

veritas

Cireres de Tarragona, les més bones

nº67

veritas

Evidentment, aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 67 • Juny 2015 • www.veritas.es





ana moreno
departament de màrqueting

Parece que un año más la temporada de bañador y horchata se adelanta y nos pilla desprevenidos: del zapato a la alpargata. Pero no vamos a quejarnos, como buenos mediterráneos nos encanta el tacto de la arena y sumergirnos bajo el agua. Y, en cuanto a la dieta... ¡Pues nos adaptamos y disfrutamos!

Podemos escoger entre más de 10 variedades de tomates: berner rose, pera, maduro, cor de bou, rebelión,

kumato, etc. Todas ecológicas, con formas bien diferentes y muy poco brillantes, un dato positivo, ya que no han madurado en cámaras ni están barnizadas con ceras.

Vienen del huerto de Carme, con la que trabajamos conjuntamente al inicio de cada temporada. Elegimos las variedades, calculamos las cantidades para no generar excedentes y siempre recuperamos alguna variedad autóctona que por motivos comerciales había dejado de asomarse al mercado.

Hola! Avui
em trobareu a les
pàgines 32-33



sumari



Nens 4
Alimenta la seva intel·ligència



Diversitat 10
L'enciam, el rei de les amanides



Divulgació 14
Per què és necessari prendre fibra?



Forn 20
Coques veganes



Reportatge 22
Cireres de Tarragona, les més bones



Estil de vida 28
Seitan: suau, proteic i digestiu



Novetats 32
Orxata marca Veritas, oli de coco Veritas...



Els consells d'en Xevi 34
Voleu aprimar-vos i estar de bon humor? Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
Avui mengem lleties! Mireia Anglada



La Cuina Veritas 37
La cuina de l'àvia



A propòsit de... 38
Avui ens ocupem de l'alimentació macrobiòtica i la dieta dels adolescents Mireia Marín



Bellesa 40
Nets i frescos tot el dia Nuria Fontova



Amb molt de gust 42
Amanida d'espàrrecs verds, pa de pessic d'albercocs...

Sabies que, l'enciam de la varietat trocadero ecològica té un 21% més de fibra que la no ecològica.

Alimenta la seva intel·ligència

De sabor agradable i molt ric en proteïnes i minerals, l'amarant és un aliment que no pot faltar a la dieta dels nens en edat escolar, ja que afavoreix el desenvolupament de la intel·ligència, la memòria i la capacitat d'aprenentatge.



Sabies que, l'amarant activa la memòria i l'aprenentatge, per la qual cosa és recomanable que els nens s'emportin a l'escola una barreta d'amarant per prendre entre hores.

El fet d'alimentar correctament els nens és una preocupació constant a moltes llars del món, ja que les exigències nutricionals depenen de diversos factors. Aquesta preocupació sorgeix sobretot quan estan en edat escolar (7-12 anys), ja que és en aquesta etapa quan el nen ha de cobrir les necessitats nutritives que reclamen el seu cos i la seva ment per créixer adequadament. Per aquest motiu és fonamental incloure amarant a la dieta del nen, perquè a més de ser un aliment molt nutritiu, aporta proteïnes que ajuden a estimular l'aprenentatge.

L'amarant té un perfil d'aminoàcids proper al requerit per l'organisme humà. És especialment ric en lisina, un aminoàcid d'alt valor biològic que posseeix funcions clau en el desenvolupament de les cèl·lules del cervell humà i en el creixement. Es tracta d'una substància que s'associa al desenvolupament de la intel·ligència, la memòria i l'aprenentatge. De fet, una dieta baixa en aquest aminoàcid no permet el creixement normal de l'organisme dels petits.

Quantes proteïnes necessiten els nens?

Les llavors d'amarant torrat constitueixen una font de proteïnes superior que pot satisfer gran part de la ració recomanada per als nens i adolescents. Així, una combinació d'arròs integral i amarant (en una proporció d'1:1) és excel·lent per assolir les especificacions de proteïnes recomanades per l'Organització Mundial de la Salut.

Les proteïnes ajuden a la formació i renovació dels teixits del cos, i el fet de no poder emmagatzemar-les re-



1. Amarant. El Granero
2. Amarant. Veritas
3. Amarant xocolata. Allos
4. Amarant muesli. Allos
5. Farina d'amarant. El Granero

PASSIÓ NATURAL

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

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com



força el concepte de la necessitat d'adquirir-les a través de l'alimentació. I com més gran sigui el valor biològic de la proteïna ingerida, més gran serà l'eficàcia amb la qual serà utilitzada en la síntesi proteica.

- **Les necessitats diàries varien segons l'edat.** Durant el període de creixement les necessitats proteiques augmenten:

- *De 7 a 9 anys.* Els nens que pesen uns 27 quilos, aproximadament, necessiten 60 g de proteïnes.

- *De 10 a 12 anys.* Quan són més grans i pesen 35 quilos, aproximadament, les seves necessitats se situen en els 70 g de proteïna.

L'aliment dels astronautes

Segons nombrosos botànics i nutricionistes l'amarant és una de les plantes més nutritives del món. També conegut amb el nom de kiwicha, va començar a conrear-se a Amèrica fa més de 7.000 anys i el seu consum és tradicional a diversos països, com el Perú, Mèxic o Bolívia, entre altres.

Malgrat la seva riquesa en nutrients, l'amarant encara és un aliment poc comú, però el seu potencial el converteix en un dels aliments del futur, i la NASA ja l'inclou en la dieta dels astronautes durant els vols espacials.

- **Activa la producció d'anticossos.** Gràcies al seu contingut en lisina (que és la principal responsable de l'absorció del calci) és de gran ajuda en la recuperació posterior a les intervencions quirúrgiques i lesions esportives. A més, activa la producció d'hormones, enzims i anticossos.

- **Afavoreix el desenvolupament i la concentració mental.** Gràcies al seu perfecte equilibri entre calci, fòsfor i magnesi, pot mantenir el cervell en bon estat. El fòsfor s'encarrega d'emmagatzemar i transportar l'energia, i l'absència o poca ingesta d'aquest mineral pot produir cansament i pèrdua de concentració.

- **Estimula l'alliberament de l'hormona del creixement.** Per aquest motiu és recomanable que el nen en mengi des de petit. I també aporta molt ferro, un mineral clau durant la infància.

- **Aporta més calci que la llet.** S'ha comprovat que 100 g d'amarant contenen el doble de calci que el mateix volum de llet.

- **No conté colesterol.** Ajuda a disminuir notablement els nivells de colesterol a la sang i es molt digestiu.

- **És apte per a celíacs.** En no tenir gluten, en poden prendre els celíacs i els bebès.



A la cuina

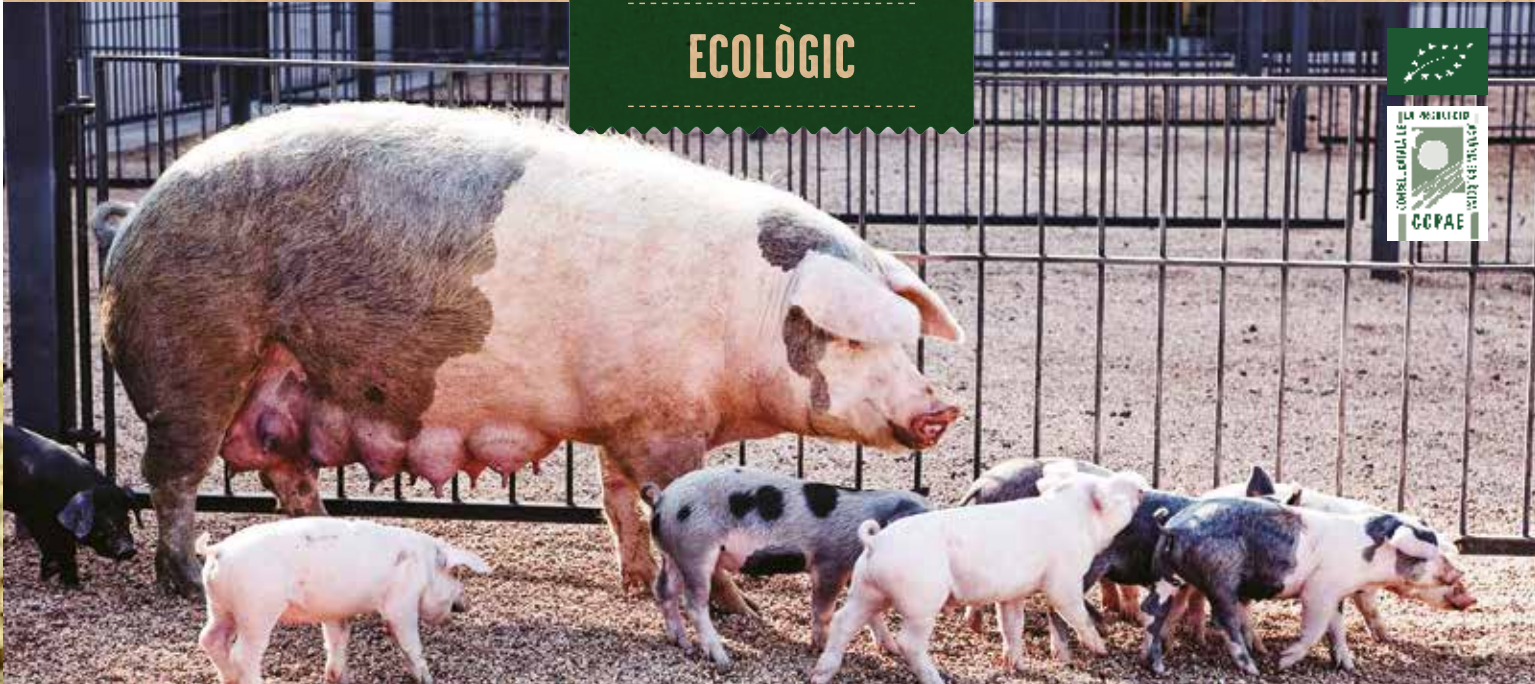
En general es recomana introduir l'amarant en la dieta del nen a partir dels set mesos, a pesar de no contenir gluten i no ser un aliment al·lèrgic. La manera més usual de menjar-ne és en llavors. De vegades es torren i s'afegeixen a sopes i amanides, però també en podeu afegir a un brou com si fossin fideus. Fins i tot es fan servir per elaborar pastissos i altres postres.

