

veritas

L'horta de la Carme

Camarles, Tarragona

nº90

I destaquem:

Dra. Raigón. Los secretos del maíz

Xevi Verdaguer. Per què és important la progesterona?

Adam Martín. Decàleg per triomfar a la cuina

SUPERMERCATS
veritas
MENTA DE VERITAT

15 ANYS
PORTANT SALUT
A CASA TEVA

editorial

carlota closas, ana patricia moreno
departament de màrqueting



Esa sensación cuando cierras un proyecto que hace que lo de siempre sepa como nunca... Y es que este año, los niños y niñas más curiosos han encontrado en Terra Veritas su espacio para crecer, divertirse y compartir.

Sí, hemos preparado el primer casal de verano de Veritas, cargado de actividades para formar a los más pequeños desde el ámbito de la consciencia. Creemos que es fundamental que según vayan creciendo puedan brillar por sus cualidades y potencialidades. Para ello, contamos con el apoyo de profesionales apasionados por la divulgación de un estilo de vida consciente y respetuoso que han preparado actividades lúdicas y creativas.

Gracias a todos los que nos habéis inspirado y ayudado a construir un proyecto tan bonito y enriquecedor.

Trobaràs receptes, consells nutricionals, menús, novel·tats, concursos i molt més. Segueix-nos!

veritasecologico

@supermercadosveritas

shop.veritas.es

supermercadosveritas

Certified



Corporation

Primera cadena
de supermercados B Corp
de Europa.

Terra Veritas

sumari



4 Nens
Adéu a l'acne
juvenil (i adulta)



6 Petix Xef
Púding de cacau
amb fruites
vermelles
@greenmamabcn



8 Menjar
per ser millors
Decàleg per
triomfar a la cuina
Adam Martín



11 The beauty
kitchen
Aceite potenciador
del bronceado
Mamita Botanical



12 Divulgació
Los secretos del
maíz
Dra. Raigón



18 Diversitat
Els gelats són per
a l'estiu
Mai Vives



20 Sense barreres
Cos o ment: qui
pot més?
Emma Roca



22 El nostre forn
De sègol, si us
plau



24 Reportatge
L'horta de la Carme
L'Horta de Carme



30 Estil de vida
Aixeca't i camina



32 Novel·tats
Viridis, Germinal,
Grillon d'Or,
Blanxart...



34 Els consells d'en
Xevi
Per què és important
la progesterona?
Xevi Verdaguer



36 Tècniques
de cuina
Peix blau: coccions
recomanades
Mireia Anglada



38 Terra Veritas
Coses boniques
que passen a Terra
Veritas...
Calendari i recomanem



40 A propòsit de...
Avui ens ocupem
dels homes i els
nens
Mireia Marín



42 Benestar
El milagro del
àloe
Nuria Fontova



44 ecoVeritas
Comencem a
treballar amb
Trinijove



45 Fons documental
Por sus nutrientes
los conoceréis
Carlos de Prada



46 La cara
ens parla
Què ens indica la
punta del nas?
Mai Vives



48 Amb molt
de gust
Ajourrosa,
noodles pad
thai...

Adéu a l'acne juvenil (i adulta)

Un dels molts problemes de la joventut són aquests molestos granets que apareixen durant l'adolescència. T'expliquem com pots millorar la dieta per eliminar-los o reduir-ne la presència.



Els granets i punts negres que apareixen a la pell a causa de l'acne són un dels principals maldecaps dels adolescents i van més enllà d'un simple problema estètic: la seva presència està associada amb autoestima baixa, autoimatge pobra, reclusió social i fins i tot depressió. Durant l'adolescència els canvis hormonals que tenen lloc fan que les glàndules sebàcies produeixin més greix i aquest excés irrita els porus de la pell, que es dilaten i formen el que els dermatòlegs anomenen barbs i que popularment coneixem com a punts negres. Quan s'inflamen, apareixen grans de mides variables que poden ser un desastre per a la vida social i l'autoestima de l'adolescent i que es poden perllongar molt més enllà de l'adolescència. La pregunta sempre és la mateixa: es poden evitar? A més de posar-se en mans d'un dermatòleg, si l'afecció és greu o molt molesta, l'alimentació és una eina poderosa per tenir-la sota control o prevenir-la.

Està relacionada amb la dieta?

S'ha escrit molt sobre el tema i la saviesa popular sempre ha relacionat determinats aliments amb l'aparició de l'acne. Però, hi ha part de veritat en tot això? Existeix una evidència científica bastant incontestable que indica que uns hàbits alimentaris adequats poden ajudar a prevenir-la.

o reduir-ne l'impacte. Fins fa poc, alguns especialistes passaven per alt aquest aspecte, però s'ha vist de manera clara que certs aliments poden empitjorar la situació.

A més, una bona alimentació contribueix a millorar l'estat general de l'organisme i la pell i és determinant per ajudar a mantenir sota control la tempesta hormonal de l'adolescència, que és, com hem dit, un dels principals responsables de l'acne. Si els pares n'han tingut hi ha alguna probabilitat que els seus fills també en tinguin, però això no vol dir que haguem d'abaixar els braços i rendir-nos, ja que la genètica no sempre ens determina i tenir uns gens que predisposen no significa que aquesta herència s'hagi de manifestar. De nou, l'entorn i principalment el que mengem poden impedir-ne o causar-ne l'aparició. Per tant, val la pena vigilar el règim.

Quins aliments s'han d'evitar o reduir?

Pren nota dels aliments que poden provocar l'aparició d'acne o empitjorar-la.

- **Sucres.** Vés amb compte amb els aliments amb un índex i una càrrega glicèmica elevats (aquells que pugen de forma ràpida el sucre en sang), ja que segons els estudis també actuen en l'aspecte hormonal. Es tracta de

tots aquells productes amb sucres lliures o simples que es digereixen amb rapidesa: qualsevol tipus de sucre de taula, mel, sucre de canya, pa blanc, cereals d'esmorzar amb sucre i/o refinats, arròs blanc i farines i cereals refinats en general, suc de fruites i, sobretot, refrescos ensucrats (begudes que la directora general de l'OMS, Margaret Chan, defineix amb la gràfica expressió "caramel líquid").

La dieta dels adolescents occidentals és molt rica en productes amb sucres lliures i ultraprocessats, la qual cosa explica la prevalença més alta d'acne en comparació amb adolescents d'altres llocs del món. Per desgràcia, la globalització, que també comporta una uniformització dels patrons alimentaris mundials, està eliminant aquestes diferències.

- **Làctics.** Cal evitar prendre un excés de làctics (llet, formatge, gelats). És sorprenent que un aliment a priori tan sa com la llet pugui ser responsable de l'aparició d'acne, però les revisions científiques que hi ha sobre el tema i els estudis prospectius treuen de dubtes. El problema no es troba en el greix, sinó en els precursors hormonals que conté. Els estudis demostren que existeix una relació entre el consum de llet, especialment la desnatada, i l'acne. Això és així perquè la llet conté precursors de l'hormona testosterona, que provoca que les glàndules sebàcies produeixin més greix (o seu).

Si et preocupa prescindir de la llet per l'aportació de calci en la dieta dels teus fills, recorda que hi ha altres fonts excel·lents d'aquest mineral a la teva disposició, des de llavors com el sèsam, fins a sardines en llauna, passant per tot tipus de verdures, fruita seca, tofu o llegums.

- **Fregits i greixos trans.** No està demostrat que els aliments rics en greixos tinguin relació directa amb l'acne, però sí que sabem que algunes dels seus greixos són proinflamatoris (l'excés d'omega-6, per exemple). Per aquest motiu no és sobrer reduir o eliminar els processats rics en greixos trans i saturats i evitar l'abús de fregits.

Aliments recomanats

Quant als aliments que han d'incloure els nostres menús hi ha els llegums, els cereals integrals, les fruites i, en general, tots els que tenen l'índex glicèmic baix perquè eviten una resposta d'insulina exagerada.

- **Fruites i verdures.** Són fonamentals els aliments rics en antioxidants (principalment betacarotens), com pastanaga, carabassa, préssec, verdures de fulla verda i fruites i hortalisses en general. Els estudis sobre la seva relació amb l'acne no són concloents, però incloure'ls en la dieta sempre és una bona idea, perquè protegeixen la dermis, milloren la cicatrització i tenen propietats antiinflamatòries. A més el betacarotè és la provitamina A, que és essencial per a la pell i el sistema immune.

- **Molta fibra.** Entre els seus molts beneficis, la fibra alenteix l'absorció de sucres. De nou, parlem de cereals integrals, llegums, verdures i fruites, però també de fruita

seca i llavors. És important que la fibra sigui present en l'aliment i no que s'hi hagi afegit. Dit d'una altra manera, que una cosa és un pa fet amb farina integral 100% (el que seria pròpiament integral) i una altra de molt diferent un d'elaborat amb farina blanca i segó. No són el mateix, encara que la legislació permeti que tots dos es puguin etiquetar com a integrals.

- **Àcids grassos omega-3.** I, per descomptat, no poden faltar els productes rics en greixos monoinsaturats (oli d'oliva, per exemple) i poliinsaturats, especialment els àcids grassos omega-3 (peix blau, fruita seca, xia, lli). L'objectiu és aconseguir l'equilibri adequat entre els omega-3 (que són antiinflamatoris) i els omega-6.



1. Llentilles cuites. Cal Valls
2. Nou en gra. Eco Natura
3. Arròs llarg integral. Ecobasics
4. Farina de blat integral. El Granero

És veritat que la xocolata provoca grans?

Sí i no. El problema no és el cacau o la mantega de cacau, sinó els ingredients que solen acompanyar-los, ja que la majoria de xocolata industrial conté llet i una quantitat important de sucre. Així, podem dir que la xocolata no produeix acne, però ha de ser negra (per tant, sense llet), rica en cacau (almenys un 70%) i sense sucre. O sigui, no cal privar-se d'aquest meravellós plaer, però s'ha de filar prim amb la qualitat per poder degustar-ne.

Més informació

- Smith RN. 2007. The effect of a high-protein, low glycemic-load diet versus a conventional, high glycemic-load diet on biochemical parameters associated with acne vulgaris: A randomized, investigator-masked, controlled trial. J Am Acad Dermatol 57 (2): 247-56.
- Spencer EH, Ferdowsian HR, Barnard ND. 2009. Diet and acne: A review of the evidence. International Journal of Dermatology 48 (4): 339-47.
- Melnik BC. 2013. Acne and diet. Der Hautarzt; Zeitschrift für Dermatologie, Venerologie, Und Verwandte Gebiete 64 (4): 252, 254.

Púding de cacau amb fruites vermelles

Una recepta perfecta per preparar amb nens, ja que poden fer-la pràcticament sols. La clau són les llavors de xia, que com que estan en remull absorbeixen una gran quantitat de líquid i alliberen el mucíl·lag, una substància gelatinosa gràcies a la qual aconseguim una textura de púding, sense necessitat de cocció ni d'afegir-hi farina ni ous. El resultat són unes postres delicioses amb gust xocolata i textura cruixent gràcies a la fruita seca.



Recepta de @greenmamabcn

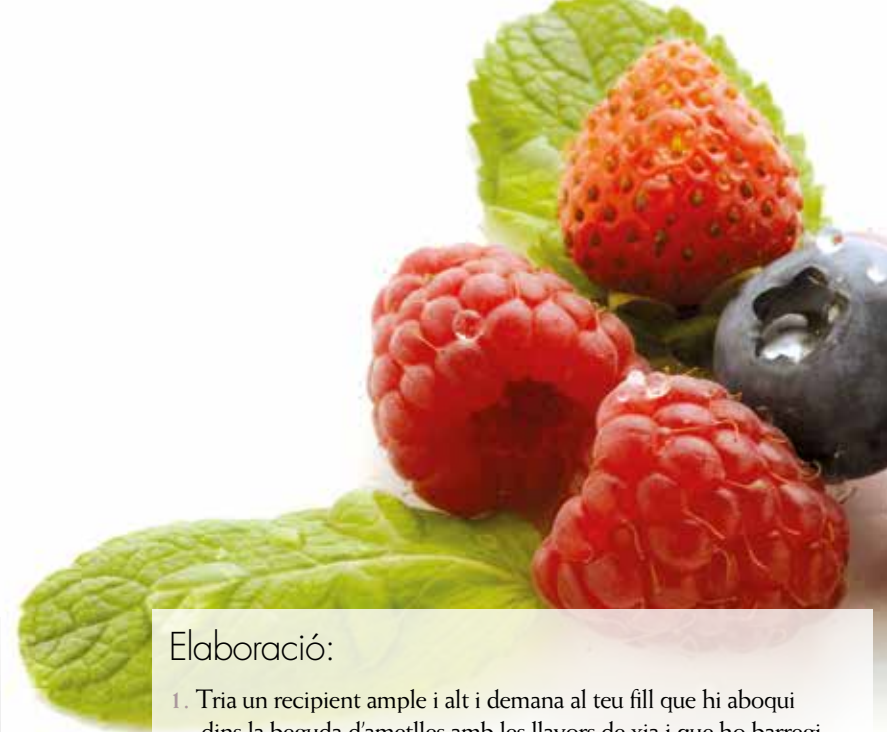


♥ Beguda d'ametlles

monsoy

Ingredients

- 4 cullerades de llavors de xia
- 1 got de beguda d'ametlles
- Fruita seca al gust (avellanes, nous, ametlles)
- Fruites vermelles
- Cacau cru en pols
- Xarop d'atzavara o mel



Elaboració:

1. Tria un recipient ample i alt i demana al teu fill que hi aboqui dins la beguda d'ametlles amb les llavors de xia i que ho barregi bé. Després hi ha d'afegir el cacau i el xarop d'atzavara i tornar a remenar-ho.
2. Explica-li que les llavors de xia han de deixar-se en remull durant 4 hores com a mínim (o tota la nit, si pot ser) perquè s'activin i absorbeixin el líquid, i quedi així una textura tipus gelatina.
3. Per servir-ho, el petit ha de posar al fons d'un bol una capa de púding, decorar-la amb fruites vermelles i tirar-hi per sobre fruita seca que haurà esmicolat prèviament amb les mans.



Rio Sabor

LA FORMA MÁS NATURAL Y ECOLÓGICA DE CUIDAR TU SALUD Y AUMENTAR TUS DEFENSAS¹

MÁS VENTAJAS QUE NUNCA EN UN SOLO VASO

- Más Vitamina A natural, no añadida.²
- Sin Gluten, sin Alérgenos y más aporte de minerales.
- Nuestro gazpacho de siempre enriquecido con hortalizas ecológicas de temporada.³
- Tras la digestión aumenta un 24% la capacidad antioxidante en sangre.⁴

LOS BENEFICIOS DE NUESTRA DIETA MEDITERRÁNEA TODO EL AÑO

(1) Un vaso de gazpacho (240 ml) aporta más del 50% del Valor de Referencia de Nutrientes de Vitamina A.
(2) Contenido medio en vitamina A del gazpacho Biosabor 1,4 g/100 ml. Vs. 0,9 g/100 ml del Gazpacho Biosabor tradicional.
(3) Hortalizas ecológicas de temporada: Zanahoria, Calabaza, Calabacín y brócoli.
(4) Según estudio realizado por AINIA Centro Tecnológico en Valencia.



