

veritas

Ja comencen a arribar les maduixes!

Flor de Doñana Biorganic. Huelva

nº75

veritas

Evidentment aquest paper és 100% ecològic i reciclat.
Número 75 • Març 2016 • www.veritas.es



eva villamayor
directora de màrqueting

Cada mes de març us parlem de Biofach, la fira que any rere any se celebra a Nuremberg i on es presenten innovacions, es marquen tendències i es posa en contacte tot el sector del producte ecològic per seguir empenyent i donant suport a una alimentació saludable.

I el nostre equip de compres hi ha fet cap per conèixer totes les novetats i portar a les nostres botigues el bo i millor.

Si bé l'any passat va tenir entre les diverses propostes un clar protagonista, el coco, aquest any s'han presentat diferents aliments i alternatives amb unes propietats que vénen a satisfer les necessitats més evidents d'avui en dia.

Es reforça cada vegada més la categoria d'aliments sense gluten amb certificació. Tot i que ja hi havia una bona oferta de productes per a persones amb celiaquia, el que costa trobar és el producte certificat amb el segell de producció ecològica. Però cada vegada més productors estan certificant els "sense gluten", entre els quals destaca la civada sense gluten!

Seguint amb la línia dels "sense", també creix l'oferta de productes sense oli de palma, un oli que genera dubtes a nivell nutricional perquè, malgrat ser un oli vegetal, presenta una fracció alta d'àcids grassos saturats (els que no són bons per a la salut).

Les alternatives als refrescos! Cada vegada més ens proposen (a banda de la moda dels sucus verds) sucus naturals, infusions fredes... I raw food o alimentació crudivegana: aliments crus d'origen vegetal com llavors, algues, verdura, fruita, arrels, flors... per menjar sense "coure", per mantenir-ne intactes les propietats nutricionals i netejar el nostre organisme.

Les barretes energètiques raw també amplien la seva proposta, i creix l'oferta d'aliments elaborats amb llavors que eren poc emprades i conegudes, com el cas del cànem.

En fi... tot un món de sabors, textures, aromes, valors nutricionals i beneficis per al nostre cos i entorn que anirem tastant i descobrint!

sumari



Nens 4
Calèndula,
aliada de la pell



Diversitat 10
Germinats:
la força de la vida



Divulgació 14
El año de
las legumbres



Forn 20
Delícies de quaresma



Reportatge 22
Ja comencen a arribar
les maduixes!



Estil de vida 28
Que no et falti
el magnesi!



Novetats 32
Veritas, Natursoy, Karma
Botanic y Ecomil



Els consells d'en Xevi 34
El futur a les teves mans!
Xevi Verdaguer



Tècniques de cuina 36
Wakame,
el poder del mar
Mireia Anglada



Terra Veritas 39
Activitats de març



A propòsit de... 40
Avui ens ocupem de les
embarassades i dels vegans



Benestar. Complementos 42
Superalimentos,
una apuesta segura
Nuria Fontova



Amb molt de gust 44
Macarrons amb tempeh, aperitius de fajol,
tofu i bolets i energy smoothie bowl

Sabies que, els llegums contenen aminoàcids essencials que si es complementen amb cereals es converteixen en proteïnes d'alt valor biològic d'origen vegetal.

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

veritasecologico ecoveritas / ecoveritas_cat supermercadosveritas

Hola! Avui
em trobareu a les
pàgines 32-33



Calèndula, aliada de la pell

Coneguda pel seu color entre groc i ataronjat, la calèndula és una planta medicinal amb propietats més que interessants per a la cura de la pell del nadó. S'utilitza des de fa milers d'anys: els egipcis ja la consideraven una planta miraculosa, i grecs i romans la feien servir per curar malalties.

Sabies que, l'oli de calèndula és un gran humectant de la pell, estimula la producció de col·lagen i conté flavonoides, uns antioxidants que protegeixen dels radicals lliures.

Els usos de la Calendula officinalis i les seves propietats medicinals són coneguts des de sempre. Per exemple, al segle XII s'utilitzava per tractar les picades d'insectes, fregant la flor contra l'àrea inflamada. Actualment, l'Institut Nacional de Salut dels Estats Units l'ha classificat oficialment com un antisèptic i bactericida coadjuvant en tractaments antiinflamatoris, contra el dolor i per a malalties de la pell.

Així, els olis i cremes a base d'aquest ingredient són dos dels remeis més utilitzats per la medicina natural. I és que els beneficis d'aquesta planta de la família de les asteràcies són molt nombrosos:

- **Antiinflamatòria.** Ajuda a reduir el dolor i els processos inflamatoris en aplicar-se sobre la pell.
- **Reparadora.** Té propietats que ajuden a curar amb més rapidesa les ferides, les cremades i les úlceres, pel fet que incrementa la quantitat de sang que flueix cap a les lesions. Així mateix, proporciona assistència en la producció de col·lagen, la funció principal del qual és reparar els teixits cutanis danyats.
- **Cicatritzant.** És molt útil en el tractament de les irritacions que apareixen a la zona del bolquer en els nadons.
- **Regeneradora.** L'oli de calèndula és un gran humectant de la pell, estimula la producció de col·lagen i conté flavonoides, uns potents antioxidants que protegeixen de l'acció dels radicals lliures (responsables d'alterar el creixement normal de les cèl·lules del cos).

La millor amiga de nadons i mares

La pell d'un nadó és cinc vegades més fina que la d'un adult, i a més de ser especialment delicada és permeable i molt sensible a les influències exteriors. Per això, és imprescindible utilitzar cosmètics específics per a la seva pell i no carregar-la de substàncies sintètiques o perfums artificials. El més recomanable és triar-ne sense derivats del petroli ni parabens o conservants.

Les locions i cremes a base de calèndula tenen propietats emol·lientes, fungicides, astringents, cicatritzants i antiinflamatòries, i són una molt bona elecció perquè la dermis del petit es regeneri i estigui sempre en bon estat. De fet, són especialment adequades per prevenir i curar les irritacions del bolquer.

Igualment, la crema de calèndula és una de les millors opcions per nodrir i prevenir les estries en l'embaràs. I durant la lactància i el primer mes d'adaptació, la crema i l'oli de calèndula eviten les temudes ferides i clivelles als mugrons. 



V Llet corporal, crema de bolquer, oli, xampú, gel...

L'oferta de productes naturals de calèndula a Veritas és àmplia i 100% ecològica. La línia per a nadons de Viridis està elaborada amb matèries primeres de la més alta qualitat i obtingudes de cultius biològics. La gamma es compon de crema de bolquer, crema facial, llet corporal, oli per a nadons, bany de calèndula, xampú i gel infantil i crema completa de calèndula per a tot tipus d'usos.

Totes les referències contenen calèndula i àloe vera, una sinergia perfecta per a la cura de la pell més delicada. No porten perfum i tota la gamma ha passat el test hipoal·lèrgic (el mateix al qual se sotmeten la majoria de productes de farmàcia i no els de gran consum). Cal destacar especialment la crema per a l'àrea del bolquer, que requereix una efectivitat especial, i per aquest motiu s'ha creat un article que supera, també, el patch test de pells irritades.



1. Crema bolquer. Viridis
2. Lloció corporal bebè. Viridis
3. Gel xampú bebè. Viridis

SANTE FAMILY

NATURKOSMETIK



EL CUIDADO MÁS NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

- Valiosos ingredientes 100% vegetales
- Fragancias frescas y agradables
- Tamaños familiares 200ml. / 500ml. / 950 ml.
- Excelente relación calidad-precio
- Fórmulas 100% aptas para veganos



www.naturcosmetika.com

Bundt de Horchata



Un bundt és un pa de pessic molt esponjós típic d'Àustria, Suïssa, Alsàcia i el sud d'Alemanya que té forma de muntanya i es prepara amb un motlle especial. No conté gluten ni lactosa i s'elabora amb orxata, una beguda rica en minerals i vitamines que és una excel·lent font d'energia per als més petits. Prepareu junts aquest pastís casolà amb uns passos molt senzills.



Recepta proposada **AMANDIN**



Ingredients

- 2 ous grossos
- 1/2 tassa d'orxata eco Amandin
- 1 1/2 tassa de farina d'arròs
- 1/2 tassa de midó de blat de moro
- 2/3 de tassa de sucre moreno
- 1/2 tassa d'oli d'oliva verge extra
- 2 cullerades petites de llevat en pols
- 1/2 cullerada petita de canyella
- Sal



Orxata Eco. Amandin

Elaboració:

1. Preescalfa el forn a 180 °C.
2. El nen pot barrejar la farina amb el llevat i la canyella. Reservar.
3. Deixa que el petit bati els ous i el sucre. Cal que ho faci ràpid perquè la barreja augmenti de volum i es blanquegi.
4. Afegiu-hi l'oli d'oliva, la sal i l'orxata eco Amandin i remeneu-ho bé.
5. Ara toca incorporar-hi la farina barrejada en dues vegades. Deixa que el nen vagi remenant fins que la massa quedi totalment homogènia.
6. Greixeu el motlle especial per a bundt i aboqueu-hi la massa. Cal colpejar suauement el motlle sobre la taula perquè s'omplin tots els buits.
7. Enforna el pas tís durant 35-40 minuts. Un cop fora del forn, deixa'l reposar 10 minuts sense treure'l del motlle. Transcorregut aquest temps, desemmotlla'l amb cura i deixa que es refredi sobre una reixeta.

