

veritas

La carn dels Pirineus

Ecològica dels Pirineus. La Pobla de Segur. Lleida

nº81

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 81 • Octubre 2016 • www.veritas.es



I destaquem:

Dra. Raigón. Bebidas prodigiosas

Xevi Verdaguer. Tens sovint lesions musculars?

Adam Martín. Cuinar, clau per a una dieta saludable



carlota closas
responsable de Terra Veritas

Un dia a Terra Veritas

La llum inunda a poc a poc l'espai a través de les grans finestres que donen al jardí, que creix salvatge i es transforma amb el transcurs de les estacions.

Durant el matí, apassionats d'una alimentació i un estil de vida saludables vénen a descobrir l'espai amb ganes d'impartir-hi una classe, un curs o una conferència.

Després, Terra Veritas es vesteix per a l'ocasió: ahir va ser una classe de ioga; demà, una conferència; avui, un taller de cuina.

Ho deixem tot a punt per quan arribis: omplim la nevera de fruites i verdures, decoram la sala, disposem dels materials que hem d'entregar...

Ja arriba el ponent per preparar-se. Avui podrà donar a conèixer la seva història, els seus coneixements i la seva experiència.

Obrim les portes i omplim l'espai amb les vostres ganes d'aprendre, descobrir, participar i compartir.

Gràcies. Gràcies a totes les persones que feu que Terra Veritas cobri vida cada dia. Sense vosaltres això no seria possible.

Fet el primer any, s'acosta un curs ple de noves activitats i formats. Volem que us sentiu part d'aquest projecte, i per això continuarem aprenent i treballant per oferir-vos continguts i experiències que us omplin.

M'agradaria que qualsevol idea, suggeriment o proposta que tingueu la compartíssiu amb mi. Em trobareu cada dia aquí, treballant mentre el sol inunda a poc a poc aquest espai anomenat Terra Veritas: el vostre espai.

www.terraveritas.es

Terra Veritas participa a la primera edició del **Festival Orgànic** amb un programa d'activitats, showcookings i degustacions. Un lloc per cuidar-te, inspirar-te i fer degustacions.

T'esperem els dies 15 i 16 d'octubre al Museu Marítim de Barcelona.

www.festivalorganico.com

**terra
veritas**



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

sumari



Nens 4
El seu primer puré



Menjar per ser millors 8
Cuinar, clau per a una dieta saludable
Adam Martín



Divulgació 12
Bebidas prodigiosas
Dra. Raigón



Diversitat 18
Farines de tota mena i manera
Mai Vives



El nostre forn 22
Panellets: tradició i festa a parts iguals



Reportatge 24
La carn dels Pirineus



Estil de vida 30
Gaudeix de la tardor amb energia



Novetats 32
Romantics, El Granero, Finestra Sul Cielo, Veritas...



Els consells d'en Xevi 34
Tens sovint lesions musculars?
Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
Secrets d'un superaliment
Mireia Anglada



A propòsit de... 40
Avui ens ocupem de les dones i dels elíacs
Mireia Marín



Benestar. Bellesa 42
El valor de las diferencias
Nuria Fontova



ecoVeritas 44
Apostem per l'energia renovable



La cara ens parla 46
El teu rostre parla de tu
Mai Vives



Amb molt de gust 48
Cuscús amb carbassa i cigrons, moniato amb kale i alvocat, minitortilles de verdures, amarant i xia.



Hola! Avui em trobareu a les pàgines 32-33





El seu primer puré

A partir dels sis mesos ja podem introduir en la dieta dels nostres fills farinetes i purés. Però no tots són iguals ni tenen la mateixa qualitat. Quines característiques han de tenir per ser saludables i equilibrats?

El moment d'introduir sòlids en l'alimentació dels nadons és molt emocionant. Fins ara, l'únic aliment que han rebut ha estat la llet materna o de fórmula, ambdues fàcils de digerir i de sabor agradable i dolç. I tot d'una es veuen introduïts en un nou món, els seus sentits s'enfronten a sabors i textures noves i el seu sistema digestiu haurà de lluitar amb nutrients més complexos. Segons alguns especialistes aquest és un moment crucial, on es comencen a configurar els gustos i les aversions i també la seva capacitat digestiva. Per això és important que optem per aliments i/o productes de la màxima qualitat possible.

- **Ecològics, esclar.** Tot i que la legislació europea limita la quantitat de plaguicides dels productes agrícoles destinats a l'elaboració d'aliments infantils, és fonamental que els primers aliments que introduïm en la dieta dels petits estiguin elaborats totalment amb aliments ecològics, que no contenen cap agrotòxic ni additiu de síntesi química. El seu sistema digestiu encara és immadur i la seva capacitat per eliminar tòxics és molt menor que la d'un adult.

- **Casolans o comercials?** Encara que hi ha purés comercials d'excel·lent qualitat, durant les primeres setmanes és millor optar per purés elaborats a casa, ja que presenten una sèrie d'avantatges respecte als comercials. Començar amb cremes casolanes ens permet controlar totalment la qualitat, la frescor i la cocció dels ingredients i modificar-ne la textura al gust del nen.

Per sort, el mercat també proporciona purés i farinetes ecològiques d'alta qualitat per a les famílies que no tinguin

temps de preparar les seves a casa o per a les que, senzillament, no vulguin fer-ho. És important llegir bé les etiquetes per evitar la sal i el sucre (encara que sigui integral), anar variant els ingredients (ja que la varietat ens assegura una bona ingesta de nutrients i una tolerància més bona a diferents sabors) i evitar els productes que continguin massa ingredients. El paladar i la salut també s'eduquen, i aquest és el millor moment per fer-ho.

- **Les verdures, d'una en una.** És recomanable començar per les que tenen un sabor més agradable o dolç (com la pastanaga o la carbassa), i després anar introduint de manera progressiva hortalisses amb gustos més amargs, en petites quantitats, per desenvolupar la seva tolerància al nou sabor. Si comencem amb unes farinetes amb pocs ingredients, els pares podem saber com reacciona el sistema digestiu dels nadons davant cada verdura, i alhora determinar quines verdures li agraden més o menys.

- **Tot ben cuinat.** El mateix passa amb altres ingredients, com els llegums, els cereals, el peix o la carn: el millor és introduir primer aliments de sabor suau. Els llegums i els cereals han d'estar molt ben cuinats per assegurar una digestió òptima, i és primordial començar per grans que no continguin gluten, com l'arròs.

- **Compte amb el sucre i la sal.** Les farinetes de fruites solen agradar a totes les criatures, però cal fer-les servir amb moderació: de vegades poden causar un excés de deposicions, i si n'abusem el nen pot desenvolupar una inclinació excessiva pels sabors dolços, la qual cosa pot ser un problema quan creixi i senti atracció per les lllaminadures o la pas-

tisseria industrial. Pel que fa a la sal, la majoria d'especialistes en alimentació natural solen recomanar evitar-la fins que el petit comenci a caminar: poden desenvolupar tolerància desmesurada pel gust salat, i això pot conduir a problemes de salut en l'època adulta per l'excés de sal. A més, tenen els ronyons immadurs i els costa fer front a la sal.

- **Rebutja els aliments processats.** És millor no fer cas de la publicitat que apareix als paquets, encara que vingui avalada per associacions de pediatria. És preferible llegir bé els ingredients per evitar sorpreses, com els greixos de mala qualitat (trans), galetes i altres processats. Generalment contenen quantitats exagerades de sucres afegits que milloren notablement el sabor dels productes, però que no són gens saludables. ▮



1. Verdures i pollastre. Babybio
2. 5 cereals sense gluten. Comme bio
3. Plàtan, poma, pera i taronja. Natur Baby
4. Verdures variades. Smileat

Com evitar les aversions alimentàries?

El tema de les aversions dóna per a tot un llibre, així que només apuntarem un parell d'idees per evitar-les en la mesura que es pugui. Hi ha investigacions que demostren que els nadons mengen molt millor quan els dóna el menjar un adult agradable, pacient i relaxat, que quan ho fa un que és tot el contrari.¹

A més, un estudi fet el 1945 va suggerir que els nens capten els senyals inconscients que emeten els pares quan els alimentem. Sense adonar-nos-en, la nostra comunicació no verbal els està dient si pensem que el que mengen té bon gust o no. Si a nosaltres no ens agrada i ells ho noten, el més probable és que ho tastin amb aprensió i certes precaucions.

Bibliografia

1. Leann L. Birch, «Generalization of a modified food preference», *Child Development*, 52 (1981), pp. 755-758.



Magdalenes veganes sense ou ni llet

Les magdalenes són un clàssic en la rebosteria, i als nens els encanta barrejar els ingredients i pastar-los fins a aconseguir la consistència desitjada. Avui us proposem una recepta molt saludable sense ou ni llet i, el millor, perfecta per a vegans, vegetarians i al·lèrgics o intolerants a aquests ingredients. Sens dubte, una gran opció perquè els teus fills aprenguin a cuinar a casa.


Recepta
proposada per


Ingredients (per a 8 magdalenes)

- 1 tassa de farina d'arròs
- 3 plàtans
- 1 tassa d'avellanes
- 1/4 de tassa de beguda d'avellanes (també pot ser d'ametlla, civada, arròs, coco, etc.)
- 6 cullerades de xarop d'atzavara
- 2 cullerades d'oli de coco
- 1 culleradeta i mitja de llevat en pols
- 1 culleradeta de vainilla en pols
- Ratlladura de llimona
- Sal marina fina ecològica

Farina d'arròs.
El Granero


Elaboració:

1. Comença per preescalfar el forn a uns 175-180°. Tot seguit, tritura les avellanes a la picadora fins a obtenir-ne una farina fina. Quan estigui feta, deixa que el petit la posi en un bol gros.
2. El nen pot pelar els plàtans abans de triturar-los a la picadora, juntament amb la beguda d'avellanes (o qualsevol altra beguda vegetal que us agradi), l'oli de coco, el xarop d'atzavara i la vainilla en pols.
3. Un cop triturat tot, afegeix-ho al bol on heu posat la farina d'avellanes i incorpora-hi la farina d'arròs integral, el llevat en pols, una mica de sal i la ratlladura d'una llimona.
4. Ha arribat l'hora de pastar, i el petit ho ha de barrejar tot molt bé fins que els ingredients s'integrin. Després d'omplir els motlles de magdalenes amb la massa, col·loca'ls al forn durant uns 20 minuts, més o menys.
5. Quan hagi passat aquest temps, comprova que estiguin ben fetes punxant-les amb un bastonet (ha de sortir net i sec) i deixa que es refredin.

¡EL REFRESCO MÁS SALUDABLE!

La alternativa BIO
a los refrescos convencionales

Sin aromas ni colorantes
 Dulcificado con sirope de agave
 100% ecológico

Distribuido en España por: www.qbio.bio



Adam Martín
Màster en nutrició i salut
www.barcelonahealthy.com

Cuinar, clau per a una dieta saludable

Sempre que parlem de menjar saludable solem referir-nos a racions, calories o nutrients, però gairebé mai esmentem la importància que té cuinar: un acte fonamental per seguir una dieta sana i connectar més i millor amb el nostre entorn.

Fa uns quants anys, al meu llibre Menjar per ser millors, vaig escriure que la cuina és com el sexe: a tothom li agrada, però no ho practiquem tant com voldríem. Em permeto autoplagiar-me per reprendre el tema i explicar el paper fonamental que té el fet de cuinar en una dieta saludable i com ens pot ajudar a tenir una relació diferent i millor amb el nostre entorn.

Un acte extravagant?

No fa tant els coneixements culinaris es transmetien de mares a filles (ignorem el masclisme inherent al mètode; eren altres temps). No es tractava només d'un sistema per transmetre coneixements perquè sí, com qui passa la recepta d'un muffin a la seva veïna, sinó que era bàsicament una qüestió de supervivència. Una cosa tan mundana com saber fer pa, conserves o un guisat amb tot just dos ingredients podia significar la diferència entre sobreviure o no.

Avui en dia les coses han canviat i ningú es morirà de fam per no saber preparar un plat, però la cadena de transmissió s'ha trencat i ningú ha agafat el testimoni. L'art de cuinar s'està perdent. La prova d'això és la proliferació de programes de cuina que hi ha a la televisió: ens atreuen tant perquè ens semblen exòtics i sorprenents, i si els mirem és

perquè s'hi mostra una cosa que ens sembla excepcional, poc comuna. Mai tanta gent ha comprat tants llibres de receptes i mai tanta gent ha cuinat tan poc.

Bé, i què passa si ens oblidem de cuinar? Total, a qualsevol supermercat hi ha centenars de productes que ens poden ajudar a sortir del tràmol, cada àpat del dia i cada dia de l'any, oi? Aquest argument és essencialment cert, però és que la cuina és moltíssim més que un simple sistema de procurar-nos combustible per anar tirant: ens permet controlar la qualitat dels productes que ingerim, la cocció i, per tant, els nutrients, per no parlar d'una llarga llista de virtuts que no tinc temps de desenvolupar en profunditat.

Sigues humà, cuina

L'acte de cuinar és intrínsec a la nostra espècie, ja que uneix en un sol procés les millors característiques de l'ésser humà: és el resultat d'un acte col·lectiu que, al llarg de la història, ha cohesionat cultures i societats senceres. Ho segueix fent, però cada vegada menys: és un dels problemes de la globalització. Cuinar, com diu el primatòleg Richard Wrangham al seu llibre *Catching Fire*, és el que ens diferencia com a espècie d'altres animals, per tant, és el que defineix la nostra humanitat: ha estat fonamental per sobreviure i



Sabies que, els estudis apunten que a les famílies on es té el costum de cuinar la prevalença d'obesitat és molt menor

consolidar la nostra intel·ligència i cada vegada que reescal·lem el contingut d'un paquet de menjar preparat en comptes de bullir unes pastanagues, per posar un exemple, estem renunciant a una part essencial de nosaltres mateixos.