Adam Martín

Màster en nutrició i salut
Director de Barcelonahealthy
www.barcelonahealthy.com
Autor de 'Cuina flexi'

Decàleg per triomfar a la cuina

Cuinar és un hàbit molt saludable, però se sol practicar menys del que seria desitjable. Una de les principals raons que ens allunyen dels fogons és que hi perdem molt de temps. Et donem uns quants consells perquè incrementis l'eficiència en l'art culinari.



Ja vaig escriure fa alguns mesos aquí mateix que per alimentar-se de manera saludable és imprescindible ficar-se a la cuina. Explicava també que la majoria d'estudis relacionen cuinar amb menjar de manera més sana i que en les famílies en què es cuina la prevalença d'obesitat és molt més baixa. Respecte d'això, un dels consells més útils que he sentit és que cal reduir els productes comestibles de la nostra dieta (i el terme 'productes comestibles' fa referència a aquests ultraprocessats que comprem empaquetats i que només cal obrir i menjar o escalfar uns quants segons al microones) i que hem d'alimentar-nos amb menjar de debò. Si ho seguim rigorosament, eliminarem de la nostra alimentació en un moment els sucres lliures, els greixos trans i l'excés de sal. Segons l'OMS, aquests són els principals factors responsables de l'epidèmia d'obesitat i d'altres malalties no transmissibles que vivim, i tots tres són ingredients omnipresents en els ultraprocessats. Hi ha excepcions, és clar, i no tots els aliments de debò són meravellosos ni tots els productes empaquetats són un desastre, però les dades epidemiològiques són tan deprimentes que l'important és tractar primer el que és urgent i després ja ens posarem a matisar.

Així que, si menjar més aliments de debò o matèria primera (hortalisses, llegums, cereals integrals, peix, carn, etc.) és una urgència, llavors tornar a cuinar o aprendre a fer-ho també ho és. No obstant això, per poder cuinar necessitem tenir dues coses, a part de l'habilitat: la primera, saber quines són les nostres prioritats, i la segona, temps. Anem tan estressats que no tenim un minut per comprar els ingredients ni per preparar-los. I en aquest context, els fogons ens poden estressar encara més, però a la llarga els beneficis sobre la salut

són tan grans que val la pena passar-se un parell de setmanes atabalat entre cassoles.

Comencem per reduir l'estrès i vegem un decàleg de consells que he anat recopilant al llarg dels anys i que a mi m'han funcionat. Quan no els segueixo, la meua vida és una mica més caòtica i no és que sigui un xef tres estrelles, però cuinar cada dia per a tres nenes et dona taules.

1. Planifica amb antelació

Conec persones que són capaces d'organitzar un esdeveniment multitudinari a les quals no s'escapa cap detall i que, tanmateix, quan arriben a casa es passen tres minuts davant de nevera intentant descobrir per què a dins només hi ha un iogurt amb la data de consum preferent passada des de fa setmanes. L'organització és fonamental: t'ajuda a organitzar els menús, la compra i la preparació, a estalviar diners i a guanyar temps. També et permet improvisar, perquè la millor improvisació és la que es prepara. Així doncs, dissenya els teus menús setmanals en funció del temps que tinguis per cuinar cada dia i anota el que necessitis en la llista de la compra per no anar a comprar corrents.

2. Compra amb cap

Ni molt, ni poc. Un dels handicaps de comprar aliments frescos i no ultraprocessats és que la seva vida útil sol ser curta. El primer pas és una bona compra, que és gairebé un art: cal comprar prou perquè sempre hi hagi alguna cosa disponible, però el just perquè no hagi de llençar res perquè està en mal estat.

La increïble sensació d'escollir bé el vi.

Escull els nous vins ecològics Boira i Ventada de Raimat. Garnatxa negra i blanca elaborades amb el màxim respecte per la nostra terra.



Ara, a més, trobaràs tots els nostres vins classificats de més suau a més intens per a una elecció més fàcil. Descobreix-los tots a raimat.com



RAIMAT
SENS DUBTE

3. Tingues sempre a mà els bàsics

Les revistes de moda solen parlar d'aquestes peces fonamentals que no poden faltar a l'armari i que serveixen gairebé per a tot. A la cuina passa el mateix: assegura't que sempre tens cebes, tomàquets en conserva, brou congelat, algun llegum en conserva i pasta o cereals. Tots són aliments que es mantenen en perfecte estat durant bastant temps i et poden treure de més d'una dificultat.

4. Abans de res, busca l'eficiència

L'eficiència és la clau de tot el procés. De fet, tots els altres consells restants no són més que matisacions i és que ser eficient ens permet guanyar un temps preciós. En concret:

- **Fes dues coses alhora.** Tots els manuals i gurus d'autoajuda et diran que cal viure el moment i que per a això és indispensable fer les coses d'una en una, però si diuen això és perquè mai han tingut convidats a sopar. Compartiré una gran veritat: contemplar com bullen els macarrons no farà que bullin més ràpid; de fet, està comprovat científicament que bullen molt més a poc a poc. Mentre es cou alguna cosa que no exigeix la teva atenció prepara el següent pas de la recepta, renta les verdures, talla-les... el que toqui.
- **Estableix prioritats.** Comença sempre per totes aquelles preparacions que porten més temps de cocció, allò que has de deixar macerant una estona, el que cal remullar, etc. Per exemple, si has d'escaldar unes bledes i bullir arròs integral, comença pel cereal, que necessita una estoneta, i quan estigui gairebé a punt prepara la verdura.
- **Tingues-ho tot en ordre.** Disposa tots els ingredients de manera lògica per tenir-los a mà sempre que els necessitis i evitar viatges innecessaris a la nevera o al rebost (en cas que tinguis la sort i l'espai de tenir-ne un).

5. Cuina per a altres dies

Si fas un brou per a una recepta, prepara'n més quantitat i congela la que no hagas de fer servir. La propera vegada que en necessitis ja estarà preparat i guanyaràs temps. Si prepares cereals integrals recorda que es conserven bé fins a tres dies a la nevera en un recipient tancat, així que pots fer un arròs amb verdures dilluns i uns makis dimecres o dijous. Com que segur que seguiràs el primer consell de la llista, no et suposarà cap problema.

6. Renta i ordena des del minut u

No hi ha res pitjor que enfrontar-se a una aigüera feta un fàstic a les deu de la nit; per evitar-ho, imita els xefs professionals, que solen deixar la cuina impecable mentre cuinen (tot i que també és veritat que a ells no els toca rentar els estris). Haig de confessar que solc fracassar estrepitosament en aquest apartat, però hi estic treballant. A més, anar netejant mentre cuines és molt més higiènic i elegant.

7. Organitza les eines de manera lògica

Tots solem tenir un calaix de sastre (o desastre) on s'acumulen tot tipus d'utensilis de cuina: l'espinyolador, el llevataps, l'obrellaunes, el batedor de varetes, l'escumadora... Es perd molt de temps buscant l'utensili adequat. Per evitar-ho, tingues-ho tot a mà, ordenat i disposat d'una manera coherent amb la teva manera de treballar.

8. Mantingues els utensilis en perfecte estat

Ganivets afilats, olles netes, etc. No hi ha res pitjor que posar-se a cuinar i descobrir que queden restes de brutícia en una paella, perquè se'n va en orris la planificació establerta prèviament.

9. No tinguis por del fracàs

S'aprèn més amb una derrota que amb cent victòries, tal com deia Sunzi a *L'art de la guerra*. La por que la recepta sigui un desastre pot ser tan paralitzant que ens impedeixi cuinar i ens arrossegui de nou al costat fosc de la força, que és on es troben els productes ultraprocessats. El fracàs és l'avantsala de l'èxit i cal abraçar-lo, no evitar-lo: el que avui t'ha sortit un nyap, demà serà una menja digne dels déus.

10. Apunta't a cursos o tallers

Val la pena, són una meravella. T'explicaran tot el que he esbossat en aquest article, molt millor i de manera pràctica. Aprendràs a tallar una ceba en daus en temps rècord i, a més, sense tallar-te els dits. Igualment, t'explicaran com organitzar la compra, com cuinar de manera eficient, com estalviar... No hi ha millor regal per a un mateix i la seva família. A Terra Veritas ofereixen tallers de tot tipus de cuina amb alguns dels millors professionals del sector. Aprofita'ls! 

CONSULTA LA PROGRAMACIÓ DE JULIOL A LA PÀGINA 39

RESERVA a www.terraveritas.es



Aceite potenciador del bronceado

Este aceite ayuda a potenciar el bronceado gracias a su contenido en carotenos, además de ser un antioxidante natural que favorece la formación de melanina.

1. Pela 1 zanahoria, córtala a trozos y colócala en un recipiente resistente al calor.
2. Añade 50ml de aceite de girasol, 50ml de aceite de almendras y 25ml de aceite de oliva.
3. Cocina al baño maría durante 10 minutos, a fuego lento y vigilando que los aceites no lleguen a hervir.
1. Retira del fuego, cuela el aceite con una gasa y viértelo en un recipiente opaco, sin la zanahoria.



Aplícatelo en la piel, después de tomar el sol.

 Aceite potenciador del bronceado - The Beauty kitchen
www.veritas.es

 Aceite de almendras





M. D. Raigón

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

Los secretos del maíz

Es, junto con el arroz y el trigo, uno de los tres cereales más consumidos en el mundo. Gracias a su sabor suave y ligeramente dulce encaja perfectamente en casi cualquier receta, desde ensaladas y guisos hasta pan, pasteles y galletas. Sin embargo, es imprescindible que sea ecológico porque la mayoría de maíz no ecológico es transgénico y puede ser perjudicial para la salud.

Gran parte de la alimentación mundial está basada en los cereales, que no solo se consideran una fuente de energía, sino que además suministran proteínas y otros nutrientes esenciales, como los minerales. Los granos tienen una baja concentración de proteínas, cuya calidad se encuentra limitada por la deficiencia de dos aminoácidos esenciales: lisina y triptófano. Un ejemplo clásico es el maíz, ya que otros cereales presentan las mismas limitaciones, pero menos evidentes.

El maíz (*Zea mays* L.) es una planta gramínea anual caracterizada exteriormente por una mazorca, en la que se encuentran las semillas, agrupadas a lo largo de un eje. La semilla madura se compone de dos partes: el endospermo y el embrión. Los tejidos externos forman el pericarpio, compuesto por varias capas celulares blancas o coloreadas (amarillo, rojo o morado) (figura 1). Debajo del pericarpio está la capa de aleurona, rica en proteína. El endospermo es la zona de mayor valor alimenticio, porque en esta zona se produce el almacenamiento de los glúcidos y las proteínas. La mayor parte de los aceites están contenidos en el germen, que tiene además un alto contenido proteico. En los maíces comunes, el endospermo comprende, aproximadamente, el 84% del peso seco del grano, el embrión

abarca el 10% y el pericarpio y el escutelo componen el restante 6%.

Así ha evolucionado

Los restos arqueológicos revelan que comenzó a cultivarse hace más de 5 000 años probablemente en Mesoamérica, constituyendo la base alimenticia de muchas culturas americanas antiguas (aztecas, incas o mayas). Además, su cultivo estaba asociado a multitud de simbolismos: por ejemplo, su nombre deriva del vocablo mahis, que significaba "el que sostiene la vida". Los antiguos pobladores de América basaban en él su alimentación, junto con judías y calabaza. Con el tiempo, su cultivo pasó a las islas del mar Caribe y en Cuba los taínos lo cultivaban antes de la conquista hispánica. Los colonizadores lo trajeron a España en el siglo XVI y de ahí comenzó a extenderse por el norte de la Península y en el siglo XVIII al resto de Europa. Actualmente, es un cultivo ampliamente distribuido por todo el planeta.

El cereal que conocemos hoy deriva del teosinte a través de mutaciones espontáneas y por selección natural o mejoras de los primeros agricultores. La transformación del teosinte (considerado una mala hierba) en una mazor-

Sabías que... gracias a su elevado contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, resulta un alimento ideal para niños y deportistas.



ca llena de granos comestibles en un corto tiempo, ya sea por selección natural o por la mano del hombre, es difícil de comprender. Algunos estudiosos no están de acuerdo con la teoría de la evolución del teosinte a maíz y creen que proviene de antiguas formas de maíz silvestre. Los granos de teosinte están encastrados en frutos de envolturas rígidas, que también están presentes en el maíz, pero no encastrados como en el teosinte, sino que están expuestos en la mazorca, lo que diferencia estructuralmente a ambos.

El caso de los transgénicos

El mejoramiento genético clásico lo han realizado los agricultores (para obtener mejoras en los rendimientos, calidades, etc.) y las empresas de fitomejoramiento (con el objetivo de obtener híbridos, por medio de cambios en el genotipo) y está basado en las leyes de la herencia, la genética cuantitativa y la genética de poblaciones. La transgenia no es una simple prolongación de la mejora vegetal clásica. Los organismos modificados genéticamente-

te (OMG) o transgénicos son organismos a los cuales se les inserta material genético (ADN) de especies mediante técnicas de ingeniería genética. Con estas técnicas se trascienden las barreras reproductivas que existen en la naturaleza, entre las diferentes especies, haciendo posible que, por ejemplo, se le inserte un gen de una bacteria a una planta.

- **Repercusiones alimentarias.** La transgenia ha tenido muchas repercusiones sociales y alimentarias y ha influido en la variabilidad de los precios de los alimentos, la mitigación del cambio climático, el éxodo rural, la pobreza, el hambre... La UE (Diario Oficial de la Unión Europea, 2015) regula las cuestiones relacionadas con la comercialización y la importación de transgénicos, para preservar el mercado interior.

- **Cultivo flexible.** El cultivo de transgénicos tiene una fuerte dimensión nacional, regional y local debido a su vinculación con el uso del suelo, las estructuras agrícolas locales y la protección o el mantenimiento de hábitats, ecosistemas y paisajes. Por ello, según el Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea los Estados miembros tienen la posibilidad de restringir o prohibir el cultivo de OMG en su territorio, una vez que se ha autorizado la comercialización de esos OMG en el mercado de la Unión. A causa de ello existen grandes diferencias en la autorización de los cultivos transgénicos en los diferentes países de la Unión Europea.

- **Siempre bien señalados.** Todos los OMG autorizados (así como cualquier producto fabricado con ellos) deben estar debidamente señalados en la etiqueta, como medida de información a la población así como para posibilitar su control y seguimiento por parte de la Administración. En la etiqueta deberá figurar la frase: "Este producto contiene organismos modificados genéticamente". Se exceptúan de este requerimiento los productos en los que la presencia de OMG sea inferior al 0.9% y esta se considere accidental o técnicamente inevitable.

- **Deficiencias en el etiquetado.** En la etiqueta no se indica si los productos proceden de animales alimentados con piensos procedentes de transgénicos, que es prácticamente el 100% de la ganadería no ecológica. Ante las deficiencias en los sistemas de etiquetado y la sensibilidad que existe hacia el consumo de transgénicos, cada vez es más frecuente la aparición de productos que exhiben expresamente que NO son transgénicos.

