

veritas

Terra Veritas, un espai especial

nº70



veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 70 • Octubre 2015 • www.veritas.es



eva villamayor
directora de màrqueting

Va ser un d'aquells moments que m'agradaria poder guardar en una capseta i, de tant en tant, quan les coses poden complicar-se o fer-se difícils, obrir-la i reviure'l. Reviure l'emoció i l'orgull de formar part d'un projecte com aquest.

Vint-i-escaig periodistes davant el director general de Veritas preguntant per Terra Veritas. Què és? D'on neix la idea? Què hi passarà? Quan?

Terra Veritas és un espai diàfan que s'ha creat per donar resposta a les demandes i sol·licituds vostres per anar més enllà en l'alimentació saludable, en un estil de vida saludable. Un taller de cuina, una tècnica de cocció, un tast, una conferència... són difícils de fer a les botigues. Terra Veritas ens ofereix un magnífic escenari al bell mig

de l'Eixample on poder dur a terme totes aquestes activitats i moltes d'altres que també ens ajudaran a treballar el cos i la ment.

Més de 150 persones van acompanyar-nos en la inauguració. Més de 100 persones van participar de l'acte de cloenda de la Quinzena Vegana. 100 dones radiant ja hi han pogut escoltar una xerrada. Un gran pensador i orador ha vingut a presentar el seu llibre. I tallers per a nens. I ens han ensenyat com maquillar-nos i maximitzar la nostra bellesa interior i exterior amb la cura de la pell.

I passarà tot allò que vosaltres ens demaneu.
Terra Veritas és el vostre espai.
Veniu a gaudir-ne.

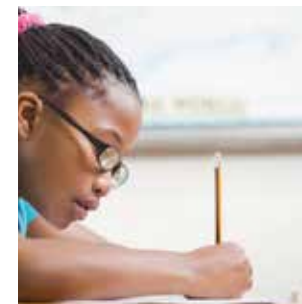
Receptes, consells nutricionals, menús, novetats, concursos i molt més. Segueix-nos!

 veritasecologico  ecoveritas / ecoveritas_cat  supermercadosveritas

Hola! Avui
em trobareu a les
pàgines 32-33



sumari



Nens 4
Problemes d'atenció?



Diversitat 10
Postres amb valor afegit



Divulgació 14
La menja més dolça



Forn 20
Panellets, els dolços de Tots Sants



Reportatge 22
Terra Veritas un espai especial



Estil de vida 28
Amunt les defenses!



Novetats 32
Sol Natural, Delicatàlia, llavors de lli i de sèsam Veritas...



Els consells d'en Xevi 34
Com més salut intestinal, menys gana Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
Temporada de bolets Mireia Anglada



La Cuina Veritas 37



A propòsit de... 38
Avui ens ocupem de la macrobiòtica, de la infància i el TDAH Mireia Marín



Benestar. Bellesa 40
A la tardor cuida el teu pèl Nuria Fontova

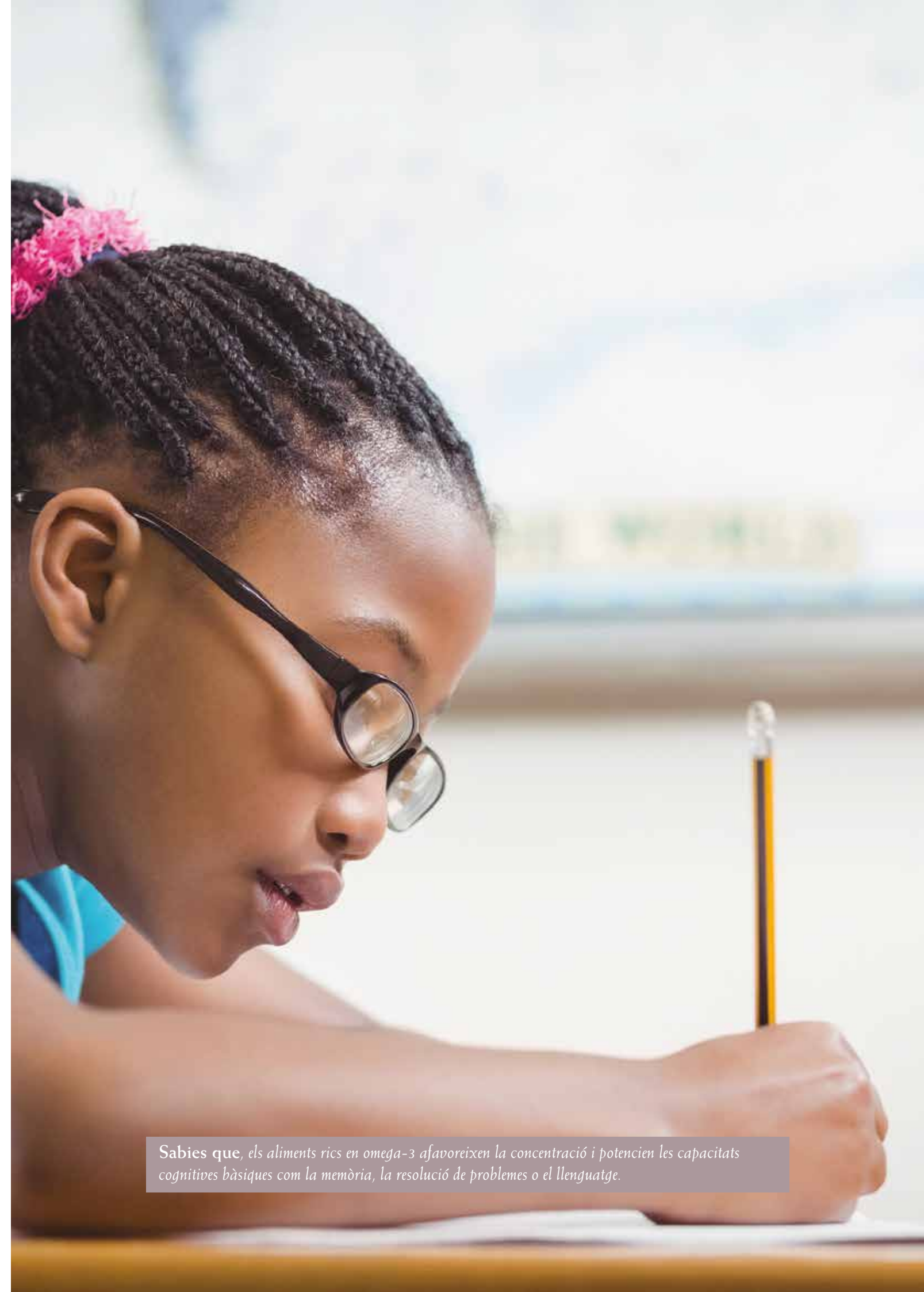


Amb molt de gust 42
Noodles amb pollastre i verdures, soja amb bledes i figues amb xocolata calenta

Sabies que, la biodiversitat terrestre depèn en gran manera de la pol·linització, un procés natural realitzat principalment per les abelles que permet que es fecundin les flors i donin així fruits i llavors.

Problemes d'atenció?

En moltes ocasions els petits intenten aprendre, però no es concentren. Tot i que la concentració és una habilitat mental i, per tant, es pot desenvolupar amb estratègies adequades, també és cert que una alimentació rica en àcids grassos omega-3 pot contribuir a regular el sistema nerviós dels nens amb problemes d'atenció.



Sabies que, els aliments rics en omega-3 afavoreixen la concentració i potencien les capacitats cognitives bàsiques com la memòria, la resolució de problemes o el llenguatge.

La capacitat de concentració és imprescindible per a l'aprenentatge, perquè si no es té és pràcticament impossible aprendre. Els àcids grassos omega-3 poden contribuir a regular el sistema nerviós dels nens amb problemes d'atenció. La clau rau en els àcids grassos que componen les membranes cel·lulars del cervell, ja que com més gran és la proporció d'àcids grassos poliinsaturats omega-3, més elevada és la seva plasticitat. En aquestes membranes es troben els receptors dels neurotransmissors, i si la membrana és rígida, l'acoblament espacial del receptor de la membrana i el neurotransmissor podria ser difícil o fins i tot no realitzar-se.

Està demostrat que la deficiència de l'àcid gras alfa-linolènic (ALA) altera el desenvolupament neuronal i pertorba la composició i les propietats de les membranes cel·lulars i neurones del cervell (Bour Jm, 2004). Això explica la importància dels àcids grassos poliinsaturats omega-3 que componen les membranes neuronals, ja que són un factor clau en el desenvolupament cerebral i en la comunicació química de les neurones. Així, el dèficit d'atenció i el desordre d'hiperactivitat poden estar associats a anormalitats dels àcids grassos poliinsaturats omega-3.

Dieta rica en omega-3

Com a pares, hem de prestar atenció als nostres fills i assegurar-nos d'afavorir la seva capacitat d'atenció amb una alimentació adequada. En incloure en la seva dieta aliments rics en omega-3 els ajudarem a aconseguir més concentració, a complir una activitat sistemàtica, a acceptar les regles de disciplina i a mantenir un rendiment acadèmic adequat. Esta-

rem potenciant les seves capacitats cognitives bàsiques com la memòria, la resolució de problemes o el llenguatge.

- **Peix blau.** La tonyina, les sardines i el salmó tenen un alt índex de greixos poliinsaturats tant frescos com en conserva. De fet, un entrepà de tonyina és l'opció perfecta per esmorzar al col·legi.

- **Llavors de lli.** Molt riques en àcids grassos omega-3, les llavors de lli són un gran regulador del trànsit intestinal si es mengen després tenir-les en remull. La nostra recomanació és consumir-les barrejades amb altres llavors: es poden afegir sobre l'arròs o les verdures o amb els cereals de l'esmorzar. Als nens els agraden en tots els casos.

- **Llavors de chía.** La chía és l'espècie vegetal amb més concentració d'àcid gras alfa-linolènic. És una llavor oleaginosa que val la pena incorporar a la dieta infantil per l'aportació excepcional d'omega-3 i per les seves altres magnífiques qualitats.

Conté 8 vegades més omega-3 que el salmó de l'Atlàntic, 9 vegades més fòsfor que la llet completa, 6 vegades més calci assimilable que la llet, 15 vegades més magnesi que el bròquil, 3 vegades més ferro que els espínacs, 4 vegades més seleni que el lli i el doble de potassi que el plàtan. També és font d'antioxidants, aporta tots els aminoàcids essencials i no conté gluten.

- A la cuina. Per metabolitzar-les correctament, les llavors s'han d'hidratar amb suc, llet o iogurt abans de consumir-les. Si es volen afegir a sopes, cereals o amanides és recomanable moldre-les prèviament. Una o dues culleres (15 g) és la dosi adequada. 



1. Lino marrón. Eco basics
2. Bonito del norte. Lorea
3. Semillas de chía. Veritas

nuevas

tostadas ligeras de arroz integral

ia cualquier hora
y de cualquier forma!



- Con **harina de arroz 100% integral.**
- **Sin levaduras.**
- Elaboradas con una moderna técnica de extrusión.
- Muy crujientes y llenas de sabor.
- Ligeras y muy sanas...
¡Te ayudarán a cuidarte!