A les nostres botigues trobareu amarant en diferents formats: en farinetes preparades per a nadons, en flocs, en gra, en gra inflat, en musli barrejat amb altres cereals, en barretes... I també podeu comprar farina, que es cou en brou o es pot utilitzar per fer pa barrejant-la amb blat o per preparar croquetes o salses. 

Malgrat la seva riquesa en nutrients, l'amarant encara és un aliment poc comú, però el seu potencial el converteix en un dels aliments del futur, i la NASA ja l'inclou en la dieta dels astronautes durant els vols espacials



COMPROMÍS
ECOLÒGIC SALGOT




BONS EMBOTITS
Aiguafreda 1928
ECOLÒGIC



EMBOTITS D' ALTA GASTRONOMIA,
AMB UNS SABORS,
AROMES, COLORS I TEXTURES EXQUISITS.

www.salgot.com

Gelat vegà de xocolata



Ingredients:

- 1 iogurt natural de soja de 400 g
- 4 cullerades soperes rases de cacau en pols
- Xarop d'atzavara



iogurt de soja.
Sojade.

Elaboració:

1. Aboca el iogurt en un bol i incorpora a poc a poc el cacau en pols. Remena en el sentit de les agulles del rellotge fins a obtenir una crema homogènia.
2. Afegeix xarop d'atzavara al gust i reparteix la crema en gots petits individuals.
3. Ja pots posar els gots al congelador.

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



Gràcies a la presència del iogurt de soja (que regula el ritme intestinal, afavoreix la síntesi de vitamines i reforça les defenses), aquest gelat de xocolata és una de les postres més sanes i delicioses que li pots oferir al teu fill. I si el prepara ell mateix segur que encara li agradarà més!

NATURSOY®
Passió per l'Alimentació Ecològica

**Plats Preparats Vegans i Ecològics
per fer-te la vida més fàcil i saborosa
sense renunciar a la qualitat**



Font de Fibra



Font de Ferro
Font de Fibra



Font de Proteïnes
Baix en greixos saturats
Font de Magnesí
Font de Vitamina E
Font de Fibra



Font de Proteïnes
Baix en greixos saturats
Font de Magnesí
Font de Vitamina E
Ric en Fibra

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

L'enciam, el rei de les amanides

Gràcies a la seva varietat i el seu sabor suau, l'enciam és, sens dubte, la base perfecta per a qualsevol amanida, encara que també el podeu utilitzar per fer sopes o plats calents. Aquesta temporada a Veritas trobareu un munt d'enciams diferents perquè les vostres amanides siguin més delicioses i variades que mai.

Els romans li van donar el nom de lactuca, però l'enciam ja era conegut a l'època dels egipcis i, a través dels temps, ha arribat als nostres dies com a ingredient principal de qualsevol amanida gràcies a la varietat de les seves fulles, que poden ser senceres, dentades, petites i cruixents.

Ja sabeu que les fruites i les verdures ecològiques contenen menys aigua, la qual cosa fa que tinguin més matèria seca i més concentració de sabor, a més de conservar-se millor. I l'enciam és una de les hortalisses en la qual notareu més aquestes diferències.



Sabies que, les fulles més verdes dels cabdells i altres enciams, tot i que són menys tendres, són molt nutritives i contenen gran quantitat de vitamines i minerals

VEGI-MIX ES
100% VEGETARIANO.
FIBRAS, PROTEÍNAS
Y PLACER.
NADA MÁS,
NADA MENOS.



www.limafood.com

La naturaleza. Ni más, ni menos.



Batàvia



Fulla de roure



Meravella



Un aliment quasi medicinal

Estem davant un vegetal que enriqueix i refresca els nostres plats, ja que és ric en àcid fòlic, vitamina C i provitamina A, a la vegada que proporciona ferro, fòsfor, potassi, aminoàcids i carbohidrats. En general, l'enciam és indispensable quan se segueixen dietes d'aprimament, perquè conté molta fibra i és saciant, a més de ser baix en calories i tenir un alt contingut d'aigua.

- **Calma l'ansietat.** Les fulles d'enciam tenen propietats sedants i resulten indicades per reduir el nerviosisme o l'excés d'ansietat.

- **Té efecte diürètic.** Com que estimula l'eliminació de líquids, l'enciam és útil en el tractament de malalties com cistitis, nefritis o infeccions urinàries. El consum de manera regular d'enciam ajuda a impedir la formació de càlculs renals.

- **Elimina els gasos.** Té propietats carminatives i és eficaç a l'hora d'eliminar els gasos acumulats al tub digestiu.

- **Millora la circulació sanguínia.** Un consum regular pot ajudar a prevenir el risc de patir arteriosclerosi i reduir els nivells de colesterol.

- **Redueix la tos.** Gràcies a les seves propietats expectorants, es recomana per tractar malalties de l'aparell respiratori i és adequat per calmar la tos.

- **Atenua el dolor.** La planta de l'enciam té propietats analgèsiques i es pot utilitzar de manera externa per tractar el dolor causat per cops o contusions.

- **Neteja la pell.** Podeu beneficiar-vos de les seves propietats per netejar i tenir cura de la pell. Per exemple, podeu fer una mascareta per tractar l'acne amb fulles d'enciam.

Varietats de casa nostra

L'enciam és una hortalissa extraordinàriament variada que pot tenir diferents colors (verd, groguenc, morat), textures (cruixent, mantegosa) i formes (fulles soltes o cabdellades). Les tres varietats que més es cultiven al nostre país són les següents:

- **Romà.** Aquest tipus d'enciam el podeu trobar al mercat lligat amb una goma, ja que les fulles, de forma ovalada i allargada, no arriben a formar veritables cabdells. En lligar-lo també s'aconsegueix blanquejar les fulles més internes.

- **Cabdellat.** Les fulles formen cabdells i dins d'aquesta varietat trobem enciams de fulles consistents (Batàvia, iceberg, grans llacs, meravella), però també de fulles flaccides i mantegoses (trocadero, reina de maig).

- **Fulles soltes.** Les varietats de fulles curtes i de diferents formes que no formen cabdells (Fulla de roure, lollo rossa) són ideals per collir fulla a fulla sense tallar la planta, ja que un cop arrencat l'enciam no es conserva gaire bé.

Anem a comprar...

L'agricultura ecològica promou la diversitat biològica, afavoreix la diversificació de cultius i treballa per evitar la pèrdua de varietats geogràfiques de fruites i verdures. El resultat és una gran riquesa, que en el cas dels enciams és extraordinària. A les nostres botigues trobareu fins a set

varietats d'enciam. Unes ens arriben del Baix Ebre (fulla de roure, Batàvia, meravella i trocadero) i altres vénen directament de l'horta murciana (els cabdells i l'enciam iceberg). Us convidem a tastar-les totes!

- **Fulla de roure.** Es cultiva des de la tardor a la primavera i les seves fulles són tendres, poc cruixents i s'assemblen a les del roure (d'aquí ve el seu nom). D'una banda tenim l'enciam fulla de roure vermell, que és d'un color morat intens, negre a les puntes i verdós al centre, i d'altra banda, el fulla de roure verd, que és totalment verd.

- **Batàvia.** De textura semi cruixent, les seves fulles arrissades formen cabdells arrodonits i compactes.

- **Meravella.** Les fulles formen un cabdell dens i són especialment gruixudes, grosses i arrissades. Tenen un color verd que es va tornant més intens a mesura que arriba als extrems, on té una coloració vermellosa, però també n'hi ha que no arriben a tenir aquest to. Aquesta varietat és deliciosa si trossegeu les fulles a trossos petits amb les mans o les tallem amb un ganivet especial de plàstic.

- **Trocadero.** També anomenat enciam francès, és molt digestiu i té unes fulles tendres, mantegoses i llises, i el seu gust és sorprenentment saborós. Normalment les fulles són verdes, però la forma i la mida poden variar.

- **Cabdells.** De sabor més pronunciat que les altres varietats i de textura cruixent, els cabdells es poden menjar crus en amanida, però també els podeu cuinar.

- **Iceberg.** D'origen nord-americà, es va batejar com a iceberg pel costum dels transportistes d'aquell país de

cobrir-los amb gel. Està format per fulles sobreposades i embolicades en una bola rodona, grossa i compacta, de color verd fosc a l'exterior, que garanteix que les fulles interiors no han estat en contacte amb la terra. La manca d'exposició al sol de la part central provoca que aquest enciam tingui menys nutrients i fibra que els altres, però tot i així és una varietat molt popular. **M**



YOGI TEA®
BIOLÓGICO

Feel good, be good, do good.

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

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

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

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



NATURSOY®

Distribuido en España por Natursoy

www.yogitea.com

www.facebook.com/yogitea





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

¿Por qué es necesario tomar fibra?

Todos hemos oído hablar de la fibra y de sus beneficios para mejorar la función intestinal y proporcionar una mayor sensación de saciedad. Se localiza sobre todo en frutas, hortalizas, cereales integrales, frutos secos y legumbres y, aunque no posee ningún valor nutricional ni energético, constituye un elemento fundamental en la dieta diaria.



Sabías que, la fibra alimentaria activa el tránsito intestinal, incrementa el volumen de las heces y reduce los niveles de colesterol e insulina en sangre.

