

# veritas

Temps de pomes

Fruites Garulo. Barbens. Lleida

nº82

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.  
Número 82 • Novembre 2016 • [www.veritas.es](http://www.veritas.es)



**I destaquem:**

Dra. Raigón. La salsa de la vida

Xevi Verdaguer. Maleïda migranya!

Adam Martín. Ignora la publicitat i menja sa





**ana moreno**  
departament de màrqueting

Hablemos de lo que de verdad importa, de nuestra salud y la de las personas a las que queremos. De la importancia de estar bien alimentados, tener aficiones saludables y vivir en un ambiente agradable.

Hablemos del medio ambiente, de cómo podemos contribuir a impulsar una sociedad sostenible. De cómo podemos aportar nuestro granito de arena; sin miedo a

las opiniones ajenas. De cómo tener una empresa exitosa es compatible con las buenas prácticas. Y sino, que se lo digan a Yvon Chouinard, fundador de Patagonia; que dejó de vender su producto estrella al darse cuenta de que destruía la roca que tanto amaba. ¿Y qué es lo que hizo? Transformarlo; y con ello toda la forma adquirida de escalada hasta la fecha.

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

## sumari



Nens 4  
Respectar els seus gustos o imposar els teus?



Menjar per ser millors 8  
Ignora la publicitat i menja sa  
Adam Martín



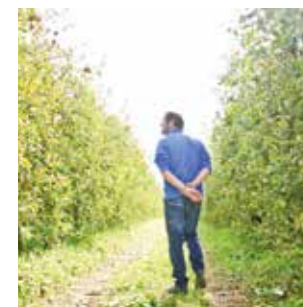
Divulgació 12  
La salsa de la vida  
Dra. Raigón



Diversitat 18  
Llegums saborosos  
Mai Vives



El nostre forn 22  
Passa't al pa de sègol!



Reportatge 24  
Temps de pomes



Estil de vida 30  
L'organisme en equilibri



Novetats 32  
Belvas, Ikalía, Eco Natura, Kombucha, King Soba, Balfegó...



Els consells d'en Xevi 34  
Maleïda migranya!  
Xevi Verdager



Tècniques de cuina 36  
El rei de la proteïna vegetal  
Mireia Anglada



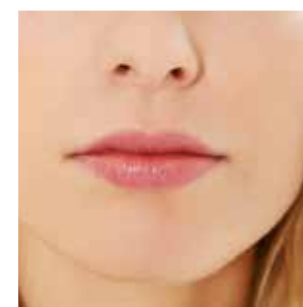
A propòsit de... 40  
Avui ens ocupem de la dieta macrobiòtica i de la gent gran  
Mireia Marín



Benestar. Complementos 42  
¡Arriba las defensas!  
Nuria Fontova



ecoVeritas 44  
A l'avantguarda de la nova economia



La cara ens parla 46  
Yin o yang: quina és la teva constitució?  
Mai Vives



Amb molt de gust 48  
Hamburguesa vegetal de polenta i verdures, crumble de caquis i peres, crema dolça de mill.



Hola! Avui em trobareu a les pàgines 32-33





# Respectar els seus gustos o imposar els teus?

Tots ens hem enfrontat a un “això no m’agrada” rotund dels nostres fills davant d’algun aliment. Però, què hi ha darrere d’aquesta negativa? Cal fer-los cas o cal insistir-hi més? T’oferim algunes idees per entendre millor què s’amaga rere les preferències alimentàries i per aprendre a modificar-les.

Aconseguir que els més petits de casa mengin segons quins aliments de vegades pot resultar complicat. En moltes ocasions, i amb la millor de les intencions, els hi obliguem; altres vegades ni tan sols ho intentem, perquè ens els creiem quan ens diuen que les bledes, l’api o els espinacs no els agraden. Què passa? Per què els agraden tant determinats aliments i en canvi en detesten d’altres? Com han adquirit aquestes preferències? Podem alterar-les o són totalment inamovibles i, per tant, ens hem de conformar amb “el fill que ens ha tocat”?

## Les preferències s’aprenen

El primer que hem de saber és que la majoria de les preferències alimentàries s’adquireixen a través de l’aprenentatge. Les investigacions sobre el tema conclouen que només són inates la preferència pel sabor dolç i el rebuig del gust amarg (que en la natura tendeixen a estar associats a aliments tòxics, encara que no sempre és així) i a les substàncies que produeixen irritació de bucofaringe (espècies picants, fum de tabac, etc.)<sup>1</sup>. Però també sabem que, amb el pas del temps, podem acabar desenvolupant preferència per sabors amargs o picants.

- **El paper dels pares.** Tot i així, i si deixem aquests sabors al marge, la resta s’aprèn, i els pares, com en tants altres aspectes, tenen un paper fonamental durant el procés:

- *Prenem decisions.* Som els que triem els aliments que menjaran.
- *Som els seus models.* Imiten tot el que fem, incloent-hi el que mengem.
- *Implantem estratègies.* Fem servir recursos per aconseguir que mengin, com ara premis, càstigs, pressions, etc.

Tots aquests elements conformen el context en què es desenvolupen les preferències alimentàries, a més d’altres aspectes com les modes, la publicitat o la influència dels amics i altres elements fisiològics i neurològics que tenen a veure amb els sentits i el cervell. Per exemple, per apreciar el sabor de les coses, el sentit de l’olfacte, la vista o el tacte són tan importants com el sentit del gust.

## Això no m’agrada: veritat o mentida?

Tot això està molt bé, però segur que hi deu haver casos en què realment no els agrada un aliment, oi? Com podem

saber quan als nostres fills no els satisfà realment alguna cosa i quan ens estan enganyant? Per començar, cal relativitzar tot el que ens diuen, perquè a la majoria dels petits no els solen agradar gens els aliments que no els resulten familiars: el terme tècnic per definir-ho és neofòbia. Es tracta d’un mecanisme de supervivència ancestral que encara persisteix avui dia: en la natura, un aliment que mai s’ha tastat sempre és una amenaça, perquè pot ser tòxic, així que l’instint ens diu que val més no fer-hi experiments. A més, per aquesta raó (i en ple segle XXI), els nens segueixen imitant els seus pares amb el menjar i és responsabilitat nostra “ensenyar” als fills quins aliments són “tòxics” i quins no ho són. Si uns pares no mengen verdures, el més probable és que la seva descendència tampoc en mengi.

Així, davant una situació normal de negació, la reacció és clau per evitar que una aversió alimentària puntual i totalment comprensible s’acabi convertint en una conducta. Quan els nens es neguen a menjar alguna cosa, solem actuar de dues maneres: o bé els obliguem menjar per força (mitjançant pressions, coercions, càstigs o premis) o els retirem l’aliment i el substituïm per un altre que sigui del seu grat. Però hi ha una tercera via.

## Educa’ls el paladar amb paciència i amor

Per començar, l’educació alimentària no és diferent de l’educació intel·lectual i social: hem de ser fermes, però actuar amb amor. Els nens necessiten certs límits i orientació en els aspectes relacionats amb el menjar, però també flexibilitat i afecte. Ni obligar-los a menjar ni substituir l’aliment per un altre els ajuda a tenir una bona relació amb el menjar ni a desenvolupar preferència pel que és saludable. Hem d’ensenyar-los a menjar, de la mateixa manera que els ensenyaem a cordar-se l’abric, a travessar el carrer o a lligar-se els cordons de les sabates. No esperem que els nens se sàpiguen botonar la camisa al primer intent, i no obstant això, sí que volem que acceptin una pastanaga, un bròquil o una mongeta tendra a la primera. El paladar, com tantes altres coses, s’educa amb paciència, respecte, seguretat i més paciència.

- **Rebutja el sistema de premis i càstigs.** Leann L. Birch, doctora en psicologia i una de les grans especialistes mundials en preferències i aversions alimentàries, considera que



## Abans de néixer...

Per a aquells que encara no tinguin fills o n’estiguin esperant un, hi ha altres elements que cal tenir en compte. Segons alguns investigadors, el procés de construcció de les aversions i les preferències alimentàries pot començar durant l’embaràs amb les eleccions alimentàries que fa la mare, i durant la lactància.

- **El gust de la llet materna.** La llet materna sol adquirir el sabor dels aliments que ingereix la mare, de manera que això podria suggerir que com més sabors experimenten els nens durant la lactància, més sabors nous seran capaços d’acceptar quan s’inicien amb els sòlids. A més, alguns estudis assenyalen que els nens que han mamat consumeixen les primeres verdures amb més facilitat que els que han pres llet de fórmula.

per saber si a un nen no li agrada realment un aliment cal oferir-l’hi entre 8 i 10 vegades sense que hi hagi un context emocional associat, ni coerció, ni premi ni, per descomptat, problemes gastrointestinals després de la ingesta. No hem d’oblidar que, en ocasions, l’aversió és una protecció contra un aliment que creiem que se’ns assentarà malament o al qual som al·lèrgics o intolerants. Dit d’una altra manera: l’exposició o el consum repetit d’un aliment sense conseqüències negatives incrementa les preferències per aquest aliment. Per això és tan important generar un entorn agradable durant els àpats i menjar en família sempre que es pugui. Aquesta és una de les raons que expliquen l’èxit de les llinadures i la pastisseria industrial, que sempre van associades a entorns agradables, com festes d’aniversari i altres celebracions. Aquest fet ens porta a un altre aspecte important i un dels errors que més solem cometre els progenitors: la coerció i el premi. El “si et manges els espinacs et podràs menjar un gelat” pot ser que funcioni un dia, però no farà que els captivin els espinacs; en aquest context, els espinacs són un peatge que cal passar per arribar al que és realment bo.

Si després de 8 o 10 vegades continuen rebutjant un aliment en particular, llavors val més no insistir-hi, però si l’aversió no és cap a un sol aliment, sinó cap a un grup d’aliments, “no m’agraden les verdures” o “no vull peix”, llavors cal perseverar, però canviant d’estratègia: noves cocions, noves verdures (la varietat és infinita), noves textures i noves combinacions.

## Juga amb les combinacions

Igualment, és important introduir els aliments nous amb intel·ligència, jugant amb les intensitats de gust i les preferències innates. Per exemple, si sabem que els nens tenen preferència pel dolç i aversió per l’amarg i volem introduir per primera vegada api en la seva dieta, llavors és millor barrejar petites quantitats d’aquesta verdura al puré i no fer tot

un puré d’api. Diversos estudis en què s’ha barrejat sucre amb verdures assenyalen que augmenta el grau de preferència per les verdures; això no vol dir que hàgim d’ensucrar el bròquil, però pot ajudar-nos a fer plats on es combinin verdures dolces amb altres de més amargues.

Els estudis també apunten que els animals, persones incloses, estem programats per preferir aliments rics en calories i que un cop ingerits ens proporcionen una sensació molt plaent de sacietat. En un estudi fet amb nens el 1996, Birch apuntava que la combinació d’aliments alts en calories i nutrients (com la carn) amb verdures afavoreix la formació de preferències cap als vegetals.<sup>2</sup>

El tema resulta fascinant i complex, però al capdavant, el més important és fer anar el sentit comú i carregar-se de paciència i d’amor. No obligar, sinó suggerir, convidar; no rendir-se davant una negativa, sinó perseverar, però sempre amb la mirada posada a llarg termini. Potser avui no es menjaran un tros d’api, però potser demà, o demà passat, sí. Si ho aconseguim, el regal per a la seva salut és d’un valor incalculable. ▣

## Bibliografia

1. Grau, E.G., & Bach, L. (1999). *Preferencias y aversiones alimentarias. Anuario de psicología/The UIB Journal of psychology*, 30(2), 55-78.
2. Birch, L.L., & Fisher, J.O. (1998). *Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics*, 101(3 Pt 2), 539.



# Tofu arrebossat amb gomashio

Els nens adoren la textura cruixent de l'arrebossat i és una molt bona opció per oferir-los nous sabors, perquè els aliments queden suaus i sucosos dins l'arrebossat. Si a més utilitzes gomashio, el petit es beneficiarà dels múltiples beneficis d'aquest condiment ric en ferro i calci, dos minerals fonamentals en l'etapa de creixement.

Recepta  
patrocinada per

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

## Ingredients

- 250 g de tofu natural
- 4 cullerades de farina de cigró
- 2 cullerades de salsa de soja
- 1 cullerada de gomashio
- 1 gra d'all
- Sal
- Oli d'oliva verge extra



Gomashio. Lima



## Elaboració:

1. Posa el tofu en un pot amb aigua i sal, i quan arrenqui el bull, espera dos minuts, apaga el foc, escorre'l i deixa'l refredar. En aquests passos el nen no pot col·laborar, però és un bon moment per anar-li explicant els beneficis de menjar tofu.
2. Talla el tofu a daus i demana al teu fill que vagi introduint els trossos en l'adob de salsa de soja.
3. El petit ja pot posar la farina de cigró i el gomashio en un bol, barrejar bé tots dos ingredients i arrebossar els daus de tofu.
4. Fregeix els daus en oli calent abundant, volta i volta, fins que es daurin. Escorre l'excés d'oli amb un paper de cuina i serveix-los immediatament.

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](http://www.liquats.com)






**Adam Martín**  
Màster en nutrició i salut  
Director de Barcelonabealthy  
# [www.barcelonabealthy.com](http://www.barcelonabealthy.com)

# Ignora la publicitat i menja sa

Entre tots els factors que condicionen els aliments que acabem comprant, la publicitat és un dels més poderosos. La majoria de nosaltres ens creiem immunes a la seva influència, però la ciència diu el contrari.

El 2015, el sector de l'alimentació es va gastar 328,9 milions d'euros en publicitat, segons dades d'InfoAdex<sup>1</sup>, una inversió considerable, però fonamental per aconseguir que els seus productes destaquin per sobre dels altres. Fins aquí, res de nou.

No obstant això, el problema és doble: d'una banda, la majoria de productes que es publiciten solen ser altament processats i, per tant, gens beneficiosos per a la salut; de l'altra, és tan intens el bombardeig publicitari al qual estem sotmesos que acaba modificant la nostra percepció sobre el que és saludable i condicionant les nostres decisions de compra. Així, els especialistes en nutrició s'esgargamellen predicant al desert sobre què significa menjar de manera equilibrada, però les seves veus acaben aixafades per l'allau d'anuncis en tots els suports possibles, però molt especialment a la televisió. De manera subtil, la publicitat va modelant al nostre inconscient el concepte del que és normal, i el normal acaben sent les galetes i les begudes ensucrades, els pastissos que regalen cromos i els productes altament processats llestos per menjar en un tres i no res que, a més, tenen la curiosa propietat de convertir-te en una persona guai a la qual li surten amics de sota les pedres. És una simple qüestió estadística: quants anuncis veiem cada dia de patates fregides i quants de pastanagues, llenties o pomes?

