultar agradable quan apareix la tos o la irritació de gola.

I si utilitzes olis essencials, **l'espígol** pot acompanyar el moment de desconnexió abans de dormir. La **taronja dolça o la mandarina** funcionen molt bé i si no coneixes la **bergamota** prova-la, és un aroma que et fascinarà. Recomano fer servir un difusor, és la manera que més m'agrada per gaudir dels olis essencials.

No deixis de sortir perquè faci fred: llum natural, moviment i aire lliure segueixen sent importants encara que no vingui de gust

No només amb l'olor, també amb el tacte pots gaudir dels olis essencials: una gota d'oli essencial d'espígol diluït en una culleradeta —uns 5 ml— d'oli vegetal d'ametlles o jojoba. Un petit massatge a les mans, peus o espatlles després d'una dutxa calenta es pot convertir en una bona manera de marcar el final de la jornada.

Hi ha un altre hàbit que recomano especialment al novembre: **no deixar de sortir perquè faci fred**. Abriga't i camina. Si tens a prop un parc, un bosc o simplement una zona tranquil·la, aprofita-ho. L'hivern no hauria de significar passar quatre mesos entre casa, cotxe i feina. Llum natural, moviment i aire lliure continuen sent importants encara que no vingui de gust.

Però sobretot no intentis fer-ho tot de cop. Aquest és l'error. No necessites deu suplements, cinc infusions diferents i una rutina nova impossible de mantenir. Escull dos o tres canvis i fes-los, ara tot depèn de tu. ■



NOVEMBRE 2026 | **NÚM. 156**

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

terpenic

AROMATERÀPIA

ESPAI PATROCINAT PER:
TERPENIC | www.terpenic.com



Paula Hernández Farmacèutica Especialitzada en Salut Pública i Aromateràpia

Olis essencials per via oral: conèixer-los bé per utilitzar-los millor

Segur que heu sentit a parlar de l'ús d'olis essencials per **via oral**, gairebé sempre acompanyat d'un "consulteu amb el vostre especialista". I és que la recomanació té tot el sentit. Però per què tanta precaució si parlem de substàncies naturals?

Precisament perquè **natural no vol dir poc actiu**. Els olis essencials són substàncies molt concentrades en determinats compostos químics –i "químic" no significa "artificial": les plantes estan plenes de química–. Aquesta concentració explica el seu interès i també la necessitat de fer-los servir amb criteri.

I si hi ha un oli essencial que representa bé aquesta idea, és el d'**orenga**. És conegut pel seu potencial antimicrobià i al mercat (i xarxes socials) està envoltat de missatges simplificats: que com més concentrat millor, que es pot prendre com si fos la pròpia espècia o que només cal afegir unes gotes a l'aigua. Però quan parlem d'olis essencials els matisos importen.



123rf Limited©madeleinesteinbach

Mites sobre l'oli essencial d'orenga per via oral

"Prendre'l és com consumir orenga al menjar". No. L'oli essencial concentra la fracció aromàtica de la planta i l'exposició a les molècules actives és molt més gran que en utilitzar l'espècia. Dues gotetes d'oli essencial semblen poca cosa, però si ho comparem amb l'espècia, seria com tirar 4 cullerades senceres d'orenga seca a la teva pizza.

"Com més concentrat o més dosis, millor". Tampoc. En el cas del carvacrol no hi ha un percentatge terapèutic mínim oficialment establert per a suplements humans. Els rangs de qualitat actualment coneguts serveixen per controlar identitat i puresa, no pas per afirmar que més concentració sigui més eficaç. Per exemple, beure aigua, a priori, és vital i necessari, però beure 30 litres d'aigua en 5 minuts et pot provocar un desequilibri osmòtic fatal.

"Puc prendre'l directament o diluir-lo en aigua". No. Els olis essencials no es poden barrejar amb aigua per si sols. L'orenga quedaria flotant a l'aigua, encara que al principi sembli que es dilueix una mica, acabaria irritant l'aparell respiratori i/o el digestiu. Tampoc no s'hauria d'inhalar directament aquest oli essencial, perquè pot irritar les mucoses.