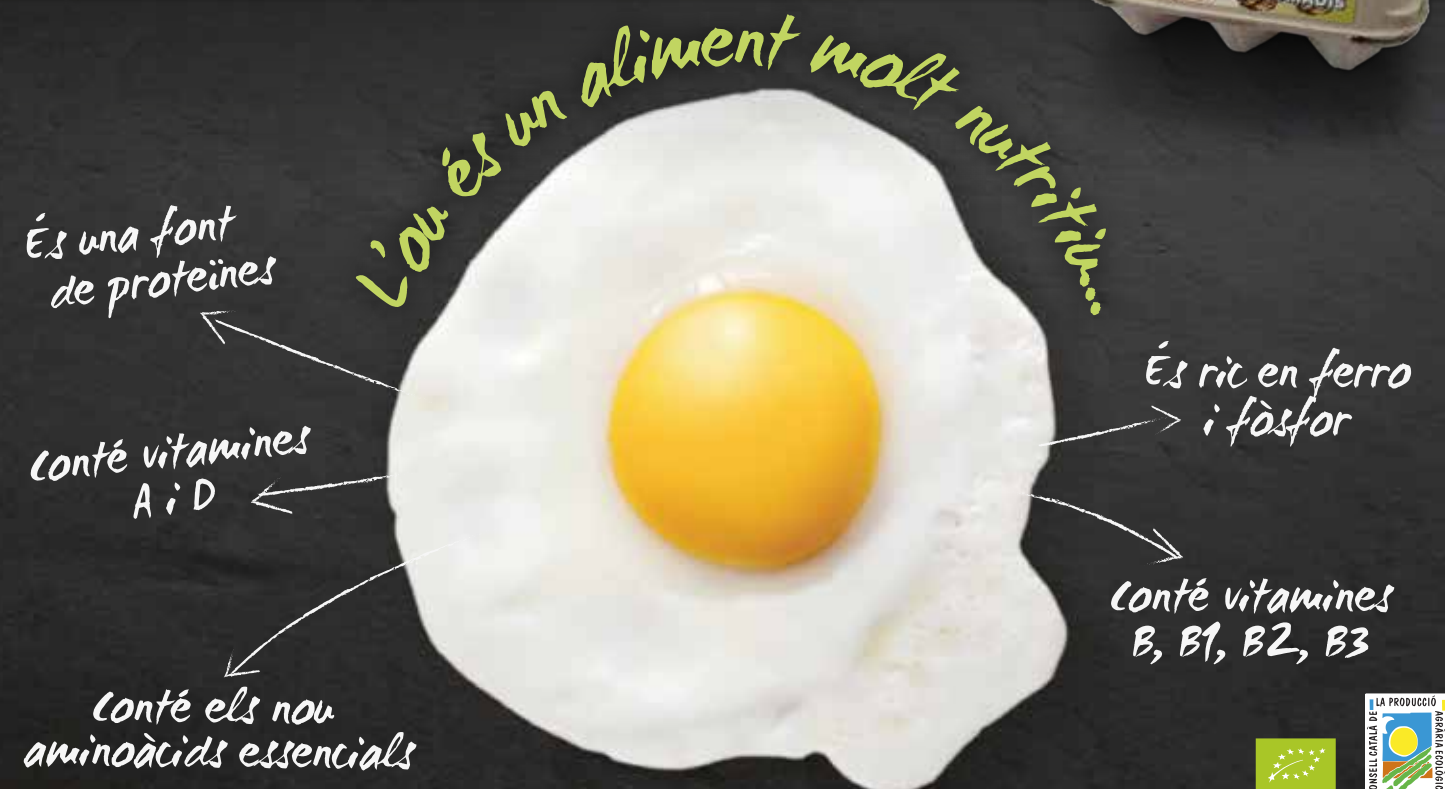
**no contienen gluten,
lactosa ni huevo**

SoriaNatural®
SORIA NATURAL S.A.
La Sacea Nº1, Garray-Soria-España
www.sorianatural.es



ECOPARADIS

OUS D'AGRICULTURA ECOLÒGICA



Flocs de civada amb poma i avellanes



Recepta proposada per l'equip de la botiga Veritas de **Secretari Coloma**

Els flocs de civada estan considerats l'esmorzar ideal per als petits de casa. Entre molts altres nutrients, contenen una gran quantitat de carbohidrats, utilitzats per l'organisme per obtenir energia, i de vitamines del grup B, que contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós.

Ingredients:

- 6 cullerades soperes de flocs de civada
- 6 cullerades soperes de panses
- 2 gots de beguda de civada
- 1 poma dolça ratllada
- 2 cullerades petites d'avellanes triturades



Copos de avena. Biocop

Elaboración:

1. La nit anterior, el petit ha de posar en remull els flocs de civada amb les panses, procurant que els ingredients quedin ben coberts d'aigua.
2. L'endemà al matí ja hi pot afegir la llet de civada i la poma ratllada i remenar bé. Després s'ha d'escalfar durant 5 minuts a foc lent.
3. Col·loca la barreja als plats i deixa que el nen els empolvori amb l'avellana triturada.

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 tés e infusiones deliciosas. Con cada ingrediente que seleccionamos, y con cada taza de té que hacemos, nos esforzamos para proporcionar calidad, sostenibilidad y responsabilidad social a nivel local, nacional y global.



NATURSOY®

Distribuido en España por Natursoy

www.yogitea.com

www.facebook.com/yogitea



Postres amb valor afegit

Més enllà del iogurt i el flam i de les seves propietats nutritives innegables hi ha tot un món de postres vegetals que aporten una infinitat de vitamines, proteïnes i minerals, a més de ser molt digestives i no contenir colesterol. La seva base solen ser les begudes de cereals o fruita seca, però també s'elaboren amb algues i superaliments com el cànem.



Sabies que, a més de no contenir colesterol, els iogurts de soja regeneren la flora bacteriana intestinal, milloren l'assimilació de nutrients i estimulen el sistema immunitari.



**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 parabenes, sin conservantes, sin perfumes sintéticos.

Ja coneixem les postres làcties (com el iogurt o el quefir) i les seves propietats nutritives; sabem també de les virtuts del flam, la crema catalana o l'arròs amb llet; però què sabem de la creixent oferta de postres vegetals? Fins fa poc en consumien les persones que no toleraven bé la llet o volien reduir la ingesta de greixos saturats. No obstant això, cada vegada són més buscats, ja sigui pels motius anteriors o bé perquè senzillament volem diversificar la nostra dieta.

Com a conseqüència, les empreses del sector ecològic han desenvolupat una gran varietat de productes elaborats a partir d'aliments vegetals, com líquats de cereals (civada, arròs) o de llegums (soja), suc de fruita als quals incorporen superaliments (cànem) o algues (agar-agar). El resultat són unes postres riques en àcids grassos insaturats i sense colesterol que en molts casos no contenen ni lactosa ni caseïna, fet que els fa perfectes per a persones amb intoleràncies i al·lèrgies a aquests elements.

Soja: frena la destrucció òssia

Les postres elaborades amb beguda de soja poden ser fermentades o no fermentades. És important que siguin de soja ecològica, per tenir la garantia absoluta que no és transgènica, ja que la immensa majoria de la soja i productes derivats que ofereix el comerç no ecològic s'han manipulat genèticament.

La soja és rica en àcids grassos poliinsaturats i lecitina, i contribueix a prevenir malalties cardiovasculars. Igualment, té un alt contingut en calci, raó per la qual està indicada durant la menopausa, per prevenir l'osteoporosi i inhibir la destrucció òssia.

- **Iogurts cremosos.** En utilitzar els mateixos microorganismes i procediments que es fan servir amb la llet de vaca s'obtenen uns iogurts deliciosos. Poden ser de sabors diferents (natural, llimona, xocolata, albercoc, vainilla, nabius, fruites del bosc), i el seu contingut en proteïnes és similar al dels iogurts de llet de vaca, amb l'avantatge que no contenen colesterol i ajuden a eliminar-lo. Un altre dels seus avantatges és que en ser fermentats regeneren la flora bacteriana intestinal, milloren l'assimilació de nutrients i estimulen el sistema immunitari.

- **Postres no fermentades.** Són líquats de soja espessits per obtenir una textura cremosa. Les seves característiques són similars a les dels iogurts fermentats, encara que no posseeixen el seu poder prebiòtic.

Civada: equilibra el sistema nerviós

El sabor lleugerament dolç de la civada converteix aquest cereal en una excel·lent base per elaborar postres, que trobaràs a les nostres neveres en diferents sabors. Gràcies a la seva riquesa en proteïnes vegetals, greixos insaturats i vitamines del grup B (en què destaca la tiamina o vitamina B1), aquest cereal és ideal per al bon funcionament del sistema nerviós.

- **Efecte sedant.** La civada conté un alcaloide no tòxic, l'avenina, conegut pel seu efecte sedant. Per això, està recomanada en casos d'estrès i insomni. També aporta minerals (fòsfor, potassi, magnesi, ferro i calci) i fibra, que ajuda a regular el trànsit intestinal.



1. Postre natural. Sojade
2. Postre xocolata. Sojade
3. Postre civada. Sativa
4. Postre cànem maduixes. Sojade
5. Postre cànem xocolata. Sojade



1. Postre ametlles i avellanes. Natur Green
2. Postre vainilla. Viariz
3. Postre agar-agar fruits del bosc. Natursoy
4. Postre agar-agar coco. Natursoy

Les bondats de la gelatina

Les postres elaborades amb agar-agar, la gelatina vegetal per excel·lència, són refrescants, digestives, saciants i depuratives. Les gelatines de fruites del bosc i coco són especialment saboroses i agraden molt a petits i grans.

- **Poques calories.** L'agar-agar és efectiu en la dissolució del colesterol, ajuda a eliminar els residus de l'intestí i l'estómac, regula el trànsit intestinal i, gràcies al seu contingut calòric baix, és perfecte per a les dietes d'aprimament.

Arròs: millora la digestió

El líquat d'arròs integral resulta molt refrescant i digestiu, i és una opció especialment interessant per als que pateixen trastorns gàstrics. Així, les postres elaborades a partir d'aquesta beguda són especialment adequades en casos d'hèrnia de hiat, gastritis, úlcera, dispèpsia o digestions lentes i pesades.

Ametlla i avellana: combaten el colesterol

Les postres elaborades amb beguda d'ametlla o avellana tenen la untuositat de la fruita seca i són dues opcions molt bones davant un excés de colesterol, ja que milloren els nivells de colesterol bo (HDL) i redueixen els nivells de colesterol dolent (LDL).

Són ideals durant la infància i l'adolescència gràcies a la seva excel·lent relació calci/fòsfor, i també ajuden a cobrir les necessitats de minerals durant l'embaràs, la lactància, la menopausa i la tercera edat. ▮

Les postres elaborades a partir de beguda d'arròs són especialment adequades en casos d'hèrnia de hiat, gastritis, úlcera, dispèpsia o digestions lentes i pesades

Cànem, el nou superaliment

El més nou són les postres que incorporen superaliments. En aquest cas parlem del cànem, el protagonista de postres delicioses amb gust de xocolata i maduixa.

- **Font d'àcids grassos essencials.** El cànem, que no s'ha de confondre amb el seu parent, el Cannabis indica, es considera actualment un superaliment gràcies a la seva relació omega-6/omega-3 de 5/1, molt propera a la recomanada per a la salut humana (4/1). De fet, en la nostra alimentació la relació sol ser de 20/1. Per aquest motiu, consumir productes procedents de les llavors de cànem ajuda a reequilibrar les aportacions d'àcids grassos essencials.