La publicitat és una simple eina, i les seves bondats depenen de com es faci servir, però és una llàstima que aquest enorme poder per influir en les nostres decisions no s'acabi utilitzant per a objectius més lloables, com millorar els patrons d'alimentació de la població. És cert que les empreses alimentàries tenen tot el dret del món a fer el que vulguin amb els seus diners, però en un context d'epidèmia d'obesitat i sobrepès en totes les franges d'edat (especialment en la infantil) valdria la pena reflexionar una mica més sobre la necessitat de lligar curt la publicitat dels aliments processats amb una legislació una mica més dura.

## "A mi els anuncis no m'afecten"

Això pensem tots, però el poder de la publicitat és tan gran que fins i tot és capaç de fer-nos creure que un producte ens agrada més que un altre, encara que no sempre sigui cert. De fet, si fem cas als estudis, les marques que més ens agraden en realitat no ens agraden tant. Tots tenim les nostres marques preferides: aquests iogurts, aquell pa de motlle, aquests cereals per esmorzar... Però a nivell inconscient, el que ens agrada no és tant el gust, sinó el que ens suggereix cada marca. La fe en una marca és una manera de definir-nos, ja que associem les marques a determinats valors amb



Sabies que, la publicitat modifica la nostra percepció sobre el que és saludable i condiciona les nostres decisions de compra



els quals ens identifiquem o volem identificar-nos. Passa amb la roba, però també amb el menjar. Reflexionem honestament sobre aquesta qüestió un moment: per quin motiu exacte comprem un producte en concret i no un altre? És bastant probable que estigui relacionat amb la marca que ens fa sentir bé, i encara que molts esteu pensant que no és així, la ciència diu que us equivoqueu.

### Una qüestió d'expectatives

Brian Wansink és un professor universitari expert en nutrició i en el comportament dels consumidors. És el director del Food and Brand Lab de la Universitat de Cornell (USA), un laboratori on es fan centenars d'experiments per determinar per què consumim com ho fem. En un dels molts estudis que han conduït es va demostrar que en un tast a cegues, molt poca gent és capaç d'identificar la seva marca preferida<sup>2</sup>. Quan els productes es presenten lliures d'etiquetes, de claims publicitaris i de packaging, ens semblen tots iguals (encara que de vegades no ho siguin). El plus que ens ofereix una marca a través de la seva imatge (de la publicitat, en definitiva) ens fa creure que és té més bon gust que les altres i resulta gairebé impossible desfer-se d'aquesta influència.

A més, segons Wansink, la majoria de nosaltres pensa que les marques més conegudes són millors, les més conegudes són les més venudes, i per tant les que disposen de més recursos per anunciar-se. I com que pensem que són millors, les nostres expectatives fan que les experimentem com a millors. L'envàs, els anuncis, el preu, el nom de la marca... Tot contribueix a crear expectatives positives. I sí, a l'inrevés

funciona igual: optem per una marca desconeguda perquè fa que ens sentim diferents i especials, i això pot modificar els nostres sentits i fer-nos creure que té més bon gust altres. No oblidem que, al capdavant, no hi ha res més subjectiu que els gustos.

### El poder de les emocions

Els espots televisius apel·len a les emocions i no a l'intel·lecte. Ens diuen que si comprem un determinat producte podrem tenir una vida tan magnífica com la dels protagonistes dels anuncis. A la tele apareixen famílies que somriuen a l'unison davant d'uns caramels o galetes, nens i nenes que milloren les seves habilitats físiques, esportives o socials i que se senten més integrats pel simple fet de menjar un producte determinat... Productes amables, agradables, simpàtics, anuncis plens de color i de llum... Els anuncis ens venen hàbits i models a seguir: la mare rossa i estupenda amb un nen ros i fantàstic que sempre somriu i mai s'engreixa, tot i la quantitat excessiva de greixos trans i sucres refinats que, si ho jutgem per l'anunci, ingereix cada dia.

Per tant, la publicitat no reflecteix la realitat, sinó que crea una altra feta a mida per vendre els seus productes. Si la publicitat fos real, el 33% dels nens que apareixen als anuncis haurien de tenir sobrepès i, per més inri, el tindrien com a conseqüència directa d'haver-se alimentat dels mateixos productes que anuncien.

La llei impedeix que la publicitat ens enganyi, però fa servir molts estratagemes legals per fer que interpretem que un producte pot ser saludable, quan en realitat no ho és en

absolut. Se sol evitar parlar de les virtuts d'un aliment en general i es parla només de nutrients concrets. D'aquesta manera es poden permetre el luxe de cantar les excel·lències nutricionals d'un producte pel simple fet que està "enriquit amb omega-3", quan la resta d'ingredients que conté no són gens saludables.

Per menjar de manera saludable és molt important ser crític davant els anuncis i ser capaç d'abstreure's de la seva influència. Hem d'aprendre a defensar-nos dels missatges emocionals que ens llancen a tort i a dret per incrementar el nostre consum. Els anuncis són els instruments de la indústria de l'alimentació, que sembla realment convençuda que els seus productes milloren la nostra vida, però totes les dades indiquen justament el contrari: que l'alimentació industrial altament processada és la principal causa de les principals malalties contemporànies, des l'obesitat<sup>3</sup> fins a la diabetis o els problemes cardiovasculars.<sup>4</sup> 

### Bibliografia

- InfoAdex, 22º "Estudio de la Inversión Publicitaria en España 2016"
- Wansink, B. 2007. Mindless Eating. Bantam Books
- Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ (Clinical research ed.). 2013;346
- Informe del National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE), 22 de junio de 2010
- Kelly, B., Halford, J. C., Boyland, E. J., Chapman, K., Bautista-Castaño, I., Berg, C., ... & Grammatikaki, E. Television food advertising to children: a global perspective. American Journal of Public Health. 2010; 100(9), 1730-1736.

## V Els nens són molt influenciables

Si nosaltres no som immunes a la publicitat (encara que no vulguem acceptar-ho), què pot arribar a passar amb un nen? Es calcula que als Estats Units els nens i les nenes reben una mitjana de 6.000 missatges a l'any a través dels anuncis de televisió, i la meitat són de menjar.

Segons un estudi realitzat per tretze grups d'investigadors en onze països diferents, i publicat a l'American Journal of Public Health, els petits d'entre tres i dotze anys veuen en horari infantil una mitjana de cinc anuncis de menjar per hora, espots que en bona part anuncien aliments dolços o menjar ràpid<sup>5</sup>. Per tant, no és estranya l'atracció que senten els nens pel menjar poc saludable: és bona, sí, i a sobre és guai.



**DESTINATION**  
El gusto por los viajes

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

**DISFRUTEN DE LOS SABORES DE LOS TÉS JAPONESES RESALTANDO EN SU TAZA. WWW.DESTINATION-BIO.COM**



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

**Tus defensas a punto para el invierno**

La **vitamina C** contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario

De venta en los mejores establecimientos especializados.  
Distribuido por: [www.naturimport.es](http://www.naturimport.es)

**NATUR IMPORT**





**M. D. Raigón**

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

# La salsa de la vida

El tomate frito es, para muchos, y con razón, la salsa más importante de las que usamos en la cocina. Tan básica como gustosa, combina perfectamente con prácticamente cualquier alimento: carne, pescado, pasta, arroz, verdura... Cuando se opta por una elaborada es aconsejable elegir siempre la versión ecológica, que nos asegura la calidad de los ingredientes utilizados.



Sabías que, los tomates destinados a la elaboración de tomate frito deben estar en su punto justo de maduración para evitar la acidez típica del fruto inmaduro.



De todas las conservas vegetales, la de tomate es la que más se procesa, no sólo por la cantidad, sino por los distintos derivados que se obtienen del tomate: puré natural, salsas, tomates pelados, zumos y extractos. Tradicionalmente los excedentes de la cosecha se recolectaban y procesaban para poder disponer del alimento en momentos de necesidad, pero también para incorporarle valor añadido, por ejemplo en la elaboración de salsa de tomate frito. Hoy en día, esta práctica se sigue realizando en algunas zonas donde utilizan las recetas ancestrales, aunque en el lineal del supermercado encontramos toda una gama. Ello ha provocado cultivos cuya producción se destina íntegramente a la industria de productos elaborados.

La salsa de tomate frito se elabora a partir de tomate natural, zumo de tomate, puré, pasta o concentrado de tomate. La materia prima elegida se somete a un proceso de cocción con aceite vegetal y, opcionalmente, puede contener otros ingredientes, como sal (incrementa el sabor y proporciona el toque salado), azúcar (resta acidez al tomate), cebolla, ajo, albahaca y otras hortalizas (que enriquecen el producto final).

Tabla 1. Comparativa del contenido mineral de la salsa de tomate ecológica y no ecológica

|                                          | Salsa de tomate |              |                       |
|------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------------------|
|                                          | Ecológica       | No ecológica | Variación (Δ) a favor |
| Calcio (mg / 100 g de salsa de tomate)   | 97,38           | 86,74        | 11%                   |
| Magnesio (mg / 100 g de salsa de tomate) | 11,90           | 10,07        | 15,4%                 |
| Zinc (mg / 100 g de salsa de tomate)     | 0,22            | 0,20         | 9,1%                  |

Tomate, aceite, sal y azúcar

Las principales diferencias entre la salsa ecológica y la no ecológica radican en el origen de los ingredientes: la primera se elabora con frutos y no a partir de los concentrados o derivados, en lugar de aceite vegetal se usa aceite de oliva virgen extra, la sal suele ser sal marina, y para restar la acidez se puede emplear el azúcar, pero también otros edulcorantes, como los siropes. Por supuesto, siempre se realiza bajo el requisito que todas las materias primas que estén en concentraciones superiores al 5% deben ser de origen ecológico.

Además de tomate, aceite, sal, azúcar y otras hortalizas, está permitido el uso de diversos aditivos como espesantes o acidulantes (que en el caso del producto ecológico deben estar autorizados y ser de origen vegetal y ecológico). Es en este apartado donde las diferencias entre ambas salsas son más acentuadas, dado que la no ecológica puede contener aromas de síntesis e incluso potenciadores del sabor, como el glutamato monosódico, una sustancia prohibida en ecológico.

• **Variedades carnosas.** Para elaborar tomate frito se eligen variedades altamente carnosas (por ejemplo, el tipo pera) porque tienen una alta concentración de materia seca, lo que evita el alto consumo de energía para la evaporación del agua. Otra particularidad es que cuando están maduras estas variedades alcanzan un color rojo intenso, proporcionando este atributo a la salsa.

• **Elaboración rápida.** En la figura 1 se detallan los pasos del proceso y se observa que la transformación debe ser lo más rápida posible desde la recepción, por lo que el prealmacenamiento será breve, para evitar pérdidas de materia prima.

• **Aporte nutricional variable.** Su composición depende de los ingredientes elegidos. Por ejemplo, si se incorporan otras hortalizas, la salsa obtenida será más rica en minerales y sustancias antioxidantes que si es únicamente de tomate.

• **El poder antioxidante del licopeno.** El tomate frito o hervido contiene más licopeno que el tomate crudo (Böhm y Bitsch, 1999) porque se concentra con el calor. El licopeno es un pigmento vegetal con gran poder antioxidante que ayuda a combatir los radicales libres que causan daño celular y previene enfermedades cardiovasculares. Incluso se ha asociado

con la prevención de algunos tipos de cáncer, como el de próstata (Etmann et al., 2004), y diversos estudios señalan que refuerza el sistema inmunológico.

Mejor si es ecológica

La composición de la materia prima influye en el valor del producto final elaborado y, por tanto, una materia prima ecológica puede condicionar el aporte nutricional del producto final (Raigón, 2010).

• **Más densa.** Si comparamos una salsa ecológica con una no ecológica, ambas elaboradas únicamente con tomate frito y sin otros componentes hortícolas (figura 2), vemos que la primera es un 3% más densa, un hecho debido posiblemente a que en su elaboración se ha usado una mayor fracción de fruta y/o materia fresca.

• **El dulzor justo.** En la salsa no ecológica existe un grado Brix mayor (figura 3) debido a la adición de ingredientes como sales, azúcares o almidones. Unos ingredientes que conllevan una serie de consecuencias: por ejemplo, si se introducen 10 g más de azúcar para contrarrestar la acidez, ese azúcar aumentará la concentración de sólidos

La salsa ecológica de tomate frito tiene una mayor concentración de proteínas y minerales, como calcio y magnesio, que la de origen no ecológico



SEITÀ ECOLÒGIC NATURSOY,  
UNA DELICIOSA ALTERNATIVA A  
LES PROTEÏNES D'ORIGEN ANIMAL

**Preparació:**

- Saltejar la ceba amb la sal i l'oli durant 4 o 5 minuts. A continuació, afegir el seità i les pastanagues, tot tallat a rodanxes fines, els xampinyons, el llorer, i el suc i la pell rallada de la taronja. Tapar-ho i cuinar a foc lent durant mitja hora.
- Diluir una culleradeta de miso amb una mica del suc del bullit. Afegir-ho i cuinar uns minuts més a foc lent.
- Agregar els pèsols verds bullits i servir el plat.

Més receptes a: [www.natursoy.com/recetas/recetas-ecologicas](http://www.natursoy.com/recetas/recetas-ecologicas)

RECEPTA

**Ingredients**  
(per a 3-4 racions)

- 1 paquet de Seità
- 2 cebes tallades ben fines
- 2 pastanagues
- 1 tassa de xampinyons tallats a rodanxes fines
- 1/2 tassa de pèsols verds bullits
- 2 culleradetes d'oli d'oliva

**Amaniments:**

- 1 taronja
- 2 fulles de llorer
- Sal Marina
- Mugi miso (opcional)



solubles e influirá en el valor energético, ya que el azúcar aporta un exceso de calorías. Por ello, es importante que la salsa se haga con tomates en su momento óptimo de maduración. Así se evita la acidez propia del fruto inmaduro, que suele corregirse con adición extra de azúcares añadidos.

- **Proteínas:** pocas, pero de calidad. Debido a que el tomate es una hortaliza baja en proteínas, ambos tipos de salsas son poco proteicas (figura 4), aunque el contenido en proteína total de la salsa ecológica es del 0,84% frente

al 0,80% de la no ecológica. Ello significa que la salsa de tomate ecológica presenta un 4,76% más de proteína, diferencias muy importantes a tener en cuenta con un nutriente de esta naturaleza.

- **Mayor concentración de minerales.** El tomate frito ecológico tiene una concentración superior en minerales: un 11% más de calcio, un 15,4% más de magnesio y un 9% más de zinc (tabla 1). Ello pone de manifiesto su mayor concentración mineral, debida a la mayor calidad mineral de los tomates empleados en su elaboración. 

