

veritas

Terra de torrons
Agramunt. Lleida

nº72

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 72 • Desembre 2015 • www.veritas.es



vivian dalmau araño
responsable de terra veritas

Navidad, feliz Navidad

Cierra los ojos, respira y ahora hazte la siguiente pregunta: ¿Qué representa para ti la Navidad? Tómate tu tiempo.

Las respuestas serán tan variadas como diferentes tipos de personas existen en el mundo, con sus ideologías e intereses.

Para mí la Navidad es tiempo de desplazamientos y encuentros, para estar con los seres queridos. Instantes para compartir con los tuyos, tanto con la familia que te viene dada como con la que uno mismo se crea, recordando a los que ya no están y dando la bienvenida a los que llegan de nuevo.

La Navidad son momentos dónde se deja espacio a la magia, y dónde se cocinan todos los ingredientes con mucho amor para elaborar comidas de verdad.

En definitiva, la navidad es tiempo de dar y recibir amor, y es bonito que te lo puedas permitir y puedas expresarlo a tu manera. Te invito a hacerlo...

Todo el equipo de Veritas te deseamos de corazón que pases una Feliz Navidad y que tengas un próspero año nuevo.

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

veritasecologico ecoveritas / ecoveritas_cat supermercadosveritas

Hola! Avui
em trobareu a les
pàgines 30-31



sumari



Nens 4
Fortalesa hivernal



Diversitat 10
N'hi ha prou
amb un plat de pasta



Divulgació 14
Carne procesada:
¿por qué es peligrosa?



Forn 18
El tortell,
la fava i el rei



Reportatge 20
Terra de torrons



Estil de vida 26
La importància
de mastegar bé



Novetats 30
Veritas, Amandin, Aquo,
BioComercio...



Els consells d'en Xevi 32
Boca sana en un cos sa
Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 34
Usos de l'alga kombu
Mireia Anglada



Terra Veritas 35
Activitats de desembre



A propòsit de... 36
Avui ens ocupem
de les mares i
dels nens



Benestar. Complementos 38
Más vale prevenir
Nuria Fontova



Amb molt de gust 40
Pollastre rostit amb pomes, sopa de galets i tempeh amb
salsa d'ametlles

Sabies que, els hàbits alimentaris han d'evolucionar cap a una dieta saludable, limitant el consum de carn i incrementant la presència de fruites, verdures, llegums i cereals integrals.



Fortalesa hivernal

Els fideus soba formen part de la família de pastes japoneses tradicionals i tenen molt de protagonisme en la nova cuina occidental. S'elaboren amb fajol, encara que hi ha varietats que contenen una barreja de fajol i blat comú. Prims i de color fosc, són perfectes per consumir durant l'hivern gràcies a l'aportació de proteïnes, energia i calor.

El fajol és un gra antic que va caure en desús i que l'alimentació ecològica ha recuperat per la seva enorme riquesa en nutrients. En realitat (i encara que es trobi sempre al costat d'altres cereals com l'arròs, el mill o la civada), no es tracta d'un cereal. Les seves característiques són similars, però pertany a la família botànica de les plantes poligonàcies.

Una altra puntualització necessària és que si bé en castellà es coneix amb el nom de trigo sarraceno, no és parent del blat comú i no conté gluten, per la qual cosa és perfectament apte per a celíacs.

Per què són bons per als petits?

Són molts els motius que fan dels fideus soba un aliment imprescindible en la dieta dels nens. Vegem-ne els més importants:

- **Aporten proteïnes de qualitat.** El fajol destaca pel seu enorme contingut en proteïnes de fàcil assimilació. Igualment, és molt ric en lisina, un aminoàcid clau en la reconversió proteica que no és habitual en altres cereals.

- *L'aliment vegetal més proteic.* Segons la classificació d'Eggum sobre la proteïna neta utilitzable per l'organisme, el valor més alt és per a l'ou (94), mentre que entre els aliments d'origen vegetal, l'índex més elevat correspon a la farina de fajol (74), que supera l'arròs (70), la civada (66), el tofu (65), la soja (61), el blat (47) i el cacauet (43). Quan el fajol es combina amb el blat (és el cas dels fideus soba), l'índex puja a 81, i si s'afegeix farina de soja a la barreja, se situa al mateix nivell de l'ou (94).

- **Donen força i vitalitat.** El poder energètic dels fideus soba té la seva explicació en la presència d'hidrats de carboni, que alliberen energia neta durant hores. La medicina oriental recomana el fajol en casos de cansament, apatia o depressió, i als nens els resulta més fàcil menjar fideus soba que no el gra sencer.

- *Un conte per menjar.* Si el petit està cansat, apagat o desganat, són la millor opció. Mentre menja li pots explicar la història que diu que a Tòquio, al barri on vivien els homes que tiraven els carros de transport, hi havia carretons ambulants que venien fideus soba preparats

Sabies que, els fideus soba es couen més ràpid que els de blat, però s'han de refrescar amb aigua freda després de la cocció per assegurar que la seva textura sigui l'adequada.

Salgot

BONS EMBOTITS

Aiguafreda 1928

amb una barreja de farina de fajol i blat comú. En menjar aquests fideus, els conductors recuperaven l'energia i podien seguir treballant amb força.

- **Generen calor.** La medicina tradicional xinesa considera que el fajol i el mill són dos productes de naturalesa calenta, ja que proporcionen calor a l'organisme. Just el contrari que passa amb altres aliments, com la fruita, que en ser de naturalesa freda refresquen ràpidament.

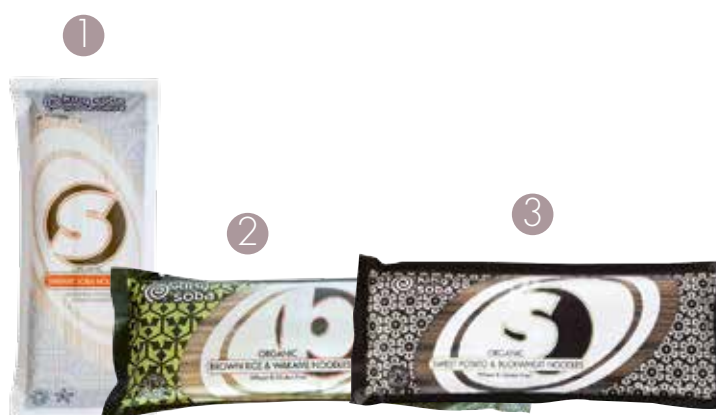
Calents, freds, amb verdures, amb carn...

Un dels seus grans avantatges és la versatilitat que ofereixen a la cuina. Es poden degustar tant freds com calents. Així, a l'hivern es prenen amb un brou o bé saltats al wok o a la paella amb verdures, gambes, tofu o pollastre. I quan arriba la calor es poden menjar freds, preparats amb ingredients de temporada i acompanyats de diferents bols de salses fredes per sucar.

- **Preparació.** En línies generals, es cuinen com qualsevol altra pasta, però considerant les seves peculiaritats per gaudir plenament del seu sabor i textura especials.

- *Temps de cocció.* Posa una gran quantitat d'aigua a bullir en un recipient gros sense sal. Afegeix-hi els soba, procurant que se submergeixin bé al líquid, i deixa'ls coure poc temps, no més de cinc minuts. És recomanable seguir les instruccions, perquè el temps pot variar segons el fabricant.

- *Esbandit posterior.* Un cop cuits, escorre'ls amb un colador i submergeix-los en un recipient amb aigua freda, que es començarà a enterbolir. Quan estiguin freds, remou-los bé per eliminar-ne el midó, escorre'ls i esbandeix-los fins que l'aigua surti neta, i ja estaran llestos per preparar la recepta que hagi triat. 



1. Shitake Soba. King Soba
2. Soba d'arròs. King Soba
3. Soba de patata. King Soba

COMPROMÍS ECOLÒGIC SALGOT

Embotits d'alta gastronomia, amb uns sabors, aromes, colors i textures exquisits.

petit
xef

Tronc de Nadal

És un clàssic de la nostra rebosteria, les postres perfectes per a les festes de Nadal. Podeu omplir-lo amb la melmelada que us agradi més, i una vegada cobert de xocolata serà una temptació irresistible per als més petits. A més, és una recepta facilíssima per preparar amb els teus fills durant aquestes festes.

Recepta proposada per l'equip de la botiga Veritas
Terrassa



Ingredients

- 50 g de farina de blat
- 30 g de farina de garrofa
- 40 g de sucre de canya
- 50 g de xocolata negra ratllada
- 3 ous
- 1 rajola de xocolata de cobertura
- Mermelada de taronja (o qualsevol altra que us agradi)



Farina de garrofa

Elaboració:

1. Deixa que el nen trenqui 2 ous sencers en un recipient fondo juntament amb el rovell d'un tercer ou. Reserva la clara per a més endavant.
2. Incorpora-hi el sucre i posa el recipient al bany maria.
3. Bat la barreja amb les varetes fins que blanquegi i adquireixi una textura esponjosa.
4. Retira el recipient del foc. Ara, el petit ja pot afegir-hi les farines tamisades i la xocolata ratllada.
5. Munta a punt de neu la clara que has apartat al punt 1 i incorpora-a la barreja.
6. Aboca-la en una safata rectangular coberta de paper de forn i enfora-la durant 20 minuts a 150 °C sense ventilador.
7. Desemmotlla el pa de pessic tombant la safata sobre un drap net i retira el paper. El nen pot estendre la mermelada per la superfície del pa de pessic i enrotllar-lo fins a formar un cilindre.
8. Fon la xocolata de cobertura al bany maria, i amb el teu fill, cobriu bé el tronc.



tortitas ligeras de arroz integral

bio

tortitas ligeras de arroz integral

27 kcal tortita

• Sin grasa. • Bajo contenido de azúcares. • Crujientes snacks de arroz extrusionado de muy fácil digestión.

bebidas vegetales ecológicas

alternativa VEGETAL a la leche

sin lactosa

bebida de **cebada** ecológica

CHIArice bebida vegetal de arroz integral y chia

100% vegetales
Bajas en grasa
Sin conservantes ni colorantes
Más digestivas

¡¡¡ los desayunos más saludables y divertidos !!!

con arroz integral

bio

BOLITAS DE ARROZ INTEGRAL CON MIEL DE CAÑA, CACAO Y ESTEVIA
(edulcorante acalórico)
Bajo contenido en grasa.

ALMOHADILLAS DE ARROZ INTEGRAL RELLENAS DE CREMA DE CACAO Y AVELLANAS

miso ecológico

shiro miso (miso blanco)

genmai miso (pasta de soja y arroz integral)

Condimento tradicional japonés de fermentación natural.