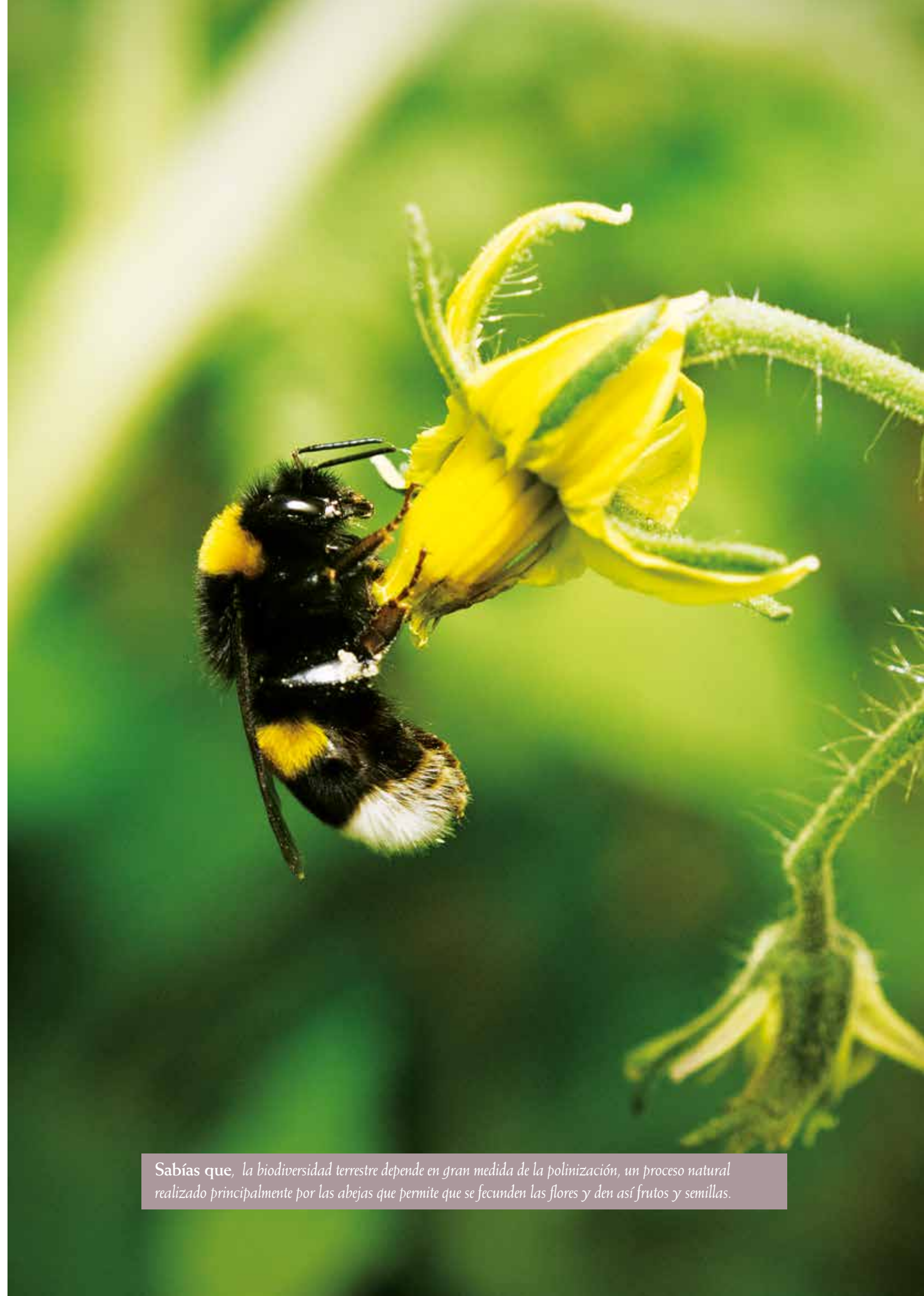
Vegetalia
alimenta la vida



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

El manjar más dulce

La miel es uno de los alimentos más apreciados gracias a su delicioso y exquisito sabor, que va unido a unas más que interesantes propiedades medicinales. Es un endulzante antiquísimo y en su proceso ha existido tan poca manipulación por parte del hombre que prácticamente se consume de forma idéntica a como se hacía miles de años atrás.



Sabías que, la biodiversidad terrestre depende en gran medida de la polinización, un proceso natural realizado principalmente por las abejas que permite que se fecunden las flores y den así frutos y semillas.

La miel es un producto alimenticio producido por las abejas melíferas (*Apis mellifera*) a partir del néctar de las flores, que las abejas liban, transforman, combinan con sustancias específicas propias y almacenan y dejan madurar en los panales de la colmena. Su producción se realiza en tres fases:

1. **Recolección.** Las abejas liban el néctar.
2. **Predigestión.** Las abejas almacenan el néctar en un ensanchamiento de su esófago (buche), donde se mezcla con las enzimas que transforman la sacarosa en fructosa y glucosa. Al llegar a la colmena las abejas regurgitan el contenido del buche y lo pasan a otras abejas. Después de varias transferencias, el néctar predigerido es colocado en las celdas.
3. **Concentración.** El calor y la aireación de la colmena hacen que el contenido en agua disminuya al 17-20%, formándose la miel. En este punto las abejas sellan la celda con cera para que la miel se conserve.

Color, sabor y variedades

Se denomina miel natural a la que no ha sido calentada por encima de 60 °C ni sometida a ningún proceso, a diferencia de la miel industrial, la cual se pasteuriza. La pasteurización evita que cristalice, pero también reduce drásticamente su calidad, ya que se destruyen la mayoría de enzimas, antioxidantes y otras propiedades beneficiosas como su acción antibiótica.

- **Color y textura.** El color de la miel (figura 1) puede ir desde un tono casi incoloro a un tono pardo oscuro, ya que varía según los diferentes tipos y por la fuente floral, aunque también pueden influir los minerales que se obtienen del suelo y los pigmentos de origen vegetal. En cuanto a su consistencia puede ser fluida, espesa o cristalizada (en parte o en su totalidad).
- **Sabor dulce, gusto ácido.** Además de tener un sabor dulce, la miel también posee un gusto ácido, debido a que en su composición se encuentran ácidos procedentes del néctar libado por las abejas, de las secreciones salivares de estos insectos, de la utilización de panales viejos y de secreciones nectíferas procedentes de las plantas que crecen en suelos ácidos. El exceso de acidez de la miel no implica un mal procesamiento del producto. Es más, se cree que la presencia de ácido glucónico mejora las propiedades del sabor. La acidez libre no puede ser superior a 40 meq/kg.



Figura 1. Diversidad en el color y la densidad de la miel.



- **Origen diverso.** Existen diferentes variedades de miel según su origen.

-*De flores o de néctar.* Es la que procede del néctar de las plantas.

-*De mielada.* Proviene, en su mayor parte, de excreciones de insectos chupadores de plantas (hemípteros) presentes en las partes vivas de las plantas.

- **Elaboración variada.** Según el tipo de elaboración o presentación, las variedades de mieles se clasifican en diferentes tipos.

-*En panal.* Es la miel depositada por las abejas en los alvéolos operculados de panales recientemente contruidos por ellas o en finas hojas de cera en forma de panal realizadas con cera de abeja. Se vende en panal, entero o no.

-*Con trozos de panal o panal cortado en miel.* Es la que contiene uno o más trozos de miel en panal.

-*Escurreida.* Se obtiene mediante el escurrido de los panales desoperculados.

-*Centrifugada.* Es la que resulta de la centrifugación de los panales desoperculados.

-*Prensada.* Es la obtenida mediante la compresión de los panales, con o sin aplicación de calor moderado, de hasta un máximo de 45 °C.

-*Filtrada.* Se consigue eliminando materia orgánica o inorgánica ajena a la miel de manera tal que se genere una importante eliminación de polen.

- **Diferentes flores.** Por otro lado, la miel también se puede clasificar en función del tipo de flor.

-*Milflores.* La más habitual en los comercios, producida por abejas que se han alimentado de flores variadas.

-*De azahar.* Producida por abejas que principalmente se han alimentado de flores cítricas. Es de fácil digestión, presenta una suave acción sedante y ayuda a conciliar el sueño.

-*De tomillo.* Las abejas se alimentan básicamente de flores de tomillo. Es apropiada para tratar afecciones respiratorias y para cuando existen problemas digestivos o falta de apetito.

-*De eucalipto.* Está indicada contra resfriados y gripes, aunque resulta un poco indigesta. Las abejas productoras se alimentan de flores de eucalipto.

-*De encina.* La producen las abejas que se alimentan de salvia de encina, por lo que en realidad se trata de mielada.

-*De brezo.* En este caso el alimento de las abejas son las flores de brezo. Es rica en minerales, principalmente en hierro.

-*De romero.* Destaca por ser protectora del estómago y del hígado, favoreciendo las digestiones difíciles.

Las abejas se alimentan de flores de romero.

-*De orégano.* Especialmente está indicada para calmar la tos y en caso de inapetencia asociada a procesos gripales o catarrales. La producen las abejas que se han alimentado de flores de orégano.

Exquisita y medicinal a la vez

La presencia o ausencia de enzimas en la miel es de gran importancia. Ellas ayudan a determinar su calidad, sus propiedades antibacterianas y antifúngicas y su estado de envejecimiento. La diastasa (también llamada amilasa) es otra enzima de gran importancia para determinar el envejecimiento de la miel y la frescura de la misma. Esta enzima se degrada fácilmente con el calor y con el paso del tiempo, por lo que puede llegar a desaparecer la mitad de su contenido en 17 meses a temperatura ambiente.

Aunque todos los tipos de miel poseen una serie de propiedades comunes, en ocasiones los principios activos medicinales de las plantas pasan al producto. Ello confiere a cada tipo de miel propiedades medicinales y organolépticas diferenciadas. Entre los beneficios que presenta la miel destaca los siguientes (Sampath Kumar et al., 2010):

- **Regula los niveles de azúcar en sangre.** Efecto debido al equilibrio entre fructosa y glucosa. Cuando se consume la miel, la porción de fructosa permite que la glucosa sea captada por el hígado para formar glucógeno. Esto mejora el funcionamiento de los órganos y tejidos

esenciales, eliminando la glucosa de la circulación y, por tanto, reduciendo el azúcar en la sangre.

- **Reduce el estrés metabólico.** La miel natural produce glucógeno en el hígado, que es la reserva de la energía que necesita el cerebro para su normal funcionamiento. Estas reservas de glucógeno del hígado evitan la liberación de hormonas del estrés.

- **Promueve la recuperación del sueño.** Los azúcares de la miel producen una ligera secreción de insulina, lo que permite al triptófano entrar en el cerebro con más facilidad y permitir la secreción de melatonina, una hormona vital para la regulación diaria del sueño-vigilia. La melatonina, además, regula los ritmos cardíacos, ayuda a mejorar la inmunidad y facilita la reconstrucción de los tejidos durante la noche.

- **Evita el estreñimiento.** Gracias a su alto contenido en fructooligosacáridos (FOS) que, aunque tienen una función energética, al llegar al colon se comportan de una forma similar a la fibra vegetal, captando el agua, aumentando el volumen de las heces y originando gases que incrementan la movilidad intestinal. Además son el alimento preferido de las bacterias beneficiosas de la flora intestinal.

- **Mejora los problemas de acné y otros problemas cutáneos.** Es un potente agente antimicrobiano. En este caso su acción se lograría mediante la realización de pomadas.