Figura 1. Diagrama de flujo en la elaboración del tomate frito

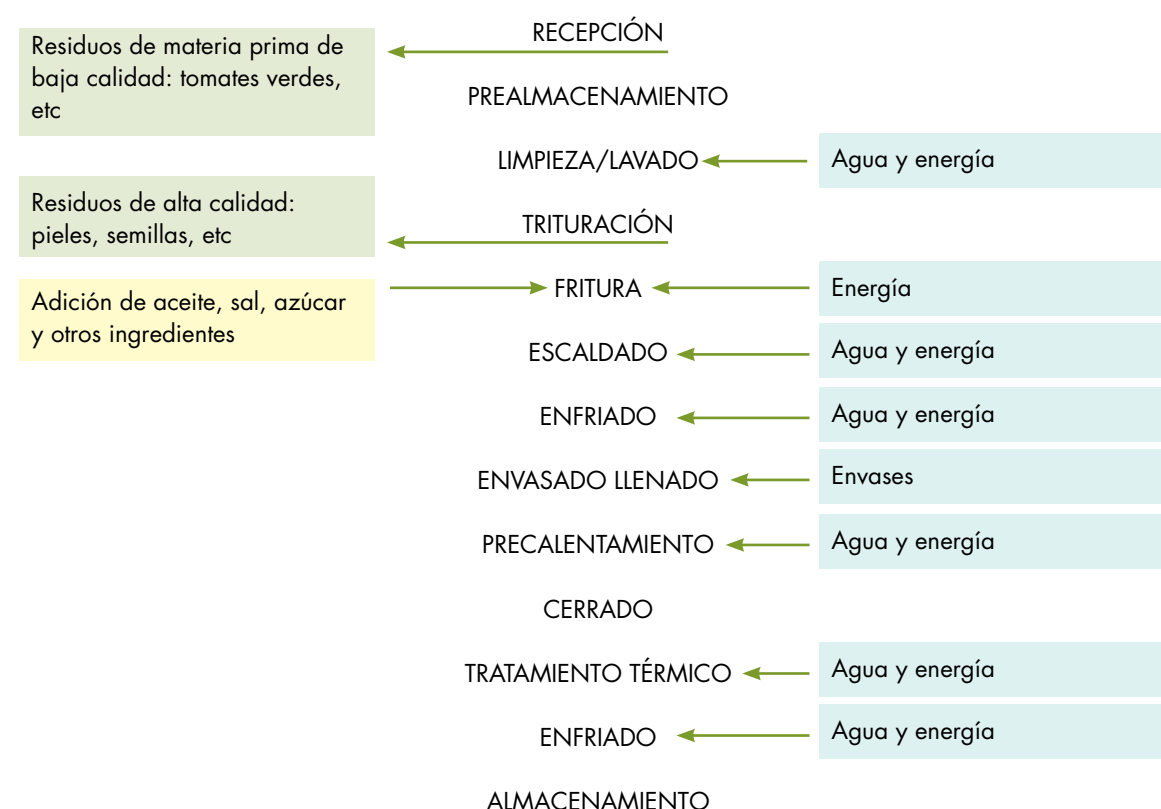


Figura 2. Valores de la densidad de la salsa de tomate frito ecológico y no ecológico

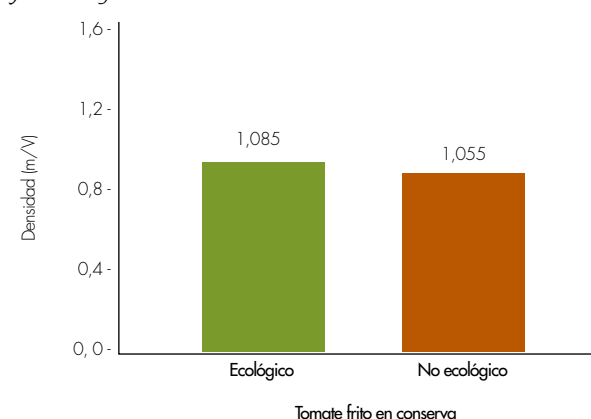


Figura 3. Valores de la concentración en sólidos solubles (°Brix) de la salsa de tomate frito ecológico y no ecológico

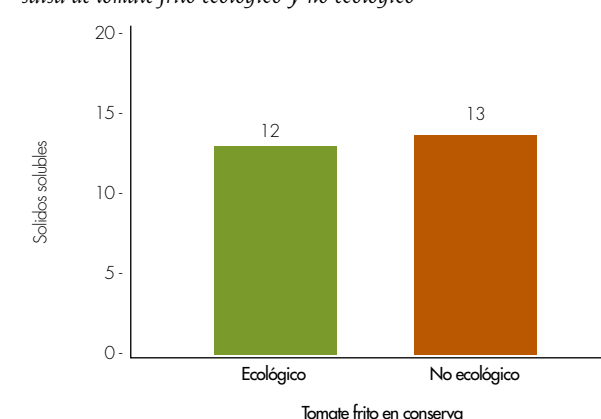
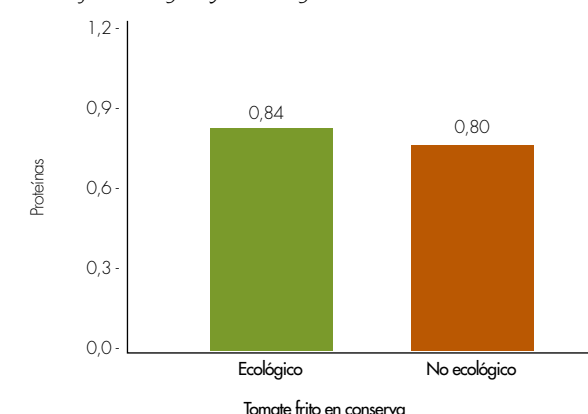


Figura 4. Valores de la concentración en proteína (%) de la salsa de tomate frito ecológico y no ecológico



## Bibliografía

- Böhm, V., Bitsch, R. 1999. Intestinal absorption of lycopene from different matrices and interactions to other carotenoids, the lipid status, and the antioxidant capacity of human plasma. *European Journal of Nutrition*, 38:118-125.
- Etminan, M., Takkouche, B., Camaño-Isorna, F. 2004. The role of tomato products and lycopene in the prevention of prostate cancer: a meta-analysis of observational studies. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 13(3): 340-345.
- Raigón, MD. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Cuadernos Técnicos SEAE. 88 pp.

**Panes crujientes**  
una alternativa muy sana al pan convencional

AMARANTH Mehrkorn-Knäcke  
MIT ROGGENVOLLKORNBROT

AMARANTH Sesam-Knäcke  
MIT ROGGENVOLLKORNBROT

Multicereal con amaranto

Con sésamo y amaranto

VEGAN DE-ÖKO-001 AGRICULTURA UE/NOUE

Distribuido en exclusiva por **Qbio** Descubre más en [www.qbio.bio](http://www.qbio.bio)

**Allos**



# Llegums saborosos

S'adapten a tots els guisats, són perfectes en amanida i fins i tot com a guarnició. Des de sempre han estat un pilar en l'alimentació, i l'opinió unànime dels experts és que han d'estar presents a la dieta de dues a tres vegades per setmana i en totes les etapes de la vida.

La Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició recomana menjar entre dos i quatre racions de llegums a la setmana. Habitualment els menjadors escolars n'ofereixen un cop per setmana, de manera que els pares han de mirar que els petits en prenguin almenys un dia més per sopar, preferiblement en forma de puré, perquè siguin més digestius.

Juntament amb els cereals, són aliments que contenen tots els grups de nutrients que el cos necessita: hidrats de carboni, proteïnes, greixos, minerals, vitamines i aigua. Són essencials a qualsevol edat, especialment durant la infància i l'adolescència (estimulen el creixement i el desenvolupament), i també en la vellesa, per mantenir la fortalesa. De la mateixa manera, són imprescindibles a les dietes vegetarianes i durant l'embaràs pel seu contingut en àcid fòlic. Fins i tot els especialistes en nutrició els assenyalen com l'aliat perfecte en cas d'algunes malalties, per compensar la falta d'energia del pacient.

A l'hora de cuinar-los és recomanable bullir-los amb un tros de kombu (una alga que no deixa cap gust especial), que els estova, fa que es digereixin millor i aporta una bona quantitat de minerals. Com que la seva digestió és lenta, és millor menjar-ne al migdia combinats amb plantes carminatives com el llorer, la farigola, el comí o el gingebre i mastegar-los lentament.

## Llenties: font de ferro

Solen aconsellar-se en cas d'anèmia a causa que 100 grams de llenties aporten el 85% del ferro que necessitem diàriament. Ara bé, es tracta d'un tipus de ferro diferent del que conté la carn o el peix (ferro hemo), que és més fàcil d'absorbir que proporcionat per les lleguminoses. També sabem que la vitamina C ajuda a absorbir millor el ferro, i per aquesta raó es recomana acompanyar-ne el consum amb aliments rics en aquesta vitamina: una amanida de pebrot vermell, un suc de taronja, una macedònia de maduixes...

La ració habitual sol ser d'uns 60 grams per persona en cru. Recorda que quan els coem augmenten el doble del seu volum en sec i que és important anar afegint aigua durant la cocció a fi d'obtenir la textura desitjada. I no et descuidis de remenar de tant en tant per evitar que s'enganxin.

Les llenties vermelles són les més digestives i les que tenen una cocció més fàcil: en 20 minuts i sense remull s'obté un plat molt nutritiu. Quan es couen perden la consistència, de manera que són ideals per fer purés, sopes, estofats o patés per untar entrepans.

## Cigrons contra el colesterol

Són diversos els estudis que han demostrat que els àcids grassos que contenen els cigrons redueixen la taxa de colesterol a la sang. Així mateix, aporten magnesi, que

Sabies que, els llegums és recomanable bullir-los amb un tros d'alga kombu, que els s'estova, fa que es digereixin millor i aporta una bona quantitat de minerals





# PLACER

Cuando nuestro maestros del cereal elaboran el Krunchy de Chocolate, el aire se impregna de un maravilloso aroma a exquisito chocolate orgánico. Es un aroma delicioso que le arranca una sonrisa a cualquiera. Lo podrás comprobar por ti mismo cuando disfrutes de los crujientes copos en el desayuno.

protegeix l'organisme contra malalties cardiovasculars i alleuja les úlceres pèptiques i duodenals.

Gràcies al seu alt contingut en fibra soluble són ideals per millorar el trànsit intestinal i tractar els problemes de còlon. Aquest mateix nutrient els fa especialment indicats per als diabètics, ja que contenen una substància inhibidora de la digestió dels hidrats que fa que s'absorbeixin lentament. Per aquesta mateixa raó, i tot i ser molt calòrics, poden ser molt útils en dietes d'aprimament perquè generen sensació de sacietat durant molt de temps.

## Mongetes: molt energètiques

Les mongetes seques són dels llegums més complets des del punt de vista nutricional. Són riques en minerals com potassi, ferro i magnesi, un mineral essencial perquè funcioni l'hormona calcitonina, que ajuda a incrementar el calci als ossos i a retenir-lo, i és de gran ajuda en cas d'artritis.

## Pèsols i faves: l'or verd

Moltes persones dubten de si són verdures o llegums, i no els falta raó. Botànicament parlant pertanyen a la família de les lleguminoses, però a nivell nutricional es poden considerar llegum i verdura alhora. És a dir, la seva aportació nutritiva en fresc s'acosta més al grup de les verdures, ja que tenen un contingut mitjà de 5-10% d'hidrats de carboni i un 1-5% de proteïnes. En canvi, en la seva forma seca es consideren un llegum perquè presenten un contingut mitjà d'hidrats de carboni de 20-50%, així com un 22% de proteïnes.

## El dilema dels cacauets

**Fruita seca o llegum? El cacauet és botànicament un llegum, ja que pertany a la mateixa família que lleties, cigrons o mongetes. Ara bé, recorda més un fruit sec gràcies a les seves similituds amb aquest grup.**

El seu tret principal és la quantitat de greix que aporta: mentre que un grapat de lleties no arriba a 0,3 grams o un grapat de cigrons a 1,3 grams, un grapat de cacauets conté gairebé 10 grams de greixos, molt a prop del contingut de les ametlles (10,8 g) o les avellanes (12,4 g). Igualment, crida l'atenció la seva baixa aportació en carbohidrats, amb una quantitat similar (1,4 g) a la de les avellanes i nous i molt allunyada dels 9 grams de lleties i mongetes. De fet, l'únic factor que l'acosta a les lleguminoses és que és més proteic que lleties, mongetes o cigrons. Per tant, es tracta d'un llegum les característiques nutricionals del qual són similars a les de la fruita seca.

## Mongetes mungo: píndoles de salut

Es coneixen també com soja verda, i per causa d'aquest nom es confonen amb la soja groga, d'on s'extreu la lecitina i amb la qual s'elabora la salsa de soja o el tofu. En realitat, són parentes llunyanes, i habitualment es troben germinades a les neveres per afegir a amanides o a saltats de verdures d'estil oriental.

Són riques en proteïnes, fibra, vitamines del grup B, àcid fòlic i magnesi, i si es preparen estofades queden delicioses i resulten més digestives que la resta.

## Azuki: els més digestius

Són unes petites mongetes vermelles de forma arrodonada consumides a l'Orient des de fa segles. Des de la Xina es van introduir al Japó fa uns mil anys i actualment es cultiven gairebé a tot el món. Segons la medicina oriental es considera que enforteixen i tonifiquen els ronyons, prevenen la formació de càlculs renals o biliars i contribueixen a la seva dissolució. Al contrari d'altres llegums, les mongetes azuki són altament digestives i posseeixen la propietat de no provocar flatulències o gasos intestinals.

Entre altres qualitats, faciliten la digestió i el desenvolupament de la flora intestinal, regulen els nivells de sucre a la sang i, gràcies a la seva aportació de vitamina B1 i tiamina, s'aconsellen durant els processos de desintoxicació.

## Soja: proteica i antioxidant

Molt rica en proteïnes, vitamina B, tocoferols, calci, ferro i fòsfor, la soja conté isoflavones i lecitina (dos nutrients que contribueixen a controlar el colesterol) i també fitoestrògens, reconeguts antioxidants. Diversos estudis epidemiològics relacionen el consum de soja amb una reducció de les malalties cardiovasculars, el càncer de mama i el d'úter. **M**

Mai Vives  
Consultora de nutrició i salut



1. Mongetes blanques. Agricultura ecològica
2. Cigrons menuts. Casa Amella
3. Azuki. Veritas
4. Mongetes blanques. Cal Valls
5. Pèsols. Veritas
6. Cacaquets. Bio comercio



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



CONOCE MÁS SOBRE  
NUESTROS INGREDIENTES  
EN WWW.BARNHOUSE.DE





## Passa't al pa de sègol!

Darrere d'aquest pa fosc, dens i amb un sabor intens i lleugerament àcid s'amaga un veritable aliat de la salut que, a més, és un autèntic tresor a la cuina: es conserva fresc diversos dies i combina perfectament amb qualsevol aliment.



El sègol és un cereal reconegut pels seus múltiples beneficis sobre l'organisme. No obstant això, és bastant dur i, encara que es pot bullir com si fos arròs, pràcticament només es consumeix en forma de pa. Un tipus de pa deliciós molt popular a Alemanya i que és el preferit de molts dels nostres clients per la seva textura compacta i paladar potent. És perfecte per acompanyar qualsevol menjar i preparar canapès variats: salmó amb formatge de cabra, paté de xampinyons, formatge fresc i codony, paté de cigrons o humus, formatge i nous, etc.