La fibra es la parte comestible de las plantas que no puede digerirse en el estómago, es resistente a la absorción en el intestino delgado y sufre una total o parcial digestión en el colon. Aunque no proporciona nutrientes, es un elemento esencial para la salud y aumenta la sensación de saciedad. Un adulto debe ingerir de 20 a 60 g de fibra alimentaria diariamente, y se ha demostrado que una dieta rica en fibras puede proteger del cáncer de colon (Bandera et al., 2007).

Habitualmente consumimos la fibra alimentaria a través de los vegetales y tiene varios efectos fisiológicos beneficiosos. Por ejemplo, activa el tránsito intestinal, incrementa el volumen de las heces y reduce los niveles de colesterol e insulina en sangre.

Imprescindible para el buen tránsito intestinal

Algunos tipos de fibra retienen varias veces su peso de agua, por lo que son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales. Desempeña un papel clave en la conservación de la salud al incrementar la cantidad de heces y facilitar el paso de los desechos por los intestinos absorbiendo simultáneamente el agua de los vasos sanguíneos adyacentes, proceso por el cual se ablanda y facilita la evacuación, previniendo el estreñimiento.

• **Ayuda a tratar la diabetes.** Al masticar la fibra se estimula la secreción de saliva y la masa que pasa al estómago y a los intestinos retrasa la digestión, lo que da más tiempo para la absorción de nutrientes. Precisamente esa capacidad de retrasar la absorción de los nutrientes resulta indispensable en el tratamiento de la diabetes evitando rápidas subidas de glucosa en sangre.

• **Reduce el colesterol.** La fibra también mejora la absorción de los nutrientes por parte del intestino así como su paso a la corriente sanguínea. Al reducir la absorción intestinal de

las grasas digeridas se reduce ligeramente el nivel del colesterol en sangre y, por consiguiente, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

¿Cuántos tipos hay?

La fibra alimentaria se clasifica en función de su solubilidad en agua. Así, puede ser soluble o insoluble, y la combinación de ambas se conoce como fibra dietética.

• **Soluble.** En este grupo se incluyen pectinas, gomas, mucílagos y algunas hemicelulosas. Sus efectos fisiológicos son la retención de agua en el estomago y su fermentación por la flora del colon.

- *Evita el estreñimiento.* Al disolverse en agua, forma un gel en el intestino, lo que permite la absorción más uniforme de la glucosa en el tracto digestivo, evitando el estreñimiento.

- *¿Dónde se encuentra?* En la pulpa de las frutas, en la avena y en algunas legumbres.

• **Insoluble.** Consta de celulosa, hemicelulosa vegetal y otros materiales indigeribles. Este tipo de fibra es la responsable del aceleramiento del tránsito intestinal y del mayor volumen de las heces. Pasa por el intestino sin digerirse, pero al retener agua contribuye a la regularidad del tracto intestinal.

- *¿Dónde se encuentra?* Está presente en los cereales integrales y en las semillas.

¿Qué alimentos la contienen?

Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran el pan, la pasta, los cereales, las legumbres secas, los tubérculos que contienen féculas (como las patatas), los frutos secos, la manzana, las fresas, los cítricos, las ciruelas, las cebollas, las alcachofas y las zanahorias. En cambio, las carnes, los pescados,

las grasas, los aceites y los huevos no presentan una fracción de fibra significativa (tabla 1).

• **Refinados.** Son alimentos desequilibrados, ya que la parte nutritiva está representada mayoritariamente por los glúcidos simples o más concretamente glucosa. Ello aporta un gran número de calorías asimilables que provocan una rápida elevación del nivel glucémico en la sangre, con la consiguiente fatiga y desequilibrio. Así, la bollería industrial, las harinas refinadas, los alimentos dulces y el azúcar de mesa presentan en su composición glucémica hidratos de carbono simples que suelen estar representados por el azúcar blanco refinado.

• **Harinas.** Otro caso representativo es el de la molienda de los cereales para la obtención de harinas. El grano de cereal está formado por tres componentes principales: la envoltura o salvado (rico en fibras, vitaminas del grupo B y minerales), el endosperma (rico en glúcidos y, en menor proporción, proteínas y vitaminas del grupo B) y el germen (rico en vitaminas del grupo B, vitamina E, minerales, lípidos y sustancias antioxidantes).

En el proceso de molienda del mercado no ecológico, el germen y el salvado se eliminan y se obtiene la harina refinada o harina blanca. El salvado resultante se mezcla posteriormente con harina refinada y se obtiene un producto llamado harina integral que presenta porcentajes de salvado en su composición. Frente a esta mala práctica la producción ecológica elabora harinas con el grano completo del cereal, incorporando todos sus componentes y obteniendo alimentos más ricos en fibra y en valor nutricional global (Raigón, 2010).



Tabla 1. Contenidos en fibra total por grupos de alimentos.

Contenido en fibra (g/100 g de alimento)								
Cereales	Arroz blanco cocido 0.8	Avena en copos 21	Maíz en grano 9.2	Harina de trigo 3.0	Harina de espelta 8.4	Pan de centeno 5.4	Pan de trigo 2.7	Pan de trigo integral 8.5
Huevos, lácteos y aceite de oliva	Leche entera 0	Leche desnatada 0	Yogurt natural 0	Mantequilla 0	Queso fresco 0	Queso camembert 0	Aceite de oliva 0	Huevo de gallina 0
Carnes	Pollo sin piel 0	Pavo sin piel 0	Carne magra de ternera 0	Bistec de ternera 0	Chuleta de cordero 0	Chuleta de cerdo 0	Jamón cocido 0	Jamón serrano 0
Legumbres y frutos secos	Judía 22	Garbanzo 9.5	Lenteja 11.7	Haba verde 3.8	Soja 5	Guisante 5.2	Almendra 14.3	Nuez 5.2
Verduras	Alcachofa 2.2	Berenjena 1.2	Calabaza 0.9	Cebolla 1.3	Lechuga 1.5	Pimiento rojo 1.0	Tomate 0.7	Zanahoria 2.9
Frutas	Plátano 0.5	Cereza 1.7	Ciruela 4.1	Fresa 2.2	Manzana 2.0	Naranja 2	Melón 1	Piña 1.2
Pescados y mariscos	Bacalao fresco 0	Caballa 0	Merluza 0	Lenguado 0	Sardina 0	Calamar 0	Gamba 0	Salmón 0



Nuevos Sabores con la CALIDAD PUR NATUR de siempre

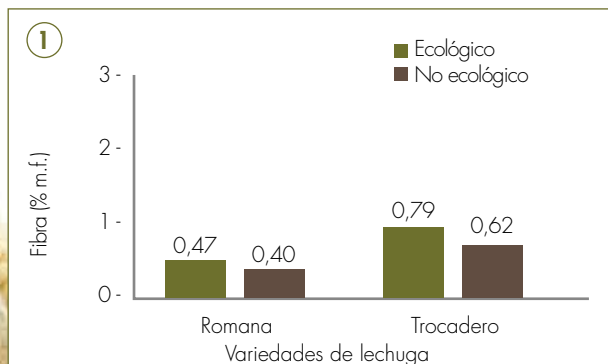


Figura 1. Contenido en fibra alimentaria en la lechuga tipo romana y trocadero (g/100 g de materia fresca) en función del sistema de producción (ecológico y no ecológico).

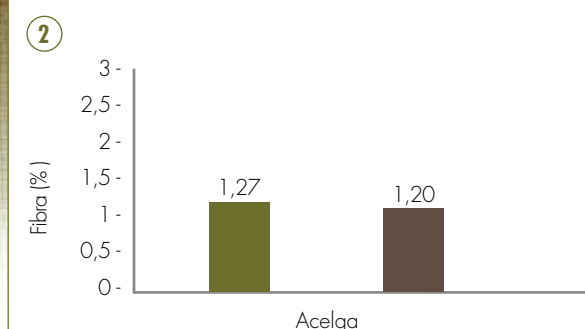


Figura 2. Contenido en fibra alimentaria en acelga (g/100 g de materia fresca) en función del sistema de producción (ecológico y no ecológico).

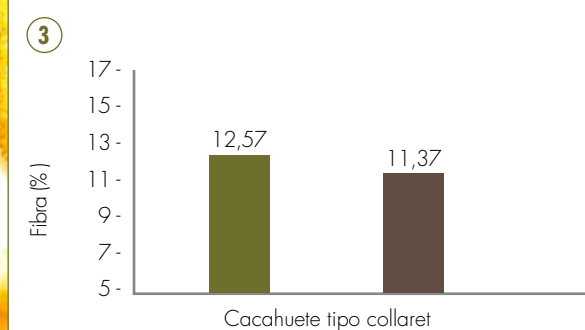


Figura 3. Contenido en fibra alimentaria en cacahuete tipo collaret (g/100 g de materia fresca) en función del sistema de producción (ecológico y no ecológico).

Su relación con los hidratos de carbono

Los polímeros de hidratos de carbono de origen vegetal que se ajustan a la definición de fibra alimentaria están estrechamente asociados en la planta con otros componentes diferentes de los hidratos de carbono, como compuestos fenólicos, ceras, saponinas, fitatos, cutina y fitoesteroles. Estas sustancias, cuando están estrechamente asociadas con polímeros de hidratos de carbono de origen vegetal pueden considerarse fibras alimentarias. Sin embargo, cuando están separadas de los polímeros de hidratos de carbono y se añaden a un alimento no deben considerarse fibra alimentaria.

Entre los hidratos de carbono complejos u oligosacáridos destaca la rafinosa (muy presente en las legumbres) y la estaquiosa, que forma parte de las paredes de las células vegetales y se encuentra en la alcachofa, la cebolla y la soja, entre otros.