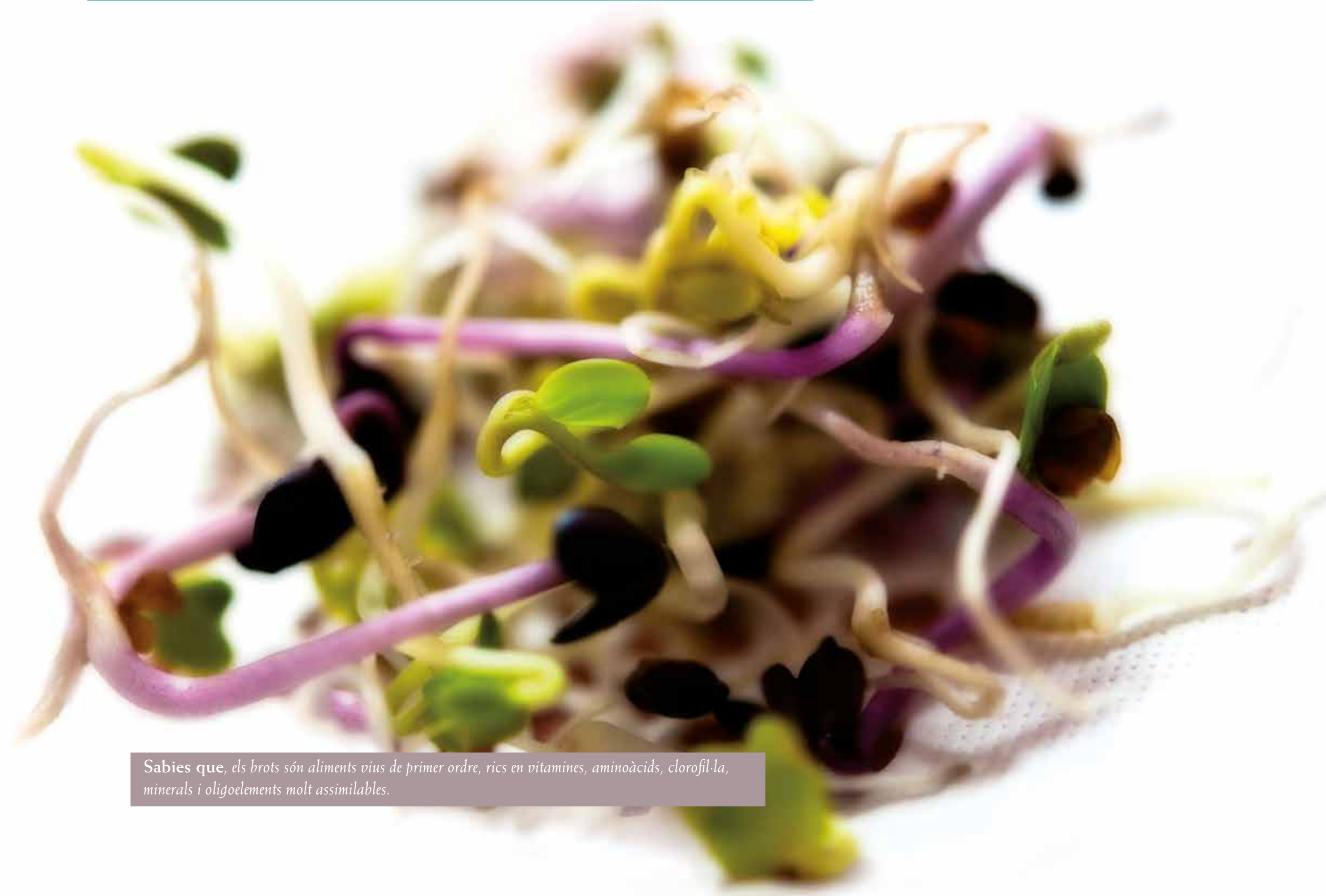
diversitat

Germinats: la força de la vida

Menjar llavors germinades és menjar vida i la millor manera d'incorporar autèntica energia concentrada a totes les cèl·lules del cos, afavorir el benestar i frenar l'envelliment. Aprofita la primavera per incloure en la dieta aquest regal de la natura i guanya salut!



Agricultura biològica



Sabies que, els brots són aliments vius de primer ordre, rics en vitamines, aminoàcids, clorofil·la, minerals i oligoelements molt assimilables.



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

L'empobriment de la dieta durant els últims anys i l'opinió dels experts que associen el creixent nombre de diverses malalties a l'actual manera de menjar ha creat la necessitat de tornar a una alimentació autènticament saludable. Una alimentació basada en el consum de productes ecològics, frescos i complets.

Amanides naturals, fruites de temporada, sucurs purs i menjars baixos en greixos, sucres i sal marquen les pautes d'una nutrició més d'acord amb les lleis de la natura, tant per als humans com per al planeta en què vivim. Un context en el qual els germinats són reconeguts com un dels pilars més importants a causa dels seus elevats valors curatius i nutritius.

Fa milers d'anys els asiàtics ja recomanaven el consum preferent de brots per aconseguir viure més de 100 anys, encara que l'objectiu no era la longevitat en si, sinó gaudir d'una existència saludable lliure de malalties. En l'actualitat han recuperat el seu protagonisme, s'han incorporat amb força a la dieta i cada vegada són més fàcils de trobar.

Energia concentrada

Són aliments que s'obtenen a partir de la germinació de llavors, grans o llegums mitjançant calor, humitat i oxigen. La germinació és una intensa activitat metabòlica durant la qual tenen lloc diverses reaccions químiques, entre les quals destaca la síntesi d'enzims.

De fet, els canvis químics que tenen lloc en la llavor quan germina activen una fàbrica enzimàtica poderosa que no se supera mai en cap altre estadi posterior de creixement. Aquesta concentració enzimàtica actua sobre el metabolisme humà, regenera el corrent sanguini, estimula els processos digestius i aporta a l'organisme energia vital concentrada.

Vitamines, minerals, aminoàcids essencials ...

Com ja hem dit, ens aporten els enzims que s'activen en el moment del desenvolupament de la nova plàntula, juntament amb part de l'energia vital intrínseca al nou organisme. Per això, quan parlem de germinats ens referim a aliments vius de primer ordre, rics en vitamines, aminoàcids, clorofil·la, minerals i oligoelements molt assimilables, que ajuden a mantenir l'equilibri àcid-bàsic i a recuperar la qualitat de vida.



1. Alfals natural. Vegetalia
2. Llenties. Vegetalia
3. Porros. Vegetalia

- **Aminoàcids essencials.** Tots els germinats de llegums proporcionen al cos proteïnes que es transformen en els vuit aminoàcids essencials. La manca de qualsevol d'aquests compostos afavoreix l'aparició d'al·lèrgies, mala digestió i envelliment prematur de les cèl·lules.

- **Vitamina C.** Popularment associada a la prevenció de refredats, aquesta vitamina és un nutrient indispensable en molts dels processos corporals i és present a tots els brots.

- **Vitamines B1, B2 i B3.** Contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós i abunden en els germinats d'alfals, blat, gira-sol i sègol.

- **Vitamina E.** Un antioxidant cel·lular molt potent que, així mateix, és excel·lent per protegir el cor. Es troba principalment als brots de blat.

- **Vitamina K.** Coneguda per les seves propietats coagulants, en conté especialment el germen d'alfals.

- **Betacarotens.** Fonamentals per tenir cura de la vista i l'aparell reproductor, proliferen en els brots de col.

Un aliment molt terapèutic

Amb la seva excepcional vitalitat i la seva riquesa en nutrients i altres substàncies biològiques actives, corregeixen les mancances provocades per l'alimentació moderna, moltes vegades deteriorada amb els procediments industrials.

- **Contenen hormones de creixement.** En comparació amb altres aliments, són la màxima manifestació de la natura viva gràcies a la seva força de creixement. Juntament amb proteïnes de gran valor biològic, contenen hormones de creixement que resulten molt recomanables durant la infància i l'adolescència.

- **Enforteixen el sistema immunitari.** Gràcies al seu contingut en vitamines contraresten els efectes negatius de la vida actual: estrès, soroll, aliments desnaturalitzats...

- **Tenen propietats depuratives.** Desintoxiquen i mineralitzen, a més de regenerar la flora bacteriana intestinal.

- **Proporcionen vitalitat.** En consumir-ne, desapareix el cansament i els problemes digestius. Igualment, tenen un efecte antianèmic, gràcies a la clorofil·la.

- **Són digestius.** Les llavors germinades són un aliment predigerit, fet que implica una economia energètica per al cos, ja que exigeixen menys esforç a l'aparell digestiu. Per aquest motiu, són especialment adequats per als que no toleren els llegums cuinats, però sí els seus germinats.

- **Gairebé no aporten calories.** Els greixos i midons de les llavors es transformen en carbohidrats simples, proteïnes, vitamines i minerals (especialment, fòsfor). Per exemple, els brots de soja només contenen 30 calories per cada 100 grams.

Quins són els millors i com es mengen?

A les nostres botigues es poden trobar germinats de col, porro, rave, alfals dolç, alfals, llenties, soja i bròquil, entre altres. Es pot menjar el brot sencer (incloent-hi les arrels i les fulles) i és millor consumir-lo cru, perquè la cocció destrueix gran part del seu contingut nutricional.

Saltats, en truita, crus en amanida, afegits en l'últim moment a sopes, purés o guarnicions... Són molt senzills de preparar i es poden consumir de moltes maneres, encara que cada varietat té les seves particularitats. Per exemple, la soja s'assimila millor quan es cuina lleugerament en un saltat de verdures, el rave proporcionarà una intensitat picant si el fem servir per decorar una crema de verdures, i l'alfals és perfecte per dinar, en un sandvitx d'humus. 

V Menja'n a la primavera... i tot l'any

Per què és especialment recomanable prendre'n a la primavera? La saviesa oriental ancestral anomena "energia fusta" al moviment emergent i ascendent que es percep en la naturalesa a la primavera. És l'energia que despunta, que brolla, que germina i que afecta tot ésser vivent: plantes, animals i éssers humans.

Aquest moviment ascendent que es projecta amb força amb els primers brots verds també ho fa a l'interior del nostre cos, i hem de permetre que es mogui amb llibertat i no es col·lapsi. Això s'aconsegueix fent que el fetge i la vesícula biliar estiguin en bon estat, cal eliminar toxines i greixos (que es consideren "energia densa i pesada") i introduir a la dieta aliments rics en energia primaveral, com els germinats. No obstant això, no vol dir que s'hagin de menjar només en aquesta època. Consumeix-ne tot l'any i la teva salut t'ho agrairà!

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS

HORCHATA ECOLÓGICA DE CHUFA
BEBIDA ECOLÓGICA DE CHUFA
CON JARABE DE AGAVE

¡Disfrútalas todo el año!

amandin.com recetas.amandin.com



M. D. Raigón

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

El año de las legumbres

Son una gran fuente de proteínas vegetales, hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales. No tienen grasa ni colesterol y sus propiedades se multiplican si se combinan con cereales. Este es su año y es importante que se consuman siempre ecológicas, debido a su mayor densidad nutritiva y sus beneficios para el medio ambiente.



Sabías que, contienen aminoácidos esenciales que si se complementan con cereales se convierten en proteínas de alto valor biológico de origen vegetal.



Las legumbres son las semillas secas de plantas leguminosas, y dentro de dicha familia existe un amplio grupo de semillas comestibles. De hecho, son uno de los recursos alimentarios más importantes del planeta, tanto para el presente como para el futuro.

Con el propósito de sensibilizar a la opinión pública sobre sus ventajas nutricionales y su papel primordial en la alimentación, la Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado oficialmente el año 2016 como Año Internacional de las Legumbres (AIL 2016) (figura 1). La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha sido designada para que facilite su celebración colaborando con gobiernos, organismos adecuados, organizaciones no gubernamentales y demás instancias oportunas (<http://www.fao.org/pulses-2016/communications-toolkit/download-iys-logo/es/>).

A grandes rasgos, los objetivos específicos del AIL 2016 van encaminados a concienciar a la población de su importancia en la salud, en la dieta y en nuestro entorno.

