

veritas

Terra Veritas: un oasi urbà per als amants de la cuina i la salut

nº77



I destaquem:

Dra. Raigón. ¿Por qué los alimentos ya no alimentan?

Xevi Verdaguer. El viatge dels estrògens

Adam Martín. Claus per menjar sa sense fer dieta

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 77 • Maig 2016 • www.veritas.es





eva villamayor
directora de màrqueting

Olors, aromes. Algunes, desconegudes. Sorprenen. Olor de terra. Les patates tenen una crosta natural que els cobreix la pell. Són al costat dels tomàquets, que no calia veure'ls, l'aroma és fa molt evident quan t'hi acostes. Ara, a l'estiu, n'hi haurà moltes més varietats de les que pensaves que poguessin existir. I cadascuna, amb un color, una forma, un moment en la cuina i en els àpats: per fer amanides, sofregits, per sucar...

Llegums. Una gamma de colors. Des del blanc passant pel groc, els marrons, que tenen el to més fort, vermellós en els azukis, fins a arribar al verd. Tries els azukis i la soja verda, el llegum amb més proteïna –et diuen–, i imagines el plat tan especial, diferent, nutritiu i ple de colors que prepararàs.

No saps quina triar... d'ametlla, d'arròs i coco, de civada... un món de begudes vegetals per descobrir. S'acosta una senyora, t'explica que el seu nét, cada tarda, gaudeix de la beguda de civada amb xocolata. Deliciosa!

Segueixes. Necessites criteris per triar entre les diferents varietats de te. Una de les noies de la botiga és a prop, et pregunta si pot ajudar-te. Sí, si us plau. El te blanc és antioxidant, suau i refrescant. Imagines un moment de tranquil·litat, asseguda davant la finestra, assaborint-ne l'aroma i el sabor.

Tot això, i molt més, passa a les nostres botigues. Vine. T'hi esperem.

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

sumari



Nens 4
Esmorza com un rei...



Menjar per ser millors 10
Claus per menjar
sa sense fer dieta
Adam Martín



Divulgació 14
¿Por qué los alimentos ya
no alimentan?
Dra. Raigón



Forn 20
Temptacions de cap de
setmana



Reportatge 22
Un oasi urbà per
als amants de la cuina
i la salut



Estil de vida 28
Sent l'energia!
Mai Vives



Novetats 32
Veritas, Bos, Alga Maris...



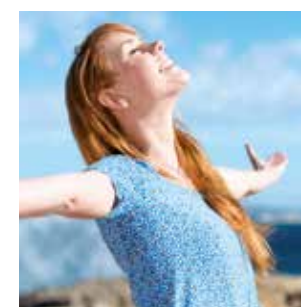
Els consells d'en Xevi 34
El viatge dels estrògens
Xevi Verdaguer



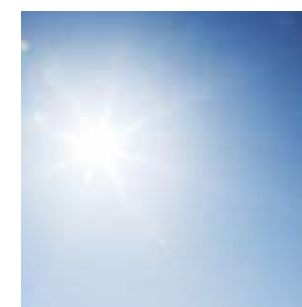
Tècniques de cuina 36
Quinoa: com es cuina?
Mireia Anglada



Terra Veritas 39
Activitats de maig



A propòsit de... 40
Avui ens ocupem de la
dona i de la macrobiòtica
Mireia Marín



Benestar. Belleza 42
Sol sí,
pero con precaución
Nuria Fontova



Amb molt de gust 44
Crema freda de carbassó, anacards i clorel·la, hamburguesa de quinoa, truita de verdures

Sabies que, els últims estudis conclouen que els aliments ecològics tenen una major presència de minerals, vitamines, aminoàcids essencials i fitoquímics.

Hola! Avui
em trobareu a les
pàgines 32-33



Esmorza com un rei...

Ja ho diu la dita: "Esmorza com un rei, menja com un príncep i sopa com un captaire". I deu ser cert, perquè són molts els estudis que corroboren que els nens i les nenes que esmorzen de manera adequada tenen més energia, gaudeixen de bona salut, presten més atenció, es porten millor, rendeixen molt més a l'escola i tenen menys possibilitats d'engreixar-se. Malgrat tot, seguim sense donar al primer àpat del dia la importància que es mereix.



Sabies que, els estudis demostren que els petits que esmorzen bé tenen un rendiment intel·lectual més alt i treuen més bones notes.

Sol ser un dels moments més tensos del dia: la majoria de mares i pares fan mans i mànigues per aconseguir que els seus fills surtin del llit, es posin una combinació de roba coherent i mengin alguna cosa (el que sigui) abans de sortir disparats cap a l'escola. Davant aquest panorama, el més fàcil és rendir-se i confiar que prenguin alguna cosa a l'hora del pati.

No obstant això, és una batalla que val la pena lliurar, i no només perquè l'esmorzar proporciona l'energia física i mental necessària per arribar amb garanties a l'hora de menjar: també és el menjar que determina la ingesta calòrica total del dia. De fet, les criatures que se la salten tenen més números d'engreixar-se, i el mateix passa amb els adults.

La importància del rellotge intern

El doctor José M. Ordovás, especialista en nutrigènica, explica que tenim un rellotge intern al cervell que controla moltes de les activitats del nostre cos. I per posar a l'hora aquest rellotge es necessiten dos estímuls: la llum i el menjar. Si els petits no esmorzen de manera adequada, és possible que algunes funcions (en especial, les cognitives, però també les físiques) no es realitzin tan bé com caldria.

Hi ha relació entre el sobrepès i les males notes?

Fa alguns anys un grup d'investigadors de la Universitat de Minnesota (Estats Units) van voler saber fins a quin punt era important aquest àpat entre els joves. Durant tres anys van fer un seguiment a 2.116 adolescents de 14 a 19 anys (Wahlstrom, KL. 1997). Les conclusions van ser reveladores i rotundes: d'una banda, els que esmorzaven rendien més i millor acadèmicament, i de l'altra, els que no ho feien s'engreixaven 2,3 quilos més que la resta, encara que s'ingerissin menys calories al llarg del dia.

L'estudi va revelar una altra dada curiosa: un nen que esmorza bé i no fa cap activitat física té menys possibilitats de ser obès que un altre que no ho fa però sí que practica esport. Altres estudis, a més, apunten que pot ajudar a prevenir la diabetis de tipus II (Pereira, 2011).

• **Només 3 de cada 10 nens esmorzen equilibradament.** Des del punt de vista cognitiu, els avantatges d'esmorzar correctament són innegables. Al nostre país es va fer un estudi que relacionava aquest àpat amb el rendiment escolar entre els 12 i 13 anys. Els que esmorzaven bé tenien una nota mitjana de 7,73, i els que ho feien malament, o no ho feien, un 5,63. Per tant, un bon entrepà al matí és millor que un professor particular a la tarda. Tot i aquestes dades, segons l'Enquesta Nacional de Salut (ENS, 2003), a Espanya només 3 de cada 10 nens prenen un esmorzar equilibrat, i el 8% van a l'escola sense haver menjat absolutament res.

La recepta ideal

Un simple got de llet no és suficient (és el que pren el 19,3% de la població infantil i juvenil, segons l'ENS), com tampoc ho és un got de llet amb galetes o pa (el 56%). Un esmorzar complet ha de proporcionar el 20-25% de l'energia diària, i la seva base han de ser els hidrats de carboni d'assimilació lenta.

El més recomanable és alternar al llarg de la setmana cereals integrals de qualitat en forma de cremes tipus porridge amb entrepans de pa integral o cereals cruixents sense sucres afegits. S'hi han d'incorporar llavors (gira-sol, carbassa), fruita seca (nous, avellanes, ametlles) i alguna peça de fruita fresca.

• **Compte amb el sucre.** Val més no abusar dels sucres, encara que siguin casolans, perquè contenen quantitats excessives de sucres simples i gens de fibra. Per la mateixa raó, cal evitar la brioixeria o deixar-la per al cap de setmana, ja que com que conté massa sucre produeix baixades de glucosa a la sang que, entre altres coses, dificulten la concentració a classe.

Al matí no tinc gana!

Hi ha moltes persones que prefereixen menjar alguna cosa a la feina i no a casa perquè a primera hora del matí no tenen gana. En aquests casos, el més habitual és que als seus fills els passi el mateix, com si fos una cosa genètica. L'explicació és molt menys complicada: els fills reproduïxen el que veuen a casa, i davant la falta d'insistència, adquireixen un mal hàbit.

La manca de gana matutina sol afectar persones que sopen massa o ho fan tard i van al llit sense haver paït totalment els aliments, la qual cosa entorpeix tant la digestió com el son. Per evitar-ho cal sopar més d'hora i lleuger i no menjar res abans d'anar al llit. També és recomanable llevar-se sense presses, amb prou temps per dedicar almenys 20 minuts a l'esmorzar, asseguts a taula, sense televisió ni altres distraccions. D'aquesta manera, estarem proporcionant als nostres fills l'entorn ideal perquè puguin esmorzar com cal. 

Propostes molt saludables

Aprofita tots els beneficis de començar la jornada amb un bon esmorzar i alterna diferents propostes tan imaginatives com sanes. En pocs dies aconseguiràs que el teu fill es llevi una mica abans, content i amb gana.

- **Cremes.** Seran de cereals (civada, mill, arròs...) amb fruita seca, fruita seca i/o llavors.
- **Cereals.** És important que siguin ecològics i sense sucre. Poden estar endolcits amb melassa de cereals o atzavara, per exemple, i servits amb alguna beguda vegetal enriquida amb calci.
- **Pa integral.** Sempre elaborat amb llevat mare, pot ser de blat, espelta, kamut, sègol, etc. Es pot combinar amb tomàquet, oli d'oliva i embotits vegetals, melmelada ecològica sense sucre ni fructosa, anxoves, tonyina, patés vegetals i ocasionalment formatge o algun embotit de qualitat.
- **Musli precuinat al forn, no cru.** Tria el de tipus crunchy i barreja'l amb fruita fresca de temporada.

Bibliografia

1. Pereira, M.A. et al, 2011, "Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children", The Journal of nutrition, vol. 141, núm. 1, p. 163-168.
2. Wahlstrom, KL, et al, 1997, "Minnesota Universal Breakfast Pilot Study, Final Report Year Three 1996-1997", Center for Applied Research and Educational Improvement, College of Education and Human Development, University of Minnesota, Minneapolis, Minn.



1. Tonyina oli oliva.. Veritas
2. Arròs inflat amb àgave. El Granero
3. Beguda de civada més calci. Monsoy
4. Flocs de civada integral. Biocop
5. Llavors de gira-sol. Ecobasics
6. Paté de rovells. Vegetalia



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



Galetes sense gluten amb gotes de xocolata

Nens i xocolata formen una parella inseparable des de fa segles. A banda de ser deliciós, el cacau és una bona font d'energia, minerals i polifenols, uns antioxidants naturals molt beneficiosos. Les galetes amb gotes de xocolata són molt fàcils de preparar, i els petits les trobaran tan irresistibles que hauràs d'amagar-les...



Vols saber més?

Taller de cuina. Aprèn tots el trucs per elaborar pa sense gluten a casa.. Eduard Dàvila, de Zealia
Dissabte 20 de maig de 18.00 a 19.30h
Preu 10€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

terra.
veritas

C/ Diputació, 239-247
Barcelona

Ingredients

- 60 g de gotes de xocolata per posar al forn
- 150 g de farina de panificació Zealia (sense gluten)
- 100 g de sucre
- 75 g de mantega
- 1 ou



Farina sense gluten.
Zealia

Elaboració:

1. Deixa la mantega fora de la nevera fins que s'estovi i passa el sucre per un molinet fins a convertir-lo en sucre de llustre.
2. El nen pot encarregar-se de batre la mantega amb les varetes fins a formar una pasta. Gradualment, mentre el nen continua batent, afegeix el sucre a la mantega fins que n'obtingueu una crema fina. A continuació, posa-hi l'ou mentre hi vas afegint la farina i, finalment, incorpora-hi les gotes de xocolata.
3. Quan la massa estigui a punt, enfarina la taula i forma una bola. Si la massa té una textura massa tova, embolica-la en paper film i deixa que reposi a la nevera durant uns minuts perquè guanyi consistència. Quan tingui la fermesa adequada, el teu fill ja pot fer les boletes amb les mans.
4. Col·loca les boletes en una safata de forn sobre un full de paper de cocció i aixafa-les fins a donar-los forma de galeta. Preescalfa el forn a 170 °C i enfora les galetes durant 10 minuts.



