

veritas

Vi de veritat

nº83

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 83 • Desembre 2016 • www.veritas.es



I destaquem:

Dra. Raigón. El pollo, como el de antes

Xevi Verdaguer. Ni un glop de més

Adam Martín. Com millorar la digestió amb bons hàbits



eva villamayor
directora de marqueting

Ara que s'acaba l'any, en aquest darrer editorial tinc la necessitat d'agrair els moments que els clients ens heu fet viure. Uns moments molt especials que fan que el dia a dia ple de trucades, de correus electrònics, viatges, visites, opinions oposades, errors, queixes, correccions, abraçades... que tot tingui sentit.

El 2016 ha estat un any de xifres grans i grans xifres. Una de les quals, l'obertura 11 noves botigues. Mai en la trajectòria de Veritas s'havia donat un fet semblant. Però és que no fem més que respondre a les vostres peticions i necessitats.

Primer moment: xarxes socials. Comuniquem una nova botiga. I de sobte, en un temps mínim, un allau de peticions. I quan al meu barri? I quan al meu poble, a la meua ciutat? A Sants fa temps que us hi esperem! I Girona? A Nou Barris ens hi fa falta una de les vostres botigues. Empenta. No podem deturar-nos mentre existeixi la necessitat i la voluntat de gaudir d'una alimentació saludable, rica en aromes i sabors, de les zones on anem arribant.

A Lleida vam pensar que calia compartir la celebració d'una nova botiga amb un nou format que ens permetés transmetre la il·lusió que tenim cada vegada que obrim la porta al públic per primera vegada.

Segon moment: la vostra resposta en les festes d'inauguració que hem viscut a Lleida, a Badalona, a Madrid o Bilbao. No sé dir-vos quantes persones ens van visitar el dia de la inauguració de Lleida! O de Badalona! Durant tot el dia, la botiga plena de somriures, de mirades encuriosides amunt i avall, revisant els productes. Moltes preguntes que tots els que formem part de Veritas anàvem contes-

tant —no us negaré que amb un fort sentiment d'orgull—, mentre pasjàvem durant cinc, deu minuts per la botiga acompanyant aquella noia que volia tastar la proteïna vegetal, aquell noi que no havia sentit mai a parlar de Veritas, o la senyora que recordava els productes del seu hort i que olorava els tomàquets. Ah!, i aquella senyora meravellosa, amb una jaqueta de ratlles, que durant molta estona va tastar tot el que anava sortint de l'obrador!

Una de les meves tasques principals és saber qui són els nostres clients i, sobretot, què necessiteu. Aquest any m'ha donat l'oportunitat de parlar directament i profundament amb alguns dels nostres clients.

Tercer moment: més de 6.000 persones ens heu donat la vostra opinió en les dues onades d'enquestes que hem fet. I més de 40 persones heu participat en les dinàmiques de grup, fent-nos evident la confiança en la nostra marca.

Terra Veritas ha fet un any. Aquest espai on gaudir, aprendre, cuinar, tastar, relaxar-se, respirar... m'ha portat el quart moment. Ben fàcil: veure com a més de cares noves, hi ha persones que ja considerem de casa, perquè vénen a tots i cadascun dels tallers i activitats. Les vostres felicitacions, recomanacions, suggeriments... són la millor recompensa a la feina feta i el millor estímul per al que vindrà.

De fet, cada vegada que entro en una de les nostres botigues i veig les cares dels meus companys atenent els clients, tots i cadascun d'aquests moments no tenen preu.

A tots, gràcies. Us esperem també aquest 2017!

El 10 i 11 de desembre Terra Veritas participa a l'All Those Market amb tallers especials. Consulta la programació a www.terraveritas.es.

T'esperem al Seminari Conciliador de Barcelona (Diputació 231)

www.allthose.org

terra.
veritas
www.terraveritas.es



Receptes, consells nutricionals, menús, novetats, concursos i molt més. Segueix-nos!

veritasecologico ecoveritas / ecoveritas_cat supermercadosveritas veritas

sumari



Nens 4
Claus per reduir els excessos nadalencs



Menjar per ser millors 8
Com millorar la digestió amb bons hàbits
Adam Martín



Divulgació 12
El pollo, como el de antes
Dra. Raigón



Diversitat 18
Mmm... Irresistible!
Mai Vives



Dies de pau i torrons 22
Passa't al pa de sègol!



Reportatge 24
Vi de veritat



Estil de vida 30
Dieta vegana i esport: són compatibles?



Novetats 32
Portomuiños, Clearspring, Violife, Vegetalia, Masmi, Zealia



Els consells d'en Xevi 34
Ni un glop de més
Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
Cuinar amb naps
Mireia Anglada



A propòsit de... 40
Avui ens ocupem de la dieta dels esportistes i des estudiants
Mireia Marín



Benestar. Bellesa 42
Manos de seda
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Rebut de caixa sense bisfenol A



La cara ens parla 46
Viatge a l'harmonia yin
Mai Vives



Amb molt de gust 48
Arròs vermell amb verdures i bolets, galleta de formatge de cabra i poma i nyoquis d'arròs i carbassa



Hola! Avui em trobareu a les pàgines 32-33



Claus per reduir els excessos nadalencs

Les festes de Nadal són, per definició, uns dies en què l'excés de begudes refrescants, sucres refinats o greixos hidrogenats formen part de la celebració. Explorem algunes alternatives que no aigualeixin la festa als nostres fills i expliquem com reduir alguns dels efectes perjudicials d'aquest tipus de productes.



Dolços, begudes refrescants i en general productes altament processats formen part de la dieta quotidiana dels nostres fills i filles, però a més, hi ha moltes dates al calendari en què el consum d'aquests productes no només està beneït per l'entorn, sinó que a més s'encoratja. Què seria una festa d'aniversari o un Halloween sense lliminadures? Però en un altre temps, no tan llunyà, els nostres fills es conformaven amb unes simples castanyes i un moniato rostit i la festa no era menys festa per aquesta raó. En aquest sentit, la publicitat i els mitjans de comunicació han jugat un paper fonamental en la consolidació de nous costums importats i poc saludables.

Encara que pugui semblar-ho, aquest text no pretén aixafar cap guitarra; es tracta més aviat d'una oportunitat per reflexionar en veu alta sobre la relació que hem establert entre les celebracions i els productes poc saludables. I en aquest sentit, el Nadal és, sense cap mena de dubte, la celebració estrella: torrons, ametllats, polvorons, mantecados, xocolatines i tot tipus de lliminadures campen al seu aire, i sense tot això el Nadal no ens sembla igual.

Aposta per coses sanes

Intentar moderar el consum d'aquest tipus de productes durant les festes és una tasca gairebé impossible, i si no fem canvis a llarg termini en la dieta, no té sentit. Però sí que és possible apostar per alternatives molt més sanes, fer servir la intel·ligència i el sentit comú per comprar millor i acompanyar els productes poc sans amb aliments, ja siguin begudes o menjar, que ens ajudin a reduir els efectes perjudicials.

- **Productes ecològics, molt millor.** Hi ha una àmplia varietat de dolços i altres productes típicament nadalencs en la seva versió ecològica. Si bé contenen calories com els altres, també és cert que són millors, ja que no contenen additius, estan elaborats amb ingredients de qualitat, no tenen greixos hidrogenats i, en la majoria de casos, en la seva fabricació es fa servir sucre integral de canya, atzavara o estèvia. I són igual de bons... o més.

- **Compra amb intel·ligència.** Per exemple, és molt millor comprar un torró de xocolata carregat d'avellanes o d'ametlles que un que simplement porti xocolata: la fruita seca, òbviament, és molt saludable i ocupa l'espai d'altres ingredients que no ho són. També val la pena llegir amb atenció les etiquetes i evitar els aliments supercarregats de sucres afegits i additius.

- **El secret és compensar.** Acompanyar els àpats carregats de greixos amb amanides de fulla amarga ajudarà els nens a digerir millor, el mateix que si inclou al seu menú fruites com la pinya o el mango, que contenen enzims que ajuden a digerir la proteïna. I els dies en què no hi ha celebració, ofereix-li plats saludables.

- **Tisanes i brous digestius.** Aquest tipus de begudes no són exclusives dels adults, i els petits també en poden prendre per beneficiar-se de les seves propietats. Perquè els resultin més agradables al paladar afegeix-hi una mica de mel ecològica o regalèssia en infusió.

- **Guarnició de verdures.** Intentar que els nens mengin de manera relaxada i incorporar més verdures als plats també servirà, com les infusions, per evitar mals de panxa pels excessos. 

Ume sho kudzú: la beguda per al dolor de panxa

És habitual que, després d'empatxar-se amb dolços, els més petits de casa es queixin de mal de panxa. Us proposem una beguda amb propietats beneficioses per al sistema digestiu que, a més, pot servir per compensar l'excés de sucre i alcalinitzar la sang. Un avís: als nens o els encanta o el detesten.

Ingredients:

- 1 cullerada sopera de kudzú
- 1 cullerada de postres de crema d'umeboshi o una pruna umeboshi triturada
- Salsa de soja tamari
- Aigua

Elaboració:

1. Dilueix una cullerada sopera de kudzú en una tassa d'aigua freda.
2. Posa el líquid resultant en un cassó a foc lent juntament amb una cullerada de pasta d'umeboshi o una pruna ume triturada i remena fins que s'espesseixi.
3. Retira-ho del foc, afegeix-hi unes gotes de salsa de soja tamari al gust i ofereix-ho calent al nen.



1. Umeboshi. Finestra sul Cielo
2. Kudzú. Biocop
3. Tamari. Lima

Amanida de salmó fumat i remolatxa

Un dels aliments que menys atreu els més petits és el peix. Cada nen té una excusa: el gust, les espines, l'aspecte... Ric en proteïnes, vitamines i àcids grassos omega-3, el salmó fumat és una bona opció perquè el seu paladar es vagi acostumant a noves textures i sabors.

Recepta
patrocinada per



Ingredients

- 1 paquet de 90 g de salmó salvatge Skandia
- 2 remolatxes fresques
- 20 g de brots frescos
- ½ llimona
- Vinagre balsàmic
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre
- Sal marina



Salmó. Skandia

Elaboració:

1. Pela les remolatxes i talla-les a làmines. Reserva.
2. Talla una llimona per la meitat i ensenya al teu fill a fer suc amb una espremedora manual.
3. En un bol, el petit ja pot anar barrejant les làmines de remolatxa amb el suc de mitja llimona, un raig d'oli d'oliva, vinagre balsàmic al gust, sal i pebre.
4. Entre els dos, col·loqueu els talls de salmó fumat salvatge Skandia als plats, afegiu-hi uns quants brots frescos i decoreu-ho amb fulles de remolatxa (deixeu el líquid restant al bol).





Adam Martín
Màster en nutrició i salut
Director de *Barcelonabealthy*
www.barcelonabealthy.com

Com millorar la digestió amb bons hàbits

Després d'innombrables afirmacions sobre la importància del que mengem, els últims anys el focus s'ha posat també a estudiar el que fem mentre mengem per veure quins efectes té sobre la nostra salut.

La qualitat del que mengem és important, però el que fem quan mengem també ho és, perquè condiciona la manera com digerirem els aliments. Tenir una mala digestió no és només una qüestió de sentir certa incomoditat a l'estómac després d'haver menjat, sinó que també pot ser responsable de problemes de salut de tota mena, no només gastrointestinals, a més d'un factor que ens predisposa a engreixar-nos, o aprimar-nos, en excés.

El procés digestiu és un procés molt complex en el qual intervenen, entre altres elements, òrgans, músculs, enzims, sucres gàstrics, hormones o bacteris. El com digerim condiciona com assimilem els nutrients, i una mala assimilació implica que les cèl·lules no reben el que necessiten per funcionar de manera òptima, la qual cosa pot obrir la porta a tot tipus de trastorns: des d'aquelles petites malalties que patim diàriament (indigestions, flatulències, panxes inflades, mals de cap inexplicables), fins a altres problemes més greus, com un sistema immunològic feble, diabetis o reaccions autoimmunitàries.

Més bones condicions

Tot i la transcendència que té, no donem a la digestió la importància que es mereix ni la cuidem perquè es

dugui a terme en les millors condicions. Per a la majoria de nosaltres la digestió és un procés que pràcticament no podem controlar: ens fem un aliment a la boca, el masteguem, i el que passa a partir d'aquest moment ens sol semblar una cosa totalment aliena al nostre control. Però la veritat és que som capaços de modificar la nostra digestió molt més del que pensem, i el procés pot millorar o empitjorar radicalment en funció dels nostres hàbits; per ser més concrets, per modificar la nostra digestió hem de millorar el que fem mentre mengem i el que fem després.

La digestió és un procés fisiològic tremendament complex, però la seva comensal és molt simple: ha de convertir un paquet (l'aliment) que les nostres cèl·lules no saben com fer servir en paquets molt més petits (nutrients) que, llavors sí, serviran per alimentar aquestes cèl·lules. Per aconseguir-ho tritura, retorça, mou i sotmet el paquet gros a diferents substàncies i processos químics. I per fer això, necessita unes condicions determinades, i com millors siguin, millor farà la seva feina el sistema digestiu.

Més parasimpàtic, menys simpàtic

Primer, fem una mirada al que succeeix a l'interior de l'organisme. Els processos implicats en la digestió depe-



Sabies que, el com es menja és tan important com el què, i una mala digestió pot provocar problemes de salut de tota mena

nen del sistema nerviós parasimpàtic, que pertany al sistema nerviós autònom i del qual depenen en gran mesura l'aparell cardiovascular, el geniturinari, el gastrointestinal i el respiratori.

En el cas de la digestió, el parasimpàtic estimula l'activitat peristàltica (fet que ens permet que l'aliment es mogui a través del tub digestiu), augmenta la secreció d'hormones, com la insulina (que reparteix la glucosa pel cos) o la gastrina (que incrementa la secreció de suc gàstrics a l'estómac).

D'altra banda tenim el sistema nerviós simpàtic, que, entre altres coses, és el que ens prepara per a l'acció, incrementa el ritme cardíac o dilata els bronquis perquè rebin una aportació més elevada d'oxigen, però també disminueix les contraccions estomacals.

Per tant, i encara que no sigui del tot correcte expressar-ho en aquests termes, podríem dir que des del punt de vista de la digestió el sistema simpàtic "s'oposa" al parasimpàtic perquè, per exemple, quan està activat redueix l'eficàcia del sistema digestiu. Si fem exercici o algun treball físic o mental predomina el sistema simpàtic sobre el parasimpàtic i digerim molt pitjor. El simpàtic també predomina quan estem nerviosos: qui no ha tingut mal de panxa després d'un àpat especialment estressant, tens o en el qual hem rebut un disgust? Per tant, per tenir una bona digestió i fer bé la feina cal activar l'equip adequat. I això, en gran mesura, ho podem fer des de fora, amb les nostres accions.