Ideal como guarnición para diferentes platos.

PRODUCTO NO PASTEURIZADO

bioBel ecológico de Beltrán

Limpieza ecológica

100% natural

para un hogar saludable

bioBel ecológico de Beltrán

LavaVajillas en pastilla

www.jabonesbeltran.com

N'hi ha prou amb un plat de pasta

Elaborada principalment a base de cereals, la pasta ocupa un lloc de privilegi en la piràmide de l'alimentació saludable, i gràcies a la seva aportació de carbohidrats i fibra és el combustible preferit de l'organisme. A Veritas pots trobar un ventall molt ampli de varietats que va molt més enllà de la clàssica pasta de blat: n'hi ha de mill, d'espelta, de civada, de sègol... Totes ecològiques i amb una aportació nutricional excepcional.



Sabies que, la pasta de mill i blat aporta molta energia i una gran quantitat de minerals, ja que el mill és el cereal més ric en ferro i magnesi que hi ha.

La pasta s'enquadra dins el grup d'aliments que han de formar part d'una dieta diària equilibrada, tal com recomana l'Organització Mundial de la Salut. De fàcil digestió i rica en hidrats de carboni (que aporten energia de llarga durada) i fibra dietètica, és molt apreciada pels esportistes i agrada molt tant a nens com a grans.

El mercat ecològic ens n'ofereix moltes varietats. En la seva producció es fan servir tècniques sostenibles que afavoreixen la biodiversitat, la preservació de l'aigua i la fertilitat del sòl, alhora que respecten el paisatge agrícola.

La història d'un producte de qualitat comença a la mateixa terra, amb la utilització de rotacions de cultiu combinades, en ocasions, amb llegums. Aquesta tècnica aporta al terreny una gran quantitat de substàncies beneficioses que nodreixen el gra. El pas següent és la mòlta dels cereals, feta amb mètodes tradicionals i artesans que permeten la conservació de tots els seus nutrients, al contrari del que passa en l'agricultura no ecològica.

*Si bullim la pasta en un brou
casolà s'incrementa
notablement la quantitat de
nutrients que aporta*



Las Mulas[®]
ORGANIC WINE



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

www.lasmulas.com

MIGUEL TORRES  *Chile*
Pioneros en Chile desde 1979



MIGUEL TORRES CHILE | ES UNA EMPRESA 100% DE PROPIEDAD FAMILIAR.



De cereals integrals, millor

A més de la coneguda i tradicional pasta de blat dur (blanca i integral), a Veritas pots trobar una gamma inimaginable de pasta d'altres cereals: de blats antics (com l'espelta i el kamut), de blat combinat amb altres cereals (amb mill, quinoa o fajol), d'arròs (blanca i integral) i de blat de moro.

I les formes? Tenim macarrons, espaguetis, tallarines, espirals, plomes, trenes, linguine, ramen, pistons, estrelles, cabell d'àngel... Fem-ne un repàs:

- **De blat integral, sabor intens.** Com que està elaborada amb blat sense refinar, és més nutritiva que la blanca, perquè conté el germen i la capa externa del blat, on es concentren la majoria de minerals, vitamines i oligoelements. El seu sabor és bastant intens i resulta deliciosa si es condimenta amb la salsa Veritas especial per a pasta.

- **D'espelta, digestiva.** L'espelta és un dels primers cereals consumits per l'home i destaca pel seu gran valor nutricional i la seva alta digestibilitat. El nostre sistema immunitari es troba molt més ben adaptat a aquest cereal que a les noves varietats de blat amb què vivim des de fa poc més d'un segle. Presenta un alt nivell de tolerància per als al·lèrgics al blat, ja que les seves proteïnes tenen una configuració diferent i el seu genoma està compost per set parells de cromosomes en lloc dels catorze o més que formen l'actual varietat de blat.

- **De kamut, més vitamines.** Igual que l'espelta, el blat kamut ha pogut mantenir la seva herència genètica i la seva capacitat nutritiva original, cosa que no ha passat amb el blat que consu-

mim actualment. Encara que són dos blats de la mateixa família, el kamut ofereix entre un 20 i un 40% més de proteïnes, fins al doble d'algunes vitamines (B i B2, per exemple), cinc vegades més quantitat de niacina (vitamina B3) i vitamina E, i entre dues i quatre vegades més densitat de minerals (calci, potassi, magnesi, fòsfor, ferro). Per aquest motiu, cada dia s'estan desenvolupant més productes a base de kamut: farina, pa, begudes...

- **De civada, calmant.** Ens trobem davant l'anomenat "cereal del benestar", perquè calma l'ansietat i proporciona resistència a l'estrès, ja que és un gran reconstituent del sistema nerviós. Per això, és aconsellable en època d'exàmens o quan ens sentim decaiguts o amb sensació constant de son. De la mateixa manera, és molt digestiva i adequada quan hi ha problemes d'estómac.

- **De mill i blat, energètica.** El mill és un cereal molt antic originari del centre de l'Àfrica, el sabor recorda el de la mantega i té unes propietats magnífiques. Proporciona energia, té un alt contingut en vitamines B1, B2 i B9 i regenera el sistema nerviós central. Però si hi ha alguna cosa que el caracteritza és la seva riquesa en ferro: 60 grams de mill cobreixen el 41% de les necessitats diàries d'aquest mineral. Per tant, la pasta de mill i blat aporta molta energia i una elevada quantitat de minerals.

- **De quinoa i blat integral, la més proteica.** La quinoa és un paracereal, i com a tal les seves propietats nutricionals són similars a les dels cereals, encara que siguin botànicament diferents. Fa cinc mil·lennis ja es consumia a la zona sud dels Andes i els inques la consideraven un aliment sagrat. Conté tots els aminoàcids essencials, és rica en proteïnes i ideal per a persones amb digestions difícils. La quinoa no conté gluten, però si la pasta està combinada amb blat no pot ser consumida per celíacs.

- **De fajol, revitalitzant.** El fajol o blat negre és també un paracereal i destaca per ser un aliment altament revitalitzant. Pel fet que és originari de llocs freds, és un generador de calor, i com que ens escalfa en el mateix moment de menjar-nos-el, està especialment recomanat per a persones fredoliques i amb tendència als refredats. Una altra de les seves qualitats és que enforteix els capil·lars sanguinis i resulta recomanable en cas de varius o capil·lars trencats.

- **De sègol, afavoreix la circulació.** Gran font d'energia i amb la capacitat d'activar la circulació de la sang, el sègol dona elasticitat als vasos sanguinis i es recomana en casos d'hipertensió arterial i arteriosclerosi. Així mateix, ajuda a mineralitzar la dieta i té efectes laxants.

Varietats enriquides

A més dels anteriors tipus de pasta, a Veritas pots trobar altres combinacions que enriqueixen el producte. Parlem de la pasta amb algues, la de colors amb verdures i l'enriquida amb ou, entre altres.

- **Amb alga espirulina.** La proteïna vegetal d'aquesta alga conté els vuit aminoàcids essencials en les proporcions apropiades i en una forma que és cinc vegades més fàcil de digerir que la proteïna de la carn o de la soja. Es tracta d'un aliment recomanat contra la malnutrició aguda en situacions d'emergència humanitària i desnutrició crònica, i és també una excel·lent font de minerals (potassi, calci, zinc, magnesi, manganès, seleni, ferro i fòsfor) i vitamines.

- **Amb alga wakame.** La medicina tradicional xinesa atribueix a l'alga wakame la capacitat de regenerar la sang, millorar

la funció renal i hepàtica, i estimular la producció d'hormones. Com a ingredient de la pasta interessa també pel seu alt contingut en calci, ja que aporta 1.300 mg per cada 100 g.

- **Amb verdures.** Aquest tipus de pasta aporta color, vitamines i minerals en quantitats superiors, especialment si és ecològica.

- **Amb ou.** Quan està enriquida amb ou, la pasta resulta una mica més proteica. Seca o fresca, es cou més ràpid i és molt saborosa.

- **Sense gluten.** Fins fa poc, les úniques pastes sense gluten disponibles al mercat eren les elaborades amb blat de moro o arròs. Gràcies a l'agricultura ecològica, avui podem gaudir de moltes pastes sense gluten: des de les esmentades d'arròs o blat de moro fins a les de fajol, mill i arròs amb quinoa. **V**



¡LA SOPA NO ES DE TEMPORADA GUAPOS! SE DISFRUTA TODO EL AÑO.

Felices Fiestas 
AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS
amandin.com

Caldo de Verduras Eco / Caldo de Pollo Eco / Caldo de Cocado Eco /
Caldo de Miso Eco / Caldo Oriental Eco / Caldo Azteca Eco

Descubre nuestras deliciosas recetas:
recetas.amandin.com





M. D. Raigón

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

Carne procesada: ¿por qué es peligrosa?

La publicación del estudio de la OMS afirmando que la carne procesada es cancerígena ha puesto el foco de atención sobre el sector alimentario, que desde hace tiempo acapara el interés de las instituciones. Está claro que la visión de la situación está cambiando y ello ha generado alertas que avisan del peligro de consumir cierto tipo de alimentos.

En los últimos dos años las altas instancias de las administraciones internacionales se han pronunciado en más de una ocasión sobre los actuales sistemas de producción de alimentos y su impacto en el medio ambiente y la salud. Sus conclusiones no dejan indiferentes a los ciudadanos y deben analizarse como se merecen.

Actualmente la productividad está llegando a un límite, a pesar de la enorme inversión en investigación y del uso intensivo de energía fósil e insumos no renovables. Por ello, plantear alternativas de producción y de hábitos de consumo está en las agendas de todas las instituciones.

La visión de las instituciones

Así se puso de manifiesto en 1999, cuando se inició el Programa de Agricultura Orgánica de la FAO, auspiciado por 190 estados. A lo largo de este tiempo ha ido gestionado diversas actividades, poniendo en valor los métodos ecológicos y ha publicado un importante número de estudios (<http://www.fao.org/organicag/oa-publications/es/>).

Una de las aportaciones más interesantes es la de Nadia El-Hage Scialabba (responsable de la Climate, Energy and Tenure Division de FAO), al explicar que la agricultura no ecológica es cara, ya que por cada euro que paga el ciudadano un alimento no ecológico, hay que invertir

dos euros más: uno para subsanar los problemas medioambientales y otro para solucionar los problemas de salud que comporta el alimento no ecológico (http://www.fao.org/fileadmin/templates/nr/sustainability_pathways/docs/leaflet_eng_singole.pdf). El primer euro sale del bolsillo del consumidor y los otros dos de los bolsillos colectivos, pero en algún momento rendirán cuenta económica.