- **Posibilidad de nuevas alergias.** Además del impacto sobre la biodiversidad y la pérdida de autonomía de los agricultores, otro de los inconvenientes de las semillas transgénicas es la posibilidad de generar nuevas alergias. Igualmente, durante el proceso de ingeniería genética se usan genes que otorgan resistencia a antibióticos para identificar las células con la modificación deseada. Existe la preocupación de que dichos genes puedan ser transferidos a microorganismos, originando cepas resistentes a los antibióticos. Por ello, el principio de precaución es básico ante el uso de OMG.

- **Contienen menos nutrientes.** En cuanto a las diferencias en la composición nutricional se apunta a que el maíz transgénico presenta una menor composición nutritiva. Un dato que parece causado por el herbicida glifosato (una de las resistencias introducidas en los transgénicos), que dificulta la absorción de los nutrientes.

- **Prohibidos por la normativa ecológica.** La producción ecológica prohíbe en su normativa el uso de OMG en cualquier proceso, es decir: no se pueden emplear semillas modificadas, ni granos procedentes de OMG para

la elaboración de piensos para el ganado, ni microorganismos genéticamente modificados en los procesos de elaboración (por ejemplo, levaduras panarias o de vinificación), ni usar OMG para la obtención de aditivos (como colorantes alimenticios), etc. De manera que la única garantía de no consumir transgénicos es comer únicamente alimentos ecológicos.

¿Qué ocurre en España?

España concentra el 95% de los cultivos transgénicos de Europa, en concreto, el maíz transgénico MON-810, creado por la multinacional Monsanto (o maíz Bt), una variedad a la que se le introdujo un gen de una bacteria para que expresase una proteína que resulta tóxica para las larvas del taladro. Sin embargo, ya existen evidencias de que este insecto está desarrollando resistencia a las toxinas introducidas en el genoma de la planta. Frente a las limitaciones europeas a los transgénicos, países como Estados Unidos, Brasil, Argentina, Canadá o India son, en este orden, líderes mundiales de este tipo de variedades. Una lista en la que España ocupa la posición número 15.

Fibra, minerales y vitaminas

Su valor nutritivo es muy similar al de otros cereales, siendo algo superior al del trigo y solo ligeramente inferior al del arroz.

- **Proporciona sensación de saciedad.** Su riqueza en glúcidos (principalmente almidón) es lo que le dota de

Parámetro	Color	
	Blanco	Púrpura
Humedad (%)	10.36	10.84
Materia seca (%)	89.64	89.16
Proteína bruta (%)	5.74	5.52
Glúcidos totales (%)	80.96	81.14
Minerales totales (%)	2.24	1.77
Fósforo (mg/100 g)	296.58	286.96
Calcio (mg/100 g)	43.04	42.64
Magnesio (mg/100 g)	57.82	54.44
Potasio (mg/100 g)	219.02	186.78
Sodio (mg/100 g)	29.20	32.87
Hierro (mg/100 g)	1.30	1.11
Zinc (mg/100 g)	2.41	2.09



Freds i refrescants

Tasta les nostres receptes de té gelat!



ENERGIA DE TE VERD POMA



INGREDIENTS

250 ml YOGI TEA® Té Verde Energia
125 ml Suc de poma
40 ml Aigua amb gas
1 ml Suc de llima

PREPARACIÓN

Preparar una tassa de YOGI TEA® Té Verde Energia deixant infusionar 7 minuts una bosseta en 250 ml d'aigua bullint. Deixar refredar i posar a la nevera. Quan estigui ben fred, afegir el suc de poma i el de llima. Barrejar tot i servir molt fred amb gel i aigua amb gas.



www.yogitea.com

 www.facebook.com/yogitea

¿LO HAS PROBADO BATIDO?

Kiwin Smoothie.

La nueva forma de disfrutar el kiwi.

PRODUCTO
100% ECOLÓGICO



GARANTÍA DE CALIDAD
100% MADE IN ITALY



WWW.KIWINY.COM

16 veritas

propiedades saciantes y de su alta capacidad para calmar el hambre.

- **Es recomendable comerlo con legumbres.** Los granos tienen una baja concentración de proteínas, cuya calidad es limitada por la deficiencia de algunos aminoácidos esenciales, como lisina y triptófano. Asimismo, presenta una alta fracción de leucina que neutraliza la absorción de niacina y por esa causa sus proteínas no son completamente asimilables por el organismo. Por ello, se recomienda ingerirlo conjuntamente con legumbres.

- **No contiene gluten.** Es apto para celíacos porque sus proteínas no tienen gluten.

- **Estimula el sistema digestivo.** Se caracteriza por un alto contenido en fibra soluble, lo que favorece la digestión y reduce el colesterol. También es rico en minerales (principalmente potasio, magnesio, hierro, fósforo y zinc) y posee una amplia gama de vitaminas del grupo B (específicamente B₁, B₃ y B₉, que equilibran el sistema nervioso) y de carotenoides en forma de β -caroteno.

- **Aporta mucha energía.** Por su alto aporte en hidratos de carbono de fácil digestión, es un alimento ideal para niños y deportistas.

- **Ayuda a eliminar líquidos.** Sus estigmas son utilizados en infusiones diuréticas, excelentes en casos de hipertensión, retención de líquidos, infecciones urinarias y para aumentar la producción de orina.

En la cocina

Como tiene multitud de aplicaciones gastronómicas su repercusión nutricional es mayor que la de cualquier otro cereal. Se puede presentar desgranado o en la mazorca entera y tanto se come cocido en ensaladas, guisos y otros platos tradicionales como en forma de pastel o acompañando todo tipo de recetas.

La parte comestible del maíz es la semilla y los componentes mayoritarios del grano son los hidratos de carbono, que principalmente son el almidón y las proteínas. La mayor parte de las proteínas se concentran en el germen, donde también se localizan la mayoría de las grasas. En cuanto a la fibra cruda y los minerales, están fundamental-

mente en la cubierta seminal. Esa distribución de las partes del grano, su composición química y su valor nutritivo tienen gran importancia cuando se procesa para su consumo, como por ejemplo para la elaboración de harinas.

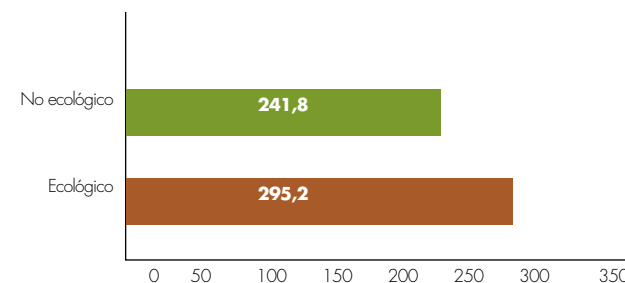
La riqueza nutricional del grano ecológico

Al comparar distintas variedades se encuentran muchas desigualdades, ya que incluso bajo el mismo sistema de cultivo (ecológico) vemos diferencias según la variedad. La tabla 1 muestra su composición mayoritaria, clasificada por el color de los granos (blanco y púrpura) y se observa que, en general, los blancos presentan mayor composición nutricional (Martínez Cruz et al., 2017).

- **Poca agua.** Si confrontamos la composición nutricional del grano ecológico y, por tanto, no transgénico, frente al no ecológico, las principales diferencias se observan en el contenido en humedad (figura 1). El ecológico tiene un 3% más de contenido en agua, lo que puede repercutir en la conservación, el rendimiento culinario y, evidentemente, en la fracción nutritiva.

- **Mucho fósforo.** La figura 2 muestra los contenidos en fósforo (mg/100 g de granos completos) y se concluye que la ingesta de 100 g de maíz ecológico aporta un 22% más de este elemento mineral esencial que la misma cantidad de maíz no ecológico. 

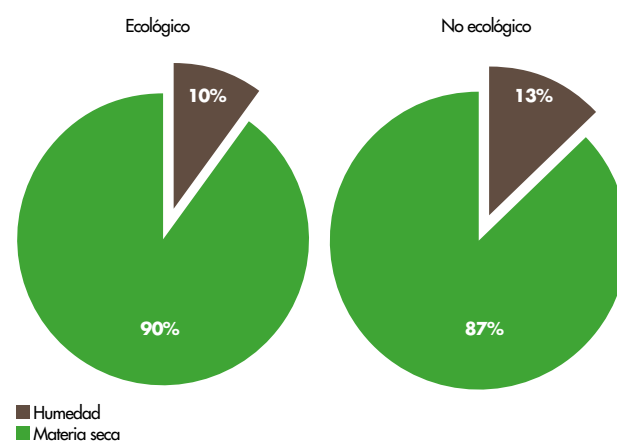
Figura 2. Contenido en fósforo, expresado en mg/100 g de los granos de maíz fresco y entero, en función del sistema ecológico y no ecológico.



Bibliografía

- **Diario Oficial de la Unión Europea.** Directiva (UE) 2015/412 del Parlamento europeo y del Consejo de 11 de marzo de 2015, por la que se modifica la Directiva 2001/18/CE en lo que respecta a la posibilidad de que los Estados miembros restrinjan o prohíban el cultivo de organismos modificados genéticamente (OMG) en su territorio.
- **Martínez Cruz, M.; Ortiz Pérez, R.; Raigón, M. D.** 2017. Contenido de fósforo, potasio, zinc, hierro, sodio, calcio y magnesio, análisis de su variabilidad en accesiones cubanas de maíz. Cultivos Tropicales, 38: 92-101.

Figura 1. Contenido en materia seca y humedad de los granos de maíz ecológico y no ecológico.



■ Humedad
■ Materia seca

monsoy

AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

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

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com

BIO

Els gelats són per a l'estiu

Són el símbol estival per excel·lència i tot i que es consumeixen durant tot l'any és a l'estiu quan més ve de gust gaudir del seu sabor cremós i refrescant. Gràcies als ingredients d'origen ecològic i a l'absència d'additius, conservants i colorants, els nostres gelats formen part de la categoria d'aliment sa i nutritiu. Gaudeix-ne sense remordiments!



L'oferta de gelats ha crescut tant i tan ràpid en els últims anys que és difícil no trobar el que busquem per gust, plaer o salut. El gran clàssic segueix sent el de llet, però continuem avançant amb pas ferm i la nova generació ens porta unes delícies elaborades amb ingredients d'origen 100% vegetal.

Fa alguns anys, el veganisme estava àmpliament associat a l'activisme pels drets dels animals, una bona salut o motius religiosos. Actualment, són molts els que practiquen aquest tipus de dieta, encara que sigui de manera temporal per fer una desintoxicació del cos. De fet, els productes sense components animals creixen amb imaginació i creativitat en tots els àmbits de l'alimentació i cada dia ens arriben propostes temptadores aptes per a qualsevol règim.

• **De beguda d'arròs.** Tenim diferents opcions: arròs amb xocolata, arròs amb gerds, minibombó i nou bombó. No només són adequats per a les persones intolerants a la lactosa, sinó que són excel·lents per a aquells que tenen cura de la salut i per als fans dels gelats italians. La beguda amb la qual s'elaboren s'obté per la fermentació, en diverses etapes, dels grans d'arròs frescos, mòlts i cuits. Refrescant i digestiva, és ideal per als que tenen l'estómac delicat i es recomanen en casos de gastroenteritis i indigestió. Així, els gelats mantenen aquestes propietats i resulten suaus i exquisits. Alhora, els greixos que aporten són àcids grassos poliinsaturats, que mantenen neta la circulació sanguínia de dipòsits grassos, alhora que ajuden a reduir els nivells d'àcid úric.

• **Amb beguda de soja.** Pots triar entre terrina o cornet i els gustos que et proposem aquest any són: soja amb cafè, soja amb fruites, soja amb cirera i soja amb xocolata. Aquesta beguda vegetal sense greixos animals té la capacitat de reduir els triglicèrids i el colesterol i aporta fibra i calci.

• **De fruites.** Agraden a tothom i són l'elecció més saludable i autènticament refrescant. Els de gel per congelar a casa estan destinats als nens i es fan amb suc de fruita (cirera, taronja, llimona i maduixa) i sense sucre, ja que s'endolceixen amb concentrat de raïm. Tot el contrari del que suposen els seus anàlegs del comerç no ecològic, en què es concentren colorants i sucres.

Una recepta tradicional

Com hem dit abans, els de llet són el gran èxit de la temporada perquè són cremosos i dolços. A Veritas els fem amb llet ecològica i seguint la recepta tradicional de tota la vida. Tria el teu gust preferit (maduixa, torró de Xixona, xocolata, llimona, vainilla, crema catalana o iogurt amb nabius) i gaudeix del gelat a l'hora de les postres, per berenar, acompanyant un crep, afegint-ne a un batut de fruites... Els trobaràs envasats en terrines isotèrmiques de 500 ml, que permeten que es conservin perfectament.

• **Poc greix.** Contenen quantitats de greixos més baixes (en alguns casos fins a un 50% menys), cosa que implica valors energètics inferiors als que tenen altres productes de qualitat similar.

• **Ingredients naturals.** Estan elaborats amb matèria primera totalment ecològica i no contenen residus de materials transgènics procedents de l'enginyeria genètica. Així mateix, tots els ingredients certificats són d'origen europeu, excepte el cacau i la vainilla, que procedeixen de Madagascar i la Guaiana Holandesa.

• **Mètodes de sempre.** S'elaboren amb la tècnica que ja es feia servir fa 25 anys i s'ha recuperat el rovell d'ou com a emulsionant (com es feia abans) en substitució d'emulgentes industrials tecnològicament molt més senzills i econòmics. 

Mai Vives

Consultora de nutrició i salut



1. Gelat d'arròs i gerds. Naturattiva
2. Gelat minibombó d'arròs. Naturattiva
3. Gelat de xocolata. Veritas
4. Gelat de llimona. Veritas
5. Gelat de torró. Veritas



1. Terrina de soja i xocolata. Naturattiva
2. Gelat mini nou. Naturattiva
3. Gelat de soja i fruita. Naturattiva
4. Gelat de maduixa. Antica Gelateria
5. Gelat multifruites. Antica Gelateria

GELATS VEGANS SANS I CAPRITXOSOS

Divendres 14. Horari: 17.00 - 19.00 h

Miriam Fabà. Preu: 30 €

RESERVA a www.terraveritas.es



Foto: J. Canyameres

Emma Roca
Ultrafondista, bioquímica,
bombero i mare

Cos o ment: qui pot més?

Quan es fan curses o entrenaments de llarga distància i el cos ha d'estar moltes hores sense parar de moure's, arriba un moment en què les cames i els braços diuen prou. Però sempre hi ha un component que mana sobre tots: la ment.