Com es fa? Menjant de manera conscient o, dit d'una altra manera, que quan mengem, és millor no fer res més i concentrar-nos en aquesta única activitat. Si ho aconseguim, el sistema parasimpàtic predomina, la qual cosa garanteix un rendiment òptim del sistema digestiu. Aconseguir-ho és molt més simple del que sembla. Aquestes són algunes claus:

- *Menja assegut.* I millor si és sempre al mateix lloc. Prohibit menjar drets de qualsevol manera, ni caminant, ni a la taula del despatx davant de l'ordinador; si ho fem, el cos està en mode "acció", no en mode "digestió".

- *Fes-ho amb lentitud.* Alguna vegada et deu haver passat: vas a un restaurant on triguen molt entre el primer plat i el segon, i et quedes sense gana. Per què? Es calcula que el cervell triga uns vint minuts a rebre la informació que l'estómac és ple, així que la lentitud ens pot ajudar a no menjar massa, però també a digerir millor els aliments.

- *Mastega amb intenció cada aliment.* Mastegar és l'únic procés conscient de la digestió i és important per dues raons: primer, serveix per triturar bé el menjar, fet que facilita la feina de l'estómac; segon, ens permet ensalivar l'aliment de manera adequada, que és molt important, perquè a la saliva hi ha enzims que inicien la digestió dels hidrats (amilasa), sobretot, però també els greixos (lipasa). Cal mastegar els líquids i beure's el menjar. A més, la saliva conté una substància antibacteriana, l'enzim lisozim, que contribueix a evitar infeccions a través dels aliments.

- *Apaga el televisor.* Et distreu, et fa menjar més quantitat i et pot posar en mode "acció" en funció del que estiguis veient, ja que les reaccions emocionals i el cervell també activen el sistema simpàtic.

- *Intenta menjar en companyia.* I companyia agradable, si és possible. Fer dels àpats un ritual i convertir-les en una cosa agradable és molt important, perquè ens ajuda a relaxar-nos.

I per acabar, un consell: a vegades, per les raons que sigui, les nostres obligacions no sempre ens permeten menjar asseguts i relaxats. Es tracta simplement de fer-ho sempre que sigui possible, i de no estressar-nos quan no ho és. Qualsevol canvi en els nostres hàbits, per petit que sigui, serà benvingut. **V**

Vols saber més?

Mindful Eating: gaudeix dels àpats nadalencs de forma conscient. Mireia Hurtado

Divendres 16 de desembre de 16.00-18.00 h

RESERVA a www.terraveritas.es

V 'Mindfulness' per aprimar-se

El procés de menjar de manera conscient rep el nom de **mindful eating** i és d'una gran ajuda per perdre pes, molt especialment per a totes aquelles persones que han provat tota mena de dietes sense èxit. En un estudi¹ publicat el 2010 i fet amb persones obesas (tenien un IMC superior a 36,9), les persones que van practicar l'alimentació conscient durant sis setmanes van experimentar una reducció significativa de símptomes depressius i ansietat, però a més van aconseguir reduir el seu pes de manera significativa en comparació amb el grup de control. I un article² que va revisar 21 estudis sobre mindful eating va trobar que en el 81% dels casos millorava la conducta alimentària i el pes. El com es menja és tan important com el què; ens ajuda a regular la gana, a sentir-nos tips abans i a digerir millor els aliments.

Bibliografia

1. Dalen, J., Smith, B. W., et al. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 18(6), 260-264.
2. O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt Metz, D., & Black, D. S. (2014). Mindfulness based interventions for obesity related eating behaviours: a literature review. *Obesity reviews*, 15(6), 453-461.



GAUDEIXO D'INVERTIR AMB SAVIESA EL TEMPS



M'agrada sentir-me bé i gaudir del què menjo, encara que no tingui tot el temps que voldria per fer-ho.

Les noves croquetes de Vegetàlia estan elaborades amb ingredients ecològics de gran qualitat, respectant els cicles de la natura. Hem preparat amb saviesa artesana dues receptes delicioses perquè puguis gaudir d'aliments sans i nutritius en només 3 minuts.

Sóc conscient d'allò que és realment important: sentir-me bé i cuidar dels que més m'estimo.



CROQUETES DE CARBASSA I FORMATGE* - CROQUETES DE CEPES*
*Elaborades amb seitán, tofu i tempeh.

www.vegetalia.com

Protección y Cuidado 100% Natural, desde el primer día.

Respetamos la delicada piel del bebé cuidándola de la manera más suave y segura. Con ingredientes Bio. Sin derivados del petróleo, sin parabenos, sin conservantes, sin perfumes sintéticos.

**M. D. Raigón**

Dpto. Química Escuela Técnica Superior de
Ingeniería Agronómica y del Medio Natural
Universidad Politécnica de Valencia

El pollo, como el de antes

Degustar un muslo o una pechuga de pollo ecológico nos transporta a una época en la que los animales vivían en libertad comiendo al aire libre y creciendo a su ritmo natural. Es un bocado que sabe a carne de toda la vida: tierna, melosa, con regusto a cereales y nada seca. Nada que ver con el pollo no ecológico, cuyas extremas condiciones de vida y alimentación modificada genéticamente se reflejan en una carne menos nutritiva, sin sabor y con una gran cantidad de agua.



Sabías que, en la avicultura ecológica las aves viven y crecen en un espacio abierto en el que pueden realizar todas sus funciones de forma natural.

La carne de ave, y en concreto la de pollo, es una de las principales fuentes de proteínas de origen animal: se estima que el consumo de pollo no ecológico es de unos 13 kg por persona y año, es decir, que al mes cada persona en España llega a consumir más de 1 kg. Y como hay gente que no come carne, ello significa que las cifras se pueden incrementar sustancialmente en determinados casos. Sin embargo, esos datos varían en función de la comunidad autónoma (Comunidad Valenciana y Baleares son las de mayor consumo) y de la tipología del consumidor, siendo los independientes, con más de 35 años y sin hijos, los que lideran el consumo, prescindiendo de que sea pollo entero, despiezado, fileteado o despojos, como el hígado.

¿Por qué rechazar el modelo intensivo?

La avicultura no ecológica intensiva es un sistema productivo muy industrializado basado en la conversión muy barata de alimentos y en el que el animal tiene un crecimiento lo más rápido posible al menor costo. Este último dato es fundamental, ya que uno de los factores que más influye en el alto consumo de pollo no ecológico es su bajo precio. El modelo altamente intensivista permite rebajar los costes finales, pero en los mismos no se tienen en cuenta los costes indirectos, como la eficiencia de la producción, los perjuicios ambientales, el bienestar de las aves y la calidad del producto final.

• **Animales de engorde.** Los pollos que se emplean en esta industria suelen ser broilers o pollos de engorde, que se crían en grandes naves bajo condiciones de hacinamiento extremo, con limitaciones para su movilidad,

iluminación artificial para potenciar la alimentación, mínimas horas de sueño, alta presencia de ácido úrico, alta concentración de excrementos y alta incidencia de dermatitis por contacto. Unas circunstancias que exigen un plan sanitario muy estricto para evitar contaminaciones.

• **Sólo seis semanas de vida.** Su ciclo de vida está dividido en dos fases: la primera etapa de cría o iniciación comienza desde el primer día hasta los 24 o 28 días (es decir, cuatro semanas) y en esta fase alcanzan un peso de 1.200 a 1.500 g. Al llegar a las seis semanas, y cuando pesan entre 1.800 y 2.500 g, los animales se envían al matadero.

• **Alimentación transgénica.** Está basada en formulaciones nutritivas elaboradas a base de proteína, energía y suplementos de calcio, fósforo y vitaminas. Las proteínas provienen de alimentos como tortas de soja, algodón, harinas de pescado, sangre y carne; mientras que la energía procede principalmente del maíz. Tanto el maíz como la soja proceden de semillas modificadas genéticamente.

• **Desórdenes anatómicos.** El resultado es un animal con una alta producción muscular, un alto índice de crecimiento y un gran rendimiento de carne de pechuga. Pero estos pollos broilers suelen tener desórdenes que provocan que sus patas no puedan sostener sus cuerpos porque son demasiado pesados para ellas (Polson y Fanatico, 2002).

La avicultura ecológica busca el bienestar del animal

La avicultura ecológica es un sistema que contempla tanto la producción de gallinas de puesta como de pollo de engorde. En ambos casos el objetivo fundamental es

Tabla 1. Porcentajes de materia seca, minerales totales y proteína en pechuga y muslo de pollo ecológico y no ecológico

	Pechuga			Muslo		
	Materia seca (%)	Minerales totales (%)	Proteína (%)	Materia seca (%)	(%)Minerales totales (%)	Proteína (%)
Pollo ecológico	26.83	2.40	23.89	24.57	1.70	19.89
Pollo no ecológico	24.17	1.10	22.95	23.10	0.91	17.82

obtener alimentos sanos de máxima calidad mediante la utilización óptima y racional de los recursos, respetando el medio ambiente, el bienestar animal y sin emplear sustancias químicas de síntesis ni alimentos basados en organismos genéticamente modificados.

En el caso de la producción de pollo de carne, estamos ante un sistema donde las aves viven y crecen en un espacio abierto en el que pueden realizar todas sus funciones de forma natural (figura 1). Sin embargo, no es la única diferencia respecto al método no ecológico.

• **Razas de crecimiento lento.** Se eligen siempre estirpes de crecimiento lento y así poder sacrificarlos cuando alcanzan una edad mínima de 81 días, tal y como indica la normativa.

• **Alojamientos en perfecto estado.** Deben tener unas dimensiones en base a una densidad máxima de 10 aves/m2 o bien un máximo de 21 kg de peso vivo por m2. Poseen trampillas de salida al exterior y se evitan los materiales que potencialmente puedan ser nocivos para la salud



Figura 1. Aves de producción ecológica en parques abiertos.



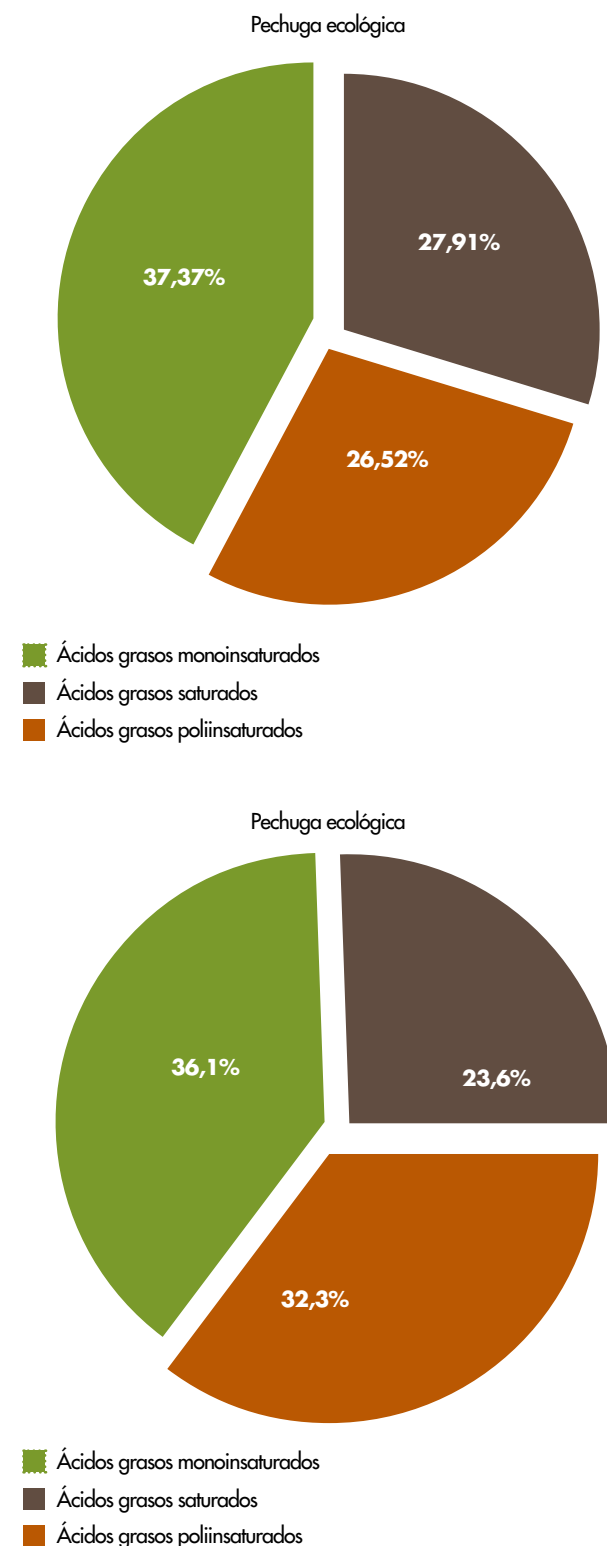
monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

Així elaborem les nostres begudes vegetals. Amb ingredients ecològics seleccionats acuradament i que mantenen tot el seu sabor. Sense conservants. Perquè el teu benestar és la nostra veritable passió.

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

Figura 1. Nivel de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados de la grasa de la pechuga ecológica y no ecológica.



de las aves o que puedan ocasionar residuos en su carne, por lo que está prohibido, por ejemplo, el uso de fibroce-mento y de cierto tipo de pinturas. Además, los parques están muy ventilados, con mucha luz natural y sanitaria-mente perfectos.

- **Cereales, minerales y algas marinas.** La alimenta-ción procede en su totalidad de agricultura ecológica y productos naturales, como minerales y algas marinas. Se prohíbe el uso de sangre y harinas de carne o pescado. El pienso contiene, como mínimo, un 70% de cereales y nunca productos químicos de síntesis. El complemento, hasta un máximo del 30%, debe provenir de otros pro-ductos de agricultura ecológica, oligoelementos o com-plementos minerales.

- **Tratamientos naturales.** En lo que respecta a la sa-nidad, todas las prácticas se dirigen a conseguir la máxima resistencia ante las enfermedades y a prevenir las infec-ciones. Si es preciso realizar tratamientos, se recurre a la fitoterapia, aromaterapia, homeopatía y otras técnicas na-turales. Y siempre se rechazan las mutilaciones.

Una carne jugosa, tierna y ligera

La calidad de la carne de pollo es un asunto difícil de evaluar por la gran incidencia del tipo de producción en su composición. Así, influyen los factores biológicos (la parte del animal, el sexo y la edad), la dieta, los sistemas sani-tarios, las condiciones ambientales, las prácticas de sacri-ficio, el almacenamiento y manipulación de la carne, etc. De hecho, a medida que disminuye la intensividad y se emplean razas de crecimiento lento (que viven en parques exteriores cubiertos de hierba, bien alimentadas y sacrifi-cadas bajo un estricto control) se incrementa la calidad del producto final (Castellini et al., 2002).