En l'àmbit respiratori passa una cosa semblant

No n'hi ha prou de pensar a "descongestionar". Una bona salut respiratòria també depèn d'equilibrar la inflamació, protegir les mucoses i afavorir una resposta immunitària adequada. Aquí apareixen molècules com l'1,8-cineol o eucaliptol, present en olis essencials com el d'**eucaliptus**, estudiat per ajudar a fluïdificar secrecions i per la seva acció sobre la inflamació de la mucosa respiratòria. Altres olis, com determinades **farigoles** o la **ravintsara**, s'utilitzen pel seu interès sobre gola, mucoses i defenses.

L'oli essencial d'orenga és conegut pel seu potencial antimicrobià

Per això, potser la pregunta no hauria de ser "es poden ingerir olis essencials?", sinó "com s'han d'ingerir?". La resposta passa per conèixer l'espècie i el quimiotip (la molècula o les molècules químiques que donen un caràcter especial a l'oli essencial), revisar la composició, respectar la dosi, triar bé la via d'administració i tenir en compte les contraindicacions i la durada de l'ús.

No es tracta de tenir por dels olis essencials, sinó de posar al seu lloc allò que coneixem sobre ells. **Que siguin naturals no els fa innocus; que siguin potents tampoc no els converteix en perillosos quan s'utilitzen amb coneixement**. El seu valor és utilitzar-los bé. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS





Laura Clavijo
Periodista Especialitzada en Farmàcia i Medicina

ESPAI PATROCINAT PER:
WEBOTANIX | www.webotanix.com

El col·lagen i el seu paper en la nutricosmètica

Els nutricosmètics són productes alimentaris que, com a complement d'una dieta saludable, aporten determinats nutrients o substàncies amb funcions fisiològiques que contribueixen a la cura de la pell, els cabells i les ungles. És el que es coneix sota el concepte de "bellesa des de l'interior", és a dir, tenir cura de l'aspecte extern mitjançant la ingesta de nutrients que exerceixen un efecte directe des de dins.

En nutricosmètica, el col·lagen s'ha convertit en un dels ingredients més coneguts. És una de les proteïnes més abundants de la pell i té un paper essencial en l'estructura de la dermis. Els fibroblasts són els encarregats de produir-lo i, una vegada format, s'organitza en fibres que contribueixen a mantenir la fermesa i l'elasticitat dels teixits.

Però, amb el pas del temps, tant la quantitat com la qualitat del col·lagen disminueixen, un procés que també es pot veure accelerat per factors externs, com l'exposició a la radiació ultraviolada.



123rf Limited©lightfieldstudios

La importància de l'evidència científica

No tots els ingredients utilitzats en nutricosmètica compten amb el mateix grau d'aval científic. Per això, a l'hora d'escollir un complement, convé fixar-se en els seus ingredients i, sempre que sigui possible, comprovar que hi hagi estudis científics que n'hagin avaluat l'eficàcia.

Un exemple és CARTIDYSS®, un ingredient d'origen marí que conté pèptids de col·lagen i glicosaminoglicans i que s'ha investigat pel seu possible interès en la cura de la pell i la salut articular.

En nutricosmètica, els estudis sobre aquest ingredient han avaluat paràmetres com les arrugues i l'estructura de la pell. Aquests resultats s'han d'interpretar tenint en compte la formulació, la dosi i les condicions concretes de cada estudi.

Ingredients complementaris

A més, podem buscar fórmules que combinin el col·lagen amb altres ingredients que complementin la seva funció. Entre els més habituals destaca la vitamina C, un nutrient que contribueix a la formació normal de col·lagen i al manteniment de la pell.

També actius d'origen vegetal, com la centella asiàtica, els compostos bioactius de la qual s'han relacionat amb la síntesi de col·lagen i l'elasticitat cutània. La borratja, per la seva banda, aporta, a través de les seves llavors, àcid gamma-linolènic (GLA), un àcid gras poliinsaturat relacionat amb el funcionament i el manteniment de la pell.

Finalment, el coenzim Q10 és una substància que el nostre organisme produeix de manera natural i que participa en la producció d'energia cel·lular. A més, té activitat antioxidant, de manera que la seva presència en aquestes formulacions es relaciona amb la protecció davant l'estrès oxidatiu. ■

COSMÈTICA



COMPLEMENTS ALIMENTARIS



ELS ECO IMPRESCINDIBLES DE COSMÈTICA, CURA PERSONAL I LLAR

Imprescindible!