El ser humano sólo puede digerir parcialmente los oligosacáridos, los fructo-oligosacáridos (FOS) y los galacto-oligosacáridos (GOS). Por ejemplo, cuando se consumen oligosacáridos, la parte que no se consume sirve de alimento a las bacterias benéficas (como las del género Bifidus y Lactobacillus que estimulan el sistema inmunológico o las defensas del organismo), lo que mejora la protección frente a las infecciones. De igual modo, estos microorganismos pueden participar en la destrucción de compuestos tóxicos y en la eliminación de sustancias potencialmente cancerígenas, lo que contribuye a mantener o prolongar la salud.

Siempre de origen ecológico

Las prácticas agrícolas influyen en la cantidad de fibra que puede presentar un alimento, ya sea por la cuestión varietal, por el número de horas luz recibido por la planta o bien por el uso de fertilizantes químicos frente a los abonos orgánicos. Para comprobar el alcance de la influencia de dichas prácticas analizaremos varios casos concretos, como la lechuga, la acelga y los cacahuetes.

• **Lechuga.** Al estudiar la composición de la lechuga en función del sistema de producción (ecológico y no ecológico) se observa que cuando el sistema es ecológico las lechugas tienen una mayor proporción de fibra en sus hojas (figura 1). En algunos casos la cantidad de fibra que aportan las lechugas ecológicas es tan significativa que con un consumo menor se pueden alcanzar perfectamente las necesidades diarias de fibra alimentaria.

- **Romana.** La ecológica tiene una concentración en fibra un 15% superior.

- **Trocadero.** La fracción en fibra alimentaria es prácticamente un 21% superior cuando se cultiva mediante sistemas de producción ecológicos.

• **Acelga.** La figura 2 muestra las concentraciones de fibra en esta hortaliza, observándose que las hojas de acelga ecológica son más saciantes que las no ecológicas, ya que presentan un 5,5% más de fibra alimentaria.

• **Cacahuete.** Aunque se consume como fruto seco, se trata de una leguminosa y tiene una alta fracción de fibra alimentaria en su composición. Nus et al. (2004) indican que los frutos secos son una importante fuente de fibra insoluble (3,7-8,6 g/100 g) frente a la soluble (0,1-0,2 g/100 g), por lo que

tienen propiedades estimulantes y favorecedoras del tránsito gastrointestinal, un efecto saciante y los efectos positivos atribuidos a la fibra dietética sobre el metabolismo de colesterol (Lavedrine et al., 1999).

- **Varietal collaret.** La figura 3 muestra el contenido en fibra de estos cacahuets tradicionales valencianos, que cuando son de producción ecológica pueden llegar a aportar un 10,5% más de fibra. Ello significa que se puede disminuir la cantidad total de cacahuete ingerida para alcanzar niveles altos de fibra alimentaria e influir en las consecuencias saludables, como la disminución de la absorción de colesterol. El hecho de tostar el cacahuete no tiene efectos significativos sobre su contenido en fibra.



Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran el pan, la pasta, los cereales, las legumbres, los frutos secos, las frutas y las verduras

Bibliografía

- Bandera, E.V.; Kushi, L.H.; Moore, D.F.; Gifkins, D.M.; McCullough, M.L. 2007. Association between dietary fiber and endometrial cancer: a dose-response meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition*, 86 (6): 1730-1737.
- Lavedrine, F.; Zmirou, D.; Ravel, A.; Balducci, F.; Alary, J. 1999. Blood cholesterol and walnut consumption: a cross-sectional survey in France. *Prev. Med.*, 28: 33-39.
- Nus, M.; Mar, R.; Sanchez-Muniz, F.J. 2004. Frutos secos y riesgo cardio y cerebrovascular. Una perspectiva española. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 54 (2): 137-148.
- Raigón, M.D. 2010. La industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

Bebe vida Bebe Biosabor

www.biosabor.com/tienda

Coques de Sant Joan!

Gaudiu de la revetlla més dolça i saludable amb les nostres coques tradicionals i veganes. Feu ara els vostres encàrrecs!



Sabies que, totes les varietats estan elaborades amb ingredients cent per cent ecològics i fermentades amb llevat mare.

Gràcies als ingredients naturals i el fermentat de tota la vida us podem oferir les coques que espereu i desitgeu: saboroses, esponjoses i molt digestives

No és una festa popular com les altres, perquè la revetlla de Sant Joan és, sens dubte, la nit més màgica de l'any. Assenyala l'arribada de l'estiu i marca l'inici de les vacances escolars. Petits i grans es reuneixen al voltant de la foguera, gaudeixen dels petards i mengen les tradicionals coques acompanyades de vi dolç o cava.

Les nostres coques estan elaborades amb ingredients cent per cent ecològics: farina, sucre de canya, ous i fruita de primera qualitat. Per aconseguir una lleugeresa excepcional les fermentem amb llevat mare (el mateix que emprem per fer tota la rebosteria) i les treballem de manera autèntica i amb tot el temps i atenció que demani el procés. Així, gràcies als ingredients naturals i el fermentat de tota la vida us podem oferir les coques que espereu i desitgeu: saboroses, esponjoses i molt digestives.

- **Llardons.** L'elaborem amb pasta de full cruixent i llardons de porc de ramaderia ecològica.
- **Pasta de full i crema.** Una de les opcions més clàssiques que no falta a cap taula.

- **Brioix amb crema i fruita.** La combinació més tradicional que uneix la dolçor de la crema amb les vitamines de la fruita.

- **Coca Vegana.** Deliciosa i elaborada 100% amb ingredients d'origen vegetal. Farina de blat, ametlla, llimona, canyella, vainilla, llevat, nou moscada, anís, oli de girasol, lecitina de soja, xarop d'atzavara, taronja confitada, aigua, sucre, sal. Les tenim de:

- **Pasta de full i cabell d'àngel.** L'hem elaborat sense cap producte animal: ni ous, ni llet, ni mantega...

- **Brioix amb cabell d'àngel.** Una altra especialitat amb segell vegà saborosa i lleugera alhora.

- **Brioix amb xarop d'atzavara.** Una coca vegana deliciosa que agrada a tothom qui la tasta.

V

Per assegurar-vos que la coca arribarà en bones condicions a taula, heu de mantenir en fred les que porten crema o nata. De fet, us recomanem que escolliu les coques en funció de les possibilitats de conservació fins al moment de consumir-les. És a dir, si heu de fer un desplaçament llarg i no podeu assegurar-ne la conservació en fred és millor que trieu una coca que es pugui conservar a temperatura ambient.



¡EL REFRESCO MÁS SALUDABLE!

NUEVA IMAGEN



La alternativa BIO a los refrescos convencionales

Sin azúcares añadidos*

Sin aromas ni colorantes

100% ecológico

*Contiene azúcares naturalmente presentes.



Distribuido en España por: www.qbio.bio

Cireres de Tarragona, les més bones

Rodones, vermelles, dolces, cruixents... Què tenen les cireres que agraden a tothom i que un cop comencem a menjar-ne no podem parar? Les que trobareu a Veritas són cent per cent ecològiques, vénen de la Ribera d'Ebre i arriben a la botiga l'endemà de ser recollides a mà.

Cherrieço. Tarragona

Sabies que, un cop a casa, les cireres s'han de conservar en un lloc fresc i sec, però si fa molta calor és recomanable guardar-les a la nevera.

Al cor de Tarragona, a la Ribera d'Ebre, està situada la finca que produeix les cireres ecològiques de Cherrieco, d'on vénen les que durant tota la temporada trobareu a Veritas. La família de Ramon Flotats es dedica des de fa vint-i-cinc anys al conreu de la cirera, i ell mateix ens explica que sempre ho havien fet de manera tradicional, i que quan fa 4 anys van decidir passar-se al cultiu ecològic ho van viure com una evolució natural. "Sens dubte, ens mou la intenció de fer un cultiu natural sense químics, però també volem que la fruita arribi ben aviat al consumidor per tal d'oferir un producte recollit en el seu punt de maduresa, amb la seva qualitat i virtuts naturals inalterades. En aquest punt agraïm molt que Veritas entengui i ens acompanyi en la nostra manera de treballar: volem recollir la fruita al matí, triar-la, posar-la en caixes i carregar-la al camió perquè l'endemà ja estigui a la venda".

Aquesta manera de fer és radicalment diferent de la que s'acostuma a seguir al circuit convencional, on el més habitual és que la cirera passi per diferents mans, transports i magatzems abans d'arribar al consumidor, quan ja han transcorregut massa dies i la fruita ha anat perdent sabor i qualitats a causa d'anar de cambra en cambra frigorífica. "Per aconseguir que la fruita aguantí tots aquests viatges es cull menys madura, i és clar que no pot ser igual que la que madura a l'arbre fins que arriba al seu punt òptim de consum".

Compromís total

"El compromís amb l'agricultura ecològica no té sentit si no inclou també un compromís amb l'entorn, tan a nivell mediam-biential com social". Pel que fa al compliment de la normativa ecològica, la finca està controlada i certificada pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica), i en tot moment es respecta el medi ambient. En relació amb la pràcti-

Una gran desconeguda a la cuina

Habitualment la cirera es consumeix fresca, perquè realment és com més ve de gust. "Jo sóc el primer que em poso a veure una pel·lícula amb un bol de cireres i al cap de pocs minuts només tinc davant un bol de pinyols", assegura Ramon Flotats.

Tot i així, les seves possibilitats a la cuina van molt més enllà. És un ingredient magnífic a l'hora d'elaborar postres, pastissos, gelats, sorbets, etc. "També es poden confitar, i en alguns països, com França o Anglaterra, són molt apreciades per preparar salses que acompanyen plats de caça, porc o aus. I a partir de la cirera negra s'obtenen aiguardents i altres begudes espirituoses".

ca agronòmica, l'agricultura ecològica sempre procura tancar el cercle. "Per exemple, picant en verd l'herba per aprofitar els nutrients, fet que permet evitar l'ús de fertilitzants de síntesi química reintegrant al sòl les restes orgàniques generades pel cultiu".