- **¿Cuál es su papel en la cadena alimentaria?** Es fundamental concienciar sobre su contribución a la seguridad nutricional y hacer hincapié en el fomento de las conexiones entre alimentos para aprovechar mejor las proteínas derivadas de las legumbres.
- **¿Cómo influyen en la agricultura?** Son evidentes sus beneficios para la fertilidad del suelo y para combatir el cambio climático, además de tener una importante función en la producción sostenible de alimentos.
- **¿Qué hacer para incrementar su consumo?** Es básico producir más legumbres, fomentando la investigación y la mejor utilización de la rotación de cultivos.

De los garbanzos a la soja

Principalmente se consumen en grano seco, aunque en algunos casos también se comen las cosechas en verde, ya sea para consumo humano o animal. Asimismo, en este último caso, se emplean como pasto o forraje para el ganado.

Existe una amplia diversidad genética en la familia de las leguminosas, en número de especies y en variedades dentro de cada especie. Por ejemplo, y por orden alfabético: alfalfa, algarroba, almortas, altramuza, alubia, judía, poroto o frijol, cacahuete, carilla, guisante, garbanzo, haba, lenteja, soja, titarro, trébol, veza y yeros son algunas de las más conocidas y comunes en la cuenca mediterránea.

Algunas de las especies se encuentran en árbol (como el algarrobo) y otras son arbustivas, aunque la gran mayoría son herbáceas e incluso algunas se emplean como plantas ornamentales. El término legumbre se reserva para las que se cosechan y se consumen en grano seco, mientras que las de consumo verde (habas, judía verde o guisante) se clasifican como hortalizas.

Ventajas de su consumo

Las virtudes de estas plantas son globales, contribuyendo a la calidad de vida, no sólo como alimento altamente nutritivo, sino por sus aportaciones al medioambiente, al incremento de la biodiversidad y a la mejora del paisaje agrario.

- **Propiedades nutricionales.** Su trascendencia recae en que son la principal fuente de proteína de origen vegetal, aunque también aportan glúcidos o carbohidratos

complejos, fibra, minerales, etc. Todo ello se traduce en una gran ayuda para la salud humana, si bien igualmente es destacable su riqueza en diversos compuestos con actividad biológica que se utilizan en algunas industrias, como la farmacéutica.

- **Beneficios medioambientales.** Desde el punto de vista botánico, esta familia es importantísima por su aportación a la biodiversidad cultivada y espontánea del planeta. Así, es un cultivo estratégico en el diseño de sistemas de agricultura ecológica debido a varios factores:

- *Incrementan la fertilidad del suelo.* Gracias a su capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico en sus raíces en simbiosis con la bacteria *Rhizobium*, se incrementa la fracción de la materia orgánica en el suelo sin usar fertilizantes. En consecuencia, se mejora la estructura de la tierra y disminuye la contaminación de suelos y aguas subterráneas.
- *Frenan los efectos del cambio climático.* Igualmente, contribuyen a la mitigación de las consecuencias del cambio climático mediante las citadas propiedades de fijación del nitrógeno. Por ello, son adecuadas para la recuperación de suelos erosionados y/o degradados.



MACROBIÓTICA

EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA

desde 1978

@comercial@lafinestrasulcielo.es 93 713 26 70
www.lafinestrasulcielo.es

Tabla 1. Composición en proteína (por 100 g de porción comestible) de legumbre ecológica y no ecológica.

Legumbre	Elemento	Composición ecológica	Composición no ecológica	Variación (%) a favor
Judía	Proteína (g)	26,8	25,3	5,6%
Lenteja	Proteína (g)	19,2	18,8	2,1%
Cacahuete	Proteína (g)	24	22	8,3%

Tabla 2. Composición nutritiva mineral (por 100 g de porción comestible) de legumbre ecológica y no ecológica.

Legumbre	Elemento	Composición ecológica	Composición no ecológica	Variación (%) a favor
Judía	Fósforo (mg)	567	427	25%
	Potasio (mg)	2.242	2.119	6%
	Hierro (mg)	5,8	4,7	17,5%
	Calcio (mg)	188	183	4,3%
Lenteja	Fósforo (mg)	392	390	2%
	Potasio (mg)	872	804	8%
	Hierro (mg)	2,8	1,6	42%
	Calcio (mg)	23,7	22,9	3%
Cacahuete	Fósforo (mg)	523	485	7%
	Potasio (mg)	627	559	11%
	Hierro (mg)	1,12	1,11	1%

Pilar de la dieta mediterránea

Durante siglos han sido parte esencial de la dieta humana y tienen un papel destacado en la dieta mediterránea. La recomendación oficial es tomar entre dos o tres raciones a la semana, es decir, unos 160-240 g por semana, lo que equivale a unos 200 g de legumbres ya cocinadas por ración.

Desde un punto de vista nutricional, se pueden dividir en dos grupos. Al primero pertenecen la soja, los cacahuetes, los altramuces, etc., y su energía es almacenada en forma de lípidos. En la segunda fracción (a la que pertenecen judías, garbanzos, lentejas...), la energía se deposita en forma de hidratos de carbono (entre un 30 y un 60%).

- **Glúcidos de absorción lenta.** La mayor parte de sus glúcidos son complejos y, por tanto, de absorción lenta y bajo índice glucémico, lo que ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre. Excepto las del primer grupo, el resto contienen muy poca grasa (2-5%), por lo que el aporte calórico es bajo, aproximadamente unas 300 kcal por 100 g en crudo o unas 100-150 kcal por cada 100 g cocidos.

- **Aminoácidos esenciales.** Su característica principal es su riqueza en proteína (Gatel, 1992), que es de composición variable (en función de las especies y las variedades) y no aporta gluten. El contenido en proteína puede variar entre el 20 y el 40%, con una fracción en aminoácidos esenciales muy importante. Cuando se combinan con cereales se complementan dichos aminoácidos, obteniendo proteína de alto valor biológico de origen vegetal.

- **Libres de colesterol y ricas en vitaminas y minerales.** Presentan niveles altos de vitaminas del grupo B y son fuente de minerales, como potasio, fósforo, magnesio, zinc y en especial hierro y calcio. Además, no aportan colesterol.

- **Efecto saciante.** Aportan fibra (12-25%), que previene el estreñimiento y ayuda en el control del colesterol y de glucosa en sangre. Asimismo, el alto contenido en fibra con efecto saciante ayuda en los regímenes de adelgazamiento.

- **Capacidad antioxidante.** Contienen componentes fitoquímicos, entre los que destacan los fitoesteroles, capaces de frenar el desarrollo de ciertos tipos de cáncer y evitar la absorción de colesterol (Anderson et al., 1999). Los fitoesteroles comprenden compuestos fenólicos (como los flavonoides que tienen propiedades antioxidantes) y fitoestrógenos (entre los que destacan las isoflavonas). De

hecho, su relación con la disminución del riesgo de desarrollar ciertas enfermedades (enfermedades coronarias y cáncer pancreático, de mama y de colon) viene dada por la actividad antioxidante atribuida a los compuestos fenólicos (Mazur et al., 1998).

¿Digestión difícil?

En ocasiones su consumo se ve limitado por las molestias gastrointestinales que ciertas personas sufren cuando las consumen. Ello se atribuye a la falta de enzimas requeridas para digerir los polisacáridos, que cuando llegan al intestino grueso son hidrolizados por enzimas bacterianas, produciendo dióxido de carbono, hidrógeno y otros gases.

De la misma forma hay que tener en cuenta los tratamientos térmicos a los que se someten para ablandar su textura, que incrementan su valor nutricional y la digestibilidad de proteínas y almidones. Otros métodos, como la germinación, aumentan sus niveles de fitoquímicos.

Semillas ecológicas más nutritivas

En función del sistema de producción, ya sea ecológico o no ecológico, su valor nutricional puede verse afectado, siendo el primero el responsable del mayor contenido principalmente en minerales.

- **Alto nivel de proteínas.** La tabla 1 muestra los niveles de proteína en la judía blanca arriñonada, la lenteja castellana y el cacahuete. La judía es la más proteica, seguida del cacahuete, que debido a su rusticidad se adapta

muy bien al cultivo ecológico y tiene un 8,3% más de proteína. La lenteja ecológica posee un 2,1% más, y la judía, un 5,6% (Raigón, 2007).

- **Mayor riqueza mineral.** La tabla 2 muestra la mayor concentración de cuatro minerales (fósforo, potasio, hierro y calcio) en las legumbres de cultivo ecológico, siendo el potasio el más abundante: las judías ecológicas tienen un 6% más que las de origen no ecológico, las lentejas, un 8% más, y la concentración en los cacahuetes es un 11% superior. Al potasio le sigue en importancia el fósforo, seguido del calcio y, en última instancia, el hierro. En todos los casos se observa un mayor incremento cuando los granos son de producción ecológica. ▮

Bibliografía

- Anderson, J.W.; Smith, B.M.; Washnock, C.S. 1999. Cardiovascular and renal benefits of dry bean and soybean. Am. J. Clin. Nutr., 70: 464-474.
- Gatel, F. 1992. En: First European Conf. on Grain Legumes. Angers, Francia. 461 pp.
- Mazur, M.W.; Duke, J.A.; Wahala, K.; Rasku, S.; Adlcreuts, Z.H. 1998. Isoflavonoids and lignans in legumes: nutritional and health aspects in humans. Nutr. Biochem., 9: 193-200.
- Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.



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.

monsoy almendras 100% vegetal
monsoy arroz 100% vegetal
monsoy avena 100% vegetal

Descobreix tota la gamma a: www.liquats.com **Bio**

Delícies de quaresma

Les tradicions religioses de la Quaresma es reflecteixen també en l'àmbit de la pastisseria i ens deixen propostes tan exquisides com els bunyols de vent i la mona de Pasqua. A Veritas només fem servir ingredients ecològics i llevat mare per assegurar un resultat molt saludable, a més de deliciós.



El mes de març ve marcat pels dolços típics de Quaresma: els bunyols de vent i la mona de Pasqua. Segons mana la tradició, els bunyols (de sucre i de crema) només es mengen en aquesta època, i després de Setmana Santa desapareixen fins a l'any següent. Al nostre obrador els fregim amb oli ecològic, fet que marca una gran diferència amb altres bunyols, ja que no provoquen acidesa i es digereixen millor.

El pastís més tradicional

La mona de Pasqua és el pastís que tradicionalment els padrins regalen als seus fillols el dia de la Pasqua Florida, que assenyalava el final de la Quaresma. Un costum que no decau, sinó que cobra força any rere any, i és un fet sorprenent, ja que les primeres mones documentades daten del segle XV. Des de sempre, aquest dia marca la fi del període de dejuni i abstinència i la manera més simbòlica de celebrar-ho era regalant un pastís a la nena. De fet, la paraula mona prové de la paraula d'origen àrab munna, que significa regal.

