

# veritas

## El poder de les plantes

Les Herbes de Can Riera. Premià de Dalt, Barcelona

nº80

veritas

Evèntiment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.  
Número 80 • Setembre 2016 • [www.veritas.es](http://www.veritas.es)



### I destaquem:

Dra. Raigón. Ketchup eco: lo bueno del tomate

Xevi Verdaguer. Adéu a les regles doloroses!

Adam Martín. El camí cap a una alimentació saludable



**eva villamayor**  
directora de marqueting

## L'altre dia m'explicaven una anècdota

El servei d'esmorzars d'un hotel havia rebut una crítica per part d'un dels seus clients, directament publicada en xarxes socials. El client considerava que un establiment de la categoria i característiques d'aquell hotel en qüestió no podia permetre's el no tenir suc de taronja natural, espremut en aquell mateix moment, en la seva oferta d'esmorzars. El suc de taronja és el pal de pallar de l'esmorzar. Sí. I tothom hi està molt acostumat.

Però és que estàvem parlant del mes de juny.

Una crítica vessada a les xarxes socials pot ser molt punyent. Però també pot donar-nos l'oportunitat d'explicar coses que, en ocasions, donem per sabudes. I no, no podem deixar mai d'explicar i transmetre coneixements i informació.

Entenem per fruita de temporada aquella que es produeix dins el territori, de manera estacional i sense forçar-ne el cultiu per tal de no alterar les èpoques naturals de maduració.

Octubre. Començarem a recollir les primeres taronges de l'any, que ens semblaran encara una mica àcides. I que arribaran al seu millor moment al mes de desembre. Al

mes de març –igual que al febrer–, de fet quasi no es recull altra varietat de fruita que no siguin cítrics. Però ja aquest mes, les taronges més bones, amb pinyol, de les quals hauríem gaudit tot l'hivern, ja s'estaran acabant...

Els mesos d'estiu –que ja enyorem!– han estat el moment de gaudir de les cireres; d'albercocs sucosos de carn groga; préssecs vermells, els que coneixem com préssecs d'aigua, i préssecs grocs, els de vinya, més dolços. Nectarines, prunes de tots colors: verdes, grogues, vermelles. Peres. De totes mides, colors i textures. Pomes! Havien començat a arribar pomes, petites i àcides. I les síndries i els melons!

Mes de setembre.

El moment de les pomes. Les taronges ja són més a prop, i els establiments hotelers, restaurants, botigues d'alimentació conscients, responsables amb el medi ambient i que afavorim i potenciem el producte de temporada, les esperem amb candeletes. Perquè a tothom li agrada un deliciós suc de taronja. En el seu millor moment, quan les taronges estiguin en el seu punt just de maduració, al sol.

## sumari



Nens 4  
Millorant el rendiment escolar



Menjar per ser millors 10  
El camí cap a una alimentació saludable  
Adam Martín



Divulgació 14  
Ketchup eco: lo bueno del tomate  
Dra. Raigón



Diversitat 20  
Llavors: un petit gran tresor  
Mai Vives



Forn 24  
El rei dels esmorzars



Reportatge 26  
El poder de les plantes



Novetats 32  
Be Green, Smile Eat, Borsa i Veritas



Els consells d'en Xevi 34  
Adéu a les regles doloroses!  
Xevi Verdaguer



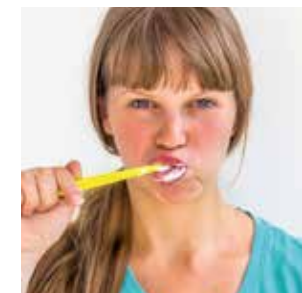
Tècniques de cuina 36  
Tofu: el comodí més sa  
Mireia Anglada



Terra Veritas 39  
Activitats de setembre



A propòsit de... 40  
Avui ens ocupem des nens i dels vegans  
Mireia Marín



Benestar. Bellesa 42  
¡Sonríe, sonríe!  
Nuria Fontova



ecoVeritas 44  
Bolsas compostables y reutilizables



Fons documental 46  
Los beneficios de los alimentos ecológicos  
Carlos de Prada



Amb molt de gust 48  
Entrepà vegetarià, amanida de wakame, tempeh i germinats i pastís de mill i tonyina

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



# Millorant el rendiment escolar

És possible millorar el rendiment dels nens a l'escola amb l'alimentació i uns bons hàbits? Rotundament, sí. Una dieta equilibrada no els convertirà en genis, però els proporcionarà tot el que necessiten per rendir al màxim de les seves capacitats, siguin quines siguin.



Sabies que, el cervell necessita proteïnes d'alt valor biològic per poder elaborar les substàncies neurotransmissores que interconnecten les neurones.

La jornada acadèmica d'un nen és exigent, cada dia ha de passar unes sis hores a classe, més les extraescolars habituals i els deures. A més, ha d'estar concentrat, atent i amb bon comportament bona part del temps. Per afrontar aquesta jornada amb garanties, cal tenir el cervell en un magnífic estat de forma.

### Menjar per al cervell

Es calcula que el cervell consumeix prop d'un 30% de l'energia del cos. Els aliments són el combustible que proporciona aquesta energia i han de ser de bona qualitat (perquè aportin glucosa de manera constant) i tenir una alta densitat nutricional, amb vitamines, minerals, àcids grassos i proteïnes.

- **Cal reduir (o evitar totalment) els productes que fomenten la dispersió mental.** Parlem de les begudes refrescants industrials o el sucre en totes les seves manifestacions, especialment en l'esmorzar, on val la pena evitar un excés de sucres lliures, presents en els cereals industrials, la llet amb cacau ensucrada, la melmelada amb sucre, les cremes de xocolata per untar, el pa blanc de motlle, les galetes i la brioixeria industrial en general. Aquests aliments causen pics de sucre (hiperglucèmies) que en descendir (hipoglucèmies) redueixen la capacitat de concentració i, per tant, el rendiment. Compte també amb els sucres, especialment els ensucrats: sempre és millor prendre la peça sencera de fruita, la fibra permet que el cos metabolitzi els sucres de manera més lenta.

- **Introduir hidrats de carboni complexos.** Per evitar l'efecte indesitjable dels sucres, cal optar per aliments amb sucres complexos i fibra, com els cereals integrals naturals, que a més contenen vitamines del grup B, fonamentals per al cervell.

- **Afegir aliments amb vitamines del grup B.** Especialment la B1, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós (llavors de carbassa, cereals integrals, llegums, llevat de cervesa, pinyons...); la B6, que intervé en la formació dels neurotransmissors (cereals integrals, llevat de cervesa, germen de blat, verdures...); l'àcid fòlic o B9 (verdures verdes, cereals integrals), i la B12, present a la carn, el peix, el marisc i alguns aliments fermentats. També són

necessàries la vitamina A (es troba en ous, llet i carn, pastanaga, bròquil o carbassa) i la vitamina E, un antioxidant present en olis vegetals (com els d'oliva, gira-sol i soja), nous, avellanes, verdures verdes...

- **Oferir proteïnes suficients i de qualitat.** Aporten, entre altres coses, peces de recanvi al nostre cos. Carn, peix, ous, llegums amb cereals o amb llavors i fruita seca, tofu, tempeh o quinoa aporten proteïnes d'alt valor biològic. El cervell les necessita per poder elaborar les substàncies neurotransmissores que interconnecten les neurones.

- **Incloure àcids grassos omega-3 i omega-6.** En general, aquests àcids grassos poliinsaturats, especialment els omega-3 (EPA i DHA), afavoreixen el creixement neural i faciliten una millor comunicació entre neurones. Es troben principalment en el peix blau, però també són interessants els olis de lli, soja, sèsam, etc., així com la fruita seca i les llavors de lli, gira-sol i carbassa, entre altres.

- **És important no oblidar els minerals i els oligoelements.** Són especialment necessaris el fòsfor, el potassi, el zinc o el crom, presents als vegetals, i molt especialment el ferro, que transporta l'oxigen fins al cervell. Aquest últim es troba a la carn, els ous, el mill, les algues (molt especialment a l'espíulina), les fulles verdes i els llegums. I recorda que la vitamina C de verdures i fruites augmenta l'absorció del ferro. Tots aquests nutrients milloren la comunicació entre les neurones.

### Hàbits per fomentar la lucidesa mental

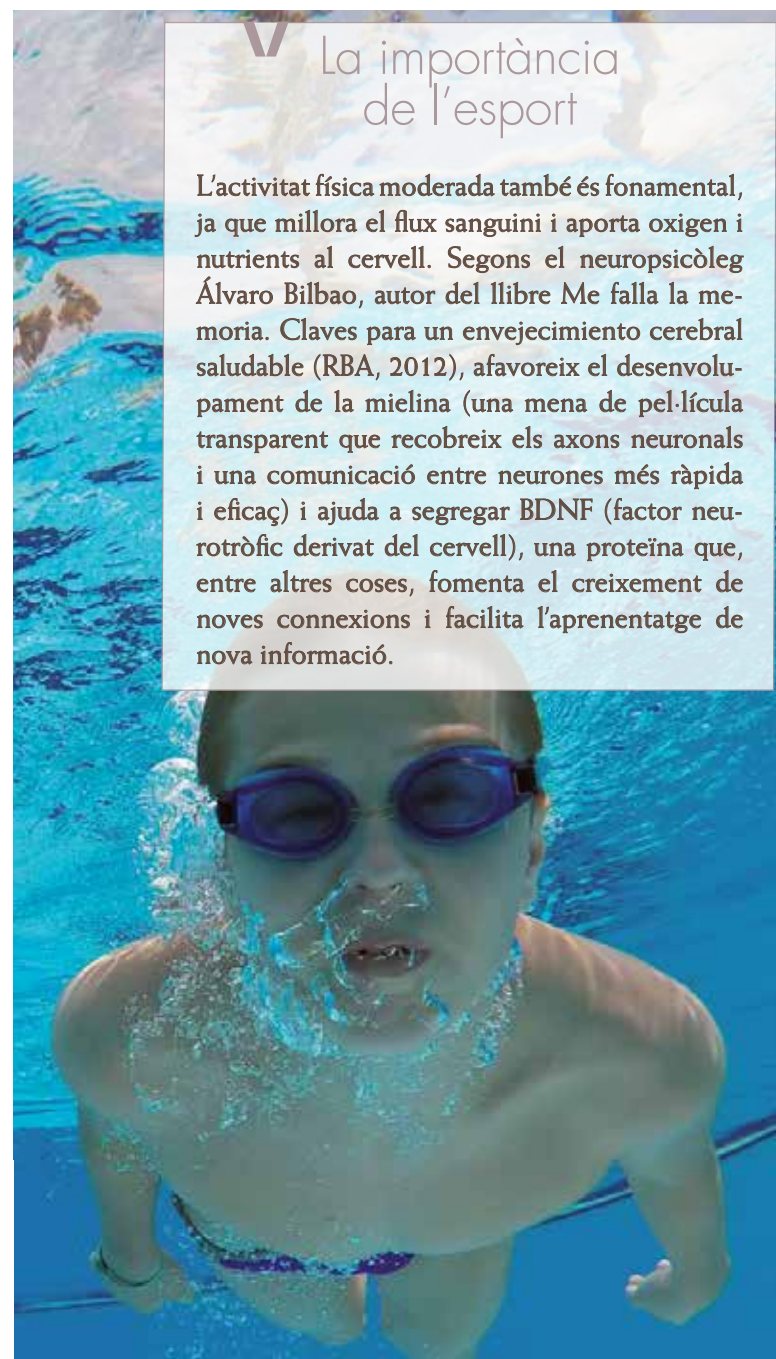
També val la pena respectar algunes rutines essencials per al bon funcionament cerebral.

- **Son llarg i reparador.** Els especialistes aconsellen que els nens fins a dotze anys dormin aproximadament unes 10-11 hores.

- **Rutines diàries.** Els costums horaris posen el nostre cervell "a l'hora", com si fos un rellotge: llevar-se, esmorzar, dinar, sopar i anar a dormir més o menys a la mateixa hora. Aquest rellotge biològic intern, anomenat rellotge circadiari, regula una sèrie de processos fisiològics (com la producció de determinades hormones) que permetran que els nostres fills estiguin més concentrats i rendixin millor. 

### La importància de l'esport

L'activitat física moderada també és fonamental, ja que millora el flux sanguini i aporta oxigen i nutrients al cervell. Segons el neuropsicòleg Álvaro Bilbao, autor del llibre *Me falla la memoria*. Claves para un envejecimiento cerebral saludable (RBA, 2012), afavoreix el desenvolupament de la mielina (una mena de pel·lícula transparent que recobreix els axons neuronals i una comunicació entre neurones més ràpida i eficaç) i ajuda a segregar BDNF (factor neurotròfic derivat del cervell), una proteïna que, entre altres coses, fomenta el creixement de noves connexions i facilita l'aprenentatge de nova informació.