Segons els experts hi ha dos tipus de dolor relacionats amb l'exercici: un, el muscular general relacionat amb la fatiga, i dos, el causat per lesions específiques. S'ha vist que quan es participa en esdeveniments de resistència llargs i aeròbics, s'indueix un efecte analgèsic agut que pot durar més de 30 minuts i que ens proporciona la capacitat de continuar avançant malgrat el malestar existent. Però sempre hi ha un límit (Hoffman et al. 2007). Des del 1995 que corro carreres llarguíssimes i duríssimes, que han fet que el cervell es vagi enfortint. Així, l'experiència és un grau, sobretot quan el cos ha dit prou i s'ha de seguir avançant. Els límits existeixen i els posa la mateixa salut mental i física de la persona. És necessari tenir l'entrenament ben fet, les revisions mèdiques en regla, descansar quan toca i, principalment, seguir dia a dia una bona alimentació. No ens hem de deixar mai i és fonamental vigilar la qualitat dels aliments, que han de ser de proximitat i ecològics. Des de fa uns anys s'està treballant amb el model d'un governador central que sap quan augmentar o disminuir el rendiment d'un exercici. Aquest governador és el cervell i pot estar condicionat per factors com l'estat emocional, el mal dormir, el nivell de motivació, els pensaments supersticiosos, la presència de competidors, el prendre substàncies dopants, excitants o placebos, la capacitat de refredar el cos, la ingesta de carbohidrats i finalment l'experiència prèvia (Noakes 2012).

Hi ha molts tipus de curses i la manera de patir-les o gaudir-les varia, en part, en funció de si són individuals o no. S'ha d'anar preparat per patir, disposat a passar-ho malament (i bé) i saber que moltes vegades la balança no estarà compensada. No s'hi val pensar que ja ens prendrem un ibuprofèn: aquest tipus de medicaments s'han d'evitar en la mesura del possible si no és per una causa major, perquè el ronyó ja pateix filtrant

les toxines de la sang com per afegir-li més impediments amb la vasoconstricció del túbul renal que causa el medicament (Rogers & Hew-Butler 2009) (Hoffman & Fogard 2011).

La veu de l'experiència

La pràctica ens proporciona pautes per saber quan ens estem passant de la ratlla i poder frenar a temps. Durant la carrera poden aparèixer un munt de problemes: entorsis dels turmells (es poden prevenir amb kinesio taping), fractures per estrès (quan no es descansa prou entre carreres o entrenaments), tendinopaties, fasciitis plantars, problemes gastrointestinals (per una mala gestió del menjar i la beguda abans i durant la cursa), lesions relacionades amb l'ambient a causa de la calor, el fred, l'altura... (Khodaei & Ansari 2012).

Durant més de 20 anys he participat i acumulat experiència en carreres molt dures, tant d'equip com individuals. És imprescindible que la parella tingui el mateix objectiu, preparació i motivació: si és mixta, el noi sol anar molt millor al principi, però a mesura que passen els dies això canvia. La muntanya té desnivells i les descàrregues provoquen trencament muscular. Quan van passant els dies el cos perd les eines per regenerar-se a temps i el dolor i la fatiga poden ser considerables. Si hi sumem dormir malament, tot empitjora i la ment és de vital importància. Quan són individuals, som responsables de nosaltres mateixos i la gestió del dolor és totalment individual. Un és amo dels seus actes i conseqüències, per tant, és molt important conèixer els propis ritmes i gestionar bé el desgast acumulat. Més que mai cal saber cuidar-se i no esperar que ho faci un tercer.

• **Raids d'aventura:** Raiverd, Raid Gauloises, Eco-Challenge, copes i campionats del món, Camel Trophy. Són carreres multidisciplinàries que tenen lloc a la natura i moltes

vegades en països exòtics. S'ha de passar per una sèrie de controls durant un recorregut (que pot ser lineal o circular) i els quilòmetres es fan en diferents disciplines, que van des de la bici de muntanya, carrera, patins, rem, caiac, cavall, patins en línia fins a equitació. S'avança amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola, els equips estan formats per un mínim de dues persones i un màxim de sis i sol ser obligat que un dels components sigui del sexe contrari. El material que es necessita en cada secció el pot posar l'organització o l'equip d'assistència de cada equip, majoritàriament no hi ha vehicle ni GPS i el treball en equip és clau. És important saber que hi ha moments difícils i que els companys són imprescindibles per seguir avançant.

• **Curses d'esquí de muntanya:** Pierre Menta, Mezzalama, Patrouille des Glaciers. Es puja per la neu amb uns esquís que porten una pell de foca sintètica a la sola, que no deixa que llisquis cap enrere però sí cap endavant i permet tenir el taló lliure per pujar en moviment d'esquí de fons clàssic. Per baixar es fixen els talons, es treuen les pells i es pot descendir en estil alpí. Tant el nivell d'atreviment baixant com el treball cardiovascular realitzat en pujar han d'estar compensats al màxim i equilibrats dins de l'equip.

• **Curses de bicicleta per etapes:** Titan Desert, Transpyr. La gestió del ritme des del primer dia condicionarà molt la resta de trams. Cal ser regular i no voler cremar tots els cartutxos el primer dia (quan més frescos estem).

• **Ironmans, duatlons i triatlons de llarga distància.** Inclouen diferents disciplines, amb la qual cosa en una aniràs millor que en les altres i la tècnica en cada una serà vital.

• **Ultramaratons:** són carreres més llargues que una marató (> 42,125 km), normalment per muntanya amb senders que poden ser o no tècnics i exposats a la climatologia del moment. Solen ser per etapes, com la Transalpine o individuals com la Ultra Trail Mont Blanc, Leadville, Western, Hardrock, Diagonale des Fous, pel desert com la Marathon des Sables o per asfalt com la Comrades... El volum de preparació i l'experiència en la gestió dels quilòmetres i la nutrició són fonamentals. El ritme de carrera s'ha de controlar molt bé i saber quan intensificar-lo o reduir-lo. Durant les primeres baixades cal tenir sang freda i no accelerar en excés per evitar un possible trencament muscular o sobrecàrrega, que no tenen marxa enrere. Quan hi sumem problemes musculars i de llagues, com em va passar fa unes setmanes a Sud-àfrica, el calvari augmenta i la ment es fa imprescindible per acabar. ▮

Més informació

- Hoffman MD, Lee J, Zhao H, Tsodikov A. Pain perception after running a 100-mile ultramarathon. Arch. Phys. Med. Rehabil. 2007; 88:1042Y8.
- Hoffman MD, Fogard K. Factors related to successful completion of a 161-km ultramarathon. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2011; 6:25Y37.
- Khodaei M, Ansari M. (2012). Common ultramarathon injuries and illnesses: race day management. Current Sports Medicine Reports, 11(6), 290-7.
- Noakes TD (2012): Fatigue is a brain-derived emotion that regulates the exercise behavior to ensure the protection of whole body homeostasis. Frontiers in Physiology, 3 APR (April), 1-13.
- Rogers IR, Hew-Butler T. Exercise-associated hyponatremia: overzealous fluid consumption. Wilderness Environ. Med. 2009; 20:139Y43.

PLACER

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



barnhouse
BIO DESDE 1979

CONOCE MÁS SOBRE
NUESTROS INGREDIENTES
EN WWW.BARNHOUSE.DE



De sègol, si us plau

El reconeixeràs per la molla densa i fosca i en gaudiràs gràcies al seu gust intens i una mica àcid. El pa de sègol té l'avantatge de contenir menys gluten que l'elaborat amb farina de blat, tot i que segueix sense ser apte per a celíacs. A més, és una extraordinària font de fibra i es conserva tendre diversos dies.



El sègol és un cereal que es va començar a conrear fa uns 2.000 o 3.000 anys a les zones fredes del Nord d'Europa i Euràsia. Actualment, el pa fet amb aquest cereal gaudeix d'una gran popularitat a Alemanya, Finlàndia, Estònia, Dinamarca, Polònia i Rússia. A Alaska quan alguna cosa té un sabor deliciós es diu que és com "ous sobre sègol" (eggs on rye) i al nostre país guanya adeptes cada dia gràcies a les seves extraordinàries qualitats nutritives i els seus efectes beneficiosos:

- **Dona energia i millora l'humor.** Moltes vegades la falta de vitalitat i el mal humor es relacionen amb una ingesta pobra de les vitamines del grup B. Un dèficit que po-

dem compensar prenent-ne unes quantes llesques diàries: 100 grams cobreixen el 40% de les necessitats diàries de vitamina B₁ i una quarta part de les de B₃.

- **Ajuda a mantenir la silueta.** És molt ric en fibra i carbohidrats gelificants, per la qual cosa se sol prescriure en algunes dietes d'aprimament perquè en menjar-ne no tem una gran sensació de sacietat. Tanmateix, el contingut calòric no és més baix que el del pa comú.

- **Regula el trànsit intestinal.** Té menys proteïnes i greixos que el pa de blat i, alhora, aporta més hidrats de carboni i fibra. Per aquest motiu està recomanat especialment per combatre el restrenyiment, atès que estimula el sistema digestiu.

- **Controla la diabetis i el colesterol.** A diferència del blat, les molècules de midó del sègol estan tancades en una fina trama de cel·lulosa. Això n'alenteix la digestió intestinal, de manera que l'alliberament de glucosa té lloc gradualment i progressivament, i s'eviten puntes brusques, la qual cosa fa que sigui ben tolerat per hiperglucèmics i diabètics. Quan els nivells de colesterol són alts, la fibra arrossega part del colesterol i l'elimina per la femta.

- **Activa el sistema circulatori.** Estimula la circulació de la sang i proporciona elasticitat als vasos sanguinis, propietats que el fan aconsellable en casos d'hipertensió arterial i arteriosclerosi.

Una recepta infalible de només 4 ingredients

La nostra recepta tan sols conté farina de sègol ecològica, llevat mare, aigua i sal. Una fórmula que no cal canviar ni millorar perquè ja és perfecta, només necessita el temps d'espera perquè la fermentació sigui com ha de ser i la voluntat de respectar els processos tradicionals.

- **Farina de sègol ecològica.** Té la particularitat de tenir menys quantitat de gluten que la de blat. Per això, respon pitjor a l'acció del llevat i la massa no atrapa tant gas en fermentar. El resultat és un pa fosc, més compacte i menys esponjós que el de blat, que té un gust lleugerament més amarg, però molt saborós. I per donar-li un toc d'elasticitat barregem el sègol amb una proporció de blat.

- **Llevat mare.** L'obtenim reservant un tros de massa crua de la fornada anterior, hi afegim farina i aigua i deixem que fermenti. L'endemà s'agafa un tros d'aquesta nova massa fermentada i amb aquesta activem la fermentació següent i així successivament. Amb la fermentació s'aconsegueix elevar el pa, però també predigerir tots els elements del gra: proteïnes, carbohidrats, greixos i cel·lulosa. Les substàncies que componen la massa es transformen així en compostos més nutritius, més simples i més fàcils de digerir. El segó, per exemple, ja no es nota en trossos gruixuts, sinó que queda integrat entre la resta dels components. En resum, el llevat mare prepara el pa perquè els seus nutrients siguin més potents, protegeixin la flora intestinal i no desgastin les nostres reserves minerals, de manera que afavoreix les propietats del pa integral i ecològic. A més, la fermentació làctica és la responsable de la seva olor, frescor i gust una miqueta àcid. ▣

Quin et poso?

El format també incideix en la seva textura i per satisfer tots els paladars en tenim diversos de disponibles: barra de quilo, rodó de mig quilo, barra de quart de quilo amb menys molla, al pes i els daus (perfectes per preparar minientrepans).

Sigueu el que sigui el que triïu, aguanta fresc diversos dies i quan vegis que comença a endurir-se la nostra recomanació és menjar-lo torrat. És boníssim!



SUPRALIMENTACIÓN

Nuevos aliados Bio en tu alimentación



BIRCHER SPORT

Ingredientes (1 persona)

- 1 cucharada sopera rasa de Supralimento **SPRT**
- 1 cucharada sopera de copos de teff El Granero Integral
- 2 cucharadas soperas de Copos de Avena germinada El Granero Integral
- 1 cucharada sopera de Bayas del goji
- 50 ml de bebida de avena
- 5-6 cucharadas soperas de yogur de soja natural
- 1/4 manzana pelada y cortada en trocitos pequeños
- 2-3 fresas
- 2 nueces

Preparación

En un bol mezclamos los copos de avena y teff, **SPRT** y bayas del goji. Añadimos la bebida de avena y dejamos reposar 10 minutos para que se ablanden los copos y se forme una masa un poco densa (también se puede dejar reposar durante la noche). Para servir añadimos 3 cucharadas soperas de yogur y la manzana troceada a la mezcla de avena y teff. Servimos en un bol, añadimos por encima 2 cucharadas más de yogur, unas fresas troceadas y las nueces.



Encuentra más información y recetas en www.elgranero.com

L'horta de la Carme

A l'estiu, l'hort ecològic de la Carme es troba en un punt òptim, apoteòsic i exultant de color, olor i sabor. No hi ha millor moment per gaudir de l'esplendor dels seus fruits: des del tomàquet rosat, de gust molt intens i ideal per a amanides o per farcir, fins a l'albergínia blanca, de textura melosa i poc comuna. Tan sols un parell d'exemples del meravellós espectacle que es trasllada a les nostres botigues per posar al teu abast les fruites i verdures més saludables.

L'Horta de Carme. Camarles, Tarragona

La Carme Martí i l'Agustí, el seu marit.



Sabies que, segons un estudi recent consumir 10 racions diàries de fruita i verdura redueix un 24% la probabilitat de tenir malalties del cor i un 13% el risc de patir càncer

Han quedat enrere els temps en què les verdures eren simples acompanyants de l'ingredient principal. Avui, per fi, se'ls reconeix el seu lloc i assumeixen el protagonisme més absolut. Rostides, crues, al vapor, saltades, guisades o arrebossades, però sempre al punt per gaudir d'una textura al dente, que permeti gaudir de les aromes i els gustos més autèntics. No obstant això, perquè aquesta autenticitat sigui una realitat la matèria primera ha de ser de primera qualitat, com la que es conrea a L'Horta de Carme (situada a Camarles, Tarragona), una petita empresa familiar formada inicialment per la Carme Martí, l'Agustí (el seu marit) i el Baltasar (el seu cunyat), que va néixer arran de la preocupació per la contaminació de les terres, les aigües i les mateixes persones, causada per l'agricultura no ecològica.

La mateixa Carme ens explica que després de tota una vida dedicada a l'agricultura van decidir fer el pas al cultiu ecològic el 2010. Des de sempre havien tingut un petit hort ecològic per a consum propi en el qual seguien rigorosament els costums dels seus pares sense cap ajuda exterior. "Amb el temps, vam optar per estendre aquestes pràctiques a la totalitat de la finca. Ràpidament vam contactar amb Veritas i gràcies al seu suport podem continuar fent el que ens agrada i transmetre als nostres fills, Sebastià i Martí, que ja treballen a l'empresa, la tradició que hem heretat dels nostres avantpassats".

"Una de les nostres característiques diferencials és que part del cultiu del tomàquet es fa en hivernacle, un mètode que aprofita tots els factors per obtenir collites de primeríssima classe. El resultat és una gran varietat de fruits, molt més saborosos i nutritius que els no ecològics". L'hivernacle és capaç de proporcionar les condicions ambientals més idònies, i evita l'aparició de plagues i malalties. Duen a terme la pol·linització amb borinots, s'utilitzen insectes depredadors per controlar les plagues de manera natural i només es fa servir adob ecològic. "Les finques estan regulades pels requisits establerts pel CCPAE i la UE de producció ecològica i periòdicament es realitzen els controls estipulats".