Generalmente es de color blanco, aunque se pueden encontrar tonalidades amarillentas, sobre todo en las par-tes más grasas. Ello puede ser debido a dos cuestiones: por una parte, que la alimentación del animal ha sido rica en maíz (repercutiendo los carotenoides del maíz en el color), pero también puede ocasionarlo la presencia de colorantes en el pienso para potenciar el tono amarillento.

Asimismo, es una fuente importante de nutrientes (proteínas, lípidos, vitaminas y minerales), aunque el con-tenido en grasas es relativamente bajo en comparación con otras carnes. Desde el punto de vista organoléptico es una carne deliciosa, con buena textura, jugosa, aromática, tierna, fácil de digerir y que ofrece mucho juego en la co-cina. Y resulta muy apropiada para las dietas de control de peso si se prepara a la plancha o al horno y sin piel.

¿Muslo o pechuga?

Al evaluar la composición nutricional (Cömert et al., 2016) encontramos diferencias en función de la pieza (pe-chuga o muslo, sin piel) y el sistema productivo (ecológico o no ecológico) en pollos de la misma edad de crecimiento lento. En la tabla 1 observamos que independientemente del sistema de producción en la parte magra de la pechuga hay un mayor contenido de materia seca, minerales totales y proteína que en el muslo.

- **Menos agua y más proteínas.** Los resultados de-muestran que 100 g de pechuga de pollo ecológico con-

tienen un 4% más de proteína, más de un 54% de minera-les totales y casi un 10% más de materia seca. En cuanto al muslo, la carne ecológica aporta un 10% más de proteína, un 46% más de minerales totales y casi un 6% más de ma-teria seca. Por tanto, el ecológico tiene menos agua (enco-giéndose menos cuando se cocina), más minerales y más proteínas, gracias a su alimentación y condiciones de vida.

- **Grasa saludable.** La presencia ácidos grasos en la carne va ligada a la alimentación del animal. De este modo, cuando el pienso de los pollos intensivos se elabora con harinas de pescado, su alta fracción de ácidos grasos poliinsaturados se refleja en la composición de la grasa. En el caso de la pechuga ecológica la aportación más im-portante (37.37%) es la de los ácidos grasos monoinsatu-rados, frente a los poliinsaturados que tiene la grasa de la pechuga no ecológica (36.1%), debido a la presencia de harinas de pescado en el pienso que toman (figura 1).

La carne de pollo ecológico aporta más proteínas y minerales que la no ecológica. Y tiene mucha menos agua, por lo que apenas se encoge ni suelta líquido cuando se cocina.

Bibliografía

- Castellini, C.; Mugnai, C.; Dal Bosco, A. 2002. Effect of organic production system on broiler carcass and meat quality. Meat Sci. 60:219-225.
- Cömert, M.; Sayan, Y.; Kirkpınar, F.; Bayraktar, O.H.; Mert, S. (2016). Comparison of Carcass Characteristics, Meat Quality, and Blood Parameters of Slow and Fast Grown Female Broiler Chickens Raised with Organic and Conventional Production Systems. Asian-Australasian journal of animal sciences, 29(7): 987-997.
- Polson, S.; Fanatico, A. (2002). Which Bird Shall I Raise: Genetic Options for Pastured Poultry Producers: Meat-type Chickens and Turkeys. American Pastured Poultry Producers Association, 11 pp.

La naturaleza en nuestra mesa

PRODUCTOS ECOLÓGICOS Y NATURALES

/// PLATOS PREPARADOS

/// CALENTAR Y COMER

Pol. Ind. Camins Nous, 4 • Móra d'Ebre
bionsan@bionsan.com • www.bionsan.com

ECOLÓGICO • SALUDABLE

Mmm... Irresistible!

És, sens dubte, un dels aliments més atractius que existeixen. Ja sigui consumit directament en una clàssica presa, com a beguda o com a ingredient de postres delicioses, la xocolata sempre és un plaer per al paladar. Un caprici que també serà beneficiós per a la salut si el triem amb un alt percentatge de cacau i el prenem amb moderació.

Què té la xocolata que encara que no agradi, la seva simple visió produeix una guspira de plaer? La resposta ens la donen els estudis científics: d'una banda ens expliquen que conté un neurotransmissor anomenat feniletilamina, i, alhora, demostren que el cervell d'una persona enamorada conté grans quantitats d'aquest neurotransmissor, que en gran mesura és el responsable de la agradable sensació que proporciona l'enamorament. Ara ja sabem per què quan estem tristos o tenim un mal dia sovint hi recorrem: inconscientment estem buscant un estat d'ànim positiu.

De xocolates n'hi ha moltes i de moltes menes, però si en busquem una amb una textura i un paladar extraordinaris, hem de fixar-nos en tres punts fonamentals: l'origen i percentatge dels components del cacau, la resta d'ingredients i el procés d'elaboració.

- **Percentatge de cacau.** Les millors són les que contenen un elevat tant per cent de components de cacau (pasta i mantega). Cal parar atenció i triar-ne una que tingui com a mínim un 60% de cacau.

- **Matèria primera extraordinària.** Els ingredients que s'afegeixen durant l'elaboració de la xocolata són primordials. Per exemple, la vainilla de Madagascar sol incorporar-se als productes de més classe. Pel que fa al sucre (la finalitat és suavitzar-ne l'amargor) també és determinant, tot i que és preferible fer servir sucre de canya ecològic en lloc del blanc refinat i blanquejat.

- **Elaboració artesanal.** Un procés de qualitat que consisteix a remenar la xocolata líquida en una màquina entre dotze hores i set dies. Amb aquest procediment s'aconsegueix enriquir el gust, fer desaparèixer tot rastre d'amargor i obtenir una degustació més vellutada.

Energia ecològica

És molt energètica a causa del seu alt contingut en hidrats de carboni i greixos, els quals provenen sobretot de la mantega de cacau, que és l'oli que s'obté després d'expressar les ametlles de cacau mòltes. En aquest greix predominen certs àcids grassos saturats (com l'esteàric), que, a diferència d'altres àcids de la seva mateixa família, no es relacionen amb l'augment del colesterol a la sang.

I segur que n'hem notat alguna vegada el seu efecte tonificant. Un fet marcat per la presència de la teobromina, una substància estimulante del sistema nerviós (similar a la cafeïna del cafè o la teïna del te), però de menor intensitat en el seu efecte excitant. Pel que fa al poder antioxidant de la xocolata negra, es redueix o inhibeix quan s'hi afegeix llet, un fet que pot ser degut a la formació de complexos no absorbibles entre els antioxidants i les proteïnes làctics.

Tanmateix, i tot i que diferents estudis donen suport a la tesi que el seu consum (principalment l'amarg) aporta beneficis per a la salut, la majoria d'especialistes recomanen consumir-ne amb moderació. Es tracta, doncs, de trobar el punt d'equilibri dins la dieta de cadascú, i encara que sigui un dels aliments més desitjats per nens, joves i adults, el més intel·ligent és menjar-ne poca, però bona, i si pot ser, ecològica.

Els petits productors de Llatinoamèrica i Àfrica consideren la producció ecològica com un "sistema integral en el qual la finca és un organisme viu", i cuiden al màxim el seu entorn. És, per tant, una producció sostenible que dóna importància als sistemes agraris que integren la flora i la fauna del lloc i respecten i cuiden la biodiversitat de les zones tropicals.

Sabies que, a Veritas oferim un gran ventall de xocolates negres amb percentatges de cacau que oscil·len entre el 72, el 82% i el 100%

PLACER

Cuando nuestro maestros del cereal elaboran el Krunchy de Chocolate, el aire se impregna de un maravilloso aroma a exquisito chocolate orgánico. Es un aroma delicioso que le arranca una sonrisa a cualquiera. Lo podrás comprobar por ti mismo cuando disfrutes de los crujientes copos en el desayuno.



CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARHOUSE.DE



El més nou

Hem ampliat la gamma de xocolates amb noves varietats destinades a satisfer les necessitats d'aquells que busquen una alternativa a la xocolata clàssica.

- **Amb "beguda" vegana.** L'habitual llet de vaca ha estat substituïda per beguda d'ametlles per aconseguir la tradicional suavitat de la xocolata amb llet.

- **Negra amb sucre de coco.** A més de ser deliciosa, ofereix els beneficis del sucre de coco, que augmenta menys els nivells de sucre a la sang que el sucre blanc o la mel, per exemple. L'índex glucèmic serveix per mesurar la rapidesa amb què un aliment incrementa els nivells de sucre, i el sucre de coco el té baix. Un factor que cal tenir en compte, ja que en general es desaconsellen els aliments que eleven molt la glucèmia, perquè a la llarga poden provocar problemes de diabetis o sobrepès, mentre que a curt termini alteren el sistema hormonal i immunitari.

- **Negra amb 100% de cacau.** Sense edulcorants, és el somni dels xocolaters més exigents, ja que una concentració tan elevada de cacau no és habitual i el resultat és una veritable delicatessen.

- **Cacau pur en pols.** Es pot endolcir al gust i és ideal per a rebosteria o per preparar una exquisida xocolata desfeta.

- **Cacau en pols amb panela.** La panela és el suc de la canya que ha passat per un procés d'assecatge. En realitat, és el pas previ al sucre integral, que s'aconsegueix després de purificar-lo.



1. Xocolata negra 100% cacau.. Ikalia
2. Xocolata negra amb sucre i coco. Ikalia
3. Xocolata amb beguda d'ametlles. Ikalia
4. Panelacao en pols. Destination
5. Cacau pur en pols. Destination

Un món de xocolata

Per elaborar-la, els grans es deixen fermentar per, després, assecar-los, torrar-los i pastar-los. El seu sabor i aspecte han anat canviant al llarg de la història, i actualment trobem al mercat les variants ecològiques següents:

- **Amarga o negra.** Conté un mínim del 34% de cacau pur en la composició. A mesura que el percentatge s'incrementa, ho fa la qualitat del producte, i perquè es consideri d'alta qualitat ha de tenir almenys un 60% de cacau. Es caracteritza per portar poc sucre, just per millorar-ne el sabor. En realitat, les millors contenen vainilla de Madagascar, un ingredient molt car, i algunes xocolates sense sucre arriben a tenir un 98% de cacau.

- **Amb llet.** El resultat de la combinació de cacau amb llet fa que alguns experts en la matèria considerin que no és xocolata pròpiament dita. No obstant això, hi ha varietats que arriben a tenir un 50% de cacau, encara que en la majoria dels casos sol ser d'un 20%. Ja que algunes xocolates amb llet no ecològiques reemplacen la mantega de cacau per greix vegetal i edulcorants artificials, és aconsellable optar per la versió ecològica.

- **Blanca.** S'elabora amb mantega de cacau, llet, sucre i edulcorants, encara que sol tenir la mateixa intensitat de sabor que la negra. En realitat no porta cacau, de manera que no és veritablement xocolata.

- **Fondant.** Està composta per un 40% de pasta de cacau i un 40% de mantega de cacau, i el seu ús és molt habitual en rebosteria, per a la cobertura de coques, bombons i pastissos.

- **De cobertura.** Els rebosters professionals la fan servir per recobrir o omplir bombons i pastissos. Es pot modelar en capes summament fines, ja que té un 32% de mantega de cacau, és a dir, el doble que altres varietats, element que fa que sigui més fàcil de treballar.

- **En pols.** Aquesta variant elaborada amb sucre, farina i cacau en pols no sol utilitzar-se en pastisseria, sinó més aviat en la preparació de begudes. ▣

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut

Plaers molt saludables

Els flavonoides presents a la seva composició són un antioxidant natural i resulten molt beneficiosos per a la salut. Tria el moment adequat i acompanya'l d'una bon xocolata.

- **Negre, sisplau.** Si t'agrada prendre una mica de xocolata amb el cafè, la negra ha de ser sempre la primera opció, ja que és la que aporta menys greix i menys sucre.

- **Berenars de sempre.** Amb el temps ha deixat de ser habitual oferir als petits el clàssic pa amb xocolata per berenar. Val la pena recuperar la tradició i oblidar-nos de la pastisseria industrial, de fàcil accés, però de conseqüències negatives per a la salut.

- **Postres casolanes.** És hora d'alegrar els menús familiars amb broquetes de maduixa, pinya, kiwi i altres fruites recobertes de xocolata fondant o xocolata negra fosa al bany maria.

Vols saber més?

Tast de xocolates ecològiques d'orgien. Blanxart

Dimarts 13 de desembre de 19.00-20.30 h

RESERVA a www.terraveritas.es



els nostres fruits

Aliments ecològics

Camí la Plana s/n
E-25264 Vilanova de Bellpuig (Catalunya)
tel. 973 324 125 fax 973 324 257



"Cal Valls"
www.calvalls.com

Dies de pau i torrons

Els torrons són, sens dubte, una de les postres més característics de les festes de Nadal, al costat del tortell de Reis i altres dolços. Al nostre obrador els elaborem amb matèries primeres ecològiques de màxima qualitat, seguint la recepta tradicional, i n'ofereim nombroses varietats per satisfer els gustos de tota la família.



Ja som pràcticament a Nadal i en breu començarà la producció dels nostres torrons artesans. Com que no volem guardar-los durant mesos, els fem a l'últim moment per assegurar-ne la frescor, i després s'envasen al buit per tal que no perdin aroma ni gust i es conservin en perfecte estat durant totes les festes.

L'elaboració es realitza segons la tradició més artesana i sempre de manera manual, fent les peces una a una, com es feia antigament. Aquesta és una manera de treballar molt satisfactòria que es nota en la textura, el sabor i la qualitat del producte final. Així, els ingredients cent per cent ecològics, l'absència de sucres invertits i el treball manual són les principals claus d'un torró exquisit, sigui quina sigui la varietat triada.

- **Crema cremada.** Amb base d'ametlla, és un dels grans favorits any rere any per la seva suavitat i dolçor.
- **Xocolata amb espelta inflada.** Un plaer irresistible que barreja la xocolata més selecta amb la lleugeresa del cereal inflat.
- **Coco.** Dedicat als amants de l'autèntic coco ecològic, acompanyat d'un toc de xocolata i sobre una base d'ametlla.
- **Canyella.** Una barreja d'ametlla i canyella aromàtica i deliciosa que agrada a tothom.
- **Nata i nous.** La melositat de la nata combinada amb la fruita seca converteix aquest clàssic en un delit per als sentits.