DESCUBRE LA GAMA BIOBABY

LOS PAÑALES Y TOALLITAS MÁS ECOLÓGICOS



Cuidamos de tu bebé
Cuidamos del medio ambiente



Adam Martín
Periodista especialitzat en alimentació i salut
www.barcelonahealthy.com

Claus per menjar sa sense fer dieta

Vuit de cada deu persones fracassen en fer una dieta, i deu ser per alguna cosa. Potser hauríem de deixar de pensar en la dieta com un fet puntual que serveix només per aprimar-se i comprendre que l'alimentació és una cosa molt més poderosa que el simple fet de fer les paus amb la bàscula.

Sabies que, una dieta equilibrada ens permet desenvolupar tot el nostre potencial com a individus, tant a la feina com a la vida personal.

El 2002 va ser un bon any per a mi. Tenia una bona feina, un bon sou, molt de temps per gastar i moltes ganes de gastar-lo. Menjava amb freqüència als millors restaurants de la ciutat i les sobretauls amb els meus amics eren tan llegendàries com enorme era el buit a la meua nevera, on amb prou feines s'hi podia trobar algun iogurt a punt de caducar, tremolant de fred. Era feliç, o almenys em pensava que ho era. Fins que els meus hàbits desordenats van començar a passar-me factura i vaig començar a notar que em faltava energia, tant física com mental, a més d'estar una mica passadet de pes.

Per posar-hi remei, vaig començar a provar tot tipus de dietes, però els resultats eren tan pobres i el menjar dels restaurants tan bo que la dieta s'acabava extraviant en algun lloc del menú degustació. De fet, no vaig aconseguir canviar absolutament res fins que no vaig ser capaç d'entendre què vol dir menjar bé i per a què serveix realment i, fonamentalment, fins que no vaig trobar una motivació profunda i sòlida sobre la qual construir bé el canvi: vaig deixar les dietes i vaig començar a practicar hàbits saludables. De manera inconscient, havia començat a posar en pràctica tècniques d'alimentació conscient. Ara tinc tanta energia que de vegades penso que podria alimentar la xarxa elèctrica d'un poble petit jo solet.

Anar més enllà de la batalla amb la bàscula

Quan ens plantejem fer una dieta, el primer que solem preguntar-nos és què menjo? Quin estil alimentari segueixo? Vegà, macrobiòtic, paleo, raw, mediterrani, vegetarià, flexitarià... A qui faig cas? La veritat és que pot resultar complicat capbussar-se en el món de la nutrició sense sortir-ne fet un embolic, però avui en dia és fàcil accedir a bona informació. A més, si som sincers, gairebé tothom té clar què és saludable i què no ho és. El que realment ens costa és prescindir del que no, i aquí rau la clau per començar amb bon peu: preguntar-se primer què menjo, en comptes de per què menjo, és començar la casa per la teulada.

En els seus tallers de mindful eating o alimentació conscient, la psicòloga i tècnica en nutrició Mireia Hurtado (www.mireiahurtado.es), ajuda a establir hàbits saludables i ensenya a detectar les raons profundes de la dificultat per menjar de manera saludable. A part de les emocions, que juguen un paper fonamental, considera que a l'hora d'iniciar una dieta cal deixar de buscar motivacions externes (el que opinin els altres del nostre aspecte, les modes) i buscar-ne al nostre interior: "Cal aprendre a ser amable amb un mateix. Si m'estimo i em respecto, no li donaré segons quines coses al meu cos".

Per què vull menjar millor?

Sens dubte, aquesta és la pregunta més important, i la resposta habitual sol ser "per aprimar-me". Perdre pes és un objectiu lícit (i en casos greus és imperatiu), però al meu entendre un no s'ha de plantejar una dieta en termes del que pretén perdre, sinó més aviat del que vol guanyar. En la majoria dels casos, menjar de manera adequada ens portarà al pes ideal, però es tracta d'un efecte col·lateral, i no hauria de ser l'únic objectiu.

El que s'hi guanya és molt, moltíssim més: una dieta equilibrada contribueix al funcionament correcte de

¿LO HAS PROBADO BATIDO?

Kiwiny Smoothie.

La nueva forma de disfrutar el kiwi.

PRODUCTO
100% ECOLÓGICO



GARANTÍA DE CALIDAD
100% MADE IN ITALY



WWW.KIWINY.COM





No hem de plantejarnos una dieta en termes del que pretenem perdre, sinó del que volem guanyar.

V Cinc claus per mantenir els canvis

Per seguir pel camí correcte, l'important és que ens plantejem per què mengem el que mengem, quins efectes té a curt i a llarg termini en el nostre cos i amb quins ens volem quedar.

- Tingues molt clara la raó profunda per canviar, en cas contrari, el vaixell naufragarà a la primera tempesta.
- Pensa a llarg termini. Impedeix que t'atabalis esperant resultats immediats i t'ajuda a comprendre i comprovar la importància real que té l'alimentació en la salut.
- Practica la flexibilitat per poder escoltar el teu cos, introduir-hi canvis, adaptar-te a les circumstàncies sense estressar-te i... menjar algun caprici de tant en tant.
- Sigues amable amb tu mateix. L'objectiu és desprendre'ns de la relació emocional que tenim amb el menjar i deixar de fer-la servir com una arma per sabotejar-nos.
- Practica la no-dieta o els hàbits saludables. Avui, demà i gairebé sempre.

l'organisme, ajuda a prevenir tot tipus de malalties i proporciona energia, vitalitat, salut i, en definitiva, la possibilitat de desenvolupar tot el nostre potencial com a individus, tant a la feina com a la vida personal. El més trist és que de vegades estem disposats a llançar tot aquest regal per la borda per satisfer altres necessitats més superficials.

Canviar els hàbits

Per tant, més que pensar en objectius concrets, l'important és ser capaços de pensar a llarg termini, "una cosa que costa molt d'interioritzar", segons Mireia Hurtado, i fugir de les dietes del tot o res, en què, si no sentim que hem complert rigorosament les indicacions de l'especialista, ens abandonem i ens n'anem a l'altre extrem.

L'ideal seria deixar les dietes i començar a posar en pràctica hàbits saludables, o el que l'especialista anomena no-dietes. Cal tenir present que la nostra manera d'alimentar-nos no es pot aïllar i posar en un tub d'assaig, ja que respon a un entramat complex de condicionants socials, econòmics, històrics, emocionals i psicològics. Hurtado considera que "no podem oblidar que el que mengem ens ajuda a ser feliços, i si vivim la dieta com una limitació

o una prohibició, el més probable és que fracassem. Si li dius a algú que no pot anar al bany fins d'aquí a quatre o cinc hores, tindrà ganes d'anar-hi gairebé a l'instant", explica. Amb la dieta passa el mateix: només cal que ens diguin quins aliments no podem menjar per passar-nos el dia pensant-hi, fins a acabar rendint-nos.

El secret és ser flexible

Per triomfar en l'intent és vital deixar de banda la dieta (entesa com un canvi puntual per aconseguir un objectiu concret) i adoptar hàbits saludables per sempre. Sota aquesta nova perspectiva, fer alguna excepció de tant en tant amb prou feines té conseqüències en el còmput global. No obstant això, quan la dieta dura un mes, dos, una excepció sol ser un pecat capital sense perdó possible, un llast que ens causa culpabilitat i, en general, ens porta a tirar la tovallola. A més, què passa quan la dieta s'ha acabat? Com sabrem què menjar? Les dietes que no generen un canvi d'hàbits són dietes que no tenen cap sentit. Cal ser estrictes, però no rígids, saber perdre algunes batalles per poder guanyar la guerra i tenir molt present que la salut no és un objectiu, sinó una direcció: o vas en aquesta direcció o no hi vas. Dit d'una altra manera, no és tant fer una dieta, sinó aprendre a cuidar-se. 



lima

LA HISTORIA DETRÁS DE LA MARCA QUE FUE BIO ANTES DE QUE LO BIO FUERA MODA.

Lima nació de una **reunión** entre un apasionado belga y un filósofo japonés, padre de la **macrobiótica**. El resultado fue único, no pudo ser otro. De hecho, sin compromiso pero con una gran convicción, **Lima ha engendrado la idea bio en Europa. Eso fue en 1957.** Como si hubiéramos visto venir los aditivos, los OMG y otras comidas rápidas, incluso antes de que estuvieran de moda para denunciarlos. Desde entonces, nuestra **filosofía basada en la armonía** no ha cambiado ni un ápice. Una mente sana en un cuerpo sano. En un medio ambiente sano. Ni más, ni menos.

ARROZ BLANCO
ARROZ NEGRO
TODOS IGUALES!

I LOVE BIO

NO MEY MEZCLAS DE COLORANTES PARA VER SI VIVES EN ROSA!!

Control Certsys BE-BIO-01

www.limafood.com



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

¿Por qué los alimentos ya no alimentan?

La práctica durante años de una agricultura intensiva con presencia de químicos ha provocado que los niveles de minerales en frutas y verduras disminuyan peligrosamente. La solución a esta realidad es la vuelta a los cultivos ecológicos libres de pesticidas, en cuyos frutos ya se ha constatado un notable incremento de nutrientes.



Sabías que, los últimos estudios concluyen que los alimentos ecológicos tienen una mayor presencia de minerales, vitaminas, aminoácidos esenciales y fitoquímicos.

Los registros históricos de los alimentos acumulan datos de largos períodos de tiempo, y gracias a esos datos podemos evaluar los cambios acaecidos en su composición nutricional. El hecho de conocer su trayectoria a través de los años nos permite saber las causas de los cambios y establecer medidas correctoras. Así, actualmente se ha constatado que existe una disminución de micronutrientes en los alimentos no ecológicos, según se ha visto en los registros de los últimos cincuenta años. Las causas de dicha pérdida nutricional son el uso de métodos químicos y la generalización de las nuevas variedades comerciales.

El inconveniente es que no se conoce el histórico de todos los alimentos. Tenemos casos afortunados (que permiten estudios individuales de variedades pertenecientes a una única explotación agraria) y casos menos afortunados (que arrojan valores promedio de los productos de diferente procedencia), aunque siempre persevera el rigor científico (Fan et al., 2008).

A partir de la década de 1940, el modelo tradicional de agricultura y ganadería comenzó a cambiar y se pasó a un sistema más intensivo e industrializado. Ello generó un incremento en el consumo, una mayor utilización de fertilizantes químicos y más necesidad de agua de riego y otros insumos de impacto ambiental que han influido en la disminución paulatina de las concentraciones de minerales.

Consecuencias de la alteración genética

Una de las acciones más importantes en la producción intensiva en frutas, verduras y granos (cereales y legumbres) ha sido la mejora genética para incrementar su rendimiento.

Figura 1. Variación (%) del contenido mineral en frutas

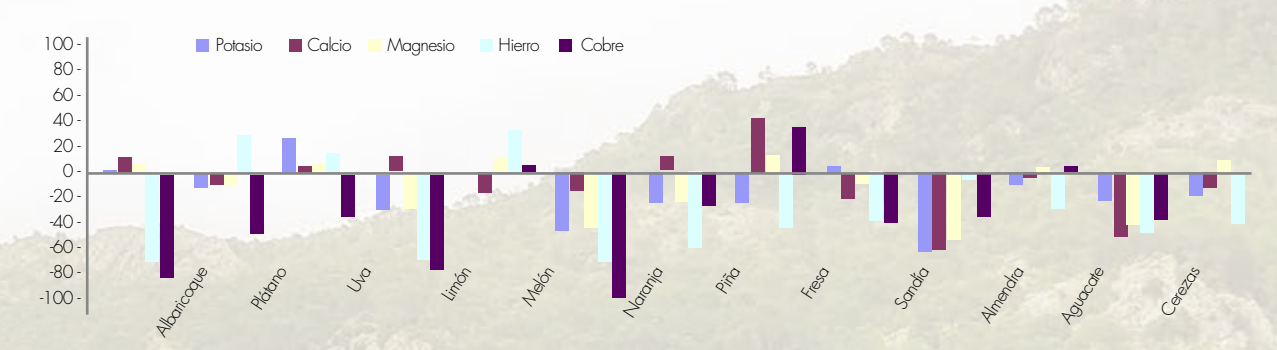


Figura 2. Variación (%) del contenido mineral en verduras.