- **Previene las infecciones de la piel.** Actúa en heridas, quemaduras y úlceras, ya que sus propiedades antibacterianas permiten prevenir la infección de quemaduras



La coloración de confianza



Sin Amoniaco, PPD, Resorcinol ni Parabenos

www.corporesano.com

o heridas menores. La densidad de la miel protege contra bacterias y suciedad que entran en una herida. En este caso su acción sería aplicando directamente y cubriendo la zona con una venda.

- **Tiene propiedades suavizantes.** Actúa sobre la piel y los labios secos gracias a su acción hidratante. En este caso se puede aplicar directamente sobre la piel o labios, o disolver en agua.
- **Regula el ciclo menstrual.** Estimula la producción de ácido graso w-6, que regula los procesos hormonales.

Consideraciones sobre la producción ecológica

La miel de producción ecológica se elabora cumpliendo las limitaciones de recolección, extracción, almacenado y envasado que exige la normativa, respecto a la apicultura y productos de la apicultura (Conrad, 2007).

- **Ubicación de la colmena.** Siempre será sobre superficies agrarias cuando éstas estén inscritas en el organismo de control. Las colmenas tendrán que estar fabricadas con madera y/o materiales tradicionales (corcho, paja, barro, etc.) y no se permiten las colmenas construidas con plástico, poliuretano o fibra de vidrio.
- **Recolección a su tiempo.** Para la recolección de la miel se puede realizar el ahumado, utilizando en la combustión restos de vegetales secos no tóxicos, excluidos el tabaco y la esencia de mirbana. Debe realizarse cuando los cuadros estén convenientemente operculados.
- **Extracción y almacenado.** Una vez recolectada, se

realiza una extracción para separar la miel del panal, que se puede realizar por centrifugación, y a continuación se realiza un filtrado para eliminar los restos de cera. La extracción se tendrá que realizar cuanto antes mejor tras la recolección, mediante los sistemas de decantación, centrifugación o prensado. La temperatura de la miel será lo más baja posible, y no ultrapasar los 40 °C en ningún momento para evitar la destrucción de las inhibinas de la miel y perder con ello su poder antiséptico. En la extracción de la miel se busca evitar los riesgos de fermentación y pérdida de la calidad del producto. El almacenaje se realizará al abrigo de la luz en locales secos, ventilados y preferentemente a una temperatura de unos 18 °C.

- **Materiales de calidad.** En la extracción y almacenado de la miel se podrán utilizar materiales de acero inoxidable, decantadores o maduradores metálicos recubiertos con cera de abeja, extractor, cuba para desopercular y accesorios en material de calidad alimenticia. No están permitidos los maduradores de plástico, los accesorios de plástico no alimentario y el uso de material galvanizado (aunque esté recubierto con cera de abejas).
- **Envasado.** Se realizará después de 4 días, como mínimo, de la decantación en el maduradero. Se pueden utilizar tarros vidrio de cierre hermético, tarros de cerámica con esmalte alimentario o recipientes metálicos recubiertos con cera de abeja. Si se envasa la miel en panal se podrán usar los tarros de vidrio de cierre hermético y las cajas de plástico, con la condición de envolver el panal con celofán.

Miel pura de alta calidad

La composición más común de la miel de abeja es la que muestra su contenido en humedad y los valores de

los azúcares. La tabla 1 muestra los niveles legislados para el contenido en humedad de la miel, así como el valor de la actividad de la diasterasa, el contenido en hidroximetilfurfural y las concentraciones en fructosa, glucosa y sacarosa. Los valores son los obtenidos del análisis de una miel de producción ecológica.

Los valores altos de la actividad enzimática (actividad diastásica) indican que es una miel fresca, que la humedad es inferior al máximo autorizado, por lo que la miel presenta una densidad apropiada y con cuerpo. La concentración de hidroxifurfural es prácticamente inapreciable, lo que pone de manifiesto que se trata de una miel pura sin adulteraciones. La concentración de sacarosa es baja en la miel ecológica y el azúcar más importante en contenidos es la fructosa. Estos resultados ponen de manifiesto la alta calidad de la miel de producción ecológica. 

La importancia de la polinización

Además de considerar la alta calidad de la miel ecológica, hay que hacer hincapié en los beneficios que las abejas hacen al planeta y en la repercusión y vinculación que tienen con la agricultura ecológica. De hecho, la producción de alimentos a nivel mundial y la biodiversidad terrestre dependen en gran medida de la polinización, un proceso natural realizado principalmente por las abejas (y otros insectos como mariposas y abejorros), que permite que se fecunden las flores y den así frutos y semillas.

Greenpeace (2013) alerta sobre los factores que amenazan a los polinizadores, entre los que destacan la pérdida de hábitats, las prácticas de la agricultura industrializada (como monocultivos y uso de plaguicidas), los parásitos y las enfermedades, las especies vegetales y animales invasoras y los impactos del cambio climático. También indica que los plaguicidas tienen un papel importante en el descenso actual en las poblaciones de abejas y solicita que se deberían prohibir los plaguicidas que resultan tóxicos para las abejas y adoptar prácticas agrícolas que favorezcan la polinización, como la rotación de cultivos. 



Bibliografía

- Conrad, R. 2007. Natural beekeeping: organic approaches to modern apiculture. White River Junction, Vt. Chelsea Green Pub. 246 pp.
- Greenpeace. 2013. El declive de las abejas. Peligros para los polinizadores y la agricultura de Europa. 48 pp. http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/Agricultura-ecologica/el_declive_de_las_abejas.pdf
- Sampath Kumar, K.P.; Bhowmik, D.; Chiranjib, B.; Chandira, M.R. 2010. Medicinal uses and health benefits of Honey: An overview. J Chem Pharm Res, 2: 385-395.



Tabla 1. Parámetros de control de calidad en la miel de producción ecológica

Parámetro	Miel de producción ecológica	Valor legislado
Humedad	17,6%	Máximo 21%
Actividad diastásica	29	Mínimo 8
Hidroximetilfurfural	1,5 mg/kg	Máximo 40 mg/kg
Fructosa	34,5%	
Glucosa	26,9%	



Biosabor, somos productores de frutas y hortalizas ecológicas, con fincas propias junto al Parque Natural Cabo de Gata Níjar, con las que elaboramos nuestros gazpachos y zumos 100% naturales, sin conservantes ni colorantes y con líneas bajas en sodio y sin gluten, destacando el auténtico sabor de lo natural.



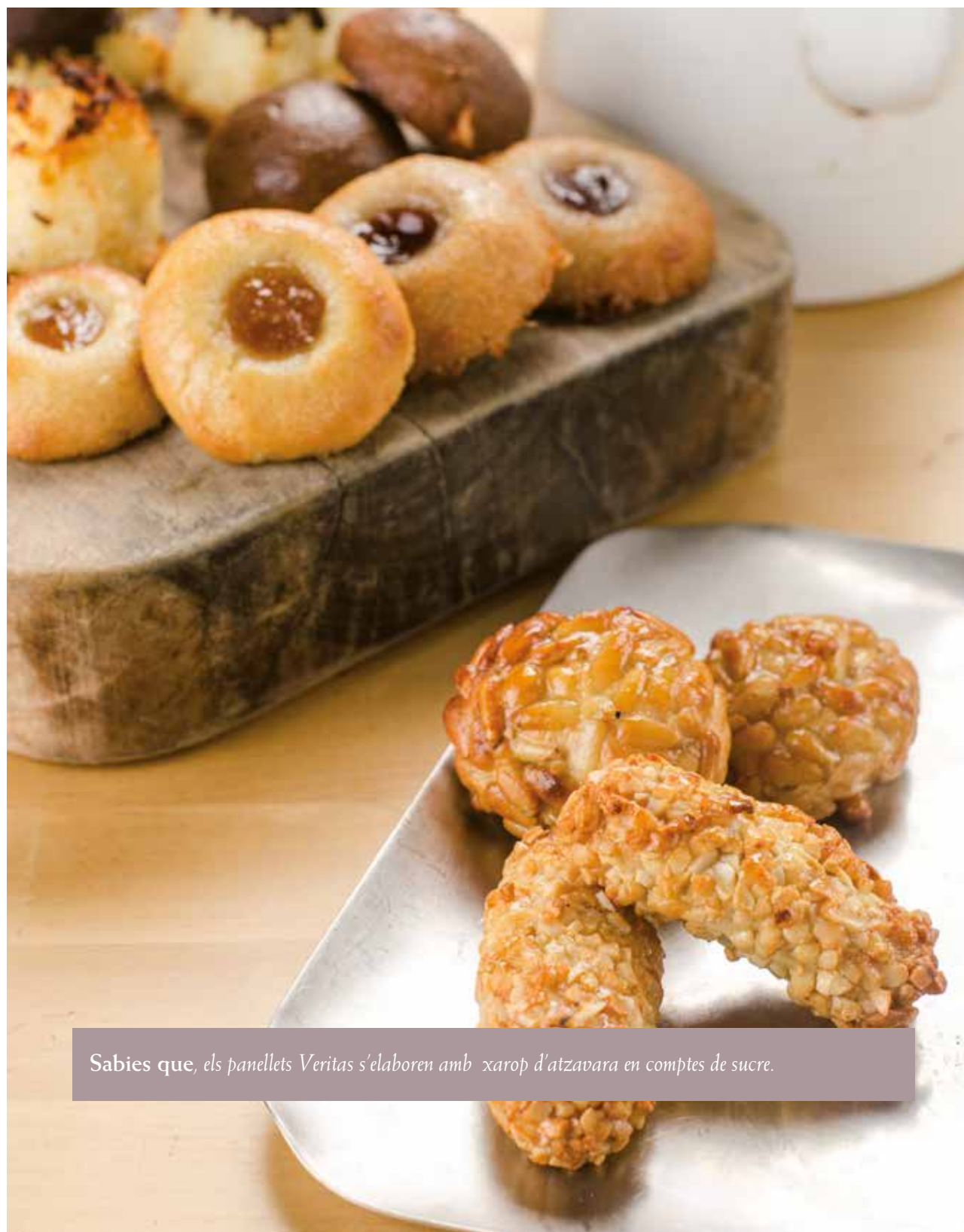
www.biosabor.com

Tienda Online

Ctra. San José km. 2, San Isidro - Níjar. 04117 Almería • 950 700 100

Panellets, els dolços de Tots Sants

La tradició mana consumir els panellets la nit del 31 d'octubre, quan se celebra la popular castanyada. Es prenen com a postres després del sopar i s'acompanyen de castanyes torrades i vi dolç o cava.



Sabies que, els panellets Veritas s'elaboren amb xarop d'atzavara en comptes de sucre.

Durant el mes d'octubre les farines d'ametlla i els pinyons omplen les taules i els prestatges de l'obrador de Veritas. S'acosta la nit de Tots Sants i comença la producció artesanal i manual dels nostres panellets, perquè la celebració de la tradicional castanyada es mereix que el producte estrella de la nit sigui d'esplèndida qualitat.

La recepta tradicional dels panellets es basa en una barreja d'ametlles i sucre, però quan a aquesta massa, coneguda com a massapà, se li afegeixen altres ingredients com ara patata, moniato o farina, el resultat és de menys qualitat, menys autèntic i també més barat. Nosaltres els elaborem exclusivament amb farina d'ametlla i utilitzem xarop d'atzavara en comptes de sucre.

Per què xarop d'atzavara en lloc de sucre?