A més, i perdoneu l'atreviment, no ser capaç de fer-se ni un ou ferrat hauria de ser considerat com un tipus d'analfabetisme, com no saber fer una suma o no saber llegir. És una habilitat que tots hauríem de tenir. La indústria alimentària pressiona (amb molt d'èxit, per cert) des dels anys cinquanta del segle passat per allunyar-nos de la cuina esgrimint un argument molt atractiu: per què hi hauria de perdre temps si nosaltres ho podem fer per a vostè? Els productes precuinats de qualitat són un excel·lent aliat per a un dia puntual, un salvavides per a quan naufraguem, però qui vol passar-se la vida surant sobre un salvavides si pot navegar en un vaixell de veritat? Dit d'una altra manera: deixar els productes empaquetats i tornar a cuinar pot millorar radicalment la nostra salut.

Millora la salut: ho diu la ciència

Molts estudis apunten que saber cuinar està relacionat directament amb menjar de forma més saludable, i ens diuen també que a les famílies on es fa, la prevalença d'obesitat és molt menor. En un context d'epidèmia global de l'esmentada malaltia, amb la càrrega que suposa per al sistema de sanitari i els problemes que genera, la dada és de màxima importància. Però, per què ens costa tant? Primer, perquè no en sabem. Ningú ens ha ensenyat a fer-ho. Potser hauria de ser una assignatura obligatòria a l'escola perquè ningú sigui un



Més informació

- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65, 125-131.
- Yaniv, G., Rosin, O., & Tobol, I. (2009). Junk-food, home cooking, physical activity and Obesity: The effect of the fat tax and the thin subsidy. *Journal of Public Economics*, 93 (5), 823-830.

analfabet culinari, perquè explicar als alumnes quatre nocions bàsiques de nutrició i alimentació sana sense ensenyar-los a cuinar és com intentar que aprenguin a conduir sense ficar-se en un cotxe. Però, esclar, ensenyar una habilitat com cuinar ens sembla una cosa antiga, com fer mitja o bricolatge. A ningú se li acudiria apuntar el seu fill a una extraescolar de cuina. El Kumon mola més; mola més aprendre a fer 50 divisions en 60 segons que aprendre una habilitat fonamental per al nostre organisme.

Després del "no sé fer-ho", el "no tinc temps" és una altra de les raons que esgrimim per evitar tornar als fogons, i sol ser bastant certa. Qui té temps de posar mans a l'obra amb l'atragament que portem a sobre? Però vivim en un país que passa una mitjana de quatre hores diàries davant del televisor. Potser no és una qüestió de temps, sinó de prioritats. Alimentar-se bé no és una preferència, perquè la majoria de nosaltres desconeixem la profunda relació que hi ha entre el menjar i el benestar físic i també emocional.

Una altra de les raons és que ens fa mandra, però crec que la mandra només amaga inseguretats, una conseqüència inevitable de no tenir els coneixements necessaris. Cal perdre la por, cal atrevir-se, equivocar-se. Hi ha poques coses més satisfactòries que passar una bona estona preparant una bona recepta i compartir aquest plat amb la família o els amics. Sí, de vegades fracassarem, però quan tenim èxit, caminem a dos pams de terra. Fes un pa, un pastís, una paella, un rostit, una verdura al vapor, el que sigui, tant hi fa: cuina. És l'única manera de tenir, de debò, les regnes de la nostra salut. **V**

Avantatges de fer la compra

Abans de ficar-se a la cuina és fonamental anar a comprar els aliments, un fet aparentment simple que té molts avantatges. En canvi, quan mengem un aliment precuinat, l'únic que aprenem és a obrir un paquet de plàstic. I, no ens enganyem, no sempre ho fem amb èxit.

- Ens connecta amb el menjar, perquè comprar al lloc adequat ens proporciona un relat sobre cada aliment. Aprenem d'on ve, com ha crescut, com ha arribat fins a la botiga... I tot això ens permet prendre decisions millors per al nostre entorn i la nostra salut.
- Promou les economies locals, com passa amb els aliments de proximitat.
- Som conscients dels ritmes de la naturalesa i la realitat. Em refereixo als aliments de temporada: aprenem que hi ha cireres perquè és estiu, però que, en canvi, no hi ha taronges.
- Canvia la nostra relació amb la natura: deixem de sentir-nos propietaris i esdevenim usufructuaris, cosa que fomenta una cultura de consum molt més sostenible.



La primera bebida de avena sin gluten del mercado

- agua de manantial
- sin azúcares añadidos*
- sin gluten
- 100% vegetal



www.lafinestrasulcielo.es



IT - BIO - 006 AGRICULTURA UE



Registered by the Vegan Society





M. D. Raigón

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

Bebidas prodigiosas

Elaboradas a base de cereales, legumbres o frutos secos, las bebidas vegetales son la alternativa ideal a la leche de vaca gracias a su riqueza en minerales y a la calidad de sus nutrientes. Se pueden tomar solas, acompañadas, calientes o frías y son ideales como ingrediente de cualquier receta dulce o salada.



Sabías que, la bebida de avena tiene un alto contenido en fibra y no aporta grasas saturadas, por lo que ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol malo en la sangre.



El término bebidas vegetales agrupa y define una gran variedad de bebidas elaboradas a partir de la maceración y/o cocción de ciertos alimentos vegetales en agua. Muchas se consumen como alternativa a la leche de origen animal (vaca, cabra...) por diferentes motivos, ya sean dietas vegetarianas, restricciones alimentarias a causa del colesterol (tienen un perfil saludable de ácidos grasos), intolerancia al azúcar de la leche (lactosa), alergia a la proteína de la leche (caseína)... De hecho, en España la intolerancia a la lactosa afecta a entre un 10 y un 15% de la población, y las alergias a alguna de las proteínas de la leche afectan a un 2% de las personas durante el primer año de vida, siendo excepcionales en personas adultas (Guerrero y de Luis Román, 2006).

Como visualmente recuerdan a la leche (son líquidas, poco densas y de color blanco roto) suelen denominarse erróneamente "leches vegetales". Sin embargo, la legislación es estricta y define la leche como "la secreción mamaria normal de animales lecheros obtenida mediante uno o más ordeños". Así, la denominación legal en los países de la Unión Europea para presentarlas es la etiqueta "bebida de", acompañada del nombre de la especie vegetal de la que se obtiene.

Solas o acompañadas

Lo habitual es consumirlas directamente, aunque también se toman con café, cacao o té. Las que tienen un alto contenido en proteínas pueden cortarse al añadir café caliente, debido a que la acidez y temperatura del café recién hecho provoca que se coagulen las proteínas, provocando la presencia de pequeños sólidos en suspensión. Se puede evitar este efecto poniendo en primer lugar la bebida caliente, después el café y a continuación mezclar bien.

Otro de sus usos más comunes es utilizarlas en sustitución de la leche en diferentes elaboraciones gastronómicas, como flanes, salsas, cremas, tartas...

Macerar, triturar, filtrar

Su realización es relativamente simple, ya que consiste principalmente en una trituration del vegetal con agua y su posterior filtración. Las claves para obtener un producto de calidad son las siguientes:

- **Tostar o germinar la especie vegetal.** No se realiza siempre, sólo en algunos casos.
- **Adecuar la técnica de hidratación.** Unas veces se tritura directamente el vegetal, otras se hidrata mediante maceración y en algunos casos la hidratación se realiza junto con la cocción.
- **Ajustar la cantidad.** Hay que definir bien la proporción a triturar por volumen de agua para conseguir la textura adecuada, sin que parezca crema y evitando que quede aguada. Esta relación está directamente relacionada con el vegetal empleado.
- **Homogeneizar la mezcla.** El objetivo es facilitar la extracción de los principios nutritivos y que se mantengan en el líquido.
- **Filtrar eficazmente.** El líquido resultante debe alcanzar la consistencia y la textura deseadas sin la presencia de sólidos en suspensión.
- **Acondicionar el líquido obtenido.** Es la hora de añadir los edulcorantes (azúcar, melaza...) o los aromatizantes (limón, canela, vainilla...).

- **Envasar y pasteurizar.** Tras estos pasos se obtiene el producto final.

Para todos los gustos

Se pueden obtener a partir de legumbres, cereales y granos, frutos secos, frutas, semillas y tubérculos.

- **Legumbres.** Las más habituales son la soja y, excepcionalmente, el cacahuete. Estos últimos se emplean sin cáscara (crudos o tostados), sin sal ni azúcar, y el tiempo de maceración suele ser de 8 horas.

- *De soja.* Se emplea la soja blanca en crudo y la semilla se somete a un remojo previo durante 8-12 horas y a una cocción posterior de 15-20 minutos a altas temperaturas (rozando los 100 °C). Es algo insípida de sabor, por lo que se suele edulcorar o añadirle aromatizantes. Dado que la mayoría de soja cultivada es transgénica, es importante elegir la versión ecológica, que se elabora con granos de cultivo certificado y está libre de organismos genéticamente modificados (OGMs).

- **Cereales.** En este apartado destacan las de arroz, avena, quinoa, espelta, cebada, mijo, cáñamo, kamut, teff...

- *De arroz.* Refrescante y muy digestiva, resulta de la maceración en agua durante 4-8 horas (en función del nivel de salvado del grano) y de una cocción entre 15 y 20 minutos. Es aconsejable cocer el arroz porque crudo puede resultar indigesto y el resultado sería una bebida que espesaría al calentarse (debido a la gelificación de



ProbioticGR

Complex

Flora intestinal sana

Defenses naturals actives

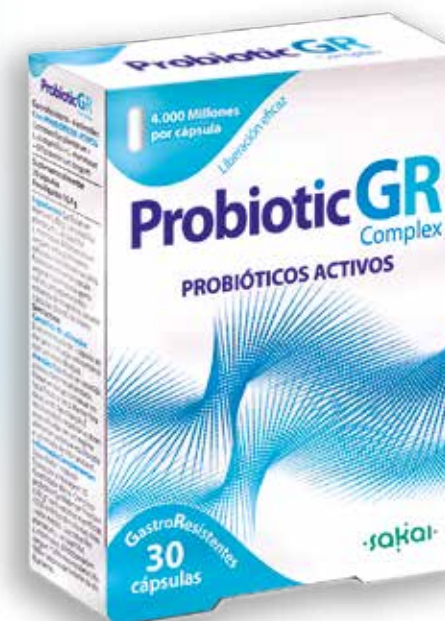
- **Lactobacillus plantarum**

- **Lactobacillus acidophilus**

- **Lactobacillus rhamnosus**

- **Bifidobacterium longum**

4.000 millions
per càpsula



Càpsules
GastroResistents

ALLIBERACIÓ GARANTIDA d' l'INTESTÍ

Regenera la flora intestinal

Reforça el sistema immunitari

Millora la funció intestinal

Amb estudis científics

sakai con ciencia natural



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

los almidones). Es muy apropiada para preparar salsas espesas, natillas o flanes.

- *De mijo*. Precisa de un remojo de 8 a 12 horas y 15 minutos de cocción, aunque también se pueden germinar las semillas.

- **Frutos secos.** Las elaboradas en base a frutos secos (avellanas, almendras, castaña, nueces, pistachos, piñones) se caracterizan por la presencia de ácidos grasos monoinsaturados (oleico, principalmente) y poliinsaturados esenciales para la dieta (linoleico y linolénico). También aportan minerales y proteínas vegetales, y constituyen una de las mejores fuentes vegetales de vitamina E.

- *De almendras*. Es la de mayor consumo (fue introducida en la dieta mediterránea durante la época medieval) y es astringente, por lo que resulta idónea en caso de diarrea. Se tritura directamente el fruto seco con agua y no es necesaria la maceración, aunque se alcanza un mejor resultado si se macera durante 8-12 horas.

- **Frutas.** La más común es la de coco, que se elabora sometiendo a remojo (entre 2-6 horas o bien 1 hora en agua hirviendo) 1 fracción de coco rallado con 4 de agua. Es muy aromática, con un punto dulce, y se recomienda beber muy fría para preservar su olor.

- **Semillas.** Pueden ser de sésamo, girasol o calabaza. Se suele realizar un tueste o una germinación previa a la maceración, que suele durar entre 8-12 horas.

- **Tubérculos.** La más conocida es la de chufa, es decir, la horchata. Se consume muy fría y se puede aromatizar con limón y canela. Muy nutritiva, es rica en hidratos de carbono y contiene proteínas vegetales y minerales como magnesio, fósforo, hierro y calcio. Su consumo está recomendado para quienes tienen el estómago delicado, digestiones pesadas, diarrea, y para ayudar en las fermentaciones intestinales.

Un cereal único y extraordinario

Si hay un cereal cuyas cualidades lo hacen extraordinario dentro de los de su género, este es, sin duda, la avena, que nos ofrece propiedades únicas tanto en la mesa como en el tocador, ya que sus beneficios no se limitan al ámbito alimentario. Los cosméticos con avena van bien a todo tipo de pieles exceptuando, lógicamente, las que sean alérgicas a dicho cereal, y es muy aconsejable para los bebés y las pieles atópicas.

- **Templa el sistema nervioso.** Contiene avenina (un alcaloide no tóxico de efecto sedante) y es rica en vitaminas del grupo B, entre ellas, la tiamina o vitamina B1, que resulta necesaria para calmar el estrés y combatir el insomnio.

- **Aporta nutrientes de calidad.** Contiene un alto porcentaje de proteínas (con una fracción de 8 aminoácidos esenciales), minerales (fósforo, potasio, magnesio, hierro y calcio) y carbohidratos de absorción lenta.

- **Regula los niveles de colesterol.** Destaca por su alto contenido en fibra y no presenta grasas saturadas, por lo que ayuda a reducir y controlar los niveles de colesterol malo en la sangre.

- **Equilibra el tránsito intestinal.** Al no tener lactosa es apta para intolerantes. Igualmente, es muy digestiva y saciante, pero sin ser pesada en el estómago, gracias a los efectos positivos que provoca en el sistema digestivo.



Figura 1. Acidez total de la bebida de avena ecológica y no ecológica.