1. Cigrons. Cal Valls
2. Tofu. Natursoy
3. Tempe. Vegetalia
4. Ous. Ecoparadis
5. Llevat de cervesa. Integralia
6. Oli de sèsam. Clearspring

## ¿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



petit  
xef

# Pita real amb vegeburguer

Aquesta versió vegetal de la típica hamburguesa és un plat molt complet i saborós que resulta ideal tant per menjar a casa com fora. A més dels beneficis de les verdures i les proteïnes vegetals del tofu, conté el potencial nutritiu del gomashio, un condiment ric en calci i vitamines que aporta un deliciós sabor i aroma de fruita seca. I, per si fos poc, preparar-la és fàcil i divertidíssim.

Recepta  
proposada per



Vegeburguer.  
Vegetalia



## Ingredients

- 1 pack de vegeburguer de tofu
- 1 tomàquet
- 1 ceba
- 1 alvocat
- Xucrut o pickles
- Fulles d'enciam
- Pa de pita bio
- Tofunesa o maionesa
- Gomashio



## Elaboració:

1. Comença per torrar el pa de pita bio amb l'ajuda del nen i reserva.
2. Posa una mica d'oli en una paella i daura les vegeburguers. A la mateixa paella, salta la ceba tallada a làmines i reserva. Aquest pas l'ha de fer l'adult.
3. El petit es pot encarregar de muntar les vegeburguers sota supervisió. Cal untar una cullerada sopera de tofunesa a banda i banda del pa, escampar una cullerada de cafè de gomashio sobre la base de la pita i afegir-hi una cullerada sopera de xucrut o de pickles i una fulla d'enciam.
4. A continuació, col·loca sobre la vegeburguer una cullerada sopera de ceba fregida, una altra cullerada de cafè de gomashio, una rodanxa de tomàquet o alvocat i, finalment, l'altra part del pa de pita bio.

**Nature's Plus**  
The Energy Supplements®

## Multivitamínicos de origen natural



Para adultos

Con espirulina,  
que aporta **vitalidad**

Distribuido por:

**NATUR  
IMPORT**

[www.naturimport.es](http://www.naturimport.es)

De venta  
en los mejores  
establecimientos  
especializados



Adam Martín  
Màster en nutrició i salut  
# [www.barcelonahealthy.com](http://www.barcelonahealthy.com)

# El camí cap a una alimentació saludable

El món de la nutrició pot ser tremendament complex, però per alimentar-se correctament no cal tenir grans coneixements sobre el tema. Només cal menjar aliments de qualitat i variats, aplicar el sentit comú i no deixar-se portar per modes passatgeres.

Dietes, modes, teories, aliments i nutrients màgics, productes miracle... El món de l'alimentació sembla cada vegada més inaccessible i complex. Però la veritat és que, com sol recordar sovint el periodista Michael Pollan als seus llibres (El detective en el supermercado és de lectura obligatòria), la humanitat fa centenars de milers d'anys que menja sense necessitat d'experts, i no ens ha anat del tot malament. "Menja menjar. Vegetals, sobretot. I no mengis gaire", diu aquest periodista nord-americà. Aquest article podria acabar aquí, perquè amb prou feines hi ha res més a afegir. Però m'agradaria seguir escrivint per a Veritas, així que potser val la pena matisar-ho i ampliar-ho.

## Menys productes comestibles i més menjar

Per tenir una dieta equilibrada proposo començar pel més bàsic, i si no et sents millor i amb més energia, tornar-ho a provar (però aquest cop, de debò), i si segueix sense funcionar, llavors posar-se en mans d'un bon especialista que vagi més enllà de comptar calories i prescriure dietes clòniques. Les dietes han de ser personalitzades, perquè si el més

bàsic no funciona, és probable que tinguem algun problema metabòlic, alguna intolerància moderada o greu, alguna al·lèrgia o qualsevol altre problema que exigeixi l'ull entrenat d'un expert. Però abans de començar la casa per la teulada, posem uns bons fonaments i provem el més elemental.

- **Redueix de manera dràstica els processats industrials.** Aquest és el millor consell de tots... i el més difícil d'aplicar. La indústria alimentària és experta a crear productes comestibles que els encanten a les nostres papil·les gustatives i a les àrees de plaer del nostre cervell, però les nostres cèl·lules, teixits i òrgans no els poden ni veure. Són hipercalòrics, contenen pocs nutrients, ocupen espai en la nostra dieta dels aliments de veritat i, a més, alteren els nostres mecanismes de sacietat i ens fan menjar molt més del que hauríem de menjar. I per rematar-ho, les autoritats sanitàries els relacionen directament amb l'epidèmia d'obesitat i de malalties no transmissibles, com la diabetis o els problemes cardiovasculars. La frase "Menja menjar", de Pollan, precisament estableix una distinció clara entre aliments i productes comestibles. Els primers són les verdures, la fruita, el peix, la carn,



Sabies que, una dieta equilibrada ha d'incloure verdura, fruita, peix, carn, llegums, cereals, fruita seca, llavors... i rebutjar els processats industrials, com refrescos, brioixeria o snacks.

els llegums, els cereals, la fruita seca i llavors, etc.; els segons, els aliments processats industrialment: refrescos, brioixeria, snacks, cereals per esmorzar, etc.

- **Pren més aliments frescos.** En general contenen més nutrients que els processats i també proporcionen enzims vius i bacteris interessants per a la salut intestinal. Quan anem curts de temps, escalfar el contingut d'un paquet de menjar preparat és una bona solució per sortir del pas (i fins i tot hi ha marques que ofereixen menjar de qualitat), però no podem basar la nostra dieta en aquest tipus de productes. El nostre cos es mereix alguna cosa més.

- **Verdures, sempre, a tots els àpats.** En més o menys quantitat, ja que són claus per aportar micronutrients (que són nutrients essencials que necessitem en poca quantitat), enzims i fitoquímics. Val la pena recordar que menjar enciam com a única verdura no és suficient, fet que ens porta a un altre concepte important: la varietat.

### Varietat abans de tot

De la mateixa manera, una correcta alimentació ha d'incloure tots els nutrients que necessita l'organisme.

- **Menja variat.** Aquest és un dels pocs temes en què es posen d'acord absolutament tots els nutricionistes de totes les tendències. La varietat d'aliments, a cada plat, cada dia, ens assegura l'obtenció de tot tipus de nutrients.

- **Ecològics, sempre.** Aquest és un consell que donaria encara que no escrivís per a Veritas, ho juro. Els aliments eco són molt importants: per començar, els estudis ens diuen que contenen més nutrients que els convencionals (la doctora Dolores Raigón ho demostra cada mes en aquesta revista). A més, contenen pocs additius o cap, i hi ha estudis que demostren que els additius incrementen la permeabilitat intestinal, un fet que sempre és un mal negoci per a la salut i pot estar relacionat amb l'increment de casos de malalties autoimmunitàries (Lerner, 2015).

- **Tria aliments integrals.** La paraula prové d'íntegre, que significa sencer. El procés que converteix un aliment integral en un de refinat abandona multitud de nutrients pel camí: vitamines, minerals, àcids grassos i fibra, i ens queda un aliment raquític. Per cert, no parlo només dels cereals, sinó també de la fruita: val més una poma que un suc. Una ingesta massa baixa de fibra està relacionada amb moltes malalties, però el consum excessiu pot impedir l'absorció d'alguns minerals, així que si mengem aliments integrals no caldrà prendre fibra extra com a suplement.

- **Evita els greixos trans.** Es troben, per descomptat, en els aliments processats, i solen aparèixer a les etiquetes com a "greixos parcialment hidrogenats", però si fregim a temperatures excessives (l'oli mai ha fumejar) o si reaprofitem l'oli, també ingerim greixos trans. Estan relacionats amb tot tipus de malalties circulatòries i l'OMS recomana eliminar-los dels productes industrials per estalviar milions d'euros al sistema sanitari.

### Com obtenir els tres nutrients fonamentals?

El perfecte equilibri entre hidrats de carboni, proteïnes i greixos saludables és una de les principals claus d'una dieta saludable.

- **Digues sí als greixos bons.** El terme greixos provoca terror (potser per això els nutricionistes en diuen lípids, un nom molt menys amenaçador), però la veritat és que són essencials per a la salut: en general es recomana reduir els greixos saturats (encara que amb excepcions, perquè els estudis recents apunten que hi ha greixos saturats que són bons), i incrementar els insaturats: peix, sobretot el blau, oli d'oliva, coco, lli, alvocat, fruita seca o llavors en són bones fonts.

- **Quantitats suficients de proteïna.** A Occident mengem massa proteïna: haurien de ser uns 0,8 g per kg, però tot depèn de l'edat i el nivell d'activitat física que tinguem. A més de trobar-los a la carn (el consum de la qual és millor reduir), els lactis, el peix i els ous, no sobra recordar que també es poden obtenir de fonts vegetals: llegums combinats amb cereals o fruita seca, soja, quinoa, tofu o amarant. Són essencials per a molts processos de l'organisme.

- **Hidrats de bona qualitat.** Són la nostra energia, però també aporten altres nutrients importants, així que és millor obtenir-los dels cereals integrals (no processats), els llegums, els tubercles i, en menor mesura, de la fruita sencera: així, el nostre cos metabolitza l'energia correctament. El sucre també és un hidrat, però es recomana treure'l directament dels aliments i no dels productes processats, com el sucre de taula, els refrescos o la pastisseria, la qual cosa és coherent amb el primer punt d'aquest article. L'OMS (Organització Mundial de la Salut) diu que no cal passar dels 50 g de sucres lliures (a les etiquetes hi diu "afegits"), però que per obtenir "beneficis suplementaris per a la salut" el millor és consumir-ne 25 g com a màxim. Perquè tingués una referència, una llauna de refresc de 350 ml sol contenir entre uns 25 i 30 g de sucre. Sí, amb una sola llauna gairebé ens hem passat.

- **¿Cuit o cru?** Si bé és veritat que la cuina amb calor (bullir, coure, vapor, etc.) elimina alguns nutrients, també augmenta la biodisponibilitat de molts altres (per exemple, el licopè del tomàquet), ens permet menjar-ne més quantitat (la qual cosa és bona, sempre que siguin saludables), elimina alguns microorganismes i facilita la digestió. De fet, fins i tot la dieta crudívora "cuina" bona part dels aliments, perquè en canvia l'estructura fisicoquímica fent servir tècniques com la maceració o la deshidratació. Sembla que el més recomanable és combinar aliments cuinats amb petites quantitats de crus, que tenen les vitamines i els enzims intactes, encara que tot depèn de la capacitat digestiva de cadascú. ▮



- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. Oli de lli. Natursoy    | 5. Oli de coco. Maya Gold   |
| 2. Bonitol. Lorea          | 6. Oli d'oliva. L'Estornell |
| 3. Quinoa. Quinoa Real     |                             |
| 4. Flocs de civada. Biocop |                             |



## Pensar en la digestió

Per poder obtenir els nutrients dels aliments, cal digerir-los prèviament. És una bajanada, però l'oblidem una vegada rere una altra i, a més, solem pensar que no hi ha res que puguem fer per millorar el procés digestiu. Per pair bé cal mastegar bé, per poder triturar els aliments i facilitar la feina a l'estómac. També hem de menjar en un entorn que no ens estressi, asseguts i tranquils per permetre que s'activi el sistema nerviós parasimpàtic, que entre altres coses regula la digestió i porta més sang a la zona digestiva i activa determinats processos hormonals.

## Referències

- Lerner, Aaron, and Torsten Matthias. 2015. Changes in intestinal tight junction permeability associated with industrial food additives explain the rising incidence of autoimmune disease. *Autoimmunity Reviews* 14 (6): 479-89.



**M. D. Raigón**

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

# Kétchup eco: lo bueno del tomate

Aunque suele asociarse a la comida rápida, el kétchup tiene muchas posibilidades en la cocina ya que, usado en su justa medida, dota a los platos que acompaña de un toque divertido y excepcional. Pero para que ese toque sea también saludable es fundamental que sea de producción ecológica.



Sabías que, el kétchup tiene un alto contenido en licopeno, un reconocido antioxidante que juega un importante papel en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades.

El tomate (*Solanum Lycopersicum* L.) es una de las frutas más consumidas en el mundo y el segundo cultivo vegetal más importante. Juega un papel fundamental en la dieta mediterránea, la cual está fuertemente asociada a un bajo riesgo de enfermedades degenerativas y crónicas, como son enfermedades del corazón o ciertos tipos de cáncer. Así, el tomate es una gran fuente de antioxidantes (carotenoides, vitaminas C y E, compuestos fenólicos y tocoferoles), que ayudan a combatir los radicales libres previniendo diferentes enfermedades. Aunque mayoritariamente se consume fresco, son muchos los productos procesados que se elaboran a base de tomate: enlatado, zumo, salsas, ketchup, sopas o guisos. Unos productos que, en la actualidad, están disponibles en el mercado ecológico.

En España la transformación más clásica ha sido siempre la salsa de tomate frito, pero en los últimos años se ha incorporado con mucha fuerza el consumo del ketchup, incluso sustituyendo a la mencionada salsa, a pesar de las grandes diferencias entre ambos productos. La salsa de tomate frito es una elaboración que incluye puré de tomate, aceite, sal, azúcar y en ocasiones alguna especia, en cambio el ketchup se hace sin aceite y contiene puré de tomate, vinagre, algún espesante y azúcar en cantidades significativamente superiores. En el ketchup el contenido de azúcar está entre el 3 y el 10% y se tipifica como ingrediente esencial, mientras que en la salsa de tomate frito se encuentra entre el 0,2 y el 2%, y generalmente se incluye como un aditivo corrector de la acidez de los tomates no maduros.