Gustos perduts

Recuperar les espècies antigues és una altra de les seves prioritats i darrere de cada èxit hi ha tota una tasca de recerca, que no sempre és fàcil. "De vegades recorrem als bancs de llavors, però també col·laborem amb entitats i particulars que ens cedeixen llavors. Tots fem un treball important que ajuda a augmentar i preservar la biodiversitat".

Entre les varietats recuperades destaquen els tomàquets marmande quarantè o quarentena, la mongeta fina morada, el bròcoli bord, l'albergínia norimma (Violeta) i l'albergínia blanca de Manresa. "Es busca que s'adaptin a les condicions del camp i el seu cultiu és totalment ecològic, més pausat i sense cap substància química. Creixen més lentament perquè l'adob no conté nitrats (que acceleren el desenvolupament de la planta) i aquesta lentitud fa que assimilïn més i millor els nutrients naturals de la terra. El producte final és una delícia gustosíssima i de gran qualitat, tant sensorial com nutricional".

10 racions de vegetals al dia

Davant la conveniència de menjar ecològic per protegir la salut i el medi ambient, la Carme ho té clar: "Els aliments ecològics són més saludables perquè estan lliures de pesticides, fertilitzants, additius, conservants... Per tant, són molt més nutritius i ens ajuden a millorar la salut i a prevenir malalties. A més, com a agricultors que som, ens sentim responsables respecte als consumidors, ja que és a les nostres terres on comença la cadena alimentària i creiem que han d'estar perfectament netes de residus".

Està comprovat que els vegetals ecològics tenen més vitamines i minerals que els no ecològics. "Sovint les persones ho desconeixen i només concedeixen importància a aquesta dada quan la falta de nutrients es reflecteix en el seu estat de salut. Igualment, els aliments ecològics són importants pels químics que no tenen i és una llàstima que únicament ens recordem d'això quan es detecten les temudes alarmes alimentàries". Aquesta és una realitat aclaparadora que adquireix, si fos possible, més importància davant el recent descobriment sobre la conveniència de prendre 10 racions de fruites i verdures en lloc de les 5 que es recomanaven fins ara.

Un estudi recent de l'Imperial College de Londres (publicat a l'*International Journal of Epidemiology* i realitzat per l'epidemiòleg noruec Dagfinn Aune) recomana la ingesta diària de 800 grams de vegetals. Per exemple, una ració podria ser una pastanaga o un tall de síndria o bé tres cullerades soperes de verdures cuinades. Segons la recerca, menjar regularment aquesta quantitat reduiria un 24% la probabilitat de patir malalties del cor, un 33% el risc de vessament cerebral, un 13% de patir càncer i un 31% de morts prematures. Uns percentatges molt encoratjadors que es fonamenten en la complexa xarxa de nutrients que contenen els vegetals. Segons l'estudi espinacs, enciam, col llombarda i coliflor ajuden a prevenir infarts i vessaments cerebrals, mentre que mongetes tendres, pebrots, pastanagues i crucíferes mantenen a ratlla el càncer.

Tomàquet per al cor

Un hort no és complet sense els tomàquets i al de la Carme se'n conreen moltíssimes varietats durant la temporada, que sol durar uns sis mesos. És molt ric en licopè, el pigment responsable del seu color vermell, al qual s'atribueixen propietats antioxidants i una important capacitat de reduir el risc cardiovascular. Per assimilar millor el licopè és aconsellable acompanyar-lo d'un greix saludable, com l'oli d'oliva.

- **Montserrat.** Aromàtic, de pell consistent i polpa dolça, és perfecte per farcir.
- **Cor de bou.** Es caracteritza per ser molt carnós i tenir poques llavors.
- **Berner rose.** De color rosa clar, és extraordinàriament gustós.
- **Rosa.** D'aspecte rodó i aixafat, és gros, la polpa és bastant carnosa i el paladar és extraordinari.
- **Morat primz.** Crida l'atenció per la forma aplanada i el color vermell fosc tirant a rosa.
- **Kumato.** Molt cruixent, és perfecte per menjar tallat en làmines fines i amanit amb oli i sal.
- **Raff rebelión.** Carnós i solcat, té un gust intens que el fa ideal per prendre en amanida.
- **Marmande o quarentena.** Una varietat recuperada de carn consistent i carnosa.
- **Cirerol.** Perfecte per a amanides i guarnicions, el tenim en tres varietats: negre, groc i vermell.
- **Pera.** Ideal per triturar en gaspatxos i per sucucar pa.
- **Rodó en branca.** En presentar-se en branca, conserva millor les seves qualitats. S'ha de menjar ben madur.
- **De penjar.** No cal que es guardi a la nevera i és perfecte per sucucar pa.

Crucíferes i fulles verdes contra el càncer

Els vegetals verds són rics en vitamines, ferro i clorofil·la i, a més, contenen polifenols i luteïna, dues substàncies antioxidants i depuratives que prevenen certs tipus de càncer i eviten l'envelliment prematur. És important consumir-los crus o al vapor per aprofitar-ne al màxim el potencial nutritiu.

- **Col kale.** S'ha convertit en el vegetal de moda gràcies a la seva riquesa nutricional: una tassa de fulles cruixents i fibroses té més calci que la llet i més ferro que la carn.

JÀSÖN®

CUIDAMOS
TU CABELLO
EN ARMONÍA
CON LA

NATURALEZA

DESDE 1959



Hidratante
84% Aloe Vera

Sin Parabenos, SLS, Vaselinas,
Colorantes artificiales ni Ftalatos





- **Bròcoli.** Combina amb una gran varietat d'aliments, però el seu cultiu és molt delicat i depèn molt del temps per això no sempre es troba.

- **Coliflor blanca, verda i lila.** Altament nutritiva i baixa en calories, és molt versàtil i es pot consumir de moltes formes: crua, cuinada, en puré...

- **Espinacs i bledes.** Dues verdures molt riques en proteïnes i ferro, que combaten l'anèmia ferropènica. Queden delicioses saltades o en truita.

- **Enciam.** **Ingredient** clàssic de qualsevol amanida, és ric en vitamines, fibra i minerals. N'oferim tres varietats: meravel·la (molt apreciada per la seva dolçor i suculència), roure vermell i roure verd (de textura suau i gust semidolç).

Els colors de la salut

Taronja, groc, lila, blanc, verd, porpra, vermell... La multitud de colors de les verdures i fruites ve donada per la presència de diferents pigments, tots ells molt saludables. El color morat (albergínia, remolatxa) correspon a les antocianines, considerades antioxidants i afavoridores de la circulació sanguínia. El blanc (ceba, api) és el de l'al·licina, que promou la producció d'enzims que ajuden a combatre les infeccions per bacteris, lluitar contra les substàncies carcinògenes i reduir el colesterol. I els vegetals de tons ataronjats (carabassa) contenen betacarotè, un pigment antioxidant que actua com a provitamina A, un tipus de flavonoide que es considera anticancerígen i el consum del qual s'associa a l'increment de la resposta immunitària i la protecció de la vista.

V Fruita d'estiu

"És cert que populament estan considerades fruites, però el meló i la síndria són, en realitat, hortalisses. De fet, pertanyen a la mateixa família que el cogombre, el carbassó i la carabassa: per això quan un meló no està al punt es diu que és un cogombre". Tant un com l'altra tenen un gran contingut d'aigua i són una fantàstica font d'hidratació davant la calor estiuenca.

- **Meló.** Refrescant i aromàtic, aporta proteïnes, vitamines i fibra. El més popular és l'anomenat pell de granota, la polpa del qual és dolça i cruixent, mentre que el cantalup crida l'atenció per la carn de color taronja.

- **Síndria.** Té propietats depuradores i diürètiques. La Carne en conrea dues varietats: la clàssica negra (d'escorça verda fosca i carn vermella) i la ratllada verda sense llavors, sobre la qual fa una puntualització: "No és transgènica com molta gent es pensa, sinó que l'obtenim per reproducció vegetativa creuant dues plantes els cromosomes de les quals són incompatibles: posem una planta prop d'una altra perquè la pol·linitzi, però no la fertilitzi, i el fruit resultant és una síndria sense llavors. En aquest cas, es creua el pol·len masculí d'una síndria diploide amb la flor femenina d'una síndria tetraploide i n'obtenim un híbrid natural estèril (una síndria triploide), que és incapaç de produir llavors, però que manté intactes tots els nutrients".

- **Albergínia.** Conté vitamines, proteïnes i minerals (sobretot potassi). La norimma (de color morat i amb un collaret blanc) és la millor per fregir perquè no absorbeix l'oli, la blanca de Manresa (més suau que la negra) és perfecta per rostir i la negra amb prou feines té llavors i és molt carnosa i gustosa.

- **Remolatxa.** De carn dura i dolç, es recomana en casos d'anèmia i convalescències gràcies al seu alt contingut en ferro. També és rica en sucres, potassi i vitamines.

- **Ceba tendra.** Lleugerament picant, però molt agradable al paladar, aporta fibra, vitamines i minerals (potassi, calci, ferro, magnesi i fòsfor).

- **Carabassa.** Les varietats d'aquest any són: violí (de paladar molt fi i ideal per acompanyar rostits de carn), potimarron (és molt consistent i té l'avantatge que la pell és comestible i no cal pelar-la) i Provença (de color lleugerament salmonat). La potimarron és la primera que collim, però també la primera que s'acaba, ja que no es pot conservar després de la collita, al contrari que les altres dues.

- **Cogombre francès.** Un aliment molt refrescant, que ajuda a mantenir hidratat l'organisme. Perfecte per a amanides i gaspatxos.

- **Carbassó.** Gràcies al seu abundant contingut en fibra i les poques calories es recomana en les dietes d'aprimament. Tenim el carbassó clàssic i un altre de lleugerament arrodonit i amb taques groguenques.

- **Pebrot.** Ric en vitamines C, B2 i E, és important menjar-lo cru per aprofitar-ne al màxim les propietats. La varietat Califòrnia pot ser verda, vermella o groga i la carn

és dolça i gruixuda. L'italià (verd i allargat) és perfecte per fregir.

- **Mongeta tendra.** Rica en vitamines, fibra i minerals, aquest any n'oferim de tres tipus: verda fina (de sabor intens i textura sucosa), morada fina (molt carnosa) i perona (plana, ampla i gustosa). **V**

L'Horta de Carne



Descubre nuestra gama de copos de avena integral

Disponibles en tres deliciosas texturas.

biocop.es



Aixeca't i camina

T'has parat a pensar quantes hores al dia passes assegut? Quan ho facis pot ser que t'adonis que gran part de la teva vida transcorre en una cadira o una butaca. En aquest article t'explicarem els riscos que això suposa per a la salut i com uns petits gestos quotidians t'ajudaran a reduir aquest temps d'inactivitat, al marge que facis exercici regularment o no. El primer consell: llegeix aquesta revista dempeus.



Escoltant el meu cos he arribat a la certesa que treballar asseguda durant hores ininterrompudament em fa sentir malament des del punt de vista físic, anímic i mental, tot i que sóc de les que s'aixeca de tant en tant per fer un estirament. Però no n'hi ha prou. I quan vaig a classes de ioga veig el grau de rigidesa dels cossos en general, sobretot a mesura que ens fem grans. Hi ha un exercici molt simple que consisteix a ajupir-se, mantenint els peus plans i acostant les natges a terra però sense asseure's, com solen fer a l'Índia o al Marroc per menjar, parlar, descansar... És una postura comodíssima, magnífica per mantenir-se flexible, no obstant això són pocs els que poden col·locar-se en aquesta posició i molt menys mantenir-s'hi còmodament.

En la nostra cultura es viu assegut: a l'oficina, al cotxe, a taula, mirant la televisió... Arribem a estar asseguts unes 50 hores a la setmana i això és molt de temps en una postura que no permet cap estirament. De fet, passem més hores estant asseguts que dormint. I ni tan sols ens preguntem si es tracta d'un hàbit normal, tal com comentava Nilofer Merchant en una TED talk el 2013: "Asseure's és

tan increïblement freqüent que ni tan sols ens preguntem quant de temps ho estem fent. I com que tothom ho fa, ni tan sols pensem que no està bé".

Què passa si no ens movem?

Estem dissenyats per moure'ns i en no fer-ho el nostre cos es queixa amb dolors, rigidesa, malestar, incapacitat de pensar bé, etc. És per aquest motiu que moltes start ups de Silicon Valley i algunes grans empreses com Google, Twitter o Facebook ofereixen als treballadors la possibilitat de treballar drets i asseguts, amb taules que es poden elevar. Les conseqüències d'aquest estil de vida sedentari estan començant a sortir a la llum i nombrosos estudis suggereixen que incrementa les possibilitats de tenir sobrepès, problemes de cor i cardiovasculars, diabetis, dolors d'esquena, alteracions de pròstata, debilitament del sistema immunològic, depressió... (Van Uffelen 2013).

En realitat, no cal ser alarmistes i pensar en les possibles malalties, n'hi ha prou amb adonar-nos de la incomoditat que ens genera i del fet que el rendiment baixa en

picat quan es treballa així. Perquè a partir del moment en què ens asseiem durant hores comencen a succeir diversos canvis metabòlics i físics:

- **No cremem calories.** En repòs, la taxa metabòlica es desploma i el metabolisme deixa de consumir calories, per la qual cosa augmenten les taxes d'obesitat i cal lluitar contra l'augment de pes.
- **La circulació de les cames empitjora.** L'activitat elèctrica en els músculs de les extremitats inferiors cau immediatament i la circulació de retorn es torna lenta, amb la qual cosa apareixen venes varicoses.
- **El maluc s'afebleix.** En asseure's durant hores els músculs flexors del maluc s'escurcen, endureixen i afebleixen i, al mateix temps, els glutis s'estoven.
- **Pugen els triglicèrids.** L'organisme es desequilibra i tendeix a produir nivells més alts de triglicèrids i proteïna C reactiva, que és indicativa d'inflamació.

Vols viure més? Asseu-te menys

Quant a la solució del problema, aquestes mateixes recerques afirmen que els riscos no es redueixen amb l'exercici diari. En paraules d'un expert: "Treure a passejar al gos no contraresta la inactivitat, sinó que es tracta de la despesa total d'energia al dia". Per tant, cal moure's, fer estiraments, desbloquejar la rigidesa corporal i tant el cos com l'esperit ho agrairan. Comencem per canviar la manera de treballar i actuar:

- **Convoca "reunions caminant".** El que els anglosaxons anomenen walking meetings, una alternativa saludable a les tradicionals jornades laborals sedentàries. El moviment a l'aire lliure augmentarà la creativitat i la productivitat en tornar a l'oficina.
- **Trenca la monotonia.** Fes descansos freqüents, aixecant-te i fent alguns estiraments per oxigenar cos i ment. Aquest suggeriment també és vàlid quan s'ha de fer un viatge llarg al volant, ja que millora la concentració i augmenta la seguretat.
- **Busca alternatives a la cadira.** Pensa en altres formes d'asseure't. Per exemple, les boles de ioga converteixen un hàbit sedentari en una activitat, ja que involucren més grups musculars que les cadires normals.
- **No facis assegut el que puguis fer dret.** Ningú t'obliga a mantenir una conversa telefònica assegut, el millor és aixecar-se i, si és possible, fer un petit passeig.
- **Busca "excuses" per moure't.** Aparca el cotxe més lluny per afegir una caminada quan el vagis a buscar, ves caminant o amb bicicleta, puja i baixa les escales en lloc d'agafar l'ascensor...