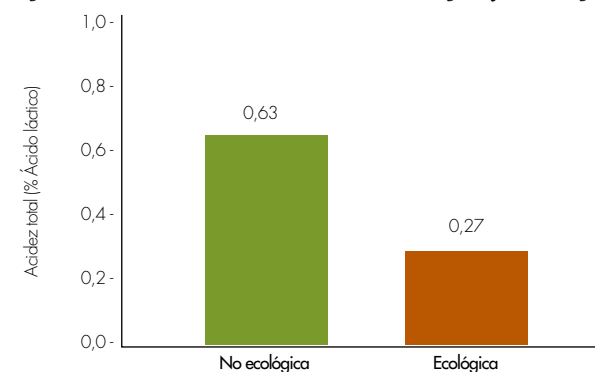


Figura 2. Niveles de sólidos solubles en la bebida de avena ecológica y no ecológica.

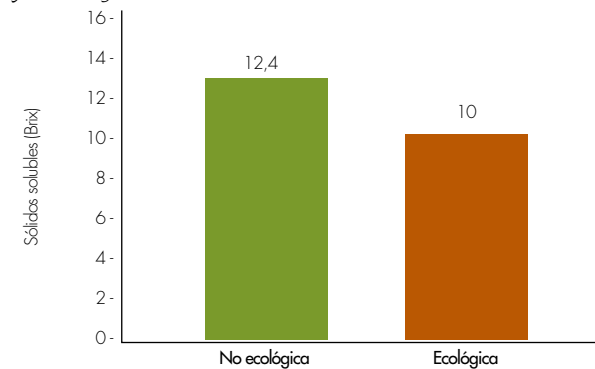
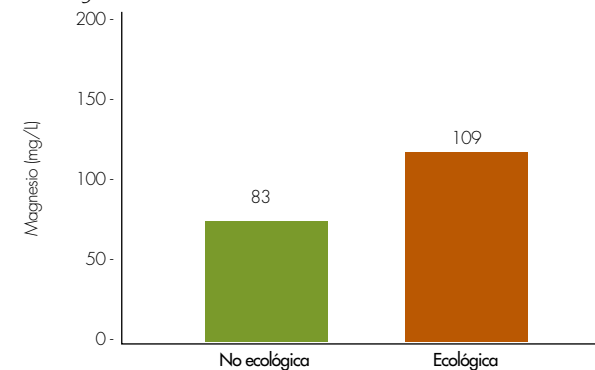


Figura 3. Contenido en magnesio en la bebida de avena ecológica y no ecológica.



Bebida de avena ecológica: más sabor y más minerales

Para elaborar la bebida de avena se suelen emplear granos completos o cortados, pero también copos, previamente cocinados al vapor y aplanados con rodillos. Los granos se dejan en remojo aproximadamente 12 horas y después se cuecen durante 15 minutos o se trituran directamente.

- **Paladar delicado.** La figura 1 muestra los niveles de acidez total, observándose que la no ecológica es mucho más ácida que la ecológica. Una diferencia cuantitativa, que se aprecia al degustarla, siendo la ecológica más equilibrada en boca.

- **Suave y ligera.** La sensación en boca se complementa con el porcentaje de sólidos solubles, observándose que la bebida no ecológica tiene unos niveles más altos. Una diferencia debida a la mayor presencia de azúcares, que generan un sabor más empalagoso y una menor presencia del sabor de la avena en la no ecológica.

- **Alto nivel de magnesio.** La bebida ecológica incluye un 24% más de mineral, que resulta fundamental para la fijación del calcio y el fósforo en huesos y dientes.

Bibliografía

- Guerrero, D.B.; de Luis Román, D.A. (2006). *Manual de nutrición y metabolismo*. Ediciones Díaz de Santos. Madrid. 625 pp.

ECOPARADIS HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



Es una fuente de proteínas

El huevo es un alimento muy nutritivo...

contiene vitaminas A y D

contiene los nueve aminoácidos esenciales

Es rico en hierro y fósforo

contiene vitaminas B, B1, B2, B3



Farines de tota mena i manera

Les farines ecològiques s'elaboren artesanalment i segons els processos tradicionals i doten de personalitat pròpia galetes, pans, coques, arrebossats, pastissos... Amb gluten o aptes per a celíacs, la seva presència a la cuina és del tot imprescindible.

L'oferta de productes ecològics creix dia a dia al ritme que ho fan les necessitats dels consumidors. Així, a l'ampli ventall de farines de cereals amb gluten se sumen ara les que no en tenen. Un fet que ofereix una gran varietat de nous sabors i amplia les possibilitats creatives a la cuina, fet que implica una gran aportació de nutrients i enriqueix l'alimentació.

A propòsit del gluten

El gluten és una proteïna que es troba a la llavor de molts cereals combinada amb midó. És el responsable de l'elasticitat de la massa de farina, la qual cosa, juntament amb la fermentació, permet que el pa adquireixi volum, elasticitat i esponjositat. A Veritas pots trobar un ampli ventall de farines amb gluten:

- **De blat.** La farina obtinguda dels blats tous es destina a la producció de pa, i la procedent dels durs s'utilitza fonamentalment en l'elaboració de pastisseria o pasta. És important destacar que la de blat integral conté tant el germen (la part més nutritiva, amb vitamina E, zinc, magnesi i antioxidants) com el segó (on es troba la fibra, el ferro i les vitamines del grup B).

- **D'espelta.** Aquesta varietat de farina proporciona al pa una textura més esponjosa i també es fa servir per fer galetes, pastissos, coques, pizzes, etc. Com que no està manipulada genèticament, manté intacte el seu potencial nutritiu: aporta totes les sals minerals (especialment magnesi i zinc), els 8 aminoàcids essencials que permeten mantenir una bona salut cel·lular i és més rica que el blat

en ferro i vitamines E, B1, B2 i B3, factors que contribueixen a reduir les migranyes i lluitar contra les malalties cardiovasculars. Al seu torn, destaca el seu alt contingut en triptòfan, que té efectes positius en el benestar general del cos i la ment perquè estimula la producció de serotonina i regula el son.

- **De kamut.** Excel·lent per fer galetes, magdalenes, pizzes, pasta casolana, pans o arrebossats. Un dels punts més interessants d'aquesta farina és que produeix menys al·lèrgies que la de blat comú. El motiu és que mentre les varietats de blat actuals han patit diversos encreuaments per tal d'adaptar-se a les necessitats de cada moment, el kamut no és un híbrid. És un cereal que destaca pel bon aprofitament de les seves proteïnes gràcies a la seva riquesa en lisina (un aminoàcid que sol ser escàs en els cereals) i pel seu efecte antioxidant, que evita l'oxidació del colesterol per causa del seu contingut en vitamina E (30% més que en el blat comú) i seleni.

- **De sègol.** És un cereal mineralitzador i una gran font d'energia, i el pa és deliciós. A més, afavoreix la circulació de la sang i dona elasticitat als vasos sanguinis, per la qual cosa s'aconsella en casos d'hipertensió arterial i arteriosclerosi. I també és antihemorràgic, ja que regenera els capil·lars sanguinis fràgils.

- **D'ordi.** És la perfecta substituta de la farina de blat a l'hora d'elaborar galetes, pastissos, arrebossats... L'ordi és un cereal lleuger i refrescant molt recomanable per suavitzar les inflamacions del sistema digestiu i urinari dels nens. Segons la medicina tradicional xinesa, com que ajuda a millorar el funcionament del fetge i la vesícula biliar, és



Sabies que, la farina d'ordi és la perfecta substituta de la farina de blat a l'hora de fer galetes, pastissos, arrebossats...



aconsellable per a les persones que toleren malament els greixos.

- **De civada.** Amb aquesta farina es poden fer creps, beixamel, galetes, arrebossats... I a més és el producte més nutritiu, suavitzant i protector per a la pell delicada: posa 100 g de farina de civada en una bosseta de tela o en una gasa lligada amb un nus i deixa que bulli en un litre d'aigua durant deu minuts. El líquid resultant (espès i blanquinós) és un gran remei per calmar picors, al·lèrgies i irritacions i és recomanable afegir-ne al bany diari del nadó.

Aptes per a celíacs

Tot i que les persones que pateixen celiaquia o intolerància a la proteïna del blat són en principi les destinàries de les farines sense gluten, tots podem incloure en la dieta aquestes farines menys conegudes, però igualment nutritives, saboroses i amb moltes possibilitats a la cuina.

- **De blat de moro.** Extraordinàriament gustosa, s'utilitza des de l'antiguitat en tot tipus de preparats, com pastissos, crema, massa per tacos, creps, tortilles dolces, pans, galetes, etc. Si es combina amb ou o aigua amb gas obtenim una pasta per arrebossar boníssima. I gràcies a la seva escassa aportació de sodi i el seu contingut en potassi té un efecte diurètic.

- **D'arròs.** L'arròs integral és ric en vitamines del grup B i afavoreix la salut intestinal. Així, la seva farina és molt fàcil de digerir i es recomana per a persones amb el sistema digestiu delicat. És una de les més fàcils d'utilitzar i

tant s'hi pot arrebossar com preparar massa per creps, pakoras (bunyols indis) o bunyols. Si vols fer un pastís, combina-la amb farina de blat de moro i afegeix-hi una culleradeta de bicarbonat per cada mig quilo de farina perquè pugui bé.

- **De soja.** Per si sola aquesta farina (que és el resultat de torrar la soja abans de moldre-la) no és panificable, però quan es barreja amb altres farines s'obtenen grans resultats. Resulta perfecta per a l'elaboració de pa de motlle i rebosteria en general, i és ideal per a les dietes vegetarianes gràcies a la seva riquesa en proteïnes. Quan es barreja amb farina de blat de moro i d'arròs dona al pa un toc més dens i proteic, i també es fa servir per preparar cremes de verdures i salses tipus beixamel. Al Japó s'utilitza combinada amb farina de blat de moro en l'elaboració de bastonets i amb comí i sèsam per fer tortilles.

- **De cigró.** Molt usada en la cuina oriental, aquesta farina tan nutritiva és l'alternativa vegetal a l'arrebossat clàssic, però sense ou. Quan es barreja amb aigua es pot preparar una excel·lent truita vegana, ja que té la consistència d'un ou batut. Igualment, és adequada per fer hamburgueses veganes i fal·lafels.

- **De garrofa.** Té un sabor dolç per la seva riquesa en hidrats de carboni i sucres, i la seva aroma recorda la de la xocolata, motiu pel qual és un ingredient bàsic en rebosteria ecològica. La llista de propietats nutricionals i medicinals és llarguíssima gràcies el seu contingut en antioxidants, vitamines i minerals. Per exemple, és molt rica en calci i aporta quantitats notables de potassi i ferro, tot i que conté menys proteïnes que altres farines.

- **De quinoa.** Originària de la serralada andina, la quinoa s'ha introduït recentment en forma de farina en el mercat eco. Conté un bon percentatge de proteïnes (13%), és de fàcil digestió i aporta magnesi, ferro i vitamina B. Si es barreja amb algun altre tipus de farina més consistent, podem fer pa i pasta casolana, com espaguetis o tallarines. 



1. Farina d'espelta integral. El Granero
2. Farina de civada integral. El Granero
3. Farina de Kamut. Finestra Sul Cielo
4. Farina de blat integral. Veritas



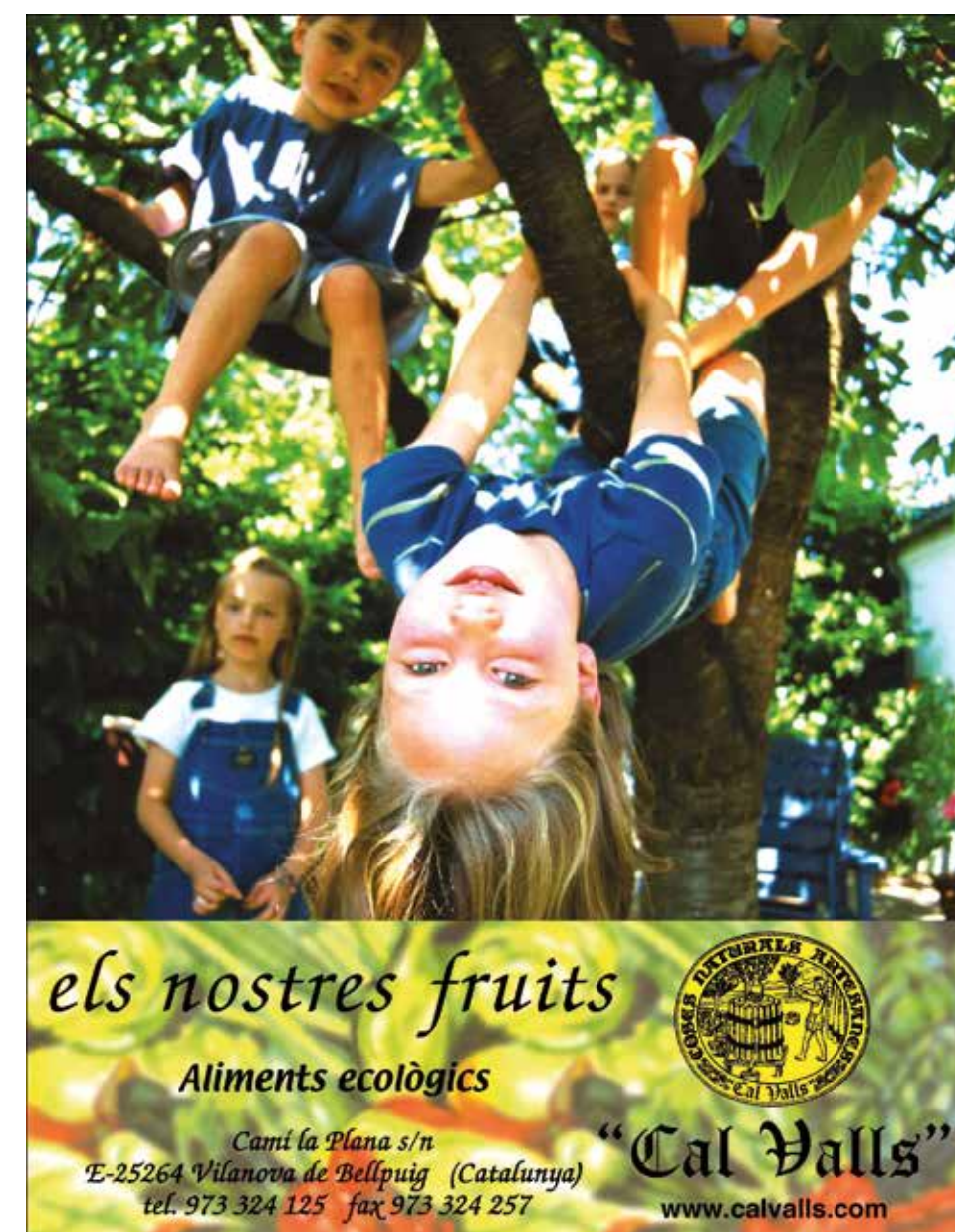
monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO



els nostres fruits

Aliments ecològics

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

"Cal Valls"
www.calvalls.com

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut

Panellets: tradició i festa a parts iguals

Sembla mentida, però ja ha passat un any... Ha arribat la tardor, el fred va calant a poc a poc, la castanyada és a tocar i, per descomptat, arriben els tradicionals panellets. Al nostre obrador els fem d'un en un, a mà, amb ingredients ecològics i seguint la recepta ancestral de sempre.