Reis, regals i tortell

El 6 de gener se celebra el dia de Reis, una festa tradicional que reuneix la família al voltant de la taula i està associada a una menja típica: el tortell. Rodó i buit, la massa de tipus briox s'elabora amb farina, sucre, mantega o oli, ous, llet i llevat. Es pot omplir de massapà o de nata i sol portar pinyons o fruita confitada per sobre a manera de decoració. Però el que mai falta és la sorpresa amagada al seu interior. Bé dues: una fava i un rei. A qui li toqui aquest últim, símbol de bona fortuna, serà coronat. En canvi, el que mossegui la fava haurà de pagar el tortell.

- **Varietats exquisites.** Els tortells de Veritas són una experiència per al paladar i es preparen únicament amb massa mare i matèria primera ecològica de primera qualitat.
 - *Tradicional* en dues mides (gran i petit).
 - *Versió vegana* endolcida amb xarop d'atzavara que no porta ni ou, ni mantega ni llet
 - *Farcit de nata*, que resulta untuós, esponjós i saborós.
- Acompanyeu-los d'un moscatell, un vi de garnatxa o un bon cava i brindeu per la salut de tothom. Bon dia de Reis! 🍷



COPOS DE LEVADURA DE CERVEZA

DESAMARGADA
Saccharomyces cerevisiae

**fuente de vitaminas,
minerales y proteínas**



**DISFRUTE DE SUS VENTAJAS
NUTRITIVAS
CON LAS VERDURAS,
SALSAS, PANES, COCAS,
POSTRES, ENSALADAS, ETC.
O POR LA MAÑANA
MEZCLADA CON YOGUR**

Vi de veritat

Els vins ecològics són únics i personalitzats, ja que uneixen una gran qualitat amb l'autenticitat de la vinicultura més tradicional. A Veritas oferim negres de criança, blancs deliciosos, sucosos negres joves... I, per descomptat, una acurada selecció de caves, imprescindibles per a qualsevol celebració, i encara més durant les festes que s'acosten.

En els seus orígens, el vi (com tot) es feia d'una manera naturalment ecològica. No hi havia la possibilitat de recórrer als ajuts químics, i tota la producció es feia a partir d'elements naturals i de manera sostenible. El desenvolupament va portar a l'ús de fertilitzants i herbicides sintètics que van acabar per danyar el sòl i els ecosistemes. Però les coses van tornar al seu curs i cada vegada són més els cellers que fan vi o cava ecològic aplicant un model que preserva el medi ambient, incrementa la fertilitat del sòl en lloc d'esgotar-ne els recursos i genera riquesa a la comunitat. Fins i tot alguns cellers fan un pas més i utilitzen pràctiques biodinàmiques, en què naturalment es regula ella mateixa amb l'entorn i manté un equilibri en el qual participen insectes, fongs o fins i tot animals més grossos com conills o ovelles, que contribueixen a crear compost.

Per descomptat, els vins ecològics estan certificats pels organismes reguladors de les diferents comunitats autònomes, que s'encarreguen de supervisar el rigorós compliment dels protocols ecològics.

Exigència i esforç

Les diferències entre un vi ecològic i un que no ho és se centren, d'una banda, en el cultiu de la vinya i també en l'elaboració pròpiament dita, per la qual cosa el resultat un producte de més qualitat i amb més personalitat. Per començar, el control de les vinyes ecològiques és totalment tradicional: durant la maduració es vigilen els ceps de manera estricta perquè quan arriba la verema el raïm es trobi en òptimes condicions. Així mateix, durant la recol·lecció només se seleccionen els millors raïms.

• **Verema tardana.** És fonamental collir el raïm en el seu punt just de maduració (que sol ser més tard que d'hora) amb l'objectiu d'aconseguir una concentració més elevada de substàncies antioxidants, un dels components del vi més beneficiosos per a la salut.

Els efectes positius del vi sobre la salut són àmpliament coneguts, des de la prevenció de malalties cardiovasculars i altres d'associades a l'envelliment gràcies als seus components

antioxidants, fins a la reducció del desenvolupament de diversos tipus de càncer. Aquestes característiques beneficioses del vi tenen una relació directa amb la quantitat de polifenols del raïm, és a dir, components antioxidants.

• **Total absència de químics.** Pel que fa al cultiu, s'eviten tot tipus d'adobs minerals, pesticides, herbicides o fertilitzants, i els camps només s'adoben amb adobs naturals: compost, fems o residus del mateix cultiu, com sarmes triturats.

Aquest rebuig dels químics repercuteix directament en una millor salut de les vinyes, ja que com més productes es fan servir per evitar o curar malalties, més es debiliten els ceps i, consegüentment, s'ha d'incrementar el tractament, perquè les vinyes acaben sent molt vulnerables a les malalties. Una situació oposada a la que viuen les vinyes ecològiques, on es practica una cultura de previsió de plagues mantenint la biodiversitat i recorrent a mètodes biològics: per exemple, fent servir feromones que despisten l'atac del cuc del raïm.

Equilibri i complexitat

Perquè el most es converteixi en vi els sucres del raïm s'han de transformar en alcohol mitjançant la fermentació, un procés que té lloc de forma natural gràcies als llevats que es troben en la mateixa pell de la fruita. D'acord amb el que s'ha explicat anteriorment, aquests mateixos plaguicides que es fan servir en no ecològic no només acaben amb les plagues, sinó que també maten els llevats, i quan arriba el moment de la fermentació del most, no es produeix, a menys que s'hi afegeixin llevats artificials. I a causa dels monopolis de les indústries químiques, la majoria de cellers no ecològics de cada zona acaben utilitzant els mateixos pesticides per combatre les plagues i llevats idèntics per elaborar el vi, fet que comporta una homogeneïtzació dels sabors.

Les notes de tast

La vista, el tacte, l'olfacte i el gust són els principals sentits que necessitem per degustar un bon vi. El primer que cal fer és olorar la copa sense moure-la, després, moure-molt suaument i, finalment, prendre un glop de vi mentre inspirem lleugerament a través de les dents (amb molta cura i sense fer soroll).

• **Visuals.** El color ens indica l'edat del vi. Així, el negre adquireix un to vermellós, el blanc es torna d'un groc intens i el rosat perd certa brillantor.

• **Olfactives.** Les aromes solen provenir de la zona d'origen (flors, fruites), però també de l'època de criança (vainilla, canyella, pebre).

• **Gustatives.** Durant el seu pas per la boca és quan cal identificar els sabors (dolç, àcid, salat o amarg).

• **Avaluació global.** Finalment, la sensació que queda a la boca és fruit de la relació entre les olors captades durant el tast olfatiu i el gust notat durant el tast gustatiu.

Vols saber més?

Terra de vins

Dissabte 17. Preu: 10 € Horari: de 11.00 a 14.30 h i de 17.00 a 20.00 h

RESERVA a www.terraveritas.es



- **Només llevats naturals.** En canvi, en els vins ecològics els llevats intactes de raïm provoquen la fermentació de manera natural, sense necessitat de forçar-la. I com que els llevats són únics per a cada vinya, ja que són microorganismes que creixen influenciats per l'entorn (vegetació, clima, hores de sol, humitat nocturna...), cada vi ecològic respon a les característiques del seu lloc d'origen i gaudeix d'una personalitat pròpia que es reflecteix en un color, una aroma i un sabor singulars.

- **Sense conservants.** L'enologia justifica l'addició de sulfits per evitar l'oxidació del vi i poder assegurar que sigui apte per al consum durant més temps un cop embotellat. El sector no ecològic sovint el fa servir de manera excessiva per controlar els processos gràcies als quals el raïm es converteix en vi, i l'excés pot provocar reaccions adverses, com mal de cap o alteracions intestinals. En canvi, si es parteix d'un raïm ecològic d'alta qualitat i s'elabora el vi de forma artesanal, el producte obtingut ja té els seus propis conservants naturals (alcohol, acidesa, tanins) i no cal afegir-hi sulfits, tot i que la normativa ecològica en permet una mínima quantitat, però infinitament inferior a la usada en l'àmbit no ecològic. **IV**



La regió del cava

La DOP Cava (denominació d'origen protegida) empara els vins escumosos elaborats amb raïms seleccionats i que contenen gas carbònic, procedent d'una segona fermentació dels sucres naturals del vi de base. Actualment, la Regió del Cava comprèn municipis de diverses províncies de l'Estat (Àlaba, Badajoz, Barcelona, Girona, la Rioja, Lleida, Navarra, Tarragona, València i Saragossa), encara que la gran majoria d'empreses elaboradores es troben a Catalunya.

El cava es caracteritza per una aroma afruitada i fresca i un sabor net i sec, ampli i molt equilibrat. Aquestes propietats fan possible que pugui presidir un dinar de principi a fi, ja que va bé amb tot: dels entrants a les postres, passant per amanides, pastes, marisc, peix o carns, ja siguin blanques o vermelles. La temperatura ideal de consum és d'uns 6 °C, i s'ha de prendre en una copa de vidre transparent, sempre estreta i alta (tipus flauta) per evitar la pèrdua de bombolles.

Cava brut Codorniu . Cava Parxet Cuvee 21 . Cava brut nature Castell de Soterra . Cava brut Castell de Soterra

AMB DENOMINACIÓ D'ORIGEN



DO Rioja. Situada al nord d'Espanya, a banda i banda del riu Ebre, tota la zona es beneficia d'un clima continental temperat, amb hiverns relativament suaus, tardors càlides i estius calorosos, però sense excessos. Aquest clima poc extrem permet que el raïm maduri de manera profunda i assoleixi matisos de qualitat. El resultat és un ampli ventall de vins rodons, madurs i de gran finor.

Vi negre criança Quinto Arrio. Vi negre Viña Pomal



DO Ribera del Duero. Localitzada a la part més oriental de les províncies castellano-llioneses de Segòvia, Valladolid, Sòria i Burgos, gaudeix d'un ambient ple de contrastos, amb hiverns freds i estius assolellats. En conseqüència, la maduració del fruit és més curta, encara que generosa, i ofereix vins forts, amb cos i aromes afruitats.

Vi negre Austum Ribera del Duero

DO Navarra. Una de les principals característiques que la defineixen és la gran diversitat de paisatges i temperatures que es donen en els més de 100 quilòmetres que separen la part nord (situada a la rodalia de Pamplona) de la del sud, enclavada a la ribera de l'Ebre. La confluència dels climes atlàntic, continental i mediterrani il·lumina vins carnosos, llaminers, rics en matisos, potents i, alhora, elegants.

Vi negre criança Quaderna Via. Vi Tinto Initium

DO Rueda. Té una ubicació privilegiada a la comunitat de Castella i Lleó, bressol del raïm verdejo, una varietat autòctona al voltant de la qual gira l'economia de gran part de la regió. Els seus vins tenen cos i estructura, un característic toc lleugerament amarg i una gran expressió afruitada.

Vi verdiell Arriezu



ProbioticGR Complex

Flora intestinal sana Defenses naturals actives

- *Lactobacillus plantarum*
- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus rhamnosus*
- *Bifidobacterium longum*

4.000 milions
per càpsula



Càpsules
GastroResistents

ALLIBERACIÓ GARANTIDA a l'INTESTÍ

Regenera la flora intestinal

Reforça el sistema immunitari

Millora la funció intestinal

Amb estudis científics

sakai • con ciencia natural



Conegui totes les nostres notícies, activitats, els nostres productes i molt més a www.sakai-laboratorios.com

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

Feel good, be good, do good.

En 1969, Yogi Bhajan se trasladó desde la India a Occidente y comenzó a enseñar Kundalini Yoga, Meditación y Ayurveda. Después de sus clases, solía servir una infusión especiada y aromática a sus estudiantes, los cuales afectuosamente comenzaron a llamarla el "Té del Yogui" (YOGI TEA®).

Hoy en día, YOGI TEA® ha crecido hasta una gama de más de 40 recetas ayurvédicas altamente especializadas, diseñadas para apoyar el bienestar y la vitalidad.

Cada receta de YOGI TEA® está todavía basada en la misma mezcla que se servía originalmente a los primeros estudiantes de Kundalini Yoga de finales de los 60.

En YOGI TEA® no se trata solo de crear té e infusiones deliciosas. Con cada ingrediente que seleccionamos, y con cada taza de té que hacemos, nos esforzamos para proporcionar cualidad, sostenibilidad y responsabilidad social a nivel local, nacional y global.



NATURSOY®

Distribuido en España por Natursoy

www.yogitea.com

www.facebook.com/yogitea



Vine, tasta i descobreix més de 30 vins ecològics de la mà dels seus elaboradors



DOQ Priorat. És l'única denominació d'origen qualificada a Catalunya, i se situa en una petita regió muntanyosa de Tarragona. El seu relatiu aïllament respecte de la influència del mar, i la protecció que ofereix la serra de Montsant, implica notables oscil·lacions tèrmiques entre el dia i la nit que propicien l'obtenció de vins de gran qualitat, densos, brillants i plens de força.

Vi negre Clos del Mas

DO Penedès. Àmplia i oberta, a mig camí entre Barcelona i Tarragona, disposa d'una gran diversitat de microclimes, conseqüència de la proximitat del Litoral i de la seva altitud. Fruit de les diferències climàtiques i paisatgístiques, neixen uns vins suaus i aromàtics.

Vi negre Albet i Noya. Vi negre Cau del Roig. Vi blanc Ermita d'Espiells Juvé y Camps. Vi blanc Can Feixes

Dins les subzones que abasta la DO Penedès destaca per mèrits propis la del massís del Garraf, amb unes característiques singulars i diferents de la de la resta del territori. Gràcies al massís de roca, amb sòls calcaris, plens de fòssils i una vegetació formada pel típic sotabosc mediterrani, els vins tenen un caràcter únic.

Vi negre Viladellops Massís del Garraf



DO Tarragona. S'estén per 73 municipis situats a les comarques del Camp de Tarragona i part de la Ribera d'Ebre que gaudeixen d'un clima essencialment mediterrani, amb hiverns freds i estius molt lluminosos. Els seus vins són corpulents i aromàtics.

Vi negre Blau Marí

DO Costers del Segre. L'àrea de la denominació inclou part de les comarques del Pallars Jussà, el Segrià, l'Urgell, les Garrigues, la Noguera i la Segarra. Els vins es caracteritzen per un sabor càlid i una fragància de fruita madura: unes peculiaritats que neixen d'un ambient sec, lluny de la influència marítima i caracteritzat per molt de sol, poca pluja i boires permanents a l'hivern.

Vi blanc Raimat



DO Catalunya. S'estén pel nord-est de la península Ibèrica, entre el mar Mediterrani i els Pirineus. Moltes hores de sol, hiverns secs i temperats i lleugers són les claus d'un raïm que proporciona vins de color brillant, amb una gran intensitat aromàtica i ben estructurats.