### De china a los estados unidos

El origen del ketchup se remonta a China, donde existía una salsa picante (ketsiap) que acompañaba a los guisos de pescado y de carne, pero que no incluía el tomate entre sus ingredientes. El ketchup moderno fue ideado por un estadounidense, quien en 1876 añadió el tomate a dicha salsa comercializándolo ese mismo año con el nombre actual. En un principio se usaron tomates frescos para su elaboración, pero más tarde se usaron tomates en vinagre para facilitar la conservación del producto final.

- **El condimento más consumido.** Es una de las salsas más consumidas (en EE.UU. está presente en el 97% de los hogares y el consumo promedio es de aproximadamente 1 litro por persona y año). Se utiliza para acompañar a la gran mayoría de alimentos fritos, como patatas, huevos y pollo frito, pero también se incorpora como salsa en la condimentación de hamburguesas, perritos calientes, sándwiches, etc. Otro de los usos mayoritarios es la condimentación de los alimentos con almidón, como arroz cocido, pan o pasta.

Por tanto, puede usarse para salsear cualquier alimento, siempre que la salud y la religión lo permitan. De hecho, al presentar un carácter muy ácido no es recomendado para personas que tienen problemas estomacales, como gastritis o úlcera; al contener azúcares los diabéticos deben vigilar su consumo, y a causa de la presencia de un 2% de sal los hipertensos tampoco pueden abusar del mismo. Como curiosidad, indicar que los Hare Krishna no comen ketchup porque contiene vinagre, que es un producto fermentado.



### Más que un puré

Para elaborar ketchup a partir de 1 kg de tomates frescos maduros, el procedimiento consiste en trocearlos y triturarlos hasta conseguir un puré homogéneo. Posteriormente se cuece a 300 °C durante unos 15 minutos, después se filtra con un tamiz de 40 mm de malla para eliminar las pieles y semillas y al puré resultante se le añaden 50 g de vinagre, 10 g de sal, 40 g de azúcar y 12 g de fécula de maíz. Se mezcla y se vuelve a cocer a 300 °C durante 45 minutos y agitando continuamente. Finalmente se envasa en botes herméticamente cerrados.

Como otras conservas de tomate, es un producto estable a temperatura ambiente, cuya estabilidad microbiológica se basa en un pH inferior a 4.0 y en la pasteurización o en la adición de conservantes, lo que garantiza que se mantenga en buen estado entre uno y dos años sin necesidad de estar en la nevera.

- **Agitado, no mezclado.** En cuanto a sus propiedades físicas se trata de un líquido consistente, técnicamente llamado fluido no newtoniano que tiene la propiedad de cambiar su viscosidad en función de la agitación. Este fenómeno explica que con la intención de sacar de los envases de ketchup una porción, éste se agite violentamente contra la palma de una mano, de esta forma se favorece que fluya fácilmente por la abertura del envase, pero que sea consistente en el plato (figura 1).

- **Reglamentos y requerimientos.** Para el caso del ketchup ecológico se debe cumplir el reglamento europeo

(CE) 834 de 2007, y el 95% de las materias primas, como mínimo, deben ser de procedencia ecológica. En cuanto a la elaboración no ecológica puede llevar una serie de aditivos alimentarios autorizados en la normativa española vigente (Código Alimentario Español, Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre con modificación de 28 de diciembre de 2012). La elaboración está regulada en el artículo 5 del Real Decreto 858/1984, de 28 de marzo, por el que se aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria para la Elaboración, Circulación y Comercio de Salsas de Mesa. En el Artículo 10 del Real Decreto 858/9854, se especifican los caracteres organolépticos y características fisicoquímicas que debe cumplir un producto para ser denominado ketchup.



1. Ketchup. Cal Valls  
2. Ketchup. Molí de Pomerí



**ON** ORGANIC  
NATURAL  
INGREDIENTS

**ECOCOSMÉTICA**  
**BIORESPONSABLE**  
Sin colorantes • Sin perfume • Sin parabenos



## Descubre la Manteca de Karité



antiarrugas **regenerante**  
**DERMATITIS** DUREZAS  
sequedad psoriasis  
piel atópica **SQM**  
**elasticidad** **ESTRÍAS**  
grietas **HERPES** eccemas  
**HIDRATACIÓN** **labios** **SUAVIDAD**  
**EMBARAZO** protector

Tabla 1. Comparativa del comportamiento del ketchup ecológico y no ecológico.

| Valor en el ketchup            |             |              |
|--------------------------------|-------------|--------------|
|                                | Ecológico   | No ecológico |
| pH                             | 3.82 ± 0.02 | 3.85 ± 0.01  |
| Acidez total (% Ácido Cítrico) | 1.60 ± 0.01 | 1.62 ± 0.02  |
| Sólidos solubles               | 32.9 ± 0.25 | 28.7 ± 0.57  |

Tabla 2. Comparativa del valor nutricional por cada 100 g de ketchup ecológico y no ecológico.

| Valor en 100 g de ketchup |           |              |
|---------------------------|-----------|--------------|
|                           | Ecológico | No ecológico |
| Energía (kcal)            | 129.2     | 102          |
| Proteínas (g)             | 1.9       | 1.2          |
| Grasa (g)                 | 0.0       | 0.1          |
| Carbohidratos (g)         | 32        | 23.2         |

Rico en carotenoides

El ketchup tiene un alto contenido en carotenoides (licopeno y β-caroteno principalmente, pero también α-carotenos y luteína), que le confieren propiedades nutricionalmente atractivas. El β-caroteno es un precursor de la vitamina A, la luteína está asociada con la reducción del cáncer de pulmón y el licopeno tiene un importante efecto antioxidante, que es prácticamente estable durante el almacenaje y el procesado del tomate en la elaboración del ketchup. Además, el procesado con calor usado en la elaboración incrementa la biodisponibilidad del licopeno en el cuerpo humano (Böhm y Bitsch, 1999). Los carotenoides son compuestos relativamente estables al calor, pero debido al procesado y almacenaje del producto el nivel baja y como consecuencia cambia el color.

El licopeno no está considerado como un nutriente esencial, por lo que no se ha establecido una cantidad diaria recomendada de forma oficial, aunque algunos autores coinciden en que es de 30-60 mg. No obstante, la Autoridad Europea de Sanidad Alimentaria (EFSA) determinó una cantidad diaria recomendada de 0,5 mg/kg, incluyendo las fuentes naturales y colorantes de licopeno. La ingesta de licopeno puede considerarse como una medida preventiva y terapéutica no farmacológica para diferentes tipos de enfermedades (Cruz et al., 2013).



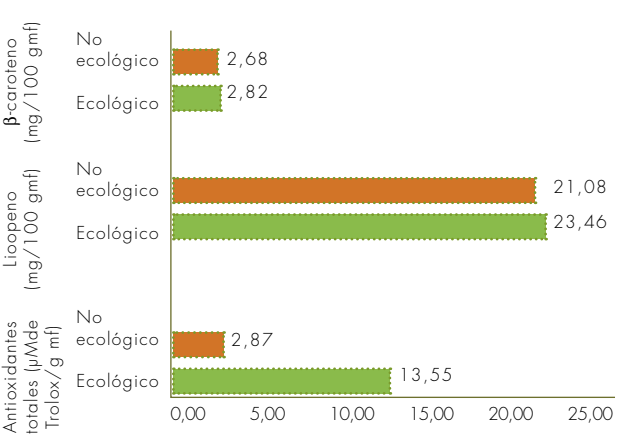
Figura 1. Apreciación visual del ketchup: color, consistencia...

La versión ecológica es más nutritiva

Los tomates de producción ecológica e incluso las variedades locales resultan muy adecuadas para elaborar ketchup ecológico (Blasco y Raigón, 2014). Las variables más características del producto son el pH, la acidez total y el contenido en sólidos solubles (tabla 1), tres parámetros que varían de forma significativa al procesar el tomate. Los cambios más importantes son la disminución del pH y, en consecuencia, el aumento de la acidez y el incremento del contenido en sólidos solubles, debido a la adición de otros ingredientes durante la transformación, como el vinagre que produce la disminución del pH y la adición del azúcar, que incrementa la densidad de la salsa (Böhm y Bitsch, 1999).

- **Un punto ácido.** Los valores de acidez expresados tanto en el pH como en la concentración total de ácidos son similares en ambos tipos de ketchup.
- **Mayor densidad.** El contenido en sólidos solubles es mayor en el ketchup ecológico, lo que significa que se trata de un producto más estable, consistente y, por tanto, de mayor calidad. Este hecho posiblemente sea debido al menor contenido en agua de los tomates ecológicos.
- **Más energético.** El valor calórico es mayor en el caso del ketchup ecológico, debido a la mayor fracción de carbohidratos, pero también a una mayor presencia de proteínas (tabla 2). Ello se traduce en un 21% más de energía, un 27,5% de carbohidratos y un 36,8% más de proteínas, lo que marca una diferencia nutricional más que significativa.
- **Cero grasas.** Además, en el ketchup ecológico no se detecta grasa, ya que ninguno de los ingredientes incluye lípidos en su composición, mientras que en el producto no ecológico algún aditivo debe aportar los 0,1 g de grasa que aparecen en la composición nutricional.
- **Alta capacidad antioxidante.** La naturaleza antioxidante del ketchup es un atributo a considerar por la importancia que ostentan las sustancias antioxidantes en la prevención de enfermedades y la oxidación celular. Los resultados muestran que por cada 100 g de ketchup ecológico se consumen 2.82 mg de β-caroteno y 23,46 mg de

Figura 2. Niveles de β-caroteno (mg/100 g mf), licopeno (mg/100 g mf) y antioxidantes totales (μM de Trolox/g mf) en el ketchup ecológico y no ecológico.



licopeno. Ello significa que el organismo, por cada 100 g de este alimento, incorpora casi un 5% más de β-caroteno y un 10% más de licopeno que si el consumo fuese de ketchup no ecológico. La diferencia más importante se produce en el contenido en antioxidantes totales, ya que el ketchup ecológico es capaz de proporcionar casi un 79% más de dichas sustancias. La figura 2 muestra el contenido en antioxidantes totales (μM de Trolox/g mf), el contenido en licopeno (mg/100 g mf) y el contenido en β-caroteno (mg/100 g mf) de los dos tipos de ketchup. ▮

Bibliografía

- Blasco, I.; Raigón, M.D. 2014. Variedades locales de tomates para la innovación en ketchup de producción ecológica. *Tecnifood*, 94: 61-63.
- Böhm, V., Bitsch, R. 1999. Intestinal absorption of lycopene from different matrices and interactions to other carotenoids, the lipid status, and the antioxidant capacity of human plasma. *European Journal of Nutrition*, 38:118-125.
- Cruz, R.M., González, J., Sánchez, P. 2013. Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. *Nutrición Hospitalaria*, 28: 6-15.



# Llavors: un petit gran tresor

Sempre han estat aquí, però fins no fa gaire eren poques les persones que n'aprofitaven les propietats al màxim incloent en la seva dieta diferents varietats de llavors. No obstant això, d'un temps ençà ha augmentat la seva popularitat i s'han incorporat ràpidament a tot tipus de receptes, gràcies a la seva riquesa nutricional i el seu sabor, textura i aroma excel·lents.

Enriquir la dieta i fer-la més nutritiva és tan simple com tenir llavors variades a mà a la cuina i incorporar-les al menú familiar. Saboroses, cruixents i oleaginoses, aporten un punt de creativitat als plats i, molt important, una petita quantitat és suficient per aprofitar-ne tots els beneficis. Entre molts altres nutrients proporcionen minerals, àcids grassos omega-3, 6 i 9, lecitina, vitamines del grup B per al bon funcionament del sistema nerviós, vitamina E contra l'envelliment cel·lular i fibra per a la salut intestinal.

## Xia: font d'omega-3

L'ABC News va declarar les llavors de xia com "l'aliment" del 2013, i un estudi publicat al British Journal of Nutrition ha puntualitzat que, gràcies a la seva riquesa en omega-3, poden reduir els triglicèrids i el colesterol i augmentar el colesterol "bo" (HDL). Aquestes i altres conclusions han propiciat que aquestes llavors hagin passat de ser desconegudes a convertir-se en un aliment saludable realment popular.

Aquestes llavors oleaginoses són el vegetal amb un contingut més alt en àcid gras omega-3, en contenen 8 vegades més que el salmó de l'Atlàntic. No tenen gluten, aporten tots els aminoàcids essencials i milloren la hidratació del cos i la retenció d'electròlits, ja que absorbeixen el seu pes en aigua entre 9 i 12 vegades. Igualment, destaquen per aportar 9 vegades més fòsfor que la llet completa, 6 vegades més calci assimilable que la llet, 15 vegades més magnesi que el bròquil verd, 3 vegades més ferro que els espinacs, 4 vegades més seleni que el lli i el doble de potassi que els plàtans.