Antigament, es preparava a casa amb pasta de pa, tenia forma de tortell i es decorava amb ous durs pintats de colors que, amb el temps, acabarien sent de xocolata. Avui en dia, aquests ous se substitueixen o es complementen amb figures de xocolata que són veritables obres d'art en miniatura i sempre s'acompanyen de plomes i pollets de colors.

Les nostres mones s'elaboren seguint la recepta de sempre i amb ingredients totalment naturals de primera qualitat. Esponjoses, delicioses i saludables, en tenim tres varietats:

- **De xocolata.** Una delícia feta amb farina de blat ecològica, cacau, xocolata, gerds i llimona.
- **De nata.** Clàssica i tradicional, es prepara amb farina de blat, albercoc, ametlla, llimona i nata.
- **De fruita.** Molt apreciada per la seva combinació de sabors, es fa amb farina de blat, albercoc, ametlla, canyella, cireres, llimona i taronja.

Gràcies al llevat mare, el croissant i el pa de pessic vegans guanyen en textura i sabor i són molt digestius



V Artesania vegana

El veganisme és una filosofia de vida que exclou tota forma d'explotació i crueltat amb els animals, tant en l'aliment com en la roba i altres usos. A Veritas elaboram artesanalment el croissant vegetal i el pa de pessic de dos colors, la recepta només inclou ingredients ecològics d'origen vegetal.

- **Farina integral de blat mòlt.** Conté el germen (la part més nutritiva, que inclou vitamina E, zinc, magnesi i antioxidants) i el segó (el responsable d'aportar fibra, ferro i vitamines del grup B).
- **Xarop d'atzavara.** En lloc de sucre fem servir aquest aliment prebiòtic, que gairebé no té calories, no produeix càries i és apte per a diabètics del tipus II que no siguin insulín dependents.
- **Margarina vegetal no hidrogenada.** És la millor opció per substituir la mantega i aconseguir la untuositat i el toc cruixent típics del croissant.
- **Beguda de soja en lloc d'aigua.** En fer-ho així, el pa de pessic resultant posseeix un toc dolç i suau.
- **Llevat mare.** Per descomptat, mai fem servir llevat químic i fem el nostre llevat mare amb el mateix procés que s'ha utilitzat des de l'antiguitat.

MOLENAARTJE (from Holland)

i Date un capricho bio!
Cremas de algarroba para untar

sin cacao • sin azúcares añadidos • sin leche*

Distribuido en exclusiva por **qbio** www.qbio.bio

*Contiene azúcares naturalmente presentes.

Ja comencen a arribar les maduixes!

Delicioses i sucoses, les primeres maduixes de la temporada ens anuncien l'arribada, encara tímida, del bon temps. Font d'antioxidants i vitamines, aquesta fruita, juntament amb els gerds i els nabius, omple de color esmorzars, postres i berenars.

Flor de Doñana Biorganic
Huelva



Sabies que, diàriament es recullen les peces que estan en el seu punt òptim de maduració i després se seleccionen, s'envasen i arriben a Veritas l'endemà.

Des de sempre, l'aparició de les primeres maduixes ha estat el primer signe de la imminent arribada de la primavera. Amb els últims espeternecs de l'hivern, la neu es fon i les fal·des de les muntanyes es vesteixen de vermell. Aquest any la climatologia ha jugat a favor del cultiu i gràcies a les temperatures atípicament altes per a aquesta època les maduixes han crescut i florit més ràpidament, igual que ho han fet nabius i gerds. A Veritas ens arriben directament des d'Almonte, un lloc privilegiat situat a l'entorn natural del Parc Nacional de Doñana, un dels paratges de més importància mediambiental i valor biològic de la península Ibèrica.

L'èxit del cultiu dels fruits vermells al litoral de Huelva rau en un marc agroclimàtic incomparable: sòls fèrtils i ufanosos, aigua de gran qualitat, mínima oscil·lació tèrmica entre el dia i la nit, hiverns suaus i un elevadíssim nombre d'hores de sol.

Maduixa o maduixot? "En realitat no diferenciem, perquè la maduixeta petita del bosc sol ser silvestre. Per això, quan ens referim a la conreada i de mida més gran sempre parlem de maduixa", aclareix Juan María Rodríguez Borrero, fundador de Flor de Doñana Biorganic, una empresa agrícola que l'any 2000 va néixer a l'entorn de Doñana amb el propòsit de produir fruits vermells ecològics. Avui, més de quinze anys després, segueix conreant maduixes, nabius i gerds sota els mateixos conceptes inicials.

Per a Juan María, que comparteix les tasques de gestió amb la seva professió d'enginyer tècnic agrícola, la relació amb Veritas "és molt estreta, perquè compartim objectius i filosofia". La col·laboració va començar fa ja 12 anys, a partir d'una trobada a la fira Biofach, a Alemanya, on es va establir "un corrent immediat de simpatia i afinitat".

Compromís total

Els avantatges de la producció ecològica tant en la salut de les persones com en l'entorn són de coneguts de sobres. La conservació del medi ambient i l'obtenció d'un aliment sa són, sens dubte, els beneficis més importants. De família d'agricultors, Juan María Rodríguez precisa que en els seus camps se segueix "el model de tota la vida, rebutjant els pesticides o altres elements artificials que alteren els temps de la mare natura". Apunta que el cultiu ecològic comporta una sèrie de requisits que van més enllà de la utilització o no de determinats químics: es tracta de compatibilitzar el desenvolupament econòmic de la zona amb la protecció de l'entorn.

• **Gestió mediambiental i social.** Basant-se en aquests objectius, a Flor de Doñana no només s'observen de manera meticulosa els requisits de l'agricultura ecològica, sinó que se segueix "una estricta política ambiental que inclou una gestió sostenible de l'aigua i els sòls i un control absolut de residus i reciclatge de materials ". Igualment, fomenten el desenvolupament social, la integració, el principi d'igualtat i la conciliació familiar. I presten una gran atenció a la traçabilitat i tenen un sistema integral que permet realitzar un seguiment de totes les fases del procés des de la producció a l'envasament, incloent-hi la conservació i el transport.

Per intensificar el sabor de les maduixes tira-hi unes gotes de llimona i una cullerada de sucre i deixa que reposin una hora



Bio Sabor

winter
Gazpacho
de invierno

ecológico
organic

**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. 0,8 g/100 ml del Gazpacho Biosabor tradicional.
(3) Hortalizas ecológicas de temporada: Zucchini, Calabaza, Calabacín y brócoli.
(4) Según estudio realizado por AINIA Centro Tecnológico en Valencia.

V

Temporada de vitamines

Poca fruita resulta tan saborosa, dolça, vistosa i alhora tan saludable com la vermella. I des del febrer fins entrat l'estiu té un paper protagonista a la nostra taula. La temporada de les primeres s'allarga fins a maig, els segons floreixen fins al juny i els gerds es troben fins i tot al juliol. Un luxe per a l'organisme i el paladar que no s'ha de deixar passar.

- **Maduixes.** S'hi troben els tres antioxidants per excel·lència: vitamina C, vitamina E i betacarotè. No contenen greixos ni colesterol i aporten minerals fonamentals, com calci, iode, fòsfor, magnesi, ferro i potassi.
- *A la taula.* Senceres, a rodanxes o a trossos, es poden preparar de moltes maneres: soles, amb sucre, amb nata, banyades en xocolata, amb suc de taronja... També són ideals per elaborar pastissos, gelats, mousses, mermelades, pa de pessic i gelatines.
- **Gerds.** Diversos estudis científics suggereixen que són capaços de millorar la memòria i combatre l'envelliment prematur, gràcies al seu contingut en flavonoides.
- *A la taula.* Tot i que és habitual prendre-les en confitura, són delicioses al natural: soles o afegides a un iogurt, amb cereals... Igualment, són un ingredient perfecte per a pastissos, i fins i tot per a salses per a la carn.
- **Nabius.** Tenen qualitats antibacterianes i antivirals i altes concentracions d'antioxidants que ajuden el cos a combatre els radicals lliures que destrueixen les cèl·lules.
- *A la taula.* Dolços i sucosos, poden utilitzar-se en mermelades, batuts, pastissos, pans, galetes o magdalenes. Una altra idea és afegir-ne a l'amanida o al iogurt.

Flor de Doñana Biorganic

- **Garantia oficial.** Per descomptat, la garantia de qualitat dels productes està basada en la certificació obtinguda a través del Comitè Andalus d'Agricultura Ecològica (CAAE), encara que també compten amb altres certificacions europees.

Un cultiu cuidat al detall

Els fruits que es conreen a Flor de Doñana creixen de manera natural en hivernacles de túnel, la funció dels quals és suavitzar les baixes temperatures i preservar la fruita de les inclemències del temps: gelades, pluja, calamarsa... En ser oberts, es poden cobrir i descobrir a voluntat, i a l'estiu es desmunten perquè la terra descansi i recuperi la fertilitat.

- **Pol·linització natural.** La producció d'aliments i la biodiversitat depenen en gran mesura de la pol·linització, un procés espontani que permet que es fecundin les flors i donin fruits i llavors. Les abelles, i altres insectes com papallones i borinots, són els responsables d'aquest procés. "Nosaltres ens vam decantar per l'abella comuna perquè a l'entorn del parc natural hi ha molts ruscós. De fet, tenim abellars a la nostra finca perquè les abelles entrin i surtin lliurement dels hivernacles, un fet possible perquè no són hermètics", explica Juan María.

- **Lluita biològica.** Consisteix bàsicament a "combatre plagues amb bestioletes bones, depredadors naturals que substitueixen la tasca que en l'agricultura no ecològica realitzen els productes químics fitosanitaris". Aquest ús d'insectes que resulten ser els enemics tradicionals dels que provoquen les plagues té un gran èxit, i a més de protegir la collita fomenta la biodiversitat de l'ecosistema.

- **Tanques agrícoles.** Estan situades als marges de la parcel·la, i a banda d'oferir refugi i aliment a nombroses aus, protegeixen dels efectes mecànics del vent, serveixen de filtre a les aigües de reg i disminueixen el risc de gelades.

De la terra a la botiga en 24 hores

"Anem al camp cada dia, recollim les peces que estan en el punt òptim de maduració i les seleccionem d'una a una rebutjant les que no estan en condicions". Després s'envasen, es col·loquen al camió frigorífic i l'endemà ja estan a la venda a Veritas. "La fruita sempre es transporta refrigerada perquè arribi en perfectes condicions, ja que si es trasllada a temperatura ambient podria perdre qualitat organolèptica", comenta Juan María.

Un cop a casa...