Vi negre Habitat Torres. Vi blanc Vinya Nostra

DO Vall Central. És una de les sis regions vitícoles de Xile oficialment identificades. Produïx molt bons negres i a causa dels seus límits naturals (per una banda, la serralada dels Andes, i per l'altre, l'oceà Pacífic) hi ha diversos microclimes que aporten característiques úniques.

Vi negre Las Mulas Miguel Torres Chile



Sorteig de **50 caixes** de vi

Degustació amb maridatge de salmó salvatge i embotits i formatges ecològics



• DATA: 17 de desembre

• HORARI: de 11 a 14.30h i de 17 a 20.00h

• LLOC: **terra. veritas**

C/ Diputació 239-247, Barcelona

Reserva a: terraveritas.es

• PREU: 10 €
Inclou val de descompte de 10 €

Elaboradors:

ALBET i NOYA
pioners en viures i vins ecològics

BODEGAS
NAVARROSOTILLO

CAN FEIXES
DEGUSTAT

CODORNÍU

finca VilaDelloPS

SINCE 1963
JEANLEON

Juvé & Camps

PARRET

PETXINA WINES

QUADERNA VIA

RAIMAT

/ROQUETA/origen/
viticultors desde 1999

Surriol

TIOXIO

TORRES

varietal 500

VIÑA POMAL
LA EXPEDICIÓN DE LA VIÑA ALTA
DESDE 1999

BETARA

MAS EL GARET
TORRES • GIRONA

RIEDEL
THE WINE GLASS COMPANY

Salgot

WILD ALASKA
SALMON

Dieta vegana i esport: són compatibles?

La resposta és sí, sempre que el règim estigui ben planificat. Si és així, l'alimentació vegana aporta la nutrició òptima necessària per al bon rendiment esportiu i la correcta recuperació muscular després de l'exercici, i permet aconseguir una forma excel·lent, apta fins i tot per a la competició d'alt nivell, tal com demostra l'èxit d'esportistes vegans de renom.



La història del triomf esportiu més rellevant relacionada amb l'alimentació vegana és sens dubte la de Carl Lewis. El famós velocista la va adoptar el 1990, i un any més tard (durant el Campionat Mundial de Tòquio de 1991) aconseguia el rècord dels 100 metres. El fill del vent, com se'l coneix popularment, va manifestar públicament: "El meu millor any de competició a la pista va ser quan vaig seguir una dieta vegana". Més recentment, les tenistes Venus i Serena Williams i el triatleta Brendan Brazier, entre altres, han afirmat que segueixen una dieta sense recórrer a la llet, la carn o el peix. El seu bon estat físic demostra que aquest tipus d'alimentació satisfà totes les necessitats que el cos necessita, ja que es combinen aliments energètics, macronutrients i micronutrients en les quantitats adequades.

En relació amb aquesta qüestió, el Col·legi Americà de Medicina de l'Esport indica la necessitat que els esportistes fidels a aquest tipus de dietes planifiquin correctament els àpats per evitar possibles mancances. Com ara la falta de vitamina B12 (molt important per als atletes de resistència), ja que afecta la producció de glòbuls vermells. Així, és importantíssim gestionar bé el règim i prestar atenció al que mengem, sense perdre de vista els objectius de l'alimentació de l'esportista.

Energia, objectiu fonamental

Qualsevol disciplina esportiva exigeix una bona contribució energètica, que serà superior durant els entrenaments d'alta intensitat i en competir. Els hidrats de carboni d'absorció lenta són la principal font d'energia, ja que doten els músculs i el cervell de la glucosa que necessiten per funcionar. El cos acumula aquesta energia en forma de glucogen als músculs i al fetge, i durant l'activitat, el cos comença a consumir les reserves del fetge i continua amb les dels músculs.

• **Cereals, llegums, fruita seca i llavors.** Si no hi ha una aportació diària d'aquests aliments (i la dieta està centrada només en verdures, hortalisses i fruites) pot haver-hi una ingesta baixa d'energia amb conseqüències nefastes: pèrdua de massa muscular, disfunció menstrual, pèrdua o falta d'augment de la densitat òssia, cansament físic i mental i més risc de fatiga, lesions, contractures i tendinitis repetitives.

Músculs en perfecte estat

Les proteïnes són necessàries per formar múscul i reparar els teixits danyats durant la competició o l'entrenament. Es recomana que una persona amb una activitat normal ingereixi de 0,8 a 1,2 g de proteïna per cada quilo de pes corporal, però les necessitats de l'esportista són més grans.

Si entrena la resistència, convé augmentar la ingesta a 1,7 g per quilo de pes; si treballa la força o la velocitat haurà de pujar fins als 2 g, i quan l'objectiu és desenvolupar la musculatura durant les primeres fases de l'entrenament, es pot arribar fins als 2,3 g.

• **Tofu, tempeh, seitan, begudes de soja...** Les dietes veganes ben plantejades, amb una quantitat variada de vegetals (com la soja i els seus derivats fermentats, llegums, grans integrals, fruits secs i llavors) poden assegurar una quantitat suficient de proteïna sense necessitat de recórrer a aliments especials o suplementes hiperproteics. El tofu, el tempeh, les hamburgueses de llegums i cereals, l'hummus amb pa integral, les barreges de fruita seca, llavors i fruites dessecades, les mantegues de cacauet, els filets de seitan o la beguda de soja o cànem són magnífiques fonts proteiques.

Actualment hi ha preparats de qualitat i aptes per a vegans que s'obtenen de la proteïna de pèsols, arròs o cànem i que ajuden a cobrir les necessitats proteiques diàries. Si es recorre a aquests productes és imprescindible no excedir les recomanacions del fabricant o del nutricionista, ja que un excés de proteïnes pot afavorir la deshidratació, perjudicar el ronyó i altres òrgans i fins i tot portar a guanyar pes, perquè la proteïna també es transforma en greix.

Tot ben greixat

La ingesta de greixos no s'ha de restringir, ja que no hi ha cap avantatge de rendiment si se segueix una dieta amb menys del 15% de l'energia provinent del greix, en comparació amb la recomanació general, que és del 25 o 30%. El greix és un nutrient essencial en la dieta de l'esportista perquè actua com un coixí amortidor entre els òrgans. I en els esports que exigeixen resistència física també és una font d'energia, un cop esgotada la que proporcionen el fetge i els músculs.

• **Olis vegetals de primera pressió en fred.** Ja hem dit que la dieta vegana ha d'incloure diàriament i en quantitat moderada fruita seca i llavors (com anacards, nous de Macadàmia, castanyes i llavors de carbassa, de sèsam i de lli), però també olis vegetals de primera pressió en fred, com a font natural de greixos saludables.

Màxim rendiment

Els minerals són micronutrients necessaris per al correcte funcionament de l'organisme, i per a un esportista, una deficiència de minerals fa disminuir el rendiment, alhora que representa un risc de lesió o malaltia.

• **Ferro:** el transport de l'oxigen. Aquest mineral és necessari per transportar l'oxigen a totes les cèl·lules del cos, i les necessitats d'un atleta s'incrementen fins a un 30% més. Els aliments vegetals que en proporcionen són els llegums (sobretot les llenties), les verdures de fulla verda, les llavors de sèsam, les panses, les prunes dessecades, les orellanes d'albercoc, els aliments germinats i els fermentats.

• **Calci:** sinònim d'ossos forts i fortaleza muscular. Les necessitats se situen en els 800 mg per als esportistes masculins, i els 1.200-1.500 mg per a les dones. En el cas dels atletes vegans, per aconseguir aquestes xifres es fa impres-

cindible assegurar-ne la ingesta amb una combinació adequada d'aliments vegetals: ametlles, cereals per esmorzar enriquits amb calci, tofu i hortalisses verdes, com el bròquil, la col verda o les espinacs.

• **Magnesi:** essencial per al sistema nerviós. La seva deficiència pot causar falta de to muscular i facilitat per patir rampes, que és l'últim que espera experimentar un esportista. Per als vegans no és cap problema obtenir-lo, ja que es troba als llegums, els espinacs i les llavors de carbassa i de sèsam.

• **Crom:** regula la insulina i els nivells de sucre a la sang. Els atletes necessiten una mica més de crom que la resta de persones, i el poden trobar al bròquil, el suc de raïm, els cereals integrals i les patates.

• **Coure:** enforteix el teixit connectiu. Gran aliat dels esportistes perquè, a més de participar en la producció d'energia cel·lular, permet que el ferro es metabolitzi millor. Es troba als anacards, les ametlles, les avellanes, les llenties, els bolets i el cacau.

• **Zinc:** necessari per a la síntesi d'hormones. Molts atletes que no cuiden bé l'alimentació en pateixen deficiència. És un mineral imprescindible per a la salut del sistema reproductor masculí, el bon estat de la pell i la recuperació de teixits danyats. Les millors fonts de zinc són les llavors de carbassa, el germen de blat, els llegums, les nous, el tofu i el miso. ▣

Beneïda aigua

La hidratació forma part de l'equilibri total del metabolisme i és fonamental abans, durant i després de l'exercici. És cert que, per alguna raó estranya, molts esportistes d'elit decideixen hidratar-se (probablement sota la influència de marques comercials) amb líquids sintètics, però no són necessaris ni convenients.

El cos necessita aigua, sals minerals i electrolits, que es perden amb la sudoració. I hi ha formes excel·lents d'obtenir-los naturalment, gràcies a la llimonada casolana o l'aigua de coco.



1. Tempeh. Vegetalia
2. Hamburguesa de tofu i bolets. Vegetalia
3. Cigrons. Cal Valls
4. Oli de lli. Natursoy
5. Llavors de sèsam. Veritas
6. Llavors de gira-sol. Eco-basics
7. Brou de miso. Naturgreen
8. Humus. Florentin
9. Ametlles. EcoNatura

Amanides japoneses

De la mà de Portomuiños ens arriba la gamma d'amanides japoneses d'algues. Resulten ideals per prendre com a aperitiu, untades en una torrada o per completar qualsevol plat. A punt per menjar!



Pasta umami

Et presentem un producte molt especial: la pasta umami amb gingebre de Clearspring. L'umami és el 5è gust que el nostre paladar pot apreciar, al costat del dolç, el salat, l'agre i l'amarg. Realça el sabor de qualsevol plat i té propietats intestinals i antienvelliment.

Galetes d'arròs amb alga kombu

Ampliem l'assortiment amb les galetes d'arròs amb alga kombu de la marca Vegetalia. En afegir l'alga a aquest snack, es converteix en un producte més saborós i ric en nutrients.



Tovallolletes íntimes i per a nadons

La marca Masmi, especialitzada en la producció d'articles per a la higiene femenina, ens acosta les noves tovallolletes íntimes i per a nadons. Elaborades a partir de 100% cotó orgànic, fet que suposa una cura més intensa de la pell.



Gamma de formatges vegans

L'alternativa vegana per als amants del formatge, elaborats amb oli de coco, sense llet, lactosa, soja, oli de palma ni gluten. Gaudeix dels talls amb gust de formatge i del bloc amb gust de mozzarella especial per a pizza!



Pans sense gluten

L'assortiment de pans sense gluten segueix creixent! En aquesta ocasió, incorporem dues xapates de format individual. La de 7 cereals sense gluten i la rústica. També trobaràs el wrap de fajol. Tots ells de la marca Zealia; productes de proximitat i de fabricació artesanal.



La laia

Us explicaré la recepta del caldo de Nadal tradicional, la que feia la meua àvia, la que fa la meua mare i la que ara faig jo el dia de Nadal, recuperant la tradició que ens hem transmés generació rere generació.



L'únic canvi que hi faig és que compro els galets d'espelta eco pel seu sabor i qualitat, i la resa de productes ecològics, perquè al brou no hi quedin restes de químics.

RECEPTA ESCUDELLA DE NADAL:

De verdures hi poso (tot pelat i net) ceba, porro, col, xirivia, nap, pastanaga, moniato i patata..
Hi posem també cigrons remullats que li donen molt bon gust al caldo.
De carn hi poso un quart de gallina, un conill de vedella, un os de pernil i un de vedella, peu i careta de porc, cansalada, botifarra crua, botifarra negra, i pilota (300 de carn de vedella picada, 300 de carn de porc picada, pa remullat amb llet, un ou, un raig de jerez sec i all i julivert).
Ho posem tot junt a bullir tres hores menys les patates que les afegirem tres quarts abans d'apagar el foc i les butifarras, que les afegirem mitja hora abans.



MOLT BON NADAL!!!



Xevi Verdager
Perquè... ets responsable de la teva salut.
psiconeuroimmundleg # www.xeiverdager.com

Ni un glop de més

Sempre hem sentit a dir que prendre una copa de vi al dia és saludable, però val més ser cautelosos, perquè la ciència no sempre és de la mateixa opinió... Tot que els seus polifenols poden exercir un efecte positiu, beure més alcohol del compte incrementa els nivells d'estrògens, i això afecta negativament la salut.



El consum responsable d'alcohol recomanat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) fa referència a certs límits que poden perjudicar el fetge, alterar els nivells de triglicèrids i colesterol, pertorbar l'equilibri mental i provocar problemes més greus a llarg termini. Uns límits segons els quals els homes no han de superar els 30 g per dia i les dones, els 20 g.

No obstant això, l'estudi de Terry J.H. et al. publicat el gener d'aquest any afirma que el consum d'alcohol augmenta els estrògens a la sang i varia segons el tipus i la quantitat de la beguda alcohòlica triada. Per tant, hem de filar molt més prim, ja que els valors mencionats eleven

l'hormona femenina i, consegüentment, poden aparèixer diferents afeccions: impaciència, ansietat o depressió, mames fibroses, pits inflats, regla irregular, menstruacions amb coàguls grans, còlon irritable, al·lèrgies, mal de cap o migranya, cansament, contractures i rampes, mans i peus inflats, increment de pes sense raó aparent, pedres a la vesícula biliar...

La relació amb el càncer

S'ha evidenciat en estudis epidemiològics que el seu consum en dones pre i postmenopàusiques està associat a un risc més elevat de patir càncer de mama. I no estem

parlant de persones alcohòliques, ja que n'hi ha prou amb una petita quantitat perquè la salut hormonal es vegi afectada. Així, beure'n més de 10 g al dia incrementa entre un 20 i un 26% els nivells d'estradiol a la sang. I segons una metaanàlisi del 2010, prendre'n més de 10 g al dia augmenta el risc de patir càncer de mama en un 9% en dones premenopàusiques i en un 8% després de la menopausa.

• **Com calcular la quantitat d'alcohol que porta una beguda?** Hem de partir de la següent afirmació: Grams d'alcohol = (Graduació alcohòlica x 8) x (Quantitat consumida en litres).