En resum, no oblidis que vam néixer per caminar i no menyspreïs el valor d'aquests petits actes: cada vegada que t'aixeques i et mous el teu cos inicia els processos necessaris per metabolitzar el greix i el sucre i guanyes una mica de salut. **V**

IMATGE RENOVADA

LLEST EN 3H AL CONGELADOR

BIO ICE
Limon Naranja Fresa Cereza

100% FRUITA

Preparats per a l'estiu?

FINESTRA CIELO

www.lafinestrasulcielo.es

VEGAN

EUROPEAN UNION

Els millors refrescos per a l'estiu

Arriben als nostres lineals uns refrescos superinnovadors:

- Beguda de baobab, guaranà i ginebre: procedent del fruit d'un arbre originari de l'Àfrica, té un alt poder energitzant.
- Beguda de te verd amb llavors de xia: de gust lleugerament dolç, és revitalitzant i antioxidant.
- Te blanc antioxidant (amb llima i maracujà) i infusió relaxant (amb valeriana i mandarina). Ideals per prendre freds.
- Sucs d'açaí: rics en fibra i antioxidants. Tria la combinació que més t'agradi, amb nabius i magrana o amb maracujà, guaranà, herba mate i te verd.



Loció corporal Viridis

Et presentem la nova loció corporal de venda exclusiva a Veritas. Destaca per la seva ràpida absorció i per l'aroma refrescant, gràcies als olis essencials de bergamota i aranja rosada. Gaudeix del pràctic envàs amb dispensador i del preu recomanat!



Ganxets i rínxols

Ampliem la gamma de snacks saludables amb els ganxets de blat de moro i els rínxols de pèsols. Una manera ideal i divertida per aportar nutrients a la dieta dels més petits.



Hamburgueses de fajol Germinal

Noves hamburgueses vegetals de fajol i de mill amb albergínia. Totes dues destaquen pel sabor intens de cereals i per l'enorme aportació de nutrients per al nostre organisme.



Musli de fajol Grillon d'Or

Comença el dia amb energia sense gluten amb aquest deliciós musli de fajol inflat amb poma i mel. El fajol té un alt contingut en proteïnes i resulta ideal per tonificar i enfortir els ronyons.



Cacau 100% Blanxart

El cacau 100% es caracteritza pel seu clàssic sabor amarg i per les elevades propietats nutricionals. Entre aquestes, destaca l'efecte antiestrès, saciant i antioxidant.



La Laia

A l'estiu, ja se sap, hem de protegir la pell de sol, és importantíssim! Però com triem quina crema hem fer servir? Qualsevol crema és bona?

Jo aposto per fer servir una crema mineral i ecològica per diverses raons.

Prefereixo els filtres minerals perquè quan s'apliquen produeixen una barrera entre el sol i la pell, de manera que actuen com un mirall que reflecteix els raigs UV. En canvi, els filtres químics han de penetrar a l'epidermis i absorbeixen els raigs UVA i UVB.



Amb les cremes químiques sentia que quan em banyava omplia el mar d'oli.



Amb les cremes minerals estic tranquil·la, no són nocives per al medi ambient.

També em convencen com a cosmètic, em cuiden la pell, sense generar erupcions ni excessos de greix indesitjat,



i el més còmode: són perfectes per als infants... Es poden posar al moment i són resistents a l'aigua!





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

Per què és important la progesterona?

La progesterona té un paper principal en l'organisme femení i una producció insuficient d'aquesta pot provocar alteracions menstruals, ansietat, nerviosisme, digestions lentes, gasos, dolors i contractures cròniques, taquicàrdies, hipertensió... Una alimentació adequada és fonamental si volem aconseguir una fabricació òptima d'aquesta hormona i evitar problemes de salut.

La progesterona és una hormona i un neurotransmissor. Com a hormona té efecte antiinflamatori i prepara l'endometri per poder acollir l'òvul fecundat en cas d'embaràs. En canvi, com a neurotransmissor estimula el sistema gabaèrgic del cervell, que té efectes calmants i relaxants, redueix l'angoixa i la impaciència, regula la tolerància a l'estrès i, conseqüentment, condiciona la salut emocional, la conducta i la forma d'afrontar la vida. Per tant, és el millor ansiolític natural. Igualment, té un paper fonamental a l'hora de tenir una gestació saludable i produir-la de manera insuficient pot provocar dificultats per quedar-se embarassada o avortaments durant les primeres setmanes.

Les dones la produeixen als ovaris, la placenta i les glàndules suprarenals. Tanmateix, el sistema nerviós també té la capacitat de fabricar-la localment i metabolitzar-la en el seu metabolisme actiu, anomenat allopregnanolone. Aquest metabòlit estimula el receptor del neurotransmissor GABA i la falta de progesterona en condiciona una activitat inferior. El neurotransmissor GABA inhibeix el sistema nerviós central, té efectes calmants i afavoreix el descans, regula la pressió arterial i el ritme cardíac, redueix l'ansietat i la depressió, millora la resposta immunitària, alleuja la sensació de dolor i equilibra la motilitat intestinal.

Què passa si en falta?

Pots sospitar que no produeixes prou progesterona si notes alguns dels símptomes següents relacionats amb el cicle menstrual:

- **Cicle irregular.** Quan la durada és de 24 dies o menys (des del començament de la menstruació fins a l'inici de la següent), hi ha pèrdues de sang en la fase lútea (entre l'ovulació i la regla) o durant el primer trimestre de l'embaràs.
- **Temperatura corporal més baixa.** En bones condicions, la temperatura corporal (presa al matí abans de sortir del llit) hauria de pujar entre 0,3 i 0,5 °C en la segona meitat del cicle (entre ovulació i menstruació).
- **Processos inflamatoris.** Dolor de regla, pits adolorits (mastàlgia), inflors, molèsties lumbars...
- **Processos proliferatius excessius relacionats amb els òrgans sexuals.** Menorràgies (sagnat molt abundant), miomes, mames fibroses, endometriosis...
- **Ansietat premenstrual.** Insomni, irritabilitat, bruxisme... Aquestes alteracions tenen lloc entre l'ovulació i la regla.

Com se'n pot millor la producció?

Si efectivament en tens un dèficit hi ha una sèrie d'eines que ajudaran el teu metabolisme a incrementar-ne la producció.

- **Una dieta adequada activa la circulació.** És aconsellable menjar aliments que augmentin la fabricació d'òxid nítric (un gran vasodilatador) i protegeixin la paret vascular. Recorda igualment que fer exercici físic aeròbic ajuda a prevenir alteracions cardiovasculars com infarts, arteriosclerosi, hipertensió i insuficiència lútea. I no oblidis que riure també incrementa la producció d'òxid nítric.

- **Aliments rics en L-arginina i L-citrul·lina.** Síndria, salmó salvatge, gambes, carn d'animals criats en llibertat, pèsols, lleties, llavors de lli, xia, sèsam, cànem i fruita seca.
- **Fruita i verdura que aporten nitrats.** Remolatxa, maduixes, gerds, pastanaga, espinacs, bledes, bròquil i col arissada. Prendre mig got de remolatxa cada dia és una bona manera de millorar la circulació i estimular la producció de progesterona.
- **Molts antioxidants.** És important seguir una alimentació rica en fruita i verdura per lluitar contra els radicals lliures. Altres aliments que milloren la salut vascular són la xocolata amb un contingut elevat de cacau, el raïm amb les llavors, l'all, la ceba i el porro. Aquests tres últims tenen components anticancerígens i cal menjar-ne sovint. La ceba es pot consumir crua i també cuita perquè escalfant-la a foc lent no hi ha cap perill de destruir la quercetina, mentre que si en fem sopa la quercetina es queda al brou.

- **El nivell de colesterol ha de ser l'òptim.** La progesterona es fabrica a partir del colesterol i si el nivell està per sota del normal no es produeix la quantitat d'hormona necessària. Es consideren bons nivells de colesterol entre 170 i 220. Pots consumir ous, derivats làctics d'ovella o cabra i carn de ramats criats en llibertat, però sempre han de ser d'origen ecològic.

- **S'han de corregir les deficiències nutricionals.** Alguns micronutrients són imprescindibles per assegurar una bona fabricació de progesterona.

- **Vitamina B₆.** És especialment necessària per al desenvolupament del cos luti. Els anticonceptius orals són, sens dubte, l'origen més habitual de nivells baixos de progesterona a causa de la reducció de vitamina B₆ que provoquen.
- **Zinc.** Afavoreix la unió de la progesterona amb els receptors de l'endometri. Són aliments rics en zinc les pipes de carbassa (una cullerada sopera al dia ajuda a recuperar els nivells de zinc), el marisc i la carn blanca de qualitat.
- **Àcids grassos omega-3.** Els que provenen d'aliments del mar (peix blau, marisc i algues marines) fan pujar els nivells de progesterona, mentre que els greixos trans (brioxeria, fregits) estan associats a certes afeccions, com endometriosis i infertilitat.

- **L'estrès és un mal company de viatge.** Sovint moltes noies tenen falta de progesterona per aspectes tan quotidians com practicar molt esport (és especialment important no fer exercici físic molt intens i/o de llarga duració en la fase lútea), descansar malament a la nit (les noies necessiten dormir més de set hores i els nois més de sis) o tenir estrès emocional excessiu.

Més informació. xeiverdaguer.com

BURGERS DE CEREALS

QUINOA BURGER,
KALE, LLENTIES,
PANSES I AMETLLES

SARRAÏ BURGER,
VERDURES A LA BRASA,
MONGETES VERMELLES
I AMETLLES

MILL BURGER,
BLAT DE MORO,
CIGRONS, PIPES DE
GIRASOL

**NOVA GENERACIÓ
D'HAMBURGUESES
DE CEREALS,
VEGANES I ECOLÒGIQUES**

Elaborades amb

- CEREALS
- LLEGUMS
- LLAVORS
- VERDURES

NATURSOY Tel. 938 666 042 - info@natursoy.com



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Peix blau: coccions recomanades

La principal característica del peix blau és que és molt ric en àcids grassos omega-3, que prevenen i tracten les malalties cardiovasculars. No obstant això, perquè l'organisme pugui digerir-los fàcilment cal cuinar el peix a temperatures que no siguin massa altes.



El peix blau es diferencia del blanc pel seu alt contingut en greixos insaturats (àcids grassos omega-3), que són molt beneficiosos per a la salut. A l'hora de cuinar-lo cal tenir en compte que aquests greixos canvien d'estructura a temperatures de 70°C i que quan superen els 100°C resulten més difícils de digerir. De fet, la seva absorció és més beneficiosa si la temperatura de cocció no és gaire elevada. I també és important recordar que per millorar la digestió de la proteïna animal és acon-

sellable acompanyar-la amb un bon raig de suc de llimona. Vegem ara tres formes de cuinar el peix blau per evitar que se'n saturin els greixos.

- **A la planxa.** Col·loca el peix a la planxa calenta amb la pell cap avall, tira-hi una mica d'oli per damunt i cou-lo fins que canviï de color per l'acció dels vapors que genera. Quan gairebé estigui fet gira'l ràpidament i treu-lo del foc. La pell el protegeix de les temperatures fortes i l'interior es manté sucós.

- **A la sal.** Les peces han d'estar com més senceres millor (es poden buidar però procurant no obrir-les completament) i no cal treure'ls les escates perquè, una vegada cuites, quan es trenca la sal es retira la pell. Fes servir sal gruixuda, que es pot aromatitzar amb herbes i espècies o s'hi pot afegir una mica de sal fumada per donar-li un toc diferent. A l'hora de cobrir el peix pots fer-ho només amb sal i una mica d'aigua o afegint-hi clara d'ou lleugerament batuda per aconseguir una crosta més dura.

- **Temps i temperatura de cocció.** Varia segons la grandària, tot i que la regla general és de 20 minuts per quilo de peix (sempre és millor quedar-se curt perquè no quedi sec). La temperatura del forn ha d'estar entre 200 i 220 °C, i la quantitat orientativa de sal serà de 2 quilos per cada quilo de peix. Si vols cuinar un exemplar petit un bon truc és deixar l'aleta fora de la sal i quan passin uns 20 minuts estirar-la: si surt fàcilment ja està fet.

- **A la papillota.** Consisteix a embolicar els aliments en paper d'estrassa i cuinar-los al forn a una temperatura mitjana (l'opció de fer-ho amb paper d'alumini està totalment desaconsellada perquè passa contaminants a l'aliment). Aquesta és la forma més tradicional, tot i que també hi ha utensilis que faciliten aquesta tècnica, com l'estoig de silicona (que sempre ha de ser de silicona platí: en cas contrari és millor fer servir paper). En tancar la papillota, l'interior ha de quedar hermètic i com que el paper és difícil de segellar pots elaborar una cola

a partir de clara d'ou, que permet un tancament perfecte i evita la pèrdua de vapors.

- **Temps i temperatura de cocció.** Per obtenir un resultat òptim has de triar ingredients que necessitin el mateix temps de cocció i tallar-los en trossos de grandària similar. Si algun dels aliments és més dur (com les verdures per exemple), és convenient coure'l una mica abans de posar-lo al paquet. La temperatura ideal del forn és de 180 °C i el temps de cocció és variable, ja que depèn dels ingredients triats, tot i que sol oscil·lar entre 15 i 30 minuts. Una pista molt fiable és vigilar que la papillota estigui completament inflada. Si està tancada hermèticament, la temperatura interior del preparat no sobrepassarà els 100 °C en cap cas.

CURS INTENSIU "TÈCNiques DE CUINA
SALUDABLE I NUTRITIVA" (NIVELL I)

4 dies: de dimarts 18 a divendres
21 de juliol. (16.30 – 20.30 h)

Mireia Anglada. Preu: 180 €

RESERVA a www.terraveritas.es

Recull de vídeos de Tècniques de Cuina a la nostra web www.veritas.es



COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS...

Aquest oasi en ple cor de Barcelona viu dia rere dia moments únics que l'omplen de vida. Et deixem algunes de les experiències de què vam poder gaudir l'últim mes:

Un **loga & EcoBrunch amb StralaBcn i el restaurant Bendita Helena**. En el menú vam tenir: púding de xia i matcha, french toasts i ceviche de coco i mango.