En ser una fruita molt delicada, que es fa malbé amb facilitat, només s'ha de rentar abans de consumir-la i després de separar les tiges verdes. Per conservar-la, el millor és escampar les peces sobre una placa o plat pla procurant que no es toquin gaire entre si i tapar-les amb paper film per reduir-ne la deshidratació.

Les maduixes s'han de conservar entre 2 i 4 °C, a la part superior de la nevera, però mai congelar-les ni exposar-les a la calor. El més recomanable és treure-les de la nevera almenys una hora abans de consumir-les perquè assoleixin els 12-14 °C, la temperatura ideal de consum. ▮

ECOPARADIS

HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



El huevo es un alimento muy nutritivo...

Es una fuente de proteínas

contiene vitaminas A y D

contiene los nueve aminoácidos esenciales

Es rico en hierro y fósforo

contiene vitaminas B, B1, B2, B3

Que no et falti el magnesi!

Pocs nutrients tenen propietats tan notables com el magnesi. D'aquí ve la importància d'assegurar-ne una aportació correcta. És uns dels minerals més abundants a les nostres cèl·lules i l'organisme en necessita per produir energia, sintetitzar les proteïnes i activar el metabolisme del calci. És hora de revisar la dieta i comprovar si és adequada.

La salut cardíaca, la relaxació anímica i muscular o la prevenció de l'artrosi, entre altres malalties, poden dependre d'un subministrament adequat d'aquest oligoelement que es troba, bàsicament, en el regne vegetal. No obstant això, fer un diagnòstic és difícil, ja que un dèficit lleuger pot ser asimptomàtic. Quan el dèficit és moderat pot aparèixer cert cansament, contraccions musculars involuntàries, tremolor, anorèxia, insomni i certa irritabilitat.

En solen patir manca les persones que consumeixen aliments processats, els malalts renals crònics, les embarassades i aquells que realitzen grans esforços físics, ja sigui per raons esportives o laborals. Els indicis d'una deficiència elevada inclouen fatiga, tremolors, pèrdua de gana, nerviosisme, espasmes musculars, alteracions gastrointestinals, trastorns menstruals, debilitat muscular (acompanyada de rampes i formigueig), somnolència, depressió, nàusees, deteriorament de la capacitat intel·lectual, restrenyiment i més probabilitat que es formin dipòsits de calci als ronyons, als vasos sanguinis i al cor.



1. Fajol. Soria Natural
2. Llet ecològica sencera. Puleva
3. Arròs. Ecobasics
4. Llavors de gira sol. Ecobasics
5. Segó de espelta. El Granero
6. Llavors de gira sol. Ecobasics



Sabies que, resulta imprescindible per a la síntesi del col·lagen, una proteïna fonamental per a la salut de les artèries, els cabells, les ungles, la pell...



els nostres fruits

Aliments ecològics

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



"Cal Valls"

www.calvalls.com

V Suplements: són necessaris?

Sabem que una dieta saludable s'ha de basar en cereals integrals, verdures variades i de fulla verda, llegums, fruita seca, llavors, peix... Aliments que seran de cultiu ecològic per aprofitar-ne al màxim les propietats.

Per això, una persona sana que s'alimenta de forma equilibrada no necessita prendre suplements de magnesi, encara que els professionals de la salut els en poden aconsellar puntualment per afavorir la son i la relaxació. I també es recomanen com a preventiu en la formació de càlculs renals i en la disminució de dolors premenstruals.

Quin és el seu paper en el metabolisme?

Som davant un nutrient irremplaçable que el nostre organisme necessita i que forma part de nombrosos processos metabòlics:

- **Activa la producció de calci.** La calcitonina és una hormona segregada per la tiroide que augmenta el nivell de calci als ossos i impedeix que sigui absorbit pels teixits tous. El magnesi estimula la producció d'aquesta hormona i, per tant, contribueix a augmentar el nivell de calci als ossos. D'altra banda, una ingesta excessiva de calci (per exemple, si es prenen suplements que no incloguin magnesi) pot provocar nivells baixos de magnesi. La vitamina D i el sol afavoreixen l'absorció de tots dos.

- **Redueix rampes i tensions.** Intervé de manera directa en la laxitud muscular, i d'això en són molt conscients dels esportistes. De la mateixa manera, els que practiquen ioga o altres disciplines corporals i pateixen rampes, saben que és un gran aliat per relaxar les tensions.

- **Estimula la producció de col·lagen.** Resulta indispensable per a la síntesi del col·lagen, una proteïna fonamental per a la salut de les artèries, els cabells, les ungles, la pell, etc.

- **Relaxa i afavoreix el descans.** Així mateix, és bàsic per a la formació de serotonina a partir del triptòfan, un aminoàcid que influeix en l'estat d'ànim i el son. Sens dubte, una dieta rica en magnesi és la millor alternativa al consum de tranquil·litzants. Igualment, una situació d'ansietat pot provocar dèficit de magnesi i, al mateix temps, si en falta pot induir estats d'hipersensibilitat davant l'estrès i crear un cercle viciós de conseqüències negatives.

On es troba?

Se suposa que una dieta equilibrada n'aporta una quantitat suficient, però la realitat és que en moltes ocasions l'alimentació no arriba a proporcionar ni un terç de la quantitat diària recomanada, que és de 360 mg/dia. Per tant, és essencial consumir productes ecològics, que contenen grans proporcions d'aquest preuat oligoelement.

- **Redueix la cafeïna.** Per evitar la carència de magnesi cal disminuir el consum de cafè i begudes alcohòliques i moderar la ingesta de greixos. També és important evitar els diürètics sense control mèdic.

- **Cereals integrals, llavors i fruita seca.** Inclou en la dieta avellanes, ametlles, sèsam, cereals integrals, segó, germen de blat, llegums i llet.

- **Fruites i verdures.** Tria dàtils al natural, albercocs, plàtans i verdures verdes, com espinacs, remolatxa i cardus. Recorda que durant la cocció es produeix un 50% de pèrdua de magnesi, de manera que és preferible menjar les fruites i les verdures crues.

- **Aigua mineral.** La proporció més o menys elevada de magnesi (que sol oscil·lar entre un i quatre mil·ligrams per litre) dependrà de si l'aigua prové de terrenys més o menys rics en aquest ió. La composició apareix a les etiquetes, on figura la quantitat de bicarbonats, sulfats, clorurs, calci i sodi que conté. Així, les aigües amb alt grau de clorur de magnesi tenen una acció específica contra algunes malalties degudes a contraccions musculars i són de gran ajuda contra el restrenyiment. ✓

La cura de savia y zumo de limon

Ideal para desintoxicar, perder peso superfluo y aumentar el bienestar.

La cura está basada en la milenaria terapia del ayuno. Ayunar significa vivir por un tiempo determinado de las propias reservas. Ayunar no es "pasar hambre", con la cura de savia y zumo de limón tan solo los dos primeros días solemos tener sensación de hambre. Además, mientras se realiza la cura, el cuerpo aprovecha para deshacerse de los detritus, toxinas y grasas superfluas que se han ido acumulando en el organismo, permitiendo a los órganos regenerarse, reactivar su funcionamiento y potenciar las facultades mentales, la concentración y la memoria.

Aparte de la Cura Completa (opción 1) que es la versión original y a la vez la más eficaz para desintoxicar nuestro organismo y perder peso, existen otras opciones más suaves para depurarnos que se describen a continuación:

Opción1: La cura o ayuno completo

Sólo debe ingerirse el preparado de sirope de savia de palma y arce, ningún otro alimento. Cada día se tomarán de 6 a 10 vasos grandes del preparado, uno cada dos horas aproximadamente. Para un vaso del preparado se necesitan: 2 cucharadas soperas de Sirope de Savia, zumo de medio limón, agua y opcionalmente una pizca de cayena. Se complementa con una infusión laxante suave antes de la primera toma del día y otra antes de acostarse.

Durante la cura se podrá tomar abundante agua e infusiones. Después de la cura se debe hacer una transición alimentaria correcta de dos a tres días, con fruta, zumos, caldos vegetales, etc. y se recomienda continuar con unas bases de nutrición sanas.

Duración recomendada: de 7 a 10 días.

Opción2: El Semi-ayuno

Mientras dormimos ayunamos, es decir, no ingerimos alimentos y dejamos que el organismo se regenere, purifique y recupere la energía consumida durante la digestión. Con el desayuno interrumpimos este proceso de limpieza interna.

El propósito del semi-ayuno es prolongar este periodo de ayuno nocturno, sustituyendo el desayuno y/o la cena por 2 o 3 vasos del preparado, como se indica en la Opción 1. Con la ingestión de esta bebida no se interrumpe el ayuno nocturno. Así se le ofrece al organismo más tiempo para su descanso y recuperación.

Para que el semi-ayuno sea más eficaz, conviene suprimir los siguientes alimentos, que por su contenido en toxinas retrasan la acción depurativa: sal, embutidos, carnes rojas, fritos, pan blanco, harinas refinadas, café, alcohol, bebidas carbónicas, lácteos, etc.

Este semi-ayuno se recomienda como preparación para aquellas personas que quieran llevar a cabo la cura completa o para quienes no se sientan preparados para hacerla, pero quieren reducir peso y mejorar su salud.

Duración recomendada: entre 10 y 30 días.

Opción 3: "50:50"

Consiste en 3 días de semi-ayuno, seguido de 3 días de la cura completa, seguido de otros 3 días de semi-ayuno.

Esta es la forma más fácil de iniciar la desintoxicación si usted nunca la ha hecho antes. Esta versión también se adapta muy bien a los compromisos sociales de algunas personas.

Duración recomendada: 9 días.

Opción 4: "Una vez a la semana"

La mayoría de nosotros nunca le da a nuestros órganos digestivos y de eliminación un descanso. Día tras día se coloca una carga continua en nuestro sistema.

Estar sin alimentos sólidos durante un día le proporciona a nuestro organismo la oportunidad de descansar y depurarse por un día, no es demasiado difícil, ayuda a reducir el sobrepeso y mantener el peso después de la cura completa.

Para esta versión se elige un día de la semana y sólo se bebe de 6 a 10 vasos del preparado, agua e infusiones según su gusto.

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 unico el autentico el original

Sin conservantes ni colorantes

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

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

Sucs de cúrcuma i gíngebre

La marca Karma Botanik ens apropa aquests suc de gust exòtic i plens de beneficis!

El de cúrcuma i pebre és un antiinflamatori molt potent, i el de gíngebre amb hibisc ajuda a prevenir la grip i les infeccions.



Beguda de coco sense sucre

De la mà d'Ecomil arriba a les nostres botigues la nova beguda vegetal de coco sense sucre. Destaca pel seu baix contingut en greixos i per la seva textura cremosa.

Utilitza-la per acompanyar el cafè o el te i per a la preparació de salses (sobretot, curri) i pastissos. Donarà un sabor dolç molt especial a les teves receptes!