Sabó de Mirra, de Jabón Zorro d'Avi



Sabó sòlid ecològic elaborat artesanalment amb oli d'oliva de primera premsada en fred i mirra. Recomanat per a la cura i la higiene de les pells atòpiques i sensibles, especialment en nadons i infants, com a substitut del gel líquid. Sense parabens, colorants, conservants ni aromatitzants. Biodegradable i respectuós amb el medi ambient. Residu zero. Dura 4 vegades més que un gel o un sabó líquid convencional envasat en plàstic.

Certificat: BioVidaSana
Marca: Jabón Zorro d'Avi
www.jabondezorro.com
Empresa: Jabón Zorro d'Avi

Imprescindible!

Ginger bio, de Physalis



Physalis Ginger bio conté un extracte de gingebre d'alta qualitat, estandarditzat al 5 % de gingerols. El gingebre contribueix a una digestió confortable, millora la vitalitat i ajuda a contrarestar les baixades d'energia. A més, afavoreix el manteniment d'uns nivells saludables de sucre en sang i la flexibilitat de les articulacions.

Certificat: Ecològic (Euro Fulla)
Marca: Physalis
www.physalishealth.com/es
Empresa: KeyPharm, N.V.

Novetat!

Bisglicinat de magnesi en pols, de Raab Vitalfood



Raab Vitalfood amplia la seva gamma de magnesi amb el nou Bisglicinat de Magnesi en pols, una alternativa pràctica al format en càpsules. La seva fórmula incorpora àcid cítric per oferir un gust més agradable i manté els estàndards de qualitat prèmium de la marca, avalats pel seu propi laboratori. Format: 220 g.

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

Novetat!

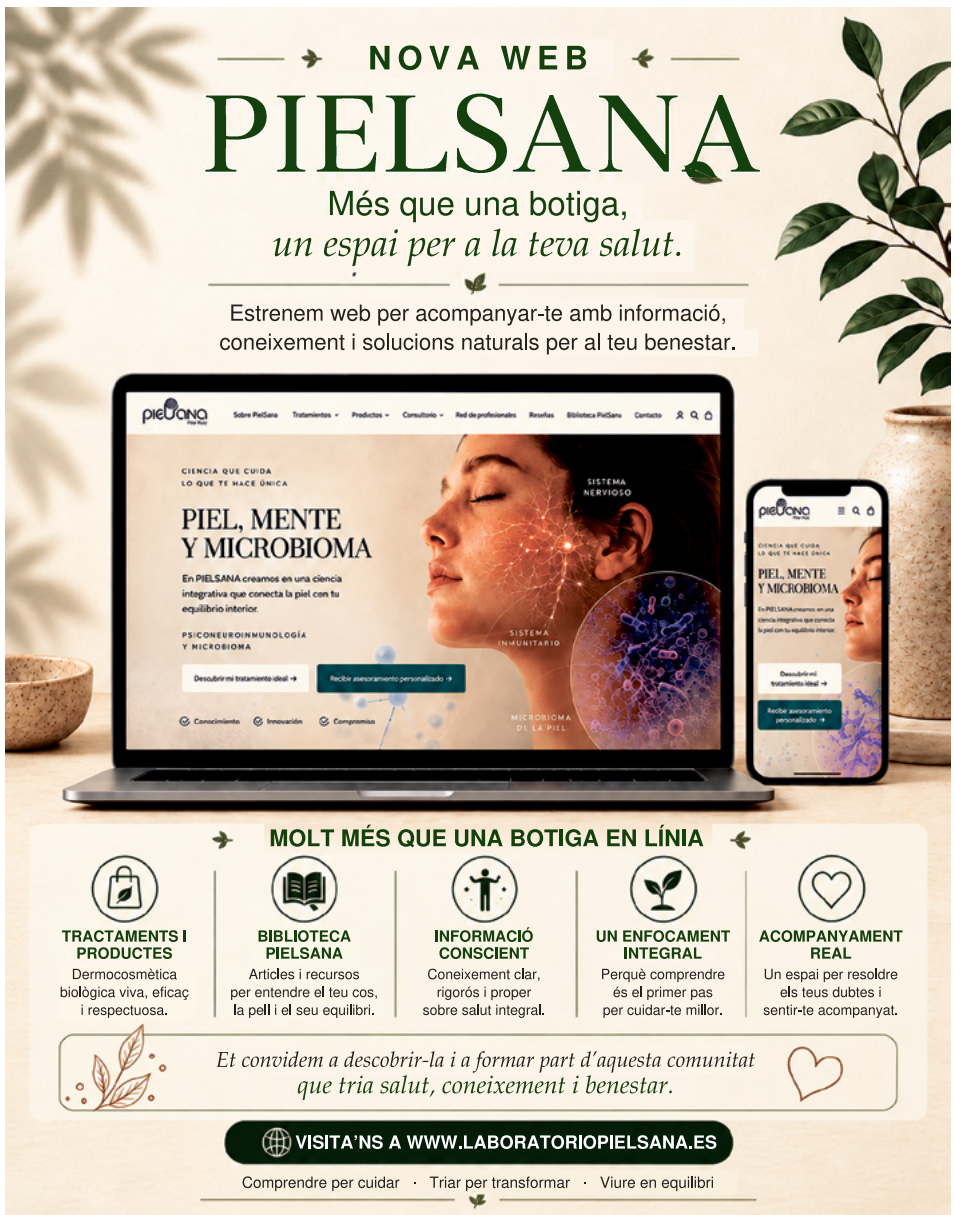
Vitamina D3 líquida 2000 UI, de Viridian Nutrition