La seva composició és diferent de la del blat i té menys quantitat de gluten, per la qual cosa respon pitjor a l'acció del llevat i la massa no atrapa tant gas en fermentar. El resultat és un pa més ferm que el de blat i menys esponjós, que, a més, té un aspecte més pla i és una mica més fosc. I pel que fa al gust, la seva farina és lleugerament més amarga, però molt saborosa.

Al nostre obrador barregem el sègol amb una proporció de blat per donar-li un toc d'elasticitat i seguim una

recepta tan simple com saludable: farina de blat i de sègol (cereals ecològics i molts en molí de pedra), aigua, sal i llevat mare. A partir d'aquí, la fermentació, que s'allarga durant hores, fa que les substàncies que componen la massa es transformin en compostos més nutritius i simples. Gràcies a aquest procés, el segó dels cereals no és visible en trossos grossos, sinó que desapareix entre la resta dels components, s'obté un producte que s'assimila millor i s'aconsegueix de forma natural la característica olor a pa.

### El company perfecte

Extraordinàriament ric en fibra, vitamines i minerals com magnesi, zinc i fòsfor, estem davant d'un cereal molt nutritiu que ajuda a regular el metabolisme. D'aquí ve que les raons per prendre pa de sègol siguin més que atractives, encara que els celíacs l'han d'evitar, perquè conté gluten.

- **Proporciona energia i bon humor.** Moltes vegades la falta de vitalitat i el mal humor es relacionen amb una pobra ingesta de vitamines del grup B. Una excel·lent manera de compensar aquest dèficit consisteix a prendre diverses llesques diàries de pa integral de sègol: 100 grams cobreixen el 40% de les necessitats diàries de B1 i una quarta part de les de B3.

- **Ajuda a mantenir la silueta.** Conté grans quantitats de fibra i carbohidrats gelificants. Per això se sol prescriure en algunes dietes d'aprimament, ja que provoca més sensació de sacietat que altres pans. No obstant això, el seu contingut calòric no és menor que el del pa comú.

- **Regula el trànsit intestinal.** Una de les seves principals característiques és que té menys proteïnes i greixos que el pa de blat i, alhora, aporta més quantitat de fibra. A causa d'aquesta riquesa està especialment recomanat per combatre el restrenyiment, pel fet que estimula el sistema digestiu.

- **Equilibra la diabetis i el colesterol.** El seu consum també s'aconsella als diabètics (redueix l'absorció dels sucres simples) i les persones que tenen el colesterol alt, perquè la fibra arrossega part del colesterol i l'elimina per la femta.

- **Activa el sistema circulatori.** Afavoreix la circulació de la sang i proporciona elasticitat als vasos sanguinis, dues propietats per tenir-lo en compte en casos d'hipertensió arterial i arteriosclerosi. **V**

### ATENCIÓ

A la revista del mes passat vam comentar que la recepta autèntica dels panells utilitza dos ingredients, que són les ametlles i el sucre. I així és, però nosaltres hem optat per elaborar-los amb xarop d'atzavara en lloc de sucre, menys calòric i prebiòtic, amb un resultat de sabor i textura espectaculars.

# RAIMAT



## UN BRINDIS PER LA TERRA

Raimat Terra respon a un concepte integral de sostenibilitat que respecta el medi ambient des de la vinya fins a l'envàs: a més de ser un vi 100% fruit de vinyes ecològiques, duu una ampolla més lleugera, càpsula d'estany totalment reciclable, tap de suro natural recobert de cera d'abella i etiqueta de paper ecològic.

Raimat Terra és un vi suau i fresc, amb un final llarg que combina a la perfecció les notes cítriques de la Chardonnay amb els tocs minerals de la Garnatxa.



www.raimat.com

WINE MODERATION  
Art de Viure  
El vi només es gaudirà amb moderació



# Temps de pomes

No és la primera vegada que subscrivim la gran veritat que amaga la tradicional afirmació "an apple a day keeps the doctor away", que en català vindria a ser "una poma al dia manté el metge en la llunyania". I no ens cansem de repetir-ho perquè és una de les fruites més nobles, sanes i saboroses que existeixen: és adequada per a totes les edats i condicions i la seva versatilitat a la cuina està fora de dubte.

Fruites Garulo. Barbens. Lleida



**Sabies que,** la poma encaixa en tot tipus de dietes gràcies a la seva baixa aportació calòrica i la seva extraordinària riquesa en fibra, antioxidants, vitamines i minerals



Des de fa segles, Lleida és sinònim de fruita de qualitat, i són especialment famoses les pomes que es conreen a Barbens, una petita població del Pla d'Urgell on fins i tot celebren una fira dedicada a aquesta fruita que posa el punt final a la campanya de recollida. I d'allà arriben diàriament a les nostres botigues, des de la finca familiar de Ramon Garulo. Fill i nét de pagesos, sempre va tenir clara la seva vocació. "Sóc enginyer agrònom i des de sempre m'ha agradat viure i treballar al camp, amb el respecte al medi ambient i la sostenibilitat com a filosofia de vida. D'aquí ve que decidís fer el pas a la producció ecològica l'any 2003, i gairebé simultàniament va començar la meva col·laboració amb Veritas. Una relació més familiar que laboral que ens dona moltes satisfaccions a tots dos".

### Un lloc al sol

Tota la finca està envoltada d'unes franges de seguretat per evitar la possible contaminació ambiental a causa del vent i altres factors, la qual cosa garanteix la puresa de la fruita. "La nostra fruita, a més de neta, ha de tenir la màxima qualitat organolèptica perquè el consumidor n'aprecii totes les característiques de gust, olor, fermesa i color i en gaudeixi com la millor de les manges, tant sola com acompanyada", explica Ramon Garulo.

Per aconseguir el seu objectiu, Garulo compta amb diversos factors clau, com són un clima privilegiat i un sòl extraordinàriament fèrtil: "Encara que a l'estiu els dies són molt assolellats i calorosos, al vespre s'alça un ventet fresc i suau que refreda les pomes i els dona més duresa. Els nostres sòls, fecunds i molt rics en fòsfor i potassi, no necessiten ni adobs ni compostatges, i l'aigua de reg del canal d'Urgell és d'una qualitat excepcional i molt rica en nitrogen".

### En harmonia amb l'entorn

A més de pomes "cultivem ecològicament pera i fruita de pinyol com la nectarina i el paraguaià, encara que la nostra especialitat és la poma. Cadascuna de les peces es recol·lecta quan arriba al seu punt just de maduració i procurem millorar la biodiversitat, salvaguardant l'entorn natural de les nostres finques i evitant tècniques agressives de conservació". Per descomptat, es compleixen rigorosament els criteris més estrictes de l'agricultura ecològica i la producció està certificada pels protocols establerts pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica), que garanteix l'absència de residus.

El cultiu ecològic es basa en plantejaments de sostenibilitat i no es redueix a eliminar les aportacions químiques (fertilitzants, pesticides, etc.), sinó que es basa en un disseny de la plantació i un tractament del sòl i l'hàbitat adequats. Evidentment, és fonamental el control de plagues basat en el control biològic i en la convivència amb les mateixes plagues. Garulo és un apassionat dels insectes i aprofita al màxim els seus coneixements d'entomologia: "Vigilem els arbres contínuament i evitem les temudes plagues mitjançant mètodes com la fauna auxiliar, que consisteix a introduir insectes depredadors de plagues". Altres sistemes són la col·locació de trampes de nou moscada amb sucre per atreure els insectes i l'ús de la confusió sexual: "Posem unes tires de feromones naturals que desprenen l'olor de les femelles, de manera que els mascles es

*Fruites Garulo*





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

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



Control Certisys BE-BIO-01:

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



## V Pera: la fruita de la tardor

Típica de la tardor, aquesta fruita és molt beneficiosa per a l'aparell digestiu i té la capacitat de frenar el dany oxidatiu provocat pels radicals lliures. Al seu torn, enforteix el sistema immunitari i té propietats astringents i antiinflamatòries, per la qual cosa es recomana consumir-la ben madura per tractar els trastorns digestius.

Habitualment es pren crua, tant sola com combinada amb fruita seca, formatges o embotits. Igualment, resulta deliciosa en puré, amanides, guarnicions o com a ingredient de les postres més diverses. Les varietats que conrea Garulo són conference i abate, i ambdues es poden trobar a Veritas durant tota la temporada.

- **Conference, fina i aromàtica.** És un tipus de pera molt agraïda, ja que pràcticament mai s'estova. De pell gruixuda i color verd groguenc, la seva polpa és dolça, saborosa, i té una gran quantitat d'aigua. La millor manera de degustar-la és fresca, sola o en macedònia.

- **Abate, sucosa i ensucrada.** Aquesta varietat és una mica més grossa que l'anterior i el seu color és lleugerament rosat. Té una carn molt ferma i dolça, que la fa ideal per elaborar postres (com les peres al vi o en almívar), encara que es pot menjar de mol·tíssimes altres maneres.

desorienten i, en notar molta olor de femella, no localitzen la veritable".

Tota la fruita es recol·lecta a mà quan arriba al seu punt òptim de maduresa, fet que en garanteix un gust excepcional. "Per aconseguir-ho analitzem el contingut de sucre i l'índex de maduració mitjançant un sistema de refractometria i passem fins a cinc vegades per cada arbre: en pocs dies la fruita arriba a Veritas, perfecta, saborosa i al punt".

### Tan sanes com saboroses

Les propietats curatives de les pomes són conegudes des de sempre. Però per aprofitar-ne al màxim els nutrients s'han de menjar amb pell, i només el cultiu ecològic ens garanteix poder-ho fer sense cap risc. Gràcies al seu sabor dolç i textura cruixent, es consumeixen principalment com a fruita fresca, encara que també es poden menjar en forma de puré o compota i són l'ingredient perfecte per a macedònies, amanides, pastissos o pans de pessic.

Destaca el seu alt contingut en sals minerals (potassi, sodi, calci, magnesi), vitamines (A, B i C) i pectina, una fibra natural que ajuda l'organisme a eliminar el colesterol.

També contenen cel·lulosa, que estimula el funcionament dels intestins i atenua el restrenyiment. I gràcies a la seva aportació de fòsfor enforteix el sistema nerviós, estimula el treball cerebral i ajuda a agafar el son.

- **El primer puré de fruita.** Gràcies al seu sabor dolç, la riquesa del seu perfil nutritiu i la seva excel·lent digestibilitat, és una de les primeres fruites que pot prendre el nadó a partir dels sis mesos. Al principi se li oferirà bullida i en un puré molt fi, i a mesura que el nen creixi s'anirà canviant la textura. Més endavant se li pot donar a grills, rostida, en suc, en gelatina...

### Del vermell al groc

Una de les coses que més criden l'atenció és la seva diversitat de colors. Encara que el color està lligat a la varietat, també pot oferir diferents tonalitats en una mateixa peça. "Durant l'estiu van creixent i canviant gradualment de color, i a finals d'agost comencen a madurar per arribar just abans de la recol·lecció al seu punt just de dolçor. N'hi ha moltes varietats, amb diferents matisos de sabor, color i textura, però si hi ha una característica comuna és l'extraordinària aroma que desprèn aquesta fruita tan apreciada", puntualitza Garulo.

- **Vermell carmesí.** Són moltes les varietats de poma que tenen el vermell com a color principal en diferents tonalitats, tot i que sempre en contrast amb altres colors, com el groc o el taronja.

- *Red delicious.* Se sol identificar amb la famosa poma de la Blancaneu pel color vermell fosc i la forma lleugerament allargada. Gràcies a la polpa de color blanc, tendra, dolça i consistent és ideal per prendre fresca, al forn o en compota.

- *Royal gala.* Es caracteritza per tenir unes estries vermelloses ataronjades, i és una de les millors per menjar entre hores, per la seva polpa cruixent, forta, dolça i sucosa.

- *Fuji.* De carn densa i cruixent, la seva coloració grana i groga la fa molt atractiva. És ideal per prendre rostida i, per descomptat, simplement a mossegades.

- **Verd àcid.** La varietat Granny Smith és ideal per als paladars amants dels sabors àcids. És rodona, però lleugerament cònica, té la pell molt brillant i la seva polpa és blanca, cruixent, àcida i sucosa. A més de resultar deliciosa en cru, és la varietat perfecta per fer el pastís de poma, i se sol afegir a les amanides, que els proporciona una textura crocant.

- **Groc ambrosia.** De pell suau i de color groc brillant, si és una mica verda té la carn cruixent, sucosa i lleugerament àcida; però, en madurar es torna més tendra i dolça. És una de les preferides dels nens, i molts pares la trien per preparar purés.

### Vols saber més?

**Receptes sorprenents amb la fruita que ens porta la tardor. Mireia Anglada.**

Dilluns 28 de novembre de 18.30 a 20.30h. Preu: 25€

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

Ramon Garulo

## V La importància del detall

Color i fermesa són els atributs que se solen avaluar quan anem a comprar fruita, però també és important mirar la tija, tal com aconsella Ramon Garulo: "Durant la recol·lecció ens fixem especialment en el fet que les pomes i les peres no perdin la tija. Quan passa, la fruita perd aigua i, com a conseqüència, s'arruga. Així, la tija ha d'estar tendre i fresc, i si està sec vol dir que la peça és vella".



## SUPRALIMENTACIÓN

## Nuevos aliados Bio en tu alimentación



FUENTE DE PROTEÍNAS

Las proteínas contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular

## LICUADO DEPORTISTAS

### Ingredientes

- 1 cuchara de **SPRT**
- 2 tomates maduros
- 2 pencas de apio ecológico
- 1 pizca de Supralimento **JENGIBRE**
- 4 rabanitos



### Preparación

Lavamos bien los tomates, los rábanos y el apio, licuamos todos los ingredientes junto con el jengibre. Vertemos en el vaso de la batidora el jugo resultante y añadimos la proteína para deportistas, batimos bien y tomamos inmediatamente.

Más recetas en [www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)



# L'organisme en equilibri

L'equilibri àcid-alcalí és essencial per a la vida i, per al bon funcionament dels processos vitals, el medi intern ha de ser lleugerament alcalí, perquè un excés d'acidesa té una acció agressiva sobre l'organisme. Per aconseguir el punt just d'harmonia cal saber quins aliments són àcids i quins són alcalins i revisar els nostres costums alimentaris.



Escala de pH

El químic Linus Pauling, guanyador de dos premis Nobel (el primer de química i el segon de la pau), afirmava que mantenir el cos amb un pH alcalí és la clau per mantenir una bona salut. Acidesa i alcalinitat són dos termes que responen a la forma de classificar la reacció de qualsevol element. El grau d'acidesa o alcalinitat es mesura a través de l'escala de pH (potencial d'hidrogen) i va de 0 (extrem àcid) a 14 (extrem alcalí), i se situa al centre (7) el valor neutre. És a dir, que entre 0 i 7 tenim els valors d'acidesa, i de 7 a 14, els d'alcalinitat.