• **Com prendre-les.** Es recomana prendre'n uns 15 g al dia (una o dues cullerades petites). No cal triturar-les, sinó hidratar-les en suc de fruita, beguda vegetal, iogurt, compota o aigua. També es poden fer servir per espessir sopes, estofats o salses substituint la farina; donar textura gelatinosa a les mermelades o reemplaçar a l'ou en alguna recepta (n'obtidrem l'equivalent barrejant un quart de tassa de llavors amb 2 tasses d'aigua).

- *La recepta.* Barreja 3 cullerades petites de xia amb 1/2 o 3/4 de tassa de beguda d'ametlles o de coco i afegeix-hi extracte de vainilla. Col·loca-ho en un pot hermètic, agita-ho i deixa-ho reposar tota la nit a la nevera (o almenys 3-4 hores). L'endemà, pren-t'ho per esmorzar afegint per sobre algun ingredient que et vingui de gust: fruita fresca tallada, coco ratllat, festucs, musli cruixent, cacau, canyella... Pots endolcir-ho amb melassa d'arròs o xarop d'atzavara.

## Lli: trànsit intestinal perfecte

Les llavors de lli són fosques o daurades, tenen un sabor neutre i en mastegar-les adquireixen una consistència mucilaginosa que actua com a lubricant intestinal, propietat que se suma a la quantitat de fibra que aporten. Per tant, es converteixen en un producte ideal per recuperar el bon peristaltisme i regular el trànsit intestinal. Així mateix, són una molt bona font vegetal d'omega-3, que protegeix la salut cardiovascular.

• **Com prendre-les.** La ració òptima diària se situa en 25 g, i per obtenir-ne els màxims beneficis com a laxant cal

Sabies que, les llavors de xia són el vegetal amb el contingut més alt en àcid gras omega-3, del qual contenen 8 vegades més que el salmó de l'Atlàntic.

deixar les llavors en remull durant tota una nit juntament amb dues prunes seques en un got d'aigua o en un got de suc de fruita sense prunes. Una altra manera d'incloure-les a la dieta és, un cop mòltes amb un molinet de cafè, afegir-les a pans casolans, sucs, iogurts, amanides, sopes, etc.

### Cànem: tots els aminoàcids essencials

És un dels pocs aliments que conté tots els aminoàcids essencials en una proporció perfecta per cobrir les necessitats nutricionals humanes. A més, les llavors de cànem són una font equilibrada de fibra, calci i ferro, fòsfor, magnesi, coure i zinc. I constitueixen un aliment segur per a les persones amb intolerància a les nous, el gluten o la lactosa.

- **Com prendre-les.** Les trobem senceres i també en pols, com a producte hiperproteic per a esportistes i dietes veganes.

### Carbassa: alta concentració de minerals

Ens trobem davant un autèntic concentrat de sals minerals i greixos. Una ració de 30 g cobreix gairebé la meitat de les necessitats diàries de fòsfor i magnesi i la tercera part de les de ferro. A més, beneficien el sistema reproductor masculí perquè prevenen els problemes de pròstata en les seves fases inicials.

- **Com prendre-les.** Es poden menjar crues i sense sal o bé torrades a la paella i condimentades amb unes gotes de salsa de soja o vinagre d'umeboshi al final de la cocció. Són ideals per incorporar a amanides, cereals cuits...

### Girasol: remei antienvelliment

Les llavors de gira-sol contenen més proteïnes que qualsevol altra fruita seca: un 27%. D'altra banda, el seu contingut en vitamines E i B1 les fa perfectes per mantenir en bon estat el sistema nerviós i la pell. Pots preparar una crema nutritiva facial triturant llavors de gira-sol crues i afegint-hi unes gotes d'aigua per crear una pasta untuosa. Aplica la barreja com a mascareta i retira-la posteriorment amb aigua tèbia.

- **Com prendre-les.** La recomanació més comuna és menjar-les crues i sense torrar perquè mantinguin totes les seves propietats. Una altra opció és torrar-les en una paella i afegir-hi unes gotes de salsa de soja al final per donar-los un toc salat.

### Sèsam: més calci que la llet

Un aspecte interessant d'aquestes llavors és que la meitat del seu pes està constituït per àcids grassos que actuen fluidificant la sang i reduint el colesterol nociu. El seu altre gran atractiu és la seva excepcional aportació de calci (883 mg/100 g), que és d'excel·lent absorció perquè s'acompanya de fòsfor i magnesi. Una cullerada de 20 g aporta 195 mg de calci, més que mig got de llet. Igualment, el contingut en ferro i proteïnes les converteix en un aliment energètic i remineralitzant.

- **Com prendre-les.** Habitualment es troben en pans i rebosteria, i a casa es poden barrejar amb iogurt o compota

o afegir a amanides, muslis, salses... Són perfectes per menjar amb cereals i llegums, ja que es complementen molt bé amb els aminoàcids per crear proteïnes. Per tal d'aprofitar-ne al màxim les propietats cal moldre-les en un morter japonès (suribachi) o en una picadora elèctrica. Una altra alternativa és consumir gomashio (un condiment deliciós a força de sèsam i sal) o tahina (una pasta elaborada a força de sèsam triturat).

### Rosella: fibra i vitamines

Són indispensables en el marc d'una alimentació variada i equilibrada, gràcies a les seves interessants quantitats de fibra (tres cullerades aporten un 12% de la quantitat diària recomanada de fibra dietètica), minerals (és notable el seu contingut en manganès, fòsfor, ferro i magnesi), calci (una ració de 30 g representa la meitat del que necessitem diàriament) i vitamines del grup B (especialment B1, B2, B3, B5, B6 i àcid fòlic o B9), així com vitamines E i C.

- **Com prendre-les.** Tradicionalment s'utilitzen en l'elaboració de pans pel seu sabor dolç i la delicada aroma d'ametlles que desprenen quan es torren. També són ideals per condimentar amanides, olis i salses.

### Fenigrec: digestions lleugeres

Es caracteritzen per una olor penetrant i una curiosa forma piramidal, i a l'Índia s'utilitzen per condimentar els cereals. Són riques en mucíl·lags d'acció laxant i, al mateix temps, desinflen les mucoses i milloren la digestió de la resta d'aliments. També regulen la secreció pancreàtica d'insulina, ja que la fibra que contenen redueix l'absorció de la glucosa.

- **Com prendre-les.** Per evitar que es tornin amargues cal torrar-les lleugerament i ja les tindrem llestes per enriquir i aromatitzar qualsevol recepta. 



1. Llavors de girasol. EcoBasics
2. Llavors de sèsam. EcoBasics
3. Llavors de rosella. El Granero
4. Llavors de xia. Veritas

**DESTINATION**  
*El gusto por los viajes*

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

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

**els nostres fruits**

**Aliments ecològics**

**Cal Valls**

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

Mai Vives  
Consultora de nutrició i salut

## El rei dels esmorzars

Deliciós, versàtil i lleuger, el croissant és el rei dels esmorzars. Gràcies a la seva textura cruixent i sabor suau és un dels grans èxits del nostre obrador. Cada nit preparem d'una en una les peces que arriben a les fleques l'endemà perquè puguis triar la teva varietat preferida i començar el dia amb bon gust.

Encara que s'associa al primer àpat del dia, el croissant és un clàssic que tant ve de gust per esmorzar o berenar com per prendre entre hores. A Veritas n'ofereix diferents varietats, sempre elaborades amb ingredients d'origen ecològic. Des del blanc mantegós i cruixent fins als integrals de cereals amb un sabor ple i autèntic, passant pel més saludable i lleuger, el vegà sense cap ingredient animal i endolcit amb atzavara. Gràcies a l'alta qualitat de la matèria primera, l'absència d'additius químics i greixos trans i el treball manual, tots són molt lleugers i digestius.

- **Blanc:** tradicional. S'elabora amb farina pura, no blanquejada ni tractada amb químics, que procedeix de varietats de blat que no han estat modificades genèticament. La mantega ecològica de primera classe li aporta un toc d'esponjositat.

- **Integral: autèntic.** El seu valor rau en l'autenticitat de la farina sencera de blat mòlt, un fet que el distingeix de molts pans i productes anomenats integrals que s'elaboren a partir de farines reconstituïdes, és a dir, farines blanques refinades a les quals se'ls afegeix segó després de la fermentació. A Veritas només fem servir farina sencera, i el resultat és un producte de veritat, que conté el germen del cereal (la part més nutritiva amb vitamina E, zinc, magnesi i antioxidants) i el segó (on trobem fibra, ferro i vitamines del grup B).

- **De cereals: diferent.** En realitat, aquest croissant té més llavors que cereals, però els hem batejat "de cereals" perquè són les llavors les que li confereixen el seu gust sorprenent. És un autèntic número u en vendes i una delícia irreplicable.

- **D'espelta: esponjós.** Aquesta varietat antiga de blat conté els vuit aminoàcids essencials i és menys al·lèrgica que el seu parent, el blat comú. De paladar intens, dota pans i croissants d'aroma i esponjositat.

- **De sègol: estimulant.** Ens trobem davant un croissant que va néixer per petició dels nostres clients i ha estat tot un descobriment. Gràcies a les seves propietats remineralitzants, el sègol regula el trànsit intestinal i es recomana en dietes d'aprimament.

- **Vegà: lleuger.** Una peça molt saludable elaborada amb xarop d'atzavara, una melassa totalment vegetal i sense calories que, a diferència del sucre, no desmineralitza, no provoca càries i pot ser consumida per diabètics de tipus II. Un èxit aclamat pels que opten per una dieta vegana, sense producte animal, i per aquells que busquen un producte diferent. **V**

**V**

### Farcits: dolços i salats

El croissant combina perfectament amb sabors dolços, però també amb salats. Aprofitant aquesta versatilitat hem creat una gamma de croissants farcits que agraden a tots els paladars: de crema, de xocolata, de pernil i formatge, de poma i de frankfurt vegetal fet de tofu, una opció fantàstica per als que gaudeixen dels aliments sense greixos saturats, més lleugers i igual de saborosos.

## EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.



*Sabemos.*

COMO CUIDARTE  
CULTIVAR ECOLÓGICO  
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

# El poder de les plantes

Les herbes aromàtiques i culinàries han deixat de ser simples condiments i s'han convertit en l'ànima de moltes receptes: no només donen vida i sabor als plats, sinó que alhora aporten salut i energia. N'hi ha per a tots els gustos i paladars, la seva presència augmenta a les cartes dels restaurants i ocupen un lloc privilegiat a les nostres cuines i terrasses.

Les Herbes de Can Riera. Premià de Dalt, Barcelona

Sabies que, és molt fàcil incorporar plantes culinàries a la dieta diària, ja sigui en una salsa cremosa, en el farciment de carns o aus o per accentuar el gust de les postres més dolces.

A més de gust i aroma, les herbes aporten beneficis i propietats medicinals i són una opció molt saludable a l'hora de gaudir d'una cuina sana i natural. Un exemple clar de la seva utilització el trobem en la gastronomia mediterrània i en una gran varietat de cuines d'altres països que també n'afegeixen als seus plats típics. I gràcies al seu poder saboritzant i aromàtic, el seu ús està recomanat en les dietes baixes en sal per condimentar les receptes.

Actualment, moltes persones han optat per tenir a casa els seus propis testos per poder disposar en tot moment d'herbes fresques. Avui, els horts urbans formen part de l'arquitectura de les ciutats i són una tendència que ha arribat de la mà d'una consciència ecològica i sostenible. Perquè cultivar a casa un aliment ens apropa a la natura i ens ensenya a comprendre el cicle de la vida i a apreciar l'agricultura.

### Del camp a la cuina

Jaume Riera, fundador de Les Herbes de Can Riera, una empresa familiar agrària especialitzada en el món de les plantes culinàries, explica que “quan vam començar amb la planta aromàtica el 1992 la seva utilització era bàsicament per a jardineria o per engalanar rotondes, carreteres i municipis. Però cap a l'any 2000 es va començar a estendre la tendència de l'hort urbà o del grow your own: és a dir, tenir a casa (al balcó, en una jardinera, a la finestra de la cuina) un petit espai amb herbes per poder agafar fulles fresques en qualsevol moment i afegir-les al sofregit, a l'amanida...”.

Així, amb la il·lusió d'adaptar-se a les noves tendències, “la nostra mentalitat inquieta ens va portar a fer un sondeig per saber si el producte que teníem pensat (planta culinària amb destinació a botigues d'alimentació) podia tenir sortida comercial. Vam participar en diverses trobades de networking, reunions de curta durada entre productor i canal comercial, i vam conèixer Emilio Vila, director comercial de Veritas, i immediatament hi vam establir una relació cordial i propera”.

Uns mesos més tard, l'octubre del 2013, els seus testos ja eren als nostres supermercats, i des de fa uns mesos també ens subministren herbes fresques. “I per a més endavant ens estem proposant treballar més a fons la importància i el potencial curatiu de les plantes medicinals a casa: com utilitzar-les, què ens aporten, com cuidar-les... Veritas és un client que ens acompanya en el nostre creixement i ens permet fer propostes de futur, ja sigui de nous productes o de noves presentacions”, avança Riera.