D'altra banda, la cirera és un cultiu que genera força treball en la seva recollida i manipulació, i encara més si es tracta de manera ecològica. "Un objectiu molt important de la nostra empresa és assolir un ambient de treball adequat per crear un equilibri entre la productivitat i el benestar dels treballadors. Malgrat que són majoritàriament temporers, conformen una plantilla estable any rere any en un nombre significatiu. Intentem que se sentin a gust i valorats, i amb tots complim amb escriure les obligacions socials i econòmiques marcades per la llei. Així, el producte final és conseqüència i reflex de tota la cadena", explica Ramon Flotats.

Un cultiu diferent i poc comú

Estem davant un cultiu poc governable i molt delicat, en el qual s'han de respectar els temps de creixement i maduració, ja que és dels pocs fruits que si es recol·lecta amb antelació no madura fora de l'arbre. Necessita hiverns freds, i en la maduració final l'ideal són nits temperades i dies moderadament calorosos. La floració, el quallat i la maduració del fruit es poden veure afectats o compromesos per canvis bruscs de temperatura, i la pluja o unes condicions excessives d'humitat poden causar danys importants, com ara el clivellat de la fruita o afectacions per fongs. El vent fort també pot malmetre la cirera i no cal parlar dels efectes de les temudes pedregades. "De vegades sembla un miracle arribar a posar les cireres a la caixa".



Ramon Flotats



Vegetalia
alimenta la vida

AHORA NUESTRAS VEGEBURGERS SON AÚN MEJORES

Hemos mejorado la receta de 6 vegerburgers para que disfrutes aún más con cada una de las variedades.
Con un sabor más intenso y una textura irresistible.
Un magnífico prelude de la mejora que estamos realizando a toda la gama.



Seitán y zanahorias	Tofu y amaranto	Tofu y cuscús	Tofu y champiñones	Tofu y espinacas	Tofu y algas
---------------------	-----------------	---------------	--------------------	------------------	--------------

 www.vegetalia.com



Saps el què vols.
Saps el que menges.



agricultura biològica

- **Clima idoni.** La serra del Tormo, on està situada la finca, és una zona de transició entre el clima marí i el continental. "Això vol dir que tenim un temps suficientment fred durant l'hivern i que la calor arriba ben aviat fent possible tenir cirera molt primerenca", aclareix Flotats. El fet de gaudir d'hiverns durs és fonamental, perquè la cirera necessita un mínim d'hores de fred (entre 0 i 7 °C), ja que si no és així l'arbre no produeix fruits.

- **Sòl adequat.** La terra de la Ribera d'Ebre és variada i privilegiada, ja que fa milers d'anys hi havia un embassament, i gràcies a això té un sòl molt variat, ric en algunes parts, argilós en altres... Un sòl ideal per al cultiu de la cirera, ja que es tracta d'una fruita que s'adapta bé a tots el terrenys, en especial als que no són gaire rics. És una de les plantes que estableix una competència més forta entre arbre i fruit, de manera que com més alimentat està l'arbre, més fusta fa i menys fruits dona. "Nosaltres afrontem aquesta realitat de manera natural, i per això mai sabem quina quantitat de fruita collirem. En canvi, en el cultiu no ecològic una de les pràctiques més esteses és la d'aplicar herbicides a l'arbre per debilitar-lo i provocar així que hi hagi més cireres".

- **Fertilitzants naturals.** El sistema d'adob dels cirerers ecològics es basa en l'ús de fems d'animals de ramaderia no intensiva i en l'enterrament de les restes de poda i males herbes. Aquest adob natural es complementa en ocasions amb altres fertilitzants naturals i amb l'addició de microelements i oligoelements, segons les necessitats del sòl (com ferro, zinc, manganès, bor...), sempre d'origen natural i autoritzats pel CCPAE. Altres nutrients a base d'algues o essències naturals de plantes també serveixen per fer créixer el fruit, donar-li dolçor i fortificar-lo davant les agressions de les plagues. "Contràriament al que passa en l'agricultura no ecològica, rebutgem qualsevol tipus d'adob o fitosanitari de síntesi química en el cultiu o tractament postcollita de la cirera".

- **Recol·lecció manual.** La recol·lecció de les cireres se sol iniciar a finals del mes d'abril i es pot allargar fins a finals de juny o principis de juliol, segons les condicions climàtiques de cada any. "Normalment comencem a collir a les 7 del matí, després portem les cireres al magatzem, on les revisem una a una i rebutgem les que no estan bé. Les posem en caixes i a la tarda les carreguem al camió que les porta fins a Veritas,

V Les propietats d'una fruita excepcional

La cirera té moltes propietats beneficioses, i és per això que molts nutricionistes la consideren una superfruita.

- **És rica en vitamines i minerals.** Aporta vitamines A, C i E, a més de potassi, magnesi, ferro, àcid fòlic, fibra i betacarotè.
- **Enforteix el cor.** Conté antioxidants anomenats antocianines, que ajuden a mantenir en forma el cor i el sistema cardiovascular.
- **Regula el son.** És una de les poques fonts alimentàries que conté melatonina, un antioxidant que ajuda a regular el ritme cardíac i els cicles del son.
- **Protegeix l'activitat cerebral.** Ajuda a preservar el cervell i prevé la pèrdua de memòria.
- **Neteja l'organisme.** Estimula el bon funcionament del ronyó i del fetge i desintoxica el cos.

on es posen a la venda l'endemà. Gràcies a aquesta rutina ens assurem que la fruita arribi fresca a totes les llars. És la nostra manera de treballar, sempre ho fem així i per aquest motiu no tenim cambres frigorífiques".

D'abril a juny

Tal com hem explicat abans, la cirera és un cultiu anàrquic, i a conseqüència d'aquest fet no es poden assegurar quantitats ni dates concretes d'entrega, tot i que existeix un compromís de compra per part de Veritas. "Amb l'objectiu d'aconseguir que les cireres arribin a les botigues durant tota la temporada en treballem fins a 22 varietats diferents, que es van solapant en el temps i que inclouen tres varietats de cicle primerenc, deu de cicle mitjà i nou de cicle tardà".

- **Cicle primerenc.** Es cullen des de mitjans d'abril fins a començament de maig, aproximadament. Les cireres primerenques són molt sensibles a la pluja, resisteixen molt poc temps fora de l'arbre i s'han de consumir ràpidament.

- *Burlat.* Aquesta varietat té la pell de color vermell fosc o porpra i és força brillant. Té la carn tova, d'un vermell rosat, i un sabor suau, però lleugerament àcid.

- **Cicle mitjà.** Les cireres es cullen durant el mes de maig.
- *Imet.* Cirera amb forma de cor que s'ha de collir quan està absolutament negra. En aquestes condicions és molt dolça i té la particularitat d'aguantar moltíssim sense fer-se malbé.

- 3-13. Té com a característiques principals una grandària important i una forma perfecta i molt bonica.

- **Cicle tardà.** La seva maduració va de principis de juny en endavant.

- *Lapins.* És una cirera molt dolça i de calibre mitjà, ja que els arbres en produeixen en gran quantitat. 

Biocop Productos Biológicos S.A. Puigmal, 3
08185 Lliçà de Vall (BCN) - Tel. +34 938 436 517
www.biocop.es

Seitan: suau, proteic i digestiu

Conegut com la "carn vegetal", el seitan aporta proteïnes d'alt valor biològic, no conté gairebé greixos i està completament lliure de colesterol. És suau i digestiu i el podeu cuinar igual que feu amb la carn: a la planxa, fregit, arrebossat, estofat, en mandonguilles o hamburgueses, etc.



Sabies que, el valor calòric del seitan se situa bastant per sota del de les carns, i això fa que sigui una proteïna ideal en les dietes d'aprimament.



Sojade ofrece una nueva gama de productos vegetales refrigerados

Innova en el mercado y ofrece los primeros
productos 100% vegetales a base de
cáñamo ecológico



Descubre los nuevos **Délice de Cáñamo** y déjate seducir por su ligero sabor a avellana, con el irresistible **postre de chocolate** o la refrescante alternativa al yogur con **fresas y frambuesas** en trozos.

Sin lactosa y fuente de Omega 3, los nuevos Sojade Délice de Cáñamo son bajos en grasas saturadas, para contribuir al mantenimiento de tu colesterol.

Bienvenidos al mundo de productos vegetales
Descubre más sobre nuestros productos en
www.sojade.es

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) afirma que en el món desenvolupat es consumeixen més del doble de proteïnes de la quantitat recomanada diàriament. I també aconsella que un 25% sigui d'origen animal i l'altre 75% sigui proteïna vegetal. Tot i que les dietes occidentals es troben molt lluny d'aquesta proporció, els darrers anys la població ha anat prenent consciència d'aquest fet, i el tofu i el seitan cada cop tenen més adeptes.

• **Un excés de proteïna animal no és recomanable.** Hi ha diversos estudis científics molt reputats que avalen la relació entre el càncer de còlon i les malalties degeneratives amb el consum excessiu de proteïna animal. Per exemple, el China Study (un estudi fet al llarg de 22 anys), que relaciona dieta i malaltia, conclou que com més carn es menja més malalties degeneratives existeixen: càncer, malalties cardiovasculars, diabetis, Parkinson i Alzheimer.

El motor de les cèl·lules

Les proteïnes són elements indispensables per a la formació, el creixement i la renovació de cada cèl·lula de l'organisme. De fet, entre el 15 i el 20% del pes d'una persona adulta sana està format per proteïnes. Estan constituïdes per aminoàcids i existeixen 8 aminoàcids que es consideren essencials (imprescindibles) i que s'han d'ingerir a través de la dieta perquè no es poden obtenir de cap altra forma.