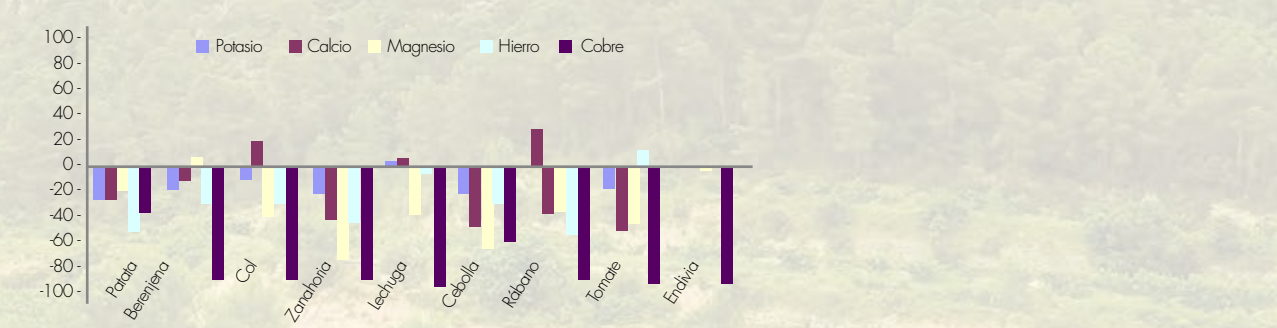


Tabla 1. Concentraciones (mg/100 g de materia seca) de minerales en frutas en dos períodos históricos.

FRUTA	CONCENTRACIÓN 1929-1944					CONCENTRACIÓN 2002				
	K	Ca	Mg	Fe	Cu	K	Ca	Mg	Fe	Cu
Manzana	754	23	30	1.9	0.70	774	26	32	0.6	0.13
Albaricoque	2394	129	92	2.8	0.90	2109	117	86	3.9	0.47
Plátano	1187	23	142	1.4	0.60	1606	24	137	1.2	0.40
Uva	2509	184	111	2.8	0.70	1818	209	82	0.9	0.18
Limón	1099	725	78	2.4	1.80	1095	620	88	3.6	1.90
Melón (cantalupo)	4906	300	317	12.7	0.70	2658	253	139	3.8	0.01
Naranja	1409	296	92	2.3	0.50	1079	338	72	0.7	0.36
Piña	1566	77	107	2.7	0.50	1185	133	119	1.5	0.81
Fresa	1444	197	105	6.4	1.10	1524	152	95	3.8	0.67
Sandía	3610	239	231	4.2	0.60	1299	91	104	3.9	0.39
Almendra	898	259	270	4.4	1.00	814	251	282	3.1	1.04
Aguacate	2118	82	157	2.8	1.10	1636	40	91	1.5	0.69
Cerezas	1489	86	52	2.0	0.41	1221	76	58	1.2	0.41

NUEVO PLATO PREPARADO
DUO DE ARROZ+SEITÁN
Y SHIITAKE



NOVEDAD

...y descubre también nuestra gama de platos preparados veganos y ecológicos, listos para comer en casa o para llevar al trabajo o a la escuela.



Envasado separadamente para que puedas mezclarlo o comerlo por separado.

BIO



info@natursoy.com - www.natursoy.com

Tabla 2. Concentraciones (mg/100 g de materia seca) de minerales en verduras en dos períodos históricos.

FRUTA	CONCENTRACIÓN 1929-1944					CONCENTRACIÓN 2002				
	K	Ca	Mg	Fe	Cu	K	Ca	Mg	Fe	Cu
Patata	2326	32	100	3.9	0.60	1714	24	81	1.9	0.38
Berenjena	3601	157	145	5.8	1.30	2958	141	155	4.2	0.14
Col	2932	517	160	5.5	0.90	2688	645	97	4.3	0.11
Zanahoria	2118	455	113	5.3	0.80	1667	245	29	2.9	0.20
Lechuga	4308	535	201	15.2	3.10	4490	571	122	14.3	0.20
Cebolla	1881	428	104	4.1	1.10	1455	227	36	2.7	0.45
Rábano	3590	654	170	28.0	1.90	5217	413	109	13.0	0.22
Tomate	4338	200	166	6.5	1.60	3623	101	101	7.2	0.14
Endibia	6062	698	165	44.1	1.40	6032	698	159	44.4	0.10

Pero las consecuencias no han sido las esperadas, y entre el 80 y el 90% del rendimiento en peso seco de los vegetales son hidratos de carbono, por lo que cuando se actúa sobre el “mayor rendimiento” pueden disminuir los otros nutrientes a la par que se incrementan los hidratos de carbono.

• **Desnutrición mundial.** De forma paralela a los citados cambios en el sector agrario, se ha llegado a una situación en la que más del 40% de la población mundial (incluso en los países desarrollados) tiene deficiencias de micronutrientes. Un hecho que repercute en numerosos problemas de salud pública y en dificultades en el aprendizaje de los niños.

• **Alimentos pobres en nutrientes.** En marzo de 2006, la ONU reconoció un nuevo tipo de malnutrición, haciendo hincapié en que el problema radica en la calidad de los alimentos y no en su disponibilidad. Este nuevo tipo de desnutrición, caracterizada por el agotamiento de micronutrientes en los alimentos, se conoce como “malnutrición tipo B” (Bertini, 2006).

• **Pérdida de microelementos.** Las frutas y las verduras son la principal fuente de microelementos, vitaminas y sustancias antioxidantes. Los minerales son esenciales en la dieta y muchos enzimas dependen de ellos para la eficiencia energética, la fertilidad, la estabilidad mental y la inmunidad. Su disminución comenzó a registrarse a mediados del siglo pasado, mediante las observaciones de los efectos ambientales sobre la dilución de minerales en alimentos, pero también en otras plantas no alimentarias.

Frutas y verduras, la más afectadas

Los estudios históricos más recientes (que incluyen registros de los últimos 70 años) muestran una disminución del 5 al 40% o más en minerales, vitaminas y proteínas en los diferentes grupos de alimentos, especialmente en los de origen vegetal.

• **Evolución del contenido nutricional en las frutas.** La tabla 1 muestra la variación en las concentraciones de cinco elementos minerales esenciales: potasio (K), calcio (Ca), magnesio (Mg), hierro (Fe) y cobre (Cu) para una serie de

frutas muy consumidas (incluida la almendra). Este registro lo publicó la Agencia de Estándares de Alimentos en dos períodos: 1929-1944 y 2002. A partir de dicha tabla se construye la figura 1, donde se aprecian los incrementos y pérdidas de cada mineral para cada fruta.

- *Melón, sandía y aguacate.* Han sido las frutas que han sufrido más pérdidas, y los minerales que más han disminuido son el hierro y el cobre. El primero ha perdido valores próximos al 70% en manzana, melón y uva, mientras que el segundo lo ha hecho en concentraciones superiores en esas mismas frutas.

• **Verduras sin minerales.** Estamos ante un caso más grave, ya que la patata, la zanahoria, la cebolla y la endibia han perdido la totalidad de los elementos minerales. Y los oligoelementos son los que más han visto disminuir su presencia.

La agricultura ecológica es la solución

El descenso del contenido mineral en los alimentos frescos se ha producido a causa de los cambios en el sistema de producción de alimentos. En ello han influido factores como la producción intensiva fuera de temporada, los cultivos forzados de invernadero, la producción globalizada en diferentes zonas agrarias, el riego, el uso de variedades vegetales mejoradas, el agotamiento de los suelos por el uso de los fertilizantes químicos de síntesis, la implantación de sistemas de almacenamiento y maduración, etc.

Así, las prácticas de la agricultura moderna, intensiva, química e industrial podrían ser la causa de la pérdida de minerales en frutas y hortalizas. Una situación que precisa una intervención y un cambio hacia el modelo ecológico, porque la magnitud de las reducciones nutricionales en los alimentos merece una atención urgente.

• **Incremento de la materia orgánica.** La concentración de micronutrientes en los alimentos aumentaría al aumentar la materia orgánica en los campos, ya que los microorganismos presentes colonizarían las raíces ocasionando una mayor absorción de los nutrientes del suelo.

• **Mayor presencia de vitaminas y aminoácidos esen-**

ciales. Los últimos estudios de las diferencias nutricionales entre alimentos ecológicos y no ecológicos concluyen que los primeros tienen una mayor presencia de minerales, vitaminas, aminoácidos esenciales y fitoquímicos. Una presencia de un 21% más de hierro, un 29% más magnesio, un 27% más de vitamina C, un 13,6% más en fósforo, así como de otros elementos minerales como cobre, manganeso o zinc (Brandt, et al., 2011).

• **Alta densidad nutritiva.** Igualmente, se ha constatado que el contenido en metabolitos secundarios es aproximadamente un 12% superior en los alimentos ecológicos. Por tanto, si los citados metabolitos secundarios son responsables del efecto de los vegetales sobre la salud, el consumo de frutas y verduras ecológicas beneficiará la salud en un 12%. Así, la mayor densidad nutritiva de los alimentos ecológicos es una muy buena alternativa para combatir la malnutrición tipo B. 

La patata, la zanahoria, la cebolla y la endivia de producción no ecológica han perdido una gran parte de su contenido mineral

Bibliografía

- Fan, M.S.; Zhao, F.J.; Fairweather-Tait, S.J.; Poulton, P.R.; Dunham, S.J.; McGrath, S.P. 2008. Evidence of decreasing mineral density in wheat grain over the last 160 years. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 22: 315–324.
- Food Standards Agency (2002). McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Sixth Summary Edition. Royal Society of Chemistry, Cambridge, UK. 537 pp.
- Brandt, K.; Leifert, C.; Sanderson, R.; Seal, C.J. 2011. Agroecosystem management and nutritional quality of plant foods: the case of organic fruits and vegetables. *Critical Reviews in Plant Sciences*, 30(1-2): 177-197.
- Bertini, C. 2006. UN Standing Committee on Nutrition Chair – Thirty Third Session of the Standing Committee on Nutrition Tackling the Double Burden of Malnutrition: A Global Agenda, Geneva International Conference Centre, Geneva, Switzerland www.unsystem.org/SCN/Publications/AnnualMeeting/SCN33/FINAL%20REPORT%2033rd%20SESSION.pdf

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



Temptacions de cap de setmana

Dissabte! Encara que no estiguem de celebració, sempre hi ha alguna cosa especial per postres: pastís, tortell, braç de gitano... Les opcions són d'allò més diverses, però sigui quina sigui l'elecció, gairebé mai és casolana, perquè la tradició demana que sigui de pastisseria.



Els dissabtes al matí és costum sortir a passejar, esmorzar, llegir el diari i comprar el pa i unes postres especials. Els mestres pastissers del nostre obrador s'esforcen dia a dia per aconseguir la rebosteria més deliciosa i saludable. Perquè cada mos sigui una festa.

- **Corona de pasta de full.** El tortell típic del cap de setmana és la corona de pasta de full, encara que també

pot ser de pasta choux (la pasta amb què es fan els bunyols, però cuita al forn en comptes de fregida). Sempre partida per la meitat, farcida de crema o de nata i recoberta de sucre fi. La pasta fullada és molt lleugera i digestiva i té la particularitat que no omple gens.

- *Varietats.* Elaborem la nostra corona de pasta de full cruixent en dues versions: farcida de nata i de nata i trufa, que és nata barrejada amb xocolata en pols o cacau.

- **Braç de gitano.** És un dels dolços més clàssics i té un gran èxit. Es tracta d'un pa de pessic farcit que s'enrotlla com si fos un corró. L'origen del seu nom pot ser que radiqui en la seva forma cilíndrica, de dimensions comparables a les de l'avantbraç. A més, la cobertura de rovell d'ou cremada li dóna un aspecte molt daurat, semblant a la pell d'una persona d'ètnia gitana.

- *Varietats.* A Veritas en pots trobar en sis formats: de crema cremada per sobre, farcit de crema empolvorata de sucre, cremat i farcit de nata, cremat i farcit de trufa, farcit de nata i recobert de xocolata i farcit de trufa amb cobertura de xocolata.