### A l'estiu, mojitos. a l'hivern, guisats

Les finques de la família Riera estan situades a Premià de Dalt, comarca del Maresme, on es produeixen les plantes aromàtiques i culinàries amb test i els manats frescos que es poden trobar a Veritas. En test oferim cibulet, melissa, menta, julivert arrissat, julivert, romaní, coriandre, marialluïsa, alfàbrega, orenga, farigola, fonoll, sàlvia, àloe vera i kalanchoe, mentre que en la segona opció s'inclouen julivert, romaní, menta, farigola, coriandre, cibulet i alfàbrega. Totes de cultiu ecològic i sense cap afegit químic.

La selecció d'herbes no és casual, Riera afirma que “el consumidor ens orienta i cultivem les que són més habituals. En podríem produir moltes més, però el seu ús a casa és més esporàdic. Per exemple, hem notat un increment en la demanda de determinades varietats a causa de dos factors: la immigració i les seccions de cuina a la televisió i revistes que han popularitzat l'ús de les herbes. I també hi ha un tema estacional, a l'estiu prenem més mojitos i a l'hivern fem més guisats”.

No obstant això, l'ús de les plantes a la cuina, tot i que popular, no sempre n'aprofita tot el potencial. D'aquí ve que la seva promoció i difusió sigui fonamental per a Riera. “És important donar a conèixer al consumidor com es fan servir les herbes, quines són més adequades en cada cas... Per això, participem en programes i fòrums on es parla d'ecologia i producció de proximitat, participem a les iniciatives que ens proposa l'administració (com la Xarxa de Productes de la Terra o la Venda de Proximitat de Circuit Curt), i aquest any ens hem adherit al segell Catalunya Regió Europea de la Gastronomia”.

• **Circuit tancat.** Per assegurar una planta totalment ecològica de principi a fi, la producció en les finques Riera funciona com un circuit tancat. “El primer pas és la producció del planter, ja sigui des de la llavor o des de la planta mare, tallant l'esqueix. Després sembrem en test o al camp, a continuació ve l'engreix i la collita o l'envasament al camp. Cada dia collim, cada dia entreguem”, resumeix Jaume Riera.

• **Tractament natural.** Per combatre les plagues s'utilitzen diversos mètodes. Per exemple, els tractaments amb productes naturals (com l'extracte d'ortiga o de mimosa) o amb bacteris naturals. I també la lluita biològica amb insectes depredadors, per aconseguir un equilibri entre depredador i plaga. “Davant l'existència d'una plaga o una malaltia, el que fem primer és decidir si l'ataquem o bé si rebutgem la planta: tot i que es pugui controlar, de vegades no val la pena comprometre la qualitat del producte”.

Les Herbes de Can Riera



## Aroma i gust amb un plus de salut

Majoritàriament, les herbes es mengen crues (afegides al plat, en amanides, en còctel...) o en infusió, i és molt fàcil incorporar-les a la dieta diària. Tant poden ser a la base d'una salsa cremosa com al farciment de carns o aus o accentuant el gust de les postres més dolces.

- **Alfàbrega.** Està considerada un gran agent antiestrès, és digestiva i ajuda a reduir la tos, el mal de cap i el colesterol. És el condiment ideal per a pastes, arrossos i ous, i casa perfectament amb verdures i hortalisses, com tomàquets, albergínies i pebrots. Un plat: amanida de tomàquet amb mozzarella i alfàbrega.

- **Cibulet.** Destaca per la seva baixa aportació de calories i les seves qualitats antibacterianes i antifúngiques. Conté flavonoides antioxidants (que són bons per a la prevenció del càncer i malalties cardiovasculars) i ajuda a reduir el colesterol. Truites, amanides, canapès, cremes, salses... Són innombrables els plats als quals es pot afegir. Un plat: arròs integral saltat amb gingebre i cibulet.

## V

### Agricultors urbans

El mojito és més bo si es prepara amb menta fresca acabada de tallar, la sopa de farigola de l'àvia queda molt més saborosa si la fem amb herba casolana... Són moltes les plantes que es poden conrear en un balcó de ciutat, però... Quines atencions necessiten? Com cal tallar les fulles? Quant de temps sobreviuran?...

- **Molta llum.** Un cop a casa, cal buscar-los un lloc assolellat. Jaume Riera aclareix que "els testos s'han de situar sempre en un lloc amb llum, ja sigui a la terrassa, el balcó o la cuina". Pel que fa a les fulles, "es poden tallar amb tisores o a mà i afegir-les en el moment just: habitualment cal passar-hi una mica d'aigua i assecar-les amb paper de cuina, però sense aixafar-les. I sempre començant a tallar per la part superior de la planta, perquè torna a rebrotar i al cap d'uns dies es pot tornar a aprofitar".

- **I poca aigua.** Un dels problemes més comuns és que les fulles s'esgrogueixin. Riera comenta que pot ser per "un excés d'aigua que provoca un ofegament de les arrels i el posterior color groc a les fulles. És una situació reversible si es trasplanta a un recipient més gros i regant-la menys. Les plantes culinàries perden gust si es reguen massa, ja que la fulla concentra més aigua i menys olis essencials, de manera que tindrà menys gust quan es faci servir a la cuina". Per tant, cal regar-la només quan es comença a pansir.

- **Coriandre.** És ric en vitamina K i les seves llavors activen la digestió i alleugen els gasos intestinals. La seva aroma penetrant té un protagonisme principal en la gastronomia de multitud de països i és present en receptes de pollastre, xai, peix, marisc, verdures, pastes, arrossos... Un plat: guacamole amb crema de formatge.

- **Orenga.** Les fulles fresques tenen una gran concentració de ferro, manganès, magnesi, coure i altres minerals importants. Té un gran poder aromatitzant capaç de personalitzar pastes, pizzes, amanides, rostits, salses i amanides. Un plat: crestes de formatge, tomàquet sec i orenga.

- **Julivert.** Antidiabètic, antiinflamatori, antiedat... El juli-vert aporta vitamines i un toc especial a qualsevol plat, ja sigui de carn, peix, ous o verdures, i s'hi elaboren les salses més delicioses. Un plat: ous en salsa verda.

- **Romero.** És una de les herbes més antioxidants que hi ha i contribueix a enfortir el cor i a equilibrar el colesterol. Resulta especialment adequat per acompanyar tot tipus de carns: vedella, xai, porc, pollastre o gall dindi. Un plat: xai amb romaní i llimona.

- **Farigola.** Molt digestiu, destaca per ser una excel·lent font de minerals i fibra. S'usa en sopes, pans, guisats, estofats o croquetes i va perfectament amb carbassons, patates i albergínies. Un plat: sopa de farigola.

- **Anet.** Té propietats que alleugen la retenció de líquids i és molt digestiu. D'aroma delicada i gust una mica picant, combina bé amb peixos, carns rostides, patates i pèsols. Un plat: crema freda de cogombre i carbassó amb anet.

- **Menta.** Té propietats digestives i antidiarriques, a més de ser antisèptica i tonificant. Pot alleujar les picades de mosquits i és adequada en casos de refredats i sinusitis. Un dels seus usos més populars és la infusió, encara que també és molt habitual la seva presència en rebosteria, preparació de còctels i sorbets, i com a ingredient destacat en amanides i plats de carn. Un plat: gelat de xocolata amb menta fresca.

- **Sàlvia.** Activa la circulació de la sang, equilibra el sistema nerviós i tonifica l'aparell digestiu. És ideal per acompanyar llegums, carns, formatges i peixos i aromatitzar olis, sopes i arrossos. Un plat: mongetes amb sàlvia.

- **Marialluïsa.** Facilita la digestió, té efectes antiespasmòdics i antiinflamatoris i evita els gasos intestinals. També és molt beneficiosa per expulsar mucositats i combatre la tos. Les fulles es poden prendre en infusió i afegir picades a salses, marinades i amaniments. Un plat: arròs amb curri i infusió de marialluïsa.

- **Melissa.** Està indicada per tranquil·litzar els nervis i també és eficaç en cas de mals de cap i digestions difícils. És un bon condiment per a amanides, truites, farcits de carn i guisats de peix, encara que el seu ús més comú és per aromatitzar pastissos de fruita, gelats i melmelades. Un plat: sorbet de maduixes amb melissa.

- **Kalanchoe.** Les fulles contenen un compost orgànic que aconsegueix aturar la proliferació, propagació i renovació de les cèl·lules canceroses. Se'n poden prendre una o dues fulles en suc frescos, amanida o infusió. Igualment, el seu ús extern en forma de cataplasma és antiinflamatori, antihemorràgic, astringent i cicatritzant.

- **Àloe vera.** La seva saba és refrescant i cicatritzant i fa segles que es fa servir per tractar cremades, inflamacions i nafres. Cal obrir la fulla per la meitat i utilitzar el gel directament o raspar amb un ganivet de punta roma. 

Jaume Riera



**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 ♥ BIO

NO HAY INTERÉS EN COCINAR PARA VER LA VIDA EN ROSA!!!

Control Certisys BE-BIO-01.

[www.limafood.com](http://www.limafood.com)

## Gamma de suc Be Green

Elaborats amb les millors barreges de fruites i verdures, arriben els nous suc de la marca Be Green. Tots, de la millor qualitat: cold press i hpp. És a dir, com que no estan pasteuritzats ni sotmesos a altes temperatures, mantenen intactes totes les propietats nutricionals i l'espectacular sabor de les fruites i les verdures.



## Potets Smile Eat

La marca Smile Eat ens apropa aquesta gamma de potets elaborats a Espanya. De fruites, verdures, cereals, peix i pollastre.

La particularitat d'aquests potets és que són de 230 g i compten amb una boca ampla molt pràctica.



## Ampliem l'assortiment de torrades

De la mà de Borsa, arriben 3 noves torrades de cereals elaborades a partir d'un procés propi de manipulació del gra que els confereix unes elevades qualitats nutricionals.

Et presentem un pa integral de 5 cereals i llavors, ideal per acompanyar els teus àpats o per untar-hi mantega, mermelada, paté... A més, un pa integral sense sal i sense sucre, recomanat per a esmorzars lleugers. Finalment, unes llesques d'espelta riques en fibra i lliures d'oli de palma.



## Llet de coco Veritas

Gràcies a la seva textura cremosa, la llet de coco resulta ideal per a la preparació de salses (com el curri), de rebosteria, de gelats i begudes.

S'elabora a partir de la polpa del coco, i destaca pel seu baix contingut en greix i per estar lliure de lactosa i gluten.

El seu preu és immillorable... Un 23% d'estalvi amb marca Veritas!



## Beguda de civada amb cacau Veritas

Dolça, lleugera i refrescant, la beguda de civada amb cacau Veritas és la millor alternativa per a esmorzars i berenars, ja sigui per gaudir-ne al natural, com a base de batuts, pastissos, etc.

Està elaborada a partir de civada, un cereal molt nutritiu que aporta energia i facilita la digestió; xarop d'atzavara, un endolcidor natural baix en calories, i cacau pur.



## Cotnes de Llenties Veritas

Ampliem la nostra gamma d'aperitius saludables amb les cotnes cruixents i irresistibles de lleties, la millor font de ferro i molt riques en fibra. Ideals per sorprendre els de casa!

### La Laia

Quan vaig a buscar el meus fills a l'escola surten morts de gana.

No vull donar-los entrepà cada dia, i la pega de fruita no en tenen prou, així que estic innovant i els sorprendo amb berenars els està encantant!

els agrada molt la crema de garrofa que els faig...

i les galetes de civada i plàtan duren poquíssim!

sempre, sempre porto dins la bossa puré de fruites per matar el cuquet

#### CREMA DE GARROFA

100 g d'orellanes  
200 g d'avellanes  
100 g de farina de garrofa  
200 g de lligat d'arròs

tritarem ben petites les avellanes i les orellanes

barreja-ho tot en un cassó, a foc molt lent fins que quedi una massa espessa

deixa-ho refredar. Ben guardat a la nevera, dura uns quatre dies

#### GALETES DE CIVADA

2 plàtans madurs  
una cullerada de canyella  
una tassa de floccs de civada fina  
dos cullerades sopres de farina d'arròs

triturar tots els ingredients amb la batidora

Cou-ho en una safata de forn en forma de galeta un cop freda

Glòria Vives Xiol



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

## Adéu a les regles doloroses!

Són moltes les dones que pateixen la síndrome premenstrual durant la seva època reproductiva. Es tracta d'un conjunt de molèsties, més o menys intenses, que apareixen alguns dies abans de la regla i que van des de canvis d'humor fins a cansament i fatiga, passant per inflor abdominal i retenció de líquids. Si reviseu la vostra alimentació, feu exercici i descanseu com cal, segur que hi notareu una millora.

La síndrome premenstrual (SPM), també coneguda com dismenorrea, afecta 3 de cada 4 dones i és tan comuna que, a dia d'avui, moltes es pensen que és un peatge normal lligat a la fertilitat del sexe femení. De fet, el 85% de les dones en època fèrtil experimentaran algun dels seus símptomes almenys una vegada durant la seva vida, i els dolors premenstruals són la primera causa recurrent d'absentisme laboral i a les escoles.

### Rampes, espasmes, ansietat, fatiga, insomni...

La síndrome premenstrual fa referència als dolors que comencen unes quantes hores abans de la regla o juntament amb l'inici del primer sagnat menstrual. Les molèsties són més intenses els dos primers dies i poden durar fins a tres dies en total. Poden ser tolerables i suaus, però en alguns casos també poden arribar a ser molt fortes i greus i afectar la rutina habitual.