Ja és aquí el dolç típic de la festivitat de Tots Sants! La tradició mana degustar els panellets el dia abans acompanyats de castanyes torrades i vi dolç, tot i que és habitual consumir-ne tant uns dies abans com després.

Els ingredients bàsics que es necessiten per preparar la base autèntica dels panellets són simplement ametlles i sucre. Ni més ni menys. Si es respecta aquest duet el resultat és del grat de tothom, i així els preparem al nostre obrador. No obstant això, quan a aquesta base s'hi afegeix patata, moniato o fins i tot farina, el gust i la textura deixen de ser els originals i els dolços resultants es ressequen. Per evitar-ho, hi afegeixen determinades substàncies, com sucres invertits: un tipus d'endolcidor que a més d'endolcir reté la humitat, la qual cosa fa que els panellets aguantin més temps a les botigues. En canvi, el motiu per què els de Veritas es mantenen tendres durant dies és un altre: ni l'ametlla ni el sucre s'endureixen. Per descomptat, tampoc utilitzem sucres químics, i a la recepta que seguim només hi té cabuda matèria primera natural i ecològica.

Amb molt de gust

Partint d'una bona base és fàcil aconseguir una varietat saborosa i de qualitat. Així, a la barreja d'ametlla i sucre (coneguda amb el nom de massapà) s'incorporen els ingredients que proporcionaran al panellet el gust desitjat: cacau, coco, xocolata, maduixa... Encara que, sens dubte, les grans estrelles són, principalment, els de pinyons, seguits pels d'ametlles. En tots dos casos simplement es cobreix el massapà amb el fruit sec que hàgiu triat. Un procés manual i artesà que es porta a terme en l'últim moment. 

La base dels panellets artesans de Veritas només conté ametlla i sucre, i en cap cas s'hi afegeix ni patata ni moniato



EL GAZPACHO ECOLÓGICO QUE SABE.



Sabemos.

COMO CUIDARTE
CULTIVAR ECOLÓGICO
MANTENER EL SABOR DE SIEMPRE

WWW.BIOSABOR.COM

La carn dels Pirineus

Sabor intens, bon color, textura ferma, poc greix... Aquestes són només algunes de les propietats de la carn ecològica dels Pirineus que pots trobar a les nostres botigues i que procedeix de vedelles i xais criats en llibertat i alimentats de manera natural.

Ecològica dels Pirineus. La Pobla de Segur. Lleida



Sabies que, les cries creixen en llibertat al costat de la mare alimentant-se de llet materna i complementant la seva dieta amb pinso ecològic



La ramaderia ecològica està associada a animals que pasturen a l'aire lliure i mengen de forma equilibrada i saludable sense cap transgènic ni antibiòtic. Aquestes dues premisses són absolutament certes i imprescindibles, però no són les úniques. En la cria es garanteix el benestar de l'espècie, tant la finca com l'escorxador es regeixen per una estricta normativa, i la protecció de l'entorn és una condició imprescindible en tot el procés.

Des del 2004, Ecològica dels Pirineus (finca situada a la Pobla de Segur) és el nostre principal proveïdor de carn eco: vedella i xai amb un sabor i una textura únics i criats sota el control i la certificació del Consell Català de la producció Agrària Ecològica (CCPAE). Marc Chimisana, fill de ramaders, ramader i fundador de l'empresa, explica que va decidir posar en marxa l'empresa per especejar i comercialitzar la carn que produïen els seus pares: "Al cap de poc rebíem el guardó Emprenedors, i el 2004 el premi de Millor Empresa alimentària Espanyola 2004 en la categoria de producció agrària ecològica. A més, pràcticament des del primer dia vam començar a col·laborar amb Veritas, fet que ens va permetre arrencar amb força i assolir de seguida el volum necessari per garantir l'èxit del negoci".

Ecològica del principi a la fi

La clau per poder garantir la millor qualitat és controlar el procés de forma integral. "Els avantatges d'ocupar-nos de tots els passos, des del naixement fins a l'envasament, implica la garantia absoluta del compliment de tots els requisits i el fet de poder oferir al consumidor un producte extraordinàriament saludable", afirma Chimisana.

- **Tranquil·litat i bons aliments.** Marc somriu feliç quan parla d'"els seus animals", com ell diu. "Els nostres animals creixen lliurement en paratges naturals de l'Alt Pirineu, en contacte amb la natura i en espais verges: fan exercici, estan sans i mengen de manera natural i equilibrada. Les cries lactants s'alleten de les seves mares fins que comencen a alimentar-se amb pastures, farratges i pinsos ecològics, elaborats amb cereals eco cultivats per nosaltres mateixos". Igualment, es respecten els cicles reproductius i es rebutgen les tècniques no naturals de sincronització del zel, la transferència d'embrions i la manipulació genètica.

- **Sabor molt saludable.** Ecològica dels Pirineus té un equip de persones que treballa en estreta col·laboració amb la Universitat de Lleida, amb l'objectiu de millorar dia a dia la naturalesa de la carn. "Així, s'ha aconseguit que tingui un alt nivell d'infiltració o greix intramuscular, com el que trobem al pernil ibèric, característica que li confereix més suculència, sabor i tendresa". Igualment, té un alt nivell de greixos insaturats i aporta àcids grassos omega-3 i omega-6. A diferència del greix saturat, l'insaturat no eleva els nivells de colesterol a la sang i, en general, millora la salut cardiovascular.

- **Ni hormones ni antibiòtics.** Una altra de les particularitats és el tractament sanitari que rep el bestiar. Ni es vacuna ni se li donen antibiòtics, i quan un animal es posa malalt es cura només amb remeis homeopàtics. Chimisana és rotund en aquest punt: "Les malalties a la nostra finca són molt escasses, ja que la bona alimentació i les òptimes condicions de vida potencien el sistema immunitari del bestiar, la qual cosa evita infeccions i malalties. I, per descomptat, en cap cas els administrem hormones per accelerar-ne el creixement". Aquestes substàncies motiven que els animals retinguin líquids, i això provoca que quan la carn no ecològica es cuina deixi anar molt líquid, al contrari del que passa amb l'ecològica, que no s'encongeix en absolut quan la posem a la paella.

- **Tot sota control.** Igual que es presta la màxima atenció als processos relacionats amb els animals, les instal·lacions estan dotades de la tecnologia més avançada per garantir la màxima eficiència per controlar el cicle complet. Així, "sabem en tot moment quin és l'estat dels animals durant els processos de selecció, cria i engreix, així com les circumstàncies en què s'ha realitzat el sacrifici i els processos posteriors".

- **Respecte al medi ambient.** Ser sostenibles és un objectiu primordial. "Minimitzem consums, generem energia renovable mitjançant plaques solars fotovoltaïques, cultivem bona part dels cereals amb què alimentem als nostres animals i fem servir els fems per abonar aquests cultius, tancant el cercle. Tot això evita la degradació i contaminació de l'ecosistema, alhora que promou la protecció del medi ambient, la sostenibilitat del sòl i la biodiversitat".



WELEDA
Desde 1921

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

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

Carn supertendra

La vedella ecològica aporta proteïnes d'alta qualitat, és una gran font de minerals i vitamines i conté àcids grassos insaturats que l'organisme no és capaç de fabricar per si mateix. "Fins als 7 mesos de vida, els nostres vedells creixen en llibertat al costat de la mare alimentant-se de llet materna i complementant la seva dieta amb pinso ecològic a base de blat, ordi, sègol, pèsols i civada". Dels 7 als 10 mesos comença la fase d'engreix a porta oberta i als 10 mesos es passa a l'engreix a porta tancada. La finalitat d'aquest últim període a porta tancada és aconseguir un percentatge mínim de greix per tal que tingui un gust òptim. En tots dos casos s'alimenten de pastures naturals i pinso eco.

- **A la cuina.** A la planxa, guisada, arrebossada, amb salsa... Els seus diferents talls i preparacions ocupen un lloc de privilegi en qualsevol dieta. A Veritas trobaràs fi-

let, bistec de primera, carn a la brasa, ossobuco, estofat i entrecot, a més de carn picada i hamburgueses.

- **Hamburgueses que es tallen amb forquilla.** Estan disponibles en dos formats (el tradicional i el mini) i no porten cap tipus d'additius químics ni colorants artificials. "Elaborem la versió clàssica, una altra amb all i julivert, una tercera amb formatge i una altra amb xiitake. La meva recomanació és fer-les a la planxa amb unes gotes d'oli, però posant-les a la paella quan estigui ben calenta. Són delicioses i es desfan a la boca".

El be de la terra

Ens trobem davant un valuós producte que forma part de la gastronomia mediterrània des de fa segles i és una de les carns vermelles més apreciades gràcies al seu sabor inconfusible i la delicada textura. Té proteïnes d'alt valor biològic, és rica en vitamines del grup B i destaca pel seu contingut en ferro i fòsfor. Fins als 2 mesos de vida, els

bens lactants estan sempre al costat de la mare, i dels 2 als 3 mesos té lloc la fase d'engreix. "La finalitat d'aquest últim període, igual que passa amb els vedells, és atorgar a la carn una petita proporció de greix, ja que si és massa magra no agrada a tothom", aclareix Marc Chimisana.

- **A la cuina.** Espatlla, pit, coll, garró, costelles... Qualsevol part que es triï admet tant preparacions senzilles com receptes sofisticades. Pel que fa al punt just de cocció, és quan l'interior és vermellós, en cas contrari es pot assecar i endurir. ▮

La nostra carn té un alt nivell de greix intramuscular, com la del pernil ibèric, fet que li confereix més suculència, sabor i tendresa

Marc Chimisana



bebida de alpiste ecológica

alternativa **VEGETAL** a la leche



- bajo contenido en sal.
- bajo contenido en grasa.

INGREDIENTES:

Bebida de alpiste (agua, alpiste* (13,5%)), aceite de girasol*, aroma natural, sal marina.

*Procedente de Agricultura Ecológica.

MODO DE EMPLEO:

Utilizar como sustituto de la leche de vaca y soja en desayunos, preparación de batidos y postres, etc.



¿conoces el alpiste?

Es una planta tradicionalmente utilizada para contribuir a mantener los niveles normales de colesterol y azúcar en el organismo.

si quieres a los tuyos y te preocupa su alimentación y salud... NO LO DUDES !!!

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD



La Sacea nº 1 GARRAY/SORIA/ESPAÑA - Tel.: 975 252 046 - www.sorianatural.es

Gaudeix de la tardor amb energia

Amb la baixada de les temperatures arriba el moment de prestar atenció a un òrgan sovint desconegut i oblidat: la melsa. Segons la medicina xinesa, regula el transport i la transformació dels aliments, i el desequilibri de les seves funcions pot provocar molts desordres digestius: diarrea, restrenyiment, dolor abdominal, nàusees, vòmits...



Si hi ha un òrgan que té una rellevància especial dins la medicina tradicional xinesa és la melsa, que exerceix dues funcions destacades: la transformadora, que extreu els nutrients dels aliments, i la transportadora, encarregada de conduir els nutrients fins on han d'arribar. Igualment, la disciplina oriental considera que en aquesta època de l'any hem de prestar-hi una atenció especial per poder-nos beneficiar del benestar que proporciona el seu bon funcionament i fixar-nos bé en els àmbits en què incideix:

- **Notes més cansament de l'habitual?** La melsa extreu l'energia dels aliments per poder nodrir els teixits del cos, especialment els músculs. Quan els músculs no estan ben nodrits s'aprimen i sentim una sensació de cansament, especialment a les regions amb més massa muscular, com la cara anterior de cuixes i braços. Consegüentment, disminueix la capacitat de fer activitats motores.

- **Fas mala cara?** Quan els músculs no estan ben nodrits apareix la síndrome d'enfonsament de l'energia de la melsa, que es manifesta amb la caiguda dels òrgans. Però no només es veuen afectats els interns, la síndrome s'estén a totes les parts de la cara i el cos: pit, papada, parpelles, boca... Així, mantenir la melsa en bon estat garanteix un aspecte jove i vital.

- **Se t'infla l'estómac després de menjar?** La gana és una funció coordinada entre la boca, la melsa i l'estómac. Si aquests dos últims funcionen adequadament, la sensació de gana serà normal, però quan la melsa té deficiència d'energia ens sadollem ràpidament i, al mateix temps, patim una distensió o inflor abdominal com si estiguéssim esperant un nadó.

- **Et resulta difícil mantenir la concentració?** El bon funcionament de la melsa activa la capacitat de pensar, estudiar i memoritzar. En cas contrari, tindrem dificultats per concentrar-nos i planificar adequadament.