Hamburgueses vegetals

Ampliem la gamma d'hamburgueses vegetals amb la veggieburger i l'hamburguesa de cereals de Natursoy.

La veggieburger s'elabora amb soja texturitzada, pa ratllat, ceba... I resulta ideal per a sopars ràpids i saludables.



Càpsules de cafè, format estalvi

Gaudeix del nou pack de 24 càpsules a un preu irresistible, en què la unitat et surt a 0,23 €.

Aquestes càpsules són oxobiodegradables i estan lliures d'alumini per evitar que en perforar la càpsula, el metall passi al cafè.



Purés de fruites

Introduïm en el nostre assortiment els nous purés de fruita marca Veritas. De poma, de poma amb mango i de poma amb plàtan. Ideals per a berenars i esmorzars.

Sucre panela Veritas

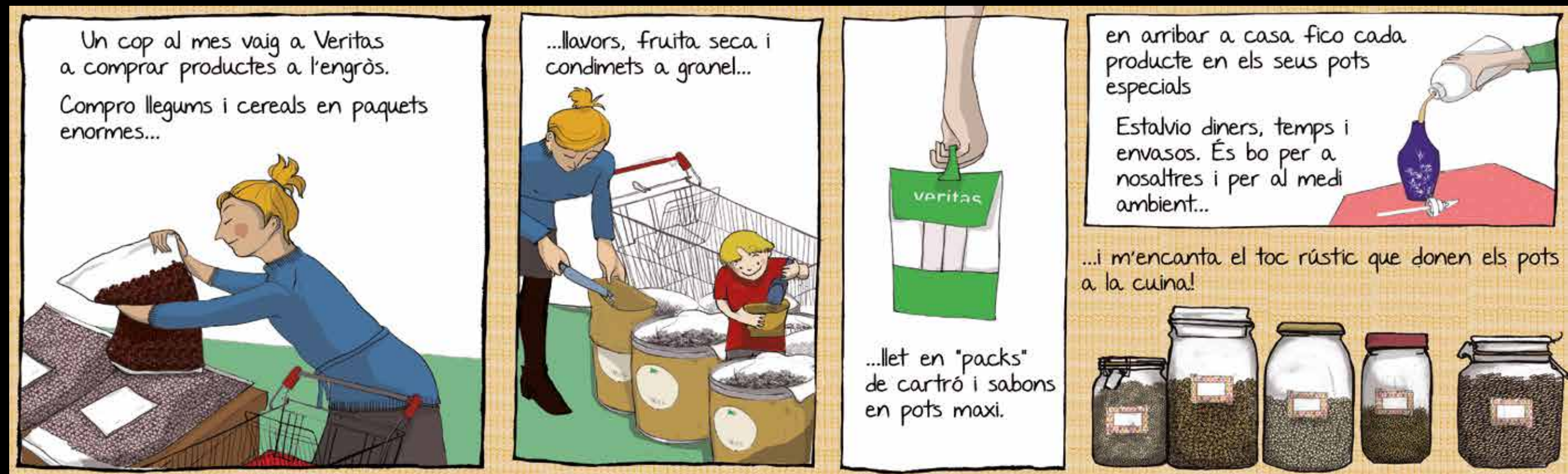
Nova panela marca Veritas, procedent de petits productors colombians i de comerç just.

La panela destaca per mantenir intactes les propietats del sucre, ja que s'extreu directament de la canya de sucre.

Aquest producte és un 15% més econòmic que altres marques.



La laia



Glòria Vives Xiol



Xevi Verdaguer
Perquè... ets responsable de la teva salut.
psiconeuroinmuneleg # www.xeivverdagner.com

El futur a les teves mans!

Tots som conscients de la importància de les hormones masculines i femenines en la salut, però el que potser no sabem és que podem conèixer la nostra tendència a tenir més quantitat d'estrògens o testosterona només mirant-nos la mà dreta. Fixeu-vos en la longitud dels dits índex i anular i continueu llegint...

Aquesta darrera dècada diferents investigacions han relacionat la llargada del segon i quart dit (índex i anular) de la mà dreta amb la quantitat d'hormona masculina o femenina a què vam estar exposats durant les primeres setmanes de vida, dins l'úter matern. L'exposició a la testosterona i els estrògens en l'època prenatal condicionen (tant en animals com en humans) el creixement del quart dit (4D) i segon dit (2D) de la mà dreta. I aquest creixement està vinculat al comportament i a les malalties de la nostra vida adulta.

És hora de mirar-se els dits

La longitud del segon i quart dit estableix una ràtio 2D:4D determinada en els homes i en les dones:

- **Patró típicament masculí.** Com més llarg és el dit anular de la mà dreta (4D), més testosterona. Per tant, hi ha una ràtio 2D:4D baixa, i el quart dit serà més llarg que el segon: $2D < 4D$.
- **Patró típicament femení.** Com més llarg és l'índex de la mà dreta (2D), més estrògens. Així, la ràtio 2D:4D és alta i el segon dit serà igual o més llarg que el quart: $2D > 4D$.

Què passa durant l'embaràs?

Entre les setmanes 8 i 12 del primer trimestre (moment en què s'inicia la formació d'hormones masculines), és quan hi ha més quantitat de testosterona al líquid amniòtic, un fet que condicionarà un creixement superior del quart dit.

Aquest predomini androgènic prenatal perdurà en l'edat adulta i provocarà canvis en el desenvolupament del cervell, la conducta y certes característiques corporals. De fet, podem utilitzar la llargada del quart dit (o la ràtio 2D:4D) com a marcador biològic per saber l'exposició prenatal a l'hormona masculina.

La influència de l'hormona masculina

El dit anular condiciona la mida i la funció testicular, i els nois amb aquest dit més llarg solen tenir menys problemes de fertilitat, més espermatozoides, els testicles més grossos i el penis en erecció més llarg en l'edat adulta. Tot i així, també tenen un risc augmentat de patir càncer de pròstata.

- **Comportament i relacions personals.** Hi ha investigacions que demostren que la resposta hormonal adulta da-

vant una determinada situació està programada pels nivells prenatals de testosterona i estrògens. De fet, una persona amb el quart dit més llarg sotmesa a un estímul agressiu, reaccionarà agressivament. En canvi, quan hi ha un patró femení, la resposta és típicament submissa.

- **Protecció davant certes malalties.** L'impacte de l'exposició hormonal prenatal per a la resta de la nostra vida ha provocat un allau d'investigacions científiques que han evidenciat la relació. Uns estudis fets en humans (publicats el novembre de 2015 a Noruega per Ryckmans J. et al.) han establert que aquest predomini prenatal de testosterona en el primer trimestre marca el posterior desenvolupament del cervell i la conducta de l'individu. Consegüentment, es pot utilitzar la longitud del dit anular per predir aptituds, característiques o tendències a patir una malaltia o una altra.

Es pot fer medicina preventiva?

Un cop entesa la importància d'aquest paradigma tenim una informació perfecta per saber quins hàbits de vida hem de millorar, perquè un predomini estrogènic ($2D > 4D$) o androgènic ($2D < 4D$ = quart dit més llarg que el segon) influeixen directament en una determinada resposta del sistema endocrí.

- **Si tenim els estrògens alts...** Davant la tendència a tenir els nivells d'estrògens més elevats (segon dit més llarg o igual al quart = $2D > 4D$), hem de ser més insistents en els costums que redueixen els estrògens. Tanmateix, les noies i els nois amb una ràtio alta 2D:4D (índex més llarg que l'anular) tenen més probabilitats de patir desordres alimentaris i de ser fumadors.

- **Quan hi ha un excés de testosterona...** L'hormona masculina ens protegeix de malalties cardíques i circulatòries, del sobrepès o la diabetis, però disminueix amb l'envelliment. Els homes i les dones amb un patró masculí tenen el primer infart més tard i pateixen menys malalties coronaries i hipertensió que els que tenen més estrògens o patró femení. Igualment, un patró masculí està relacionat amb un risc més elevat de patir càncer de mama i de pròstata, tenir èxit com a operador financer, ser competitiu, destacar en l'àmbit esportiu, estar motivat per la dominància i el poder i obtenir un millor resultat en les feines de reflexió cognitiva, per exemple.

En canvi, en el cas del mal de cap, és cert que les dones amb un patró masculí tenen menys risc de patir migranya, cefalea tensional o ansietat, però amb els homes no s'ha comprovat cap avantatge significatiu en aquests tipus d'afeccions.