La vitamina del sol, ara en format líquid i vegà. Formulada amb vitamina D3 d'origen vegetal, extreta de líquens, contribueix al funcionament normal del sistema immunitari i al manteniment d'ossos, dents i músculs. El seu agradable gust de taronja i el seu pràctic comptagotes en faciliten la incorporació a la rutina diària. Sense additius ni ingredients de farciment artificials.

Marca: Viridian Nutrition
www.viridian-spain.com
Distribució: Paudiet Productos Naturales, S.L.

COSMÈTICA



COSMÈTICA





Laura Clavijo
Periodista

ESPAI PATROCINAT PER:
NATURES PLUS | www.naturimport.es

Probiòtics per a una salut digestiva equilibrada

La microbiota intestinal està formada per una comunitat de microorganismes que participa en processos relacionats amb la digestió, el metabolisme i el sistema immunitari. La seva composició es pot veure afectada per factors com l'alimentació, els medicaments, l'estil de vida i determinades malalties.

En aquest context trobem els probiòtics, que són microorganismes vius que, administrats en quantitats adequades, poden aportar beneficis per a la salut. Els probiòtics poden exercir els seus efectes a través de diferents mecanismes, com ara l'activitat antimicrobiana, la millora de la funció de barrera intestinal i la modulació de la resposta immunitària.

Mentre que els probiòtics aporten microorganismes vius, els prebiòtics són substàncies que serveixen de substrat per a determinats microorganismes intestinals i que poden afavorir-ne el creixement o l'activitat. Els prebiòtics es troben de forma natural en nombrosos aliments rics en fibra, com ara fruites, verdures, llegums, fruita seca i cereals integrals.

La L-glutamina és un aminoàcid clau per preservar la integritat de la mucosa intestinal



123rf Limited©thitarees. Aliments prebiòtics

Ús en trastorns gastrointestinals

La revisió *Diet, microbiome, and human health: a comprehensive review,* publicada el 2025 a *European Journal of Medical Research,* va analitzar diferents metaanàlisis sobre l'ús de probiòtics en trastorns gastrointestinals. Els resultats van apuntar a possibles millores en símptomes com la diarrea, les nàusees, el dolor abdominal i la inflor, tot i que els autors van assenyalar diferències entre els estudis i una qualitat d'evidència variable.

Un dels àmbits més estudiats és fer servir probiòtics durant tractaments amb antibiòtics, ja que aquests medicaments poden alterar temporalment la microbiota intestinal i provocar diarrea en algunes persones. També s'han investigat en trastorns com la síndrome de l'intestí irritable, tot i que els resultats depenen del cep i del símptoma estudiat i no permeten parlar d'un efecte universal.

La importància d'una vida sana

El manteniment d'una microbiota intestinal diversa i equilibrada està relacionat amb diferents aspectes de l'estil de vida. Una alimentació poc variada, el sedentarisme, determinats medicaments i el consum d'alcohol i tabac poden influir en la composició i la diversitat dels microorganismes intestinals.

Per això, és important seguir una alimentació variada i equilibrada, com ara el patró de la dieta mediterrània, que aporta els nutrients necessaris per a l'organisme. A aquest enfocament es poden sumar els **complements alimentaris**, que agrupen nutrients i altres substàncies d'interès nutricional o fisiològic, de manera general o per a grups específics de població (nens, dones, gent gran...).