El símptoma principal és un dolor espasmòdic localitzat a la part baixa del ventre i de l'esquena (lumbars i sacre) que sol anar acompanyat de diverses alteracions: canvis anímics (irritabilitat, ràbia, aïllament social, ganes de plorar, ansietat, tensió, depressió), sensibilitat a les mames, inflor abdominal, augment de pes i més retenció de líquids, ansietat per menjar i consumir dolços, dolors musculars i articulars, mal de cap i migranyes, cansament, insomni, alteracions gastrointestinals, nàusees, vòmits, marejos...

• **Els antiinflamatoris no són la solució.** Sovint algunes dones es mediquen amb antiinflamatoris per alleugerir la situació, altres es prenen antidepressius, infusions, suplementos... Tot, sense èxit, entenent com a èxit la resolució

total i la no-dependència d'un medicament per aconseguir gaudir d'una salut hormonal posant ordre al metabolisme.

• De vegades la situació es quasi insuportable. Hi ha qui pateix de forma majúscula i la gravetat de la SPM impedeix fer una vida normal. És el que anomenem trastorn disfòric premenstrual (TDPM), una forma greu de SPM que té els següents símptomes: depressió, tristesa, pensaments suïcides, desesperació, ansietat, irritabilitat extrema, atacs de pànic, trastorns de la personalitat, com por a perdre el control o paranoies de l'autoimatge, pèrdua de la libido, gana excessiva, fatiga severa, insomni o ganes de dormir tot el dia, cefalees i taquicàrdies, retenció de líquids, dolor generalitzat, inflor a les mames, acne, èczemes...

### La salut hormonal és fonamental

El primer pas per solucionar la situació és regular la salut hormonal. Sovint la proposta és prendre anticonceptius, però en fer-ho no estem corregint l'origen del problema, només n'atenuem els efectes negatius. De fet, la causa de la síndrome premenstrual és un desequilibri hormonal que està molt influenciat per alteracions emocionals, estats depressius, carència de certs micronutrients o errors alimentaris. Tot i així, el principal motiu és una producció més elevada de prostaglandines proinflamàtores a l'úter.

Aspirina, ibuprofèn, naproxèn, indometacina... Aquests són alguns dels remeis més comuns, però a més de tenir efectes secundaris i contraindicacions, no sempre són totalment efectius. Per aquest motiu, val la pena considerar les alternatives naturals que frenen la fabricació de prostaglandines a l'úter.

### Hàbits que funcionen

La varietat de raons que poden condicionar la SPM fa que no hi hagi un sol tractament que sigui eficaç per a tothom. Si la pateixes i tens sospites de tenir TDPM, et recomanem que et posis en mans d'un especialista en medicina integradora o PNIE per ajustar els hàbits de vida i la possibilitat de dosificar els suplementos d'una forma personalitzada.

Per començar, obtindrem bons resultats fent exercici físic de manera regular, practicant tècniques de gestió de l'estrès (ioga, meditació, hipnosis, mindfulness, relaxació), dormint més de set hores seguides i canviant els hàbits alimentaris: s'ha d'evitar el tabac, el sal, els dolços i l'alcohol, i, a la vegada, menjar més cereals integrals, fruita i verdura cada dia.

• **Proposta de la medicina integradora.** És fonamental vigilar l'alimentació per assegurar la presència a la dieta de: omega-3 (EPA, DHA, ALA), magnesi, calci, ginkgo biloba, oli d'onagra, hipèric, gingebre (en suplementació, des de 7 dies abans de la regla fins a 3 dies després del primer sagnat menstrual dona bons resultats) i vitamines B6, B12, B9 o àcid fòlic, D3 i E.

• **El paper dels estrògens i la serotonina.** La caiguda brusca dels estrògens a partir de l'ovulació (dia 14 del cicle) s'acompanya d'una caiguda sobtada de la serotonina. Per millorar els nivells d'aquesta darrera hormona els psiquiatres prescriuen antidepressius (sertralina, fluoxetina, paroxetina, citalopram), però sempre és millor prendre aliments naturals com gingebre, safrà o cúrcuma, per exemple.

### Aliments recomanats

És hora de revisar la dieta i assegurar que no hi falten els aliments que activen la fabricació de serotonina a l'intestí, tal com han demostrat estudis fets in vivo en humans.

- **Quefir.** Es noten els efectes després de 4 setmanes de menjar-ne cada dia.
- **Nabius o mirtil.** Després de 6 setmanes de menjar-ne 25 g al dia, ja són efectius. Només s'han de menjar 15 nabius o un got petit de suc de nabius cada dia.
- **Llavors, fruita i verdura.** També és aconsellable menjar regularment lli, sèsam, fruites del bosc i verdures crucíferes (bròquil, coliflor, col, ruca, créixens).

### Que no et falti el gingebre!

El glaçons de gingebre són la manera més saludable de refrescar-te i afegir energia al teu suc predilecte. Fes un suc de gingebre amb una màquina de suc de premsat en fred o bé prepara una infusió de gingebre i hipèric. Després, posa el suc o la infusió en una glaçonera dins el congelador i pren cada dia un glaçó en un got d'aigua fresca o afegit a una altra beguda. Recorda que els estudis demostren que és especialment important prendre gingebre des de 7 dies abans de la regla fins a 3 dies després del primer sagnat!

Més informació. [xeivverdager.com](http://xeivverdager.com)



## EL RESURGIR DE TU BELLEZA

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

*Cosmético ecológico certificado.*

[www.corporesano.com](http://www.corporesano.com)



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





Mireia Anglada  
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

# Tofu: el comodí més sa

A la planxa, fregit, al forn, a la papillota, arrebossat o fumat. Aquestes són només algunes de les moltes possibilitats del tofu i totes es poden acompanyar d'una gran varietat d'aliments: albergínia, carbassó, bolets, pebrots, amanides o fins i tot llegums. Igualment es pot afegir a sopes i guisats, i ha estat gràcies a aquesta versatilitat que ha traspassat la frontera de la cuina vegetariana per endinsar-se amb força en la dieta de moltes famílies.



## Vols saber més?

Taller de cuina. **Receptes veganes per guanyar energia.** Mireia Anglada (Vegetalia)

Dimarts 20 de setembre de 19.00 a 20.30h  
Preu 10€ amb val de descompte de 10€.

**RESERVA a** [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

El tofu és una proteïna molt utilitzada en el món vegà i vegetariana en substitució de la carn perquè en la seva elaboració no intervé cap producte animal. Es tracta d'un aliment oriental fet a base de llavors de soja, aigua i coagulant. S'elabora mitjançant la coagulació de l'anomenada "llet de soja", i gràcies al seu premsat se separa la part líquida de la sòlida, de manera similar a com s'obté el formatge a partir de la llet. Es caracteritza per tenir un sabor suau i delicat i un color blanc crema, tot i que a les botigues el trobaràs en formats i textures diferents.

- **Extraferma.** Conté menys aigua i manté molt bé la seva textura, de manera que resulta ideal per fregir, bullir o guisar tallat en dauets o làmines. Aquesta és la forma que aporta més proteïna i també més greix. El pots congelar i afegir després a guisats, lasanyes o salses per a pasta en substitució de la carn.

- **Ferma.** No és tan dens com l'anterior, encara que igualment es pot fregir i fer servir en dauets. És un ingredient perfecte per a postres, guarniments d'amanida i com a substitut del formatge, particularment cottage, ricotta o formatge crema.

- **Suau.** Baix en greix i proteïna, és menys dens que els dos anteriors i ideal per preparar salses i condiments. S'usa també per reduir la quantitat d'ous necessaris en una recepta o reemplaçar la natilla i el iogurt.

- **De seda.** Té una consistència més suau que les anteriors i es pot trobar fumat (de sabor més intens que el tradicional) i en forma extraferma, ferma i suau. És apte per a totes les aplicacions esmentades fins ara.

## A la cuina...

Gràcies a les seves característiques, absorbeix qualsevol sabor que se li afegeixi. Així, si es barreja amb espècies picants, adopta un gust picant; mentre que si es combina amb aliments dolços, pot formar part de les postres més delicioses. Per tant, encara que sembli insípid, és possible realçar-ne el sabor neutre afegint-lo a diferents receptes, però recorda els següents consells abans de cuinar-lo:

- **Cal bullir-lo prèviament.** És molt important bullir-lo amb una alga durant uns 15/20 minuts abans de consumir-lo, ja que necessita una bona cocció per a la seva bona digestió. Un cop bullit, es conserva en l'aigua de cocció dins la nevera uns 3 dies sense problema.

- **Admet diverses coccions.** Quan ja estigui bullit es pot fer a la planxa, en tempura o arrebossar-lo amb una barreja de pa ratllat, herbes aromàtiques, all i julivert. També queda molt bé saltat, sol o com un ingredient més, i condimentat amb salsa de soja. En aquest últim cas el tall ha de ser petit, per assegurar-ne una cocció uniforme.

- **També es pot macerar.** Cal fer una barreja amb all, salsa de soja, herbes aromàtiques, llorer, vinagre de poma i oli d'oliva i macerar-hi el tofu. Un cop hagi adquirit el gust del guarniment ja es pot cuinar sense bullir, perquè la mateixa maceració el fa més digestible. **V**



1. Tofu fumat. Natursoy
2. Tofu natural. Vegetalia
3. Tofu sedós. Taifun
4. Tofu. Taifun

# Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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



El único  
el auténtico  
el original

Sin conservantes  
ni colorantes

**EVICRO**  
MADAL BAL

93 665 76 06 • [info@evicro.net](mailto:info@evicro.net) • [www.evicro.net](http://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, tés y otras bebidas

És un ingredient molt versàtil que té moltes possibilitats a la cuina i que és la base de molts plats i preparacions.

#### FORMATGE DE TOFU

Talla el bloc en dos o tres trossos, unta tots els costats amb mugi miso i deixa'ls una nit a la nevera. L'endemà, retira el miso, neteja el tofu una mica sota l'aixeta, asseca les peces i consumeix-lo com et sembli. També queda molt bé si en lloc de mugi fas servir olivada, tot i que en aquest cas no cal que el rentis. En cap cas cal bullir-lo, ja que el miso i l'olivada fan una bona cocció en fred.

#### PATÉS O QUICHES

Bull el tofu amb una alga durant uns 10 minuts perquè agafi temperatura: en estar calent és més fàcil de triturar. Si el vols per a una base de quiche, cal triturar-lo amb oli, aigua i miso blanc. En el cas que vulguis fer paté, els ingredients varien en funció del gust del paté. Per exemple, per preparar un paté de tofu amb bolets, s'ha de bullir amb aigua i bolets secs durant 15 minuts i triturar-lo amb ceba cuita, una mica d'oli, bolets saltats amb un punt d'all i un pessic de sèsam triturat.

#### ESCABETXAT

Queda molt saborós i és un aperitiu molt saludable per a tota la família. Per accentuar-ne el sabor fes l'escabetx amb vinagre de poma i verdures variades.

## 10 preguntes a... Gabor Smit



Dietista i formador intern de Veritas

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

Sèsam.

**2. Un ingredient per a ocasions especials.**

Tomàquet sec en oli i espècies fet a casa.

**3. Una música per a cuinar.**

Jazz...

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

Passió, per cuinar. Imaginació, per trencar esquemes.

Amor, l'ingredient que sempre triomfa.

**5. Una ciutat per delectar-te en la seva gastronomia.**

San Sebastià, l'oferta és amplíssima: macrobiòtics, vegetarians, pinxos i restaurants d'alta qualitat.

**6. Un plat que et porti records.**

Un brou de la meua àvia holandesa que tenia llest sempre que arribàvem a Amsterdam, on hi passàvem les vacances.

**7. El teu últim descobriment culinari.**

La carbassa potimarron. Té un toc més sec en la seva carn, la qual cosa la fa ideal per cuinar al forn.

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

Mousse de xocolata amb alvocat, maduixes i una fulla de menta.

**9. Un truc de cuina.**

Per fer els sonsos escalfo l'oli, i quan és calent hi afegeixo dues cullerades de farina de cigrò, remeno i hi poso els sonsos, d'aquesta manera no cal enfarinar-los.

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

Un entrant d'algues espagueti de mar fregides i una amanida de ruca salvatge, raves macerats en vinagre d'umeboshi i vinagreta de tomàquet sec. I de plat principal un arròs caldós elaborat amb arròs semiintegral del Delta de l'Ebre amb galeres. Acompanyat d'un bon vi blanc de la terra, Lunatic. I les postres, per berenar...