Otras de las alertas son las que llegaron del relator especial de la ONU sobre el derecho a la alimentación, Olivier De Schutter, en 2011. En su informe se indicaba que la agroecología (como ciencia que aplica la ecología a los sistemas agrícolas) es capaz de poner fin a las crisis alimentarias. Gracias al planteamiento holístico del modelo productivo y al incremento de la biodiversidad se afrontan los retos del hambre y el cambio climático, se mejora la productividad del suelo y se protegen los cultivos frente a las plagas.

El informe de 2011 de la ONU incidía en que la agricultura no ecológica acelera el cambio climático, no es resiliente a los choques climáticos y exige insumos que resultan caros. Y concluía que para poder alimentar a nueve mil millones de personas en 2050 era necesario y urgente adoptar las técnicas agrícolas más eficientes conocidas hasta el momento. En este sentido afirmaba que los métodos agroecológicos son mucho más eficaces a la

Can Mabres. Castellolí, Anoia. Ternera 100% ecológica.



Sabías que, los hábitos alimentarios deben evolucionar hacia una dieta saludable, limitando el consumo de carne e incrementando la presencia de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

hora de estimular la producción que el empleo de fertilizantes químicos o sustancias fitosanitarias (http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20110308_a-hrc-16-49_agroecology_es.pdf).

El impacto de los químicos sobre la salud

Las agencias nacionales de seguridad alimentaria alertan periódicamente de la presencia de metales pesados en los pescados de gran tamaño y de su consiguiente acumulación en el organismo, de las concentraciones de residuos fitosanitarios en frutas y verduras, de la presencia de nitratos por la ingesta de verduras, etc.

Sin embargo, dichas alertas no se acompañan de medidas sancionadoras de actuación, como la prohibición de usar fertilizantes químicos de síntesis o fitosanitarios o hacer vertidos contaminados por metales pesados a las aguas.

Cáncer, el mal de nuestro siglo

Según la evidencia científica, el 40% de los cánceres se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo y la prevención primaria, mientras que el 30% adicional puede curarse con una detección temprana y tratamiento apropiado.

También es importante señalar que algunos estudios indican la relación entre el consumo de pescado y la incidencia de cáncer de colon. De esta forma, el mayor consumo de pescado disminuye el riesgo de padecer esta enfermedad (Norat et al., 2005).

- **Factores de riesgo.** Sus causas son, principalmente, dieta inadecuada, índice de masa corporal aumentada, falta de actividad física, consumo de tabaco y abuso del alcohol. En los países de ingresos bajos y medios, el 20% de las muertes por cáncer es a causa del virus de la hepatitis B (VHB) y C (VHC) o papiloma-virus humanos (PVH). En cualquier caso, más de 30% de los cánceres se pueden prevenir con un estilo de vida saludable (Crovetto y Uauy, 2013).

- **Recomendaciones para prevenirlo.** En concreto, en noviembre del 2007, el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (WCRF) y el Instituto Americano de Investigación del Cáncer (AICR) publicaron el informe "Alimentación, Nutrición, Actividad Física y la Prevención del Cáncer: una perspectiva mundial". Estaba elaborado por 21 expertos mundiales, a partir de la revisión y análisis de 7000 estudios científicos, y confirmaba la asociación

entre distintos tipos de cánceres y la alimentación, la actividad física y el peso de las personas. El informe incluía un conjunto de diez recomendaciones que disminuyen las posibilidades de desarrollarlo y la AICR las resumió en tres grandes directrices (World Cancer Research Fund, 2007):

1. Aumentar el consumo de alimentos vegetales, limitando el consumo de carnes rojas y evitando las carnes procesadas.
2. Realizar actividad física un mínimo de 30 minutos diarios.
3. Controlar el peso corporal

El riesgo de las carnes procesadas

El reciente estudio de la OMS es un informe independiente, realizado por un grupo de científicos no ligados a conflictos de intereses ni vinculados a empresas. Una de sus conclusiones es que las carnes rojas y procesadas están en la misma categoría de riesgo que otras sustancias, de clasificación "peligrosa". Así, el riesgo relativo de una persona a sufrir cáncer de colon aumenta un 18% con cada 50 gramos diarios consumidos de carne roja y procesada.

Uno de los limitantes del estudio de la OMS es que no sesga, incluyendo cualquier tipo de carne y sin señalar cuales pueden estar exentas de peligro. Por tanto, no indica si el bienestar animal, la alimentación transgénica del ganado o los tratamientos que se aplican a los animales influyen en las consecuencias de una dieta para la que el organismo no está preparado.

- **Uso de nitratos y nitritos.** En las carnes procesadas y los productos cárnicos cocidos (jamón cocido, paleta cocida, magro de cerdo cocido, carne de vacuno cocida, fiambre de lomo cocido, panceta cocida, salchicha cocida, mortadela, choped, paté de hígado, morcilla, butifarra de sangre) está permitido el uso de nitrato de sodio y nitrato potásico como aditivos, dos sustancias relacionadas con el cáncer de colon.

Estos aditivos son los responsables del color rosado de los alimentos, lo que potencia aún más su atractivo (figura 1). Por otra parte, son fácilmente detectables, ya que es obligatorio indicarlos en las etiquetas (E-249, E-250, E-251 y E-252) y se manifiestan claramente con los reactivos adecuados (figura 2).

- **Aporte de almidones.** Su uso está autorizado en la producción no ecológica. Los almidones admiten agua para aglutinar y para fijar dicha agua se incorporan sales de fosfatos, lo que alarga la lista de aditivos autorizados.



Figura 1. Carnes procesadas de elaboraciones cocidas.



Figura 2. Presencia de nitritos en jamón cocido de procedencia no ecológica (derecha) frente a testigo (izquierda).

Contaminación, el otro gran problema

Detrás del informe de la OMS y de la producción masiva de carne subyacen otras consideraciones de carácter ético, ecológico y medioambiental. Hablamos de las emisiones de gases de efecto invernadero, la concentración de grandes superficies de cultivo transgénico (principalmente soja y maíz) como base de proteína vegetal para los piensos, el alto ratio entre proteína consumida por un animal y la proteína producida, los impactos de los purines, las consecuencias medioambientales de los cultivos transgénicos, las altas necesidades de agua y suelos, el uso de productos fitosanitarios y fertilizantes químicos, etc.

Otro de los efectos medioambientales es la resistencia de la "rama negra" (una mala hierba de los cultivos transgénicos de Argentina) al glifosato, lo que ha provocado el incremento entre cuatro y seis veces de las dosis normales de glifosato para su control (http://www.clarin.com/rural/agricultura/Glifosato-malezas_resistentes_0_1429057494.html).

Alternativas ecológicas a las alertas alimentarias

Ante esta situación los hábitos alimentarios deben cambiar hacia una dieta saludable, reduciendo los alimentos procesados, limitando el consumo de carne (que será de alta calidad y ecológica) e incrementando la presencia de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

Esas medidas contribuirán a la recuperación y el mantenimiento de la salud, pero es importante que vayan de la mano de un incremento de la actividad física. 

Bibliografía

- Crovetto, M.; Uauy, R. 2013. Recomendaciones para la prevención del cáncer dadas por el Fondo Mundial para la Investigación sobre Cáncer (FMIC): análisis de la situación en Chile. Revista médica de Chile, 141(5): 626-636.
- Informe del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación, Sr. Olivier De Schutter. 2011. http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20110308_a-hrc-16-49_agroecology_es.pdf.
- Norat, T.; Bingham, S.; Ferrari, P.; Slimani, N.; Jenab, M.; Mazuir, M.; ... & Riboli, E. 2005. Meat, fish, and colorectal cancer risk: the European Prospective Investigation into cancer and nutrition. Journal of the national cancer institute, 97(12): 906-916.
- World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research, Food, Nutrition and Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. 2007. Washington DC, USA.



monsoy

PASSIÓ NATURAL

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

Bio

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

El tortell, la fava i el rei

Cada 6 de gener, la tradició ens porta una de les postres més apreciades de l'any: el tortell de Reis. Un brioix decorat amb trossos de fruita confitada que guarda a dins la clau per convertir-se en rei per un dia, ja que qui trobi la figureta serà coronat rei, però si toca la fava... caldrà pagar el tortell!



Sabies que, el tortell de Reis de Veritas s'elabora amb ingredients 100% ecològics i està fermentat amb llevat mare

Torna el tortell de Reis! Rodó i en forma de rosca, fet de brioix, decorat amb fruita confitada que li dona color i farcit de massapà perquè resulti tendre al paladar. Aquest dolç deliciós se sol menjar el dia 6 de gener després de l'últim àpat nadalenc, tot i que en algunes llars els nens ho deixen als Reis la nit anterior, al costat del pa sec i l'aigua per als camells. L'objectiu és que es refacin per poder aguantar la llarga nit de repartiment que els espera.

El nostre tortell s'elabora de manera artesanal seguint pas a pas la recepta ancestral, es fan servir ingredients 100% ecològics (que són els responsables del seu sabor deliciós) i el brioix fermenta amb llevat mare, que li confereix una lleugeresa molt especial. Us recomanem encarregar-lo uns quants dies abans i recollir-lo la vigília, acabat de fer.

Gust per la tradició

Es tracta d'unes postres en què la simbologia i la llegenda tenen un paper rellevant. Però, quin és l'origen d'aquesta tradició al voltant de la qual es reuneixen famílies senceres? Per què guarda una sorpresa a dins? Les teories són diverses, i encara que algunes es refereixen a

les festes paganes de l'antiga Roma, la història més recent ens remet al costum català d'assistir a l'adoració dels Reis Mags a l'església.

En no poder anar a l'adoració tots els membres de la família, es posava una fava seca dins el tortell i qui la trobava era coronat rei i l'encarregat d'assistir a l'església en representació dels seus familiars. D'aquí, la pràctica actual d'amagar dues sorpreses a dins: el rei i la fava. El comensal que trobi la figureta reial serà coronat amb la corona daurada de cartró que hi ha al centre del pastís, i si toca la fava, caldrà pagar el tortell!

Una altra de les tradicions més habituals és tallar el tortell en tantes parts com convidats hi hagi a la taula, a més d'un últim tros per a alguna persona que demani caritat.