- **Pastís de Sacher.** Fina, delicada i amb un toc aristocràtic, aquesta famosa delícia de xocolata d'origen austríac és un dels tresors del nostre obrador. I l'alternativa preferida per als amants de la xocolata.

- **Brownie.** La versió original d'aquest pastís s'elabora amb xocolata i nous i sense llevat. Aquesta última característica té el seu origen en l'error d'un xef nord-americà que es va descuidar d'afegir llevat a la massa. Era l'any 1897 i naixia tota una llegenda.

- *Varietats.* El preparem en porcions i en pastissos individuals perquè triïs la versió que més s'ajusti a les teves preferències. Se sol servir calent amb gelat de vainilla, i de vegades, amb nata muntada.

- **Pastís de fruites.** Per a aquells que prefereixen una mica menys de contundència, que no ompli gaire i que fins i tot sigui refrescant, la millor elecció és el pastís de fruites.

- *Varietats.* Tens dues alternatives: una que és plena de color, que combina maduixes, taronja i kiwi; i una altra, el pastís de poma, amb base fina i poma laminada: és molt lleuger i el favorit dels fans d'aquesta fruita.

- **Cassoletes.** Un veritable caprici apropiat per a qualsevol ocasió: berenars, celebracions, postres...

- *Varietats.* N'hi ha de fruita variada, de poma, de brownie i de pastís de Santiago, sense oblidar la sara de nata.

- **Bescuits vegans.** Els nostres clients vegans tenen a la seva disposició el pa de pessic clàssic i amb xocolata. Esponjosos i molt saborosos, estan elaborats sense cap ingredient d'origen animal. 

No es veu, però se sent

És cert que a primera vista els nostres pastissos no es diferencien d'altres de primera línia de pastisseria no ecològica, però la seva elaboració tradicional i artesana fa que siguin radicalment diferents des de la primera mossegada. La causa és que no fem servir greixos hidrogenats, ni ingredients químics ni farines amb estabilitzants. Les nostres receptes només inclouen ingredients totalment ecològics, i això es nota en menjar-los i digerir-los.

EL NOSTRE NOU IOGURT ECOLÒGIC JA ÉS A VERITAS!

NOU IOGURT ECOLÒGIC

SAPS QUE TENIM MÉS DE 30 ANYS D'HISTÒRIA? UNA HISTÒRIA ECO... I BONA BONA!

LAS 2 VACAS ECOLÓGICO

NATURAL 0% ECOLÓGICO

NATURAL ECOLÓGICO

CHOCOLATE ECOLÓGICO

ARÀNDANES SALVAJES ECOLÓGICO

DESCOBREIX LA NOSTRA HISTÒRIA A WWW.LAS2VACAS.ES

terra.
veritas

Un oasi urbà per als amants de la cuina i la salut

Benvinguts a un espai completament dedicat a l'alimentació saludable, el benestar i l'aprenentatge de l'equilibri emocional! A Terra Veritas es cuina, s'opina, s'escolta, es pensa, s'aprèn, es riu, es gaudeix, es comparteix... Sempre en un ambient únic, relaxat i informal. Us hi esperem!



Sabies que, a Terra Veritas anem més enllà d'una compra saludable. Perquè una alimentació natural ultrapassa el menjar: és una manera de pensar i de viure en equilibri amb la natura.

Els 300 m2 de Terra Veritas acullen dia rere dia tallers i cursos, showcookings, xerrades, debats, conferències, sopars, activitats per a nens, ioga i molt més. El nostre objectiu: ser el punt de trobada de tots aquells que desitgeu compartir, aprendre i gaudir sense preocupar-vos del rellotge i l'enrenou, deixant de banda durant una estona les obligacions de la vida quotidiana. Aquesta temporada tindrem moltes novetats. No us en perdeu cap!

Xefs, nutricionistes, apassionats de la cuina i la divulgació gastronòmica; investigadors, doctors i professionals de la salut; productors, emprenedors, pioners a desenvolupar projectes innovadors i sostenibles... Tots ens visiten i comparteixen la seva passió amb nosaltres.

Els orígens

Ara fa 8 mesos vam estrenar un espai multidisciplinari ple de llum natural i dissenyat amb materials respectuosos amb el medi ambient. Signat per l'estudi d'interiorisme d'Antonio Arola, el projecte va néixer com a resposta a la petició de molts dels nostres clients d'anar un pas més enllà d'una compra saludable. Perquè una alimentació natural ultrapassa el menjar: és una manera de pensar i de viure en equilibri amb la natura.

Experiències compartides

Durant aquest temps s'han organitzat cursos i degustacions, presentat llibres i impartit tallers, xerrades i conferències. Hem treballat multitud de formats i ens han visitat professionals i experts reconeguts que han compartit amb nosaltres les seves receptes de vida:

- **Xevi Verdaguer**, psiconeuroimmunòleg, i **Nicolás Olea**, doctor en medicina i cirurgia, ens van parlar dels **tòxics ambientals** (pesticides, plàstics, detergents, plàstics...) i ens van donar les claus per desintoxicar-nos.
- **Patricia Guerin**, biòloga i especialista en dietoteràpia energètica, va oferir una masterclass sobre els **aliments àcids i alcalins**. A més, ens va explicar la millor manera d'equilibrar el cos després dels excessos de les festes.
- **Xuan-Lan**, la mediàtica professora de ioga, va presentar el seu llibre **Mi diario de yoga** i va impartir una sessió especial d'aquesta disciplina durant la qual va revelar les claus d'una pràctica diària per aconseguir l'equilibri entre ment i cos a partir de el seu mètode urbà, fàcil i pràctic.
- **Consol Rodríguez**, autora del blog Kijimuna's Kitchen i formadora d'alimentació viva, va presentar davant més de 90 persones el seu primer llibre: **Raw Food Anti-aging**. La cuina de la longevitat: salut, vitalitat, consciència i bellesa.
- La nutricionista **Carla Zaplana** i **Xevi Verdaguer** van desvelar tots els secrets de l'**alimentació antiedat** i el poder dels sucus verds, i ens van explicar quins aliments ens donen vida i quins ens apaguen.
- **Montse Bradford**, experta en **alimentació natural i energètica**, ens va visitar en dues ocasions per parlar dels beneficis de les proteïnes vegetals en el sistema digestiu i la relació entre el menjar i les emocions.
- **Mai Vives**, especialista en medicina i filosofia orien-



tal, ens va sorprendre amb una conferència sobre com **desxifrar el nostre rostre** per descobrir què necessitem menjar.

Aquesta temporada no et perdís...

La nova temporada arriba carregada de novetats. L'interès per la nutrició i la salut no deixa de créixer i hem volgut respondre a aquesta demanda de benestar físic i emocional amb una programació completa, interessant i innovadora.

- **Trobades amb Xevi Verdaguer**. El famós psiconeuroimmunòleg continua fidel a la seva cita amb Terra Veritas i ens visitarà per desvelar-nos l'essència de les seves teories.
- **Pop-Up Restaurant**. Una oportunitat única de compartir un sopar antiaging amb **Consol Rodríguez**, de Kijimuna's Kitchen. L'autora de Raw Food Anti-aging elaborarà un menú antiedat complet i sorprenent per a 20 persones i hi compartirà aquesta experiència innovadora. *Quan?* El dimecres 15 de juny i el dissabte 8 de juliol.
- **Detox day**. De la mà de la popular coach nutricional **Núria Roura** compartirem un dia molt especial en què descobrirem com depurar el cos, la ment i l'ànima. Parlarem, practicarem ioga i mindfulness, cuinarem i compartirem un dinar amb un menú SEN complet en clau detox. *Quan?* El dissabte 21 de maig.
- **Ioga amb Strala**. Amb la visita de **Tara Stiles** (con-

Sant Aniol
agua mineral natural

espíritu volcánico

El agua de Sant Aniol es única porque nace del epicentro de los volcanes de la Garrotxa. Un agua con carácter que a través de su filtro de lava sedimentada y rocas milenarias recoge la esencia de la naturaleza volcánica, dotándola de un espíritu único, un espíritu volcánico.

EL ESPÍRITU VOLCÁNICO HA DESPERTADO

ESTA BOTELLA ESTÁ INSPIRADA EN LAS ROCAS VOLCÁNICAS DEL PARQUE NATURAL DE LA JUNA VOLCÁNICA DE LA GARROTXA

DESCUBRE LA NUEVA BOTELLA DE SANT ANIOL

V Qui és qui?

Ens han acompanyat en aquesta aventura des del primer dia, i de manera regular comparteixen els seus coneixements i experiència amb tothom que ve a Terra Veritas. Apassionats de l'alimentació ecològica i saludable, ens presenten ells mateixos els seus nous projectes.

- **Mireia Anglada**, cuinera de professió i experta en nutrició. He estudiat medicina xinesa, naturopatia i alimentació natural i energètica. He treballat amb els millors cuiners del món com a formadora en tècniques d'avantguarda.

La meua nova proposta és... Aquest estiu organitzaré tallers participatius amb sopar inclòs. L'objectiu és ensenyar-vos trucs d'alta gastronomia per organitzar sopars inoblidables entre amics. *Quan?* Els dies 30 de juny i 14 de juliol.

- **Mai Vives**, consultora de nutrició i salut especialitzada en alimentació i cuina energètica. Em vaig formar a la Koushi Foundation en medicina i filosofia oriental, nutrició i cuina energètica. Actualment escric per a la revista Veritas i sóc consultora in-house de R+D+I a Nutrition et Santé.

La meua nova proposta és... Fer del migdia un moment molt saludable mitjançant un taller amb poques persones per cuinar plegats i compartir un dinar 100% ecològic i sa. *Quan?* Dos divendres al mes.

- **Gabor Smit**, tècnic superior en dietètica i nutrició, naturòpata i reeducador alimentari. Durant anys vaig ensenyar cuina terapèutica a l'IFPS Roger de Llúria. Actualment sóc formador intern a Veritas i imparteixo xerrades i tallers des dels inicis de Terra Veritas.

La meua nova proposta és... Explicar com alimentar-nos tenint cura de la salut mentre cuinem tots junts, per aprendre de manera lúdica i pràctica trucs per menjar bé sense gaires complicacions. *Quan?* Dos dimecres al mes en horari de matins.



siderada una rebel·la del ioga) per presentar la seva última obra, "Make your own rules cookbook", vam inaugurar una col·laboració permanent amb el centre internacional de ioga Strala. Un ioga apte per a tots els públics que trenca amb les tècniques tradicionals i proposa un estil propi. *Quan?* A partir del mes de juny.

- **Tallers de cuina.** La nutricionista Cristina Manyer explicarà tots els secrets de les seves receptes plenes de color i vitalitat. *Quan?* El dijous 2 de juny (Sucs i batuts) i el dissabte 18 de juny (Patés vegetals).

- **Monogràfics de tècniques culinàries.** L'ecoxef Mireia Anglada ens ensenyarà tots els trucs i tècniques per convertir-nos en autèntics xefs. *Quan?* El dilluns 4 de juliol i el dimarts 5 de juliol.

- **Cursos.** L'objectiu dels cursos és aprendre a fer noves receptes perquè la nostra alimentació diària estigui plena de productes naturals, sans i ecològics sense esforç:

- *Receptes 100% vegetals per al teu dia a dia.* Laura Bengochea, de "Mi Taller de Bienestar", organitzarà tallers pràctics perquè sigui més fàcil i divertit organitzar-se en casa seguint una alimentació totalment vegetal i saludable. *Quan?* Tots els dimarts de juny.

- *Cuines del món en clau saludable.* Un viatge culinari guiat per Lucía Gómez, de "Cocinando el Cambio". Lucía ens presentarà la versió vegetal de diversos plats tradicionals de l'Índia, el Vietnam o el Marroc. *Quan?* El dilluns 18 de juliol i el dimarts 19 de juliol. 

I a la tornada de l'estiu...

Després de les vacances ens esperen moltes més sorpreses i nous formats: cicles de conferències, cursos de nutrició i alimentació terapèutica, activitats per a nens, classes de cuina en anglès i francès... Pots consultar les dates i els preus a la pàgina web terraveritas.es

Recorda-ho! El 17 de setembre celebrarem el nostre primer aniversari. Reserva el dia a l'agenda, perquè serà una jornada molt especial...