Les proteïnes d'alt valor biològic o proteïnes completes són les que contenen la quantitat suficient de cadascun dels aminoàcids essencials, i el cos en necessita cada dia una quantitat determinada per cobrir determinades funcions. Aquestes proteïnes es troben als aliments d'origen animal (ous, carns, peixos i lactis) i vegetals (soja, tofu, tempeh i seitan).

Un oriental a la cuina occidental

El seitan és un aliment d'origen xinès que es consumeix des de fa més de 600 anys. És la proteïna del blat (el gluten) i s'elabora amassant farina i després rentant-la amb aigua, un procés que separa el gluten del midó de la farina. Després, la "bola" de gluten es fa bullir una hora i mitja amb aigua, salsa de soja i alga kombu. D'aquesta manera s'enriqueix amb minerals i vitamines i lisina, un aminoàcid essencial del qual els cereals són deficitaris.

• **Alta aportació proteica.** El seitan conté un 24% de proteïna, raó per la qual se l'anomena "carn vegetal". Així, una ració de 100 g aporta 24 g de proteïnes, aproximadament la meitat de les que es necessiten diàriament. Igual que el tofu, no aporta greixos saturats i ajuda a reduir el colesterol.

• **Digestió suau i ràpida.** La seva digestió és més suau que la d'altres aliments proteics (carn, ous, llet), per això es recomana a nens i persones grans, perquè tots dos grups tenen un sistema digestiu més delicat. Els esportistes també es beneficien de la digestió ràpida del seitan, ja que enforteix la musculatura i dóna elasticitat als teixits.

• **Semblant a la carn.** Com que té un aspecte i una textura similars als de la carn, el seitan es pot cuinar de la mateixa manera: a la planxa, arrebossat, estofat, i també en podeu fer mandonguilles, hamburgueses, croquetes o llibrets. Us recomanem que el tal·leu a filets (prims o gruixuts, segons el gust de cadascú) i que el passeu per la paella amb una mica d'oli, all i julivert. Si voleu obtenir un sabor més intens, afegiu-hi unes gotes de salsa de soja.

• **Conservació fàcil.** Un cop obert s'ha de guardar a la nevera en un pot de vidre cobert d'aigua amb un raig de salsa de soja i canviar l'aigua cada dia fins a un màxim de quatre dies, i si no l'heu de consumir, el podeu congelar sense que perdi propietats ni textura. ▮



1. Seitan. Vegetalia
2. Seitan laminat. Vegetalia
3. Seitan d'espelta. Natursoy



1. Seitan arrebossat. Vegetalia
2. Seitan arrebossat. Natursoy

Carn de vedella versus seitan

Si compareu el seitan amb la carn de vedella veureu que tot i que és un aliment molt proteic, no aporta gairebé greixos i està completament lliure de colesterol. Per tant, és ideal per equilibrar la dieta actual, que resulta excessiva en greixos i és responsable de moltes patologies.

També és força interessant destacar el seu nul contingut de sodi, un fet que facilita la reducció de sal a la dieta. A la majoria dels països occidentals la ingesta de sal està molt per damunt dels 5 g diaris recomanats per l'OMS, i en alguns països arriba als 12 g.

	Carn de vedella	Seitan
Calories	200 kcal	122 kcal
Greixos	14 g	2 g
Colesterol	70 mg	0 mg
Sodi	61 mg	0 mg
Carbohidrats	0 g	2 g
Fibra	0 g	0 g
Sucres	0 g	0 g
Proteïnes	18,56 g	24 g
Vitamina A	22 ug	0 ug
Vitamina C	0 mg	0 mg
Vitamina B12	1 ug	0 ug
Calci	8,10 mg	0 mg
Ferro	1,90 mg	0 mg
Vitamina B3	7,03 mg	0 mg



Pruebe el Sirope de Savia

El mejor aliado para su próximo ayuno

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

de Madal Bal

SIROPE DE SAVIA

El único el auténtico el original

Sin conservantes ni colorantes

Infusión depurativa

También ideal para complementar su cura de Sirope de Savia y limón

EVICRO MADAL BAL

93 665 76 06 • info@evicro.net • www.evicro.net

El preparado de agua mineral con **Sirope de Savia** y limón es un excelente refresco, muy sabroso y nutritivo. Sin olvidar que este **Sirope de Savia** es un edulcorante muy sano (de lenta absorción), rico en minerales y oligoelementos, ideal para la elaboración de sus postres, tés y otras bebidas

Nou oli de coco Veritas

Hem incorporat al nostre assortiment l'oli de coco marca Veritas a un preu molt recomanat: 5,45 €/u.

L'oli de coco verge d'extracció en fred no conté colesterol ni greixos hidrogenats o trans. Per tant, ajuda a protegir el cor i el sistema immunològic. A més, ajuda a controlar el pes i millora la digestió i l'absorció de nutrients.

Es pot utilitzar per cuinar, ja que suporta perfectament les altes temperatures. De fet, és l'únic oli que no s'oxida a escalfar-se. També és recomanable per tractar infeccions i ferides, gràcies a les seves propietats antifúngiques i antibacterianes. I és un fantàstic cosmètic. Activa el creixement dels cabells, aporta brillantor i hidrata els cabells secs.



Orxata marca Veritas

Arriba a les nostres botigues la beguda més refrescant de l'estiu: l'orxata! Aquesta beguda és 100% vegetal, motiu pel qual és una excel·lent alternativa per a totes les persones intolerants a la lactosa, a les proteïnes làcties o al gluten. A més, la xufa, procedent de València té excel·lents propietats nutritives. És rica en àcids grassos saludables i en hidrats de carboni, que aporten energia.

Noves mostasses antiga i Dijon

Ampliem el nostre assortiment de salses amb les mostasses antiga i Dijon marca Veritas. Ambdues contenen un elevat percentatge de grans de mostassa i tenen un preu recomanat.



Suc d'àloe vera

De la mà de Plameca arriba a les nostres botigues aquest suc d'àloe vera amb certificació ecològica i d'elaboració local. Es produeix 24 hores després de la recollida de la planta.

El suc d'àloe vera aporta importants beneficis al sistema digestiu: regula el trànsit intestinal, inhibeix l'àcida i afavoreix la curació d'úlceres a l'intestí i a l'estómac. A més, enforteix el sistema immunològic i millora la psoriasi. L'àloe vera Plameca no està pasteuritzat, i per això potencia més les propietats de la planta.



Fruita seca Veritas

Hem ampliat la gamma de fruita seca marca Veritas amb les nous del Brasil i hem inclòs formats més grossos amb preus més econòmics.



La laia



Glòria Vives Xiol



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

Voleu aprimar-vos i estar de bon humor?

Si la resposta es sí, els vostres aliats són els bifidobacteris, que redueixen les inflamacions, ajuden a perdre pes i milloren el sistema immunitari. Una dieta rica en verdures, fruites, llegums, cereals integrals, nabius, fruits vermells i fruita seca us ajudarà a incrementar els nivells d'aquests beneficiosos bacteris intestinals.

S'ha comprovat que com més toxines tenim al cos més alts són els nivells de glucosa en dejú. Per tant, com més toxines, més necessitat hi ha de menjar sovint i prendre dolç (sobretot per postres). Com a conseqüència, pot aparèixer sobrepès i obesitat. I d'altra banda també s'ha comprovat que les persones amb intolerància al gluten, al·lèrgies, inflamacions intestinals i còlon irritable tenen manca de bifidobacteris. Aquests bacteris viuen a l'intestí, però hi ha circumstàncies que poden provocar que en tinguem més o menys quantitat.

- **Antibiòtics i herbicides.** Afusellen aquests bacteris sans, i s'ha de procurar no abusar dels antibiòtics i menjar sempre aliments orgànics.

- **Part vaginal.** El fet de no néixer per cesària i prendre lactància materna condiciona un nivell més alt de bifidobacteris, el que afavoreix la programació metabòlica del nen de cara a l'edat adulta.

Per què s'han de prendre bifidobacteris?

El seu consum, ja sigui en forma de suplement o mitjançant aliments probiòtics redueix dràsticament els nivells de glucosa en dejú i ofereix una eina molt important per a les persones que es vulguin aprimar o siguin diabètiques. A més, ajuda a reduir les citoquines inflamatòries, uns immunomissatgers que provoquen inflamacions.

- **Milloren el sistema immunitari.** Tenim diferents tipus de bifidobacteris i cadascun d'ells té unes funcions específiques en l'anomenat segon cervell: l'intestí. Per exemple, ofereixen resistència contra els bacteris patògens del còlon, activen el sistema immunitari i frenen les alteracions digestives i les al·lèrgies.

- **Promouen el benestar emocional.** Influeixen en les emocions i ajuden a fabricar serotonina i GABA.

- L'hormona de la felicitat. Així es coneix popularment la

serotonina, i sabem que ens falta perquè ens sentim anímicament sensibles i tenim insomni, dolors crònics i restrenyiment. Els bifidobacteris que ens ajuden a fabricar serotonina són el *Bifidobacterium longum* i el *Bifidobacterium infantis*.

- **La funció del GABA.** És un neurotransmissor ansiolític i antiepilèptic. La seva carència provoca angoixa, canvis anímics, fòbies, taquicàrdies, hipertensió, insomni, formigueig a les mans, soroll a les orelles, cremor d'estómac, diarrea, intolerància al menjar xinès amb salsa Fetxin (glutamat) i contractures musculars. Els bifidobacteris que incrementen la fabricació de GABA són el *Bifidobacterium longum* i el *Bifidobacterium dentium*. ▣



1. Beguda de civada. Monsoy
2. Cigrons menuts cuits. Casa Amella

Quins aliments estan aconsellats?