## Activitats de setembre

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

### TALLERS DE CUINA I BENESTAR

**Dimarts 6**

**Renova els teus hàbits: organitza't a la cuina i guanya salut.** Cristina Manyer

Preu: 25€. Horari: 18.30-20.30 h

**Dimecres 7**

**Detox Food: receptes delicioses y depuratives post-vacances.** Judit Serra i Luis Márquez

Preu: 30€. Horari: 18.00-20.30 h

**Dijous 8**

**Detox Body: exercici físic que ajuda a depurar.** Judit Serra i Carlota Esteve de Miguel

Preu: 30€. Horari: 18.00-20.30 h

**Divendres 9**

**Detox mind: relaxa la ment i deixa't fluir.** Xuan-Lan

Preu: 30€. Horari: 18.00-20.30 h

**Dilluns 12**

**Cuina amb coco i els seus derivats: oli, llet, farina...** Mireia Anglada

Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

**Dimarts 13**

**Masterclass Strala loga, "el ioga rebel".**

Preu: 15€. Horari: 18.30-20.00 h

**Divendres 23**

**Taller pràctic de pa sense gluten: aprèn a adaptar-lo al teu gust.**

**Mamafermenta**

Preu: 30€. Horari: 18.00-21.00 h

**Divendres 30**

**Sessió de meditació en cercle de dones.** Pilar Benítez

Preu: consultar pàgina web. Horari: 20.00-21.00 h

### QUINZENA VEGANA

**Dijous 15**

**Claus per fer-se vegà sense estressar-se.** Mai Vives (Natursoy)

Preu: 10€. Horari: 19.00-20.30 h

**Divendres 16**

**Rebosteria vegana per sorprendre.** Mireia Anglada (El Granero)

Preu: 10€. Horari: 18.30-20.30 h

**Dilluns 19**

**Aprèn a cuinar amb begudes vegetals.** Judit Serra (Ecomil)

Preu: 10€. Horari: 19.00-20.30 h

**Dimarts 20**

**Receptes veganes per guanyar energia.** Mireia Anglada (Vegetalia)

Preu: 10€. Horari: 19.00-20.30 h

**Dijous 22**

**Taula rodona: Estil de vida vegà Moderat per Xenia d'espaien**

Preu: 10€. Horari: 19.00-20.30 h

**Dilluns 26**

**Postres delicioses per ser el millor amfitrió.** Arturo Castillo (Amandín)

Preu: 10€. Horari: 19.00-20.30 h

**Dijous 29**

**Vespre Vegà**

Preu: 15€. Horari: 19.00-21.30 h

**Classes de Strala loga**

**Inscripcions a [www.stralaspain.com](http://www.stralaspain.com)**

**Dilluns de 14.15h a 15.15h, Dimarts de 17.00h a 18h, Dijous de 9.30h a 10.30h**

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

Ja pots consultar la programació a través de la pàgina web [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es) i reservar plaça a la sessió que triïs!

## L'esmorzar més saludable

Als nens els és difícil resistir-se a la pastisseria industrial i els encanten els croissants farcits de crema de cacau, els pastissos i les magdalenes. No obstant això, aquestes temptacions no són l'esmorzar ideal per a ells. Evitar que aquests aliments es converteixin en els "sospitosos habituals" del seu esmorzar depèn principalment dels pares i les mares. És hora de buscar alternatives!

Les enquestes sobre els hàbits de consum ens diuen que la pastisseria industrial apareix per davant d'altres aliments saludables com el pa, els cereals o la fruita en l'esmorzar diari. El problema és que l'esmentada brioixeria és massa calòrica i molt poc nutritiva. Per exemple, una magdalena de xocolata de pastisseria industrial de 60 g aporta fins a 260 kcal, quan un nen de 4 a 8 anys no necessita consumir més 200 kcal en tot l'esmorzar. Però, fins i tot amb tantes calories, són aliments que no sadollen, ja que amb prou feines aporten fibra. A més, contenen molts sucres refinats que s'absorbeixen ràpidament, una gran quantitat de sal i greixos trans molt perjudicials.

Una suma perillosa que, dia rere dia, augmenta el risc de patir obesitat i diabetis ja des de petits. Igualment, quan els nens mengen brioixeria estan deixant de consumir altres productes més beneficiosos per a la salut, i pot comportar serioses deficiències d'alguns nutrients com vitamines i minerals.

### Energia de la bona

Com a alternativa, hem d'oferir-los un esmorzar més sa i nutritiu, però no menys ric. Una combinació que inclogui fibra (que aporten els cereals integrals i ecològics), greixos saludables (com els de l'oli d'oliva, la fruita seca o

les llavors), i vitamines i minerals (en forma de fruita fresca o verdura).

#### • Idees per esmorzar a casa...

- Bol de iogurt natural amb musli, trossos de pinya, avellanes, panses i mel.
- Mandarina, beguda d'espelta amb pol·len i galetes de poma i canyella.
- Pa de pagès amb tomàquet i oli d'oliva amb pernil dolç, un kiwi i llet d'ametlles.
- Suc de taronja, dues llesques de pa de nous i xocolata negra.
- Batut de llet amb maduixes, plàtan, dàtils i flocs de civada.

#### • Opcions per prendre a l'escola...

- Pa de pita farcit de fruita de formatge i xampinyons i bric de suc (sense sucre afegit).
- Barreta de cereals amb fruita seca i coco i un plàtan.
- Sandoix de pollastre amb compota de poma i una mandarina.
- Crackers amb formatge fresc i codony i una poma.
- Pa de pessic casolà de fruites del bosc i nous i bric de beguda de civada xocolatada.
- Entrepà vegetal de pa de motlle integral amb tomàquet, enciam, ou dur i alvocat. 



1. Ametlles. Biocomerç
2. Pa de pita integral. Natursoy
3. Compota de poma. Natursoy
4. Beguda de civada i cacau. Oatly
5. Muesli. Biocop



## Carns vegetals: proteïnes que et cuiden

Seguir una alimentació vegana no vol dir renunciar a guisats, estofats, hamburgueses o lasanyes ni a gaudir del sabor i la textura d'un "plat fort". Comptem amb substituïts molt nutritius, ideals per preparar plats saludables que faran que no trobem a faltar la carn.

Les anomenades "carns vegetals" són una bona alternativa a la carn d'origen animal i gaudeix de propietats nutricionals molt interessants. De fet, portar una dieta vegana i substituir la proteïna animal per la d'origen vegetal ajuda a abaixar la tensió arterial, regula l'absorció de sucres en l'intestí (evita la diabetis), rebaixa l'acidesa a la sang i equilibra els nivells de colesterol, de manera que millora la salut cardiovascular. Les opcions vegetals més nutritives són:

• **Tofu.** Derivat de la soja blanca, té l'aspecte i la consistència d'un formatge dens i un sabor suau i lleuger. S'elabora quallant l'extracte líquid d'aquest llegum amb nigari, clorur de magnesi obtingut de les algues.

- **Nutrients.** És un aliment complet, amb aproximadament un 11% de proteïna d'alta qualitat, 4% d'hidrats de carboni i molt baix en greixos (un 8%). També conté calci, fòsfor i un tipus de ferro combinat amb proteïnes, motiu pel qual s'assimila millor que el d'altres vegetals.

• **Seitan.** Està elaborat a partir d'una proteïna del blat, el gluten, i tant la seva consistència com la textura, i fins i tot el color, recorden la carn. És fàcil de digerir i apte per a tothom, excepte per als celíacs.

- **Nutrients.** Si comparem un filet de seitan amb un de bou o porc, el primer guanya en proteïnes (24,7% en el seitan, 20% en el bou i 16% en el porc). A més, gairebé no té greixos i aporta pràcticament la meitat de calories.

• **Tempeh.** S'obté a partir de la fermentació del gra sencer de soja amb el fong *Rhizopus* (tempeh starter).

- **Nutrients.** Igual que el tofu, conté la proteïna completa de la soja amb tots els aminoàcids essencials i manté la fibra de les faves senceres. Amb la fermentació es generen antibiòtics naturals (capaços de combatre infeccions intestinals) i es creen enzims beneficiosos per a la salut digestiva. 

### Vols saber més?

**Taller de cuina. Claus per fer-se vegà sense estressar-se. Mai Vives (Natursoy)**

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

**RESERVA a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)**

Mireia Marín Antón  
Dietista i experta en Nutrició



1. Tofu. Taifun
2. Bio Seitan. Natursoy
3. Seitan. Natursoy

## Trucs de cuina

**Aprèn a treure el màxim profit de la proteïna vegetal i prepara plats tan saludables com apetitosos per a tota família.**

### Tofu

Com que és molt neutre absorbeix amb facilitat el sabor dels aliments amb els quals es barreja. Talla'l a daus o làmines i deixa'l marinar amb tamari i sèsam o herbes, i quedarà deliciós.

### Seitan

Obtindràs una hamburguesa amb proteïna completa si barreges el seitan a manera de carn picada (proteïna de cereal) amb farina de cigró (proteïna de llegum). Afegeix-hi verduretes picades i dóna-li forma.

### Tempeh

Tritura el tempeh i sofregeix-lo amb vegetals i salsa de tomàquet per obtenir una salsa molt nutritiva amb la qual podràs acompanyar pastes i preparar farcits.

# ¡Sonríe, sonríe!

Una correcta higiene bucal no sólo es clave para presumir de sonrisa, sino que es esencial para evitar la acumulación de placa dental y sarro, el mal aliento y dos de las afecciones más habituales: la caries y la piorrea o periodontitis. Un cepillado regular con un dentífrico ecológico te ayudará a mantener una boca sana y fresca.



La boca es una de las zonas del cuerpo en la que hay más bacterias, ya que se juntan las propias de la cavidad bucal con las que pueden entrar del exterior a través de la comida, la bebida, la respiración, etc. Los restos de comida se acumulan entre los dientes y, de no eliminarse, se degradan y alimentan a dichas bacterias, que proliferan y se acumulan en dientes y encías causando la placa bacteriana, provocando caries e inflamando las encías, lo que a la larga podría desencadenar otras afecciones como la gingivitis o la periodontitis. Para evitarlo, es importante cepillarse regularmente con un dentífrico ecológico, cuyos ingredientes naturales son altamente eficaces.

- **Las caries se pueden prevenir.** Los dentífricos con áloe vera equilibran los niveles de pH de la boca un mínimo de 5 horas, previniendo la formación de caries. Otros activos que funcionan son el árbol del té y el tomillo, que son grandes antisépticos y bactericidas.

- **El sarro, a raya.** El motivo principal de su aparición es una dieta rica en azúcares y grasas perjudiciales. Las pastas a base de sal marina y bicarbonato sódico natural son eficaces para reducirlo, además de neutralizar los ácidos responsables de la caries.

- **Encías sanas.** La gingivitis comienza con la inflamación de los bordes de las encías y con el tiempo enrojecen, se hinchan y sangran. Si no se frena deriva en piorrea o periodontitis, que afecta al hueso y los tejidos y puede terminar con la pérdida del diente. La mirra y el propóleo evitan la inflamación y son antimicrobianos. Por su parte, la salvia, la manzanilla y la ratania ayudan a regenerar los tejidos.

- **Adiós a la sensibilidad dental.** Como consecuencia de la erosión o descalcificación del esmalte, aparece un dolor

intenso ante diversos estímulos, como tomar bebidas o alimentos muy fríos o muy calientes. El áloe vera tiene un efecto calmante instantáneo, perfecto para los dientes sensibles.

- **Aliento fresco y dientes más blancos.** Elige un dentífrico con menta, árbol del té o hinojo y no olvides cepillar la lengua: muchas veces la causa del mal aliento se origina en la misma, ya que aloja un importante número de bacterias. El uso regular de una pasta dental a base arcilla y plantas contribuye a eliminar las manchas y blanquear los dientes.

## Cuanto más natural, mejor

Probablemente el dentífrico sea el producto de higiene más usado, por lo que la opción de elegirlo ecológico es la más sana e inocua, ya que están libres de ingredientes poco recomendables (edulcorantes artificiales, espumantes, colorantes, aleaciones de aluminio...). Una de las grandes diferencias con los no ecológicos es que no contienen flúor, cuya efectividad contra las caries no está demostrada, aunque sí se sabe que su uso excesivo puede generar manchas y desgastar el esmalte, entre otros efectos negativos. Por eso la OMS recomienda limitar su uso en los dentífricos, sobre todo en los infantiles.

Otra diferencia fundamental es que las pastas dentales no contienen tensioactivos ni espumantes. Los primeros son unas sustancias sintéticas emulsionantes que se encuentran generalmente en detergentes, lavavajillas, etc., pero también en cosmética. Al cepillar los dientes penetran en el cuerpo a través de las encías y, al ser sintéticos, el organismo no los reconoce ni es capaz de metabolizarlos, lo que puede provocar alergias y otros problemas. En cuanto a los segundos el más común es el Sodium Lauryl Sulfate, que proporciona una agradable sensación de frescor, pero también irrita la cavidad bucal y causa sensibilidad. 

## Las claves de un buen cepillado

Los dientes deben cepillarse un mínimo de dos veces al día (al levantarse y antes de acostarse) durante dos minutos y, si puede ser, después de cada comida. Sin presionar demasiado, los superiores se cepillan de arriba a abajo y los inferiores de abajo a arriba, moviendo el cepillo de la encía al borde del diente.

- **Antibacteriano, compacto y ergonómico.** Elige un cepillo de tipo medio que tenga en las cerdas plata pura, que en contacto con el agua reacciona liberando iones activos y eliminando las bacterias que suelen quedar en el cepillo. Un cabezal compacto facilita su empleo en todo el arco dental y el mango ergonómico favorece que se use correctamente.