RESERVA a www.terraveritas.es

**terra.
veritas**

C/ Diputació, 239-247
Barcelona

PINORD Clos del Mas

D.O.Q. Priorat
Ecológico
Biodinámico



www.pinord.com

Sent l'energia!

A la primavera els camps són plens de color, les plantes floreixen i el nostre entorn s'omple d'energia. És, doncs, el moment perfecte per depurar, netejar i desintoxicar un dels òrgans més importants del cos: el fetge. En fer-ho, no només ens sentirem més lleugers, sinó que també guanyarem en salut i vitalitat.

A l'Orient es diu que estar en salut és estar en harmonia amb el medi canviant i que la capacitat d'adaptació a les transformacions pròpies de la natura és la millor manera de protegir les lleis de creixement i desenvolupament. Els pobles de l'antiguitat ho sabien i s'alimentaven per estar en equilibri amb l'entorn i el clima en què vivien.

Per tant, per mantenir-nos en salut hem de buscar l'equilibri, i això només ho aconseguirem flexibilitzant la nostra dieta i adaptant-la a cadascuna de les estacions de l'any. Així, veiem que la primavera és l'època en què els éssers vius neixen, les plantes es desperten, els brots germinen... És un període d'obertura després del recolliment de l'hivern. Quan arriba l'estiu la natura es troba en el seu màxim esplendor, mentre que els mesos de tardor donen pas a una etapa de quietud i concentració de l'energia cap a l'interior. I l'hivern constitueix una fase d'acumulació i emmagatzematge energètic.

Neteja de primavera

La primavera és, doncs, el moment adequat per depurar i eliminar les toxines acumulades durant l'hivern, quan solem menjar de manera més forta del que és habitual. Si no fem aquesta neteja, ens costarà més adaptar-nos a la nova estació.

Durant el procés depuratiu l'òrgan més actiu és el fetge, per la qual cosa hem d'estar atents als signes que indiquen un sobre esforç o un mal funcionament de l'òrgan. Alguns d'aquests signes són: rostre groguenc-verdós, alteracions digestives (restrenyiment, inflor de ventre després dels àpats, intoleràncies, nàusees, poca gana), tensió, dolors

musculars, cansament, trastorns circulatoris (varius, pesadesa de cames), problemes oculars (llagimeig, conjuntivitis, fotofòbia), ungles a capes, seborrea, caspa, picor, esternuts, mucositat, rinitis, sinusitis, dermatitis, urticària, cefalees, tensió emocional, mal humor, geni incontrolat i impaciència.

Decàleg per depurar el fetge

El treball continu del fetge a causa de la ingesta d'aliments que el saturen i de substàncies tòxiques (com els medicaments) pot esgotar-lo i reduir la seva capacitat per netejar la sang. Per ajudar és recomanable algun dejuni lleuger (sempre que no hi hagi signes de debilitat) i una dieta de descongestió hepàtica que acompanyarem d'aliments ecològics i cocccions suaus. Si, per contra, se segueix amb l'alimentació típica de l'hivern, al cap d'unes setmanes apareixeran indicis de pesadesa i malestar general.

1. Plantes desintoxicants. Ha arribat l'hora de fer una bona neteja amb plantes de primavera: boldo, dent de lleó, card marià, carxofa, rave negre, xicoira i ortiga verda. Sense oblidar prendre diverses tasses al dia d'un brou elaborat amb ceba, pastanaga, col, carxofa i alga wakame.

2. Abundància de líquids. És important beure prou aigua i acompanyar-la de suc de fruites i verdures.

3. Verdures, llegums i algues. Cal augmentar el consum de verdures fresques verdes (porro, api, col verda, bledes, escarola, endívia, créixens, cebollí, carxofa), aliments rics en clorofil·la (te verd, algues espirulina i clorel·la) i llegums (soja verda, pèsols).

Sabies que, convé acompanyar la depuració física amb tècniques de relaxació, meditació i pensament positiu



4. **Sabors àcids.** Aquest gust tonifica, depura i activa el fetge de forma instantània i el trobem al vinagre, les llimones, les prunes umeboshi i els fermentats (xucrut i pickles). Es recomana prendre en dejú i a poc a poc un got d'aigua tèbia amb mitja llimona espremuda.

5. **Cereals.** Incorpora a la dieta ordi, quinoa, arròs integral, cuscús, pasta de blat, etc.

6. **Germinats.** Són aliments de naturalesa fresca que estimulen l'energia ascendent, que refresca i millora el funcionament del fetge.

7. **Menys greixos i proteïnes.** Resulta fonamental reduir la ingesta d'aliments grassos i proteics (embotits, fregits), sucre, rebosteria i farines refinades. Una de les funcions hepàtiques és fabricar la bilis, que emmagatzema la vesícula i és essencial per metabolitzar els greixos i ajudar a la seva digestió. Així, un excés d'aquests aliments és perjudicial i eleva els nivells de colesterol.

8. **Coccions lleugeres.** En general la cuina primaveral és més suau que la hivernal, amb coccions ràpides i menys calor. Les millors són l'escaldat, el saltat i el vapor, en detriment de l'olla de pressió, el forn i els fregits llargs.

9. **Exercici a l'aire lliure.** L'esport ajuda a enfortir i relaxar els músculs, els tendons i les articulacions, alhora que millora els problemes de circulació.

10. **Mens sana in corpore sano.** És el moment ideal per eliminar les impureses de la ment, desenvolupar la creativitat i començar nous projectes. Per això, convé acompanyar la depuració física amb tècniques de relaxació, meditació i pensament positiu. Alhora, també hem de revisar l'estat d'ulls, ungles i tendons: és el moment propici per curar-los, ja que el fetge i la vesícula biliar controlen aquestes parts del cos i que ens avisen si hi ha deficiències en algun dels esmentats òrgans. **V**

Mai Vives

Consultora de nutrició i salut



1. Xucrut. Natursoy
2. Cus cus de cebada. El Granero
3. Quinoa. Quinoa Real
4. Arròs integral. Ecobasics
5. Umeboshi. Biocop

Vols saber més?

Conferència. Yin & Yang. Equilibri a la primavera.

Mai Vives

Dimarts 10 de maig de 19.00 a 20.30h

Preu 20€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

**terra.
veritas**

C/ Diputació, 239-247
Barcelona

DESTINATION
El gusto por los viajes

¡UNA AMPLIA SELECCIÓN DE SABORES BIO,
CON UN PRECIO ACCESIBLE!

IMPORTACIÓN - PRODUCCIÓN - DISTRIBUCIÓN
WWW.DESTINATION-BIO.COM

Font Vella

**LA VIDA ES
ROCK & ROLL**

Que nada te detenga

Aquesta primavera... infusions gelades!

La marca Bos ens acosta un assortiment d'infusions elaborades amb rooibos. Sense teïna, altament digestives i amb propietats antioxidants. Tria la varietat que prefereixis: fruits vermells, llimona o llima i gingebre.



Solars Alga Maris

Et presentem aquesta gamma de solars, que utilitza com a base alga gorria i filtres 100% minerals. L'alga gorria aporta un doble benefici a la nostra pell: prevenció i protecció. Per la seva banda, els filtres minerals són d'origen natural, reflecteixen la llum del sol i n'impedeixen l'absorció. A més, tenen bona tolerància cutània, el seu efecte és immediat, són resistents a l'aigua i no la contaminen.

A les nostres botigues trobaràs l'esprai de cara i cos FPS30 i FPS50, la crema per a nens i nadons, i la loció after sun.



Nova sal de sèsam Veritas

Introduïm al nostre assortiment la sal de sèsam o gomasio marca Veritas, que et suposarà un 15% d'estalvi.

La sal de sèsam és un condiment elaborat a partir de llavors de sèsam torrat i sal. Conté proteïnes, minerals i vitamines del grup B. És molt rica en calci i té propietats antioxidants. També alcalinitza la sang i enforteix el cos, a més de regular el colesterol i el trànsit intestinal.

Novetat: sabó de coco i dentífric de menta

Ampliem la gamma de cosmètics ecològics Viridis amb el sabó de tocador, elaborat amb sabó de coco amb oli essencial de bergamota, i amb la pasta dentífrica de menta, ideal per protegir genives, prevenir càries, eliminar la placa i garantir un alè fresc.



Barretes cruixents

Barretes de sèsam, carbassa i fruita seca. Amb les noves barretes cruixents Veritas tens un estalvi de fins a un 11%.

Les de sèsam són ideals per reforçar els ossos, les de carbassa protegeixen la pròstata i milloren la pell, les ungles i els cabells, i les de fruita seca són riques en minerals. Totes estan endolcides amb xarop d'arròs, de sabor neutre i baix índex glucèmic.



La Laia

És temps de cireres!!!
Ens encanten!! Vermelles,
dolces i sucoses!

(Per treure les taques
deixem la peça
en remull amb llet
freda tota una nit.)

A casa ens les mengem amb alegria perquè són
considerades una superfruita:
antioxidants i cardiosaludables, contenen melatonina,
que ajuda a regular els ritmes de la son, ajuden en
la prevenció de la pèrdua de memòria.
I són boníssimes!!

I si no se les han menjat totes podeu fer gelat de
cirera. Traieu-ne el pinyol, tritureu-les juntament
amb un iogurt grec i una mica de xarop d'atzavara
i poseu la barreja al congelador.

Cada vegada que en mengeu podeu guardar
els pinyols per a fer-vos un cobinet tèrmic.

Els pinyols de cirera són uns grans acumuladors de calor.
Bulliu-los 15 minuts en aigua amb un raig
de vinagre, esbandiu-los bé i deixeu-los assecat al sol.

Cosiu una senzilla bosseta, poseu-hi els pinyols i
tanqueu-la.

Si us hi agrada, també hi podeu afegir
herbes aromàtiques.

El podeu usar en calent (escalfar al microones) o fred
per a tractar cops, dolors cervicals, mals de panxa,...

Segur que en gaudireu tot l'any!

Glòria Vives Xiol



Xevi Verdaguer
Perquè ets responsable de la teua salut.
psiconeurommundleg # www.xeivverdaguer.com

El viatge dels estrògens

Quan els estrògens circulen lliurement per la sang poden causar molts problemes de salut (miomes, restrenyiment, dolors crònics, sobrepès, depressió i fins i tot càncer). Per això, és important augmentar els nivells dels transportadors hormonals que regulen els estrògens i asseguruen una bona salut hormonal. Ho aconseguirem fent esport i seguint una dieta rica en fibra, soja, llegums, fruita seca, oli d'oliva, lli, sèsam...

Les hormones masculines i femenines (estrògens) poden circular per la sang de forma lliure (<10%) o bé acoblades a un transportador (>90%). Aquests transportadors són l'albumina (20-40%) i la SHBG (Sex-Hormone Binding Globulin) (60-80%), una glicoproteïna produïda majoritàriament pel fetge, el cervell, l'úter, les cèl·lules de Sertoli dels testicles i la placenta.

Quan els estrògens circulen lliures poden provocar molts problemes de salut, ja que activen excessivament les cèl·lules diana amb funcions hormonals. Així, el seu predomini pot ser causa de dolors premenstruals, miomes, mames fibroses, càlculs a la vesícula biliar, restrenyiment, hipotiroidisme, retenció de líquids, mal de cap, dolors articulars i musculars crònics, mala circulació, ictus, hemorroides, varius als testicles, sobrepès, hirsutisme, ansietat, depressió, acné i problemes més greus, com càncer de mama, endometri, pròstata, tiroïdes i colòn.

En canvi, la SHBG i l'albumina regulen la quantitat d'hormones lliures circulants i, a més de fixar les hormones masculines i femenines, poden inhibir o activar l'activitat hormonal de les cèl·lules diana. Per tant, com més SHBG i albumina a la sang, menys estrògens lliures i menys activitat hormonal.