La massa dels panellets clàssics inclou una gran quantitat de sucre, i per aquest motiu ens vam plantejar substituir-lo per xarop d'atzavara, un endolcidor que té grans avantatges davant el sucre refinat.

- És un dolç molt saludable. Estimula el creixement de la flora intestinal, no produeix càries i disminueix els nivells de colesterol.
- Té un baix índex glucèmic. Aquesta és una de les qualitats més interessants del xarop d'atzavara, ja que després de la seva ingestió no fa pujar tant la glucosa a la sang. Així, els nostres panellets són aptes per a persones amb diabetis del tipus 2.

- Aporta moltes menys calories que el sucre. Això fa que es pugui consumir si se segueix una dieta d'aprimament.

Ecològics, variats i molt lleugers

Ja pots trobar panellets a totes les nostres botigues. Et recomanem que els encarreguis, així segur que podreu fer una gran celebració i gaudireu de totes i cadascuna de les seves qualitats.

- Ingredients ecològics. La nostra recepta només inclou ingredients 100% ecològics, fet que realça el sabor i la textura del producte final.
- Molt digestius. Com que no contenen ingredients que allarguin la massa, com patata o moniato, es digereixen molt millor. Alhora, resulten molt lleugers i saludables gràcies a l'absència de sucre.
- Moltes varietats. Des dels clàssics de pinyons fins als de coco amb xocolata que tan agraden als més petits, el nostre ventall inclou un grapat de varietats: d'ametlles, de coco, de xocolata, de maduixa i de rovell d'ou. 



Juntos hacemos el cambio

Puleva lleva comprometida con la ecología desde hace más de 15 años garantizando:

- Todas las propiedades naturales de la leche y el mejor sabor.
- Granjas seleccionadas y comprometidas con la ecología que respetan el ritmo natural de las vacas.
- Donde las vacas reciben una alimentación sana y natural procedente de agricultura ecológica (sin herbicidas ni pesticidas).
- y donde gozan de libertad para pastar en prados abiertos lo que favorece a su salud y bienestar.

Estas granjas respetan la normativa de la agricultura europea, cuidando el medio ambiente y haciendo un uso racional de los recursos.

galicia:calidade ES-ECO 022-GA Agricultura Española

www.puleva.es / www.PULEVASalud.com

Terra Veritas, un espai especial

Què és Terra Veritas? És un nou espai on es fan diferents activitats relacionades amb l'alimentació saludable i el benestar físic i emocional. Xerrades, tallers de cuina, trobades, degustacions, show cookings, experiències de compra i sessions de ioga són només algunes de les propostes més interessants.

**terra.
veritas**

www.terraveritas.es
C/ Diputació, 239-247
Barcelona





Des del dia que es van obrir les portes de la primera botiga Veritas hem treballat amb afany per complir el nostre objectiu principal: apropar als consumidors una alimentació més saludable i respectuosa amb el medi ambient. Hem volgut fer-ho de manera fàcil i quotidiana, divulgant els beneficis de menjar sa, afavorint el producte de proximitat, de temporada i de cultiu ecològic, i sempre compromesos amb el consum responsable.

Avui fem un pas més i ens enorgulleix presentar-te un projecte innovador, creatiu i, per descomptat, enriquidor. Terra Veritas neix com a resposta a la petició de molts dels nostres clients de descobrir els beneficis dels aliments ecològics, la millor manera de cuinar-los, entendre'n els efectes sobre l'organisme, poder parlar de tu a tu amb experts en la matèria... Així ho explica Vivian Dalmau, la responsable del projecte, "el creixent interès per la nutrició i la salut combinat amb una demanda d'aconseguir el benestar emocional, físic i afectiu ens ha impulsat a desenvolupar aquest projecte".

Es tracta d'un petit oasi on s'imparteixen tallers, xerrades, conferències, degustacions... Treballem diferents formats i comptem amb reconeguts professionals

que comparteixen amb els assistents les seves receptes per aconseguir l'equilibri personal". De moment, Terra Veritas es troba al centre de Barcelona, però la intenció és obrir més espais en altres ciutats.

'Slow living', l'art de viure lentament

Amb la creació de Terra Veritas "ens sumem a la cultura del moviment slow living, orientat a portar una vida tranquil·la i de qualitat, seguir una dieta saludable i gaudir de les activitats habituals". Actualment les premses protagonitzen el nostre dia a dia i estan especialment presents durant l'hora del dinar. Moltes vegades mengem sols davant l'ordinador o veient la televisió, llegint, enviant missatges a través del mòbil... I el que és pitjor, són massa les famílies en què els membres no es veuen en tot el dia i sopen davant del televisor sense parlar entre ells.

De fet, tota aquesta acceleració comença en l'agricultura i la ramaderia no ecològiques, que fan servir mètodes i químics perquè el bestiar o la collita creixin més ràpid en comptes de respectar el temps natural que necessiten. Per això "defensem la necessitat d'abandonar aquesta rapidesa que regeix la nostra vida tant en la feina



monsoy

PASSIÓ NATURAL

Ingredients 100% ecològics amb tot el seu sabor natural. Així són les nostres begudes vegetals, sense aromes ni conservants. Així de naturals, sense artificis. Perquè allò que et cuida i et fa sentir bé és la nostra passió natural.

BIO

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

V Compañeros de viaje

La iniciativa compta amb la col·laboració de diverses empreses que s'han sumat al projecte i han cedit desinteressadament part del material que es fa servir durant els tallers. Totes estan compromeses amb el medi ambient i la societat i comparteixen la nostra filosofia del benestar.

- **Miele.** Els seus productes són un referent quant a durabilitat, rendiment, confort de maneig, eficiència energètica, disseny i servei per al client.
- **Le Creuset.** Fabrica estris de cuina de primera categoria fa gairebé un segle i la innovació és una de les claus del seu èxit. Actualment Le Creuset és present a les cuines dels principals xefs i cuiners del món.
- **Kenwood.** Com a experts en la preparació d'aliments, el seu objectiu és assegurar que amb cadascun dels seus productes es gaudeixi a la cuina i s'obtinguin grans resultats de forma fàcil.

i en l'oci com a la cuina i a la taula", afirma Vivian Dalmau.

- **Pas a pas.** Si apliquem la lentitud als nostres hàbits alimentaris i triem aliments frescos i ecològics, pensem els menús, preparem les receptes de sempre, assaborim els plats i gaudim de cada pas, guanyarem en qualitat de vida i benestar tant interior com exterior. El més important és relaxar-se, reflexionar, no estar pendent del rellotge i evitar les presses.

- **Ment en calma.** Tot i que la ment és activa per definició i sol saltar d'un pensament a un altre, el nostre cervell rendirà molt més si evitem l'estrès. Com a conseqüència augmenta la calma interior, fet que fomenta la creativitat, que apareix quan es fan les coses amb assossec i les idees es poden desenvolupar al seu ritme.

- **El secret rau en l'equilibri.** No gaudim del moment perquè estem pensant en el que farem després i anem amb presses. Una de les claus de l'slow living és dedicar a cada tasca el temps necessari, i l'efecte immediat és que tot és millor i més plaent. A Terra Veritas proposem desafiar l'acceleració aprenent, cuinant, tastant, sopant, escoltant, opinant, compartint, rient...

Tot un món d'experiències

Les activitats estan impartides per reconeguts professionals del món de la gastronomia ecològica com Mireia Anglada, ecochef experta en nutrició; Pilar Benítez, autora del llibre *¡Siéntete radiante! Manual de salud natural para mujeres*; Patricia Guerín, terapeuta holística; Gabor Smith, dietista ecològic i naturista; Mai Vives, experta en nutrició energètica, i Xevi Verdaguer, psiconeuroimmunòleg. "I també comptem amb la col·laboració d'escriptors, formadors i conferenciants de la talla de Montse Bradford, entre molts altres".

- **Tallers de cuina.** L'objectiu dels cursos i tallers és ensenyar les tècniques més idònies per mantenir les propietats dels aliments ecològics i les receptes adequades per gaudir de tot el seu sabor. També s'organitzen sessions per a nens i es proposen diferents formats: show cookings, degustacions, tallers que acaben en sopar...

- **Xerrades i trobades.** Es programen conferències, ponències, debats i xerrades informals durant les quals els experts comparteixen els seus coneixements sobre alimentació saludable, tendències i estils de vida.

- **Benestar corporal.** És hora de saber què fer per afavorir el benestar físic i mental: relaxació, respiració, mindfulness i ioga són algunes de les disciplines recomanades.

- **Petit Comitè.** Organitzem petites reunions per a grups reduïts durant les quals es tracten diferents qüestions en profunditat.

- **'Personal shopper'.** Assessorem els clients sobre els aliments ecològics i aconsellem durant l'experiència de compra.

Un lloc per desconnectar

Per dur a terme les diferents activitats, l'espai està distribuït en tres zones que poden separar-se amb grans cortines: cuina taller, zona de ioga i sala per a xerrades i conferències. Colors neutres, fusta ecològica, sostres alts i grans finestrals són els protagonistes d'un local diàfan i

multidisciplinari de 300 m2 que reflecteix els nostres valors de sostenibilitat i compromís amb el medi ambient.

El disseny i l'ambient són obra de l'estudi d'interiorisme i disseny industrial d'Antoni Arola, i la combinació encertadíssima d'espai, llum i materials naturals aconsegueix una atmosfera relaxada que converteix Terra Veritas en el lloc perfecte per desconnectar. 



V T'hi apuntes?

L'oferta de Terra Veritas està destinada a tota la família, de manera que també hi ha tallers per a nens. L'espai està situat al supermercat Veritas del carrer Diputació de Barcelona, i moltes de les activitats són gratuïtes, tot i que les places són limitades.

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

Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce



EVICRO
MADAL BAL

93 665 76 06 • info@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, téis y otras bebidas

Amunt les defenses!

Notes més cansament de l'habitual?, triguen a cicatritzar-se't les ferides?, tens dolors musculars sense haver practicat exercici?, tens els cabells molt fràgils?... El més segur és que hagis de reforçar el teu sistema immunitari, ja que els símptomes anteriors poden indicar una baixada de defenses.

Sabies que, els aliments ecològics estan lliures de substàncies que perjudiquen el bon funcionament de l'organisme, com els nitrats i els residus de pesticides.



NATURSOY®
Passió per l'Alimentació Ecològica

AGAR-AGAR
LLORA Y FRUTAS DEL BOSQUE

AGAR-AGAR
COCO

AGAR-AGAR

POSTRES VEGETALS GELIFICATS A BASE D'AGAR-AGAR I FRUITES

- refrescants
- digestius
- depuratis
- no engreixen

El agar-agar és la principal alternativa vegetariana i natural a la gelatina convencional (d'origen animal). És una autèntica aliada de la salut al tenir un aport calòric proper a 0 i un alt contingut en fibra soluble. És ideal en dietes per aprimar perquè no aporten grasses i ajuden a sentir-se ple i satisfet.





(**conté els sucres naturalment presents)

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

L'estil de vida i l'alimentació són definitius per estimular el sistema immunitari, i els complementos dietètics poden ajudar enormement a millorar la condició física. L'arribada dels primers freds és una bona època per recordar els punts als quals convé parar atenció per gaudir d'una tardor saludable i evitar grip i refredats.

- **Respecta el descans nocturn.** És important respectar un ritme regular d'hores de son. Es recomana dormir entre 6 i 8 hores, segons l'edat i el tipus d'activitat, perquè algunes cèl·lules defensives es produeixen durant la nit.