Complements alimentaris per a la salut digestiva

A més dels **probiòtics i prebiòtics**, hi ha altres ingredients clau per a la cura digestiva i el benestar general.

D'una banda, els **enzims digestius** (l'amilasa, la lactasa, la lipasa i les proteases) participen en la descomposició dels nutrients i en faciliten la digestió. De fet, el seu dèficit es pot traduir en pesadesa, distensió abdominal i acumulació excessiva de gasos.

D'altra banda, la **L-glutamina** és un aminoàcid clau per preservar la integritat de la mucosa intestinal i proveir d'energia les cèl·lules. Així mateix, certes **vitamines i minerals** –com el calci, el zinc i les vitamines C i E– intervenen en múltiples funcions fisiològiques i en el metabolisme general.

És recomanable consultar amb un professional de la salut en casos en què se segueixen tractaments farmacològics o hi ha condicions de salut específiques. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS



NaturesPlus.

EL TEU BENESTAR DIGESTIU COMENÇA PER DINS

Una fórmula completa per cuidar la teva salut gastrointestinal des de dins.

GI Natural aporta una combinació d'actius seleccionats per nodrir la mucosa digestiva i afavorir l'equilibri del sistema gastrointestinal.



Distribuït a Espanya per:
NATUR IMPORT
T 937 123 870
www.naturimport.es
info@naturimport.es

COSMÈTICA



Viktoria Potko Global Communications and Public Relations Manager de NATRUE

Més enllà dels prejudicis: allò que el maquillatge natural pot oferir avui dia

Durant anys, el maquillatge natural va tenir fama d'oferir colors tènues, poca durabilitat i una gamma de tons limitats. Però les fórmules actuals expliquen una història molt diferent. Fins on pot arribar realment el maquillatge natural i com se'n pot treure el màxim partit?

"No dura". "No cobreix". «No tenen mai el meu to». Aquestes objeccions segueixen sorgint quan es parla de maquillatge natural. Algunes tenien més fonament en el passat, quan la categoria oferia una gamma de productes més reduïda. Des de llavors, els formuladors han desenvolupat noves maneres de treballar amb pigments minerals, olis vegetals, ceres, midons, gomes i altres materials d'origen natural. El mercat se n'ha adonat: el maquillatge natural certificat és una categoria en creixement a la base de dades de productes certificats de NATRUE, amb marques consolidades i autènticament naturals que ofereixen alternatives convincents al maquillatge convencional. La Setmana de la Cosmètica Natural (Natural Cosmetics Week), una celebració anual de la bellesa natural que té lloc a finals de novembre, és una excel·lent oportunitat per descobrir novament el que el maquillatge natural modern pot oferir.

Quina és la seva composició i per què és important

Segons la norma NATRUE, els cosmètics naturals certificats es formulen únicament amb substàncies permeses que siguin naturals, d'origen natural o idèntiques a les naturals; aquesta darrera categoria es limita deliberadament a certs pigments, minerals i conservants. En el cas del maquillatge, això implica treballar amb pigments minerals com els òxids de ferro i la mica, juntament amb olis, mantegues i ceres vegetals. Se n'exclouen les silicones, els derivats del petroli i els polímers sintètics, responsables de gran part de la textura lliscant i la durabilitat del maquillatge convencional. Per això, els formuladors aprofiten les propietats dels materials permesos i els combinen amb cura per aconseguir el resultat desitjat.



123rf Limited©sissoupitch

El color ja no és cap problema. Els pigments minerals proporcionen un color intens i modulable en ombres d'ulls, colorets, pólvores bronzejadores i bases de maquillatge; a més, els avenços en el tractament i la dispersió dels pigments han millorat l'aplicació i l'acabat. Les bases i els correctors ofereixen una cobertura modulable, que va des d'un aspecte lleuger i natural fins a una cobertura més intensa. Els productes labials són un dels grans èxits d'aquesta categoria: les ceres i

COSMÈTICA



els olis vegetals permeten crear barres de llavis i bàlsams que uneixen un color intens amb una sensació de confort. Potser el major avantatge és la sensació que ofereix el maquillatge natural al llarg del dia: gràcies a la presència d'olis i mantegues vegetals en moltes fórmules, el maquillatge es converteix en una prolongació de la rutina de cura de la pell, resultant més còmode de portar per a moltes persones amb pell sensible.