• **Per què fruita confitada?** La decoració del tortell també té el seu significat: les fruites verdes i vermelles simbolitzen les maragdes i els robins que adornaven les capes de Melcior, Gaspar i Baltasar. ▣

La tradició diu que cal tallar el tortell en tantes parts com convidats hi hagi a taula, a més d'un últim tros destinat a alguna persona que demani caritat

Aliats naturals de les estacions fredes

Gargola

***Les Vitamines B6, B12 i C, el Coure i el Seleni contribueixen al funcionament normal del sistema immunitari**

Una línia completa per a la prevenció i benestar hivernal

- ❄️ Extractes vegetals titulats: Equinàcia, Pròpolis, Uncaria...
- ❄️ *Vitamines B6, B12 i C
- ❄️ *Minerals: Coure, Seleni...

Sakai Laboratorios. Complementos Alimenticios y Fitoterapia desde 1978
www.sakai-laboratorios.com / Tel: 936535260

SAKAI LABORATORIOS LE RECUERDA LA IMPORTANCIA DE MANTENER SIEMPRE UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA.

Sakai Laboratorios
COMPLEMENTA TU SALUD

Terra de torrons

Elaborat segons marca la tradició, amb la millor matèria primera i seguint unes pautes que es remunten diversos segles enrere, el torró d'Agramunt és el dolç per excel·lència de les festes de Nadal. I gràcies a la passió, experiència i cura dels mestres artesans podem gaudir del torró de sempre en ple segle XXI.

Agramunt. Lleida



Sabies que, Quan les ametlles i les avellanes més selectes es fonen amb la mel s'obtenen deliciosos sabors i textures extraordinàriament cruixents.

Al cor de la comarca de l'Urgell, a Lleida, es troba Agramunt, bressol dels millors torrons des de fa segles. Des del tradicional torró d'Agramunt d'ametlles o avellanes fins a les especialitats més noves de praliné de xocolata o crema cremada, aquesta terra guarda els secrets més antics de l'elaboració del torró més artesà.

Al segle XVIII l'activitat torronera ja constituïa una tradició a Agramunt, i apareix documentada per primera vegada l'any 1741, esmentada en cartes entre les famílies nobles de la població. No obstant això, no va ser fins a les primeres dècades del segle XX quan el seu torró va adquirir reconeixement fora de la comarca, gràcies al fet que els artesans el venien en fires i mercats d'altres poblacions.

I és allà on Torrons Vicens, un grup familiar amb una llarga tradició torronera, elabora varietats clàssiques i altres especialitats. L'empresa va ser adquirida l'any 2000 per Àngel Velasco i el seu fill Àngel Velasco Herro, que van continuar amb la tradició sense perdre de vista la qualitat, la innovació i el servei. Dins el grup destaca l'activitat de la firma BioÀngel&Lluch, que ha desenvolupat una àmplia gamma de productes ecològics elaborats artesanalment amb matèries primeres ecològiques seleccionades i sempre segons la recepta original dels mestres torroners.

El respecte per la tradició, la qualitat dels torrons i el seu sabor i textura increïbles van portar Veritas a col·laborar amb BioÀngel & Lluch. "Treballem amb Veritas des de l'any 2011 i ha suposat un impuls important per al creixement de la nostra línia ecològica, a més del que implica compartir filosofia i manera de fer", explica Àngel Velasco, mestre torroner i propietari de Torrons Vicens.

Mestres artesans des 1775

Des del 1775, Torrons Vicens ha estat fidel a l'elaboració artesanal del torró, que, juntament amb l'agricultura, ha sigut des de sempre el motor econòmic del territori. "Som respectuosos amb el llegat històric, però ens hem adaptat a la modernitat actual, conjugant la tecnologia més avançada amb el manteniment d'un procés centenari. Els secrets d'aquest preuat dolç s'han transmès de generació en generació, acumulant la saviesa i experiència dels nostres artesans torronaires".

- **Qualitat.** "Cadascun dels ingredients utilitzats per elaborar els nostres productes és triat acuradament entre cooperatives agrícoles ecològiques, sempre estan certificats pel CCPAE i no s'hi afegeixen conservants ni colorants que alterin el seu sabor i les seves excel·lents qualitats. L'objectiu és garantir la màxima qualitat", afirma Àngel Velasco.

- *Ametlla nacional ecològica, mel, sucre de canya, xocolata...* Les matèries primeres es barregen en un procés que no té en compte el temps i que matisa tots els sabors. Gràcies a això, els torrons arriben al consumidor amb el sabor i les propietats organolèptiques de cada un dels ingredients intactes.

- **Tradició.** Com si s'hagués aturat el temps, les mans expertes dels artesans segueixen treballant igual perquè, encara que sembli mentida, l'elaboració amb prou feines

ha canviat des del segle XVIII. S'ha incorporat al procés alguna màquina per facilitar el treball mecànic, però res més.

- *Procedent de la rebosteria àrab*, el torró d'Agramunt s'elabora a base d'una barreja d'avellanes o ametlles, sucre de canya, mel i clara d'ou. Es presenta en coques rodones o rectangulars amb una hòstia de pa d'àngel, i té el segell de la IGP (Indicació Geogràfica Protegida), ja que s'elabora segons les exigències marcades des del Consell Regulador de la IGP "Torró d'Agramunt".

- *Elaboració del torró dur.* Es posen a coure en un cassó el sucre i la mel i després s'hi afegeixen les clares d'ou batudes a punt de neu. Quan la massa està a punt de caramel, s'agrega l'ametlla seleccionada, es modela i es deixa refredar per poder-lo tallar i envasar.

- *Elaboració del torró tou.* S'escalfa el sucre amb la mel, s'hi incorporen les clares d'ou i s'aboca la barreja en motlles.



Font Vella

El Agua de tu Vida

Bajo en Sodio

0% Impurezas

Saludable? Evidentment

Vida sana, exercici i alimentació equilibrada són els pilars de la dieta mediterrània. Una dieta en què el torró no desentona en absolut, ja que els seus ingredients principals (fruita seca, mel i sucre de canya) hi són fonamentals i ens aporten múltiples beneficis nutricionals.

- **Greixos cardiosaludables.** Les ametlles i les avellanes tenen un alt contingut en proteïnes, que són necessàries per a la formació de múltiples estructures del nostre organisme i que, en ser d'origen vegetal, no aporten greixos saturats ni colesterol. Al contrari, el seu greix és cardiosaludable i mateix que trobem en l'oli d'oliva.
- **Proteïna lliure de colesterol.** La clara d'ou està formada bàsicament per aigua i proteïna de fàcil digestió i de molt bona qualitat. A més, està lliure de colesterol.
- **Font d'energia.** La fruita seca és una gran font d'energia, és ideal a l'hora de fer exercici. Així mateix, la mel també és molt energètica i conté vitamines del grup B i minerals (sodi, potassi, calci, magnesi, ferro).



Quan la massa s'ha refredat es tritura, s'hi integra l'ametlla torrada, es cou i es torna a posar en motlles perquè es refredi i es pugui tallar i envasar posteriorment.

- **Innovació.** Tot i que el vaixell insígnia és, sens dubte, el típic Torró d'Agramunt, "la millora contínua ha estat un dels nostres objectius, i amb el temps hem anat sumant noves varietats: des del de crema cremada fins al massapà amb taronja, passant per les bossetes artesanes, que són tota una temptació deliciosa i cruixent".

Creacions Biolluch

La varietat de torrons que es poden degustar actualment poc té a veure amb la que es comercialitzava en l'època dels nostres avis, on l'elecció era més senzilla: ¿dur o tou? Avui anem més enllà i hi ha moltíssim on triar.

Per descomptat, "fem produccions per tenir un estoc controlat i de màxima rotació per conservar la qualitat del producte, la qual cosa assegura que el temps transcorregut entre l'elaboració i el lliurament a la botiga és molt curt i mai supera un terç de la vida de cada peça", aclareix Àngel Velasco.

- **Torró d'Agramunt.** La presentació més típica de la zona, que uneix la tradició i el sabor del millor torró.
 - *Torró d'Agramunt d'avellana i torró d'Agramunt d'ametlla.* Aquestes coquetes de fruita seca estan fetes amb ingredients seleccionats de primera qualitat. Són la temptació més clàssica i el seu format familiar és l'excusa perfecta per compartir.
 - *Coca de torró d'Agramunt d'ametlla.* Es prepara barrejant l'ametlla amb el caramel (mel i sucre) i afegint-hi clara d'ou, fet que li confereix el color blanc.
 - *Coca de crocant amb ametlla.* Amb un elevat percentatge d'ametlla, té el color daurat i brillant característic dels sucres caramel·litzats.

- **Barres.** Una exquisida selecció dels torrons més desitjats, una veritable temptació per al paladar.

- *Crocant amb ametlla.* Els orígens d'aquest torró es remunten a l'Edat Mitjana i conserva el sabor tradicional d'una recepta única.
- *Crema cremada.* Una de les especialitats de la casa. L'exquisida barreja de l'ametlla i el rovell aconseguixen un sabor únic, que un cop torrat es converteix en un producte molt apreciat pel seu delicat paladar i suau textura.
- *Xocolata amb llet amb ametlles.* Les xocolates més selectes s'elaboren a Agramunt des del segle XVIII, i el torró de xocolata amb ametlles és un plaer irresistible per als més xocolaters.
- *Praliné negre.* Convertits ja en tot un clàssic, a la sobretaula no hi poden faltar els torrons de xocolata negra.
- *Massapà i massapà amb taronja.* El massapà està considerat un dels productes més exquisits entre els amants de la rebosteria. S'obté mitjançant el pastat d'una barreja d'ametlles crues, pelades i moltes amb sucre.

- **Bossetes artesanes.** Una selecció de la millor fruita seca és la base per elaborar aquestes delícies irresistibles i envasar-les en bossetes: discos de xocolata amb taronja, avellanes caramel·litzades amb xocolata, ametlles caramel·litzades amb xocolata, tucànies d'ametlla, penyals d'ametlla amb xocolata amb llet, penyals d'avellana amb xocolata, bombó de músic amb xocolata, bombó de nou amb xocolata amb llet, avellanes caramel·litzades i ametlles caramel·litzades. 