Assegurem una bona salut hormonal

Quan hi ha pocs transportadors hormonals quasi està assegurada la possibilitat de tenir una mala salut hormonal. Per tant, necessitem que el fetge fabriquï transportadors (SHBG i albumina) per evitar les malalties per excés

d'estrògens i andrògens (hormones masculines). De fet, avui dia els nivells en plasma de SHBG s'utilitzen com a marcadors biològics per predir certes malalties. Els seus valor normals són:

Tipus de pacient	Rang SHBG
Dona adulta premenopàusica	40 - 120 nmol/L
Dona adulta postmenopàusica	28 - 112 nmol/L
Home adult	20 - 60 nmol/L
Edat 1 - 23 mesos	60 - 252 nmol/L
Prepuberal (24 mesos - 8 anys)	72 - 220 nmol/L
Dona puberal	36 - 125 nmol/L
Home puberal	16 - 100 nmol/L

La SHBG és secretada pel fetge sota el control de les hormones, l'estat metabòlic, la nutrició, l'edat, la vitamina D i l'exercici físic. S'ha comprovat que les persones que tenen nivells baixos de SHBG és per un excés de citocines proinflamàtores (IL-1, IL-6, TNF-alfa), esteatosis hepàtica (fetge gras) o excés d'aliments rics en monosacàrids i àcid palmític.

Cal recordar que els cereals que porten gluten (blat, espelta, kamut, ordi, civada, malta) provoquen un augment de les citocines proinflamàtores i redueixen els nivells de SHBG. Igualment, els homes i les dones obesos de totes les edats tenen nivells baixos a la sang de SHBG, uns

nivells que pugen quan es redueix el pes. Així, aprimar-se i fer exercici físic intensifica la SHBG associada més a la reducció del greix hepàtic que no pas a la reducció del greix visceral o del greix corporal total.

És hora de vigilar el que mengem

La dieta afecta l'expressió de l'hepatòcit nuclear factor 4-alfa (HNF-4alfa) i del PPARgamma, que regulen l'estimulació del gen que fabrica la SHBG. C. Longcope et al. van publicar la relació entre la dieta i la SHBG a The J. Of Clinical Endocrinology & Metabolism i van concloure que els seus nivells no es veuen afectats de forma significativa per les calories, els carbohidrats o els greixos animals o vegetals. En canvi, van afirmar que el consum de fibra i l'edat milloren els nivells de SHBG i disminueixen els nivells de testosterona i estrògens.

• **Dieta vegetariana.** Comparada amb una dieta omnívora, potencien la SHBG limitant les hormones lliures circulants i la seva activitat hormonal.

• **Alimentació rica en fibra.** Una dieta rica en fibra millora els nivells de SHBG i redueix el risc de patir càncer de mama o altres càncers hormonodependents. En aquests tipus de dieta, els lignans (lli, sèsam, crucíferes, ortigues) i els fitoestrògens (soja, llúpol, kudzu, llegums) potencien el SHBG.

• **Oli d'oliva.** Un estudi realitzat el 2012 a Espanya comparant l'ús d'oli de gira-sol respecte de l'oli d'oliva va demostrar que els nivells de SHBG eren més alts en les persones que utilitzaven el segon per cuinar.

• **Fruita seca.** El 2010, Kalgaonkar et al. van evidenciar que les ametlles (riques en àcids grassos monoinsaturats) redueixen la testosterona lliure i que les nous (que aporten àcids grassos omega-3) incrementen la SHBG, restringint els estrògens lliures.

Aliments desaconsellats

Un consum excessiu de certs aliments pot reduir l'expressió genètica de SHBG.

• **Monosacàrids.** Està especialment desaconsellada la fructosa present al sucre de taula (sucrosa o sacarosa), la mel, les melmelades de fruita "sense sucre o dietètiques", la sucralosa (splenda) dels refrescos, el xarop d'atzavara, el xarop de blat de moro i els suc de fruites rics en fructosa com caquis, mangos, síndria o préssec.

• **Greixos saturats.** Redueixen la SHBG, per tant, és aconsellable no abusar de carn, lactis, mantega, oli de coco, oli de palma...

• **Hidrats de carboni refinats.** Indueixen la fabricació de cèl·lules de greix i la formació de triglicèrids. Igualment, redueixen l'activitat del HNF-4alfa i, per tant, inhibeixen la fabricació de SHBG.

• **Àcid palmític.** Els olis de palma i coco, el greix i la pell de la carn, la margarina i els greixos dels lactis (llet, mantega, formatge, nata) són especialment rics en aquest greix saturat. A més, està àmpliament estès com a additiu alimentari legal que, segons l'OMS, redueix l'activitat del gen HNF-4alfa, reduint el SHBG i provocant una activitat hormonal més elevada, a banda d'augmentar el risc de desenvolupar una malaltia cardiovascular. 

Més informació. xeivverdaguer.com

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.



barnhouse
BIO DESDE 1979

Krunchy
Schoko

CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARNHOUSE.DE



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Quinoa: com es cuina?

La seva gran fama va arribar en erigir-se com un aliment fonamental per als astronautes, i actualment està considerada un superaliment. La quinoa té una infinitat de possibilitats a la cuina i el seu sabor delicat combina tant amb ingredients dolços com salats. Un cop cuita, els grans queden solts i brillants i la seva forma personalitza qualsevol recepta.

La quinoa és un pseudocereal ideal per introduir en la dieta quotidiana. És rica en aminoàcids essencials, té un alt valor proteic, és bona per a les articulacions i repara l'intestí danyat. Així mateix, aporta apreciables quantitats de vitamines C, E, B1, B2, B3 i àcid fòlic, i si es compara amb altres cereals (blat, arròs, ordi, civada) conté més quantitat de minerals, com calci, magnesi, fòsfor, potassi i ferro, fibra i vitamina E.

Però no només és bona pel que té, sinó també pel que no té: ni colesterol ni àcid oxàlic, perfecte equilibrar els nivells de colesterol a la sang i evitar que es formin oxalats, que evitarien que els seus minerals s'absorbissin íntegrament. I com que no conté gluten és apta per a celíacs.

Introduir-la en l'alimentació és molt senzill, ja que es pot comprar en molts formats: grans crus, flocs, musli, beguda vegetal... Combina tant amb sabors dolços com salats, i si es barreja amb melassa i xocolata en podem obtenir unes delicioses barretes energètiques.

• **Cereals inflats.** Són perfectes per esmorzar amb fruita seca, fruita dessecada i beguda vegetal. Si t'agrada prendre cereals al matí, el millor és la quinoa en forma de gra (prèviament cuit). També queda molt bé en forma de crumble o com a base de pastissos, com un pastís Tatin de pom.

• **Flocs i purés.** En aquest cas l'opció més adequada són els flocs, la cocció és més ràpida.

• **Receptes quotidianes.** No dubtis a incorporar la quinoa en substitució d'altres cereals en plats tradicionals, perquè s'adapta molt bé a qualsevol elaboració freda (amanides) o calenta. També es pot coure a la paella en comptes d'arròs: després de netejar-la passa-la per la paella en sec (sense oli) perquè quedi ben solta, retira-la, fes el sofregit i segueix els passos de la recepta. Afegeix-hi una mica de cúrcuma per incrementar-ne les propietats i, si és possible, també un polsim de pebre.

El quid de la cocció

Cuinar la quinoa és molt fàcil, però abans s'ha de rentar per decantació fins que l'aigua surti clara. Una altra manera de fer-ho és posar-la en un colador i anar passant aigua fins que quedi ben neta. El més habitual és bullir-la amb aigua, però també es pot fer amb begudes vegetals, i el resultat és espectacular.

1. Posa-la a coure en una olla convencional, afegeix-hi aigua freda i una mica de sal marina no refinada. Per obtenir una quinoa totalment solta es necessita una mesura de quinoa i mitja d'aigua. Si l'objectiu és una textura més enganxosa (com per fer croquetes) posa una mesura de quinoa i dos gots d'aigua. Finalment, en cas de voler fer una crema necessites entre sis i vuit mesures d'aigua per cada mesura de quinoa.

2. Deixa que bulli 5 minuts a foc mitjà, redueix el foc al mínim i tapa. És important tapar-la per evitar que perdi aigua a través del vapor i quedi crua.

3. Entre 15 i 20 minuts després l'aigua s'haurà evaporat completament. Retira-la del foc i deixa-la reposar cinc minuts abans d'abocar-la en un recipient de vidre o ceràmica. Per fer croquetes és millor manipular-la en calent, perquè un cop freda resulta més difícil de compactar.

4. Ja està a punt per consumir-la o conservar-la a la nevera, on pot aguantar fins a tres dies en un recipient hermètic de vidre. No s'ha de guardar mai acompanyada de vegetals, ja que fermenten abans que el cereal. Per tant, és preferible afegir-hi les verdures just abans de menjar, per aprofitar al màxim les seves propietats.

Si la digestió és difícil...

Tot i que la quinoa és un pseudocereal de molt fàcil digestió, en alguns casos pot resultar pesada si el sistema digestiu és lent. En aquest cas, cal deixar-la en remull tota la nit, rentar-la bé i coure-la en la proporció següent: entre una i mitja i dues mesures d'aigua per una de cereal. I si encara resulta poc digestiva, el més aconsellable és germinar-la prèviament.



1. Quinoa. El Granero
2. Quinoa inflada. El Granero
3. Beguda de quinoa i arròs. Quinoa Real
4. Quinoa. Veritas
5. Quino. Quinoa REal
6. Barreta de quinoa. Quinoa Real

Vols saber més?

Taller de cuina. Quinoa, l'ingredient perfecte per a menjar amb gust de primavera. Mireia Anglada

Dilluns 23 de maig de 19.00 a 20.30h
Preu 20€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

terra veritas

C/ Diputació, 239-247
Barcelona

BioCultura Ven a visitarnos
BARCELONA Pabellón 1, stand 35

EL SUPERALIMENTO DE LOS CAMPEONES

FERNANDO BELASTEGUÍN
14 AÑOS N°1 DEL MUNDO DE PÁDEL

EMBAJADOR DE LA MARCA QUINUA REAL

www.quinuareal.bio



Activitats de maig

En totes les activitats, entreguem un val de 10€ per utilitzar en les nostres botigues

TALLERS DE CUINA

Dilluns 2
Barretes energètiques: un snack deliciós i nutritiu fet a casa. Mireia Anglada
Preu: 20€ Horari: 19.00-20.30 h

Dissabte 7
Aprèn a fer galetes casolanes i senzi- lles amb ingredients naturals i sense gluten
Eduard Dàvila, de Zealia
Preu: 10€ Horari: 11.00-12.30 h

Dimarts 10
Com endolceixo la meua vida?. Gabor Smit
Preu: 25€ Horari: 11.30-14.00 h

Divendres 13
Migdiies Saludables: cuina, menja i torna al treball (o no...) Què menjo per estar bé?
Mai Vives
Preu: 40€ Horari: 14.15-15.45 h

Divendres 20
Aprèn tots els trucs per elaborar pa sense gluten a casa. Eduard Dàvila, de Zealia
Preu: 10€ Horari: 18.00-19.30 h

Dissabte 21
Vine a elaborar la teua pròpia pasta artesanal
Lola Giardino (NonaBruna)
Preu: 30€ Horari: 17.30-20.00 h

Dilluns 23
Quinoa, l'ingredient perfecte per a menjar amb gust de primavera.
Mireia Anglada
Preu: 20€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 24
Les emocions en l'alimentació.
Gabor Smit
Preu: 25€ Horari: 11.30-14.00 h

Divendres 27
Migdiies Saludables: cuina, menja i torna al treball (o no...) Recuperar el pes desitjat
Mai Vives
Preu: 40€ Horari: 14.15-15.45 h

Divendres 27
Capritxos dolços per enamorar
La Cuina de Gavina
Preu: 30€ Horari: 18.30-20.30 h

Dilluns 30
Superfoods: per què i com incloure els superaliments en el teu dia a dia
Mireia Anglada
Preu: 20€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 31
Prepara el teu menú per sentir-te vital a la primavera. Mireia Marín
Preu: 15€ Horari: 19.00-20.30 h

XERRADES I TALLERS

Dimarts 3
Una ment desperta per a uns exàmens brillants. Mai Vives
Preu: 20€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimecres 4
Claus per cuidar el sistema digestiu
Gabor Smit
Preu: 15€ Horari: 19.00-20.30 h

Dilluns 9
Cuina afrodisíaca terapèutica: què és i com podem aplicar-la des del plaer i la creativitat
M. Pilar Ibern (La Cuina de Gavina)
Preu: 15€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 10
Yin & yang: equilibri a la primavera
Mai Vives
Durada: 1 h 30 min Preu: 20€
Horari: 19.00-20.30 h

Dijous 12
Trucs per cuidar la pell per dins i per fora
Mireia Marín
Preu: 15€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimecres 18
Per què hauries incorporar algues a la dieta?. Gabor Smit
Preu: 15€ Horari: 10.30-12.00 h

Dijous 19
Conferència de Xevi Verdaguer
Preu: 60€ Horari: 19.00-12.00 h

Dissabte 21
Let's detox: una jornada completa per compartir una experiència detox. Núria Roura
Preu: 50€ Horari: 11.00-15.30 h

Dimarts 24
Alimentació per reforçar els ossos. Combat l'osteoporosi. Gabor Smit
Preu: 20€ Horari: 19.00-20.30 h

Dimecres 25
Descobreix els aliments medicina: kudzu, umeboshi, cúrcuma... Gabor Smit
Preu: 15€ Horari: 10.30-12.00 h

Dijous 26
Detox integral, cos i ment
Mareva Gillioz
Preu: 25€ Horari: 19.00-20.30 h



www.comocomofestival.com

28 | 29 Maig

CÓMO CÓMO FESTIVAL

Les zones Cómo Como:

Raw
Paleo
Locavore
Flexiteriana
Vegana
Sucs Verds
Superaliments
Esportiva
Nens

Conferències inèdites:

Olga Cuevas
Juan Llorca
Jesús Sanchis
Lucía Redondo
Xevi Verdaguer
Carla Zaplana
Núria Roura
Neus Elcacho
Martina Ferrer
Yolanda García
Marc Vergés
Montse Reus

#comocomofest

Festival
d'alimentació
ecològica i
saludable

Mataró,
Barcelona



En tots els tallers de cuina es degusten tots 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!