Els 60 trilions de cèl·lules que componen el nostre organisme necessiten alimentar-se, eliminar residus i renovar-se constantment. En aquest sentit, la sang compleix dues funcions vitals: portar a totes les cèl·lules els materials nutritius que necessiten i retirar-ne els residus tòxics i àcids que es produeixen com a resultat de la transformació dels esmentats nutrients. Els residus de naturalesa àcida han de ser evacuats a través de les vies naturals d'eliminació (ronyons, intestí, pell i pulmons), i per complir adequadament aquesta tasca la sang ha de mantenir un lleuger nivell d'alcalinitat, entre 7,40 i 7,45.

Al principi la sang obté el factor alcalí dels aliments, però en cas de necessitat posterior (ja sigui per excés

d'àcids o per mancances nutricionals de base) pot recórrer a la reserva alcalina d'ossos, dents i teixits. Quan passa això, es converteix en un "lladre" de l'estructura orgànica, amb l'únic objectiu de restablir l'equilibri àcid-bàsic vital. Una situació que desencadena el mecanisme de descalcificació i desmineralització.

## Entre l'acidesa i l'alcalinitat

D'això es desprèn que hem de ser curosos a l'hora d'aportar alcalinitat al nostre cos a través dels aliments i evitar menjar i situacions acidificants. Així, mentre es mantingui la proporció adequada entre aliments àcids i alcalins, el cos tindrà una bona resistència.

• **Què cal menjar en cas de malaltia?** Si el pacient té l'índex d'acidesa molt elevat s'ha de reduir, i perquè la recuperació sigui més ràpida cal augmentar la proporció d'elements alcalins en la seva dieta, ja que neutralitzen els àcids.

• **Per què ens sentim febles?** En general, un cos sa guarda grans reserves alcalines que utilitza com a recurs d'emergència si es consumeixen massa aliments que pro-

dueixen acidosi. Però aquestes reserves es poden esgotar, i és llavors quan apareixen els símptomes de debilitament general: l'organisme es desmineralitza de manera inevitable, ja que ha de cedir els minerals bàsics per anul·lar als àcids.

## Senyals d'alerta

Com sabem que hem perdut l'equilibri àcid-alcalí? Cal estar atents als senyals del cos, perquè és més fàcil tenir un excés d'acidesa que no d'alcalinitat. El motiu és que els productes que se solen consumir en excés són els que provoquen acidesa: dolços, farines refinades, greixos i proteïna animal.

Els símptomes d'un excés d'acidesa són debilitament general i cansament, sabor agre o viscositat a la boca en llevar-se, càries, ungles trencadisses, cabells ressecs, confusió mental, falta d'energia, rampes, augment de pes sense raó aparent, càlculs als ronyons o a la vesícula, baixada de defenses, gota, arteriosclerosi, artritis, osteoporosi.

Per la seva banda, un problema d'hiperalcalinització només es pot derivar d'una hiperventilació, de vomitar molt o de menjar grans quantitats de verdures o fruites sense equilibrar-les amb cereals o proteïnes.

## El millor indicador: l'orina

Com hem dit, quan els processos vitals es desenvolupen normalment el nivell de la sang és lleugerament alcalí (pH 7,40). L'excés d'àcids amb prou feines varia aquest paràmetre, no obstant això els trastorns es reflecteixen als teixits i líquids en contacte amb la sang. Com que els àcids de més són eliminats a través dels ronyons, l'orina es converteix en una manera simple i precisa de verificar què passa a l'organisme.

Aquest mètode de verificació va ser descobert pel científic hongarès Erik Rucka i desenvolupat per la Dra. Catherine Kousmine, investigadora suïssa: "Una persona sana i ben equilibrada (que rep prou quantitat de substàncies alcalines en la seva alimentació) tindrà en la segona orina del matí un pH lleugerament alcalí, idèntic al de la sang. La primera orina no serveix per al control perquè és naturalment àcida, ja que durant el repòs nocturn els ronyons eliminen els productes àcids de rebuig". El sistema per verificar aquest valor es porta a terme mitjançant l'ús de tires de paper reactiu.

## La influència dels aliments

A grans trets, es poden establir dos grups d'aliments: alcalinitzants i acidificants, encara que sempre parlem del seu efecte final després de les transformacions digestives, no de la seva qualitat àcida o alcalina abans de ser ingerits. Si ens preguntem en quina proporció hauríem consumir els dos grups d'aliments, el més recomanable és seguir les recomanacions dietètiques de l'OMS i ajustar la ingesta d'aliments alcalinitzants. És a dir, no cal menjar pensant en l'acidesa o l'alcalinitat, perquè ens podríem allunyar d'una dieta saludable.

Per tant, la proporció correcta a cada àpat variarà d'acord amb cada persona, el seu metabolisme, la seva quantitat d'activitat física, els aliments que hi hagi menjat abans i, possiblement, també segons la qualitat i el

ritme de la seva respiració (la respiració profunda alcalinitza l'organisme). Molts dietistes recomanen una proporció d'una part d'aliments acidificants per tres d'alcalinitzants o 20-80% àcid-alcalí.

• **Acidificants.** No es tracta de prohibir-tots, sinó d'evitar-los en les situacions en què percebem un desequilibri al nostre organisme, que en general sol ser àcid.

- *Sucre refinat:* pastissos, xocolata, bombons
- *Farines refinades:* pa blanc, pastes, rebosteria
- *Refrescos i begudes industrials ensucrades*
- *Olis refinats o hidrogenats (margarina)*
- *Carns, aus, embotits (molt acidificants), peixos, fruits de la mar*
- *Clara d'ou i ou sencer (el rovell és alcalinitzant)*
- *Formatges: els forts són més àcids que els suaus*
- *Llet descremada de vaca*
- *Cereals integrals i derivats (són lleugerament acidificants):* arròs integral, civada, sègol, germen de blat, farina integral, blat de moro, pa integral, pasta, polenta, blat integral, blat, civada
- *Llegums:* mongetes, faves, llenties
- *Cafè, te, cacau, vi*

• **Alcalinitzants.** Han de ser la base de l'alimentació, i tots són rics en vitamines, minerals i fibra.

- *Verdures fresques (crues o cuites):* enciam, germinats, tomàquet, all, api, albergínia, bròquil, carbassó, carbassa, ceba, ceballot, xirivia, colinap, endívia, escarola, espinacs, enciam, nap, patata, cogombre, pebrot, rave, remolatxa, col, pastanaga, alvocat, xicoira, créixens, canonge, card, xampinyó, col, coliflor, dent de lleó, orenga, julivert
- *Verdures lactofermentades:* xucrut, cogombres, pickles
- *Fruïtes:* móres, maduixes, nabius, magrana, cireres, gerds, llimona, aranja, mandarina, taronja, poma, pinya, pruna, préssec, meló, síndria, plàtan
- *Soja, azukis, umeboshi (pruna fermentada), miso (soja fermentada per fer sopes), shoyu i tamari (soja fermentada líquida), algues, gomashio (sal de sèsam), sèsam*
- *Fruïta seca:* ametlles, castanyes, nous de Brasil, dàtils, panses, figues seques
- *Romaní, farigola*
- *Beguda d'ametlles*
- *Llet, formatge blanc, nata, iogurt, quallada*
- *Mill, fajol*
- *Oli de la primera pressió en fred*

## Dieta depurativa per eliminar l'acidesa

La dieta actual (rica en productes carnis, refinats i sucres) necessita un volum alt de verdures i fruites fresques per equilibrar l'efecte fortament acidificant de certs aliments. Si volem eliminar la intoxicació i l'acidesa és aconsellable fer una dieta depurativa i desintoxicant durant almenys tres o quatre setmanes.

Durant aquests dies cal reduir al mínim els aliments àcids i seguir un pla de menjar basat només en aliments alcalins. Un cop acabada la depuració és recomanable mantenir un alt percentatge d'alcalins en l'alimentació. ▮



## Nova gamma de rajoles de xocolata

De la mà d'Ikalia arriben 3 varietats de rajoles de xocolata. La de cacau 100%, de sabor amarg, té moltes propietats nutricionals per al nostre organisme, és antiestrès, saciant i antioxidant; la de xocolata negra amb sucre de coco, fantàstic per regular el sucre a la sang, i la vegana, de xocolata amb llet d'ametlles.



## Tonyina vermella congelada

La tonyina vermella autèntica, de la Mediterrània, de la marca Balfegó.

A les nostres botigues de Mandri, Sant Cugat, Via Laietana, Còrsega, Mestre Nicolau, passeig Sant Joan, Diputació i Badalona trobaràs aquest producte excel·lent procedent de la pesca sostenible, respectuós amb la veda i la reproducció de les tonyines.

A la planxa, amb salsa, sofregida... Gaudeix-ne de mil maneres i beneficia't del seu contingut en omega-3, vitamines, proteïnes i minerals!



## Nou assortiment de fruita seca

Ametlles, avellanes, pistatxos i nous són els nous productes que ens porta la marca Eco Natura. Afegeix-ne a les amanides i esmorzars! És molt recomanable prendre'n un grapat cada dia, per les seves magnífiques propietats.



## Te Kombucha amb gíngebre, magrana i llimona

El te kombucha està especialment indicat per depurar l'organisme, ajudar a la digestió i enfortir el sistema immune.

La marca Karma te l'ofereix en un envàs de 500 ml, sense pasteuritzar i a un preu immillorable. Tasta'l amb gíngebre, magrana o llimona!



## Incorpora el miso a la teva dieta!

T'ho posem molt fàcil perquè aquest hivern incloguis el miso a la dieta. Pots fer-ho a partir de les clàssiques sopes de miso, en format instantani, de la marca King Soba, o en format líquid, a punt per prendre, de la casa Naturgreen. A més, posem a la teva disposició el mugi miso no pasteuritzat de Biospirit.

El miso és una pasta de color marró, de gust intens i salat, que aporta molts nutrients, és alcalinitzant, activa les defenses i millora la digestió.



## Bombons, trufes i cors: capricis saludables

Et presentem un assortiment de bombons de comerç just, un pas més en el desenvolupament d'una economia sostenible. Amb cacau de Santo Domingo, de sabor afruitat i matisos picants, i del Perú, molt aromàtic. Bombons, trufes i cors... tots deliciosos, i amb opció vegana!



### La laia

Les cremes de verdures són una bona manera d'aprofitar tot el que em ronda per la nevera i que no es pot llençar.



Trossos de verdures sobrers, crus o cuits, pa, cereals... També hi poso els llegums que m'han sobrat d'algun altre àpat i els deixo bullir una estona perquè quedin més desfets.

Quan bullen verdures guardo l'aigua per fer-ne cremes. És important que siguin ecològiques, així no ens mengem tots els químics que queden dissolts en l'aigua.

També aprofito l'aigua de bullir cereals, perquè dona a la crema un sabor molt suau.



Queda una crema espessa i nutritiva, ideal per als dies que fa fred.

Si en cuinem una bona quantitat, la podem congelar en racions.



Quan vull alguna cosa més lleugera, dauro ceba, hi poso l'aigua i les verdures i l'espeïxo amb patata o poma, que hi donen un gust boníssim.



Serveixo les cremes amb sal de sèsam, llavors torrades o trossets de pa que torro al forn quan ja és sec, o bé xips de carbassa. I si vull alguna cosa més fresca i cruixent, germinats.





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

## Maleïda migranya!

La migranya és molt més que un mal de cap, ja que el dolor, a més de resultar gairebé insuportable, pot anar acompanyat de nàusees, vòmits i sensibilitat a la llum. Analgèsics, triptans i altres fàrmacs són remeis força habituals, però no resolen el problema: la solució, un cop més, es troba en l'alimentació.



Sovint pateixes de migranya i creus que prendre ibuprofèn o triptans és la millor manera de solucionar les crisis. Però no és així, i has de saber que les dones menors de 45 anys que tenen migranyes estan més exposades que la resta a patir malalties cardiovasculars, com ictus, infart cardíac o problemes vasculars durant l'embaràs o el part.

És una evidència que els pacients migranyosos solen tenir nivells baixos de vitamines B2, B9, B12 i/o B6, i sabem que aquestes vitamines són bones opcions per prevenir els atacs gràcies a la seva tolerància, eficàcia i baix cost en cas de suplementació. Igualment, diferents investigacions associen el fet que molts pacients tenen nivells alts

d'homocisteïna a la sang i en prendre vitamines del grup B disminueixen els esmentats nivells i prevenen el dolor.

### Com ens ajuda la vitamina b2?

Coneguda amb el nom de riboflavina, permet millorar la freqüència i la intensitat dels símptomes, tot i que falta consens entre els diversos estudis científics per concretar la dosi mínima eficaç. En canvi, sí que se sap que en menjar aliments rics en B2, la vitamina s'absorbeix a l'intestí i estimularà el metabolisme energètic i l'activitat mitocondrial que permet prevenir l'excitabilitat neuronal que tenen les persones amb migranya.

Està demostrat que la B2 millora el llindar a partir del qual es desencadena la vasoconstricció i la migranya amb aura, caracteritzada per nàusees, vòmits, fatiga, dolor muscular i sensibilitat a la llum, els sorolls i les olors.

• **La trobem a...** Fetge, bròquil, amarant, sorgo, arròs, llevat, bolets, verat, formatges, ametlles i verdures de fulla.

### Àcid fòlic: què n'has de saber

Vitamina B9, àcid fòlic i folat són diferents maneres de parlar del mateix: el nom d'àcid fòlic fa referència a la forma sintètica de la B9, i el folat és la forma de B9 en què es presenta de forma natural en els aliments. És una vitamina necessària per fabricar metionina i activar l'enzim MTHFR per tal de poder garantir una bona metilació.

La carència de B9 condiciona una metilació pobra al fetge, i això condiciona uns trets determinats del caràcter: menys tolerància a l'estrès, ansietat, depressió, propensió a patir dolors crònics, perfeccionisme, autoexigència... I també tendència a patir migranyes i risc de tenir problemes greus de salut, com pòlips al còlon i càncer de mama o de còlon.

• **La relació amb l'homocisteïna.** La conseqüència de la falta d'àcid fòlic serà un excés d'homocisteïna a la sang (normal 3-12 ng/mL). L'enzim MTHFR i les vitamines B6, B12 i B9 són necessàries per produir la degradació de l'homocisteïna, una proteïna que danya el revestiment de les arteries. Així, la suplementació de B9 en la seva forma reduïda (metilfolat) fa baixar els nivells d'aquesta proteïna.

Cal tenir en compte que un 30-50% de la població mundial té una mutació al gen MTHFR i no pot activar correctament l'àcid fòlic, ja sigui el que es pren en forma de suplement o el que prové del menjar. En aquest cas, s'ha de prendre àcid fòlic en forma metilada: la 5-MTHF, que trobareu a l'herbolari o la farmàcia amb el nom de metilfolat. Al mateix temps que l'homocisteïna es va situant en els nivells ideals (6-8 ng/mL), les migranyes, el còlon irritable i els dolors crònics desapareixen miraculosament.