On el maquillatge natural mostra la seva pròpia personalitat

El maquillatge natural no necessita replicar totes les característiques del maquillatge convencional per ser eficaç. La llarga durada, la resistència a la transferència i la resistència a l'aigua sovint depenen d'ingredients formadors de pel·lícula i volàtils que no estan permesos sota les normes de la cosmètica natural, per la qual cosa els formuladors han de recórrer a estratègies diferents. La màscara de pestanyes n'és un bon exemple: les màscares naturals solen ser resistents a l'aigua, encara que no totalment impermeables; no obstant això, hi ha fórmules naturals resistents a les taques que es poden mantenir intactes fins a dotze hores. La varietat de tons de les bases de maquillatge també es continua ampliant, si bé aconseguir una adaptació precisa a un ampli espectre de tons de pell segueix sent un camp obert a la innovació. El rendiment depèn de la fórmula específica, no simplement de si el producte és natural o no. Aquí és on entra en joc l'art de la formulació.

Espai per a la innovació i l'auge del maquillatge híbrid

Els èsters d'origen biològic i els emol·lients derivats de plantes poden aportar aquesta sensació lleugera i sedosa que els consumidors associen amb el maquillatge convencional, mentre que els agents formadors de pel·lícula naturals milloren l'adherència i la durabilitat. La fermentació constitueix una altra eina clau: sota la norma NATRUE, es permeten processos microbiològics i enzimàtics que utilitzen microorganismes o enzims d'origen natural, sempre que es compleixin determinades condicions, cosa que obre la porta a formulacions naturals més sofisticades.

Una de les tendències més clares és la creixent convergència entre el maquillatge i la cura de la pell. Els sèrums amb color, els fluids lleugers amb color (*skin tints*), els bàlsams amb color i els olis labials combinen el color amb ingredients beneficiosos: els olis i mantegues vegetals aporten confort, els humectants d'origen vegetal ajuden a mantenir la hidratació i els extractes botànics poden oferir propietats antioxidants. En aquest àmbit, les fórmules naturals treuen partit dels seus punts forts. En lloc de limitar-se a cobrir la pell, aquests productes unifiquen el to del rostre amb una textura lleugera que es fon amb la pell. Per als consumidors, l'atractiu és senzill: un producte híbrid pot combinar funcions de base, crema hidratant i prebase, agilitzant la rutina sense sacrificar-ne el resultat.

Com aconseguir que el maquillatge natural perduri

El rendiment no depèn només de la fórmula, sinó també de la preparació i aplicació.

- Comença amb la pell ben hidratada i deixa que la crema hidratant s'absorbeixi durant uns minuts. L'excés de productes de cura previs pot fer que el maquillatge es mogui o es formin grumolls.
- Aplica la base i el corrector a capes fines, només on sigui necessari. Pots utilitzar una esponja, una brotxa o les polpes dels dits, segons la textura i l'acabat desitjats.
- Una capa lleugera de pólvores redueix les brillantors i ajuda a fixar els productes en crema i líquids, especialment a la zona T i sota els ulls. Un producte base ajuda a fer que l'ombra d'ulls s'adhereixi de manera uniforme.
- Deixa que cada capa de màscara de pestanyes es fixi abans d'aplicar la següent. Si la zona dels ulls tendeix a greixar-se, fixar-la lleugerament abans ajuda a minimitzar les taques per transferència.
- Neteja les brotxes i les esponges amb regularitat: l'acumulació de producte afecta tant l'aplicació com la higiene.

El maquillatge natural ja no implica haver de triar entre valors i resultats. Com afirma NATRUE, allò natural i allò científic no són conceptes oposats, sinó aliats. Pel dia a dia, ja ofereix color, cobertura i confort. Tria productes amb una certificació natural reconeguda, adapta les textures al teu tipus de pell i, amb una rutina intel·ligent, el teu maquillatge podrà durar des del matí fins a la nit. ■

COSMÈTICA



NOVEMBRE 2026 | **NÚM. 156**

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

L'ENTREVISTA



Oriol Urrutia
Coeditor i Politòleg

Octavio Laguía, CEO de Natruly

"No cal cridar més que ningú"



Octavio Laguía i **Niklas Gustafson** van fundar **Natruly** a partir de la seva pròpia experiència amb l'alimentació. Estan darrere de la creació de cadascuna de les seves fórmules, i això es nota: la marca desenvolupa productes amb ingredients naturals, sense sucres afegits ni additius artificials, i els darrers anys s'ha convertit en un referent per a molts consumidors. Parlem amb Octavio, CEO de la companyia.