Exemples:

- Per 1 copa grossa de vi (200 ml) de 13 graus calculem que: $(13 \times 8 = 104) \times (0,2 \text{ l}) = 20,8 \text{ g d'alcohol}$
- Per 1 canya de cervesa (250 ml) de 4,5 graus calculem que: $(4,5 \times 8 = 36) \times (0,25 \text{ l}) = 9 \text{ g d'alcohol}$
- 1 copa de vi (100 ml) de 13 graus = 10,4 g d'alcohol
- 1 llauna de cervesa (33 cl) de 5 graus = 13,2 g d'alcohol
- 1 copa de cava (100 ml) de 12 graus = 9,6 g d'alcohol
- 1 copa de whisky (50 ml) de 42 graus = 16,8 g d'alcohol
- 1 copa de ginebra o rom (50 ml) de 40 graus = 16 g d'alcohol
- 1 got de sangria (200 ml) de 6,8 graus = 10,9 g d'alcohol

Més informació. xeiverdager.com

On és el veritable límit?

Dels exemples anteriors deduïm que és certa l'afirmació de l'Organització Mundial de la Salut que diu que prendre una copa de vi al dia és un hàbit saludable, ja que els 20,8 g que aporta no arriben al consum màxim recomanat dels 30 g pels homes i amb prou feines sobrepassen els 20 g estipulat per a les dones.

Ara bé, els últims estudis afirmen que un got petit de vi (100 ml/10,4 g) al dia és suficient per fer pujar els estrògens. I això no és bo, perquè automàticament ens situem entre les persones que tenen un risc més elevat de patir malalties dependents d'aquesta hormona. I com que som al límit recomanat per mantenir la salut hormonal, cal tenir clar que no podem sumar cap altra beguda alcohòlica aquell mateix dia.

La influència del cicle menstrual

S'han avaluat els estrògens a la sang (estrone, estradiol, estriol) i els seus metabòlits a l'orina després de beure alcohol en les diferents fases del cicle menstrual i s'ha vist com en la fase lútea (últims 14 dies del cicle) és molt més evident el seu increment. Així, les dones que consumeixen més alcohol en aquesta fase tenen uns nivells d'estradiol un 27% més alts respecte de les que no en prenen, mentre que durant la fase fol·licular (primers 14 dies) el consum d'alcohol no s'associa amb nivells més elevats del metabòlits d'estrògens a l'orina.

I als nois? Què els passa? Els nois femenins (que tenen el segon dit igual o més llarg que el quart dit de la mà dreta) han de ser especialment prudents, perquè ja fabriquen molts estrògens i no convé afegir més llenya al foc.

JA HAS PROVAT AQUESTS DELICIOSOS PLATS PREPARATS NOUS?

NOVETAT

WOK TAGLIATELLE DE CÚRCUMA I SEITÀ

AMANIDA FRESCA DE QUINOA A LA MENTA

DUO D'ARRÒS, SEITÀ I SHIITAKE

100% ECOLÒGIC

Visita'ns al nostre facebook o a www.natursoy.com



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Cuinar amb naps

El nap és un ingredient extraordinari i molt versàtil, tant per les seves qualitats altament depuratives com pel gran ventall de possibilitats que ofereix a la cuina. Si sabem aprofitar el seu sabor característic i la seva textura, ens poden ser de gran utilitat per a una infinitat d'elaboracions culinàries.



Ens trobem davant d'una hortalissa que pertany a la família de les crucíferes i de la qual hi ha moltes varietats: nap daikon, nap de maig, nap de tardor, nap stanis, nap teltow... De fet, n'hi ha unes 3.000 espècies diferents, i la millor època per consumir-ne és durant els mesos de tardor, encara que actualment es poden trobar tot l'any.

L'arrel es pot consumir ratllada en amanides, com si fossin raves, o cuinada amb arròs o llegums. I també és habitual afegir-la als brous, perquè resulta molt remineralitzant. Pel que fa a les fulles del nap (conegudes com grelos) contenen 190 mg de calci per cada 100 g, una dada que les converteix en el vegetal més ric en aquest mineral, ja que fins i tot en conté més que la llet. Podem cuinar les fulles com si fossin espinacs o bledes, però és important que siguin fresques i fermes, i mai toves, perquè això voldria dir que són velles. Igualment, són perfectes per prendre crues en amanida o truita.

Una altra manera habitual de consumir els naps és com a acompanyament de fregits. El motiu és que facilita la digestió dels aliments fregits o els greixos, ja que n'afavoreix la metabolització per part del fetge. Així, un bon costum és acompanyar aquests àpats amb un parell de cullerades soperes de nap ratllat cru, o fins i tot amb unes gotes de vinagre de umeboshi.

• **Bullits.** Queden molt bé i són un ingredient imprescindible per a caldos, guisats i sopes. Per exemple, es poden incorporar a la sopa miso, bullits dins el brou dashi abans de posar la pasta de miso. La combinació de nap i algues és realment bona: a nivell organolèptic s'equilibren

molt bé i els matisos amargs del primer casen perfectament amb els iodats de les segones. Si a més hi afegim uns mol·luscs, el resultat és excepcional.

• **En amanida.** Cal bullir-los amb aigua amb sal fins que estiguin al dente i després refrescar-los ràpidament amb aigua amb gel, amb l'objectiu d'aturar la cocció. D'aquesta manera resulten ideals en amanides o sopes fredes, ja que les dota d'un punt depuratiu, picant i refrescant.

• **A la planxa.** Després de bullir-los i refredar-los amb gel es poden fer a la planxa, la qual cosa els atorga un punt més dolç, ja que es caramel·litzen els midons. Si els marquem, és ideal regar-los amb una mica d'oli perquè quedin més saborosos.

• **Guisats.** Si volem incorporar-los a un guisat cal escaldar-los en aigua bullent amb sal durant 20 segons i refredar-los en aigua amb gel. Una vegada la salsa del guisat estigui feta i colada, s'hi barregen els naps i es cuinen uns 20 o 30 minuts (segons la mida) fins que estiguin tendres.

• **Al wok.** En aquest cas els tallarem a la juliana. Recorda que la resta de verdures que hàgim de fer servir han de tenir el mateix gruix, per evitar la necessitat d'una precocció. Si no disposem d'un wok es poden saltar en una paella, perquè en aquest cas l'important és el tall: ben fi i idèntic al de la resta d'ingredients de la recepta. És cert que a la paella trigarán una mica més a fer-se, pel fet que la forma del recipient provoca que la temperatura sigui diferent a la del wok. Podem solucionar-ho amb l'escaldat previ o afegint una mica d'aigua a la paella per accelerar la cocció. Un cop estigui a punt el saltat, condimentem amb unes gotes de gingebre acabat de ratllar i sal.



**Creмосa textura e irresistible sabor,
con un 100% de leche de oveja BIO:**

- ✓ Fácil digestión
- ✓ Rica en proteínas
- ✓ Apta para intolerantes a la leche de vaca



- **Fregits.** Si els fregim com un snack resulten molt gustosos. En aquest cas, s'han de laminar finament, netejar i assecar bé amb paper de cuina abans de fregir-los, perquè no esquitxin ni s'estovin. La temperatura és un factor crucial: si l'oli és excessivament calent, els xips quedaran foscos i tindran un sabor amarg, però si està una mica fred, la verdura absorbirà massa oli i quedarà xopa sense arribar a ser cruixent.

- *La temperatura justa.* Escalfem l'oli d'oliva (mai olis de llavors per fregir) entre 160 i 180 °C i fregim els naps progressivament, deixant espai entre les làmines perquè no s'enganxin. Mentrestant, remenem amb cura fins que adquireixin un color bonic i quedin surant a la superfície. En aquest punt es recullen amb una escumadora i es col·loquen sobre un paper absorbent per eliminar l'excés d'oli. Hi afegim sal, herbes aromàtiques o fins i tot pols d'hortalisses o fruites liofilitzades (com el tomàquet o els gerds), i ja es poden consumir.

- **En tempura.** Si triem aquesta opció el que cal fregir és l'arrebossat i deixar que el nap es cogui al vapor dins l'arrebossat. La tempura ha de ser molt freda, perquè és el xoc tèrmic entre la tempura i l'oli el que aporta el punt cruixent. Per aconseguir un bon resultat la temperatura d'aquest últim serà de 180 °C. Es pot condimentar amb salsa de soja o llimona i sal.

- **Confitats.** Una alternativa és confitar en oli a uns 70-80 °C. Si estan crus necessitaran una hora, aproxima-

dament, però seran suficients 20 minuts si abans els hem bullit i refredat.

- **En escabetx.** Hem de cuinar-los lentament amb oli, vinagre, herbes aromàtiques i sal. Com en el cas dels confitats, el temps dependrà de si els fem crus o ja bullits. Després es poden afegir a diferents purés per donar un matís de sabor característic i una bona textura.

- **Germinats.** Aquesta opció aporta grans qualitats es-tètiques, nutritives i gustatives als plats més diversos, però recorda que sempre és recomanable consumir-los en cru.



10 preguntes a... Javier Medvedovsky



Coneix-lo a Terra Veritas!



Xef, autor del llibre "Espiritual Xef". És un dels grans exponents del Raw Food a Espanya i Llatinoamèrica.

1. Un ingredient imprescindible en el teu dia a dia.

L'aigua.

2. Un ingredient per a ocasions especials.

Llavors de cacau.

3. Una música per cuinar.

Segons la recepta, alguna cosa instrumental o bé per cantar, que m'acompanyi.

4. Tres paraules que defineixin què és la cuina per a tu.

Passió, art i plaer.

5. Una ciutat per delectar-te amb la seva gastronomia.

Chaing Mai.

6. Un plat que et porti records.

Un pa casolà acabat de treure del forn.

7. El teu últim descobriment culinari.

Treure els grans d'una magrana amb molta facilitat.

8. Un dolç casolà per mimar-te o mimar algú.

Dàtil farcit d'ametlla activada crocant banyat en xocolata amb xips de fajol germinat i deshidratat.

9. Un truc de cuina.

Conèixer l'origen dels nostres ingredients. Saber d'on vénen.

10. Si ens convidessis a casa teva a sopar, què cuinaries?

Una pizza còsmica inspirada en la pizza tradicional amb una massa a base de fajol, lli i pastanaga, amb salsa de tomàquets secs, formatge d'anacards fermentats amb rejuvelac (aigua enzimàtica), ruca, olives, orenga i alfàbrega.

Vols saber més?

Torrans d'un altre món.

Javier Medvedovsky (Espiritual Xef)

Dilluns 19 de desembre de 18.30 a 20.30h.

RESERVA a www.terraveritas.es

terra. veritas

www.terraveritas.es

C/ Diputació, 239-247

Barcelona



Activitats de desembre

CUINA, NUTRICIÓ I BENESTAR

En totes les activitats de pagament, entreguem un val de 10€ per utilitzaren les nostres botigues

Divendres 2

Presentació del llibre Soul Spices.

Anjalina Chugani

Preu: Gratuït Horari: 17.00-18.30 h

Dissabte 3

Ioga & EcoBrunch. (especial final de temporada)

StralaBCN + El Pot

Preu: 25 € Horari: 11.30-13.30 h

Dilluns 5

Mill: el cereal digestiu ideal per al fred.

Mireia Anglada

Preu: 20 € Horari: 19.00-20.30 h

Dissabte 10

Vine a veure en directe la gravació d'un programa de cuina. TvBio

Preu: Gratuït Horari: 11.00-14.00 h

Dilluns 12

Com alimentar-te segons la teva constitució.

Fernanda Montoya Racó

Preu: 20 € Horari: 18.30-20.00 h

Dimarts 13

Tast de xocolates ecològiques d'orgien. Blanxart

Preu: 10 € Horari: 18.30-20.00 h

Dimecres 14

Rebosteria nadalenca vegana i sense gluten.

Marina Hamam (Frolis)

Preu: 25 € Horari: 18.30-20.30 h

Divendres 16

Mindful Eating: gaudeix dels àpats nadalencs de forma conscient..

Mireia Hurtado

Preu: 25 € Horari: 16-18h

Dissabte 17

Terra de vins

Preu: 10 € Horari: de 11.00 a 14.30 h i de 17.00 a 20.00 h

Dilluns 19

Torrans d'un altre món.

Javier Medvedovsky (Espiritual Xef)

Preu: 25 € Horari: 18.30-20.30 h

Dimarts 20

Sopar SEN. Nuria Roura i Andrés Zuzunaga

Preu: 65 € Horari: 20.00-22.30 h

Divendres 23

Quedada de braços. Vine a donar sang a terra veritas.

Civiclub, El banc de sang

Horari: 9.00-19.00h

En tots els tallers de cuina es degusten els plats que es preparen

Ja pots consultar la programació a través de la pàgina web www.terraveritas.es i reservar plaça a la sessió que triïs!

Proteïnes amb energia de sèrie

Aprofitant que l'Any Internacional dels Llegums està a punt d'acabar, volem retre homenatge a unes llavors que, malgrat la seva humilitat, contenen tal varietat de nutrients que són un dels aliments més complets que existeixen i, al seu torn, un dels més adequats per als esportistes.

Els llegums ecològics contenen un alt contingut en hidrats de carboni complexos que s'absorbeixen lentament fins a esdevenir glucosa, però a més, tenen un índex glucèmic baix. Un factor decisiu en el rendiment físic, ja que la seva metabolització requereix quantitats d'insulina molt menors que quan s'ingereixen carbohidrats simples (pasta, patata, pa...) i no provoca pics de glucèmia.

L'índex glucèmic influeix en el rendiment

L'índex glucèmic (IG) representa l'augment de la glucèmia (que es produeix després d'haver ingerit un determinat aliment) en relació amb la glucosa. Aquest paràmetre, originalment utilitzat en nutrició clínica per a la diabetis, va ser més tard adoptat per la nutrició esportiva.

En aquest sentit, els estudis han demostrat els efectes beneficiosos d'un IG baix relacionat amb el temps de fatiga en esportistes de fons. Una de les proves es va fer amb un grup ciclistes, que una hora abans de l'esforç va ingerir una ració (1 g / kg pes corporal) de carbohidrats amb un IG baix en forma de lleties, mentre que un altre grup va fer el mateix amb patates, que tenen un IG alt. Doncs bé, el grup que va menjar lleties va ser capaç de pedalar a una intensitat moderada, mantenint uns nivells més estables de glucèmia i amb un retard significatiu en l'aparició de fatiga, pel que fa al grup que va menjar patates. Aquests efectes s'atribueixen a l'estalvi del glicogen muscular i un millor ús del greix com a energia.