- **Fes exercici físic.** És una de les estratègies per mantenir-se fort i no sucumbir davant grip i refredats. Cal triar un exercici que sigui aeròbic i que mogui moltes parts del cos alhora, com nedar o anar amb bicicleta. La intensitat ha de ser moderada, ja que esforçar-se fins a perdre l'alè no és recomanable.

- **Controla l'estrès i mantén una actitud positiva.** Les situacions de tensió nerviosa o d'estrès resulten immunodepressores i provoquen que el sistema immunitari estigui més exposat a processos infecciosos i inflamatoris.

- **Elimina el tabac.** L'hàbit de fumar té molts efectes perjudicials sobre l'organisme, entre els quals destaca la disminució de les defenses.

- **Beu molts líquids.** És primordial beure diàriament prou quantitat de líquids: aigua, brous, suc de fruita... I, per descomptat, no prendre alcohol de manera habitual.

Sempre aliments ecològics

A l'hora d'augmentar les defenses és primordial seguir una alimentació adequada, i la principal recomanació és consumir, sempre que sigui possible, aliments ecològics. Són més equili-

brats en proteïnes, oligoelements i minerals, i estan lliures de substàncies que perjudiquen el bon funcionament del sistema immunitari, com els nitrats i els residus de pesticides.

- **Segueix una dieta completa.** És fonamental consumir cereals integrals, fruites, verdures, llegums, proteïnes vegetals, aliments fermentats (com miso o quefir), proteïnes animals amb moderació i aliments generadors de calor.

- **Elimina els refinats.** Els aliments immunodepressors (farines i sucres refinats, greixos saturats) inhibeixen la formació de limfòcits i redueixen la resposta immunològica. Quant als greixos saturats, volem remarcar que les carns ecològiques són més magres, ja que els animals tenen més espai per moure's i cremen més greix. I quan parlem de greixos saturats també ens referim als greixos trans, que són presents a les margarines vegetals, exceptuant les de producció ecològica.

- **Activa el trànsit intestinal.** Un intestí gros congestionat pot causar malalties a mitjà i llarg termini. Per aquest motiu cal vigilar l'excés de carns i productes lactis i altres hàbits perjudicials (com el menjar ràpid), perquè alteren la regularitat del peristaltisme intestinal.

Complements que ajuden

Quan la dieta no és equilibrada hi ha la possibilitat de recórrer als complementos dietètics, sempre sota la prescripció d'un professional i millorant els hàbits alimentaris paral·lelament.

- **Maca.** És un aliment d'alt valor nutritiu i biològic, ja que la seva variada composició química conté proteïnes, greixos, glúcids, calci, cel·lulosa, zinc, fòsfor, ferro, vitamines del grup B i vitamina C. Es coneix com el "ginseng peruà" pel seu efecte dinamitzador de l'organisme.

- **Equinàcia.** Té propietats antiinflamatòries i antitòxiques, estimula la immunitat i augmenta el nombre de leucòcits.

- **Gelea reial.** Es tracta d'un concentrat alimentari natural que conté vitamines del grup B, A, C i E, minerals (calci, ferro, seleni i coure) i àcids grassos insaturats. És estimulants, nutritiva i tonificant, i en trobaràs de fresca a les neveres i de liofilitzada en forma de vials bevbiles i càpsules. També oferim preparats especials per a nens i ancians.

- **Pròpolis.** Aquesta substància resinosa, que les abelles utilitzen per recobrir el rusc, és un producte altament ric en nutrients que exerceix una acció positiva en l'organisme. Té la capacitat de combatre fongs, virus i bacteris, i augmenta la resistència global davant les agressions externes. Per tant, s'ha de prendre en cas d'una baixada de defenses o un possible contagi d'infeccions.

- **Eleuterococ.** Destaca per la seva capacitat d'estimular el sistema nerviós central, però també té propietats que augmenten la resistència a les malalties i redueixen la freqüència dels trastorns causats per la fatiga i el fred. S'ha de prendre sota supervisió mèdica i descansar del producte de manera regular.

- **Gingebre.** És una arrel de sabor picant que ajuda a prevenir la grip, els dolors i les infeccions, i contribueix a la bona salut cel·lular gràcies als seus potents antioxidants. Està disponible fresc a la secció de verdures: cal pelar-ne un tros petit, ratllar-lo amb el ratllador i espremer-ne unes gotes en sopes, tisanes, saltats de verdures... Igualment, es pot adquirir en pols a la secció de macrobiòtica.

- **Nabius.** Tenen un efecte antibacterià i redueixen el risc de malalties degeneratives i cardiovasculars. A més, el seu suc és un magnífic protector de les vies urinàries i ajuda a prevenir infeccions d'orina.

- **Farigola.** És un gran estimulador del sistema immunitari que actua com a antiespasmòdic sobre els bronquis, protegeix de l'acció dels bacteris i és expectorant i antitussigen. Es pot prendre en sopes o en infusió (10-30 g per cada litre d'aigua), tres vegades al dia.



1. Tempeh. Vegetalia
2. Hatcho miso. Finestra sul cielo
3. Maca. El granero
4. Kéfir de cabra. El cantero de letur
5. Pròpolis. Mielar



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



Productes aptes
per a una dieta vegana

SENSE GLUTEN, SENSE LACTOSA,
SENSE OU I BAIX CONTINGUT EN SAL



BIO
CREMA DE
PORRO



BIO
CREMA DE
CARBASSA



BIO
CREMA DE
CARBASSÓ



BIO
CREMA DE
XAMPINYONS

I TASTA LES NOVES SOPES FREDES DE SÍNDRIA, MELÓ I PINYA.

Casa Amella Bio Food SL - Rda. de les conques, 6 Nau 1, Pol. Ind. el Prat - 08180 Moià (Barcelona)
Tf. 931.152.152 - info@casaamellabiofood.com



Gamma de coquetes Sol Natural

De la mà de Sol Natural arriben 5 varietats de coquetes banyades, de sabors i sense sal.

Amb iogurt i nabius, amb xocolata i coco, amb sèsam i mel, amb poma, i amb blat de moro.

Totes són molt nutritives i delicioses, recomanades per prendre a mig matí o per berenar.



Barretes Delicatalia

Arriben a les nostres botigues les últimes varietats de barretes Delicatalia: de sèsam, de quinoa amb nabius, de chía amb amarant i garrofa, i de quinoa amb figues. Totes les barretes estan compostes de cereals que aporten energia d'assimilació lenta.



Llavors de lli i de sèsam Veritas

Ampliem la gamma de llavors marca Veritas amb les de lli daurat de 500 g i les de sèsam torrat de 250 g.

Les llavors de lli daurat són especialment riques en omega-3, i a més contenen minerals com el potassi, el fòsfor i el magnesi. El sèsam torrat destaca pel seu contingut en calci i magnesi (imprescindible per fixar el calci als ossos), en triptòfan i en omega-6.



Galetes de civada amb canyella

Ampliem l'assortiment de galetes Biodarma amb les de civada amb canyella, ideals per regular el colesterol i el sistema nerviós.



Beguda d'arròs amb moca Lima

La marca Lima ens presenta la nova beguda d'arròs amb cafè de cereals, endolcida amb xarop d'arròs i amb un toc de sabor de vainilla.

Aquesta beguda amb gust de moca no s'elabora amb cafè i està lliure de gluten i lactosa.



La laia



Glòria Vives Xiol



Xevi Verdaguer
Perquè... ets responsable de la teua salut.
psiconeuroimmunòleg # www.xeivverdager.com

Com més salut intestinal, menys gana

Alimentar de manera adequada els bacteris del còlon amb aliments rics en carbohidrats que aporten fibra soluble és altament beneficiós per a la salut, i a banda, proporciona energia i ajuda a perdre pes.

L'alimentació no només aporta nutrients al nostre organisme, sinó que també condiciona la composició i la quantitat de bacteris de l'aparell digestiu i la seva activitat metabòlica. Per tant, la flora bacteriana o microbiota de l'intestí prim i el còlon juga un paper clau en la salut.

Quin és el paper dels bacteris del còlon?

Els bacteris de l'intestí gros o còlon fermenten els hidrats de carboni i les proteïnes, alhora que transformen els polifenols (fitoquímics presents en fruites, verdures, llegums i productes lactis) en substàncies biològicament actives. La funció d'aquestes substàncies és prevenir les infeccions microbianes, millorar la salut hormonal i cardiovascular i protegir enfront de certs tipus de càncer.

Aquests bacteris també són els que utilitzaran els components indigeribles de la dieta per fabricar uns determinats metabòlits que actuen a nivell del còlon i afecten la salut general. Aquests metabòlits són gasos i àcids grassos de cadena curta: acetat, butirat, propiònic.

Els motius que influeixen en la quantitat d'àcids grassos de cadena curta que es generen al còlon són la mateixa microflora del còlon, els aliments ingerits (que són el substrat de la microflora) i la velocitat del trànsit intestinal.

Com actuen els àcids grassos de cadena curta?

Els àcids grassos de cadena curta tenen activitat biològica quan s'adhereixen als seus receptors, anomenats

GPR41 i GPR43. Els efectes d'aquesta activitat són els següents:

- Proporcionen energia als teixits corporals.
- Tenen efectes antiinflamatoris. Redueixen les citocines proinflamàtores, l'NFκB, el TNF-α i els ROS (espècies reactives d'oxigen que provoquen estrès oxidatiu a les cèl·lules i afavoreixen l'envelliment precoç danyant l'ADN i condicionant malalties cardiovasculars).
- Regulen el pH intestinal, el trànsit digestiu, els bacteris del còlon, l'absorció de nutrients, l'activitat de les hormones que proporcionen sacietat i la fabricació de colesterol.
- Augmenten l'activitat del sistema immunitari innat i dels limfòcits T reguladors.

Es pot prevenir el sobrepès?

El receptor GPR43 té un paper molt important en la regulació de l'equilibri energètic corporal i la prevenció del sobrepès, l'obesitat i la diabetis. Podem activar aquest receptor i evitar o tractar malalties metabòliques menjant fibra específica que permeti al còlon fabricar els àcids grassos de cadena curta.

Per tant, per tenir una gran quantitat i diversitat d'AGCC ens interessa seguir una dieta rica en hidrats de carboni que aportin fibra soluble (la que fermenta més) i midó resistent. Com a conseqüència tindrem una gran diversitat de bacteris al còlon, concretament, que fermenten els hidrats de carboni.

• El motiu de determinats olors corporals. Us heu fixat que en menjar formatges o làctics ens fan pudor els gasos? En canvi, si prenem molta fruita i verdura els gasos són inodors. Igualment, segur que us heu adonat que la suor d'algunes persones fa olor de vinagre, com també deu ser conscients de la meravellosa olor de la pell i l'alè dels nadons. Doncs bé, són només alguns exemples de com una falta d'AGCC i un desequilibri entre els gasos generats al còlon provoca conseqüències fàcilment apreciables.

Aliments recomanats

L'acetat provinent de la fermentació al còlon dels hidrats de carboni fermentables té la capacitat de suprimir la sensació de gana, ja que actua a nivell de l'hipotàlem. De fet, s'ha comprovat que les persones que fabriquen més acetat tenen menys greix visceral i menys obesitat. A més, l'acetat que fabriquem al còlon augmenta els limfòcits T, fet que afavoreix la resolució de les malalties inflamatòries.