Com comunicar sense convertir-se en soroll?

Per a mi, ha de dir alguna cosa veritable que la resta no s'atreveix a dir. El soroll apareix quan es comunica per comunicar o es promet una cosa que no es compleix. La disrupció de debò neix de la filosofia de la marca i de l'estil de vida dels qui la vam fundar: el que expliques ha de ser el que penses i fas. A Natruly mostrem exactament què porta cada producte i, sobretot, què no porta. I tenim una línia clara: mai comprometrem el que considerem bo, ni els nostres ideals, per vendre més. No cal cridar més que ningú; n'hi ha prou de ser clars i coherents, i que el consumidor ho pugui comprovar a l'etiqueta.

Com distingir ingredients reals de reclams?

Treballar amb ingredients reals és no enganyar el consumidor. És aconseguir el sabor i la textura amb ingredients naturals, i no amb aromes artificials, edulcorants o additius que imiten el que el producte no té. Cada ingredient hi és per una raó i és d'origen natural. Per distingir l'autèntic d'un reclam, el meu consell és llegir la llista d'ingredients i no el frontal. Hi ha reclams regulats, com 'sense sucre afegit', que s'han de complir. Però d'altres, com 'natural', 'artesà' o 'sostenible', són màrqueting pur i s'utilitzen per donar una imatge que no és real. Si la llista d'ingredients no avala el que promet el frontal, desconfia.

Com innoveu sense fàbrica pròpia?

Les idees són nostres, d'en Niklas i meves, i participem molt directament en el desenvolupament: triem els ingredients i fixem la llista dels que no volem. Després busquem el soci que ho fabriqui, i això va ser el més difícil al principi: no podíem garantir volum i proposàvem ingredients, i maneres de treballar-los, que gairebé ningú feia servir. Per sort vam trobar empreses disposades a apostar per la innovació, i va sortir bé. Cada producte és diferent: en la proteïna teníem molt clar l'aminograma i vam desenvolupar la fórmula amb nutricionistes i químics, i el fabricant ens va ajudar a portar-la a producció; en la crema de cacau, que a casa i a fàbrica no té res a veure, vam partir de la nostra recepta i la vam ajustar amb ell. En tots els casos, el producte final el validem en Niklas i jo, en nutrició, textura i sabor.

Com es relacionen alimentació i rendiment?

Van de bracet i no es poden separar. L'entrenament és l'estímul, però és l'alimentació la que et permet recuperar-te i millorar amb ell, i sense descans tampoc hi ha adaptació. Són tres pilars fonamentals, però la salut no s'acaba aquí: el contacte amb la natura o l'exposició al sol també compten. Tot està relacionat i un sol pilar serveix de poc. Qualsevol pas cap a una vida més saludable és bo, però si només avancem en una direcció ens deixem una part fonamental. El rendiment és el resultat de cuidar el conjunt.

Estem arribant a l'absurd amb la proteïna?

Sí, en part estem arribant a l'absurd: es fa servir 'proteïna' com a reclam amb fonts de baixa qualitat i en productes plens de porqueria, que et perjudiquen de moltes altres maneres. Però això no converteix la proteïna en el problema. Crec que en general mengem menys proteïna de la que ens convé: ronda el 15 o 20 % del que mengem al dia i, tot i així, creiem que mengem saludable. Per això em sembla bé que hi hagi més consciència de prendre'n. Però ha de ser proteïna de qualitat i en productes que siguin saludables. Si per prendre proteïna acabem menjant productes que ens perjudiquen, perd tot el sentit.

Per distingir l'autèntic d'un reclam, el meu consell és llegir la llista d'ingredients i no el frontal

Té sentit prendre proteïna sense entrenar?

Sí, la proteïna no és només per a qui entrena. És un nutrient bàsic per a tothom: forma part dels músculs, els ossos i gairebé tots els teixits, i és especialment important per mantenir la massa muscular a mesura que fem anys. Entrenar augmenta la necessitat, però no entrenar no l'elimina. L'ideal és obtenir-la del menjar. I quan no hi arribem, un producte proteic de qualitat pot ajudar a completar-la de manera còmoda. Sense obsessionar-se: es tracta de menjar bé, no de menjar més proteïna per moda. ■

ALIMENTACIÓ