La melsa en harmonia

En resum, si el funcionament de la melsa no és correcte, apareixeran alteracions digestives com dispèpsia, còlon irritable, males digestions, flatulències, distensió abdominal, gana irregular, excrements pastoses o soltes, alteracions per carència (anèmia i desnutrició) i també retenció de líquids i sobrepès. A nivell mental i anímic notarem confusió, falta de memòria, hipersomnolència o excessiva somnolència i, en general, un gran esgotament físic i psíquic.

Per evitar aquestes conseqüències tan nefastes és fonamental cuidar-la i tonificar-la. Un cop enfortida gaudirem de digestions perfectes, gana regular i bon moviment peristàltic intestinal, a més d'estar en plena forma a tots els nivells.

- **El menjar, calent.** Procura ingerir aliments calents i secs, i per calents s'entén tant els que s'han escalfat com els que per la seva naturalesa intrínseca generen calor (all, pebre, gíngebre, carn).

- *Aliments recomanats:* mill, ceba, carbassa, col, bròquil i cigrons, són alguns dels aliments que tonifiquen la melsa, però recorda triar cocccions com el vapor o estofats no gaire llargs.

- **Plats freds?** No, gràcies. Un excés d'aliments freds (amanides, suc de fruita) quan baixen les temperatures et pot alterar les funcions, fet que causa problemes digestius i falta d'energia en general.

- *Aliments que cal evitar.* És aconsellable eliminar de la dieta sucres, dolços, begudes gasoses i alcohol.

- **La importància de mastegar bé.** Si no es mastega el menjar correctament, a l'estómac li costarà més digerir els aliments i la melsa estarà sobrecarregada. Una manera de no diluir els sucès gàstrics és no beure gaire durant els àpats i limitar-nos a un got petit d'aigua o una infusió (de te verd, per exemple). I recorda sopar poc i unes tres hores abans d'anar a dormir.

- **Amb ordre i concert.** Per assegurar una melsa en perfecte estat convé establir una rutina i no saltar-se-la. Cal menjar a intervals regulars, la quantitat justa (ni molt ni poc) i ingerir les proteïnes necessàries, ja que si fem el contrari n'estarem forçant la capacitat i portarem la melsa a un estat de deficiència. **V**



Aigua de coco

Nova aigua de coco pura i fresca, sense pasteuritzar, de la marca Romantics. Destaca el seu alt contingut en potassi i antioxidants.



Superaliments d'El Granero

Els superaliments són ingredients naturals que proporcionen un benefici addicional a altres aliments, ja que la seva proporció de vitamines, proteïnes, minerals o fibra és superior a la majoria. Per això, ens agrada molt anunciar-te que la nostra gamma de superaliments creix dia rere dia.

Per exemple, pots trobar a totes les nostres botigues el LAX, ideal per millorar el trànsit intestinal gràcies a la seva aportació de fibra (conté segó de blat, psyllium i llavors de xia mòltes) o l'ANTIOX, una barreja formulada per obtenir el màxim poder antioxidant (elaborat a partir de rosa mosqueta, atzerola i maqui).

Inclou-los als teus sucus i batuts o escampa'ls per damunt dels cereals i les verdures.



Bastonets de verdures Veritas

Seguim ampliant l'assortiment de refrigeris saludables marca Veritas. En aquesta ocasió introduïm les varetes de verdures. Amb base de farina de blat de moro, de patata i d'arròs, pots gaudir d'espínacs, tomàquet i remolatxa amb un punt de cúrcuma.



Flocs de civada sense gluten

Incorporem al nostre assortiment els flocs de civada fins sense gluten marca Veritas. La civada és un cereal recomanat per aportar energia a l'organisme, facilitar la digestió, reduir el colesterol i estimular el funcionament del sistema nerviós. Utilitza-la per esmorzar en forma de porridge o inclou-la en cremes i sopes.

Crema de cacau i avellana

De la mà de Finestra Sul Cielo arriba la nova crema de cacau i avellana sense lactosa ni oli de palma.

Gaudeix-ne en les teves receptes més dolces!



La laia



Glòria Vives Xiol



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

Tens sovint lesions musculars?

Et torces el turmell com si res? Notes molèsties als tendons dels adductors dels malucs o a la planta del peu? Ets dels que sempre tens a prop un ibuprofè o un paracetamol per alleujar els dolors? Això no és normal, i la resposta, un cop més, la trobem als estrògens.



L'excés d'estrògens, una coneguda hormona femenina, ens predisposa a patir lesions de lligaments i inflamacions musculotendinoses. De fet, s'ha comprovat en diferents estudis l'impacte que tenen les hormones sexuals en el control postural, la coordinació muscular i l'equilibri. Tot i així, el seu predomini afecta de manera diferent homes i dones: els primers ho sabran si acumulen greix a les mames i malucs, si tenen hemorroides o si els han operat de la vesícula biliar, per exemple. En canvi, les segones ho notaran perquè pateixen de dolors premenstruals, mames fibroses, miomes, ansietat o depressió, contractures, mal de cap de repetició, retenció de líquids, cansament...

El nostre principal estrogen, el 17-beta estradiol, té receptors al teixit connectiu del cos humà i s'enllaça amb el seu receptor quan hi ha activitat hormonal. Igualment, sabem que els estrògens influeixen en el sistema immunitari i el creixement dels teixits, alhora que provoquen canvis en la circulació sanguínia (Mónica Brauer et al. 2015). I també som conscients que els receptors d'estrògens beta i els receptors d'estrògens alfa són presents al teixit muscular, els lligaments i els tendons del cos, tal com es va demostrar als estudis realitzats per Lemoine el 2003, Huijing el 2005 i Zazulak el 2006.

Què passa durant el cicle menstrual?

Al llarg del cicle femení les dones experimenten una pujada i una baixada dels nivells d'estrògens i, consegüentment, una activació diferent dels receptors i una qualitat diferent dels teixits del cos segons el dia. El motiu és que les oscil·lacions poden alterar el control neuromuscular i les diferents activitats físiques s'executen d'una forma diferent en funció del moment del cicle.

- **Fase fol·licular.** Al principi d'aquesta fase, és a dir, des del primer sagnat menstrual fins al sisè dia, hi ha uns nivells baixos de progesterona i estrògens a la sang. Però a partir d'aquest dia fins a l'ovulació (dia 14) els estrògens van augmentant i arriben al seu nivell màxim durant els dies de l'ovulació.

- **Fase lútea.** Des del dia 15 fins a l'arribada de la menstruació, la progesterona està més elevada, mentre que els estrògens experimenten una doble baixada.

La influència dels estrògens

La fàscia plantar o planta del peu és més laxa durant l'ovulació (quan els estrògens assoleixen el seu nivell màxim), i aquesta laxitud implica que el peu és més llarg i hi ha menys equilibri. De fet, és curiós que una gran part d'esquinços i caigudes passen quan s'ovula, ja que com que la fàscia plantar i els lligaments del genoll són més elàstics, queda afectada l'estabilitat. En canvi, en menstuar, la dona té una llargada de peu menor, menys laxitud a la planta del peu i més bona estabilitat.

Així, és interessant observar com moltes noies amb excés d'estrògens i dolors premenstruals tenen freqüentment esquinços de lligaments, però malauradament el tractament rehabilitador es realitza com si aquell teixit lesionat estigués aïllat de la influència de les hormones. De la mateixa manera, les lesions del genoll són entre 2 i 8 vegades més freqüents en les dones que en els homes, i ho són més durant la menstruació, quan els estrògens estan baixos i els teixits són menys elàstics.

Pel que fa als nois, que normalment tenen menys estrògens, solen tenir la fàscia plantar menys elàstica, més estabilitat lligamentosa i postural i, per tant, tenen menys lesions per esquinços. No obstant això, pateixen més inflamacions mesofacials, com la fasciïtis plantar, que pot evolucionar en un esperó. 📌

Durant l'ovulació els lligaments són més laxos i, per tant, la dona necessita més control motor per mantenir una postura estable

Més informació. xeiverdaguer.com



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



ALTO CONTENIDO EN VITAMINA C Y HIERRO
La vitamina C contribuye a la protección de las células.

SMOOTHIE JUVENTUD

Ingredientes

- 1 cucharada de **ANTIOX**
- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/2 pomelo
- 1 vaso de agua
- Sirope de agave al gusto



Preparación

Lavar la zanahoria y la manzana. Trocearlas y añadir las al vaso de la batidora. Añadir el Supralimento Bio Antiox y el vaso de agua. Batir bien. Cuando tengamos una mezcla homogénea, añadir el zumo de medio pomelo y batir ligeramente, para no eliminar la vitamina C de esta fruta con el calor procedente de la fricción de las cuchillas de la batidora.

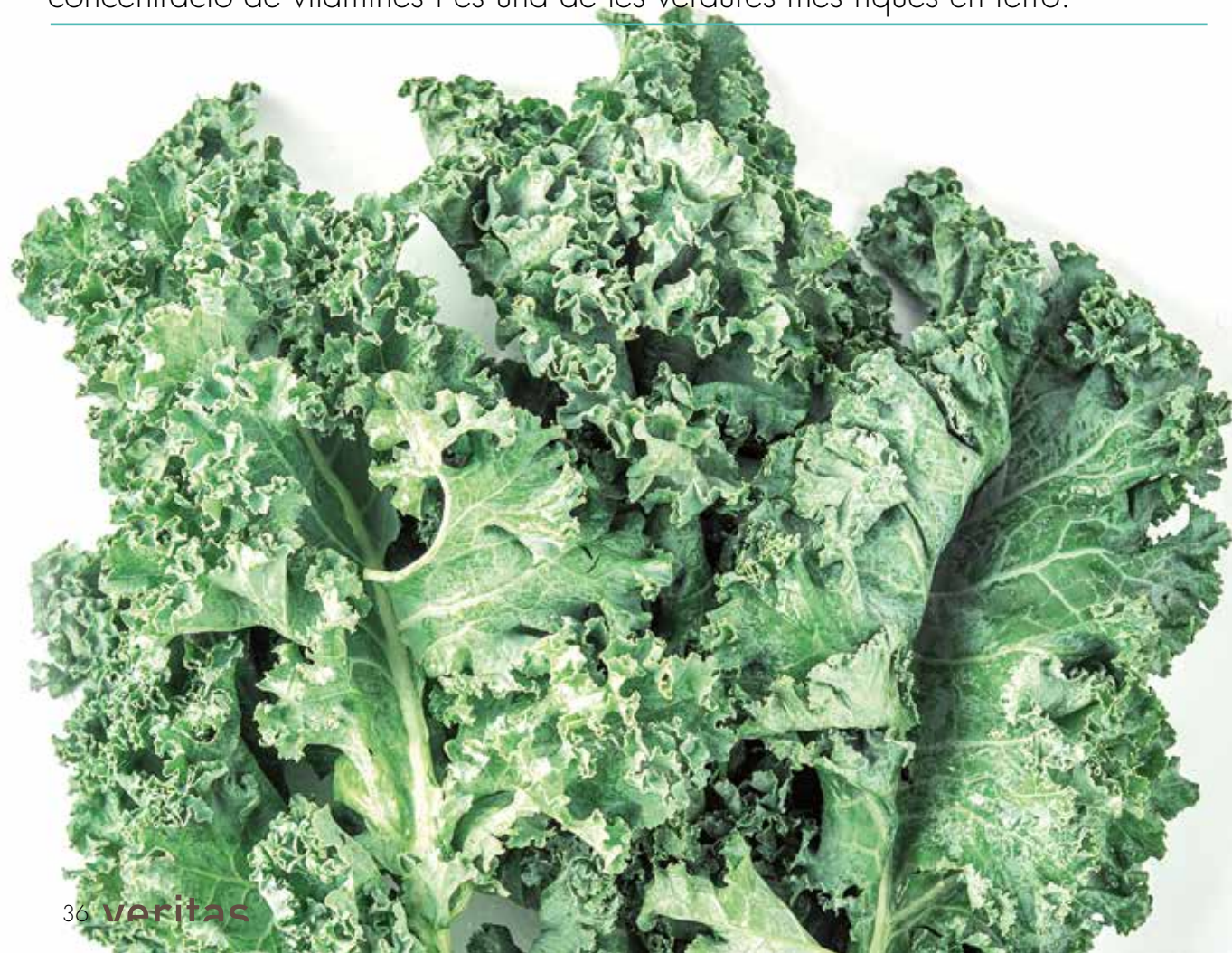
Más recetas en www.elgranero.com



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Secrets d'un superaliment

Darrerament hem sentit a parlar molt de la col kale, una varietat de col arrissada que s'ha convertit en el vegetal per excel·lència en la nova gastronomia saludable gràcies a les seves moltes possibilitats a la cuina i la seva gran capacitat nutritiva. Totes i cadascuna de les seves fulles posseeixen una aclaparadora concentració de vitamines i és una de les verdures més riques en ferro.



Pertany a la subfamília de les cols Brassica oleracea, de fulles verdes i carneses. En aquest mateix grup també trobem hortalisses com el bròquil, la coliflor i les cols de Brussel·les. Es cull durant els mesos d'hivern (entre novembre i març), ja que el clima fred en millora la qualitat. Igual que les cols tradicionals, la podem introduir en una infinitat d'elaboracions culinàries, sempre tenint en compte que té un sabor característic que destaca en qualsevol plat.

Abans de comprar-ne hem de tenir present que hi ha diferents varietats de kale, per poder triar la que més s'adapti a les nostres receptes favorites. Sigui quina sigui l'escollida, ha de ser molt fresca i tenir el tronc ferm i les fulles de color intens. Si és seca o ha adquirit un to verd fosc marró vol dir que la peça és vella i, per tant, té menys nutrients. Com passa en la majoria de fulles, com més petites són, més tendres i de sabor més suau.

- **Curly kale.** De color verd i amb les fulles arrissades, és la varietat més coneguda. Es caracteritza per tenir un paladar dolç i suau, i és la més utilitzada per preparar els famosos kale xips.