El més recomanable és seguir una dieta rica en els hidrats de carboni que són més sensibles a fermentar en forma d'acetat:

- Nyàmera, tupinambo o carxofa de Jerusalem. Ni és una carxofa ni és de Jerusalem, és un tubercle i es menja cuit o cru (ratllat).
- Yacón. Tubercle oriünd dels Andes peruans, l'Equador, Colòmbia, Bolívia, l'Argentina i Xile que pot menjar-se cru, en suc o com a suplement en forma d'extracte. També es poden prendre en infusió les fulles i l'arrel.
- Jícama. És el nap mexicà. En aquest cas no se'n menja la fulla, sinó el tubercle, ja sigui cru, en amanida o cuinat en forma de sopa o suc.
- Arrel de xicoira. Es pren com a succedani del cafè, al vapor o afegida a l'amanida.
- Ordi. Conté gluten i, per tant, lesiona l'intestí i redueix el sistema immunològic. Present a la cervesa i en alguns pans.
- Blat. És molt ric en gluten, de manera que també redueix la immunitat.
- Altres. Plàtan, ceba, all, porro, espàrrecs i tomàquet. ▮

*Gran part del bon funcionament
de l'intestí i el sistema immunitari
depèn del que mengem i de quins
bacteris del còlon utilitzen aquests
aliments*

Més informació

xeivverdager.com

hit
CRUNCHY
EXPERIENCE
BIO
GLUTEN FREE
43% FRUIT INSIDE

BITE ME!
Descubre Hit Crunchy Experience BIO

Hit Crunchy Experience BIO es más que un producto orgánico, es una experiencia sorprendente, un desafío. ¡Si lo muerdes, estás perdido! ¡Son irresistibles! Grageas rellenas de auténtica fruta 100% orgánica y natural. Sabores intensos y altísima calidad.

Hit Crunchy Experience es una nueva propuesta de Hit que sorprende por su sabor con un corazón de superfrutas naturales BIO, denominadas así por sus propiedades beneficiosas para la salud.

GLUTEN FREE

¡ACEPTA EL RETO!



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Temporada de bolets

Amb l'arribada de la tardor els bolets creixen a les nostres muntanyes. La seva aparició té molt a veure amb les condicions climatològiques (temperatura, humitat, pluja), de manera que la temporada sol ser imprevisible. A més d'aportar color, aroma i sabor a moltes receptes, els bolets són una bona font de vitamines, minerals i antioxidants.



Ceps, rovellons, múrgoles, trompetes de la mort... Són molts els tipus de bolets que poblen els nostres boscos en aquesta època, i tots són una meravella a la cuina, tant a nivell organolèptic com terapèutic, ja que contenen fibra, redueixen el colesterol i milloren el funcionament del sistema immunitari.

La resta de l'any podem gaudir d'altres varietats de cultiu com el xampinyó, la gírgola de castanyer (maitake) o el xiitake. Es tracta d'autèntics tresors que, gràcies al seu alt contingut en minerals i la seva capacitat per prevenir malalties, són utilitzats des de fa molts anys per la medicina tradicional xinesa.

L'elecció perfecta

El mercat ens ofereix una àmplia selecció de bolets de diversos tipus:

- **Frescos.** Tenen una proporció elevada d'aigua i es fan malbé molt ràpid. Han de ser fermes al tacte i desprendre una agradable olor de terra.
- **Secs.** És un bon sistema de conservació. Se solen trobar així els més primers, com la trompeta groga, la trompeta de la mort o la múrgola. Si els volem assecar a casa s'han de esterilitzar després del rentat i la deshidratació, tot i que és un procés molt complex.
- **En conserva.** Una opció molt còmoda que s'adapta bé al ritme de vida actual, ja que permet afegir-los a qualsevol plat de forma ràpida i senzilla.

A la cuina

Un cop a casa, el primer que farem serà netejar els bolets frescos. Es pot fer amb un drap humit o bé passant-los ràpidament per sota l'aigua de l'aixeta i eliminar-ne la humitat amb una centrifugadora d'amanides. És fonamental no deixar-los en remull, ja que perdrien sabor en absorbir l'aigua del rentat.

• **Saltats a la paella.** Un cop nets, i abans d'afegir-los a la recepta que hàgim triat (guisat, truita, lasanya, paté), els saltarem per ressaltar-ne el sabor. Escalfarem la paella amb unes gotes d'oli i hi afegirem els bolets a poc a poc per evitar que es refredi l'oli i els bolets bullin i treguin l'aigua de vegetació. El que pretenem és segellar-los i que deixin anar l'aigua durant el cuinat final. Un cop saltats es poden afegir a la recepta o menjar-los tal qual després de condimentar-los.

• **Al forn.** També queden molt bé cuits al forn amb un raig d'oli, sobretot els més carnosos.

• **Congelats.** Si es tria aquesta opció cal saber que no sempre reaccionen igual: uns agafen més color, altres amarguen... Els millors per congelar són la trompeta de la mort, el rossinyol, la llenega i el cep. El rossinyol és convenient escaldar-lo uns minuts i deixar-lo refredar abans de congelar-lo per evitar que adquireixi un sabor amarg; la llenega tendeix a fer-se rànica i no aguanta gaire bé, i pel que fa al cep, és perfecte per congelar, ja que s'oxida i, així, se'n potencia el sabor.

• **Confitats i conserves casolanes.** La conserva es pot fer amb sal o amb oli, esterilitzant els bolets prèviament utilitzant 6 parts d'oli per 4 de vinagre. Si triem conservar-los en vinagre, aigua, vi blanc i sal, el resultat serà un confitat.

- **En oli.** Es poden aromatitzar amb diferents ingredients: all, romaní... Hem de tenir la precaució que l'oli no arribi a bullir (80 °C, aproximadament) perquè els bolets no quedin fregits.

- **En aigua.** En aquest cas triarem els més carnosos. Posarem a bullir 1 litre d'aigua i 20 grams de sal en una olla, i després de netejar els bolets els introduïrem a poc a poc i deixarem que bullin entre 3 i 4 minuts.

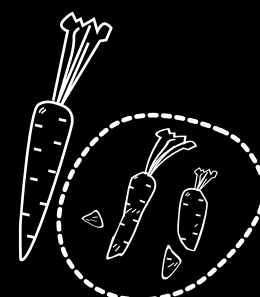
- **Hidratats.** Si hem triat bolets secs els hidratem en aigua freda entre 12 i 14 hores a la nevera, encara que també podem posar-los en aigua calenta i sal durant mitja hora. Després del remull els traurem el tronc, perquè pot quedar una mica dur després de la cocció, com passa amb el moixernó. L'aigua del remull la podem afegir com a brou a la recepta, perquè té molt de sabor.

Una altra opció és triturar diferents tipus de bolets secs fins a obtenir una pols que afegirem a vinagretes, salses, guisats o truites. ▣



1. Xampinyó blanc amb peu tallat. Sousacamp
2. Xampinyó portobello. Sousacamp
3. Maitake. Vallès Oriental
4. Xiitake. Vallès Oriental

La Cuina
veritas



DE LA BOTIGA



A LA CUINA...



...A CASA TEVA!

Macrobiòtica, la dieta que aprima

Aprimar-se i mantenir-se en el pes desitjat pot ser més fàcil gràcies als principis de la macrobiòtica. Per regla general, els que segueixen aquesta dieta estan en el seu pes, ja que a més de seguir una alimentació simple, sana i equilibrada, eviten els greixos saturats i els sucres senzills.



Composta bàsicament de cereals integrals i aliments naturals d'origen orgànic, la dieta macrobiòtica no es basa en regles rígides (al contrari del que molta gent pensa), sinó en criteris generals que cadascú ha d'adaptar a les seves circumstàncies particulars. De fet, més que un règim d'aprimament, la macrobiòtica consisteix en una concepció de vida que integra alimentació equilibrada, salut i espiritualitat.

La importància de la fibra

Un àpat macrobiòtic té fins a un 10% de fibra. Perla Pallaci, autora del llibre *Macrobiòtica para todos*, indica que aquesta dieta no només nodreix de manera equilibrada, sinó que també té un gran poder saciant. Com a conseqüència, es produeix un canvi en el metabolisme, fet que sol traduir-se en un aprimament progressiu i equilibrat que ajuda el cos a eliminar els residus que no necessita alhora que es guanya energia i vitalitat.

Adéu als dolços

A diferència les dietes d'aprimament "habituals", altes en proteïnes i baixes en carbohidrats, en la dieta macrobiòtica els hidrats de carboni complexos constitueixen entre el 40 i el 60% del total de la ingesta, un fet que redueix el desig de dolços i d'altres aliments que engreixen.

Aliments imprescindibles

Si hi ha sobrepès, seguint aquest règim de forma controlada pot haver-hi una pèrdua de pes aproximada de mig quilo a un quilo per setmana. A més, és recomanable fer 4 o 5 ingestes diàries, mastegar molt bé cada mos, estar actiu físicament i mantenir una actitud mental alegre i positiva.

Més informació

- www.macrobiotics.co.uk/foodlist.htm (una llista completa d'aliments i maneres de cuinar).
- *El libro de la macrobiótica*, Michio Kushi i Stephen Blauer.

Vegem ara com es distribueixen els aliments en la dieta macrobiòtica.

- Sopa de miso o una crema per preparar l'estómac.
- Cereals integrals orgànics com arròs integral, ordi, mill, blat de moro. La quantitat recomanada oscil·la entre el 40 i el 60%.
- Al voltant d'un 30% de verdures, un terç de les quals poden consumir crues.
- Un 10% de fonts proteiques, com llegums, tofu, tempeh o peix, i marisc, en menor quantitat.
- Algues, llavors i fruita seca en poca quantitat.
- Condiments i assaonadors, com sal de mar, shoyu, vinagre d'arròs, umeboshi, gingebre, confitats fermentats o sal de sèsam.
- Se sol ser cuinar al vapor o saltat, principalment amb oli de sèsam.



1. Gomasio. Vegetalia
2. Hacho miso. Lima
3. Mebosi. Biocop
4. Tofu. Natursoy
5. Tempe. Vegetalia
6. Cigrons. Casa Amella
7. Arròs integral. Eco Basics

Què ha de menjar el nen hiperactiu?

Mai estan quietes, actuen sense pensar, els costa estar atents i acabar les seves tasques... Aquests són alguns dels símptomes del que avui dia es coneix amb les sigles TDAH (trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat). Menjar de forma adequada pot ser clau per contrarestar aquests símptomes.

Actualment, entre un 2 i un 5% de la població infantil del nostre país pateix de TDAH, fet que representa també un esforç extra per part del professorat i dels pares. Tot i que no se sap exactament la causa d'aquest trastorn, sembla que hi ha un factor genètic associat. Però a més de l'herència, alguns factors ambientals també hi poden influir, i l'alimentació n'és un dels més importants.

Més que afegir, eliminar

Algunes hipòtesis sobre tractament del TDAH afirmen que certes substàncies presents en l'alimentació del nen poden ocasionar o empitjorar els símptomes. Així, els additius alimentaris artificials, els conservants, el sucre o l'aspartam podrien comptar-se entre les substàncies considerades "perjudicials". Per tant, eliminar aquests components de la dieta podria ser d'ajuda.

Les investigacions indiquen que evitar aliments processats (principalment els que contenen colorants artificials) i seguir una dieta equilibrada, amb aliments frescos, saludables i orgànics, suposa una millora evident en el dia a dia dels nens afectats.