Els aliments provoquen canvis a la flora intestinal i alteren el seu equilibri, però també influeixen en les emocions. Si voleu que augmentin els bifidobacteris és recomanable que rebutgeu la brioixeria, els refrescos i els sucres, i que no abuseu de les proteïnes animals (carn, embotits, lactis). En canvi, seguiu una dieta rica en els següents grups d'aliments:

- **Verdures, fruites, llegums i cereals integrals.** Carxofa, xicoira, espàrrecs, all, ceba, porro, plàtan, llenties, civada... Tots aquests aliments milloren la diversitat bacteriana i la quantitat de bífidus.

- **Fruites del bosc.** S'ha comprovat que el consum de nabius i fruits vermells durant 6 setmanes provoca un increment de bifidobacteris a l'intestí.

- **Fruita seca.** Menjar regularment ametlles, i sobretot festucs, durant 18 dies augmenta la quantitat de bacteris intestinals beneficiosos.

MON

descubre
las
VARITAS NATURALES
para tu tipo de piel

VARITA DE ARGÁN Y ROSA MOSQUETA BIO REGENERANTE

Si quieres tratar o prevenir las **ARRUGAS**

Si tu piel es **SECA** o está deshidratada

Con unos **mágicos** ejercicios de **REFLEXO FACIAL***

* Pide la información en tu punto de venta!



Mireia Anglada
Cuinera professional # mireiaanglada.com

Avui mengem lletnies!

Les lletnies tenen moltes possibilitats a la cuina i ens permeten elaborar un munt de receptes diferents: estofats, sopes, guisats, pastissos salats, hamburgueses, amanides... I si les combinem amb cereals o llavors obtindrem una proteïna completa i molt nutritiva.

Es caracteritzen per absorbir fàcilment els sabors dels aliments amb els quals es cuinen i per això és important comprar-les ben fresques. Si estan en condicions òptimes notareu una lleugera fragància de nous.

Es recomana consumir llegums dues vegades per setmana. A les nostres botigues en trobareu diferents varietats, com per exemple:

- **Pardina.** És de mida petita i de color marró.
- **Corall o vermella.** De color salmó, sense pell i partida per la meitat. Com que es desfà durant la cocció, resulta ideal per fer sopes i cremes.
- **Du Puy.** Verdosa i molt saborosa.

Consells de cocció

No necessiten estar en remull abans de la cocció i n'hi ha prou amb 20 o 30 minuts per coure-les. Una tassa de llegums és suficient per a quatre persones, i la proporció d'aigua és de tres tasses d'aigua per una de llegum, però si voleu fer una sopa, posareu cinc tasses d'aigua per una de lletnies.

• **Cobriu-les amb aigua freda.** Abans de començar a cuinar-les s'han de cobrir amb aigua freda uns minuts. L'aigua ha de ser el més pura possible, i no hi afegiu ni sal ni bicarbonat. Després, escorreu-les i passeu-les per aigua freda per eliminar els sucres que han deixat anar durant el remull.

• **Sempre a foc lent.** S'han de posar al foc amb l'aigua o el brou fred i sense sal. Al mateix temps, podeu afegir-hi la resta d'ingredients. Durant els primers deu minuts han de bullir a foc ràpid i sense tapar, però la resta de la cocció serà a foc lent i continu perquè no es trenqui la pell. La sal s'ha d'afegir al darrer moment per evitar que les lletnies s'endureixin.

• **Olla hermètica.** La cocció no s'ha de fer necessàriament

en una olla de pressió o amb tancat hermètic, encara que és una bona opció si voleu escurçar el temps de cocció i conservar les propietats nutritives del llegum.

Digestives i poc flatulentes

Si voleu que siguin més digestives, les podeu coure amb un tros d'alga kombu, que ajuda a estovar les fibres. I si hi afegiu llavors carminatives, com el fonoll, el comí o l'anet, previndreu les incòmodes flatulències.

En cas que les flatulències persisteixin, haureu de remullar les lletnies tota la nit i l'endemà les renteu, les escorreu i les tapeu amb un drap de cotó humit. Cal deixar-les així fins al dia següent (just abans que comencin a germinar), i aleshores les tornareu a rentar i ja les podreu cuinar.

Recordeu que per obtenir una proteïna completa s'han de combinar amb cereals o llavors. Per exemple, podeu fer una amanida de lletnies i verdures trossegades amb llavors de gira-sol i de carbassa. Amaniu-la amb una vinagreta feta amb d'oli d'oliva, vinagre de poma, llavors triturades i sal. I si sou gurmets, afegiu-hi uns trossos petits de pernil d'enceball.



1. Lletnies pardines. Casa Amella
2. Lletnies verdes. Eco Basics
3. Kombu. Portu Muiños
4. Kuzu. Biocops
5. Lletnies Dupuy. Natursoy

Els productes de La Cuina veritas

La cuina de l'àvia

La Cuina Veritas és una iniciativa que dona resposta a l'anomenada triple sostenibilitat: l'ambiental, la social i l'econòmica. Amb l'objectiu de reduir al màxim el residu orgànic recuperem tots els productes que sabem que no es vendran i que acabaran fent-se malbé i els transformem en receptes creatives, saludables i d'alta qualitat. Mai treballem amb aliments caducats, sinó tot al contrari: volem evitar que el menjar caduqui i acabi a les escombraries. Parlem de la pastanaga trencada, de la poma que es més petita que la resta, del plàtan que comença a ennegrir-se... És a dir, fem exactament el mateix que feien les nostres àvies, que sense ser-ne conscients ja practicaven la cuina d'aprofitament. Per aconseguir-ho comptem amb la col·laboració de la Fundació Alicia, un centre amb vocació social dedicat a la innovació tecnològica en cuina, a la

millora dels hàbits alimentaris i a la valoració del patrimoni agroalimentari i gastronòmic. Els seus equips de treball analitzen els nostres excedents, creen les receptes i estableixen les proporcions de cada ingredient. Les persones que treballen a la cuina són discapacitades, un fet que és possible gràcies a la participació del grup SIFU, que a través de la prestació de serveis integra laboralment persones amb algun tipus de discapacitat, ja sigui física, psíquica o sensorial.

Entre les diferents referències destaquem el sofregit de ceba i tomàquet, el batut de plàtan a l'aroma de farigola, la crema de pastanaga, la crema de carbassó, el brou de pollastre fet amb carcasses... Tot i que es tracta d'una cuina que aprofita els excedents, no oferim unes referències estandarditzades, ja que depenem dels aliments de temporada.



5 condiments fonamentals

A la cuina macrobiòtica els condiments i amaniments tenen un paper molt important. No només s'utilitzen per realçar el gust dels aliments, ajudar a la digestió i millorar l'aspecte estètic del menjar, sinó que també s'escullen per les seves qualitats terapèutiques.



Segons els principis de la cuina macrobiòtica, tant els amaniments com els condiments s'han d'utilitzar de manera moderada i cal aprendre a regular-ne bé les quantitats. El motiu és que tenen una important funció nutricional, fins i tot per damunt de la gustativa. De la mateixa manera que la resta d'ingredients, els condiments es trien per aconseguir una alimentació energèticament equilibrada, segons els principis del yin i el yang. Us expliquem breument quins són els 5 més habituals:

1. Sal marina sense refinar. Rica en minerals i oligoelements, és el condiment bàsic que s'obté del processat simple d'aigua de mar assecada al sol, sense additius. És preferible usar-la només per cuinar i no a taula, perquè es dissol amb la calor.

2. Miso, shoyu i tamari. El primer és una pasta de soja fermentada amb sal marina (d'ordi, arròs, soja o sèsam) que conté enzims digestius i n'hi ha prou amb una culleradeta de cafè per cada tassa o plat. En canvi, el shoyu i el tamari s'obtenen a partir de la fermentació aeròbia de la soja amb sal marina. El tamari, a diferència del shoyu, no porta blat.

3. Vinagre d'arròs integral. Aquest vinagre és menys àcid que el de poma o el de vi. És ric en aminoàcids i resulta un poderós antisèptic que pot utilitzar-se per elaborar maioneses i salses.

4. Umeboshi. Una varietat de prunes fermentades amb sal marina que neutralitza els microbis perjudicials i ajuda a fer la digestió. Té un sabor una mica agre i força salat. També es considera un aliment altament desintoxicant i alcalinitzant del medi intern que, a més, fa pujar les defenses.

5. Sal de sèsam (gomashio). S'obté de torrar i triturar sèsam amb sal marina. És ric en minerals i aminoàcids i resulta una excel·lent font de calci que aporta textura a les amanides i als plats de verdures.



1. Miso. Danival
2. Puré d'umeboshi. Finestra sul Cielo
3. Salsa de soja. Biocop
4. Tamari. Lima
5. Gomashio. Vegetalia

Més informació

- El libro de la macrobiótica, Michio Kushi (Edaf).
- Alimentos que curan, Dr. Jorge Pérez Calvo i Pilar Benítez (Oniro).
- www.nutricion.doctissimo.es

És bo que mengin entre hores?

És habitual que els adolescents tinguin gana gairebé tot el dia. Això provoca que piquin o mengin entre hores, el que els anglosaxons anomenen "snacking". Les entitats de referència en l'àmbit de la nutrició i la salut assenyalen que els adolescents sense problemes de pes poden menjar en funció de la gana que tinguin, però sempre de manera saludable.



La majoria de manuals d'educació alimentària desaconsellen el fet de picar entre hores. No obstant, en el cas dels adolescents hem d'obrir un parèntesi perquè cal valorar les necessitats calòriques específiques i tenir en compte que el seu organisme reclama més nutrients, ja que s'està desenvolupant de manera accelerada. Per aquest motiu, és fàcil que tot i havent dinat dos plats i unes postres al cap d'una hora l'adolescent torni a tenir gana.