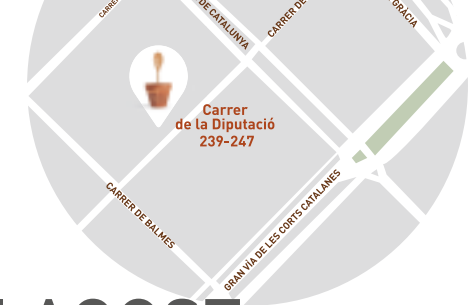


Una **"trobada de braços"** molt especial. Dues vegades a l'any Terra Veritas dona suport al **Banc de Sang** cedint l'espai i oferint un refrigeri saludable a tots els que durant el dia venen a donar sang.

Un sopar exclusiu per a les 8 guanyadores (i els seus acompanyants) del concurs **#quierocenarenterraveritas**, que van tenir la sort de gaudir d'un sopar preparat amb molt d'amor per les tres food bloggers que col·laboren mensualment amb Veritas. Una nit de rialles, confidències i, evidentment, un àpat deliciós i creatiu.



APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 230-247. Barcelona



ACTIVITATS DE JULIOL I AGOST

Dimarts 4

PLA DE SUPERVIVÈNCIA PER MENJAR SA DURANT LES VACANCES. Mareva Gillioz

Horari: 18.30 - 20.00 h

25 €

Dimarts 11

EXERCICI FÍSIC PER AL COS I LA MENT

La importància de menjar sa amb una vida non stop! Emma Roca

Mai no és tard. Per a res. Miquel Pucurull

La psicologia en l'esport, un pilar necessari.

Joan Barangé

Horari: 18.00 - 20.15

10 €

Dimecres 12

COM THAS D'ALIMENTAR PER PORTAR UNA VIDA ACTIVA

Showcooking "Alimentació i esport". Montse Vallory

Alimentació i rendiment esportiu. Juana González

d'Alimenta

Horari: 18.00 - 20.15 h

10 €

Dijous 13

ESPORT CADA DIA, COM ES POT FER POSSIBLE?

Exercici físic, imprescindible per als nens!. Eduard Massó

L'esport, el millor fàrmac per mantenir la salut.

Dr. Dani Brotons

Taller "Pràctica esportiva per fer esport cada dia".

Duet Sports

Horari: 18.00 - 20.15 h

10 €

Divendres 14

GELATS VEGANS SANS I CAPRITXOSOS

Miriam Fabà

Horari: 17.00 - 19.00 h

30 €

Dimarts 18

SUMMER PARTY! BEGUDES I TAPES CREATIVES

MÉS SALUDABLES PER A L'ESTIU. Alf Mota

Horari: 11 - 13 h

25 €

Dimarts 18, dimecres 19, dijous 20 i divendres 21 de juliol

CURS INTENSIU "TÈCNiques DE CUINA

SALUDABLE I NUTRITIVA" (NIVELL I)

Mireia Anglada

Horari: 16.30 - 20.30 h

180 €

Divendres 21

BON DIA, AMÈRICA LLATINA!

BRUNCH AMB MARIDATGE DE CAFÈS D'ORIGEN

Cecilia Guizar (MASCAF)

Horari: 10.30 - 12.30 h

25 €

AQUEST MES ET RECOMANEM...



CURS INTENSIU "TÈCNiques DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA" (NIVELL I)

Aquest estiu arriba el primer curs intensiu de tècnica de cuina saludable i nutritiva amb la xef **Mireia Anglada**. Una invitació a viure una experiència culinària, en què no només aprendràs a cuinar sinó també a aprofitar al màxim les propietats i qualitats dels aliments. Cada dia tractarem en profunditat una temàtica diferent:

Dimarts 18: verdures i algues

Dimecres 19: cereals, llavors i fruita seca

Dijous 20: proteïna vegetal (llegums, tofu, tempe i seitan)

Divendres 21: proteïna animal (peix, ou, carn blanca)

Preu: 180 €. Horari: 16.30 - 20.30 h.
Places limitades!

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

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

● Xerrada/Conferència

● Curs/Seminari

● Esdeveniment especial

● Taller de benestar

● Taller de cuina

En totes les activitats, lliurem un val de 10 € per utilitzar a les nostres botigues

La suor, reflex de la teva alimentació

Sabies que el que menges influeix en la teva suor? La transpiració està directament relacionada amb el sistema nerviós i la manera com t'alimentes pot reduir o augmentar l'activitat simpàtica i afectar la sudoració corporal.



Naixem amb un mapa que inclou entre dos i quatre milions de glàndules sudorípares, tot i que aquestes glàndules no s'activen del tot fins a la pubertat. La quantitat de suor que segreguem dependrà de la grandària del cos i per aquest motiu els homes (que en general són més voluminosos) transpiren fins a un 50% més que les dones. Igualment, hi ha aliments que estimulen el sistema nerviós simpàtic (que actua com a termòstat corporal) i generen calor en l'organisme, alhora que estimulen l'exsudació. Per tant, estan desaconsellats quan el que volem és transpirar menys.

Digues no a...

Entre els aliments que s'han d'evitar si sues massa, n'hi ha uns quants que serà millor que eliminis de la teva dieta estiuenca.

- **Begudes alcohòliques.** L'alcohol eleva la temperatura corporal i estimula el sistema nerviós. No hi ha res més refrescant que una cervesa freda en una tarda de calor, però pensa que la teva sudoració augmentarà al cap de poc d'haver-te-la begut.
- **Refrescs i begudes amb cafeïna.** El cafè i les begudes de cola també estimulen el metabolisme i et fan suar més, sobretot si fas una activitat física després de consumir-ne.
- **Aliments picants.** Tingues especial cura amb la capsàicina (present en el bitxo i el xili), que provoca que la temperatura corporal s'elevi, cosa que es nota immediatament.

Fruita i verdura per fer més bona olor

Existeix un estudi que afirma que els homes que s'alimenten amb moltes fruites i verdures desprenen una olor amb "tocs afruitats i dolços". Per contra, els que consumeixen molts aliments grassos, carns i sucres tenen una olor corporal més intensa i desagradable, que resulta poc atractiva per a les dones. Pots consultar l'estudi a [www.ehbonline.org/article/s1090-5138\(16\)30193-3/abstract](http://www.ehbonline.org/article/s1090-5138(16)30193-3/abstract).

- **Menjars copiosos i rics en aliments molt grassos.** Aquest tipus de menjars dificulten la digestió, ja que obliguen el metabolisme a treballar més per processar els aliments i l'esforç fet durant la digestió incrementa la sudoració.

Naixem amb un mapa que inclou entre dos i quatre milions de glàndules sudorípares, tot i que aquestes glàndules no s'activen del tot fins a la pubertat.

Menja poc i més sovint

Si ets propens a suar molt, el millor és que mengis en poca quantitat i més sovint, beguis aigua amb regularitat i reconsideris modificar la teva alimentació restringint els aliments esmentats abans. És recomanable prendre diàriament molta fruita i verdura fresques, cereals integrals (contenen vitamines del complex B, que relaxen el sistema nerviós), llimona (amb agents antibacterians) i beure entre un i dos litres de líquid al dia. Un bon aliat és el te de sàlvia, les propietats antisudorípares del qual contribueixen a regular la sudoració. 



1. Fusilli integral. Girolomoni

Pell a resguard del sol amb vitamines naturals!



La pell d'un nen és un òrgan que està en ple creixement, per la qual cosa encara no ha desenvolupat els mecanismes de defensa que té la d'un adult. Mantenir-la ben nodrida i hidratada, gràcies a una bona alimentació, ajudarà el teu petit a defensar-se amb naturalitat de les radiacions solars nocives.

Durant la infància es rep aproximadament el 50-80% de l'exposició solar de tota la vida. La dermis jove és molt prima i propensa a cremar-se, i les cremades solars en aquesta etapa multipliquen per dos el risc de patir malalties en un futur. Uns hàbits correctes d'exposició solar, juntament amb una bona alimentació, redueixen significativament els riscos i protegeixen i reforçaran la pell del nen fins a l'edat adulta.

Per aconseguir-ho, cal procurar que segueixi una dieta rica en vitamines antioxidants A, C i E, minerals i àcids grassos essencials. L'ideal és que s'alimenti sempre, tot i que posarem una atenció especial en l'època estival (quan augmenta el temps d'exposició al sol), ja que aquests nutrients actuen com a escut protector dels temuts rajos ultraviolats.

- **Pastanagues, albercocs, préssec i hortalisses de fulla verda.** Aporten una gran quantitat de betacarotens (provitamina A), un pigment amb efecte antioxidant que protegeix la pell i estimula la memòria. Es troba principalment en aliments de color ataronjat.

- **Làctics, ous, peix gras, cereals integrals, patés i bolets dessecats al sol.** Són font de vitamina D, una prohormona essencial per a la correcta absorció de calci a l'intestí. A més de protegir la pell i afavorir el sistema immunitari, ajuda a generar ossos i cartílags i a mantenir-los forts. Una exposició moderada al sol també metabolitza aquesta vitamina.

- **Olis d'oliva i lli, fruita seca, alvocats, llavors i peix blau.** Contenen bones quantitats d'àcids grassos omega-3 i 6, essencials per hidratar i nodrir internament la pell.

- **Aigua i líquids.** És fonamental vigilar la ingesta de líquids perquè el petit estigui ben hidratat en tot moment: procura que begui aigua, sucres, sopes, infusions, etc. Així mateix, cal evitar les begudes massa fredes per impedir un xoc tèrmic. 



Berenars protectors

Aprofita el berenar o el refrigeri de mig matí per oferir-li una torrada amb un paté casolà ric en vitamines i antioxidants. És molt fàcil de fer: només necessites una llauna petita de sardines en oli, dues pastanagues ratllades, cibulet picat fi i un raig de llimona. Ho tritures tot i llestos.

Ja pots preparar un berenar complet, protector i energètic untant dues torrades de pa de llavors amb el paté artesà i afegint-hi un parell d'albercocs petits i un iogurt líquid.



1. Iogurt de maduixa. Pur Natur
2. Avellana torrada. Eco Natura
3. Iogurt natural. 2 Vacas
4. Crema solar. SPF50

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

El milagro del aloe

Considerado el rey de las plantas medicinales gracias a sus propiedades calmantes, protectoras y regeneradoras, el aloe vera se ha convertido en un ingrediente muy apreciado en cosmética ecológica y son muchos los productos que lo incluyen en su formulación: cremas, lociones, champús, geles, dentífricos...

El aloe es archiconocido por sus diferentes beneficios sobre el organismo, tanto a nivel externo como interno. En la pulpa de sus hojas se encuentra una sustancia gelatinosa y transparente, cuyas cualidades reparadoras, humectantes y renovadoras la han convertido en un componente ampliamente utilizado en productos de cuidado personal.

En medicina natural, el aloe se usa para tratar quemaduras, psoriasis, problemas digestivos, artritis, asma y alergias, entre otras muchas afecciones. El elevado número de beneficios que se le adjudican viene justificado por su extraordinaria riqueza en vitaminas (del grupo B, C, E, ácido fólico), minerales (calcio, fósforo, potasio, hierro, magnesio, zinc), enzimas y aminoácidos esenciales.

Es bueno para...

En Veritas ofrecemos una amplia gama de referencias elaboradas con aloe vera ecológico. En todos los casos su producción y transformación está certificada y se realiza sin aceites minerales, siliconas, conservantes químicos ni parabenos. Estos últimos se usan mucho en cosmética no ecológica a causa de su bajo coste, aunque la OCU y otras organizaciones afirman que pueden ser perjudiciales para la salud.

- **La piel.** Estimula el colágeno y la elastina, los responsables de mantener la firmeza y tersura de la dermis. Las cremas y lociones de aloe usadas regularmente son magníficas para aportar elasticidad, a la vez que previenen y disminuyen las estrías. Igualmente, si te has pasado con el sol y tienes la piel irritada, atenuarán el escozor, acelerarán la renovación y prolongarán el bronceado. Por su parte, los geles de baño eliminan las impurezas respetando el pH cutáneo.

- **El cabello.** Los champús y acondicionadores hidratan y ayudan a abrir el poro capilar, lo que posibilita que los nutrientes penetren con mayor facilidad en el pelo. Sus compuestos similares a la queratina lo flexibilizan, evitando que se parta con facilidad y fortaleciéndolo. Además, contribuye a controlar la caspa, frena la descamación y acaba con el exceso de grasa.

- **Los dientes.** Los gérmenes y bacterias se acumulan en la boca y si no se eliminan correctamente acaban provocando caries. Las pastas dentales y los colutorios con aloe son la mejor forma de evitarlo debido a su efecto antibacteriano. 

Un imprescindible en la despensa

Sus capacidades curativas se han aprovechado desde siempre y su jugo es muy favorable para el organismo. Lo puedes tomar natural, aunque en nuestras tiendas también lo encontrarás con granada o con limón. Asimismo, tenemos mermelada de aloe con melocotón o bien con naranja. Combina ambos productos en el desayuno y empieza el día de manera saludable.

A nivel intestinal, el aloe normaliza la digestión, previene tanto el estreñimiento como la diarrea y, gracias a sus agentes alcalinos, evita la acidez causada por el café, las bebidas con gas, etc. También es antiviral, antifúngico y antibacteriano, por lo que colabora eficazmente con el sistema inmunitario. Y, además, reduce el llamado colesterol malo (HDL) y combate el envejecimiento celular gracias a su riqueza en antioxidantes.



1. Dentífrico de aloe vera. Aloe Dent
2. Champú de aloe vera 84%. Jason
3. Gel de aloe vera. Aloe Pura
4. Gel de aloe vera. Corpore Sano
5. Gel de aloe Vera. Viridis
6. Jugo aloe vera con ágave. Coronas
7. Jugo de aloe vera no pasteurizado. Plameca

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

Superalimentos: nuevos aliados para tu alimentación

Cranberry o arándano rojo americano, un aliado para la mujer

Las afecciones urinarias son más frecuentes entre las mujeres. En verano, el exceso de humedad, el estrés de los últimos días de trabajo antes de las vacaciones o, simplemente, la planificación de estas se convierten en factores que pueden contribuir a bajar nuestras defensas y provocar una cistitis.

Desde hace miles de años, el arándano rojo o cranberry se usa para ayudar en la prevención de las infecciones de las vías urinarias, ya que inhibe la adherencia de la bacteria E. coli en las células del aparato urinario. Además, los arándanos rojos son especialmente ricos en vitamina C, flavonoides y antioxidantes.

Por otro lado, las antocianinas presentes en los frutos rojos, especialmente en el cranberry, son unos pigmentos naturales que mejoran el bronceado.

Todo ello hace que el cranberry sea un gran aliado durante nuestras vacaciones veraniegas.



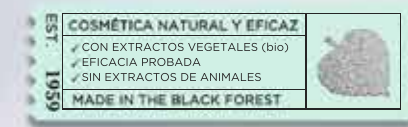
MÁS VITALIDAD MÁS FLEXIBILIDAD

LL REGENERATION

SYSTEM
VITALITY

Cuidados naturales para las primeras arruguitas y las pieles necesitadas de regeneración.

www.borlind.es



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY



Comencem a treballar amb Trinijove

Dins de la política de gestió interna de residus orgànics, plàstics i rebuig, comptem amb un nou company de viatge que ens ajudarà a fer realitat el nostre objectiu: transformar la paraula "residu" en "recurs" o "nutrient". Aquest nou company és la Fundació Privada Trinijove i dos dels seus principals responsables ens expliquen com encaren aquesta col·laboració.