Somos de celebrar
todo lo que nos inspira

El cava sólo se disfruta con moderación. 11,5°

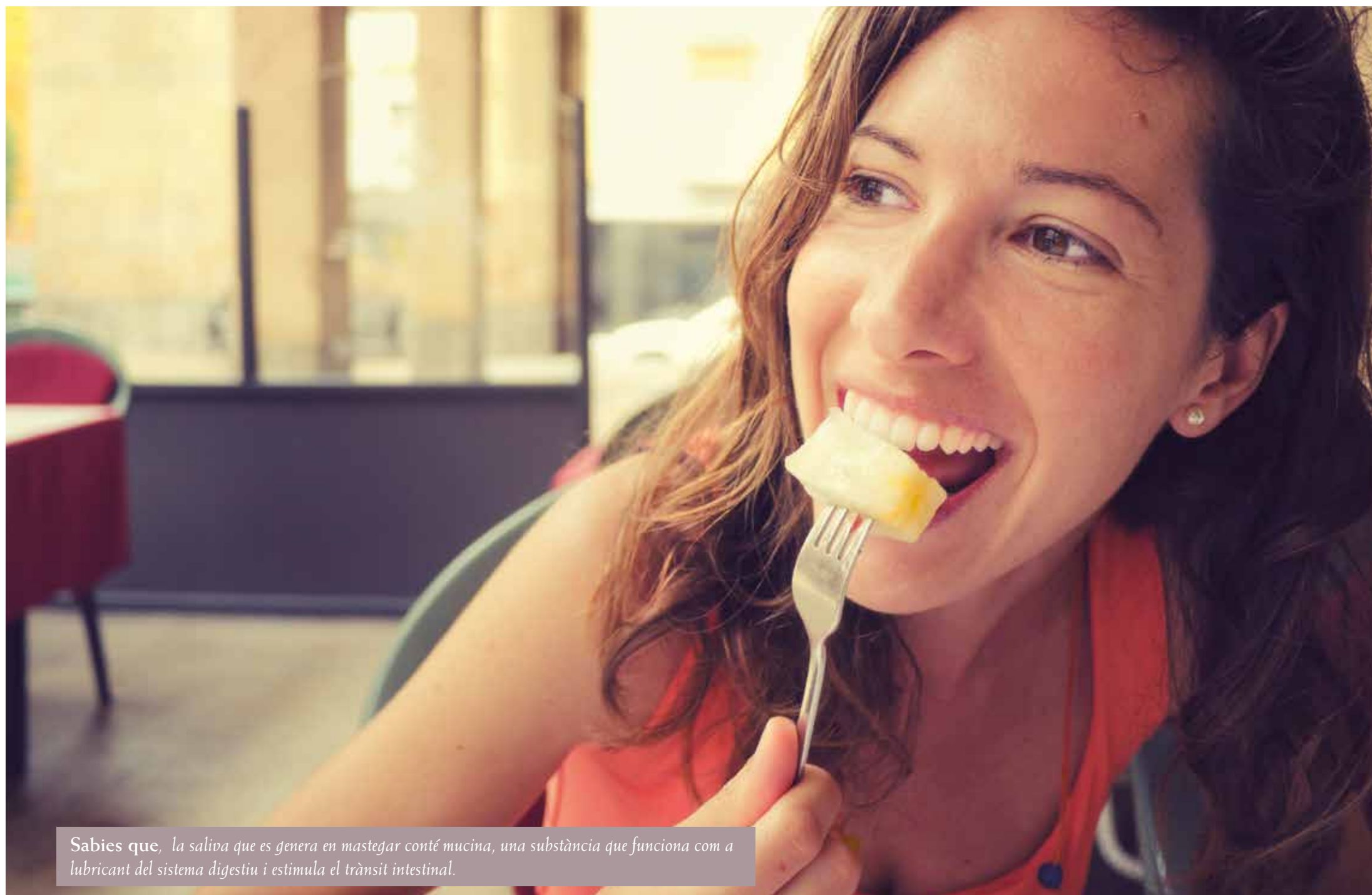
Wine Moderation.eu
Art de Viver

LA PRODUCCIÓN
ASOCIADA
CONSEJO REGULADOR
CCPAE

Somos
Codorníu.
Desde 1551.

La importància de mastegar bé

La vida moderna ens empeny a viure condicionats per la pressa i l'estrès, però menjar acceleradament pot comportar conseqüències negatives. Per evitar-ho, processar millor els aliments i aprofitar al màxim els nutrients que ens ofereixen és fonamental triturar molt bé cada tros de menjar.



Sabies que, la saliva que es genera en mastegar conté mucina, una substància que funciona com a lubricant del sistema digestiu i estimula el trànsit intestinal.



AHORA NUESTRAS VEGEBURGUERS SON AÚN MEJORES

Hemos conseguido mejorar su receta para que disfrutes al máximo de todo su sabor. Y además, siguen siendo tan sanas y ecológicas como siempre.

Elige tu preferida y sumérgete en la más deliciosa de las experiencias gourmet.



Mahatma Gandhi deia que “cal beure com si mengésim i menjar com si beguéssim”. Això vol dir que en beure cal moure la mandíbula com si estiguéssim mastegant (perquè la beguda es barregi amb la saliva) i que s’han de mastegar els aliments sòlids fins que adquireixin consistència líquida.

Mastegar és una funció automàtica del nostre organisme, però fer-ho deficientment pot generar una sèrie de problemes en el procés digestiu. Lamentablement, es tracta d’un hàbit que sovint no tenim ben adquirit, però ben aplicat comporta una sèrie de beneficis que s’aprecien des del primer moment.

- **Comença el procés de predigestió.** En triturar els aliments i convertir-los en un bol alimentari perfectament digerible comença el procés químic de la digestió en el qual se separen les substàncies benèfiques de les tòxiques. Aquest acte impedeix que estómac i intestí treballin hores extres i faci digestions difícils i dolor estomacal.

- **Evita el restrenyiment.** La saliva que es genera en mastegar conté mucina, una substància que funciona com a lubricant del sistema digestiu i estimula el trànsit intestinal.

- **Estimula el metabolisme.** En mastegar es produeix l’enzim ptialina, que humiteja els hidrats de carboni i n’afavoreix la digestió: per aquest motiu, és fonamental mastegar bé l’arròs integral, l’espelta i altres cereals integrals que són durs. Igualment, també s’activa l’hormona parotina, que estimula el metabolisme i afavoreix l’aprofitament dels nutrients.

V Menja, mastega, digereix

Ja hem vist que menjar lentament té els seus beneficis, però per aconseguir-ho és important destinar un temps a cada àpat del dia i recordar que la digestió comença quan comencem a mastegar i no quan els aliments arriben a l’estómac.

- **Un lloc tranquil.** Oblida’t de menjar dempeus, seu a taula i desentén-te de la companyia de la televisió, la tauleta, el telèfon o l’ordinador. Cal posar atenció en el que es menja.

- **Mossos petits.** Talla trossos petits, mastega’ls cadascun un mínim de deu vegades i no te’ls empassis fins que no els hagi triturat bé.

- **Els coberts, al plat.** Quan masteguis deixa els coberts sobre el plat per reafirmar-te en la teva intenció de no continuar menjant fins després d’empassar.

- **Alcalinitza el menjar.** De la mateixa manera, mastegar bé contribueix a alcalinitzar els aliments. Sabem que per tenir un bon estat de salut, el pH de la sang ha de ser lleugerament alcalí, i com que el metabolisme genera constantment productes de rebuig de caràcter àcid, resulta imprescindible incloure peces alcalines en la nostra dieta i fer una masticació completa per neutralitzar l’acidesa.

Com influeixen els sabors al organisme?

El gust, el color, l’olor i la textura dels aliments és una informació molt valuosa per al metabolisme, ja que activa determinats òrgans de secreció interna segons els estímuls rebuts. Les papil·les gustatives són sensors d’informació que registren les característiques nutritives del que ingerim, i per això el menjar ha d’estar a la boca el temps necessari. D’aquesta manera, aconseguirem abans la sensació de sacietat.

D’altra banda, sabem per la medicina oriental que els sabors dels aliments estimulen certs òrgans i les seves emocions corresponents. Per aquest motiu, mastegar bé és necessari per aconseguir que el cervell registri plenament el gust del que mengem i, d’aquesta manera, activi determinats òrgans.

- **Àcid.** Activa el funcionament del fetge i la vesícula, alhora que desaccelera el pàncrees i la melsa. A més, afavoreix la digestió d’aliments grassos o pesats i, a nivell intel·lectual, fomenta la creativitat.

- **Amarg.** Estimula el cor, la circulació i l’intestí prim, uns òrgans i vísceres que quan estan sans generen alegria i lucidesa.

- **Dolç.** Posa en moviment la melsa i el pàncrees, i és bo per a l’activitat mental. Per descomptat, aquest gust s’ha de prendre amb moderació, mai en excés.

- **Salat.** Mobilitza els ronyons i la bufeta, uns òrgans que es relacionen amb la seguretat en un mateix. **V**



La quínoa más auténtica

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



LUCÍA SAINZ

ATLETA DE FÚTBOL PROFESIONAL

Conoce más en: www.quinuareal.bio



DESCOBREIX EL SABOR SALVATGE DEL MILLOR SALMÓ D’ALASKA



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

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



Salvatge, natural i sostenible



WWW.SKANDIAAHUMADOS.ES

Aquest hivern, sopa de ceba

Et presentem la nova sopa de ceba Amandín, amb tot el sabor de la ceba fregida lentament i una base de verdures ecològiques.

Gaudeix d'aquest clàssic de la cuina francesa al natural o per preparar guisats, estofats i arrossos.



Pa d'arròs amb llavors Veritas

Nou pa alemany sense gluten amb llavors de lli i chía. Molt nutritiu, proporciona energia per mantenir-se en forma durant tot el dia. A més, les llavors de lli i chía són antioxidants, riques en fibra i omega-3.



Nova gamma de neteja

De la mà d'Aquo arriba a les nostres botigues una línia de productes que es presenten en forma de petites dosis que es dissolen directament en l'aigua sense necessitat d'obrir-les.

Això suposa un estalvi en la cistella de la compra, a més d'avantatges mediambientals, ja que no generen residus.

Atreveix-te amb el nou líquid de fregar terres, banys i multisuperfícies, molt més lleugers i amb certificació Ecolabel!

Barreta energètica BioComercio

Ampliem la gamma de barretes cruixents amb la de mel i ametlles. Destaca el seu sabor dolç i els seus grans beneficis, ja que l'ametlla és una bona font de calci, vitamina E i proteïnes.



Cremes de verdures Veritas

De carbassa, carbassó, verdures (majoritàriament porro) i pastanaga. Totes elaborades amb ingredients ecològics, de forma artesana i seguint la recepta tradicional.

Les cremes de verdures són un primer plat fantàstic, sobretot en aquesta època de l'any. Et recomanem que les empolvoris amb llavors moltes per donar-los un toc diferent i augmentar l'aportació de nutrients.