1. Dentífrico de caléndula. Natura House
2. Dentífrico de aloe vera. Aloe Dent
3. Pasta de dientes menta. Logona
4. Crema dental purificante. Corpore Sano
5. Dentífrico menta. Viridis

## El poder de la menta

En Veritas ofrecemos una amplia gama de pastas dentales ecológicas, entre las que recomendamos probar la de Viridis con menta: tiene un precio muy interesante y está especialmente formulada para proteger las encías, reforzar los dientes y prevenir las caries. Entre sus activos destaca la menta, una planta medicinal que elimina el mal aliento y reduce la cantidad de bacterias en la boca, que son las causantes del mal olor.

Además de dentífricos, la gama Viridis incluye una completa línea capilar (que cubre las necesidades de los diferentes tipos de cabello), geles de ducha, desodorantes... Sus principales ingredientes son aceites vegetales prensados en frío, extractos de hierbas de cultivo ecológico y materias primas biodegradables, que se combinan con los más modernos procesos de elaboración siempre de forma sostenible y ecológica. Asimismo, todos sus productos tienen la certificación más exigente dentro de la certificación Ecocert, la de "cosmético ecológico".

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

EST. 1959

**COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ**

✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (100%)

✓ EFICACIA PROBADA

✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES

MADE IN THE BLACK FOREST

**LOVE YOUR SKIN**

**CREMA ANTI-ARRUGAS PARA ELLA Y ÉL**

**PURA SOFT Q10**

BEAUTY SPECIALS

21474

22934

25259

**ANNEMARIE BORLIND**

NATURAL BEAUTY

**PURA SOFT Q10**

Anti-Falten-Creme

Anti-Wrinkle Cream

Crème Anti-Rides

**COENZIMA Q10**

Obtenida de la levadura

Suaviza visiblemente las líneas de expresión

**ANNEMARIE BORLIND**

NATURAL BEAUTY

**www.borlind.es**

## Bosses compostables i reutilitzables

Avui us presentem una nova secció dedicada a la sostenibilitat. Sempre compromesos al màxim amb el medi ambient i la ramaderia i agricultura ecològiques, ens farem ressò de les iniciatives que tenen com a principal objectiu mantenir la biodiversitat i preservar els recursos naturals, rebutjant la contaminació i les males pràctiques. La primera d'aquestes iniciatives és **l'ús a les nostres botigues de bosses compostables també a la secció de fruita i verdura.**



Les bosses de plàstic són un seriós problema mediam-biental, ja que triguen segles a degradar-se i el seu efecte és devastador sobre la fauna i la flora marines. De fet, són el tercer residu més recollit a les platges de tot el món, segons l'organització International Coastal Cleanup.

*Cada any:*

- Més de 5.000 milions de bosses distribuïdes a les caixes registradores
- 12.000 milions es fan servir per als vegetals i la fruita

A Veritas, i tot i que actualment no hi ha cap llei que ho exigeixi, hem incorporat les bosses de fruita

i verdura compostables al nostre pla de millores de packaging.

Bosses que desapareixeran al mateix temps que la resta de matèria orgànica en entrar en una planta de compostatge. I, com que estan fetes de blat de moro, també les podeu tornar a fer servir en la vostra fracció orgànica, perquè reutilitzar és la primera de les millors opcions per a la sostenibilitat d'un objecte.

Gràcies a la nostra iniciativa, aquest any hi haurà més d'un milió i mig de bosses de plàstic menys al món, estalviarem més d'un 75% de gasos d'efecte hivernacle i més d'un 25% d'aigua, i amb la vostra ajuda continuarem respectant el medi ambient i l'ecosistema. 

Torna la Quinzena Vegana!!!  
Sisena edició, del 15 al 29 de setembre

QUINZENA  VEGANA  
Un món vegetal per descobrir



veritas



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

Naturalista, periodista i escriptor, Carlos de Prada és un prestigiós expert en qüestions mediambientals. Actualment és president del Fons per a la Defensa de la Salut Ambiental, una entitat sense ànim de lucre centrada en la conscienciació sobre els efectes de la creixent contaminació química del món sobre la salut humana. Ha col·laborat en premsa, ràdio i televisió, sempre aportant informació i opinió sobre temes ecològics, alhora que ha desenvolupat una àmplia tasca com a ponent, conferenciant i professor de cursos i jornades. A més, ha rebut multitud de guardons i ha estat distingit amb el premi de Nacions Unides Global 500 per la seva tasca en defensa de la natura.

*A través d'aquestes pàgines ens donarà a conèixer  
les més diverses investigacions i temes d'interès, i ens ensenyarà que  
sempre hi ha una esperança, una solució a l'abast de tothom per tenir  
cura del nostre planeta.*

## Los beneficios de los alimentos ecológicos

Un estudio clave realizado por la Universidad de Newcastle (Reino Unido), basado en la revisión de 343 investigaciones científicas, muestra como la alimentación ecológica tiene más sustancias beneficiosas y menos sustancias perjudiciales que la no ecológica (*British Journal of Nutrition*, 2014).

*British Journal of Nutrition*. 2014 Jun 26;118:1-18.  
Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses.  
Barański M, Srećnik-Tóber D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB, Benbrook C, Biavati B, Markellou E, Giotis C, Gromadzka-Ostrowska J, Rembalska E, Skwarło-Sońka K, Tahvonen R, Janovská D, Niggli U, Nicot P, Leifert C.  
Accesible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24968103>

Los investigadores revisaron 343 investigaciones científicas realizadas sobre el tema para saber si realmente existían diferencias importantes entre los productos ecológicos y los no ecológicos. La conclusión era que existían "diferencias significativas en la composición de los alimentos, según sean ecológicos o no" y que las diferencias eran marcadamente favorables en el caso de los ecológicos: frutas, verduras, cereales...

### Más antioxidantes

Según esta revisión de estudios desarrollada por expertos de universidades y centros de investigación de Reino Unido, Estados Unidos, Francia, Suiza, Italia, Grecia, Finlandia, Polonia y la República Checa, "la concentración de una serie de antioxidantes tales como los polifenoles son sustancialmente superiores tanto en los cultivos ecológicos como en los productos alimentarios procedentes de ellos".

Se vio, por ejemplo, que los productos ecológicos tenían:

- 19% más de ácidos fenólicos
- 69% más de flavanonas
- 28% más de estilbenos
- 26% más de flavonas
- 50% más de flavonoles
- 51% más de antocianinas

Los autores de la revisión destacan que "muchos de estos compuestos han sido asociados a una reducción en el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, así como diversos tipos de cáncer en intervenciones dietéticas y estudios epidemiológicos". También encontraron "significativas diferencias" en cuanto al contenido de otros compuestos, tales como minerales y vitaminas, favorables a los alimentos ecológicos.

### Menos residuos de pesticidas

Además de tener una mayor presencia de sustancias beneficiosas, que pueden ayudar a prevenir problemas de salud, los expertos señalan que los productos ecológicos tienen al mismo tiempo una menor presencia de una serie de sustancias perjudiciales, destacando su menor presencia de residuos de pesticidas. Así, afirman que "la frecuencia con la que se detectan residuos de pesticidas es cuatro veces más alta en los productos no ecológicos que en los ecológicos".

Además los productos no ecológicos también contienen bastante más cadmio, un metal pesado tóxico, que los productos ecológicos. ▮



amb molt  
de gust

## Entrepà vegetarià

# FAST GOOD

amb Sergi de Meià

Receptes saludables,  
ràpides i de fàcil preparació



La fibra que contenen les albergínies equilibra els nivells de colesterol, afavoreix l'eliminació de toxines i regula el trànsit intestinal.



La recepta, pas a pas, al nostre canal

YouTube



### Ingredients:

- 4 panets
- 1 albergínia
- Formatge camembert
- 4 tomàquets madurs sense pell
- 40 g de nous pelades
- 60 g de bledes fresques
- Sal
- Oli d'oliva verge extra



Oli d'oliva. L'Estornell

### Elaboració:

1. Escaliva l'albergínia, pela-la i reserva. Mentrestant, pela i trosseja els tomàquets.
2. Tritura l'albergínia rostida amb oli d'oliva i sal fins a obtenir-ne un puré.
3. Talla els panets per la meitat i unta-hi a banda i banda el puré d'albergínia.
4. A sobre d'una meitat col·loca-hi fulles crues de bleda, nous, trossos de tomàquet i diversos talls de camembert.
5. Posa les meitats obertes en una safata de forn, gratina-ho durant 2 minuts, tanca els panets i serveix-los.



**QUINUA  
REAL**

## La quínoa más auténtica

Ecológica - Gluten Free - Rica en proteína - Baja en grasas - Origen Bolivia



[www.quinuareal.bio](http://www.quinuareal.bio)



Facebook  
Quinoa Real



Youtube  
Quinoa Real



Instagram  
#Quinoa\_Real



Twitter  
@QuinoaReal

# Amanida de wakame, tempeh i germinats

Recepta proposada per  
**@lasmariacocinillas**

L'alga wakame posseeix una combinació especialment afortunada de calci i magnesi, ja que aquest últim mineral és essencial per al funcionament de la calcitonina, l'hormona que permet que els ossos absorbeixin el calci.

## Ingredients:

- 320 g d'alga wakame
- 200 g de tempeh
- 50 g de germinats variats
- 60 g de nabius o qualsevol altre fruit vermell (gerds, groselles, maduixes...)
- 2 alvocats madurs, pelats i sense pinyol
- 1 llimona o llima
- 80 g de pa torrat
- 1 cullerada de cafè de sèsam
- 60 g d'oli de sèsam
- Sal

## Elaboració:

1. Talla el tempeh, el pa i els alvocats a dauets i espren la llimona per obtenir-ne el suc. Reserva.
2. Posa el pa i el tempeh en dues paelles amb una mica d'oli. Has torrar el primer i cuinar el segon durant uns minuts.
3. Si l'alga wakame està deshidratada, posa-la a hidratar uns minuts en aigua. Escorre-la i reserva.
4. Posa en una safata les algues, el tempeh, els germinats, els alvocats, els nabius, el sèsam, el suc de llimona i l'oli de sèsam. Afegeix-hi sal i barreja-ho. Serveix-ho immediatament.



Wakame.  
Porto Muiños

# Pastís de mill i tonyina

Recepta proposada per  
**Mireia Anglada**

El mill és un cereal sense gluten molt digestiu i nutritiu, ric en proteïnes i fòsfor, un mineral que resulta fonamental per mantenir la salut del sistema nerviós.

## Ingredients:

- 1/2 tassa de mill rentat i escorregut
- 3 pastanagues trossegades
- 1 ceba laminada
- Api trossejat
- Tàperes
- Tonyina en conserva
- Salsa de tomàquet casolana
- Llorer
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra

## Elaboració:

1. Salta la ceba amb una mica d'oli i una mica de sal durant 10 minuts.
2. Afegeix-hi les pastanagues, l'api, el llorer, el mill, un pessic de sal i aigua (la proporció és d'1 part de mill per 2 i mitja d'aigua).
3. Tapa-ho, porta-ho a ebullició, redueix a foc suau i deixa-ho coure uns 20 minuts, fins que el mill absorbeixi l'aigua.
4. Quan el mill hagi absorbit l'aigua, afegeix-hi les tàperes i la tonyina. Barreja-ho amb cura i col·loca-ho en una safata, alternant capes de barreja amb capes de salsa de tomàquet. Pressiona perquè quedi ben pla i deixa-ho refredar.



Mill. Ecobasics



**monsoy**

## AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

monsoy almendras 100% vegetal  
monsoy arroz 100% vegetal  
monsoy avena 100% vegetal

Descobreix tota la gamma a: [www.liquats.com](http://www.liquats.com)

**Bio**



# #365Gracies

A Terra Veritas **complim el nostre primer any**  
i volem celebrar-ho amb tu. Entra al nostre web  
i descobreix totes les sorpreses que hem preparat

[www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)



ÀLABA: Vitoria-Gasteiz: Los Fueros, 13 ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 BARCELONA: Balmes, 309 • C. C. Arenas de Barcelona. Gran Via Corts Catalanes, 373-385 • C. C. Glòries. Av Diagonal, 208 • C. C. La Maquinista, Passeig Potosí, 2 • 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 Gervasi, 63 • Pg. de Sant Joan, 144 • Ptge. Senillosa, 3 • Secretari Coloma, 37 • Torrent de l'Olla, 200 • Trav. de les Corts, 271 • Via Laletana, 28 • **BISCAIA:** Bilbao: Alameda Urquijo, 48 • CASTELLDEFELS: C. C. L'Àncora Blau • GRANOLLERS: Joan Prim, 70 • MANRESA: Pg. Pere III, 84 • MATARÓ: Nou, 27 • SABADELL: Vilarrubias, 1 • SANT CUGAT: Av. Lluís Companys, 31-33 • SITGES: Pg. Vilafranca, 18 • TERRASSA: Rambla d'Egara, 215 • VIC: Sant Fidel, 11 • VILANOVA I LA GELTRÚ: Plaça Soler i carbonell, 14 GIRONA: BLANES: Ses Falques, 10 ILLES BALEARS: EIVISSA: Avinguda d'Espanya, 8 • MENORCA: Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/D'Artur. Polígon de Maó • PALMA: Plaça del Comtat del Rosselló, 6 TARRAGONA: REUS: C.C La Fira. Planta -1, local 22-23