Àcids grassos omega-3, els millors aliats

Alguns estudis suggereixen que els àcids grassos omega-3 ajuden a millorar els símptomes associats al TDAH. Les anàlisis han demostrat que els nens hiperactius solen tenir nivells més baixos en àcids grassos de cadena llarga, especialment de DHA (àcid docosahexaenoic), així com també d'àcid araquidònic (AA).

És recomanable que l'alimentació del petit sigui rica en els esmentats àcids grassos i inclogui peix blau gras (salmó, verat, sardina, tonyina, truita), llavors (de lli i chía), nous, oli de llinosa i algues.

És convenient prendre suplement?

La suplementació d'àcids grassos EPA i DHA s'ha vist associada a una millora en la destresa del pensament i comportament. No obstant això, cal recalcar que la seva administració pautaada, encara que pugui ser d'utilitat, no substitueix de cap manera el tractament farmacològic prescrit per l'especialista.

Més informació

- <http://www.trastornohiperactividad.com>
- <http://www.feaadah.org/es/>

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició



1. Sardinetes. Veritas
2. Salmó. Eco Bio
3. Oli de lli. Natursoy

En otoño mima tu pelo

La llegada del otoño deja atrás los días de sol y el horario relajado y nos lleva de vuelta a la frenética actividad habitual. Los complementos alimenticios son una buena opción para recuperar las ganas de enfrentarse al día a día tras el verano.



Cuando llega el otoño es fácil establecer un símil entre las hojas de los árboles y nuestro pelo. Por una parte, es habitual que el cabello esté reseco y deshidratado (como consecuencia del sol y las altas temperaturas del verano), y en segundo lugar en esta época tiende a renovarse y aumentan los casos de caída, aunque sería más exacto hablar de renovación.

El cabello es una de las partes del cuerpo que más acusan los efectos del verano, que lo dejan con un aspecto encrespado, áspero y sin brillo. Es el momento de repararlo y nutrirlo con el objetivo de devolverle toda su vitalidad. Es importante elegir un champú y un acondicionador nutritivos para el lavado habitual y una vez a la semana es recomendable aplicar una mascarilla revitalizante y regeneradora. Un consejo: déjala actuar un mínimo de media hora para conseguir que el producto penetre con mayor profundidad.

Los productos capilares de cosmética natural combinan limpieza suave y cuidados intensivos y están elaborados con valiosos ingredientes vegetales provenientes de la agricultura ecológica.

- **Aceite de argán.** Ayuda a nutrir el pelo seco sin apelmazarlo, a la vez que lo repara y reconstruye.
- **Aloe vera.** Recupera la hidratación de la raíz a las puntas y el pelo queda sedoso, manejable y libre de encrespamiento.
- **Extracto de ginseng.** Ayuda a reparar las puntas y el cabello quebradizo, a la vez que aporta cuerpo y elasticidad.

Ponle freno a la caída

La caída estacional es un proceso natural y cíclico, ya que el pelo se renueva constantemente. De cada 100 cabellos siempre hay un 12-15% en fase de cambio y se

suelen caer de forma aleatoria y uniforme en toda la cabeza, de tal manera que no se forman calvas localizadas. Sin embargo, durante los meses de otoño este proceso es más evidente, ya que el porcentaje en fase de renovación aumenta ligeramente.

Es evidente que no podemos evitar que el cabello se caiga, pero sí que la caída no se agudice. Una de las recomendaciones principales es lavarlo con un champú a base de activos con efecto anticaída y, si el especialista lo considera necesario, recurrir a un tónico específico.

- **Ginseng.** Tiene un efecto revitalizante y ralentiza la caída.
- **Extracto de abedul.** Frena la caída, a la vez que tiene una acción tónica. Y también desengrasa y actúa contra la caspa.
- **Extractos de trigo y soja.** Proporcionan la energía y los nutrientes necesarios a la raíz del pelo y lo refuerzan durante su fase de crecimiento.
- **Lúpulo.** Aporta vitalidad al cuero cabelludo y ayuda a atenuar la pérdida capilar.

Remedios caseros

- **Mascarilla regeneradora.** Mezcla dos cucharadas de aceite de oliva y añade una cucharada de miel y una clara de huevo. Mezcla bien, aplica en forma de mascarilla desde la raíz a las puntas, deja actuar unos quince minutos y lava el cabello con normalidad. El pelo quedará extraordinariamente suave y brillante.
- **Masaje revitalizador.** Calienta una cucharada de aceite de oliva, una de almendras y otra de aceite de coco. Mezcla los aceites y masajea el cuero cabelludo durante dos o tres minutos. Después, envuelve la cabeza con una toalla caliente durante cinco minutos antes de lavarte el pelo. El aceite caliente fortalece las raíces y frena la caída.



1. Champú revitalizante. Corpore Sano

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

ANNEMARIE BÖRLIND

Para una piel más hidratada



INNOVADOR
EFICAZ
ANTI-AGING
NATURAL



ANNEMARIE
BÖRLIND



www.borlind.es

Noodles amb pollastre i verdures

L'aportació principal de nutrients de la carn de pollastre és proteica, ja que és una font d'aminoàcids essencials excepcional. Per aquest motiu, està considerada una carn d'alt valor biològic

Recepta proposada per
l'equip de la botiga Veritas
de **Via Laietana**



Ingredients:

- 1 paquet de noodles
- 100 g de brots de soja natural
- 1 pastanaga petita
- 1 manat de tiges verdes de ceba tendra
- 1/2 pebrot verd italià
- 1/4 de carbassó
- 1 ou
- 1 filet de pit de pollastre (200 g aproximadament)
- 2 cullerades de salsa de soja
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 got d'aigua (300 ml)



Noodles.
King Soba

Elaboració:

1. Talla les verdures i el pollastre a tires molt fines, procurant que la mida del tall sigui similar.
2. Escalfa a foc fort l'oli d'oliva verge extra extra en un wok o una paella antiadherent grossa. Quan estigui calent, incorpora-hi totes les verdures excepte els brots de soja i remena constantment fins que es daurin una mica. En ser tan fines, n'hi ha prou amb un minut i mig perquè quedin "al dente".
3. Immediatament afegeix els brots de soja a la mateixa paella, juntament amb la salsa de soja. Remena bé perquè s'ajuntin els sabors, i quan els brots passin d'estar blancs a transparents, retira-ho del foc. Reserva-ho en un recipient i tapa-ho.
4. Fregeix les tires de pollastre al mateix wok. Reserva amb les verdures i tapa-ho.
5. Afegeix-hi l'ou i remena fins a obtenir una textura similar a la d'una truita a la francesa, ben quallada i trossegada. Reserva-ho i tapa-ho.
6. Posa el got d'aigua al wok i quan comenci a bullir col·loca el bloc de noodles secs al mig. Al cap d'un minut i mig tomba els noodles i obre'ls amb cura com si fossin un llibre perquè es cuguin per ambdues cares. Amb una forquilla de fusta separa els fideus fins que quedin solts i, abans que s'acabi l'aigua, afegeix-hi la salsa que hi ha al paquet i remena-ho.
7. Per acabar, barreja els noodles amb la resta d'ingredients.

Soja amb bledes

La soja és molt rica en proteïnes i vitamines del grup B, ferro i calci. A més, conté isoflavones i lecitina, que poden ajudar a controlar els nivells de colesterol.



Recepta proposada per
l'equip de la botiga Veritas
de **Travessera**

Ingredients:

- 300 g de soja verda
- 250 g de bledes
- 200 g de carbassa
- 40 g de germen de blat
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració:

1. La nit anterior posa a remullar la soja en aigua freda.
2. Renta, pela i trosseja les bledes i la carbassa.
3. Pela i pica l'all i la ceba.
4. Posa a bullir la soja en aigua amb sal fins que estigui tendra.
5. A mitja cocció, incorpora-hi les hortalisses, l'all, la ceba i l'oli d'oliva.
6. Un cop estigui fet el guisat, empolvora'l amb el germen de blat abans de servir-lo.



Germen de blat.
Soria Natural

Figues amb xocolata calenta

La xocolata té més propietats beneficioses com més alt és el seu índex de cacau. Així, quan la proporció de cacau és propera o superior al 70%, conté una gran



Ingredients:

- 4 figues grosses o bé 8 de petites
- 100 g de xocolata negra
- 1 canonet de vainilla
- 1 canonet de canyella
- 2 estrelles d'anís estrellat
- 4 cullerades de sucre de canya integral



Recepta proposada per
l'equip de la botiga Veritas
d'**Terrassa**

Xocolata negra.
Blanxart

Elaboració:

1. Escalfa mig litre d'aigua amb el sucre, la vainilla, la canyella i l'anís estrellat. Deixa que bulli a foc lent durant 5 minuts, remenant constantment.
2. Tot seguit, incorpora-hi les figues i deixa-les al foc 5 minuts més.
3. Escorre les figues amb una escumadora i col·loca-les en un plat. Serveix.
4. Talla la xocolata a trossos petits, posa-la en un cassó juntament que has reservat i fon-la a foc lent sense deixar de remenar.
5. Un cop fosa la xocolata, cobreix les figues i serveix-les immediatament.

VOLEM AGRAIR
LA TEVA
CONFIANÇA!

A L'OCTUBRE,
CADA DIA
UN REGAL

DURANT EL MES
D'OCTUBRE, PER UNA
COMPRA SUPERIOR A 20€,
EMPORTA'T UN REGAL *
DE LES MILLORS MARQUES
*UN REGAL PER COMPRA

Del divendres 2
al dijous 29
d'octubre
veritas

REGALEM MÉS DE 100.000 PRODUCTES!

ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 **BARCELONA:** Balmes, 309 • C. C. Arenas de Barcelona. Gran Via Corts Catalanes, 373-385 • C.C. Glòries. Av. Diagonal, 208 • Còrsega, 302 • Diputació, 239 • Doctor Dou, 17 • Gran de Sant Andreu, 122 • Gran Via Corts Catalanes, 539 • Gran Via Carles III, 55 • Mandri, 15 • Marià Aguiló, 104-106 • Marià Cubí, 7-9 • Mestre Nicolau, 19 • Pg. de Sant Joan, 144 • Ptge. Senillosa, 3 • Secretari Coloma, 37 • Torrent de l'Olla, 200 • Trav. de les Corts, 271 • Via Laietana, 28 **BLANES:** Ses Falques, 10 **CASTELLDEFELS:** C. C. L'Ànc Blau **GRANOLLERS:** Joan Prim, 70 **MANRESA:** Pg. Pere III, 84 **MAÓ:** Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/ d'Artux. Polígon de Maó **MATARÓ:** Nou, 27 **PALMA:** Plaça del Comtat del Rosselló, 6 **SABADELL:** Vilarrubias, 1 **SANT CUGAT:** Av. Lluís Companys, 31-33 **SITGES:** Pg. Vilafranca, 18 **SOLSONA:** Supermercat Llobet. Vall Fred - Ptge. Guitart **VILANOVA I LA GELTRÚ:** Plaça Soler i Carbonell, 14 **TERRASSA:** Rambla d'Egara, 215 **VITORIA-GASTEIZ:** Los Fueros, 13



www.ecoveritas.es/shop



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



[@ecoveritas](https://twitter.com/ecoveritas) / [@ecoveritas_cat](https://twitter.com/ecoveritas_cat)



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