Més informació

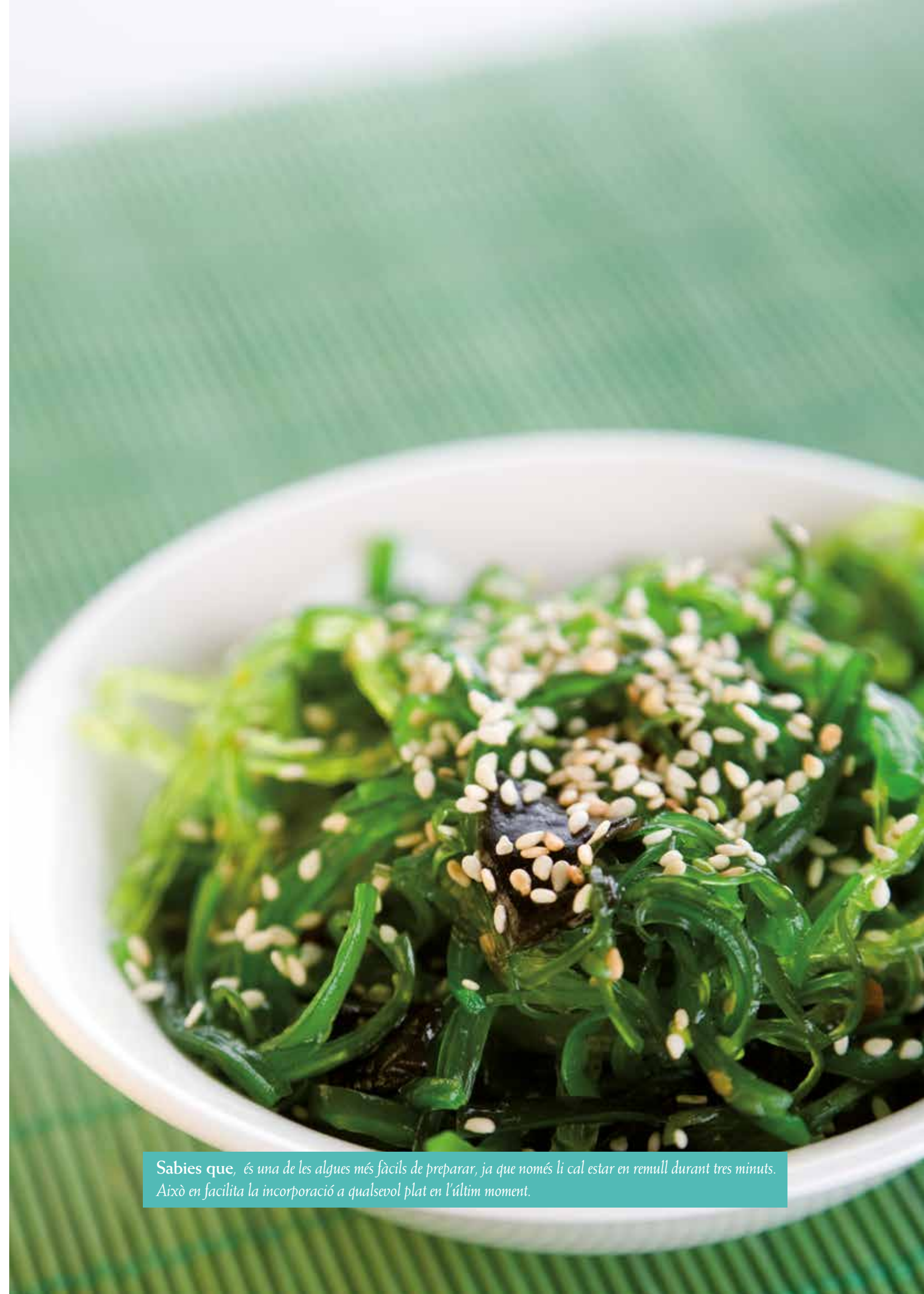
xeivverdagner.com



Mireia Anglada
Cocinera profesional # mireiaanglada.com

Wakame, el poder del mar

Les algues són unes grans desconegudes en la nostra dieta habitual i, tanmateix, tenen beneficis excel·lents per a la nostra salut. En concret, l'alga wakame és una de les més consumides a Occident gràcies al seu sabor suau i al fet que és fàcil de preparar.



Sabies que, és una de les algues més fàcils de preparar, ja que només li cal estar en remull durant tres minuts. Això en facilita la incorporació a qualsevol plat en l'últim moment.

L'alga wakame és relativament similar a l'alga kombu i, tot i que seques es poden confondre fàcilment, un cop hidratades són ben diferents: la segona queda com una tira gruixuda de color verd, mentre que la primera es desplega i forma una delicada fulla verda amb nervi a la secreció central. De fet, a l'hora de preparar un plat es retiren tots els nervis després del remull. L'alga wakame també es troba a trossets molt petits que només necessiten uns segons de preparació.

- **Aporta vitamines i minerals.** És una de les algues amb un contingut més elevat en calci i té nivells molt alts de vitamines dels grups B i C. Gràcies a la seva aportació de magnesi està indicada per al creixement de les ungles i la salut dels cabells. Encara que el seu contingut en magnesi no és més gran que el de les algues kombu o hiziki, és molt més assimilable.
- **Equilibra el sistema nerviós.** Resulta molt útil en determinats trastorns, com nerviosisme, cansament, astènia, estrès i depressió. A més, enforteix el teixit cerebral.
- **Redueix el colesterol.** Incrementa la producció de DHA (un dels àcids grassos omega-3) al fetge i ajuda a eliminar el "colesterol dolent" i els triglicèrids. Per tant, en cas de trastorns lipídics és aconsellable consumir-la amb peix blau, com sardines o tonyina. Igualment, la sopa de miso d'ordi (mugi) amb wakame és un remei bàsic per desintoxicar el fetge i reduir el colesterol.
- **Regenera la qualitat de la sang.** Ajuda a disminuir la tensió arterial, estimula la producció d'hormones i millora les secrecions de fetge i ronyons.

Com es prepara?

Ens trobem davant un aliment que té la capacitat d'estovar les fibres dels aliments amb els quals es cuina. Només necessita tres minuts de remull per estar a punt per cuinar-la, i fins i tot es pot menjar directament.

- **El condiment perfecte.** Asseca l'alga sense remullar, reduceix-la a pols i afegeix-hi altres ingredients, com llavors, fruita seca, ratlladura de cítrics... Combina molt bé amb l'oli de sèsam torrat, tot i que el d'oliva també hi va extraordinàriament.

- **El toc mestre.** És un ingredient més en multitud de receptes.
 - *Amanides.* Casa perfectament amb amaniments àcids i picants. Es pot macerar o amanir amb oli d'oliva, ratlladura de llimona i concentrat de poma abans d'afegir-la.
 - *Verdures crues, cuites o saltades.* Cal afegir-la al final, sense coure, o al principi de la cocció.
 - *Cremes, purés, paelles, risottos, pasta, plats de peix...* Va bé gairebé amb qualsevol plat gràcies a la suavitat de la seva textura.
 - *Fruita.* És ideal per acompanyar pomes i mandamines.

- **La recepta més saludable.** Una manera ràpida d'obtenir un brou o consomé remineralitzant i saníssim és bullir diverses tires de wakame durant 10 minuts, que poden consumir-se o reservar-les per a un altre moment. Condimenta l'alga amb salsa de soja i suc concentrat de poma al gust i serveix el brou amb pasta de sopa cuïta, cigrons o dauets de tofu. 

V Tàrtar d'algues

Una recepta molt refrescant per donar color i originalitat als aperitius.

Ingredients:
15 g d'alga wakame seca
60 g de ceba
50 g de cogombres en conserva
30 g de tàperes en conserva
90 g d'oli d'oliva verge extra
Olivada o curri al gust

Elaboració:
1. Talla a trossos molt petits la ceba, els cogombres i les tàperes.
2. Remulla l'alga wakame durant 3 minuts i talla-la a tires primetes.
3. Barreja l'alga amb la ceba, els cogombres i les tàperes i col·loca-ho sobre unes torrades untades amb olivada. Una altra opció és incorporar-hi una mica de curri i servir-ho.



1. Wakame. Porto Muiños
2. Wakame. Porto Muiños
3. Wakame. Porto Muiños

terra. veritas

www.terraveritas.es

C/ Diputació, 239-247

Barcelona



Activitats de març

TALLERS DE CUINA

Dimarts 2

Tast a cegues de te.

Patrocinat per Destination

Tiphany Rougeul

Durada: 1 h 30 min Preu: 10€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00-20.30 h

Dijous 3

Quinzena Vegana:

Receptes fàcils veganes

Gavina

Durada: 1 h 30 min Preu: 10€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00-20.30 h

Dissabte 5

Quinzena Vegana: Cuina amb begudes

vegetals. Taller en família

Montserrat Rius

Durada: 1 h 30 min Preu: 10€

Val dte.: 10€ Horari: 10.30-12.00 h

Dilluns 7

L'oli de coco: Beneficis i com cuinar-lo

Mireia Anglada

Durada: 1 h 30 min Preu: 20€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00 -20.30 h

Dimarts 8

Begudes vegetals

Amandin

Durada: 1 h 30 min Preu: 10€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00-20.30 h

Dijous 10

Quinzena Vegana: Receptes veganes per a principiants

Mireia Anglada

Durada: 1 h 30 min Preu: 10€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00-20.30 h

Dissabte 12

Taller participatiu amb nens.

Aperitius saludables

Trinitat Gilbert

Durada: 1 h 30 min Preu: 15€

Val dte.: 10€ Horari: 10.30-12.30 h

Dilluns 14

Coneix els beneficis de les llavors i com

cuinar-les

Mireia Anglada

Durada: 1 h 30 min Preu: 20€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00 -20.30 h

Dimarts 15

Quinzena Vegana: Cuina vegana a la

primavera

Mai Vives

Durada: 1 h 30 min Preu: 10€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00 -20.30 h

XERRADES i TALLERS

Dimecres 2

Prepara't per a la primavera

Gabor Smit

Durada: 1 h 30 min Preu: 15€

Val dte.: 10€ Horari: 10.00-12.30 h

Dimecres 9

Què li dono per sopar al meu fill?

Gabor Smit

Durada: 1 h 30 min Preu: 15€

Val dte.: 10€ Horari: 10.00-12.30 h

Dimecres 16

Claus per cuidar el teu sistema digestiu

Gabor Smit

Durada: 1 h 30 min Preu: 15€

Val dte.: 10€ Horari: 10.00-12.30 h

Dimecres 16

Vespre Vegà

(Xavier Pellicer, Adam Martín, Cristina

Brondo)

Durada: 2 h. Preu: 15€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00-21.00 h

Dijous 31

Taller de mindfulness

Mareva Guillot

Durada: 1 h 30 min. Preu: 20€

Val dte.: 10€ Horari: 19.00-20.30 h

Ja pots consultar la programació a través de la pàgina web www.terraveritas.es i reservar plaça a la sessió que triïs! Als tallers de cuina es degusten tots els plats que es preparen!



TEMPLO
CAFÉS

Gran Selección

Café Molido

novó Kafé

CAFÉ ECOLÓGICO

ECO-BLEND

PROCEDENTE DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

CAFÉ ECOLÓGICO DESCAFEINADO

ECO-BLEND

PROCEDENTE DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

DISFRUTA DEL MEJOR CAFÉ ECOLÓGICO

Teléfono de atención al cliente 637 805 551

Àcid fòlic, el millor començament

El consum regular de vitamina B9, coneguda comunament com àcid fòlic, és bàsic abans i durant l'embaràs perquè contribueix a evitar anomalies al tub neural del futur nadó.

Els defectes del tub neural, l'estructura del qual donarà origen al cervell i la medul·la espinal del nou-nat, es produeixen entre 18 i 30 dies després de la concepció (sovint, abans de saber que s'està embarassada). Per aquest motiu, és fonamental comptar amb una bona provisió d'àcid fòlic tant abans com durant la gestació. A més de protegir el creixement del fetus, aquesta vitamina és convenient per al mecanisme de la sang, ja que intervé en el procés de la formació de l'hemoglobina i en la síntesi de neurones i neurotransmissors.

Igualment, el seu dèficit s'ha relacionat amb una predisposició més elevada a patir depressió, de manera que sobre motius per assegurar-se'n una bona aportació.

Segueix una dieta completa

Juntament amb el suplement (en forma de folat) que amb tota probabilitat et receptarà el metge, una dieta rica en àcid fòlic contribueix a prevenir l'anèmia megaloblàstica, anomenada així a causa que els glòbuls vermells de la medul·la espinal augmenten de mida de forma desmesurada.

- **Verdures.** Són especialment riques les de fulla de color verd fosc, com espinacs, bledes, julivert o créixens (els termes fòlic i folat deriven del llatí folium, que significa fulla). També és present al bròquil, la col, la coliflor i els espàrrecs verds.

- **Llegums.** Cigrons, soja, llenties, pèsols i cacauets.
- **Fruita seca.** Nous, avellanes i anacards.
- **Fruita.** Taronja, papaia, alvocat, maduixa i gerds.
- **Cereals integrals.** Acompanya'ls de llevat de cervesa i germen de blat.