Alimenta la pell des de dins

Una pell bonica transmet salut, joventut i bellesa. No obstant això, no és només un embolcall, és un òrgan en renovació constant que té funcions tan importants com la regulació de la temperatura corporal, l'eliminació de toxines o la protecció davant les agressions externes.



L'estrès, l'excés de sol o una alimentació desequilibrada són factors que afecten (i molt) l'estat de la pell. La primera solució sol ser aplicar un producte cosmètic que repari el mal, però l'aspecte de la dermis no només depèn de les cures externes. Una dieta rica, variada i equilibrada és primordial per tenir un aspecte sa i radiant, i el primer pas és desterrar hàbits perjudicials com el tabac, l'alcohol o els ambients contaminats.

Nutrients que ajuden

- **Aigua.** És el nutricosmètic per excel·lència. És important prendre'n un mínim d'un litre i mig diàriament, a més de la que contenen els mateixos aliments. L'aigua marina aporta un plus de minerals essencials i alcalinitza l'organisme.
- **Proteïnes.** Són els principals components del col·lagen i l'elastina, les responsables de donar força i elasticitat a la dermis. Per tant, cal menjar aliments proteics d'origen animal (carns magres, peix blau, ous) i/o vegetal (llegums, cereals, llavors, fruita seca).
- **Greixos saludables.** Els àcids grassos essencials són fonamentals per al bon estat de la pell, i quan falten a la dieta pot aparèixer sequegat, tendència a tenir èczemes i dificultat a l'hora de cicatritzar. Pren de manera regular fruita seca (com les nous) i olis de llavors (sèsam, cànem, lli, oliva).
- **Antioxidants.** Presents en fruites i verdures, neutralitzen l'acció dels radicals lliures i retarden l'envelliment prematur. La vitamina C i els betacarotens dels vegetals ataronjats (provitamina A) ajuden a la renovació cel·lular i són imprescindibles per a la formació del col·lagen.

Per descomptat, és essencial reduir o evitar del tot els aliments que la deteriorenen. Parlem dels aliments processats, els hidrats de carboni refinats i els sucres simples (que

fan malbé el col·lagen). Igualment, cal restringir al màxim els greixos animals que contenen greixos saturats: embotits, carns vermelles, lactis grassos. ▣



1. Aigua. Sant Aniol
2. Oli de lli. Natursoy
3. Llavors de gira-sol. Ecobasics
4. Cigrans cuits. Casa Amella
5. Oli de cànem. Natursoy

Vols saber més?

Xerrada. Trucs per cuidar la pell per dins i per fora.
Mireia Marín

Dijous 12 de maig de 19.00 a 20.30h
Preu 15€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

**terra.
veritas**

C/ Diputació, 239-247
Barcelona

Del fons del mar a la taula

El consum regular d'algues és fonamental en la dieta macrobiòtica per la seva riquesa en minerals, vitamines, fibra i proteïna vegetal. A més, donen un toc oriental i un aire de frescor marina als plats. I si són fresques, encara millor!

Contenen entre deu i vint vegades més minerals que moltes de les verdures terrestres. Per exemple, els espaguetis de mar són especialment rics en ferro (contenen uns 60 mg per 100 g) i posseeixen vitamina C, fet que en facilita l'absorció. Altres minerals que hi són presents són el calci, el potassi i el fòsfor, i també aporten oligoelements com el zinc, el iode i el seleni.

Un altre punt al seu favor és que són alcalinitzants i reforcen el sistema immunitari. El seu contingut en àcid alginic (la substància enganxosa que subjecta les seves cèl·lules i els permet viure entre corrents marítims) és el responsable que tinguin propietats desintoxicants i facilitin l'expulsió de tòxics i metalls pesats de l'organisme. Les algues kombu i cochayuyo són una gran font d'aquest àcid.

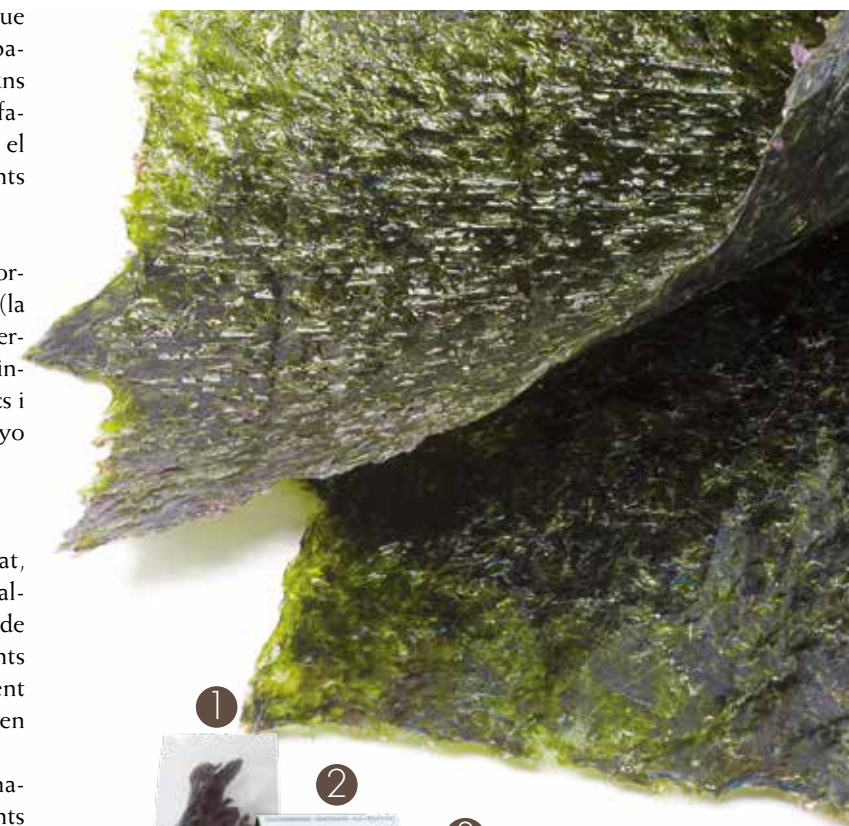
Afegeix algues fresques a les receptes

La regla bàsica per cuinar és usar-les en poca quantitat, ja que es tracta d'un aliment molt concentrat (principalment en iode) que allarga molt. D'aquí ve l'avantatge de consumir-les fresques, ja que la concentració de nutrients queda més diluïda per l'aportació d'aigua. Tingues present que per obtenir un quilo d'algues seques se'n necessiten entre 3 i 4 quilos de fresques.

Es poden preparar infinitat de plats amb algues: amanides, arrossos, escabetsxos, saltats, adobs... Les següents són algunes de les varietats més comunes que es troben fresques.

- **Wakame.** Aporta calci, potassi i vitamines B i C. Combina molt bé amb vegetals cuinats, amanides, pestos o patés.
- **Kombu.** És la que conté més iode. Es fa servir en escudelles, sopes i especialment per preparar el dashi (el brou base de la cuina japonesa) i el seitan.
- **Espagueti de mar.** Font de ferro, potassi i vitamina C, resulta ideal per elaborar sopes, amanides, salses o com a base de pastes tipus hummus.
- **Enciam de mar.** Molt rica en sodi, calci, iode, ferro, magnesi i àcid fòlic (vitamina B9). Es pot consumir al natural o escaldar i fer un pesto amb pinyons per acompanyar uns fideus soba.. ▣

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrició



1. Alga kombu. Biocop
2. Alga wakame. Porto Muiños
3. Alga kombu. Porto Muiños

Vols saber més?

Xerrada. Per què hauries incorporar algues a la teva dieta? Gabor Smit

Dimecres 18 de maig de 10.30 a 12.00h
Preu 15€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

**terra.
veritas**

C/ Diputació, 239-247
Barcelona

Sol sí, pero con precaución

Las radiaciones ultravioleta nos llegan durante todo el año, aunque pueden ser especialmente nocivas en verano al aumentar el tiempo de exposición. Es entonces cuando la protección se convierte en indispensable, pero siempre sin perder de vista la necesidad de beneficiarse de los efectos positivos que tiene el sol sobre el organismo.

Cuando los rayos solares penetran en la dermis más profunda actúan oxidando la melanina (lo que provoca el bronceado) y deteriorando el colágeno y la elastina (desencadenando la aparición de manchas y arrugas). A pesar de sus muchos detractores, el sol es necesario para nuestro metabolismo y se aconseja tomarlo entre 10 y 15 minutos al día sin protección. Pasado ese tiempo, es fundamental elegir un protector adecuado según el tipo de piel.

• **Es beneficioso para el cuerpo y la mente.** Estimula la síntesis de vitamina D, la vitamina que posibilita que el calcio se fije a los huesos, previniendo la osteoporosis. Y mejora el humor porque influye en los neurotransmisores cerebrales responsables del estado anímico.

La otra cara de la moneda

De la misma forma que se conocen sus beneficios, tampoco es ningún secreto que es uno de los principales causantes del envejecimiento prematuro y del temido cáncer de piel. Por tanto, es preciso mantener el equilibrio: hay que tomarlo a diario el tiempo suficiente para aprovechar sus propiedades, pero no lo bastante como para quemarnos.

• **Rayos UVA, UVB y también rayos infrarrojos.** De la radiación solar que alcanza la superficie terrestre,

el 6,8% son rayos ultravioleta (UV) y un 54,3% rayos infrarrojos (IR). Los rayos UV están formados por los UVC (que son absorbidos por la atmósfera), los UVB (los responsables del bronceado y las quemaduras) y los UVA (que provocan el envejecimiento prematuro). Por su parte, los infrarrojos afectan a las células e incrementan el número y la acción de los radicales libres.

• **La intensidad no es siempre igual.** La radiación se ve influenciada por muchos factores, que deben tenerse en cuenta a la hora de elegir un protector.

- **¿Dónde estás?** No es igual exponerse en la montaña que en la playa, ya que la radiación aumenta con la altitud. Y a dicha radiación hay que añadir la reflejada: la arena refleja hasta un 25% y el agua un 10%.

- **¿Qué hora es?** Al mediodía, cuando el sol se encuentra en su punto más alto, llega la mayor cantidad de radiación ultravioleta. Por ello, no hay que tomarlo entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde. Y no olvides fijarte en la sombra que proyectas en el suelo: cuanto más corta más posibilidades hay de quemadura.

- **¿Está nublado?** Los rayos solares tienen la capacidad de atravesar las nubes y en un día ligeramente nublado nos pueden llegar hasta un 90% de los mismos.

Filtros minerales

Establecen una barrera protectora entre el sol y la piel y reflejan los rayos UV porque actúan como un espejo.