- **Lacinato kale.** Les fulles són estretes, altes i de textura rugosa, amb una forma que recorda les de les bledes, però molt més gruixudes. De color verd fosc (de vegades una mica blavós), també se la coneix com a toscana o dinosaur (a causa de les rugositats de les fulles).

- **Redbord kale.** És una mica més dura que la primera i criden l'atenció les seves fulles d'una tonalitat lila.

Vols saber més?

Taller de cuina. **Intensiu de tècniques de cuina: Les verdures.** Mireia Anglada

Dissabte 8 d'octubre de 11.00 a 13.30h
Preu 30€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

nutrició saludable
ECOLÒGICA CERTIFICADA
QUALITAT
SABOR
SOSTENIBLE
PROXIMITAT
BENESTAR ANIMAL
TRES-CENTS SEIXANTA GRAUS

TOTA LA NOSTRA CARN PROVÉ D'ANIMALS ALIMENTATS EXCLUSIVAMENT AMB PRODUCTES NATURALS, SENSE QUÍMICS, MEDICAMENTS, NI TRANSGÈNICS, AFAVORINT AIXÍ LA SALUT DELS CONSUMIDORS, ALhora QUE ES CONSERVA LA FERTILITAT DE LA TERRA, ES FACILITA EL BENESTAR ANIMAL I EL RESPECTE AL MEDI AMBIENT.

**AGRICULTURA
ECOLÒGICA**
—100% natural—

ECOLÒGICA DELS PIRINEUS DESENVOLUPA TOTES LES FASES DE LA PRODUCCIÓ DE LA CARN, DES D'EL NAIXEMENT DELS ANIMALS FINS A L'ENVASAT FINAL, EXERCINT UN CONTROL TOTAL DE LA TRAÇABILITAT I GARANTINT, AL 100%, UN PRODUCTE DE LA MÀXIMA QUALITAT, SALUDABLE I ECOLÒGIC.



VEDELLA I XAI
BENESTAR
ANIMAL
GARANTIT
NO OGM
NO MEDICAMENTS
NO QUÍMICS
km0
de la nostra terra
RESPECTUÓS
amb el medi
ambient

RÒCIA
ECO
CARN

A la cuina

Perquè es conservi millor cal netejar bé les fulles (amb l'objectiu d'eliminar restes de terra i brutícia), escórrer-les en una centrifugadora d'enciams (per evitar que l'excés d'humitat les podreixi) i conservar-les en un recipient hermètic. Hi ha qui prefereix guardar-les sense rentar perquè es conserven més temps, però encara que és cert, si es tria aquesta opció no s'han de barrejar amb altres productes a la nevera per evitar contaminació.

En general, és aconsellable tractar les tiges i les fulles com si fossin dos ingredients diferents: les tiges solen ser dures i una mica fibroses, de manera que les coccions de les dues parts són totalment diferents.

- **Sucs detox.** Qualsevol tipus de kale és ideal per elaborar un suc nutritiu i alcalinitzant que ens permeti començar el dia amb energia. El podem combinar al gust amb altres vegetals: el més típic és el que, a més de kale, conté api, cogombre i poma.

- **Xips cruixents.** Les fulles de curly kale (col arissada) són ideals, perquè com que tenen poca aigua es deshidraten amb més facilitat. Només s'utilitzen les fulles (sense les tiges), s'estenen en una safata de forn, es reguen amb oli d'oliva i s'enfornen a 180-200 °C durant uns minuts, fins que cruixin. Una idea per potenciar el sabor de l'snack és afegir-hi formatge o altres ingredients, tant salats com dolços, i per caramel·litzar les fulles és recomanable utilitzar

melassa, perquè queden més cruixents. Una altra opció és deshidratar les fulles, si bé es necessita més temps, ja que la transmissió de calor és menor.

- **Amanides i saltats.** Un bon consell és macerar abans les fulles. Per exemple, si les deixem en vinagreta durant uns minuts es trenca la duresa i queden espectaculars. També són ideals per a saltats curts amb altres verdures. O simplement ben fregides.

- **Guisats i sopes.** En aquest cas, és ideal la varietat lacinada kale, ja que en cru resulta molt dura al paladar. S'ha de cuinar com qualsevol altra verdura de fulla, com ara els espinacs o les bledes, i es recomana d'una banda afegir sal a la cocció, perquè no es perdi la clorofil·la, i de l'altra, no guisar-la gaires minuts: els justos per trencar la fibra i que sigui més digestible. Recorda que com més llarga és la cocció, més nutrients es perden, i que la majoria de vitamines que conté són liposolubles: per tant, la cocció no ha de durar més de 5 minuts i s'ha de fer en aigua de bona qualitat per poder-la reutilitzar després.

- **Salses.** Les fulles escaldades i refredades són excel·lents per elaborar salses tipus pesto i acompanyar arrossos o pastes. Així, saltades amb una mica d'all, queden excepcionals per servir amb carns, i si se salten amb oli de coco són la millor guarnició de qualsevol peix. 

10 preguntes a... Mireia Marín

Foto: Laura LLargués



Dietista i 'health mentor'

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

Encara que soni molt clàssic: un bon oli d'oliva verge extra

2. Un ingredient per a ocasions especials.

El safrà, però l'autèntic! És una espècia molt cara, però és lògic, si pensem que per obtenir un quilo de safrà sec cal collir 120.000 flors. A la cuina dona un toc especial tant als plats salats (arrossos, cremes, sopes i guisats) com als dolços (gelats, bescuits, púdings...).

3. Una música per cuinar.

Tinc una llista a Spotify amb cançons molt variades per "animar les meves receptes", però les que mai fallen són Nouvelle Vague i Pink Martini.

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

Cuidar-se, compartir, gaudir.

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

Londres. Perquè hi ha una varietat increïble de restaurants de tot el món i cada dia pots viatjar pels sabors més diversos.

6. Un plat que et porti records.

El fricandó, un plat típic dels diumenges amb el qual gaudia sucant-hi pa.

7. El teu últim descobriment culinari.

El nap daikon. Molt remineralitzant i també diürètic! L'utilitzo marinat per a les amanides o també per fer sopes.

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

Les meves magdalenes d'espelta amb taronja, mai em fallen.

9. Un truc de cuina...

Les llavors (de lli, xia, sèsam...) s'oxiden ràpidament. Per conservar-ne intactes les propietats les molc amb un molinet i les guardo al congelador en pots hermètics.

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

Com a aperitiu faria rodanxes de carbassó cruixent amb parmesà i un hummus de remolatxa amb bastonets de pastanaga. Després, una amanida d'espinacs i bacallà amb chutney de mango i fruita seca. I per postres, una cosa lleugereta, com un carpaccio de pinya amb amaniment de menta i ginebre.

Vols saber més?

Ritual de bellesa japonès (massatge kobido + tes antiox). Mireia Marín + Carlos Ruiz

Dimarts 4 d'octubre de 18.30 a 20.00h. Preu 20€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

Coneix-la
a Terra Veritas!



RECEPTES
PER COMPARTIR

DESCARREGA'T L'EBOOK
www.terraveritas.es
Mireia Anglada

terra.
veritas

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



Activitats d'octubre

ACTIVITATS DE CUINA, NUTRICIÓ I BENESTAR

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

Dissabte 1

loga & EcoBrunch. StralaBCN

Preu: 25 €. Horari: 11.30-13.30 h

Dilluns 3

Els superaliments a la teva cuina diària. Mireia Anglada (El Granero)

Preu: 20 €. Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 4

Ritual de bellesa japonès (massatge kobido + tes antiox). Mireia Marín + Carlos Ruiz

Preu: 20€. Horari: 18.30-20.00 h

Dijous 6

Sopar Radiant. Siéntete Radiante
Preu: Consultar. Horari: 19.00-22.30 h

Dissabte 8

Intensiu de tècniques de cuina: Les verdures. Mireia Anglada
Preu: 30€. Horari: 11.00-13.30 h

Dilluns 10

Amarant: el cereal asteca super-nutritiu. Mireia Anglada
Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 11

Detox integral, cos i ment. Mareva Gillioz

Preu: 25€. Horari: 18.30-20.30 h

Dijous 13

B-tardes. Tardes que inspiren.
Preu: Gratuït. Horari: 18.30-20.00 h

Dilluns 17

Aprèn a cuinar amb l'alga cochayuyo. Mireia Anglada
Preu: 20€. Horari: 19.00-20.30 h

Dimarts 18

Elabora els teus productes de cosmètica per purificar i revitalitzar. Elisenda, de Mamitabotanical
Preu: 25€. Horari: 18.30-20.30 h

Dijous 20

Introducció a la gimnàstica hipopressiva. Postural Fit
Preu: 10€. Horari: 17.00-18.00 h

Divendres 21

Sessió de meditació en cercle de dones amb Pilar Benítez. Pilar Benítez, de Siéntete Radiante
Preu: Consultar. Horari: 19.00-20.00 h

Dilluns 24

Camp, cuina, taula. Cicle de diàlegs comestibles entre xef i productor: Xavier Pellicer (Celeri) i Joan Salicrú (Inclou conferència i degustació)
Preu: 20€. Horari: 19.00-21.00 h

ESPECIALS

SEMINARI DE SALUT INTESTINAL
Lucía Redondo i Jesús Sanchís
Horari:

Divendres 14. 16.00-20.00 h, Dissabte 15. 9.30-14 h / 16-19.30 h.
Preu: 180€

LES CLAUS PER SENTIR-TE RADIANT

Pilar Benítez, de Siéntete Radiante

Curs de 6 sessions de 2 hores, els dijous a la tarda. Inici: dijous 13
Preu: 240€

Classes de Strala loga. Inscripcions a www.stralaspain.com. Dimarts de 14.15h a 15.15h i 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 i reservar plaça a la sessió que triïs!



RECEPTES
PER COMPARTIR

DESCARREGA'T L'EBOOK
www.terraveritas.es
Mireia Anglada

Estrògens baixos? Equilibra la dieta

A partir dels 40 anys les dones veuen com disminueix progressivament el nivell d'estrògens. Tot i que la menopausa encara pot quedar lluny, val la pena parar atenció a aquesta petita hormona que, quan està massa baixa, pot portar-nos grans problemes.



Els estrògens compleixen un paper essencial, ja que regulen el cicle menstrual i ajuden a mantenir en bon estat el cor, els ossos, els músculs, la pell i fins i tot els cabells. Els ovaris són els principals encarregats de produir-ne, però les glàndules suprarenals també s'encarreguen de segregar aquesta hormona, que sol variar segons el moment del cicle menstrual, però sempre dins dels paràmetres normals.

A més d'una incipient menopausa, hi ha altres motius que poden provocar que disminueixi el nivell d'estrògens. Per exemple, haver passat per un procés de quimioteràpia o radiació, practicar exercici en excés, patir trastorns alimentaris o tenir un pes baix lligat a una quantitat de greix corporal insuficient. Els seus efectes es fan notar amb problemes com

la falta de menstruació i d'ovulació o el desenvolupament de malalties i trastorns genètics, especialment en dones joves.

Soja, sèsam, cacauets ...

Si bé tractar els estrògens baixos és un tema mèdic, pot ajudar incloure en la dieta alguns aliments rics en estrògens naturals, els fitoestrògens (com les isoflavones). La dosi diària recomanada està entre 35 i 70 mg/dia, una quantitat que es pot obtenir amb una ració de tofu d'uns 100 g o a partir de 30 g de cacauets. Fes lloc a la cistella de la compra per a tots els següents aliments i en poc temps el teu equilibri hormonal millorarà: soja i derivats (tofu, miso i begudes de soja), alfals, espinacs, llavors de lli i sèsam, iuca, cacauets, infusions de trèvol vermell i te verd.



1. Beguda de soja. Monsoy
2. Tofu. Natursoy
3. Lli marró. Ecobasics

Més informació

- Societat Internacional de Menopausa (SIM) / www.imsociety.org
- www.isoflavones.info

Avui mengem pasta!

Adores la pasta i no pots passar sense? Si ets celíac o pateixes sensibilitat al gluten no cal renunciar a un bon plat del teu menjar preferit. Tens moltes opcions al teu abast!



Quan hi ha un diagnòstic de celiaquia és molt important ser estrictes a l'hora d'escollir la pasta alimentària. Aquest aliment, tan acceptat per nens i grans, forma part de la base de la dieta mediterrània, i quan és integral aporta una bona quantitat de carbohidrats d'absorció lenta que ens ajudaran a reposar energies. Per això, i tot i ser celíacs, és recomanable no excloure-la dels menús si volem seguir una alimentació equilibrada i saludable.

- **No al blat.** És imperatiu evitar el blat en totes les seves varietats, incloent-hi l'espelta i el kamut. Altres cereals prohibits són l'ordi, la civada i el triticale.

- **Revisa les etiquetes.** És imprescindible fer-ho, no només per descartar els cereals amb gluten, sinó també per desestimar els ingredients i additius que poden contenir-ne. Sèmols, proteïnes vegetals hidrolitzades, extractes de llevat, espècies, aromes i extractes de malta poden ser localitzats sota els codis E-1404, E-1410 i E-1412, i també els successius acabats en 13, 14, 20, 33, 40, 42 i 50.

- **Compte amb els processats.** Algunes pastes fabri-



1. Fideus de fajol i batata. King soba

cades industrialment tenen una versió "sense gluten", però estan molt processades i solen afegir greixos per suplir la falta d'elasticitat que el gluten aporta de forma natural. El més recomanable és triar sempre cereals integrals ecològics d'elaboració artesanal i rebutjar les farines refinades.

Ni un risc a la cuina

Actualment hi ha un bon assortit de pastes ecològiques sense gluten: les més habituals són les de blat de moro i arròs, però també en pots trobar de quinoa, amarant, mill i fajol.

Un cop triada la varietat, toca cuinar-la. És recomanable respectar el temps de cocció indicat pel fabricant a l'etiqueta (si la prefereixes al dente, el temps just o una mica menys) i extremar les precaucions per evitar la contaminació creuada. Per tant, procura tenir els estris nets si abans han estat en contacte amb aliments amb gluten. Finalment, les teves receptes guanyaran en sabor i seran més saludables si les acompanyes amb verdures fresques, espècies ecològiques i un bon raig d'oli d'oliva verge extra.