A partir d'evidències com aquesta, molts especialistes en nutrició esportiva recomanen triar aliments amb carbohidrats de baix IG, com els llegums, als esportistes que participen en proves, especialment si són de llarga durada.

Llegums, l'estrella del menú

Les lleties i els pèsols solen estar entre els favorits dels atletes perquè aporten un bon equilibri entre proteïnes i carbohidrats. Però les diferències no són gaire significatives, així que podem triar els que més ens agradin o les que toterem millor.

Podem utilitzar-los com a base de potatges i purés, farcits, hamburgueses, patés i també per fer amanides, ja que es poden menjar calents o freds. Algunes receptes fàcils i ràpides de preparar són: amanida de lleties caviar amb cabdells de Tudela, pebrots del piquillo i ou dur; azukis amb gambes, verdures al dente i oli de cúrcuma, i hummus de remolatxa amb bastonets de pa, rave i pastanaga.

Si resulten indigestos...

A moltes persones els és difícil digerir-los, i després de menjar-ne se senten pesades, noten gasos o tenen reflux. Evitar aquests efectes és senzill, només cal seguir els següents consells:

- Menja una ració menor de l'habitual (entre 50 i 80 g), com a acompanyament de verdura, carn, peix o pasta.
- Deixa els cigrons, azukis o mongetes en remull tota la nit perquè es desprenguin dels midons indigestos de la pell. En el cas de les lleties n'hi ha prou amb dues hores.
- Afegeix alga kombu i plantes carminatives a l'aigua de cocció: comí, anís, fonoll, farigola...
- Tritura a la batidora o passa'ls pel passapuré.



1. Fesols vermells. Cal Valls
2. Fesols vermells. Veritas
3. Azuki. Veritas
4. Llentia Dupui. Natursoy
5. Alga Kombu. Biocop

Més informació

- Utilidad del índice glicémico en nutrición deportiva. Rev. chil. nutr. [online]. 2002
- <http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

Esmorzar intel·ligents

Sortir corrents cap a l'escola sense haver menjat és una situació massa habitual i gens recomanable. Segons les enquestes, entre el 10 i el 30% dels nens europeus surten de casa sense esmorzar, sobretot les noies adolescents.



Lògicament, sense res per "cremar" el cervell s'esgota i el rendiment escolar es veu afectat. L'esmorzar aporta el combustible que necessitem per començar el dia amb energia, i en edat de creixement és, a més, fonamental. Els estudis indiquen que els nens que ho fan correctament adquireixen uns hàbits de vida més saludables, practiquen més exercici físic i prenen més fruites i verdures diàriament. Per això, en general, també solen ser més primers que els que se salten el primer àpat del dia.

Efectivament, esmorzar és beneficiós pel que fa al rendiment escolar. Tant és així que la campanya d'àmbit europeu Breakfast is Best (BIB) ha instaurat el Dia Europeu de l'Esmorzar (24 d'abril) per conscienciar la població en

general i els joves en particular dels beneficis d'aquest àpat per a la salut.

No obstant això, no es tracta només de què esmorzen els nostres fills, sinó també de com ho fan. Per això, si és possible, val la pena que tota la família es llevi amb prou temps per fer-ho junts i així reforçar els vincles familiars.

Com alimentar el cervell?

La base serien els hidrats de carboni, en forma de cereals integrals, que es transformaran en glucosa, el principal nutrient del cervell. Encara que també cal destacar altres nutrients importants.

NUTRIENT	FUNCIÓ	ALIMENTS QUE L'APORTEN
Vitamines del grup B	Equilibra el sistema nerviós	Pa i galetes integrals de sègol, kamut, espelta... Cereals per a l'esmorzar o musli
Fòsfor	Accelera les connexions neuronals	Entrepà amb enciam, ou dur, tomàquet i sardinetes de llauna
Potassi	Transmet i genera l'impuls nerviós	Batut d'espínacs, bledes, alvocat i plàtan amb aigua de coco i dàtil
Magnesi	Estimula la capacitat d'aprenentatge i la memòria	Magdalenes casolanes amb farina d'ametlles i trossets de cacau
Omega-3	Millora les funcions cognitives	Torrades amb oli de lli i conserva de bonítol
Betacarotè (provitamina A)	Protegeix la vista	Macedònia de fruites vermelles, orellanes i nous



1. Flocs de sègol. El Granero
2. Quinoa. El Granero
3. Oli de lli. Natursoy
4. Nous. Biocomercio
5. Galetes d'espelta. El Granero
6. Sardines. Veritas

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

Més informació

- <http://www.eufic.org>
- <http://www.breakfastisbest.eu/news.html> - school

Manos de seda

Son delicadas cuando acarician, fuertes al sostener, expresivas al hablar... Las manos están permanentemente expuestas al aire, al frío, al sol... La conjunción de todos esos factores provoca sequedad y la aparición de manchas y arrugas. Un simple gesto diario basta para prevenir y corregir los signos del envejecimiento y devolverles suavidad perdida.

La piel de las manos requiere atención durante todo el año, pero en invierno hay que extremar los cuidados, porque las bajas temperaturas ocasionan sequedad y descamación. Elige siempre cremas y jabones naturales y ecológicos, ya que se adaptan perfectamente a las características cutáneas por la mayor afinidad de sus componentes con la epidermis, gracias a lo cual no producen irritaciones ni alergias. Como sabes, la piel es semipermeable, es decir, permite que ciertas sustancias penetren en el organismo, y por tanto es importantísimo rechazar los ingredientes químicos o sintéticos, los organismos modificados genéticamente (OGM) y los derivados del petróleo. Dado que en las manos aplicamos mayor cantidad de producto que en ninguna otra parte del cuerpo, esta recomendación adquiere, si cabe, mucha más relevancia.

Además, la efectividad de la cosmética ecológica es mucho más alta que la de los productos no ecológicos porque en su formulación no hay ningún componente de relleno, destinado a aportar o modificar olores, colores o texturas. Sólo se escogen materias primas ecológicas procedentes de cultivos libres de abonos químicos, pesticidas y herbicidas, que no han sido transformados ni alterados durante su crecimiento. Pero recuerda que los únicos cosméticos que garantizan que únicamente contienen activos ecológicos y están libres de sustancias peligrosas para la salud y el medio ambiente son aquellos que están certificados por las normativas y sellos oficiales que avalan su condición.

Limpeza suave

Aunque las palmas son resistentes y sufridas, el dorso es extraordinariamente fino y, a falta de glándulas sebáceas, es más sensible a las agresiones. Por ese motivo, es aconsejable lavar las manos con agua tibia (la fría y la caliente resultan dañinas), usar limpiadores específicos y secarlas bien para eliminar la humedad. También es aconsejable exfoliarlas una vez por semana: mezcla un poco de miel con azúcar moreno, masajéalas durante un minuto y aclara bien.

Tanto si escoges un jabón líquido como si prefieres la clásica pastilla, busca en su formulación ingredientes como aloe vera (nutritivo e hidratante), própolis (regenerador) o aceites esenciales de lavandín, bergamota o romero, conocidos por su acción calmante.

Hidratación profunda

Debes hidratarlas a diario con una crema que estimule la renovación celular y restablezca el equilibrio hidrolipídico. Algunos de los componentes más beneficiosos son el aloe

vera o la manteca de karité, que nutren y reparan visiblemente, previniendo la aparición de manchas y arrugas. Por su parte, el extracto de bayas de goji y los aceites de argán y de oliva aportan hidratación, suavizan y mejoran el tono.

Aplica la crema con un ligero masaje desde la punta de los dedos hasta las muñecas, insistiendo en las partes más estropeadas y sin olvidar las uñas y las cutículas. Hazlo por la mañana y antes de acostarte, y siempre que notes sequedad. **M**

Los pies, esos grandes olvidados

Lo mejor para prevenir las grietas, tratar las durezas y mejorar la circulación de los pies es utilizar aceites esenciales dos o tres veces por semana. Tras la ducha, sécate bien los pies y empapa un paño de algodón con 3 ó 4 gotas de aceite de rosa mosqueta y otras tantas de aceite de almendras. Pasa el trapo por ambos pies prestando atención a los talones y los dedos, ponte unos calcetines y duerme con ellos para que los aceites actúen durante toda la noche.



1. Crema de manos. Viridis
2. Crema de manos. Sante
3. Gel Aloe Vera. Corpore Sano
4. Aceite de Argán. Mon
5. Manteca de Karité. Mon

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos:
nuevos aliados para tu alimentación

La rhodiola, una ayuda para el estrés

La rhodiola (Rhodiola rosea L.) es una planta de la familia de las crasuláceas que crece en las zonas montañosas de Siberia, Asia Central, Escandinavia, Islandia y el Ártico. Se la conoce popularmente como "raíz de oro" o "raíz del Ártico", y durante cientos de años se ha utilizado como tónico y reconstituyente, gracias a sus efectos antiestrés, y como ayuda para combatir el frío de estas regiones. Los vikingos la utilizaban para aumentar su resistencia y fuerza física.

La rhodiola es un potente adaptógeno. Es decir, ayuda al organismo a adaptarse al entorno aumentando su resistencia global en situaciones de estrés interno o externo, manteniendo la homeostasis (equilibrio metabólico del organismo) y contribuyendo a normalizar sus funciones.

La rhodiola actúa como un regulador hormonal, especialmente del cortisol, la llamada hormona del estrés, que se descontrola fácilmente en estados de estrés y agotamiento. Eso significa que el nivel de esta hormona puede ser demasiado alto cuando debería ser más bajo o no lo suficientemente alto cuando necesitamos más. La rhodiola regula los niveles de cortisol, disminuyéndolo o aumentándolo según lo requiera el organismo. De sus excelentes propiedades como adaptógeno y su eficacia devolviendo al organismo el equilibrio en su totalidad en las situaciones de estrés se derivan todos los beneficios que esta planta nos proporciona.

Beneficios de la rhodiola:

Disminuye la ansiedad al mejorar la disponibilidad de serotonina y dopamina en el cerebro y la capacidad de segregar endorfinas, sin los efectos secundarios de los fármacos antidepresivos.

- Incrementa el rendimiento físico y reduce el tiempo de recuperación después del esfuerzo. Mejora el rendimiento deportivo en atletas.
- Combate la fatiga y la astenia, ayudando a mejorar el rendimiento en el trabajo.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Reduce la fatiga mental, favorece la concentración y mejora los patrones de sueño.
- Puede ayudar al control de peso. Uno de los efectos del exceso de cortisol es la acumulación de grasa. La rhodiola estimula el metabolismo, y con una dieta y un programa de ejercicio adecuados puede facilitar la pérdida de peso.



ANNEMARIE BÖRLIND

EST. 1959
COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ
✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)
✓ EFICACIA PRUBADA
✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES
MADE IN THE BLACK FOREST

CREMA ANTI-ARRUGAS
PARA ELLA Y ÉL

**PURA SOFT
Q10**

BEAUTY
SPECIALS



Q10
NATURAL

Frescor, elasticidad e
hidratación intensa



ANNEMARIE
BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Rebutts de caixa sense bisfenol A

En el marc del nostre camí cap a la sostenibilitat ambiental i ecològica i la cura de les persones iniciarem un projecte ambiciós i pioner al nostre país: els tiquets de caixa lliures de bisfenol A, un dels tòxics més utilitzats actualment i també dels més perillosos.



Tristament conegut per ser un contaminant hormonal molt perjudicial per a la salut (provoca alteracions metabòliques, neuroconductuals, a les glàndules mamàries...), el bisfenol A o BPA, també anomenat EDC o disruptor endocrí, és un producte químic que s'usa per fabricar tot tipus de plàstics policarbonats, rebuts de compres, extractes bancaris, llaunes, etc. Estudis realitzats per diferents grups de recerca conclouen que l'important no és la quantitat d'aquest producte, sinó el seu radi d'acció en el nostre dia a dia, perquè encara que els nivells siguin mínims, té la capacitat d'interferir en les funcions endocrines (Francisco Cimadevila, Sobre los efectos del bisfenol A, El Mundo, cartes al director).

França ha estat un dels primers països a prohibir-ne la utilització i, tot i que les autoritats sanitàries espanyoles no s'han pronunciat, a Veritas ja ens hem posat en marxa. El nostre objectiu és eliminar el químic més examinat a dia d'avui per causa de la controvèrsia entre els grans grups mundials inventors (com Bayer) i els diferents estudis i investigacions realitzats per grans científics, entre els quals destaca Nicolás Olea, catedràtic de la Facultat de Medicina de la Universitat de Granada.

Mans netes

Seguint les recomanacions dels investigadors ha estat fàcil decidir les prioritats per suprimir-lo, i hem escollit el producte que tota persona que compra a Veritas toca amb les mans, igual que els treballadors de les botigues (els que ho fan reiteradament): els rebuts de compra.

De fet, l'informe del Comitè d'Avaluació de Riscos de l'Agència Europea de Substàncies Químiques recomana restringir l'ús d'aquest component tan nociu i afirma rotundament que: "Els tiquets de compra que contenen bisfenol A representen un risc d'intoxicació per als treballadors i les treballadores que estan en contacte continu amb aquest tipus de paper tèrmic".

Bibliografia

- <http://press.endocrine.org/journal/endo>
- https://echa.europa.eu/view-article/-/journal_content/title/rac-concludes-on-two-restrictions-discusses-applications-for-authorisation-and-adopts-harmonised-classification-and-labelling-opinions



Carlos de Prada
Presidente del Fondo
para la Defensa de la Salud Ambiental
fondosaludambiental.org
carlosdeprada.wordpress.com

Beneficios de la dieta ecológica en los niños

Cuando los niños abandonan la dieta no ecológica y pasan a comer alimentos ecológicos inmediatamente desaparecen de su orina los metabolitos de pesticidas organofosforados, como el malation y el clorpirifos.



Un estudio de la Universidad de Emory (Atlanta, USA, 2006) realizado por científicos de entidades como la Escuela Rollins de Salud Pública de la Universidad de Emory analizó la exposición a pesticidas organofosforados de 23 niños de la escuela primaria, midiendo la presencia de metabolitos en la orina. Durante 5 días se sustituyó la dieta mayoritariamente no ecológica de los pequeños por una ecológica y se fue analizando su orina dos veces diarias, durante 15 días. Se comprobó que las concentraciones medias urinarias de los metabolitos del malation y el clorpirifos (dos pesticidas organofosforados) caían a niveles indetectables inmediatamente después de pasar a comer alimentos ecológicos y permanecían así hasta que se volvía a retomar la dieta no ecológica. Asimismo, las

concentraciones medias de metabolitos de otros pesticidas organofosforados también bajaban.