Així, quan demanen menjar entre els àpats principals, és recomanable satisfer aquesta gana? Què passa amb l'augment de pes? Senzillament, res. Si tenen el pes adequat, menjar sovint evitarà que arribin al següent àpat amb massa gana. A més, els estudis confirmen que menjar amb més freqüència disminueix el risc de patir obesitat, hipertensió i hipercolesterolèmia. Això sí, aquests beneficis van lligats al fet de triar aliments saludables.

Alguns menjucs saludables

És important recordar que saludable no vol dir el mateix que poc calòric. Molts dels aperitius que us proposem són força calòrics, però com a contrapartida contenen nutrients essencials que els adolescents necessiten.

• **Opcions dolces.** Fruïtes dessecades (orellanes, prunes, panses...), macedònia de fruita de temporada, compotes (de poma, pera o plàtan, però sense sucre), postres de civada, barretes de cereals amb fruites seques o xocolata, gelatina d'agar-agar amb fruita i iogurt grec o quefir amb mel, fruita, mermelada o melassa d'arròs.

• **Alternatives salades.** Pa integral amb oli d'oliva i pernil, galetes de blat de moro o arròs amb formatge, bastonets de pa amb llavors, crispetes casolanes, fruita seca crua o torrada i sense sal, pickles (de cogombres, cebetes, pastanaga) i torrades amb paté vegetal.



1. Paté fines herbes. Vegetalia
2. Xocolata. Blanxart
3. Tortites d'arròs. Biocop
4. Barreta cereals. Delicatàlia
5. Barreta de quinoa. Quinoa Real

Més informació

- Guía sobre alimentación infantil (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición - AESAN).
- Comer para crecer, María Josep Rosselló (Plaza y Janés).

Mireia Marín Antón
Dietista i experta en Nutrició

Limpios y frescos todo el día

Los usamos todo el año, pero es en verano cuando los desodorantes se convierten en imprescindibles. Gracias a ellos podemos sentirnos frescos y limpios a todas horas, como recién salidos de la ducha. El desodorante se ha convertido en un básico de nuestra higiene personal. Se pueden encontrar de diferentes tipos (espray, roll-on, stick), pero todos tienen la misma función: controlar el olor corporal y prolongar la sensación de frescor tras la ducha matutina.



Existen dos tipos de productos para evitar el mal olor: los desodorantes y los antitranspirantes. Estos últimos no son recomendables, ya que contienen aluminio y actúan taponando las glándulas sudoríparas, impidiendo una transpiración adecuada y alterando el proceso natural del organismo. La mejor opción son los desodorantes naturales, ya que gracias a sus ingredientes suaves y vegetales disminuyen el mal olor permitiendo la transpiración, a la vez que evitan irritaciones y cuidan la piel. No contienen clorhidrato de aluminio ni otras sustancias, como siliconas, colorantes o parabenos.

Sudar es natural

El cuerpo necesita transpirar para mantener constante su temperatura. Habitualmente el sudor se produce como respuesta a temperaturas elevadas, ejercicio físico o determinadas situaciones emocionales. Así, a medida que el sudor se evapora de la piel absorbe energía calórica del cuerpo y, de este modo, lo enfría.

El sudor se genera en las glándulas sudoríparas y se compone de agua, toxinas y productos de desechos del cuerpo. En realidad, el sudor en sí no huele y el olor desagradable se origina cuando es degradado por las bacterias presentes en la piel. Aunque la humedad aparece predominantemente en las axilas, también puede aparecer en las manos o la cara, aunque el mal olor siempre se suele localizar en las axilas.

¿Cómo actúan los desodorantes naturales?

Con el objetivo de neutralizar el olor corporal los desodorantes naturales utilizan diversos principios activos e ingredientes aromáticos. Algunos también contienen alcohol, pero se trata de alcohol denat, un alcohol de origen vegetal y desnaturalizado. Gracias a la combinación de dichos ingredientes se logra controlar la transpiración natural y evitar el mal olor del sudor sin bloquear los poros de la piel.

- **Aceite del árbol de té.** Es antibacteriano, por lo que combate las bacterias que producen el olor de la sudoración.
- **Extracto de salvia.** Es un excelente antisudorífico natural con propiedades astringentes y desodorantes.
- **Tilo.** Actúa eficazmente contra los principales causantes del mal olor del sudor.
- **Tomillo.** Tiene un efecto antimicrobiano, purificante y antiséptico.
- **Aloe vera.** Calma y nutre la piel de las axilas.
- **Camomila.** Proporciona una agradable sensación de limpieza.
- **Menta y eucalipto.** Aportan frescor sin agredir la piel.
- **Glicerina vegetal.** Hidrata, no es irritante y tiene propiedades antibacterianas. 

Cristal mineral, el más antiguo

El cristal mineral ya se utilizaba en la antigüedad como desodorante natural gracias a sus propiedades astringentes sobre la piel, que permiten disminuir la sudoración. Además, su carácter ácido actúa inhibiendo el desarrollo de los microorganismos de la flora cutánea.

El desodorante de cristal mineral puede durar un año, es natural y no mancha. Se aplica como una fina capa invisible en la axila aún húmeda tras la ducha o tras humedecer el cristal con agua.



1. Desodorante aloe vera. Jason
2. Desodorante árbol de te. Mon Deonatur
3. Desodorante cristal mineral. Ice Guard
4. Desodorante sin perfume. Viridis
5. Desodorante tomillo. Corpore Sano

Nuria Fontova

Periodista especializada en belleza y salud

ANNEMARIE BORLIND

COSMÉTICA NATURAL

PURA SOFT Q10
Anti-Falten-Creme
Anti-Wrinkle Cream
Crème Anti-Rides

ANNEMARIE BORLIND
NATURAL BEAUTY
PURA SOFT Q10
Anti-Wrinkle Cream 50 ml
Crema Anti-Arrugas 1.69 fl.oz

para ella
para él

Crema facial de día y de noche
con coenzima Q10 y vitamina E

www.borlind.es

Amanida d'espàrrecs verds

A més de ser una bona font de vitamines antioxidants i d'àcid fòlic, els espàrrecs són baixos en calories, no tenen greixos i el seu contingut en sal és molt baix.

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



Ingredients:

- 500 g de fulles d'espinacs
- 250 g d'espàrrecs verds
- 100 g de tofu fresc
- 50 g de llavors de carbassa
- 50 g de festucs pelats
- Salsa de soja
- Vinagre de poma
- Sal iodada
- Oli d'oliva verge



Tofu.
Natursoy

Elaboració:

1. Renta i escorre els espinacs i els espàrrecs.
2. Trosseja els espàrrecs i fregeix-los en una paella a foc lent.
3. Salta a foc lent el tofu tallat a daus amb una mica de salsa de soja.
4. Tritura una part dels festucs amb la batedora i reserva aquest puré per preparar l'amaniment.
5. Fes una vinagreta a la batedora amb 100 ml d'oli d'oliva verge, 3 cullerades de puré de festucs, sal iodada i unes gotes de vinagre de poma.
6. En un bol posa els espinacs, els espàrrecs i el tofu. Barreja i amaneix amb la vinagreta.
7. Finalment, afegeix la resta dels festucs i les llavors de carbassa.

Pizza d'espelta amb cirerols i pebrots

L'espelta conté els 8 aminoàcids essencials que necessita l'organisme diàriament i aporta més vitamines i minerals que el blat comú.

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



Ingredients:

- 1 base de pizza d'espelta
- 2 pebrots verds
- 10 tomàquets cirerols
- 100 g de mozzarella
- 1 pot de salsa de tomàquet
- 1 cullerada d'alfàbrega fresca



Base de pizza d'espelta.
Finestra Sul Cielo

Elaboració:

1. Talla a rodanxes els pebrots, els tomàquets i la mozzarella.
2. Unta la base de pizza amb la salsa de tomàquet i col·loca al damunt els tomàquets, els pebrots i la mozzarella.
3. Empolvora amb l'alfàbrega fresca i posa 15 minuts al forn a 150 °C.

Pa de pessic d'albercocs

L'albercoc és una fruita molt rica en vitamina A que influeix molt positivament en l'estat de la vista, la pell, els cabells, les mucoses i els ossos.

Recepta proposada per
l'equip de la botiga Veritas
de **Secretari Coloma**



Ingredients:

- 1/2 kg d'albercocs madurs
- 3 ous grossos
- 3 gots de farina de blat
- 2 gots i 2 cullerades de sucre integral de canya
- 1 got de llet sencera
- 1 pela de llimona ratllada
- Mantega
- 1 sobre de llevat
- 1 got d'oli d'oliva



Farina de blat.
El Granero

Elaboració:

1. Renta i pela els albercocs i treu-ne els pinyols.
2. Unta un motlle amb mantega i reparteix 4 cullerades de sucre integral de canya per la base del motlle.
3. Col·loca els albercocs tallats a trossos iguals de manera que tota la base quedi coberta. Cou al forn a 180 °C uns 10-15 minuts i deixa-ho refredar.
4. Posa la resta d'ingredients en un bol gros i bat bé amb la batedora elèctrica.
5. Aboca la barreja per damunt dels albercocs i posa-ho al forn a 180 °C durant uns 45 minuts. Per saber si ja està cuit, punxa la part del pa de pessic amb un escuradents, i si surt sec ja el pots treure del forn.
6. Deixa refredar la coca i desemmotlla-la amb cura.

veritas

COQUES DE SANT JOAN!

Aquest any gaudeix de les tradicionals coques de fruita, crema, fruita i ametlles, crema i pinyons i veganes.

Vine a tastar-les!

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



www.ecoveritas.es/shop



veritasecologico



@ecoveritas / @ecoveritas_cat