Tienen una excelente tolerancia cutánea. No contaminan el medio acuático.

Actúan al momento de aplicarse.

Filtros físicos

Penetran en la epidermis e interactúan con la piel. Absorben las radiaciones UVB y UVA.

Pueden causar irritaciones en la piel. Contaminan el medioambiente y no son biodegradables.

Actúan entre 20 y 30 minutos después de su aplicación.

¿Por qué usar un fotoprotector ecológico?

La forma óptima de protegerse de los efectos nocivos de los rayos solares es usar un protector solar. La cosmética natural, elaborada con activos vegetales ecológicos, ofrece fotoprotectores con vitamina E, manteca de karité y aceites vegetales (de argán, de aguacate, de germen de trigo, de sésamo), todos ellos ingredientes hidratantes y antioxidantes. Por supuesto, están totalmente libres de parabenos, ftalatos, fragancias artificiales, derivados del petróleo y metales pesados. Su textura no es grasa y, a la vez que protegen, nutren intensamente la piel.

• **¿Cómo actúan los filtros solares?** Otro punto a favor de los protectores ecológicos es que usan filtros solares naturales (minerales o vegetales) y no químicos. Las diferencias entre los mismos radican tanto en su elaboración como en su forma de actuación y los efectos que tienen sobre la piel.

- **Minerales.** Se elaboran con minerales naturales como el óxido de zinc o el dióxido de titanio. Dichos activos son sustancias de origen natural impermeables a los rayos solares, es decir, que la reflejan y la dispersan, impidiendo que penetre en la dermis y produzca enrojecimiento y quemaduras. Al no absorberse, son inocuos.

- **Vegetales.** Preparados a base de aceites vegetales (como el aceite de karanja), que llegan hasta la dermis y la regeneran a nivel celular protegiendo de los dañinos rayos ultravioleta y previniendo el envejecimiento prematuro. Ricos en ácidos grasos esenciales y vitaminas, tienen un efecto hidratante, nutritivo, reafirmante y antioxidante.

- **Químicos.** Son sustancias sintéticas complejas y pueden penetrar en la piel y ocasionar reacciones cutáneas adversas. Cuando las radiaciones UV llegan a la dermis provocan una reacción fotoquímica para absorber ciertas longitudes de onda de dichas radiaciones. Suelen ser los más habituales en la cosmética no ecológica. ✓



1. Loción solar aloe vera. Aloe Pura
2. Loción after sun aloe vera. Aloe Pura
3. Crema solar 45. Jasön
4. Solar facial 20. Jasön
5. Crema solar infantil 45. Jasön

6. Crema Solar SPF 50+ bebés. Acorelle
7. Crema solar niños 50. Alga Maris
8. Spray Solar cara y cuerpo 30. Alga Maris
9. Spray Solar cara y cuerpo 50. Alga Maris

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



ALTO CONTENIDO EN FIBRA
Fuente de Proteínas.

SMOOTHIE ENERGÉTICO

Ingredientes

- 100 g ESPINACAS
- 1 CUCHARADA DE KALE
- 1 PLÁTANO MEDIANO
- 3 DÁTILES • 1 CUCHARADA TAHINI
- 1/3 TAZA DE ALMENDRAS

Preparación

Introducir todos los ingredientes en la licuadora y triturar muy bien hasta que no queden grumos.

Más recetas en www.elgranero.com

amb molt
de gust

Crema freda de carbassó, anacards i clorel·la

L'alga clorel·la és l'aliment amb més percentatge de clorofil·la del planeta.

Ingredients:

- 1 litre de beguda d'arròs
- 50 g d'anacards
- 2 carbassons
- 1 porro
- Espinacs frescos
- 1 cullerada sopera d'alga clorel·la
- Alga wakame
- 2 cullerades de ghee (es pot substituir per oli d'oliva)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina



Beguda d'arròs. Monsoy

Elaboració:

1. Posa a hidratar els anacards en la beguda d'arròs un mínim de dues hores.
2. Escalfa el ghee i salta el porro trossejat fins que sigui translúcid. Intenta que no agafi color, ja que podria amargar la crema.
3. A continuació, afegeix-hi els carbassons tallats a rodanxes fines. Remena'ls perquè s'impregnin del greix i cobreix-los amb la llet i els anacards. Deixa-ho coure i tapa-ho (perquè no s'evapori el líquid), fins que el carbassó estigui cuit.
4. Tritura i rectifica de sal i líquid, si cal.
5. Quan la crema s'hagi refredat, afegeix-hi l'alga clorel·la i remena bé fins a obtenir un color verd intens.
6. Serveix la crema freda amb els espinacs frescos i l'alga wakame, que hauràs fregit prèviament.

Vols saber més?

Taller de cuina. Superfoods: per què i com incloure els superaliments en el teu dia a dia. Mireia Anglada

Dilluns 30 de maig de 19.00 a 20.30h

Preu 20€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

**terra.
veritas**

C/ Diputació, 239-247
Barcelona

Recepta proposada per
Mireia Anglada



Hamburguesa de quinoa

Excepcional font de fibra, la quinoa regula el trànsit intestinal i ajuda a reduir els nivells de colesterol i sucre en sang.

Ingredients:

- 1 tassa de quinoa bullida
- 2 cullerades de canem
- 1 patata petita cuita
- 180 g de formatge feta
- 1/2 tassa de carbassó ratllat
- 1 culleradeta de mostassa
- 1/2 ceba en juliana
- Una mica de pa ratllat



Quinoa.
Quinoa Real



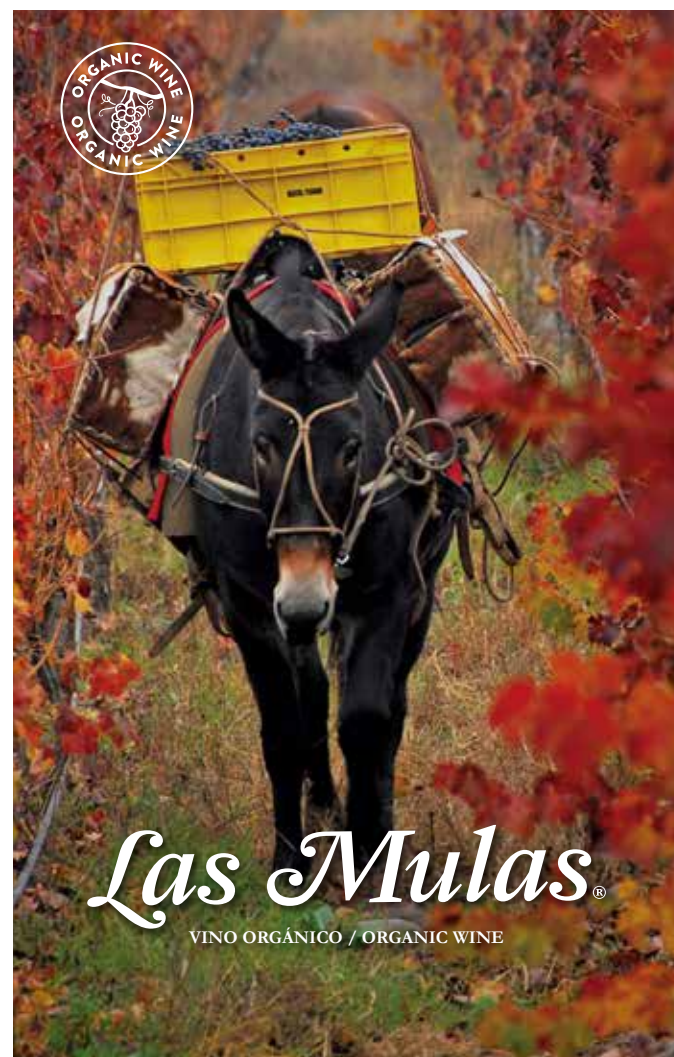
Recepta proposada per
 @lasmariacocinillas

Elaboració:

1. Renta bé la quinoa en aigua abundant diverses vegades i bull un got de quinoa en dos gots d'aigua fins que quedi tendra (al punt, no pastosa). Cola-la per treure'n l'excés de líquid i reserva.
2. Talla les verdures i salta-les amb molt poc oli. Només els donarem calor, no les volem coure.
3. En un bol gros barreja la quinoa, que estarà tèbia, amb la patata cuita i aixafada, les verdures, el formatge feta esmi

colat, les llavors de lli i la mostassa. Condimenta-ho amb sal i pebre. Afegeix-hi pa ratllat per formar les hamburgueses, si calgués. Pressiona bé. Deixar-ho refredar almenys 3-4 hores, o fins i tot tota la nit.

4. Serveix amb pa d'hamburguesa torrat, mostassa, germinats d'alfals, bròquil i ceba agredolça. Per acompanyar, salsa tàrtara i tomàquets rostits a les herbes.



"Las Mulas" es un vino dedicado a esta compañera que nos ayuda a conseguir un mejor equilibrio con la naturaleza y que nos acompaña incansable en caminatas a través de las escarpadas cumbres de los Andes.

www.migueltorres.cl

f Miguel Torres Chile @migueltorresCL @migueltorres

MIGUEL TORRES Chile
Pioneer in Chile since 1979
100% FAMILY OWNED WINERY

Truita de verdure

FAST GOOD

amb Sergi de Meià

Receptes saludables,
ràpides i de fàcil preparació



veritas

La proteïna de l'ou és d'alt valor biològic perquè conté els aminoàcids essencials per a l'organisme. A més, s'absorbeix fàcilment i resulta idònia per a nens, adults, embarassades, esportistes...

Ingredients:

- 2 ous
- Porro
- Carbassó
- Pastanaga
- Col llombarda
- Bolets portobel·lo
- Bleda
- Pebrot verd
- Carxofa
- Orenga
- Romaní
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Ous. Ecoparadis

Elaboració:

1. Talla les verdures a trossos petits. La quantitat de casaca-
na és al gust, en funció del tamany que volem que tingui
la truita.
2. En una paella antiadherent, salta una mica les verdures
amb oli d'oliva i sal durant 1 minut a foc mitjà. Reserva.
3. Bat els ous a punt de neu en un bol, juntament amb les
herbes picades i una mica de sal.
4. Afegeix les verdures a l'ou batut i aboca la barreja a la
paella per preparar una truita sucosa.

La recepta, pas a pas,
al nostre canal **YouTube**



EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.

100% ECOLÓGICO



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

AQUEST MES DE MAIG, REGALEM MILERS D'EUROS!

DEL DIVENDRES 29 D'ABRIL, AL DIJOURS 12 DE MAIG (AMBDÓS INCLOSOS),
et regalarem **2€ per cada 20€ de compra!**

Els podràs bescanviar a partir del divendres 13 i fins dijous 26 de maig!



I, a més, si vens a qualsevol de les activitats de Terra Veritas
i ens portes aquest cupó, **et regalarem un altre taller,
o xerrada, o l'activitat que més t'agradi!**

terra.
veritas

Un espai per:
Aprender
Cuinar i tastar
Escollir, opinar i compartir
Riure, gaudir, jugar i ballar
Relaxar-te, respirar
Créixer, fer, ser-hi...

**UN TALLER
DE REGAL!**

Podràs triar entre les activitats dels mesos de maig,
juny i juliol 2016, amb imports inferiors a 30 euros,
i en funció de la disponibilitat de places.

T
maig
2016

RESERVA a www.terraveritas.es

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'Àncel 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'Artur. Polígon de Maó **MATARÓ:** Nou, 27 **PALMA:** Plaça del Comtat del Rosselló, 6 **REUS:** C.C. La Fira. Planta 1, local 22-23 **SABADELL:** Vilarrubias, 1 **SANT CUGAT:** Av. Lluís Companys, 31-33 **SITGES:** Pg. Vilafranca, 18 **SOLSONA:** Supermercat Llobet. Vall Fred - Ptge. Guàrdia **VIC:** Sant Fidel, 11 **VILANOVA I LA GELTRÚ:** Plaça Soler i Carbonell, 14 **TERRASSA:** Rambla d'Egara, 215 **VITORIA-GASTEIZ:** Los Fueros, 13. **NUEVAS APERTURAS:** **BARCELONA:** Passeig de Sant Gervasi, 63 • C.C. La Maquinista, Passeig Potosí, 2. **IBIZA:** Avinguda d'Espanya, 8



shop.veritas.es



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



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



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