Beguda de civada amb fruits vermells

La marca Amandín ens porta aquesta deliciosa beguda de civada amb fruits vermells, nabius, maduixes i magrana, i enriquida amb açaï, la superfruita de l'Amazones.



La laia

Per Nadal sembla que tot s'hi val i no ens hi mirem gaire a l'hora de menjar...

Però no és veritat! Qualitat, salut i tradició poden anar agafats de la mà per fer que els àpats d'aquestes festes siguin especials i, alhora, saludables.

És per això que procuro que els productes no tinguin greixos trans, com el panettone vegà.

Miro que els torrons siguin fets de productes frescos i sucres de qualitat, com els artesans de Veritas.

I coc el caldo el dia abans per poder-lo desgreixar.

Glòria Vives Xiol



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

Boca sana en un cos sa

Aquest any en fa 25 del llançament de l'arxiconeguda cançó de Juan Luis Guerra, però la pujada de bilirubina és molt més que una tornada enganyosa. Es tracta d'una malaltia anomenada síndrome de Gilbert, i està relacionada amb determinades alteracions.

Et sagnen les genives? Si la resposta és sí, tens una problema de salut que has de tractar ràpidament, ja que les malalties periodontals provoquen que els bacteris patògens de la boca s'estenguin per tot l'organisme i augmentin el risc d'infart, obesitat, càncer... I si estàs embarassada, el perill s'estén al fetus, que pot néixer prematurament.

La inflamació de les genives o gingivitis és una malaltia silenciosa: ni fa mal ni provoca malestar, només notes que en raspallar-te les dents les genives sagnen. Però aquesta inflamació activa el sistema immunitari, i mentre et sagnin les genives les teves defenses estaran treballant en excés.

Per tant, és realment important posar fi com més aviat millor a la gingivitis, per evitar que degeneri en una periodontitis, que és la inflamació del periodonci que sosté la dent. A més, cal tenir una cura especial si estàs esperant un nadó, perquè pot afectar negativament el fetus.

Com afecta la piorrea l'organisme?

La periodontitis (o piorrea) afecta el 10-15% dels adults i es caracteritza per una inflamació i infecció de les genives que duu a l'alteració de l'equilibri de la flora bacteriana de la boca i a una reabsorció de l'os alveolar de la dent. Es tracta, doncs, d'una afecció que té un greu impacte no només en la salut bucodental, sinó també en la de la resta de l'organisme.

- **Entrada de bacteris.** Quan hi ha piorrea es produeix una entrada de bacteris patògens des de la placa dental de la dent juntament amb una activació del sistema immunitari de les mucoses bucals. Això afecta, via circulació limfàtica, la resta del cos i provoca una inflamació sistèmica (mesurable en una anàlisi de sang, en què s'evidencien nivells elevats de la proteïna PCR).

- **Més tòxics.** Les persones amb gingivitis o periodontitis tenen nivells més elevats de citocines proinflamatòries i més acumulació de tòxics, una situació que predisposa a patir malal-

ties cròniques: sobrepès i resistència a la insulina, diabetis del tipus 2, fetge gras, malaltia renal crònica, càncer de pàncrees i part prematur. Igualment, hi ha un risc molt elevat de patir infarts, hipertensió i arteriosclerosi que s'associen a nivells elevats del fibrinogen i la PCR, dos factors de risc cardiovascular.

Per què suposa un risc per al fetus?

Està comprovat que els primers bacteris que colonitzen el fetus provenen de la boca de la mare, per tant, un desequilibri de la flora oral materna per gingivitis o periodontitis influirà en els bacteris del líquid amniòtic, la placenta i el cordó umbilical, ja que es veuran colonitzats per bacteris patògens procedents de la boca de l'embarassada.

Els bacteris esmentats arriben a la placenta per via limfàtica i sanguínia i augmenten les possibilitats de part prematur (abans de la setmana 37 de gestació). Com és sabut, donar a llum prematurament implica un greu risc de malalties pulmonars, paràlisi cerebral, retard mental, pèrdua d'audició o visió... De la mateixa manera, estudis recents han evidenciat que a la flora intestinal dels nadons nascuts abans de temps es troben els mateixos bacteris que s'originen a la flora patològica oral de la gestant amb gingivitis o periodontitis.

Revisa la teva alimentació

Davant aquesta situació, és fonamental seguir una dieta equilibrada d'acord amb determinades directrius i, per descomptat, acudir periòdicament a un higienista dental, sense oblidar les recomanacions de l'odontòleg.

- **Dieta neta.** Cal eliminar els aliments processats, colorants, additius, sucres refinats, edulcorants i aliments pasteuritzats.

- **Menys carn.** Redueix el consum de carn i lactis de procedència animal i evita el peix de piscifactoria.

- **Ni tabac ni alcohol.** Sempre resulten perjudicials, però en aquest cas són particularment nocius.

- **Aliments ecològics.** Fruïtes i verdures fresques, llegums i cereals integrals han de ser la base de l'alimentació diària i, si és possible, d'origen ecològic.

- **Un all negre al dia.** Diàriament, deixa se't desfai a la boca un deliciós all negre. És la millor forma de beneficiar-se de la seva riquesa en vitamines (C, B6 i B1) i minerals (manganès, seleni, fòsfor, calci, magnesi) i dels seus components sulfurosos que protegeixen les mucoses i el fetge.

- **Menjars cruixents.** En mastegar pomes, pastanagues, raves i verdures al dente fabricaràs més enzims salivals que t'ajudaran a mantenir la boca neta.

- **Suc de llimona i de nabius.** Són antibacterians i antiinflamatoris i impedeixen que els bacteris s'adhereixin a les genives. Barreja tots dos suc i glopeja'ls abans de beure-te'ls.

- **Alga clorel·la.** S'ha de prendre en format líquid. Glopejar-la per impregnar-ne la cavitat bucal i empassar després. És una alga amb propietats immunostimulants que ajuda a tractar la gingivitis.

No n'hi ha prou de rentar-se les dents

Si tens gingivitis o periodontitis has de seguir un protocol especial dues o tres vegades al dia, sempre que et rentis les dents i fins que els símptomes remetin.

1. **Fil dental.** Has de passar-te el fil dental almenys un cop al dia, encara que en fer-ho aparegui sagnat, ja que prevé cavitats a les genives i afavoreix la cicatrització.

2. **Glopeigs periòdics.** Abans de menjar o beure res al matí, o fins i tot abans de rentar-te les dents, és recomanable esbandir tota la cavitat bucal entre 5 i 10 minuts com a mínim. L'objectiu és eliminar els bacteris patògens de la boca i evitar que passin al sistema limfàtic.

- *Oli de coco verge.* Té efecte antibacterià i n'hi ha prou amb una cullerada sopera. No te l'has d'empassar.

- *Oli de sèsam o d'oliva verge extra.* Són antiinflamatoris i es poden alternar o barrejar amb l'oli de coco. Passa l'oli per tots els racons de la boca i les dents mentre mous la llengua de davant a darrere. No facis gàrgares i escup sense empassar-te les toxines que hauràs eliminat amb l'esbandida.

- *Bicarbonat sòdic o sal marina.* Durant un minut, glopeja una solució d'una cullerada petita de bicarbonat amb una mica d'aigua o bé una cullerada petita de sal marina en mig got d'aigua tèbia. Tots dos productes neutralitzen els àcids de la boca, són anti-sèptics i ajuden a reduir les càries i la inflamació de les genives. També cal escopir al final.

- *Olis essencials de plantes amb activitat bactericida.* Els olis essencials de menta, sàlvia, clau, arbre del te i romaní ajuden a reduir dràsticament els bacteris patògens de la boca. I pots empassar-t'ho en acabar.

3. **Raspallat suau.** Neteja't amb suavitat la llengua i les dents per evitar el retrocés de les genives provocat per un raspallat massa agressiu. Utilitza fórmules naturals i rebutja les pastes dentals que contenen sacarina, aspartam, colorants, lauryl sulfate, triclosan, propylene glicol, fluor, carrageenan... Evita també el peròxid d'hidrogen, que s'utilitza per blanquejar les dents i, en ser irritant, empitjoraria la gingivitis. **✓**

Més informació

xeivverdager.com

Clos del Mas

Ecològic i biodinàmic, nascut del respecte per la Natura, de l'amor per la terra i de la passió pel vi





Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Usos de l'alga kombu

Gràcies als seus innombrables beneficis per a la salut, les algues s'han convertit en un ingredient més de la nostra cuina. No obstant això, tenen un sabor que no sempre és fàcil d'afegir als plats. És hora d'aprendre a introduir l'alga kombu al nostre dia a dia, i així acostumar el paladar a gaudir d'aquesta font de salut increïble.

Molt utilitzada al Japó per la quantitat de nutrients que aporta, l'alga kombu té un sabor molt característic que rep el nom d'umami. Aquesta paraula significa saborós, i és un dels cinc sabors bàsics, juntament amb els clàssics dolç, àcid, amarg i salat.

Els últims anys ha anat guanyant protagonisme a la cuina occidental, en què enriqueix plats tradicionals als quals dona un toc especial, encara que al principi no sigui fàcil d'utilitzar. Primer de tot cal saber com la podem trobar al mercat:

- **Salada i fresca.** En aquest cas, cal dessalar-la diverses vegades, com si fos bacallà.
- **Seca.** És la més fàcil d'utilitzar, ja que està deshidratada. A més, és la que es conserva millor.
- **Fresca.** Aquesta varietat no dura gaire temps a la nevera.
- **En pols.** És perfecta per preparar vinagretes i rebosteria.

A la cuina

Cada varietat requereix un temps de cocció diferent. En el cas de la deshidratada és recomanable remullar-la prèviament uns 30 minuts i després coure-la més o menys, segons la varietat. Així, la kombu japonesa necessita entre 45 minuts i 1 hora; la de Bretanya, 40 minuts, i la de Galícia, mitja hora. De fet, aquests temps són una bona excusa per incorporar-la a receptes de cocció llarga.

Si sempre anem amb pressa, una bona opció és tenir alga ja cuinada a la nevera (es conserva bé diversos dies) i utilitzar-la en el moment de preparar guisats i estofats. També en podem tenir de tallada ben fina i afegir-la a un wok de verdures o una amanida, ja que gràcies a la seva suavitat casa perfectament amb qualsevol vegetal.

• **Un brou saborós i delicat.** Bullida en aigua mineral el temps requerit proporciona un brou excepcional, conegut amb el nom de dashi, que és la base de molts plats japonesos. Seria semblant al nostre brou de peix, que serveix de base per moltes receptes i es pot preparar amb antelació i reservar-lo per fer-lo servir quan sigui necessari.