Busca l'espiga barrada

Quan compres pasta sense gluten busca el símbol internacional regulat per la Societat d'Associacions de Celíacs d'Europa, que garanteix que el producte posseeix uns nivells de gluten inferiors a 20 ppm. Perquè tingui validesa ha d'anar acompanyat del número de registre concedit per l'associació.

Més informació

- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspañol/>

El valor de las diferencias

La piel absorbe todo lo que aplicamos sobre ella, de modo que la cosmética natural es la mejor opción para cuidarla. Elaborados con ingredientes vegetales, sin químicos y respetando el medio ambiente, los geles y champús ecológicos respetan el equilibrio cutáneo, no provocan reacciones adversas y dejan la dermis sana, purificada y revitalizada.

La opinión de quienes usan geles y champús ecológicos durante el aseo diario es unánime: en poco tiempo tanto la piel como el pelo ganan en hidratación, suavidad y salud. El motivo hay que buscarlo en sus ingredientes, que son aceites vegetales prensados en frío, extractos de hierbas de cultivo ecológico y materias primas biodegradables. Todos ellos se combinan con modernos y siempre sostenibles procesos de elaboración.

La primera impresión (no) es la que cuenta

Dicen que la primera impresión es la que cuenta, pero no siempre es cierto. Y así sucede en este caso: puede que al usar un gel o un champú ecológico la primera sensación sea de sorpresa, ya que suele ser diferente a la que provoca el producto no ecológico. Maita Murillo (una de las socias fundadoras de la empresa especializada en cosmética de última generación que elabora los productos Viridis) explica que esa diferencia se debe precisamente a la pureza de sus componentes y a la ausencia de químicos. Por ejemplo, hacen menos espuma y sus fragancias son mucho más delicadas.

• **¿Por qué su aroma es más sutil?** En su formulación sólo se usan perfumes naturales, lo que significa que utilizan únicamente combinaciones olfativas que se pueden obtener directamente de la naturaleza (plantas, algunas frutas) y nunca se añaden notas olfativas artificiales. Esas notas artificiales son muy usadas en cosmética no ecológica para aportar fantasía y llamar la atención del consumidor, pero se alejan totalmente del concepto de naturalidad.

• **¿Por qué hace poca espuma el champú ecológico?** Es cierto que hace menos espuma, pero es más cremosa, más blanca y de pompas pequeñas y compactas. Los champús eco utilizan bases lavantes muy suaves basadas en "detergentes" naturales, la mayoría de los cuales son de origen vegetal, como derivados de aceites de coco, palma, maíz... Y aunque hacen menos burbujas aseguran una correcta higiene y cuidado del cabello. En cambio, la mayoría de detergentes artificiales derivan del petróleo o de fuentes no naturales y, a pesar de tener la característica de hacer una gran cantidad de espuma, generalmente son más agresivos para el pelo y la piel y nada respetuosos con el medio ambiente.

La espuma se produce por los tensioactivos, unos detergentes que en el caso de los champús pueden ser aniónicos, no iónicos y anfotéricos. En general, cuanto más aniónicos son los tensioactivos más espuma hacen y más irritables son. El resultado es una burbuja más grande y que se rompe muy rápidamente. Los champús ecológicos no utilizan tensioactivos aniónicos, sino anfotéricos (que disminuyen muchísimo el poder irritante) y no iónicos, que tienen una gran compatibilidad cutánea y son conocidos como "tensioactivos verdes".

• **¿Por qué los acondicionadores eco tienen un tacto menos sedoso?** Tanto los acondicionadores como los champús ecológicos usan emolientes naturales. Hablamos de aceites, mantecas y otros activos vegetales que suavizan y desenredan el pelo de manera natural. En ningún caso se usan ni siliconas ni activos sintéticos que, pese a ser muy eficaces, no son tan respetuosos con el entorno ni con el propio cabello como los componentes de los productos ecológicos. 



1. Gel de rosa de mosqueta i caléndula. Mon
2. Bálsamo de rosa de mosqueta i caléndula. Mon
3. Champú anticaída. Corporesano
4. Gel de ducha coco y vainilla. Sante
5. Champú de naranja y coco. Sante
6. Champú cabellos normales. Viridis
7. Crema suavizante. Viridis
8. Gel de baño bergamota. Viridis
9. Champú anticaída. Corporesano

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Los superalimentos son alimentos que proporcionan un beneficio adicional, ya que la proporción de ciertas vitaminas, minerales, proteínas o fibra que contienen es superior a la de la mayoría de alimentos. Incorporar los superalimentos a tu alimentación es muy sencillo: para ello es mejor consumirlos en polvo y de cultivo ecológico. Los superalimentos en polvo pueden añadirse a la leche, las bebidas vegetales, los zumos o los yogures. También pueden utilizarse para elaborar ricos smoothies con frutas y verduras.

Uno de los superalimentos más consumidos es la cúrcuma. El principio activo de la cúrcuma es la curcumina, responsable de su color amarillo. La curcumina aumenta su absorción si se acompaña con pimienta, razón por la cual algunos superalimentos a base de cúrcuma incorporan la pimienta en su fórmula. La cúrcuma es conocida por sus propiedades antiinflamatorias y depurativas. Además, tiene un gran poder antioxidante, que nos ayuda a protegernos de los daños provocados por los radicales libres, así como del envejecimiento cutáneo prematuro.

Otro de los superalimentos de mayor actualidad es la kale. La kale o col rizada es muy apreciada por su aporte de vitaminas, minerales (especialmente, hierro), ácidos grasos y proteínas. Contribuye a eliminar los líquidos acumulados en el organismo, por lo cual es adecuado en dietas de control de peso. Por su contenido en glutamina actúa como antiácido estomacal. La kale aporta más hierro que la carne, más calcio que la leche y más vitamina C que las espinacas.

Algunos fabricantes mezclan varios superalimentos en un solo producto para crear un efecto sinérgico. Este es el caso del Superalimento Antiox de El Granero Integral, una mezcla formulada para obtener el mayor poder antioxidante. Contiene rosa mosqueta (gran poder antioxidante y regenerante), acerola (gran contenido en vitamina C, lo que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo) y maqui (que contiene altas concentraciones de polifenoles, antiocianinas y vitamina C, que ayuda a retardar el envejecimiento prematuro de las células).



Vols saber més?

Taller de cuina. Els superaliments a la teva cuina diària. Mireia Anglada (El Granero)

Dilluns 3 d'octubre de 19.00 a 20.30h

Preu 20€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

Sección patrocinada por



LOVE YOUR SKIN

CREMA ANTI-ARRUGAS
PARA ELLA Y ÉL

PURA SOFT
Q10
BEAUTY
SPECIALS



COENZIMA
Q10
NATURAL

Frescor, elasticidad e
hidratación intensa



ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



www.borlind.es

Apostem per l'energia renovable

Amb l'objectiu d'aconseguir un model global de creixement sostenible, fa temps que estem desenvolupant un pla estratègic de sostenibilitat dins el qual s'enquadra el contracte signat el març d'aquest any per establir el subministrament d'energia 100% renovable a tot el nostre grup, que abasta un total de gairebé 40 botigues, l'obra, el magatzem i les oficines.



Com ja deveu saber, hi ha diferents tecnologies per generar energia elèctrica. D'una banda tenim les convencionals (com pot ser l'energia nuclear o el carbó), i de l'altra es troben les d'origen renovable, que inclouen l'eòlica, la solar o la bioenergia. Aquestes últimes no generen residus radioactius, i les seves emissions de gasos contaminants són molt baixes o pràcticament nul·les. Per tant, tenen un impacte molt reduït sobre el medi ambient i la salut. A més, són de procedència autòctona i no és necessària la seva importació.

Molts deuen pensar que això és una estafa: l'electricitat de l'endoll és igual per a tothom i no es pot separar en verd o no verd. No us falta raó, almenys en part. L'electricitat que flueix per les xarxes el·lèctriques té l'origen en les diferents tècniques de generació i no es pot separar per categories: una vegada arriben a la xarxa, tots els quilowatts són iguals.

Com funciona l'electricitat verda?

Encara que no puguem triar quina electricitat consumim des del nostre endoll, sí que és factible assegurar que ha estat generada mitjançant energies renovables. Per assegurar aquest fet hi ha un sistema de garantia d'origen,

abans gestionat per la CNE (Comissió Nacional de l'Energia) i actualment en mans de la CNMC (Comissió Nacional Mercats de la Competència).

Aquests certificats, denominats garanties d'origen (GDOS) o en anglès, *renewable energy certificate* (REC), es poden transferir a les comercialitzadores, que poden justificar així el caràcter verd de l'electricitat que venen. Així, com més gent demani electricitat verda, més productors hi haurà.

El compromís d'europa

El pes de les renovables sobre el consum final d'energia a Espanya és del 16,2%, segons destaca Eurostat. Cal seguir treballant per aconseguir assumir el compromís pactat entre tots els països membres d'arribar a un 20% el 2020. A Veritas hi estem fermament compromesos i creiem possible arribar algun dia a l'altura de Suècia, que amb un 52,6% és el país amb més pes (2014), seguit de Letònia i Finlàndia (tots dos amb un 38,7%), i Àustria (33,1%).



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

Alimentos que enriquecen la leche materna

Las mujeres que toman lácteos ecológicos mientras dan el pecho ofrecen a su bebé una leche más saludable, rica en ácido linoleico conjugado y ácido trans-vaccénico. Estos dos ácidos grasos tienen efectos muy beneficiosos sobre la salud y se consideran anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad.

Así lo demuestra un estudio internacional de varias universidades europeas (2007) realizado por un equipo internacional de científicos de Alemania (Universidad de Hamburgo), Suiza (Paracelsus Hospital Richterswil y Hospital Universitario de Zurich) y Holanda (Universidad de Maastricht y TNO Nutrition and Food Research). Su objetivo fue saber si la incorporación de leche y carne ecológicas en la alimentación de las madres afectaba los contenidos de los isómeros del ácido linoleico conjugado (CLA) y ácido trans-vaccénico (TVA) en la leche materna humana.

A tal fin fueron analizadas muestras de leche de 312 madres que estaban en período de lactancia (participantes en el KOALA Birth Cohort Study) y se documentaron los diferentes estilos de vida de dichas mujeres en relación al consumo de productos no ecológicos y ecológicos. Las muestras de leche fueron tomadas un mes después del parto y analizadas para ver su composición en ácidos grasos.

El contenido de ácido ruménico (el principal CLA) se incrementaba en una forma estadísticamente significativa según se iba de una dieta no ecológica con productos lácteos y carne no ecológicos (0.25 peso % [wt%], n 186) hacia una dieta moderadamente ecológica (50-90% de lácteos y carne ecológicos, 0.29 wt%, n 33, P = 0.02) y así hasta llegar a la estrictamente ecológica (>90% de lácteos y carne ecológicos, 0.34 wt%, n 37, P <= 0.001). Los niveles de TVA crecían entre las participantes con una dieta moderadamente ecológica (0.54 wt%) o estrictamente ecológica (0.59 wt%, P <= 0.001), en comparación con el grupo de mujeres con una alimentación no ecológica (0.48 wt%). Después de realizar ajustes por covariables para evitar factores de confusión posibles (tales como edad de la madre, toma o no de suplementos alimenticios, educación, estación del año, etc.) se vio que el grupo que se alimentaba estrictamente con productos lácteos ecológicos mantenía una significación (P <0.001 para el ácido ruménico).

Por lo tanto, los niveles de CLA y TVA en la leche humana pueden ser modulados si las madres en período de lactancia reemplazan los productos lácteos y/o cárnicos no ecológicos por ecológicos, con las implicaciones de mejora de la salud que puedan resultar de ello.

Efectos sobre la salud del bebé

Diferentes investigaciones asocian algunos CLA con efectos sanitarios beneficiosos, como por ejemplo anticancerígenos, antidiabéticos y moduladores de la inmunidad. Igualmente están ligados a una influencia favorable sobre la composición de la grasa corporal (sobre la proporción entre tejido graso y músculos).

Con anterioridad al citado estudio otros autores vieron como la leche de vacas ecológicas podía contener más presencia de una serie de compuestos. Por ello, los responsables de esta investigación (ante el hecho de que la mayor fuente de CLA es la dieta) decidieron comprobar si efectivamente las mujeres que consumían más de esa leche tenían a su vez en la suya propia una mayor presencia de tales sustancias.

Más información

- Br J Nutr. 2007 Apr;97(4):735-43.
- Influence of organic diet on the amount of conjugated linoleic acids in breast milk of lactating women in the Netherlands
- Rist L1, Mueller A, Barthel C, Snijders B, Jansen M, Simões-Wüst AP, Huber M, Kummeling I, von Mandach U, Steinhart H, Thijs C.
- ACCESIBLE EN: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/17349086>

El teu rostre parla de tu

El refranyer no s'equivoca: la cara és el mirall de l'ànima. Però també ho és del cos, ja que en mirar-nos el rostre podem obtenir molta informació sobre l'estat del nostre organisme. I per demostrar que és cert avui comencem una secció que té com a finalitat descobrir al lector què denoten certs trets físics, la manera de llegir-ne el significat i oferir claus per millorar la salut a partir d'aquesta lectura.

Per què ens surten grans a la barbeta o al nas?, per què se'ns marquen les arrugues de l'entrecella?, per què ens cauen els cabells o tenim les puntes obertes?, per què tenim bosses o ulleres fosques sota els ulls?... per contestar aquestes i moltes altres preguntes utilitzarem el diagnòstic oriental, un sistema magnífic d'autoconeixement explicat didàcticament pel mestre de la macrobiòtica mundial: Michio Kushi. No obstant això, quan l'objectiu és millorar la salut, el diagnòstic en solitari no ens ajudarà gaire si no va acompanyat d'unes pautes d'estil de vida i alimentació ajustades a les nostres necessitats concretes.