Evita les coccions llargues

Una coccia de més de 15 minuts pot destruir fins al 90% dels folats en els aliments. De la mateixa manera, també es perden en certes manipulacions industrials, com l'enllaunat o el refinat dels cereals, motius pels quals optarem per grans integrals. A casa és preferible conservar les verdures a la nevera i cuinar-les al forn o al vapor i consumir l'aigua de coccia un cop cuites, ja que la vitamina B9 és hidrosoluble i es dissol en aigua. **V**

És fonamental comptar amb una bona provisió d'àcid fòlic, ja que els defectes del tub neural es produeixen entre 18 i 30 dies després de la concepció, sovint abans de saber que està embarassada



1. Cigrons. Cal Valls
2. Anacards. Bio Comercio
3. Levadura de cerveza. Soria Natural

Més informació

- www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm085060.htm
- www.msssi.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/DefectosCongenitos.htm

Proteïnes essencials

Una de les preocupacions més comunes a l'hora d'iniciar una dieta vegana és no saber si s'ingereixen prou proteïnes. Per això és important tenir clar quins aliments són una bona font d'aminoàcids.

L'OMS recomana que la proteïna constitueixi un 10-15% de l'aportació calòrica total de la dieta, i idealment cal ingerir entre 0,8 i 1 g de proteïna per quilo de pes. No obstant això, aquesta quantitat pot variar segons les circumstàncies i el moment vital.

És viable arribar a aquesta quantitat de proteïna amb una dieta vegana? La resposta és sí, és possible estar ben nodrit només amb proteïnes vegetals. Això sí, observant algunes precaucions, com combinar els aliments en funció dels seus aminoàcids limitants (lisina en cereals i fruita seca i metionina en llegums) per aconseguir proteïnes de qualitat. Així mateix, no és imprescindible menjar els aliments complementaris en el mateix àpat per obtenir el benefici de tots dos.

Tres aliments imprescindibles

Una dieta vegana equilibrada ha d'incloure de manera regular els aliments següents:

1. **Tempeh.** La seva proteïna és molt completa, ja que prové de la soja fermentada. És un aliment molt versàtil i té el mateix ús que la carn. També és un aglutinant útil per preparar hamburgueses vegetals (100 g aporten 12 g de proteïna).
2. **Llenties.** Encara que de bona quantitat, les seves proteïnes són incompletes. No obstant això, es poden complementar amb cereals o llavors i elaborar-hi patates, hamburgueses, purés, amanides o patés (100 g de llenties cuites o 50 g en sec aporten 12 g de proteïna).
3. **Quinoa.** Aquest pseudocereal conté tots els aminoàcids essencials i les seves proteïnes són d'alt valor biològic. Hi pots preparar amanides, paelles, croquetes, begudes, batuts o cremes (100 g aporten 13 g de proteïna).

Tres complements recomanables

Per complementar l'alimentació és aconsellable prendre suplementes, que es poden afegir còmodament als àpats.

1. **Espirulina.** És una microalga d'aigua dolça que conté tots els aminoàcids essencials, a més de calci i ferro. La trobem en escates, en pols o en pastilles i pot es incorpo-



rar a suc i batuts o escampar-la per sobre d'amanides o sopes (una cullerada aporta 4 g de proteïna).

2. **Llevat nutricional.** Una forma de llevat inactivada carregada de proteïnes, fibra i vitamines del grup B. Molt útil per fer formatges vegans, salses, amanides o per gratinar i aconseguir textures cruixents (dues cullerades aporten de 6 a 10 g de proteïna).

3. **Llavors de canem.** Dues cullerades tenen la mateixa quantitat de proteïna que un ou, però són molt més digeribles. Afegeix-les a batuts, cereals o amanides en forma de farina o germinades (dues cullerades aporten a 6 g de proteïna). **V**



1. Llavors de canem. Linwoods
2. Quinoa. El Granero
3. Tempeh. Vegetalia
4. Tempeh fresco. Vegetalia
5. Tempeh arrebossat. Vegetalia
6. Spirulina. El Granero
7. Arròs integral. Eco Basics
8. Llenties. Casa Amella

Més informació

- www.efsa.europa.eu • www.who.int/es/

Mireia Marín Antón
Dietista y experta en Nutrición

amb molt
de gust

Recepta proposada per
Mireia Anglada

Macarrons amb tempeh

El tempeh conté proteïnes de gran valor biològic i és, sens dubte, un aliment que no pot faltar en l'alimentació. Entre els seus beneficis destaca un gran poder per reforçar les defenses de l'organisme.

Ingredients:

- 500 g de macarrons
- 250 g de tempeh fresc
- 250 g de xampinyons picats
- 150 g de tomàquet concentrat
- 2 i 1/2 de tomàquets a mig coure tallats a daus
- 1 pastanaga picada
- 1/2 ceba picada
- 2 alls
- Formatge pamesà ratllat
- 2 culleradetes d'orenga
- 1 culleradeta de pebre vermell
- 1 culleradeta de miso
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- Pebre
- Sal



Tempeh. Veritas

Elaboració:

1. Esmicola el tempeh i salta'l en una paella amb oli d'oliva.
2. Afegeix-hi l'all, la ceba, la pastanaga i el pebre vermell i salta-ho durant 5 minuts a foc lent.
3. Incorpora-hi l'orenga, els xampinyons i els tomàquets i fes-ho bullir a foc lent durant 15 minuts. A continuació, quan ja no bulli, afegeix-hi el miso dissolt en una mica d'aigua o brou i el concentrat de tomàquet.
4. Assaona la salsa bolonyesa amb sal i pebre.
5. Bull els macarrons en aigua abundant durant 10-12 minuts, escorre'ls i barreja'ls amb la salsa.
6. Empolvora'ls amb una mica de pamesà ratllat.

**NATURSOY®**

NOVEDAD

HAMBURGUESA DE CEREALES
TRIGO SARRACENO, BULGUR Y EMMENTAL





VEGGIEBURGER
LA HAMBURGUESA VEGETAL MÁS PARECIDA A LA CARNE



VERITAS

**NATURSOY®**

100% VEGETAL
SIN CARNE

CON SABOR Y TEXTURA SIMILAR A LA CARNE

Visitanos en:
www.natursoy.com
o en nuestro [facebook](#)

Aperitiu de fajol, tofu i bolets

El fajol regula el metabolisme del greix i ajuda el fetge a l'hora de processar les toxines dels medicaments, ja que actua com un gran protector hepàtic.

Ingredients:

- 250 g de fajol
- 1 carabassa dolça
- 2 cebes tallades fines
- 1 tros de tofu fumat
- Beguda d'arròs amb bolets secs hidratats
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina



Fajol. Veritas

Elaboració:

1. Fes un puré dens amb la ceba i la carbassa.
2. Bull el fajol amb 2 mesures d'aigua per 1 de cereal i barreja amb la carbassa quan encara estigui calenta.
3. Incorpora-hi la llet d'arròs per donar-li textura, com si es tractés de pasta choux, i deixa-ho reposar.
4. Trosseja el tofu fumat i barreja'l amb els bolets, també trossejades, a la massa.
5. Fregeix-ho en oli d'oliva a 180 °C i serveix-ho immediatament.

Recepta proposada per **terra. veritas**
Mireia Anglada a



Energy smoothie bowl

Un batut energètic en bol és la millor manera d'ingerir les cinc peces de fruita diàries recomanades acompanyades de llet i cereals. I tot, en un mateix gest i de manera equilibrada.

Ingredients per a l'smoothie':

- 2 plàtans mitjans (madurs i sense pell)
- 1 alvocat (sense pell i sense pinyol)
- 3 o 4 fulles de kale (sense la tija)
- 3 dàtils (sense pinyol)
- 1 tassa de beguda de quinoa



Bebida de Quinoa y arroz. Quinoa Real

Per al 'topping':

- 1/2 kiwi
- Gerds
- Nabius
- Un grapat de crunchy
- 1 cullerada petita de coco deshidratat
- 1 cullerada petita de pol·len



Per cert, Green Mama ens proposa una altra recepta "Bol de civada amb fruita fresca", descarregate-la al nostre blog: www.megustacomersano.com

Elaboració:

1. Trosseja el plàtan, l'alvocat i els dàtils.
2. Col·loca tots els ingredients per a l'smoothie al got de la batedora i tritura-ho bé fins a obtenir la consistència d'una crema.
3. Aboca la crema en un bol i afegeix-hi per sobre el kiwi tallat a rodanxes, els gerds, els nabius, el coco deshidratat, el pol·len i el crunchy.

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

Feel good, be good, do good.

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

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

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

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



NATURSOY®

Distribuido en España por Natursoy

www.yogitea.com

www.facebook.com/yogitea



QUINZENA VEGANA

Un món vegetal per descobrir

Del 3 al 18 de març de 2016

Sortegem
50 cistelles
veganes!



TALLERS DE CUINA

De proteïna vegetal, begudes vegetals,
per als més petits, consells per a una
dieta vegana i molts més!

**Apunta't als tallers
i al vespre vegà**

www.terraveritas.es

**terra.
veritas**

C/ Diputació, 239, Barcelona

VESPRE VEGÀ

Un vespre ple de converses
amb els nostres convidats especials,
grans professionals!

**Xavier Pellicer, Adam Martín
i Cristina Brondo,**
moderats per **Tana Collados.**

En finalitzar, degustació a càrrec
de la Mireia Anglada.

De 19.00 a 21.00 h.

Amb la col·laboració de:



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'Àncel Blau **GRANOLLERS:** Joan Prim, 70 **MANRESA:** Pg. Pere III, 84 **MAÓ:** Binipreu Via Ronda. Borja Moll, 39 • Binipreu Sa Plaça. Mercat del Claustre, 46 • Binipreu Menorca. C/ d'Artux. Polígon de Maó **MATARÓ:** Nou, 27 **PALMA:** Plaça del Comtat del Rosselló, 6 **REUS:** C.C. La Fira. Planta 1, local 22-23 **SABADELL:** Vilarrubias, 1 **SANT CUGAT:** Av. Lluís Companys, 31-33 **SITGES:** Pg. Vilafranca, 18 **SOLSONA:** Supermercat Llobet. Vall Fred - Ptge. Guitart **VIC:** Sant Fidel, 11 **VILANOVA I LA GELTRÚ:** Plaça Soler i Carbonell, 14 **TERRASSA:** Rambla d'Egara, 215 **VITORIA-GASTEIZ:** Los Fueros, 13. NOVES OBERTURES. **BARCELONA:** Passeig de Sant Gervasi, 63 • C.C. La Maquinista, Passeig Potosí, 2. **EIVISSA:** Avinguda d'Espanya, 8

shop.veritas.es

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

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

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