• **Compte amb els suplement.** Una gran majoria de persones (aproximadament un 30-50%), quan prenen aliments fortificats amb àcid fòlic o suplement tindràn, efectivament, més àcid fòlic dins el seu cos, però estarà sense metabolitzar per una mala activació. L'àcid fòlic present a la majoria de suplement és la forma sintètica de la B9, que sol ser estable i molt barata de fabricar. No obstant això un excés en la dosificació pot ser un problema si el cos no la pot activar bé, ja que es frena l'absorció de B9 i n'augmenta l'eliminació.

• **El folats a la dieta.** Tothom sap que es tracta d'un nutrient de vital importància en el dia a dia de les cèl·lules i el metabolisme. Per tant, és recomanable menjar fetge, fulles de color verd (com els espinacs), remolatxa, espàrrecs, bròquil, cols de Brussel·les, llegums (especialment pèsols i llenties), cítrics, cacauets i avellanes.

• **Bacteris per a l'intestí.** Per aconseguir uns nivells òptims de B9 a la sang és fonamental facilitar a l'intestí els bacteris productors d'àcid fòlic. El probiòtics que s'han de prendre són el Lactobacillus plantarum i els bifidobacteris.

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

## bebida de alpiste ecològica



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](http://www.sorianatural.es)





Mireia Anglada  
Cuinera professional # mireiaanglada.com

# El rei de la proteïna vegetal

El fajol destaca per tenir moltes qualitats nutritives i propietats revitalitzadores de l'organisme. Té un sabor rústic que pot sorprendre al principi, però ràpidament s'integra en la dieta diària fins a resultar imprescindible.

El fajol (igual que la quinoa i l'amarant) no és un cereal segons el terme botànic clàssic, sinó un pseudocereal amb propietats i nutrients molt interessants. De fet, és "el rei de la proteïna vegetal" a causa del seu alt contingut en proteïnes (entre un 10 i un 13%), i la seva gran disponibilitat (es calcula que en podem assimilar el 70%). Així mateix, és molt ric en lisina (un aminoàcid que sol ser escàs en les proteïnes vegetals) i altres aminoàcids essencials, com arginina, metionina, treonina i valina. A més, no conté gluten.

Molt energètic, és molt adequat per prendre a l'hivern i es recomana especialment per a gent gran, durant les convalescències i en la infància. No obstant això, no és aconsellable menjar-ne a la nit en gran quantitat: tot i que no és excitant, sí que proporciona molta energia.

## A la cuina

Un dels seus trets característics és la seva gran versatilitat a la cuina: es pot consumir en gra (són de forma triangular, com una petita piràmide), farina, pasta o soba, flocs i creps americanes. Amb la farina de fajol s'elaboren creps, sèmole, pastissos, pasta i soba (la paraula japonesa per al fajol que habitualment es fa servir per referir-se als fideus fins japonesos).

Habitualment es fa servir el gra sencer, partit o en forma de farina, però també es pot trobar com la civada. Els grans torrats es coneixen com kasha, i recorda que per assegurar una conservació de la farina òptima cal guardar-la en un recipient hermètic i fresc, ja que, altrament, podria agafar gust de ranci.

• **Salses.** Es pot utilitzar com a substitut de greixos i espessidor, ja que el 70% del gra és midó, i els seus mucíl·lags són ideals per aconseguir salses amb textura. En aquests casos, el millor són les farines o el gra net, assecat al forn i triturat fins a obtenir una pols.

• **Guisats.** El gra, sencer o partit, fet com la resta de cereals, dóna lloc a guisats tradicionals (el kasha rus) o polentes (la bigi italiana).

• **Fideus i chapatis.** Per obtenir els clàssics chapatis hindús i els populars fideus, ja siguin els soba japonesos o els pizzoccheri italians, se sol barrejar farina de blat amb farina de fajol, pel fet que gràcies al pseudocereal s'aconsegueixen mescles més airejades i esponjoses.

• **Creps franceses.** S'elaboren només amb farina de fajol (sense afegir-hi ous o agents gasificants), i s'obtenen unes creps americanes (pancakes) lleugeres i crocants. Tot i que les creps queden molt bé amb farina, també es pot treballar el gra sencer. Per fer-ho, cal que es desprengui el mucíl·lag, la qual cosa s'aconsegueix si es deixa el cereal en remull tota la nit. L'endemà, la part líquida (l'aigua del remull) s'haurà tornat gelatinosa i resultarà un substitut excel·lent de l'ou, ja que aporta elasticitat a la massa. Un cop remullat el gra, es tritura amb llet vegetal fins a obtenir la consistència desitjada per poder fer les creps de forma tradicional: en una paella calenta amb oli d'oliva o coco.



## EL RESURGIR DE TU BELLEZA

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

*Cosmético ecológico certificado.*

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



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





La cocció del gra

A l'hora de cuinar el gra sencer, la quantitat d'aigua i la tècnica de cocció en determinaran el resultat final. Per començar, renta el fajol i fes-hi un lleuger torrat en sec, a foc fort i remenant. Aquest procés fa que sigui més saborós i digerible, sense gens de matèria grassa. Després, afegeix-hi de dues a tres tasses d'aigua per cada tassa de gra (amb menys aigua s'aconsegueix una cocció per a guarnició, i amb més aigua s'obté una consistència més cremosa, per a guisats, per exemple) i tingues en compte que si afegeixes l'aigua en calent obtindràs una consistència més tova. Porta l'aigua a ebullició, abaixa el foc, tapa-ho i deixa-ho coure uns 20 minuts, fins que l'aigua s'absorbeixi.

El fet de torrar-lo abans de coure'l fa que quedi solt un cop cuinat, ja que si no es torra prèviament quedarà enganxat a causa del mucíl·lag. Aquesta tècnica és ideal per fer croquetes o hamburgueses, perquè s'enganxen de manera natural. Per fer-ho, cou el fajol amb dues o dues mesures i quart d'aigua per cada mesura de cereal, durant uns 20 minuts, comptant des que arrenca el bull. Tapa mentre es cou i en acabar deixa que reposi uns minuts més, igualment tapat, perquè els vapors segueixin cuinant els midons.

Un cop tinguis el cereal bullit, afegeix-hi el sofregit i la resta d'ingredients que vulguis, dona-hi forma en calent i quan es refredi estarà perfectament cohesionat. Si vols fer servir proteïnes vegetals com ara el tofu, val més posar dues mesures d'aigua (no dues i quart), ja que el tofu té

molta humitat i complicaria la textura de la recepta final. En cas que t'hagis passat d'aigua pots utilitzar flocs de fajol per assecar la massa.

- **Al vapor.** Amb aquesta tècnica queda espectacular i molt solt. Un bon consell és untar el gra amb una mica d'oli perquè els sabors que posis a l'aigua (farigola, llo-rer...) es barregin amb el vapor (els olis essencials que des-prenen són volàtils) i quedin impregnats al cereal de forma subtil. En fer una cocció al vapor, si el producte cuinat té greix (propí o afegit) permet que els sabors que es troben a l'aigua hi quedin impregnats i es potenciïn a la boca.

- **Hidratat.** Una altra forma de cocció és deixar-ho hidratar unes 12 hores amb aigua (amb una proporció d'una mesura d'aigua per mitja de cereal) i després coure-ho amb una mica més d'aigua (una proporció més) durant 10 minuts per escurçar la cocció. Un cop hidratat el pots triturar i preparar una base de creps sense farina, amb el gra sencer. Un dels beneficis de preparar-lo així és que en començar la hidratació s'inicia el procés de germinació i fa que el resultat sigui molt més digestiu i resulti perfecte per a casos de flatulències i males digestions. 

10 preguntes a... Olga Cuevas



Doctora en Bioquímica, especialista en Alimentació i salut

1. **Una clau imprescindible en la teva alimentació.**  
Menjar aliments naturals sense manipulació industrial.
2. **Un remei que no falta mai a la teva cuina.**  
El kudzu amb umeboshi, que faig servir sobretot per a problemes digestius i també per a gripes, refredats i altres afeccions lleus del sistema respiratori.
3. **Un oli per cuinar.**  
Oli d'oliva verge extra. Dels olis que hi ha a Espanya és el més resistent. Mai faig fregits, però sí saltats, planxa...
4. **Tres conceptes que defineixin què és l'alimentació sana per a tu.**  
Natural, de bona qualitat i senzill. L'alimentació del dia a dia hauria d'estar integrada per aliments naturals (hortalisses, fruites, grans integrals, llavors, ous, peix...) sempre de bona qualitat i preparats de manera senzilla.
5. **Una activitat que et faci sentir vital.**  
El senderisme per la muntanya. El contacte amb la natura em dona calma, em manté en forma i em proporciona molt benestar.
6. **Un substitut de la llet per als nens.**  
No en cal cap, però per a tranquil·litat dels pares i les mares, introduir cada dia en la seva alimentació una cullerada sopera de llavors de sèsam lleugerament torrades i moltes.

7. **Un cereal per a l'època de fred.**  
El fajol. És de naturalesa calenta, s'assenta molt bé i és molt versàtil a la cuina. L'utilitzo per fer cremes d'esmorzar, hamburgueses vegetals, per a un plat combinat amb verdures o per preparar creps.
8. **Un remei per a l'anèmia.**  
No hi ha cap remei que per si sol solucioni l'anèmia, cal saber de quin tipus d'anèmia es tracta i les possibles causes que l'han produït. Després, fer un plantejament complet per tractar-la.
9. **Un plat que et porti bons records.**  
La truita d'arròs semiintegral, carbassó i ceba que tant els agradava a les meves filles quan eren petites.
10. **El que més valores quan fas la llista d'anar a comprar.**  
Que els aliments siguin de qualitat. Sempre els busco ecològics o de confiança. Sóc especialment exigent amb els d'origen animal, si no són de qualitat garantida, no en compro.

terra. veritas

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



Activitats de novembre  
CUINA, NUTRICIÓ I BENESTAR

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

**Divendres 4**  
**Lactis vegans.** Míriam Fabà (Veganizando)  
Preu: 25 € Horari: 19.00-21.00 h

**Dissabte 5**  
**loga & EcoBrunch.** StralaBCN  
Preu: 25 €. Horari: 11.30-13.30 h

**Dilluns 7**  
**Aprèn a treure tot el potencial a la verdura que ens porta la tardor.** Mireia Anglada  
Preu: 25 €. Horari: 18.30-20.30 h

**Dimarts 8**  
**Què cal menjar abans, durant i després de practicar esport.** Astrid Barqué  
Preu: 20 €. Horari: 19.00-20.30 h

**Divendres 11**  
**Combinar aliments per a una bona digestió.** Xenia i Leandra  
Preu: 20 €. Horari: 16.00-17.30 h

**Divendres 11**  
**Mindful Eating: Si el meu estómac no té gana, llavors per què menjo?** Mireia Hurtado  
Preu: 25 €. Horari: 18.30-20.30 h

**Diumenge 13. Excursió.**  
**Els bolets silvestres: de la tradició catalana a les noves aplicacions culinàries (Part I).** Evarist March + Mireia Anglada  
Horari: 9.00-13.00 h

**Dilluns 14**  
**Els bolets silvestres: de la tradició catalana a les noves aplicacions culinàries (Part II).** Evarist March + Mireia Anglada  
Horari: 18.30-20.30 h

**Dimarts 15**  
**Alimentació antiestrès.** Mareva Gillioz i Mireia Anglada  
Preu: 25 €. Horari: 18.30-20.30 h

**Dijous 17**  
**Introducció a la gimnàstica hipopresiva.** Postural Fit  
Preu: 10€. Horari: 17.00-18.00h

**Divendres 18**  
**Sessions de Meditació en cercle de dones amb Pilar Benítez.** Pilar Benítez de Siéntete Radiante  
Preu: consultar. Horari: 19.00-20.00h

**Dissabte 19**  
**Què faig amb la polpa de les begudes vegetals i els sucs casolans?** Alina (Green Mama Bcn) + Clara (Bonaprofit)  
Preu: 25 €. Horari: 11.30-13.30 h

**Dilluns 21**  
**Camp, cuina, taula: trobada amb xefs i productors (Inclou conferència i degustació).**  
Preu: 12 €. Horari: 19.00-21.00 h

**Divendres 25**  
**Anèmies: causes i solucions (Part I).** Olga Cuevas, Lucía Redondo, Montse Vallory i Mireia Anglada  
Horari: 16.00-21.00 h

**Dissabte 26**  
**Anèmies: causes i solucions (Part I).** Olga Cuevas, Lucía Redondo, Montse Vallory i Mireia Anglada  
Horari: 09.30-19.30 h

**Dilluns 28**  
**Receptes sorprenents amb la fruita que ens porta la tardor.** Mireia Anglada  
Preu: 25 €. Horari: 18.30-20.30 h

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

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



# Esmorzar amb cereals

Quan ens llevem, i després d'unes quantes hores en dejú, el nostre cos necessita un esmorzar nutritiu però fàcil de pair, perquè l'objectiu és posar-nos en marxa sense sobresalts. Per això, els hidrats de carboni mai poden faltar en l'esmorzar. Però no tots són iguals, i les cremes de cereals són la millor opció per començar el dia plens de força.



Molt habituals en la dieta macrobiòtica, les cremes de cereals són perfectes per esmorzar, perquè els seus carbohidrats s'absorbeixen lentament i subministren energia durant diverses hores. I, el millor, sense provocar pujades i baixades de sucre que ens porten a menjar "qualsevol cosa" al cap de poca estona d'haver menjat. No obstant això, és important aclarir que en parlar de cereals no ens referim als típics flocs inflats o torrats, majoritàriament ensucrats, sinó que parlem de grans sencers (llavors) i integrals.

Començar així el dia t'aportarà vitalitat i, alhora, sentiràs que el teu físic es reforça i arribes on abans no podies arribar. En el pla mental passaràs d'estar dispers a sentir-te més focalitzat, i el teu rendiment millorarà. A més, estaràs més saciat, no tindràs necessitat de picar entre hores i les ganes de menjar dolç desapareixeran a poc a poc.



1. Arròs rodó integral. Eco Basics  
2. Mill. Eco Basics

- **Mill.** Tonifica el sistema digestiu, escalfa, disminueix la fatiga i és molt útil per centrar-te si has de fer tasques que requereixen concentració mental. Sense gluten.
- **Fajol.** Molt recomanable per a persones fredoliques, ja que aporta dinamisme extra per a treballs físics exigents i eleva la libido. Sense gluten.
- **Civada.** Altament nutritiva, s'aconsella per a persones amb desgast corporal i intel·lectual o per als que necessiten controlar el colesterol. Així mateix, relaxa la ment i tonifica el fetge. Es troba amb gluten i sense.
- **Arròs.** És un cereal molt digestiu i ben acceptat pels nens que proporciona energia sostinguda i estabilitat emocional. Sense gluten.