Mensualment repassarem els diferents senyals que ens envia el cos i explicarem la millor manera de recuperar el bon funcionament de la part que s'està debilitant i necessita restablir-se.

Un mètode mil·lenari

En el seu origen, el diagnòstic en la medicina oriental no era un mètode de classificar símptomes, sinó una forma de veure el present, el passat i el futur de la salut i la vida d'un individu. Durant més de 5.000 anys els metges orientals han utilitzat el coneixement de la humanitat i de la relació de l'home amb la natura per desenvolupar una medicina simple, pràctica i humana, l'objectiu de la qual és curar malalties i mantenir la salut.

• **La clau és l'expressió.** La medicina oriental té molts mètodes de diagnosi, però els més comuns són el bo shin, el setu shin i el bunshin, que expliquen que totes les nostres expressions externes (la manera de caminar, la postura corporal, els trets facials, el color i la textura de la pell, les arrugues d'expressió, el so i el ritme de la veu, el pols...) estan lligades i són un reflex de la salut interna.

• **Observar, analitzar, diagnosticar.** El metge en té prou d'escoltar la veu i apreciar els diferents matisos o veure un color específic en determinades zones de la pell per jutjar la condició general del malalt. Un coneixement preservat durant segles (principalment al Japó, Corea, la Xina i l'Índia) a través de la tradició religiosa, cultural i filosòfica.

No ens hauria de sorprendre aquesta manera d'interpretar els senyals de l'organisme, ja que sense anar gaire lluny, i fins fa molt pocs anys, el metge de capçalera a Occident feia el seu diagnòstic de manera similar: mitjançant l'observació del color dels llavis, la temperatura i color de la cara i l'aspecte de les mucoses, entre altres senyals. I després de deduir la malaltia prescrivia el tractament, que sempre incloïa consells d'estil de vida i alimentació.

La cara, mirall del cos

Dins el diagnòstic oriental es distingeixen dues categories principals: l'observació de la constitució corporal i l'observació de la condició de la persona.

• **Gens que marquen.** La constitució és el reflex de l'herència genètica i el desenvolupament fetal al ventre matern, i canvia molt poc al llarg de la vida. Així, a més de la genètica, els aliments ingerits per l'embarassada influeixen en el creixement de l'embrió i l'efecte es reflecteix en els trets facials i en l'estructura òssia del nou-nat. Per exemple, una estructura òssia pesada, una mandíbula quadrada i unes orelles grans amb un bon lòbul revelen una constitució forta, robusta i ben mineralitzada. En canvi, una estructura més feble es manifesta mitjançant ossos llargs i prims, cara ovalada, orelles petites i sense lòbul, etc.

• **Hàbits que hi influeixen.** Queda clar que l'herència no la podem canviar, però afortunadament la condició es pot modificar de forma relativament ràpida, ja que depèn en gran mesura de l'estil de vida i l'alimentació dels últims quatre mesos. Per tant, segons com orientem aquestes rutines podem arribar a tenir una condició forta, robusta i saludable encara que la nostra constitució sigui pobra i delicada. O a l'inrevés, una bona herència es pot malbaratar amb uns mals hàbits continuats en el temps i derivar en una condició personal fràgil. ▣

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



ADELGAZA Y DESINTOXÍCATE CON LA CURA DE SAVIA Y ZUMO DE LIMÓN

La Cura auténtica está basada en la milenaria terapia del ayuno. Ayunar significa vivir por un tiempo determinado de las propias reservas con el fin de depurar profundamente todo nuestro organismo y reducir grasas superfluas. La cura completa (ayuno) se realiza ingiriendo diariamente de 6 a 10 vasos del preparado de Sirope de Savia y ningún alimento sólido. Para un vaso del preparado se necesitan: 2 cucharadas soperas de Sirope de Savia, zumo de medio limón y agua. La duración recomendada de La Cura es de 7 a 10 días.

La Semi-cura es otra forma más suave pero menos profunda de depurar el organismo. Se sustituye el desayuno y/o cena por dos o tres vasos del preparado de Sirope de Savia, limón y agua, de esta forma se prolonga el ayuno nocturno y ofrece al organismo más tiempo para su descanso y recuperación.

Para que la semi-cura sea más eficaz, conviene ingerir alimentos de fácil digestión como verduras, frutas, cereales integrales y evitar alimentos, que por su contenido en toxinas retrasan la acción depurativa: sal, embutidos, carnes rojas, fritos, pan blanco, café, alcohol, bebidas carbónicas, lácteos, etc. La duración recomendada es de 10 a 30 días.

Beneficios:

- Pérdida de peso
- Desintoxicación de toxinas
- Aumento de vitalidad
- Mejora la digestión y la circulación
- Sueño más profundo
- Pelo brillante y uñas más fuertes
- Ojos luminosos y piel radiante
- Mayor resistencia a la enfermedad
- Fortalecimiento de la voluntad
- Aumento de la concentración y claridad de pensamientos
- Equilibrio emocional
- Actitud más positiva
- Sensación de paz interior

Para desintoxicarse y aprovechar las ventajas del preparado del Sirope de Savia y zumo de limón, también habría otras opciones:

"50:50" que consiste en 3 días de semi-ayuno, seguidos de 3 días de la cura completa, seguido de otros 3 días de semi-ayuno. Ésta es la forma más fácil de iniciar la desintoxicación si usted nunca la ha hecho antes. Esta versión también se adapta muy bien a los compromisos sociales de algunas personas. Duración: 9 días.

"Una vez a la semana", haciendo 1 día de ayuno semanal dejamos descansar nuestros órganos digestivos, solo tomamos la dosis diaria del preparado (de 6 a 8 vasos) más agua e infusiones.

TESTIMONIOS

Desde hace mucho tiempo me trataba para dolores reumáticos que me daban fuertes dolores de cabeza. Gracias a esta Cura ya no tengo dolor de cabeza. He perdido peso y me siento estupendamente.

Alberto. Málaga

Acabo de terminar los diez días y bajé 8 kilos, sin hambre, sin sentirme mal. Excelente y recomendable!

Sandra. Argentina

Llevaba seis años tratándome una úlcera de estómago que me hacía sufrir mucho. Después de esta Cura ya no sé lo que es eso. Me siento en plena forma.

Sergio. Bilbao

"La Cura Neera Detox" (La Cura de Savia y zumo de limón en Asia) ha cambiado mi vida! He probado todo tipo de dietas, voy al gimnasio varias veces a la semana y nada ha funcionado tan bien como La Cura. Durante los 2 últimos meses he hecho la cura completa 2 veces durante 3 días, continuando con la semi-cura por la noche. He perdido 5 kilos. Felicidades por La Cura.

Brandon Goh. Singapore

He hecho la "Lemon detox diet" (La Cura de Savia y zumo de limón en Australia y USA) durante una semana y perdí bastante peso. Estoy muy contenta.

Tia Tamapus. Sydney

La cura de savia y zumo de limón



Mezcla especial de los mejores siropes de palma y de arce

Sin conservantes - Sin colorantes

El preparado de agua mineral con Sirope de Savia y limón es además 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, tes y otras bebidas.

- DE VENTA EN DIETÉTICAS -



La cura de savia y zumo de limón es el tratamiento ideal para desintoxicar el organismo. No se trata ni de un medicamento ni de una forma de alimentación, sino de una cura a base de limón y sirope de savia que le proporciona al cuerpo la posibilidad de reponerse, regenerarse, renovarse y crear anticuerpos propios. Está basada en la terapia milenaria del ayuno. Desintoxicamos todo nuestro organismo y eliminamos grasas sin efectos secundarios. Los ingredientes básicos son limones frescos y el sirope de savia, mezcla especial de los mejores siropes de palma y de arce; un edulcorante natural muy rico en oligoelementos y otros nutrientes. La cura de savia y zumo de limón te ayuda a equilibrar tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

Editorial Obelisco (Barcelona)

Para más información: La Cura de Savia y Zumo de Limón. Autor K.A. Beyer. Ediciones Obelisco. 93 665 76 06

amb molt
de gust

Cuscús amb carbassa i cigrons

FAST GOOD

amb Sergi de Meià

Receptes saludables,
ràpides i de fàcil preparació



A més de ser molt baixa en calories, la carabassa destaca pel seu efecte diürètic, per la qual cosa es recomana en casos de retenció de líquids.



Ingredients:

- 125 g de cuscús
- 250 ml d'aigua
- 50 g de formatge feta amb herbes
- 30 g de cigrons cuits
- 30 g de pastanaga
- 30 g de carbassa
- 30 g de coliflor
- 30 g de bolets en oli d'oliva ecològic
- 1 alvocat
- 1 carbassó zapallo
- 5-6 fulles de menta
- 5-6 fulles d'espinacs
- Brots de soja
- 10 ml de suc de llimona
- 60 ml d'oli d'oliva verge
- 1 g de curri
- Sal



Cuscús.
El Granero

Elaboració:

1. Porta a ebullició l'aigua amb una mica de sal, escalada el cuscús i tapa-ho durant 10 minuts.
2. Trosseja la coliflor i talla a petits daus d'1 a 2 mm la carbassa i la pastanaga prèviament rentades i pelades i el carbassó zapallo.
3. Barreja les verdures amb el cuscús i afegeix-hi els cigrons, el suc de llimona, el curri, les fulles de menta picades molt finament, els bolets i el formatge feta tallat a daus.
4. Amaneix amb oli d'oliva i decora amb brots de soja, rodanxes d'alvocat (que abans hauràs pelat i desossat) i fulles d'espinacs.

JA HAS PROVAT
AQUESTS DELICIOSOS
PLATS PREPARATS NOUS?

NATURSOY®

NOVETAT

**WOK TAGLIATELLE
DE CÚRCUMA I SEITÀ**

**AMANIDA FRESCA DE
QUINOA A LA MENTA**

**DUO D'ARRÒS,
SEITÀ I SHIITAKE**

VEGÀ

100% ECOLÒGIC

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

Moniato amb kale i alvocat

Recepta proposada per
@albanewbo

L'alvocat és ric en greixos saludables insaturats, que tenen la capacitat de reduir els nivells a la sang del colesterol dolent (LDL).

Ingredients:

- 1 llesca de pa de sègol
- 1 moniato mitjà
- 1 alvocat
- 1 tomàquet madur
- 1 fulla de col kale
- 1/2 llimona
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Pipes de carbassa
- Sèsam torrat
- Pol·len
- All en pols
- Espècies variades
- Orega
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge



Llavors de girasol.
Veritas

Elaboració:

1. Neteja el moniato i talla'l a trossos rectangulars de la mida d'un dit. Afegeix-hi espècies al gust i rega'l amb una cullerada d'oli d'oliva. Col·loca'l al forn a 180 °C uns 30-40 minuts.
2. A la mateixa safata, posa el tomàquet prèviament partit per la meitat i empolvorat amb orega i pebre negre. Enforna'l durant 20 minuts.
3. Mentrestant, aixafa l'alvocat juntament amb el suc de mitja llimona. Reserva'l.
4. Talla la col kale a trossos sense la tija. Amaneix-la amb llimona, all en pols i pebre negre. Reserva-la.
5. Torra el pa de sègol, que abans hauràs amanit amb una mica d'oli. Reserva'l.
6. Unta el pa torrat amb alvocat, posa a sobre la col kale i col·loca'l al centre del plat. Als costats, posa el moniato i els tomàquets al forn. Decora-ho amb unes pipes de carbassa, sèsam torrat i pol·len.



Minitortilles de verdures, amarant i xia

Recepta proposada per
Mireia Anglada

Gràcies al seu alt contingut en fibra, l'amarant resulta ideal per tractar el restrenyiment i activar el trànsit intestinal.



Ingredients:

- 1 carbassó
- 1 ceba
- 75 ml de beguda d'arròs
- 30 g d'amarant
- 2 cullerades petites de llavors de xia
- Oli d'oliva verge
- Sal marina



Beguda d'arròs.
Monsoy

Elaboració:

1. Talla el carbassó a trossos petits i fileteja la ceba.
2. Salta la ceba amb oli i una mica de sal marina. Quan estigui translúcida afegeix-hi el carbassó i sofregeix-ho fins que quedi al dente. Reserva-ho.
3. Posa a bullir la beguda d'arròs i afegeix-hi l'amarant. Tapa-ho i deixa-ho coure durant 10 minuts.
4. Afegeix-hi les llavors de xia i deixa-ho tapat uns 10 minuts més.
5. Barreja la preparació anterior amb les verdures.
6. Escalfa una paella antiadherent amb unes gotes d'oli, fes les minitortilles i serveix-les amb una mica de formatge o salsa de tomàquet, per exemple.
7. Si les prefereixes en versió dolça, utilitza beguda de coco en lloc d'arròs i acompanya-les amb melassa o atzavara.

Vols saber més?

Taller de cuina. Amarant: el cereal asteca supernutritiu. Mireia Anglada

Dilluns 10 d'octubre de 19.00 a 20.30h
Preu 20€ amb val de descompte de 10€.

RESERVA a www.terraveritas.es

A L'OCTUBRE, CADA DIA UN REGAL

Del divendres 30 de setembre
al divendres 29 d'octubre

REGALEM
MÉS DE
100.000
PRODUCTES!

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

* UN REGAL PER COMPRA



VOLEM AGRAIR
LA TEVA CONFIANÇA!

veritas

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 • CASTELLDEFELS: C. C. L'Àncel Blau • GRANOLLERS: Joan Prim, 70 • HOSPITALET DE LLOBREGAT: Carrer Major, 13 • LLEIDA: Avinguda Doctor Fleming, 29 • MADRID: Calle de Lagasca, 54 • 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 BISCAIA: Bilbao: Alameda Urquijo, 48 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'Artux. Polígon de Maó • PALMA: Plaça del Comtat del Rosselló, 6 PORT D'ANDRATX: Avda. Gabriel Roca i Garcías 2 • TARRAGONA: REUS: C.C La Fira. Planta -1, local 22-23

 shop.veritas.es

 veritasecologico

 @ecoveritas / @ecoveritas_cat

 @supermercadosveritas