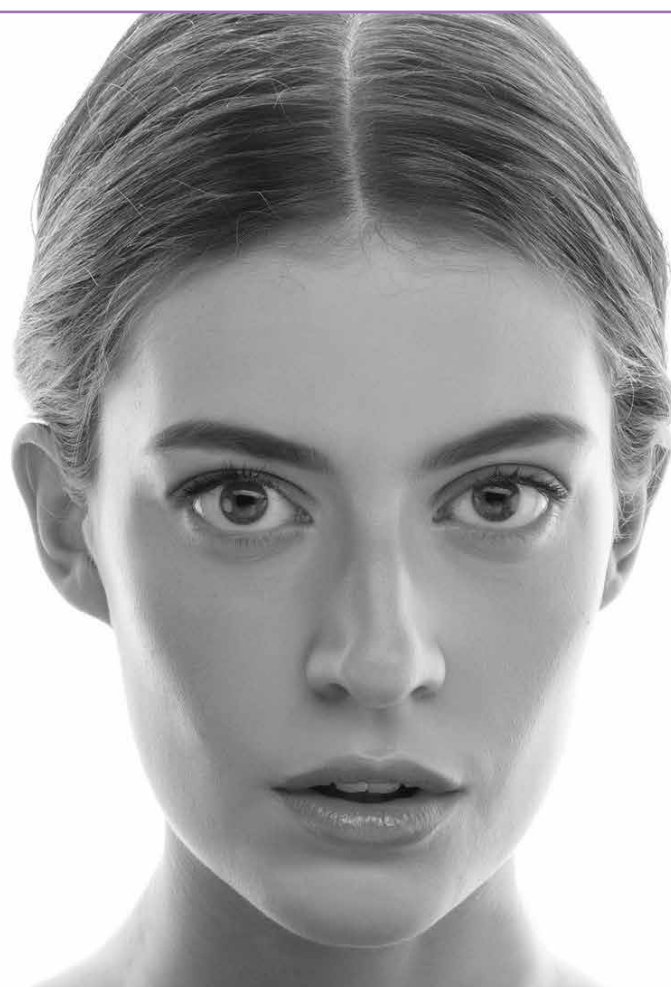
Los autores concluían que "una alimentación ecológica proporciona un dramático e inmediato efecto protector contra exposiciones a los pesticidas organofosforados usados en la agricultura". Y también que la vía principal más probable por la que estos pesticidas llegan a los niños es la dieta.

Bibliografía

- Environ Health Perspect. 2006 Feb;114(2):260-3.
- Organic diets significantly lower children's dietary exposure to organophosphorus pesticides.
- Lu C1, Toepel K, Irish R, Fenske RA, Barr DB, Bravo R.

Viatge a l'harmonia yin

El rostre yin, pàl·lid i en forma de llàgrima invertida, amaga una personalitat fortament emotiva, en què la intuïció i l'intel·lecte juguen un paper fonamental. A més, són persones amb una sensibilitat desbordant.



La constitució de les persones ve determinada per l'herència genètica i no canvia al llarg de la vida. En canvi, la condició varia en funció de com hem viscut i menjat els últims mesos. Segons el diagnòstic oriental hi ha dos tipus de constitució: la yin, que veiem en persones primes, fràgils i de línies allargades, i la yang, de cos més robust, ossada grossa i aspecte més quadrat.

Avui ens centrarem en la yin, el rostre de la qual sol ser estret i sembla una llàgrima invertida: ampla a la zona del front i estreta a la barbeta. De pell pàl·lida i pòmuls poc pronunciats, té els ulls més aviat grossos i les cel·les arrodonides (i bastant separades), que s'arquegen cap amunt per sobre del nas i baixen cap als extrems de la cara. Quant al nas, el pont i els narius són estrets i la boca és moderadament ampla i de llavis més aviat pàl·lids, a causa de la falta de circulació.

En general, les persones yin tenen una circulació sanguínia pobra, de manera que solen tenir el metabolisme fred i no els agrada l'hivern. Tenen el cos prim, i de vegades fràgil, els costa el treball físic dur, els agrada anar a

dormir tard i, com que tenen el son lleuger, necessiten una estona per quedar-se adormides.

Emocions a flor de pell

Quant al caràcter, el diagnòstic oriental ens diu que posseeixen una disposició refinada, una veu suau i un comportament amable en general. Són molt sensibles (sobretot davant les seves pròpies emocions), i encara que solen ser persones molt emotives, tenen certa dificultat per expressar els seus sentiments. D'aquí ve que siguin tímides i ocasionalment es tanquin en si mateixes; tendeixen a ser introvertides.

Igualment, solen a quedar-se atrapades en el seu passat (principalment en els esdeveniments dolorosos) i són donades a la malenconia i la depressió. Per això, han d'evitar la mentalitat de víctima, que pot esdevenir un obstacle en el camí cap a l'èxit.

Per causa de la seva acusada emotivitat, de vegades la vida els sembla excessivament dura i aclaparadora, de ma-

V

Què han de menjar les persones yin?

Són persones que no solen tenir molta gana, però la seva actitud davant el menjar s'acostuma a inclinar cap un de dos extrems: o bé es converteixen en apassionats gastrònoms, experts coneixedors de menjars i vins, o bé tant els fa, fins al punt que consideren l'aliment des de l'òptica purament utilitària. Sigui quin sigui l'extrem adoptat, per norma prefereixen els aliments dolços i més lleugers, i generalment tenen una digestió feble.

En realitat, han de vigilar la seva salut més que les persones yang, que són robustes i fortes. D'entrada, la seva complexió és fràgil, i la seva inclinació pels aliments succulents o dolços pot provocar trastorns digestius i malalties de la melsa, el sistema limfàtic i els ronyons. Amb l'objectiu d'aconseguir l'equilibri, la seva alimentació s'ha de basar en cereals, verdures, llegums, peix, algues i un consum moderat de fruita a l'hivern. I resulta imprescindible que controlin els dolços, les begudes ensucrades i l'alcohol.

nera que és fàcil que es refugii en el seu intel·lecte per enfrontar el sofriment diari. En aquestes ocasions, poden semblar tan intel·lectuals com si estiguessin retirades de gran part de l'experiència humana. De fet, la majoria són intel·ligents i cultes, i veuen la vida a través de la ment.

Sentit i sensibilitat

La majoria de vegades aquesta naturalesa va lligada a una gran intuïció, i es diu que si aconsegueixen transcendir els seus propis centres emocionals poden convertir-se en veritables radars capaçs de detectar els estats d'ànim, actituds i pensaments dels altres. Aquesta sensibilitat i intuïció tan agudes es revela sovint en talents artístics molt refinats, i per regla general es dediquen a les arts (escriptura, pintura, música), ja que posseeixen la capacitat d'expressar els aspectes més subtils de la vida.

Així mateix, tendeixen a orientar-se cap a l'espiritualitat i se senten atrets pels estudis religiosos, filosòfics i místics. Gràcies a la seva intuïció poden investigar somnis, visions i temes psicològics i espirituals més profunds, i si aconsegueixen estar ben connectades amb la realitat poden ser unes orientadores psicològiques extraordinàries. ▮

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



EL RESURGIR DE TU BELLEZA

Cremas faciales con Ácido Hialurónico y Amapola. Proporcionan protección diaria, hidratación duradera y ayudan a retrasar el envejecimiento.

Cosmético ecológico certificado.

www.corporesano.com



Natural and Organic Cosmetic certified by ECO-CERT
Greenlife according to Ecocert Standard available at
<http://cosmetics.ecocert.com>



amb molt
de gust

Arròs vermell amb verdures i bolets

FAST GOOD veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació



amb
Sergi de Meià

A més de ser excepcionalment nutritiu, l'arròs vermell destaca per la seva capacitat a l'hora de reduir els nivells de colesterol dolent i triglicèrids a la sang.



Ingredients:

- 320 g d'arròs vermell
- 250 g d'arròs blanc
- 600 g de remolatxa
- 320 g de bolets
- 100 g de carbassó zapallo
- 1 nap
- 10 ml d'oli d'oliva verge extra
- Julivert
- Pebre
- Sal



Arròs vermell.
Eco Basics

Elaboració:

1. Pela i trosseja la remolatxa i posa-la a bullir en un litre i mig d'aigua amb sal durant 15 minuts.
2. Renta i trosseja a daus petits el carbassó i el nap. Talla a quarts els bolets i pica el julivert. Reserva-ho.
3. En una cassola, posa els arrossos juntament amb 1 litre de brou de remolatxa i l'oli d'oliva, i deixa que bullin durant 8 minuts. Afegeix-hi el carbassó, el nap i els bolets, i remena amb cura.
4. Incorpora-hi el julivert picat i remena. Posa-hi pebre i serveix-ho.

*Aprofita la polpa de la remolatxa per preparar una amanida o un puré amb el qual acompanyar una carn o un peix.

La recepta, pas a pas, al nostre canal

YouTube



RAIMAT



UN BRINDIS PER LA TERRA

Raimat Terra respon a un concepte integral de sostenibilitat que respecta el medi ambient des de la vinya fins a l'envàs: a més de ser un vi 100% fruit de vinyes ecològiques, duu una ampolla més lleugera, càpsula d'estany totalment reciclable, tap de suro natural recobert de cera d'abella i etiqueta de paper ecològic.

Raimat Terra és un vi suau i fresc, amb un final llarg que combina a la perfecció les notes cítriques de la Chardonnay amb els tocs minerals de la Garnatxa.



www.raimat.com

WINE MODERATION
El vi només es gaudeix amb moderació

Galette de formatge de cabra i poma

Recepta proposada per
@greenmamabcn

Les pomes són riques en vitamines, fibra i flavonoides, un antioxidant que redueix el risc de patir malalties cardiovasculars. La seva suculència s'accentua quan es cou i té un sabor dolç que combina perfectament amb el gust més fort i intens del formatge de cabra.

Ingredients (per a la base):

- 350 g de farina d'espelta integral
- 2 cullerades soperes de margarina de coco
- 1 iogurt de cabra petit
- Sal

Per al farciment:

- 1 poma i mitja tipus fuji
- Formatge de cabra
- 1 tros petit de gingebre fresc
- Sucre de coco
- Nous
- Boletes de cardamom
- Farigola fresca
- Canyella

Farina d'espelta integral
El Granero



Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 180 °C.
2. Per preparar la base, col·loca la farina, la margarina de coco, el iogurt de cabra i una mica de sal en un bol gros. Barreja-ho amb les mans i forma una bola.
3. Posa la bola entre dos trossos de paper de forn i estén-la amb l'ajuda d'un corró fins a obtenir una massa bastant fina.
4. En un altre bol, barreja el sucre de coco, el gingebre ratllat, un pesic de canyella mòlta, les boletes de cardamom i la farigola fresca. Reserva-ho.
5. Talla les pomes per la meitat, treu-ne el cor i tallar-les a mitges llunes.
6. Talla en rodanxes fines (no transparents) el formatge de cabra.
7. Col·loca la massa en una safata de forn per a quiche, posa-hi per sobre els talls de formatge de cabra, afegeix-hi les pomes en forma de cargol (començant per dalt i acabant al centre), empolvora-ho amb la barreja de sucre i espècies i trenca-hi per sobre unes quantes nous amb les mans.
8. Tanca les vores de la massa i enfora-ho entre 30 i 40 minuts o fins que notis que és cuita. Si ho prefereixes, o no tens temps per cuinar, pots comprar una base de pasta de full ja feta.



Nyoquis d'arròs i carbassa

Recepta proposada per
Mireia Anglada

Típica de la temporada hivernal, la carbassa destaca per la seva baixa aportació calòrica i el seu alt contingut en aigua i fibra. A més, és depurativa, diürètica, i estimula el trànsit intestinal.

Ingredients:

- 250 g de carbassa
- 100 g d'arròs basmati o thai
- Beguda vegetal
- Germinats variats
- Sàlvia
- Pebre acabat de moldre
- Oli d'oliva
- Sal marina



Arròs basmati.
Ecobasics

Elaboració:

1. Liqua la carbassa i separa el líquid de la polpa. Reserva-ho.
2. Tritura l'arròs a màxima velocitat durant 3 minuts per aconseguir pols d'arròs.
3. Posa al foc un cassó amb l'aigua de carbassa i quan comenci a bullir afegeix-hi 50 g de pols d'arròs i deixa-ho coure a foc lent remenant contínuament. Has d'aconseguir una pasta fina, cuita i lluent, com si fos per fer croquetes. Condimenta-ho amb sal i pebre.
4. Immediatament, col·loca la pasta d'arròs obtinguda en una mànega de pastisseria i fes uns cilindres.
5. Forma nyoquis lleugers i finíssims. Pots reservar-los amb cura en aigua freda.
6. Cuina la polpa de carbassa al vapor per rehidratar-la, i un cop cuita, tritura-la molt fina fins a obtenir una textura de salsa. Afegeix-hi la beguda vegetal. Salpebra-ho, afegeix-hi oli d'oliva per potenciar el sabor i reserva-ho.
7. Salta els nyoquis amb oli d'oliva i sàlvia, juntament amb la crema de carbassa i decora-ho amb germinats.



DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE DEL MILLOR SALMÓ D'ALASKA



Salvatge, natural i sostenible, així és el salmó que Skandia Ahumados ha capturat per a tu a les fredes aigües d'Alaska.

Tria Salvatge o Vermell Salvatge i gaudeix en cada mos d'un sabor excepcional, una aroma intensa i una textura única.



Salvatge, natural i sostenible



WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES

L'equip de **veritas** us desitja
bon Nadal
i un saludable 2017



Una any més comptem amb la col·laboració de la Fundació NouXamfrà
per a la decoració nadalenca de les nostres botigues



La FUNDACIÓ NOUXAMFRÀ d'iniciativa social sense ànim de lucre amb 43 anys de recorregut, està dedicada a la formació i integració laboral i social de persones amb discapacitat intel·lectual. Té com a missió buscar el creixement i l'autonomia de persones amb discapacitat, i millorar així la seva qualitat de vida.

Consulta la teva botiga més propera a la nostra web www.veritas.es/tiendas/

ÀLABA • ANDORRA • BADALONA • BARCELONA • CASTELLDEFELS • GRANOLLERS • HOSPITALET DE LLOBREGAT • LLEIDA • MADRID • MANRESA • SABADELL • SANT CUGAT • SITGES • TERRASSA • VIC • VILANOVA I LA GELTRÚ • BISCAIA • GIRONA • BLANES • EIVISSA • PALMA • REUS



shop.veritas.es



[veritasecologico](https://www.facebook.com/veritasecologico)



[@ecomeritas](https://twitter.com/ecomeritas) / [@ecomeritas_cat](https://twitter.com/ecomeritas_cat)



[@supermercadosveritas](https://www.instagram.com/supermercadosveritas)