## Més informació

• Institut Macrobiòtic d'Espanya

# Enriqueix la dieta amb proteïnes

A partir dels 40 anys el cos perd aproximadament un 5% de massa muscular cada 10 anys. És una qüestió general, però no irreversible. T'expliquem com prevenir o disminuir aquesta pèrdua a través de l'alimentació.



Et sona el concepte de sarcopènia? És la pèrdua de massa muscular que comporta l'envelliment. Influeix de manera important en la salut i moltes vegades fa disminuir la qualitat de vida de les persones grans. Els seus efectes més significatius són un increment del greix corporal i una disminució del metabolisme basal, fet que comporta un augment de la hipertensió i el colesterol i més resistència a la insulina (diabetis tipus II). La bona notícia és que una dieta adequada pot ajudar a frenar la pèrdua de múscul i a mantenir la massa magra.

La forma més fàcil i pràctica de fer-ho és incloure una porció moderada de proteïnes d'alt valor biològic a cada àpat. En general, es tracta d'augmentar la ingesta de proteïnes de fàcil digestió i, en particular, de prendre aliments rics en un aminoàcid essencial anomenat leucina, que es troba al blat, la soja o els lactis.

Les últimes investigacions ens diuen, a més, que és millor distribuir les proteïnes al llarg del dia i no concentrar-

les en un sol àpat. Menjar un entrecot al migdia i passar la resta del dia a base d'hidrats de carboni no seria el més adequat, com tampoc seria apropiat menjar un excés de proteïna animal, que pot provocar una sobrecàrrega renal i acidifica l'organisme.

- **Esmorzar.** Acompanya les torrades amb un ou, tonyina, pernil, gall dindi o crema de cacauet. Una altra opció és completar els cereals amb germen de blat i beguda de soja.
- **Mig matí.** Una bona opció és prendre un suc verd amb alga espirulina en pols o llavors de canem.
- **Dinar.** Combina llegums i cereals amb verdures de temporada i empolvora-ho amb formatge parmesà.
- **Berenar.** Pren-te un iogurt amb fruita seca o arròs amb llet.
- **Sopar.** N'hi ha prou amb una porció de peix o carn magra amb verdures.

## Caminar, nedar, ballar...

Exercitar els músculs cada dia és del tot imprescindible, ja que la falta d'activitat física accelera la pèrdua de massa muscular. Per evitar-ho és aconsellable caminar diàriament un mínim de 30 minuts i fer exercicis de resistència de dues a tres vegades per setmana: peses, ball, bicicleta, natació...

## Més informació

- Clinical consequences of sarcopenia – Nutr. Hosp. v.21 supl.3 Madrid
- Sarcopenia and the Analysis of the body composition. Society for Nutrition.
- nutricionpersonalizada.wordpress.com



1. Cigrons. Cal Valls  
2. Germent de blat. Soria Natural  
3. Iogurt natural. Pur Natur

Mireia Marín Antón  
Dietista i experta en Nutrició



# ¡Arriba las defensas!

La ventaja de reforzar las defensas en esta época del año no es sólo minimizar el riesgo de contraer una gripe o un resfriado, sino también acortar su duración y atenuar los síntomas. El primer paso es observar unos sencillos hábitos de vida y alimentación, que acompañaremos de la toma regular de complementos.

La llegada del frío pone a prueba el sistema inmunitario con temperaturas bajas y cambios bruscos de tiempo. El organismo se desequilibra, las defensas caen en picado y, como consecuencia, es más fácil enfermar.

Empieza por revisar la dieta y asegurarte de consumir regularmente frutas y verduras crudas (para aprovechar al máximo sus nutrientes), fermentados (chucrut, kéfir) y proteínas vegetales (legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas). Y procura evitar los fritos, las harinas refinadas y cualquier alimento procesado industrialmente. Si acompañas estas sencillas pautas con un poco de ejercicio, un descanso adecuado y una actitud positiva ya tienes mucho de ganado en la batalla contra las enfermedades.

## Suplementos que ayudan

Una buena manera de reforzar el sistema inmune es recurrir a la ayuda de complementos nutricionales específicos. Tómalos siguiendo las instrucciones del envase y asegúrate que sean siempre suplementos certificados ecológicos. Este último punto es fundamental, ya que nos asegura que la materia prima (ya sean raíces, plantas o abejas productoras de própolis) ha estado siempre en un entorno ecológico no contaminado y que no se ha empleado ninguna sustancia química ni en su formulación ni en su elaboración.

• **Jalea real.** Este súper alimento natural elaborado por las abejas para alimentar a sus larvas contiene vitaminas, minerales y ácidos grasos insaturados. Nutritiva y tonificante, es un gran estimulador del sistema inmunológico.

• **Maca.** Una raíz andina de alto valor nutritivo y biológico, que se conoce como el "ginseng peruano" por su efecto dinamizador. Si la tomas en polvo la puedes añadir a batidos de fruta y yogures, porque su sabor es ligeramente dulce.

• **Alga chlorella.** Es el alimento con mayor porcentaje de clorofila, un poderoso energizante, depurativo y regenerador celular. Resulta perfecta para reforzar el sistema inmunitario en los cambios de estación, a la vez que desintoxica el organismo, atrapando las toxinas y expulsándolas. Se puede añadir a zumos de fruta y licuados de verduras.

• **Alga spirulina.** Gracias a su riqueza en vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos esenciales, ha sido elegida por la NASA para enriquecer la dieta de los astronautas. Activa y estimula la respuesta inmune, promoviendo la defensa del organismo frente a los agentes causantes de infecciones. 

## ¡Stop resfriados!

Aunque los catarros pueden aparecer en cualquier época del año, son una afección típica del otoño. La vitamina C, el própolis y la equinácea son los mejores aliados para prevenir y combatir las enfermedades del aparato respiratorio.

• **Própolis.** Es una sustancia fabricada por las abejas a partir de las resinas de los árboles, que utilizan para sellar las colmenas y defenderse frente al ataque de virus y bacterias. Es, por tanto, un excelente antibiótico natural con efecto antiinflamatorio, antibacteriano y antiséptico.

• **Equinácea.** Una poderosa planta medicinal que fortalece el sistema inmunológico y actúa positivamente en el tratamiento de afecciones de las vías altas. Tiene propiedades antitóxicas y aumenta el número de leucocitos.

• **Vitamina C.** Sus virtudes son bien conocidas: estimula las defensas, beneficia el estado del sistema respiratorio, es antiviral, es un antioxidante potentísimo que combate los radicales libres y mejora la absorción del hierro. Está presente en muchas frutas y verduras y disponible en forma de suplemento.



1. Maca. El Granero.
2. Chlorella. El Granero.
3. Espirulina. El Granero.
4. Jalea Real fresca. Mielar.
5. Prop-P. Mielar.
6. Jarabe de própolis. Propol Mel.
7. Jalea Real, equinácea. Veritas.

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

**Superalimentos:**  
nuevos aliados para tu alimentación

## Beneficios del ginkgo

El Ginkgo biloba es el árbol más antiguo conocido en la tierra, el último de su especie. Originario de China, en la actualidad es usado en parques y jardines de todo el mundo por la belleza de sus hojas.

### Propiedades

- Su gran poder vasodilatador, gracias a sus flavonoides, contribuye a la correcta circulación sanguínea y oxigenación de los tejidos.
- Impide la segregación plaquetaria en las paredes arteriales, siendo coadyuvante en caso de: tensión alta; piernas cansadas; disfunción eréctil de carácter circulatorio; no emocional; tensional; cefaleas; mareos o depresiones debido a la mala oxigenación de los tejidos; caída del cabello.
- Por su acción vasodilatadora, puede ser útil en dolores menstruales, siempre que las menstruaciones no sean muy abundantes.
- Contiene cilobalides, que mejoran no sólo la circulación periférica, también la central y cerebral, siendo un buen coadyuvante en caso de demencia senil, depresión, problemas de aprendizaje, memoria o concentración.
- Por su contenido en ginkgolides, es un buen antihistamínico en casos de alergia, ya que éstos inhiben el factor de activación plaquetaria, responsable de las inflamaciones inmunológicas.

### Precauciones

Precisamente por su poder vasodilatador, puede producir hemorragias y problemas de coagulación sanguínea, por lo que debe estar siempre recomendado por un especialista.

### Cómo tomar ginkgo

La forma más cómoda es en cápsulas o comprimidos. Si además el producto está elaborado con ingredientes de cultivo ecológico certificado estaremos garantizando que ha sido cultivado sin pesticidas químicos ni abonos de síntesis.



EST. 1959  
**COSMÉTICA NATURAL Y EFICAZ**  
✓ CON EXTRACTOS VEGETALES (bio)  
✓ EFICACIA PROBADA  
✓ SIN EXTRACTOS DE ANIMALES  
MADE IN THE BLACK FOREST

LOVE  
YOUR SKIN

CREMA ANTI-ARRUGAS  
PARA ELLA Y ÉL

**PURA SOFT  
Q10**  
BEAUTY  
SPECIALS



COENZIMA  
**Q10**  
NATURAL

Frescor, elasticidad e  
hidratación intensa



ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es



## A l'avantguarda de la nova economia

En la intersecció entre els aspectes ambientals i els econòmics s'ubica l'anomenada economia circular, que proposa reduir al mínim la generació de residus i busca tancar el cicle de vida dels productes, els serveis, els materials, l'aigua i l'energia. Des de Veritas donem ple suport a aquest nou model i estem molt orgullosos de **La Cuina Veritas**, una iniciativa ja consolidada que hi encaixa perfectament.



L'economia circular és una filosofia d'organització de sistemes inspirada en els éssers vius que persegueix el canvi d'un concepte lineal (produir, fer servir i llençar) cap a un de circular que busca tancar el cercle, tal com passa a la natura'.

Aquest nou model econòmic ja s'ha fet un lloc en les empreses més punteres, i en la propera fira Smart City Expo World Congress (que tindrà lloc a Barcelona del 15 al 17 de novembre) es donaran cita els líders mundials d'aquesta economia. En el marc d'aquest esdeveniment tan destacat tindrà lloc la Circular Economy European Summit, i Veritas serà present al panel Food for Cities: Opportunities for Business and Municipalities, on explicarem la nostra iniciativa La Cuina Veritas al costat dels membres de la fundació Ellen MacArthur. La britànica defensarà l'aposta per l'economia circular i la necessitat urgent d'un canvi de paradigma cap a un sistema productiu, que elimina els residus de l'equació i se centra en la reutilització i la sostenibilitat.

### Objectiu: residu zero

Des de sempre el nostre objectiu ha estat el residu orgànic zero, i per aconseguir-ho portem a terme diverses accions. Per exemple, el pa que no es ven torna a l'obrador, on el recull una empresa productora de pinso. Igualment, treballem amb diferents entitats d'acció social que reparteixen menjar entre els necessitats.

No obstant això, teníem la sensació que podíem fer un pas més, i així va néixer el 2010 La Cuina Veritas, la finalitat de la qual és recuperar els aliments que sabem que no es vendran per algun detall del seu aspecte i hi elaborem plats deliciosos i molt sans. Així, oferim un producte fresc i artesà

i alhora actuem de manera compromesa i responsable. Per descomptat, en cap cas treballem amb menjar caducat, sinó tot el contrari: es tracta d'evitar que caduqui, acabi a les escombraries i generi residus orgànics. Retirem el producte en el moment òptim perquè pugui ser cent per cent aprofitable, el transformem i li donem un nou ús atractiu i saludable.

### Una iniciativa pionera

La Cuina Veritas és una idea creativa, solidària i ecològica que es compromet amb l'anomenada triple sostenibilitat: ambiental, social i econòmica. Ens comprometem amb el medi ambient perquè aprofitem els aliments abans que es facin malbé i ens involucrem socialment amb un col·lectiu de persones discapacitades, que elaboren les receptes. I també comptem amb la col·laboració de la Fundació Alcía (Ali-mentació i cièn-Cia), un centre amb vocació social dedicat a la innovació tecnològica a la cuina, la millora dels hàbits alimentaris i la conservació del patrimoni agroalimentari i gastronòmic. 

### Bibliografia

1. (<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/es/economia-circular/concepto>)

**V**  
Us esperem el proper 17 de novembre a la Circular Economy European Summit!  
<http://www.circulareconomysummit.com/en/program2016/-/gaagenda/actividad/1009/139/1199>



**Carlos de Prada**  
President del Fondo  
para la Defensa de la Salud Ambiental  
[fondosaludambiental.org](http://fondosaludambiental.org)  
[carlosdeprada.wordpress.com](http://carlosdeprada.wordpress.com)

## Los peligros del herbicida más usado

El glifosato, uno de los herbicidas más utilizados actualmente, afecta negativamente a la salud y puede alterar la microbiota intestinal, ya que perjudica a las bacterias beneficiosas y favorece a las patógenas, que son resistentes a su acción

Hoy hablamos de un estudio sobre aves de corral que puede tener implicaciones en humanos (Universidad de Leipzig. U. Libre de Berlín, 2013), una importante investigación en la que han participado científicos de la Universidad de Leipzig y de la Universidad Libre de Berlín (Alemania). El citado estudio aborda los efectos sobre el ecosistema bacteriano intestinal de uno de los herbicidas más usados en el planeta: el glifosato. El objetivo de la investigación es determinar el impacto real de dicha sustancia tanto sobre los microbios potencialmente patógenos como sobre los beneficiosos en un cultivo de la microbiota intestinal de ave.

Los resultados obtenidos fueron que bacterias altamente patógenas como Salmonella enteritidis, Salmonella typhimurium, Salmonella gallinarum, Clostridium perfringens y Clostridium botulinum eran altamente resistentes al glifosato. Sin embargo, la mayoría de las bacterias beneficiosas, como Enterococcus faecalis, Enterococcus faecium, Bacillus badius, Bifidobacterium adolescentis y Lactobacillus spp. resultaron ser moderada y altamente susceptibles, al igual que Campylobacter spp. Los investigadores apuntan que una reducción de las bacterias beneficiosas en la microbiota del tracto gastrointestinal por la ingestión del glifosato podría alterar la comunidad bacteriana normal del intestino. También, la toxicidad del glifosato para el más prevalente, Enterococcus spp., podría ser un factor predisponente significativo que está asociado con el incremento de enfermedades mediadas por el C. botulinum, al suprimir el efecto antagonista de esas bacterias sobre los clostridia.

### Afecta tanto a personas como a animales

En el texto del artículo se desarrollan interesantes argumentos, basados en la observación de los efectos del glifosato, que pueden tener implicaciones no sólo para la salud de los animales empleados en la alimentación humana, sino para las propias personas. Se apunta que la pérdida de bacterias beneficiosas puede estar inducida por la presencia de residuos del pesticida en los alimentos. Se describen efectos sobre los mi-

croorganismos beneficiosos a concentraciones tan bajas como 0.075–0.30 mg/ml (cuando los límites máximos de residuo a nivel internacional para diferentes productos vegetales van desde los 5 a los 500 mg/kg). También se apunta que los efectos no se derivan sólo de la toxicidad directa sobre los microorganismos beneficiosos, sino del hecho de que algunos de estos controlan a los perjudiciales, lo que genera un efecto potenciador de estos últimos. Se describen aspectos preocupantes vinculados a problemas como el botulismo o la salmonelosis.