• **Combina amb llegums i tofu.** És una alga ideal per cuinar tota mena de lleguminoses. Pel seu contingut en àcid glutàmic, estova les fibres dels llegums i en redueix el temps de cocció, alhora que augmenta el sabor i la digestibilitat del plat. Aquesta mateixa característica la fa ideal per cuinar tofu o tempeh, ja que sempre s'han de cuinar abans de consumir-se.

• **L'snack més saludable.** En aquest cas ha de ser seca i sense hidratar. Cal fregir-la en oli d'oliva verge extra calent i no allargar gaire la cocció, per evitar que amarguegi. Un cop fregida és aconsellable acompanyar-la amb llimona per digerir-ne millor els greixos i, si és possible, amb nap o daikon ratllat per depurar l'organisme. 🍷



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



Activitats de desembre

TALLERS DE CUINA

Dimarts 1

L'alga espagueti de mar: beneficis i com cuinar-la
Mireia Anglada

Duració: 1 h. Preu: 15€
Val dte: 10€
Horari: 19:00-20:00 h

Dijous 3

Troba l'equilibri a través dels aliments yin i yang (Natursoy)
Mai Vivies

Duració: 1'30 h. Preu: 10€
Val dte: 10€
Horari: 19:00-20:30 h

Divendres 4

Aprèn a fer pa sense gluten (Zealia)

Eduard Dàvila

Duració: 1'30 h. Preu: 10€
Val dte: 10€
Horari: 19:00-20:30 h

Dissabte 5

Taller per a tota la família de postres nadalzenques
Turrones El abuelo

Duració: 1'30 h. Preu: 10€
Val dte: 10€
Horari: 11:30-13:00 h

Dilluns 7

Què és el fajol? Propietats i com cuinar-lo

Mireia Anglada

Duració: 1'00 h. Preu: 15€
Val dte: 10€
Horari: 19:00-20:00 h

Dijous 10

Taller més sopar: menú vegà nadalenc

Mireia Anglada

Duració: 3'30 h. Preu: 35€
Val dte: 10€
Horari: 10:30-12:00 h

Divendres 11

Aperitius fàcils, ràpids i sans per Nadal

Mireia Anglada

Duració: 2 h. Preu: 35€
Val dte: 10€
Horari: 19:00-21:00 h

Dilluns 14

Aprèn a preparar postres veganes nadalzenques

Maria José Mendizabal

Duració: 1'30 h. Preu: 25€
Val dte: 10€
Horari: 17:00-18:30 h

Dijous 17

Taller participatiu: menú tradicional de Nadal

Mireia Anglada

Duració: 1 h. Preu: 30€
Val dte: 10€
Horari: 19:00-20:00 h

Dijous 21

Endolceix els teus fills de manera sana. Taller en família

Gabor Smit

Duració: 1'30 h. Preu: 15€
Val dte: 10€
Horari: 17:00-18:30 h

Dijous 21

Especial canelons: receptes variades i creatives

Mireia Anglada

Duració: 1'30 h. Preu: 25€
Val dte: 10€
Horari: 20:00-21:30 h

XERRADES

Divendres 18

Calma la ment, guanya qualitat de vida: aprèn a meditar

MirRicardo Vidal

Duració: 1'30 h. Preu: 10€
Val dte: 10€
Horari: 19:00-20:30 h

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

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



Llet “de primera” per al teu nadó

Hi ha moltes mares lactants que es pregunten si han d'evitar certs aliments o si cal menjar de manera especial per produir més llet i de més bona qualitat. És la pregunta del milió: què he de menjar si dono el pit?



Si alletes el teu fill és lògic que et preguntis si el que menges afectarà la llet que produeixes. El cos humà és tan intel·ligent que sap exactament els nutrients que el nadó necessita i en quina mesura. Per tant, si segueixes una dieta variada i equilibrada és més que probable que produeixis la llet ideal per al teu petit.

No és habitual aplicar restriccions dietètiques a les mares que donen el pit, encara que seria convenient evitar menjars de sabors forts o picants i, per descomptat, l'alcohol. Així mateix, alguns estudis recomanen limitar la soja i els seus derivats no fermentats, perquè els fitoestrògens que conté passen a la llet i s'han relacionat amb l'aparició de malalties autoimmunes.

Cal menjar més?

Sí, una mica més, ja que el teu cos “gasta” aproximadament 500 kcal per produir 750 ml de llet. Durant la lactància es requereixen calories addicionals (entre un 10 i un 20%) en funció de l'activitat física, i també és possible que tinguis més gana i també més set.

A l'hora de complementar la dieta recorda que alguns aliments es consideren galactògens, és a dir, que la seva ingesta

contribueix a l'estímul de les glàndules mamàries i s'incrementa la producció làctia. Per exemple: el fonoll, el comí, el sèsam, l'orxata de xulla i suplementes com el llevat de cervesa.

Igualment, hi ha altres aliments que no poden faltar al cistell, ja que contribueixen a ajustar la teva alimentació a les necessitats nutritives del moment.

- **Civada.** Un cereal fàcil de digerir i molt nutritiu.
- **Porro.** És baix en calories i laxant.
- **Mató.** Resulta ideal pel seu alt contingut en calci.
- **Suc de poma.** Afavoreix l'assimilació del calci gràcies al seu contingut en àcid màlic.
- **Sal marina sense refinar.** El iode que conté és essencial per a un bon desenvolupament neurològic del nen.



1. Orxata. Amandin
2. Crema Porro. Casa Amella
3. Civada inflada El Granero
4. Suc de poma. Veritas

Més informació

- **Guía de la lactancia materna (Temas de Hoy, 2006).**
- **La enciclopedia de los alimentos (Cedel).**

Mama! Puc prendre te?

La majoria de pares que habitualment prenen te es qüestionen si poden oferir-ne als fills perquè s'acostumin al seu gust i es beneficiïn de les seves qualitats. Però, és una beguda adequada per a nens?

El primer que hem de tenir clar és que el te, com la majoria d'infusions, no és una beguda totalment inòcua. Poc o molt conté teïna (que és químicament igual que la cafeïna), i pres en excés té un efecte diürètic i pot provocar nerviosisme i insomni. No obstant això, el blanc o el verd contenen menys teïna que el cafè i fins i tot que altres aliments que habitualment s'ofereixen als més petits sense objeccions, com els refrescos de cola o la xocolata.

A més, els seus beneficis es noten en la salut del petit. D'una banda, el te manté la boca saludable, ja que conté fluor i polifenols que inhibeixen el creixement dels bacteris causants de les càries. Així mateix, s'ha observat que el consum de te redueix significativament els casos de grip, ja que les seves catequines (antioxidants) posseeixen propietats antivirals.

Sempre varietats suaus

Al Japó, els nens prenen te des de molt aviat, segons ens ha explicat la tea master Nela de Miquel. “En aquest país asiàtic és molt comú oferir als petits tipus de te més suaus com el kukicha (te de 3 anys), el blanca o el genmaicha amb arròs integral torrat, també conegut com te de crispetes. Una altra opció molt interessant, encara que no sigui pròpiament un te, és el rooibos. Aquesta infusió, sense teïna, està especialment indicada per a nens amb TDAH, ja que té propietats calmants del sistema nerviós. A més, és molt digestiu i un bon remei per als còlics”.

A partir dels vuit o deu anys el petit pot endinsar-se al món del te de manera progressiva. Sempre ha de ser un consum moderat (no més d'una o dues tasses al dia), sense sucre i en el marc d'una dieta saludable i variada. Tria varietats de sabors suaus o aromatitzats, amb fruites, canyella, vainilla...

Truc per reduir la teïna

Prepara una primera infusió, llença-la i torna a infundir les fulles de te amb aigua nova. D'aquesta manera, la teïna es redueix a la meitat o fins i tot més, segons la varietat.

Més informació

- <http://www.emaxhealth.com>
- <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096373>

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición



1. Te verd. Yogi Tea
2. Te verd. Sencha Teo
3. Te Kukicha. Finestra sul Cielo

Más vale prevenir

Bajan las temperaturas y a medida que el frío se apodera de las calles llegan los virus típicos de la época. Resfriados, gripes y catarros son las afecciones más comunes y atacan a todos por igual. La mejor manera de plantarles cara es la prevención, aumentando las defensas del organismo y protegiendo nuestro sistema inmunitario.



Cada día estamos expuestos a miles de enfermedades causadas por organismos patógenos. Pero, ¿cómo conseguimos mantenernos sanos sin enfermarnos? La respuesta está en nuestro sistema inmunitario, ya que cuando evitamos o combatimos una enfermedad es dicho sistema el que trabaja sin descanso.

¿Cómo funciona el sistema inmunitario?

Para contrarrestar los ataques de los patógenos, el cuerpo cuenta con una intrincada red de tejidos, órganos, células y sustancias químicas que conforman el sistema inmunitario. En él intervienen desde los ganglios linfáticos hasta los glóbulos blancos, pasando por los anticuerpos y otros muchos órganos.

Dos son sus funciones principales: por un lado, reconocer las sustancias extrañas al propio organismo y, por otro, reaccionar contra las mismas. Una vez reconocido el invasor, las defensas se deshacen de él a base de neutralizadores. Así, tener un sistema inmune sano nos ayuda a superar desde un resfriado común hasta una neumonía, mientras que cuando no funciona bien, nuestra resistencia a las infecciones disminuye peligrosamente.

Fruta, verdura, cereales... y ayudas naturales

La alimentación es un factor decisivo en el equilibrio del sistema inmunitario, ya que si es inadecuada o insuficiente se produce una caída de las defensas. Una dieta

completa debe incluir frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos, huevos, lácteos, carnes magras y pescado. Igualmente, es conveniente evitar las comidas grasas y los azúcares refinados y consumir unos dos litros diarios de agua para estimular el sistema inmune y expulsar las toxinas. Y también es recomendable tomar determinados complementos (siempre siguiendo las indicaciones del envase) que nos ayudarán a encarar el invierno con las defensas bien altas.

- **Equinácea.** Estimula el sistema inmunitario y actúa positivamente en el tratamiento de afecciones respiratorias de las vías altas.

Así se toma. Está disponible en cápsulas, en comprimidos y en gotas, y debe tomarse un par de veces al día en la dosis recomendada por el fabricante.

- **Propóleos.** Es una sustancia fabricada por las abejas que tiene efecto antiinflamatorio, cicatrizante, antibacteriano y antiviral.