La Fundació Privada Trinijove va néixer el 1985 fruit del compromís d'un grup de joves per donar resposta a les necessitats del barri de la Trinitat Vella de Barcelona i intentar transformar la realitat del seu entorn. Hem parlat amb Yolanda Burgueño, la directora tècnica, i Rubén Mellado, director de l'Àrea de Serveis i Medi Ambient, per aprofundir en el desenvolupament dels seus projectes i l'acció social que duen a terme.

Quin és l'esperit de Trinijove?

Yolanda Burgueño: La col·laboració de persones, institucions i empreses sensibilitzades amb la problemàtica social, juntament amb la convicció que la inserció sociolaboral

dels col·lectius vulnerables només serà efectiva si va estretament lligada a la inserció econòmica o salarial.

I el seu principal objectiu?

YB: Aconseguir la inserció sociolaboral de persones amb dificultats especials i capacitar-les perquè siguin autònomes.

Però no es limiten a transportar els residus... Quin és el valor afegit i diferencial que ofereixen?

YB: El valor afegit i diferencial més important és que darrere del servei que oferim hi ha una empresa que ocupa persones amb discapacitats o en risc d'exclusió social a través del nostre centre especial de treball i la nostra empresa d'inserció.

El secret és connectar empreses?

YB: Efectivament, aquest és un dels nostres secrets. Trinijove busca sempre connectar empreses, i establir sinergies per col·laborar en diferents accions i projectes que tinguin un impacte en el territori i creïn responsabilitat social corporativa.

Quins plans tenen amb Veritas?

Rubén Mellado: Hem iniciat el servei de recollida orgànica, rebuig i envasos al magatzem central de Lliçà d'Amunt. El nostre pla de col·laboració és treballar per continuar amb les tasques de recollida selectiva en les diferents botigues del territori català. 

Més informació

www.trinijove.org i a les xarxes socials

Ajudem els nostres proveïdors a transformar realitats i a donar respostes a les necessitats del territori

Por sus nutrientes los conoceréis

Los tomates cultivados con métodos ecológicos son más nutritivos que los no ecológicos y también poseen más compuestos fenólicos. Así lo demuestra un estudio realizado durante dos años con dos tipos de tomates: estándar y cherry.



L'Horta de Carme. Camarles, Tarragona

En 2012 un equipo de investigadores de la Universidad de Ciencias de la Vida de Varsovia (Polonia) analizó el contenido de antioxidantes de los tomates, que como es sabido contienen un alto nivel de antioxidantes: vitamina C, polifenoles (incluyendo flavonoides) y carotenoides (como el licopeno y el β -caroteno). En el estudio se tuvo en cuenta que algunos trabajos ya habían mostrado que los frutos ecológicos tenían un nivel más alto de compuestos bioactivos que los no ecológicos, pero que no todos los estudios eran consistentes a ese respecto. Advertían que los niveles de carotenoides y compuestos fenólicos son muy variables y pueden verse afectados por la madurez, el genotipo y el cultivo.

El cometido de la investigación era comparar los efectos de los sistemas de producción ecológica y no ecológica sobre las propiedades químicas y los compuestos fenólicos de dos variedades distintas (estándar y cherry) en dos años (dos estaciones de crecimiento) y en tres cultivos orgánicos y en tres no ecológicos. El resultado del primer año mostró que los ecológicos tenían un más alto cociente de

azúcares reductores/ácidos orgánicos y contenían un nivel significativamente superior de azúcares totales, vitamina C y flavonoides totales (3-quercetina rutinosida y miricetina) en comparación con los no ecológicos. El segundo año, los ecológicos contenían significativamente más vitamina C, quercetina 3-O-glucósido y ácido clorogénico, miricetina y kaempferol que los no ecológicos. La conclusión es que el sistema de producción ecológica afecta a los parámetros de calidad, tales como su valor nutricional y el contenido de compuestos fenólicos, y que el segundo factor determinante es el tipo de tomate. 

Bibliografía

- J Sci Food Agric. 2012 Nov;92(14):2840-8. doi: 10.1002/jsfa.5617. Epub 2012 Feb 20.
- The influence of organic and conventional cultivation systems on the nutritional value and content of bioactive compounds in selected tomato types. Hallmann E. Accesible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22351383>

Carlos de Prada

Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental
fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com



Què ens indica la punta del nas?

Segons la medicina oriental el nas és el mirall del cor i la forma de la punta ens dona pistes sobre la salut cardíaca. Així, els metges poden emetre diagnòstics fiables basats en l'observació detallada de l'apèndix nasal.



Cap malaltia sorgeix espontàniament i el veritable art del doctor experimentat consisteix a saber reconèixer els indicis que assenyalen els canvis en l'organisme, així com produir un estat d'harmonia abans que la malaltia tingui l'oportunitat de desenvolupar-se. Sovint els primers signes de la majoria de les afeccions apareixen amb molta antelació a la presència dels símptomes.

Les eines del diagnòstic oriental són múltiples i es basen en l'anàlisi dels signes esmentats. Per exemple, mitjançant una encaixada es pot avaluar la condició del cor i les artèries. Una manera d'agafar la mà feble i tova és senyal d'una deficiència cardíaca; les mans vermelles o molt calentes mostren un òrgan sufocat i amb tendència a la hipertensió; quan estan humides o molles suggereixen

un cor cansat pel consum excessiu de líquids, dolços i altres aliments expansius forts (extrem yin)... El diagnòstic oriental en vincula la salut amb la punta del nas, l'aspecte i el color de la qual són clars indicadors del seu estat.

- **Vermell i inflat.** Adverteix d'un cor afeblit pel consum excessiu d'alcohol. De fet, tots hem relacionat un nas dilatat i amb capil·lars trencats amb l'alcoholisme: el trencament dels vasos sanguinis sota la pell, a causa de la sobrecàrrega del sistema circulatori, és el motiu de la inflamació.
- **Dilatat i de color normal.** Suggerix un cor dilatat a causa d'un consum excessiu de productes làctics, aliments rics en greixos saturats i, possiblement, cafeïna.

El perill de menjar greixos saturats

La medicina oriental explica que l'efecte de consumir massa greixos saturats és una bomba elèctrica, que funciona com a conseqüència d'un procés de ionització de l'oxigen. Les molècules d'oxigen perden electrons, que circulen en un flux d'electricitat que batega gràcies al cor, i l'oxigen el proporcionen les artèries coronàries que irriuen el múscul cardíac. De vegades aquestes artèries estan obstruïdes per plaques o ateromes, un trastorn que rep el nom d'aterosclerosi. La causa d'aquest trastorn és una dieta rica en greixos saturats.

Les plaques que es formen dins de les artèries, obstruint-les i tancant-les en diferents graus, fan que arribin al cor diferents quantitats d'oxigen, cosa que crea un

desequilibri que involucra el circuit elèctric que envolta l'òrgan i fa que funcioni de manera espasmòdica, sense coordinació. Aquest mal funcionament del circuit elèctric esmentat produeix batecs irregulars i, en última instància, pot ser causa d'infart.

Aliments que perjudiquen el cor

Normalment les artèries i els vasos sanguinis són oberts i flexibles, però el fet d'ingerir massa aliments d'origen animal (ous, embotits, carn, formatges greixosos) pot generar dipòsits de greix i colesterol, unes acumulacions que no permeten una circulació de la sang lliure i fluïda. Així, una dieta amb un excés d'aquest tipus de productes provoca inflexibilitat, rigidesa corporal i una pell seca i dura.

D'altra banda, els aliments extremadament yin (sucre, alcohol, xocolata, refrescs, gelats) afebleixen els músculs cardíacs i dilaten els vasos sanguinis. 

Mai Vives
Consultora de nutrició i salut



Orxata de xufa

I ara també
en minibric!

Arriben els nous minibrics
de begudes vegetals
Amandin.



AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

Tasta-la ja!!

NEW

f t i

amb molt
de gust

Ajorrosa

FAST GOOD veritas

Receptes saludables, ràpides i de fàcil preparació

Hem convertit el saborós i refrescant ajoblanco en ajorrosa per obra i gràcia de la remolatxa, el color de la qual li ve donat per la seva riquesa en antocianina, un antioxidant que redueix el colesterol i protegeix de les malalties del cor.

Recepta de @deliciaskitchen



♥ Ametlla natural



Ingredients:

- 150 g d'ametlles crues pelades
- 400 ml d'aigua
- 2 llesques de pa de blat persa (només la molla)
- 1 rodanxa petita de remolatxa fresca
- 1 tall de meló madur
- 1 gra d'all
- 1 fulla de julivert fresc
- 2 cullerades de vi blanc ecològic
- 2 cullerades de vinagre de poma balsàmic
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- ½ cullerada petita de sal marina

Elaboració:

1. Posa les ametlles a la gerra de la batidora i afegeix-hi l'all, la molla de pa, la remolatxa, l'aigua, l'oli, el vinagre, el vi i la sal.
2. Bat-ho molt bé fins a aconseguir una textura homogènia. Si vols, pots afegir-hi més molla de pa fins que obtinguis l'espessor que vulguis.
3. Serveix-ho molt fred amb daus de meló per damunt i decora-ho amb una mica de julivert.

YouTube

supermercadosveritas



Ajorrosa - FastGood
www.veritas.es

PRACTICA L'ESPORT MÉS SALUDABLE DEL MÓN

Mes de juliol, mes de l'esport a Veritas.

SUPERMERCATS

veritas
MENJAR DE VERITAT

**Conferències i tallers
a Terra Veritas (Barcelona)**

Dimarts 11

Exercici físic per al cos i la ment

Dimecres 12

Com t'has d'alimentar
per portar una vida activa

Dijous 13

Esport cada dia,
com es pot fer possible?

Preu: 10€ (amb val de compra de 10€)

**Apuntat-hi
www.terraveritas.es**



www.veritas.es

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

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

**AGRICULTURA
ECOLÒGICA**
—100% natural—



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



VEDELLA I XAI
BENESTAR
ANIMAL
GARANTIT
NO MEDICAMENTS
NO QUÍMICS
0 km0
de la nostra terra
RESPECTUÓS
amb l'ambient

**RÒIA
ECO
CARN**

Noodles pad thai

El pad thai és un dels plats més famosos de la cuina tailandesa i avui el versionem amb delicioses hortalisses, que ens aporten un extra de vitamines i minerals.



Recepta de @albaniubocooks



Ingredients

- 150 g d'espaguetis integrals
- 1 pastanaga
- ½ carbassó
- ½ remolatxa
- ½ alvocat
- ¼ de cogombre
- ¼ de pebrot vermell
- 1 grapat de ruca

Per a l'amaniment:

- 35 g de cacauets crus
- ¼ de llimona
- 3 branques de coriandre
- 1 branca d'alfàbrega
- 1 culleradeta de salsa de soja
- 1 culleradeta d'oli de sèsam
- 3 cullerades d'oli d'oliva

Elaboració:

1. Bull els espaguetis en aigua abundant, escorre'ls i deixa que es refredin.
2. Mentrestant, fes noodles amb la pastanaga, el carbassó i la remolatxa. Reserva-ho.
3. Talla el cogombre, el pebrot vermell i l'alvocat a daus petits. Reserva-ho.
4. Torra els cacauets i mentre es refreden esprem el quart de llimona i pica finament el coriandre i l'alfàbrega.
5. Prepara l'amaniment posant en un bol els ingredients líquids (el suc de llimona, la salsa de soja i els olis de sèsam i oliva), barreja-ho bé i afegeix-hi les herbes i els cacauets picats.
6. Barreja els espaguetis i les verdures en un plat, condimenta-ho i serveix-ho fred com si fos una amanida.

YouTube Noodles pad thai
supermercadosveritas www.veritas.es

Papillota de préssecs amb salsa de coco

Aprofita que és temporada de préssecs i sorprèn els teus comensals amb aquestes postres exquisides que combinen la cremositat de la fruita rostida amb la dolçor de la llet de coco, molt rica en calci i altres nutrients.



Recepta de Mireia Anglada



♥ Llet de coco



Ingredients:

- 12 préssecs
- 50 g d'orellanes
- 10 g de pinyons
- 4 cullerades soperes de mel d'arròs
- 1 culleradeta de canyella en pols
- Sal marina

Per a la salsa de coco:

- 400 g de llet de coco
- 40 g d'oli de coco
- 1 beina de vainilla
- Sal marina

Elaboració:

1. Escalfa l'oli de coco juntament amb la beina de vainilla prèviament oberta i deixa-ho en infusió durant 10 minuts. Retira la beina i barreja l'oli amb la llet de coco i un polsim de sal marina. Deixa refredar la salsa a la nevera.
2. En un bol gran barreja els préssecs, les orellanes trossegades i els pinyons amb la mel d'arròs, la canyella en pols i un polsim de sal marina.
3. Talla 4 fulls de paper d'estrassa (de 30 x 30 cm aproximadament) i col·loca'n dos superposats (un de sol podria filtrar els suc de les fruites en coure's) a la safata del forn.
4. Posa al centre del paper la meitat dels ingredients amb els seus suc i tanca amb cura el paquet. Ha de quedar folgat, però tancat hermèticament, perquè el vapor circuli sense sortir a l'exterior.
5. Fes un segon paquet amb l'altra meitat dels ingredients i col·loca tots dos paquets en una safata de forn. Pinta l'exterior del paper amb una mica d'oli perquè no es ressequi i forneja-ho a 180 °C durant 20 minuts. Obre la papillota amb cura, serveix immediatament els préssecs calents amb el seu suc i acompanya'ls amb la salsa de coco freda.

veritas

AQUESTES VACANCES ENS N'ANEM AMB TU!!!



Si marxes uns dies de vacances a la costa pots trobar-nos en aquestes localitats:

- CASTELLDEFELS: C. C. L'ÀNEC BLAU
- SITGES: PG. VILAFRANCA, 18
- VILANOVA I LA GELTRÚ: PLAÇA SOLER I CARBONELL, 14
- BLANES: SES FALQUES, 10
- EIVISSA: AVINGUDA D'ESPANYA, 8
- MALLORCA: PLAÇA COMTAT DE ROSSELLÓ, 6
AV. GABRIEL ROCA, BLOC 2, LOCAL NÚM. 2-D
EDIFICI MARINA ESPORT
- MATARÓ: NOU, 27
- TARRAGONA: CRISTÒFOR COLOM
- DONOSTIA: GARIBAI, 20
- MENORCA: PLAÇA CLAUSTRE DEL CARME, 48 (MAÓ)
BORJAMOLL, 39 (MAÓ)
ARTRUTX, 26 (MAÓ)



www.veritas.es/tiendas/

ÀLABA • ANDORRA • BARCELONA • BISCAIA • GIRONA • GUIPÚSCOA • ILLES BALEARS • LLEIDA • MADRID • TARRAGONA



www.veritas.es

Tel. d'atenció al client: **902 66 77 89**