Hay autores que, ante resultados como estos, no dudan en establecer aún más implicaciones posibles que pudieran tener que ver con la salud humana más directamente. Un equilibrio en las poblaciones bacterianas del intestino ayuda a la digestión correcta y a la protección frente a microorganismos patógenos, entre otras cosas. Es un complejo ecosistema interno cuyo equilibrio está profundamente ligado a nuestra salud. La disbiosis o disbacteriosis, que es el desequilibrio en las comunidades bacterianas intestinales, puede acabar estando asociada o favorecer enfermedades como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, colitis, alergias... Puede ser clave en la defensa ante patógenos o tóxicos. La alteración de esos equilibrios por los pesticidas podría incrementar la susceptibilidad ante enfermedades.

Investigaciones recientes lo asocian incluso al autismo<sup>1</sup>. Por tanto, es muy preocupante que los pesticidas que pueden quedar como residuos en los alimentos convencionales se sumen a otros factores (como la presencia de antibióticos) que también pueden estar degradando la microbiota intestinal. 

### Bibliografía

1. Gut Bacteria May Play a Role in Autism. Scientific American. Agosto 4. <http://www.scientificamerican.com/article/gut-bacteria-may-play-a-role-in-autism/> o Can chemicals produced by gut microbiota affect children with autism? Science Daily. Mayo 2014. <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140519114421.htm>.



# Yin o yang: quina és la teva constitució?

La constitució física de cada persona és fruit de l'herència energètica, està condicionada per infinitat de factors i no es pot canviar. Per tant, és la nostra constitució la que determina que tinguem més facilitat per fer una o altra activitat i gaudim d'aficions diferents.



La primera pregunta que ens fem és com pot ser que una arruga de la cara o la forma del nas d'una persona siguin indicadors de la seva salut o caràcter. A Occident no tenim resposta a aquest tipus de preguntes, però a Orient (així com a moltes cultures occidentals tradicionals) hi ha una filosofia fonamental que revela el significat que s'amaga darrere els trets físics. Parlem del yin i el yang, i per poder entendre la diagnosi oriental és necessari saber més coses d'aquests contraris.

## Dos oposats que atreuen

El yin i el yang es poden considerar els poders que fan possible la realitat física. Sense aquests dos contraris, res seria possible al món físic, perquè tot el que existeix es compon d'oposats: cel i terra, llum i foscor, dia i nit, terra i oceà, masculí i femení.

En l'antiguitat els savis van descobrir que al cel hi havia el sol, la lluna, les estrelles i els planetes, i que tots enviaven una pluja d'energia sobre la Terra en forma de llum solar, rajos còsmics i forces gravitatòries. Del cel també emanaven altres forces: el vent, el temps atmosfèric, les estacions i el clima. Aquestes forces provenien de dalt i seguien un camí descendent cap a la Terra: les van anomenar yang. En general, la força yang fa que les coses es contreguin o s'apropin a la Terra. Per exemple, la gravetat és yang.

Ahora, els savis van descobrir que la Terra, per la seva banda, tenia una naturalesa totalment diferent. Girava sobre un eix i feia que l'energia volés cap enfora i enlaire, cap al cel, i a aquesta força expansiva la van anomenar yin.

Les coses que creixen cap amunt, com els arbres i moltes plantes, són yin.

La contracció o força yang es produeix en l'espiral centrífuga, és a dir, en l'espiral que estreny o contreu cap al centre. L'expansió o la força yin es produeix en una espiral centrífuga, és a dir, la que obre i s'expandeix fora del centre. El yin i el yang tenen altres característiques. Així, les coses yin són passives, lleugeres, poroses i humides; en canvi, les yang són actives, pesades, denses i seques. Les coses o fenòmens que s'expandeixen allunyant-se de la Terra es van fent més yin, mentre que les que són comprimides cap avall, sobre la Terra, es van convertint en yang.

## Coneix-te a tu mateix

La medicina oriental defineix com a constitució el que cada persona hereta dels seus pares i avantpassats, juntament amb el que es va formar durant el període de gestació. Al llarg de la vida, la constitució pràcticament no canvia, i conèixer-la permet aprendre a respectar-la i triar una manera de viure-hi d'acord per poder viure millor.

En general, les persones altes són més yin que les baixes, els agrada més la feina intel·lectual que la manual i tendeixen a la introversió, s'estimen més quedar-se a casa abans de sortir. En canvi, els individus yang solen ser més baixos i d'ossos voluminosos, els agraden els treballs manuals, gaudeixen amb activitats a l'aire lliure, els encanta estar amb gent i són més extravertits. A la taula 1 es resumeixen les característiques de les dues constitucions perquè puguis fer una valoració de la teva.

## En harmonia amb el que és innat

És fonamental viure d'acord amb la nostra naturalesa i tenir clar que si algú té una naturalesa més yin serà desgraciat treballant en una obra o en qualsevol altra professió que sigui molt yang. I el mateix passa al revés: les persones yang se sentiran insatisfetes i patiran si es veuen obligades a estar davant d'un escriptori tot el dia.

Segons la medicina oriental, una constitució yang es veurà afectada si consumeix aliments extremament yang. Per

exemple: un excés de carn, ous, embotits i sal en una persona baixa, ampla d'espatlles i amb l'oval facial quadrat li provocarà un desequilibri que a nivell emocional es traduirà en arrogància, agressivitat, falta de flexibilitat i tendència a estressar-se. Per la seva banda, si una persona yin (prima, amb mans i ossos fins i cara allargada) opta per una alimentació amb massa dolços, pastissos, suc de fruita, etc., patirà una baixada d'energia important i el seu estat d'ànim acusarà victimisme, depressió, hipersensibilitat, fred interior i preocupació. **V**

| CARACTERÍSTICA                           | YIN                                        | YANG                                     |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| Altura                                   | Alt                                        | Baix                                     |
| Forma de la cara                         | Rodona o allargada                         | Quadrada                                 |
| Ulls                                     | Separats i sortints                        | Junts i enfonsats                        |
| Nas                                      | Llarg i prominent. Inclinat cap avall      | Curt i camús. Arromangat                 |
| Boca                                     | Ampla i grossa                             | Estreta i petita                         |
| Dents                                    | Grosses i separades. Orientades cap enfora | Estretes i juntes. Orientades cap endins |
| Barbeta                                  | estreta i en punta. Sense clotet           | Lleugerament quadrada. Amb clotet        |
| Palmell de la mà i proporció de les mans | Palmell curt i dits llargs                 | Palmell llarg i dits curts               |
| Dits                                     | Llargs i prims                             | Curts i amples                           |
| Ungles                                   | Allargades i estretes                      | Amples i quadrades                       |
| Tors i extremitats                       | Tors curt i extremitats llargues           | Tors llarg i extremitats curtes          |

Taula 1. Principals trets físics associats a la constitució yang i a la constitució yin

Mai Vives  
Consultora de nutrició i salut



YOGI TEA®  
BIOLÓGICO

Feel good, be good, do good.

En 1969, Yogi Bhan se trasladó desde la India a Occidente y comenzó a enseñar Kundalini Yoga, Meditación y Ayurveda. Después de sus clases, solía servir una infusión especiada y aromática a sus estudiantes, los cuales afectuosamente comenzaron a llamarla el "Té del Yogui" (YOGI TEA®).

Hoy en día, YOGI TEA® ha crecido hasta una gama de más de 40 recetas ayurvédicas altamente especializadas, diseñadas para apoyar el bienestar y la vitalidad.

Cada receta de YOGI TEA® está todavía basada en la misma mezcla que se servía originalmente a los primeros estudiantes de Kundalini Yoga de finales de los 60.

En YOGI TEA® no se trata solo de crear té e infusiones deliciosas. Con cada ingrediente que seleccionamos, y con cada taza de té que hacemos, nos esforzamos para proporcionar calidad, sostenibilidad y responsabilidad social a nivel local, nacional y global.



NATURSOY®

Distribuido en España por Natursoy

www.yogitea.com

f www.facebook.com/yogitea





amb molt  
de gust

# Hamburguesa vegetal de polenta i verdures

**FAST GOOD**

amb **Sergi de Meià**

Receptes saludables,  
ràpides i de fàcil preparació



Els hidrats de carboni d'absorció lenta presents a la polenta ajuden a mantenir uns nivells estables de sucre a la sang.



## Ingredients:

- 180 g de polenta
- 450 ml d'aigua
- 300 g de carbassa
- 300 g d'espínacs
- 300 g de pastanagues
- 200 g de nap
- 5 tomàquets secs en oli
- 2 branques d'api
- 1 cullerada petita de pebre vermell dolç
- Comí
- Nou moscada
- Romaní
- Sal
- Oli d'oliva verge



Polenta.  
Finestra Sul Cielo

## Elaboració:

1. Pela i pica finament les pastanagues, la carbassa i el nap. Pica també l'api i els tomàquets secs i condimenta amb romaní, pebre vermell dolç, comí i ratlladura de nou moscada. Remena bé i reserva.
2. Porta l'aigua a ebullició i afegeix-hi una mica de sal i la polenta en forma de pluja, remenant durant uns minuts amb una cullera de fusta, fins que quedi ben espès.
3. Incorpora la polenta a les verdures i remena fins a obtenir una massa homogènia.
4. Fes les hamburgueses, cuina-les a la planxa amb unes gotes d'oli d'oliva i serveix-les

La recepta, pas a pas, al nostre canal

YouTube



terra.  
veritas

**TERRA  
CUINA  
TAULA**

diàlegs comestibles  
entre xefs i productors



**GAT BLAU**  
PERE CARRIÓ



**LA CALÈNDULA**  
IOLANDA BUSTOS



**SERGI DE MEIÀ**

**21 DE NOVEMBRE**

Coneix la seva història i degusta en exclusiva les seves receptes.

**Inscriu-te a: [terraveritas.es](http://terraveritas.es)**



# Crumble de caquis i peres

Recepta proposada per  
@greenmamabcn

El caqui és una fruita típica de la tardor que, a més de ser molt rica en vitamines, minerals i fibra soluble, regula el trànsit intestinal i equilibra els nivells de colesterol.

## Ingredients:

- 3 caquis madurs
- 4 peres conference
- 1/2 taronja espremuda
- 250 g de farina de garrofa
- 100 g de farina d'espelta integral
- 100 g de sucre de canya
- 1 grapat de nous pelades
- 1 beina de vainilla
- 3 cullerades d'oli de coco
- Gelat de nabius



## Elaboració:

1. Encén el forn i deixa que s'escalfi a 180 °C.
2. Pela els caquis i les peres. Talla les peres a trossos petits i col·loca tota la fruita en una safata de forn.
3. Obre la beina de vainilla amb ajuda d'un ganivet, treu-ne les llavors, afegeix-les a la fruita i reserva.
4. En un bol i ajudant-te amb les mans, barreja les farines amb el sucre morè i l'oli de coco, procurat que tota la farina quedi impregnada d'oli.
5. Aboca la massa anterior sobre la fruita, trenca les nous amb les mans, escampa-les per sobre i enfora-ho entre 35 i 40 minuts.
6. Serveix-ho amb una bola de gelat de nabius i pera tallada.

**Vine al primer taller d'Alina a Terra Veritas**  
**Què faig amb la polpa dels meus suc i begudes vegetals casolanes?. Alina (Green Mama Bcn) + Clara (Bonaprofit).**  
Dissabte 19 de novembre de 11.30 a 13.30h. Preu: 25€

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



# Crema dolça de mill

Recepta proposada per  
**Mireia Anglada**

Segons la medicina tradicional xinesa el mill és un aliment que proporciona calor, vitalitat i energia. Aquest fet el fa especialment adequat per quan arriben els primers freds i el cos s'enfredoreix.

## Ingredients:

- 75 g de mill pelat
- 65 g de sucre de panela
- 250 ml de beguda d'arròs
- 250 ml de beguda de civada
- 1 c.c. de midó de blat de moro
- 1/2 beina de vainilla
- 1 pell de llimona
- 5 llavors de cardamom
- Coco ratllat
- Canyella en pols



Sucre de panela  
Equimercado.



## Vols saber més?

**Mill, el cereal digestiu ideal per al fred. Mireia Anglada.**  
Dilluns 5 de desembre de 19.00 a 20.30h. Preu: 20€

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

## Elaboració:

1. Tritura el cardamom al morter i reserva.
2. Posa a bullir les begudes vegetals i afegeix-hi la pell de llimona, les llavors de cardamom i la mitja beina de vainilla. Deixa que bulli durant 10 minuts.
3. Apaga el foc i deixa reposar 10 minuts més, mentre la beguda s'infusiona.
4. Cola-ho, posa-ho a escalfar de nou i quan arrenqui el bull afegeix-hi el mill pelat i cou-ho un quart d'hora a foc suau.
5. Afegeix-hi el sucre i deixa-ho bullir 15 minuts més sense deixar de remenar, perquè no s'enganxi. Si cal, afegeix-hi una mica més de beguda vegetal. Deixata en una mica de llet freda el midó de blat de moro, afegeix-lo al mill perquè quedi cremós i cou-lo 5 minuts més.
6. Posa al centre del plat una mica de crema, i la canyella en pols i el coco ratllat als costats. Decora-ho amb la beina de vainilla.

DESCUBRE LA GAMA BIOBABY

LOS PAÑALES Y TOALLITAS  
MÁS ECOLÓGICOS



Cuidamos de tu bebé  
Cuidamos del medio ambiente



# CELEBREM EL 14è ANIVERSARI



## REGALEM\* MILERS D'EUROS!

\*Regalem 2€ per cada 20€ de compra.  
Aconsegueix-los del divendres 28 d'octubre  
al dijous 10 de novembre (ambdós inclosos).

## SORTEGEM CADA DIA 14 COMPRES VALORADES EN 50 €!

Del 28 d'octubre al 10 de novembre.  
MÉS DE 200 CARROS DE COMPRA!



## PARTICIPA AL SORTEIG DE 3 CUPONS PER BESCANVIAR PER TALLERS DE TÈCNIQUES DE CUINA!

terra.  
veritas

### CUPÓ REGAL

de 5 tallers de tècniques de cuina  
amb la xef Mireia Anglada.

terra.  
veritas

### REGAL

tècniques de cuina  
amb la xef Mireia Anglada.

CADA  
CUPÓ ESTÀ  
VALORAT EN

100 €

ÀLABA: Vitoria-Gasteiz: Los Fueros, 13 ANDORRA: Bonaventura Armengol, 11 • **BADALONA: Via Augusta, 12-14** • 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 Laietana, 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



veritasecologic



@ecoveritas / @ecoveritas\_cat



@supermercadosveritas