Así se toma. Como en el caso anterior, se encuentra en comprimidos, en cápsulas, en gotas y en spray, y también debes seguir el consejo del fabricante a la hora de establecer la dosis diaria.

- **Jengibre.** Contiene antivirales que combaten las afecciones leves del aparato respiratorio.

Así se toma. Uno de los remedios más efectivos para

curar un proceso catarral es una infusión de jengibre con miel y limón. El limón aporta vitaminas y elimina toxinas, mientras que las propiedades antisépticas de la miel suavizan los dolores de garganta.

- **Alga chlorella.** Este potente desintoxicante natural atrapa las toxinas y las expulsa fuera del organismo. Refuerza las defensas y se aconseja en casos de anemia.

Así se toma. Como preventivo es suficiente con una cucharada pequeña al día. Se puede tomar con zumo de naranja, con un licuado de manzana y apio o añadida a un batido verde de lechuga, espinaca, pepino, manzana y aceite de oliva.

- **Alga espirulina.** Ha sido declarado por la Unesco como el alimento del milenio, gracias a sus múltiples vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad. Es excepcionalmente rica en hierro, por lo que es ideal para tratar la anemia. Contiene grandes cantidades de clorofila, un poderoso energizante, depurativo y regenerador celular.

Así se toma. A nivel preventivo se aconseja tomar de 5 a 10 g al día. Se puede añadir a ensaladas, guisos, sopas, batidos, zumos, salsas o aliños.

La vitamina mágica

La vitamina C es la gran aliada para aumentar las defensas del metabolismo y combatir las enfermedades del aparato respiratorio, como gripes o resfriados. Tiene propiedades astringentes, antiinflamatorias y cicatrizantes, y también es antianémica y depurativa.

Se puede asimilar incluyendo en nuestra dieta cítricos (naranja, mandarina, limón) y determinadas frutas y verduras (fresa, grosella, kiwi, brócoli, tomate, pimiento rojo, perejil). Otra opción es tomar un suplemento específico de vitamina C.



1. Equinácea. Integralia
2. Chlorella. El Granero
3. Jengibre. El Granero
4. Spray de própolis. Propol-Mel
5. Capsulas Própolis. Propol-Mel

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

ANNEMARIE BÖRLIND



Ilumina tu piel

ANNEMARIE
BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

amb molt
de gust

Pollastre rostit amb pomes

La carn de pollastre és d'alt valor biològic gràcies a la seva aportació d'aminoàcids essencials, que l'organisme no sintetitza i s'han de consumir amb la dieta.

Recepta proposada per
l'equip de la botiga Veritas
de **Torrent de l'Olla**

Ingredients:

- 1 pollastre sencer
- 2 patates
- 2 cebes tendres
- 2 pomes reineta
- 1 llimona
- 8 grans d'all
- 3 branques de romaní
- Aigua
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre molt

Elaboració:

1. Posa en un bol 1 culleradeta de sal, 1 culleradeta de pebre negre molt, 2 cullerades d'oli i el suc de 1 llimona. Remena bé i unta el pollastre amb aquesta barreja.
2. Retira la capa exterior de les cebes tendres i talla-les a la juliana. Pela les patates i talla-les a rodanxes d'1 centímetre. Pela les pomes, treu-ne el cor i talla-les a rodanxes d'1 centímetre. Barreja-ho bé i assaona.
3. Unta una safata del forn amb una mica d'oli i cobreix-ne tota la base amb la barreja anterior.
4. Fica al pollastre 2 branques de romaní i els grans d'all aixafats, i col·loca'l sobre la barreja anterior.
5. Rega amb una mica d'aigua i el suc de la maceració i rosteix-lo a 180 °C durant 45 minuts amb el forn preescalfat.
6. Serveix el pollastre rostit amb guarnició. Emulsiona el líquid de la safata del forn amb julivert picat i aboca'l per sobre. Adorna-ho amb l'altra branca de romaní.

Sopa de galets

Les sopes i els brous formen part de la cuina més tradicional i ens ajuden a mantenir una correcta hidratació, a més de proveir a l'organisme dels nutrients propis de les verdures, els llegums i les carns usades en la seva elaboració.

Ingredients:

- 100 g de galets gegants
- 100 g de carn de vedella picada
- 1/2 gallina
- 100 g de cigrons cuits
- 4 ous mitjans
- Verdures per al brou
- Farina de blat
- Pa ratllat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre

Galets gegants.
Veritas



Elaboració:

1. Posa la gallina en una olla amb aigua i quan comenci a bullir retira l'aigua. Afegeix-hi les verdures per al caldo i cobreix-ho amb aigua neta.
2. Deixa coure el brou durant unes 4 hores i cola'l. Mentrestant, bull els galets en aigua salada durant uns 12 minuts.
3. Trenca els ous i separa els rovells de les clares. En un got folrat amb paper film posa un rovell d'ou i una mica d'oli i col·loca'l al congelador durant 30 minuts. Fes el mateix amb la resta de rovells.
4. Salpebra la carn picada i fes-ne 4 parts. Posa un rovell congelat al centre de cada bola de vedella i arrodoneix-les bé.
5. Passa les pilotes per farina, ou batut i pa ratllat i fregeix-les en una paella amb oli molt calent. Finalment, enfora-les durant 15 minuts a 200 °C perquè es descongelin els rovells.
6. Per acabar, posa el brou en una olla, afegeix-hi els galets bullits i els cigrons i deixa-ho coure 5 minuts. Serveix la sopa i col·loca una pilota de carn al centre de cada plat.



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

Tempeh amb salsa d'ametlles

El tempeh és un excel·lent substitut dels aliments d'origen animal per la seva alta concentració de proteïnes. Gràcies a això està específicament indicat per als que realitzen una dieta vegetariana.

Ingredients:

- 1 bloc de 250 g de tempeh fresc
- 2 cebes tallades molt fines
- 1 tassa de xampinyons
- 1 tira d'alga kombu
- 1/2 tassa de pèsols verds bullits durant 5 minuts
- Pols d'ametlles
- Ratlladura de llimona
- Salsa de soja
- Llorer
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Talla el bloc de tempeh en 4 trossos i divideix els trossos en diagonal, de manera que n'obtinguis 8 peces de forma triangular. Daura'ls en una paella i col·loca'ls sobre paper absorbent.
2. Talla la ceba molt fina i sofregeix sobre un fons d'oli d'oliva i unes gotes de salsa de soja durant 10 minuts.
3. Afegeix-hi el llorer, el tempeh fregit, l'alga kombu i els xampinyons filetejats i cobreix-ho d'aigua fins a la meitat del volum dels ingredients. Tapa-ho i deixa-ho coure a foc mitjà durant 20 minuts.
4. Reserva el tempeh en una plata per servir.
5. Retira el llorer i l'alga kombu i fes un puré amb el líquid i les verdures saltades. Ajusta el punt de sal afegint-hi més salsa de soja i modifica la consistència amb pols d'ametlla.
6. Rega el tempeh amb la salsa ben calenta, acompanya'l amb els pèsols verds cuits i serveix-lo.

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



Tempeh.
Vegetalia

JA POTS FER ELS TEUS ENCÀRRECS PER NADAL



AUS

Gallina	4,95€/Kg
Pollastre sencer	8,95€/Kg
Pollastre negre	9,95€/Kg
Ànec	12,95€/Kg
Gall dindi sencer	12,95€/Kg
Pintada	14,95€/Kg
Capó	15,95€/Kg

CARNS

Filet de porc	19,50€/Kg
Entrecot de vedella amb os	19,95€/Kg
Entrecot de vedella	23,95€/Kg
Filet de vedella	39,75€/Kg
Xai canal	19,95€/Kg
Xai a quarts	19,95€/Kg
Espatlla de xai	24,95€/Kg
Cuixa de xai	24,95€/Kg
Cabrit canal	36,90€/Kg

FARCITS

Llom farcit de prunes, bacó i mostassa	19,50€/Kg
Llom de porc farcit de bacó i prunes	19,50€/Kg
Llom de porc farcit de bacó i pinya	19,50€/Kg
Filet de porc farcit o fines herbes	24,95€/Kg
Pollastre farcit de pernil i formatge	22,95€/Kg
Pollastre farcit amb fruits secs	22,95€/Kg
Espatlla de xai farcida de prunes i pomes	29,50€/Kg
Espatlla de xai farcida de pastanaga i porro	29,50€/Kg
Cuixa de xai farcida	29,50€/Kg

CUINATS

Llom de porc farcit de bacó i pinya	26,90€/Kg
Pollastre cuit farcit de fruits secs	29,90€/Kg
Pollastre cuit farcit de pernil i formatge	29,90€/Kg

L'equip de **veritas** us desitja
bon Nadal
i un saludable 2016



Per la decoració d'aquest any hem reciclat caixes de cartró,
i les persones de la fundació NouXamfrà ho han convertit en un arbre de Nadal!



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

ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 **BARCELONA:** Balmes, 309 • C. C. Arenas de Barcelona. Gran Via Corts Catalanes, 373-385 • C.C. Glòries. Av. Diagonal, 208 • Còrsega, 302 • Diputació, 239 • Doctor Dou, 17 • Gran de Sant Andreu, 122 • Gran Via Corts Catalanes, 539 • Gran Via Carles III, 55 • Mandri, 15 • Marià Aguiló, 104-106 • Marià Cubí, 7-9 • Mestre Nicolau, 19 • Pg. de Sant Joan, 144 • Ptge. Senillosa, 3 • Secretari Coloma, 37 • Torrent de l'Olla, 200 • Trav. de les Corts, 271 • Via Laietana, 28 **BLANES:** Ses Falques, 10 **CASTELLDEFELS:** C. C. L'Ànc Blau **GRANOLLERS:** Joan Prim, 70 **MANRESA:** Pg. Pere III, 84 **MAÓ:** Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/ d'Artux. Polígon de Maó **MATARÓ:** Nou, 27 **PALMA:** Plaça del Comtat del Rosselló, 6 **REUS:** C.C. La Fira. Planta 1, local 22-23 **SABADELL:** Vilarrubias, 1 **SANT CUGAT:** Av. Lluís Companys, 31-33 **SITGES:** Pg. Vilafranca, 18 **SOLSONA:** Supermercat Llobet. Vall Fred - Ptge. Guiltart **VIC:** Sant Fidel, 11 **VILANOVA I LA GELTRÚ:** Plaça Soler i Carbonell, 14 **TERRASSA:** Rambla d'Egara, 215 **VITORIA-GASTEIZ:** Los Fueros, 13.



www.ecoveritas.es/shop



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



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



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