EDICIÓ CATALUNYA

veritas

gener 2020 # n.117

VERiTAS.ES

QUÈ MENJAR A L'HIVERN?

• Descobreix els aliments essencials per a combatre el fred i enfortir el sistema immunològic.

RETORN A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

• Idees per a recuperar els bons hàbits alimentaris, després de les festes nadalenques.

RUTINA FACIAL EN TRES PASSOS

• Netejar
• Tonificar
• Hidratar i regenerars

EDITORIAL

Silvio Elías
Cofundador

"Som el reflex del món. Totes les tendències actuals al món exterior es troben al món del nostre cos. Si poguéssim canviar nosaltres mateixos, les tendències al món també canviarien. Com un home canvia la seva pròpia naturalesa, també ho fa l'actitud del canvi mundial cap a ell. Aquest és el misteri suprem i diví. És una cosa meravellosa i la font de la nostra felicitat. No necessitem esperar per veure el que d'altres fan."

D'aquestes paraules de Mahatma Gandhi sorgeix probablement la mítica cita de "sé el canvi que vols veure al món", ja que no consta que mai la pronunciés així. En qualsevol cas, són paraules meravelloses.

A Veritas tenim un propòsit, que és cuidar la teva salut i el planeta per ajudar-te a incrementar la teva esperança de vida amb la màxima qualitat. Per això, és necessari que els canvis que desitgem per al món comencin a Veritas. A més, aquest gener de 2020 ens fem majors d'edat, ja que complim 18 anys des de la nostra fundació, i per això ens sentim més responsables i més compromesos que mai. Aquest any nou comença una nova etapa en la qual promourem i provocarem canvis bons per a tots, i que aviat et detallarem. A més, aquests canvis acostaran encara més l'alimentació ecològica certificada a totes les famílies i a totes les butxaques. El que és bo ha de ser per a tothom i per a cada dia.

Alimentació ecològica per a totes les persones i per a cada dia. Ens ho mereixem.

Un any més, et vull donar les gràcies per acompanyar-nos en aquest viatge cap a un món millor, més just i més sostenible. Feliç i saludable entrada d'any!

QUAN ECULLS VERITAS,
ESCULLS EL MÓN
EN QUÈ VOLS VIURE.

veritasecologico
shop.veritas.es
@supermercadosveritas
YouTube supermercadosveritas
Certified B Corporation
Som el primer supermercat d'Europa que genera un impacte positiu en la societat i el medi ambient

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO_2, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, se'n planta un altre. I, evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal · www.veritas.es

[4 SALUT.
I a l'hivern...
què haig de menjar?
ETS EL QUE MENGES

[8 CONSELLS D'ENXEVI.
"La fibromiàlgia s'associa a la mala absorció de la fructosa"
XEVI VERDAGUER

[10 DIVERSITAT.
Delícies per untar
MAI VIVES

[12 ESTIL DE VIDA.
Retorn a l'alimentació saludable
ALF MOTA

[14 EN FAMÍLIA.
Tornen els virus!
ETS EL QUE MENGES

[16 BIENESTAR.
Rutina facial en tres pasos
NURIA FONTOVA

[17 FARMACIOLA.
Necessites eliminar toxines després de les festes?
ECORGANIC

[18 ENTREVISTA.
Jonathan Safran Foer
ADAM MARTÍN

[20 ANÁLISIS COMPARATIVO.
Avena: ¿por qué es mejor que sea ecológica?
M. D. RAIGÓN

[23 FONDO DOCUMENTAL.
Los pesticidas alteran la microbiota intestinal
CARLOS DE PRADA

[24 LLEGIR ETIQUETES.
Formatgets Bioverde

[26 COMPANYS DE VIATGE
Naturals per elecció i vocació.
Maria Diet

[30 EL NOSTRE OBRADOR.
Aquest hivern, pa antic

[32 SOSTENIBILITAT.
Recupera, reutilitza i recicla
ANNA BADIA

[36 LAB#VERITAS.
Risones, un plat innovador, dinàmic i llest en 10 minuts

[37 SOM CONSCIENTS.
El nostre compromís per al 2020

[38 TREU-NE PROFIT!
Carxofes, sempre al teu gust
ALF MOTA

[40 TÈCNIQUES DE CUINA.
Blat i espelta, dos cereals molt versàtils
MIREIA ANGLADA

[42 DE TEMPORADA.
Coffee banana bread
GREEN MAMA

[44 MENÚS
Especial plat únic
MIREIA MARÍN

[46 FAST&GOOD.
Trema de llombarda i xirivia
DELICIAS KITCHEN

[47 TERRA VERITAS.
Activitats Barcelona i Sant Cugat

[50 BEAUTY KITCHEN.
Bálsamo labial
MAMITABOTANICAL

[51 UPCYCLING.
Quadern de notes
MARTA SECOND

AMB LA COL·LABORACIÓ DE ETS EL QUÈ MENGES

Ramen de maitake, espinacs i ou. **veritas.es**

Sopa de remolatxa estil thai. **veritas.es**

I a l'hivern... què haig de menjar?

Durant l'estació més crua de l'any és vital orientar l'alimentació diària a buscar fonts de calor per combatre el fred i, alhora, enfortir el sistema immunològic.

LA VITAMINA A PROTEGEIX I INCREMENTA LA RESISTÈNCIA DE LES MUCOSES DAVANT LES INFECCIONS.

Els canvis tèrmics bruscos, tan típics d'aquesta època, fan que el cos es refredi i si no tens el sistema immunològic enfortit i equilibrat, és molt probable que contreguis un refredat que t'acompanyarà al llarg de l'hivern. Per obtenir els nutrients que necessites, i assegurar la ingesta de les vitamines que t'ajudaran a reforçar les defenses, és important que revisis la teva dieta.

VITAMINA A

Protegeix i incrementa la resistència de les mucoses davant les infeccions. Com que és termosensible i liposoluble, si la vols absorbir correctament, l'has de coure poc i acompanyar d'una mica d'oli o greix saludable.
[Es troba en: fruites i verdures de color taronja (pastanaga, moniato, carbassa), espinacs, créixens, pebrot vermell.

VITAMINA C

Participa en la formació d'anticossos, descongestiona, activa les defenses, és antioxidant i regenera altres antioxidants, com les vitamines E i A.
[Es troba en: nabius, pebrot cru, crucíferes, créixens, cítrics.

VITAMINA D

Ajuda a mantenir els ossos saludables i modula el sistema immunitari, de manera que facilita que la resposta immunitària no sigui ni exagerada ni deficient. És liposoluble, per la qual cosa s'ha de consumir juntament amb greixos saludables. També s'obté directament de la llum solar a través de la pell, raó per la qual cal prendre el sol un mínim de 20 minuts al dia.
[Es troba en: rovell d'ou, peix blau petit, xampinyons.

VITAMINA E

Estimula la formació d'anticossos i és necessària perquè els glòbuls blancs funcionin correctament. També és liposoluble.
Es troba en: olis vegetals verges, fruita seca (ametlles, avellanes) i llavors.

VITAMINA B5

Intervé en la síntesi d'anticossos.
Es troba en: gelea reial (en conté deu vegades la quantitat diària recomanada), xampinyons, ou, salmó.

COCCIONS LLARGUES A FOC LENT

Fes cas al sentit comú i evita les begudes i aliments freds i també les amanides, que com que són aliments crus refreden el cos. Com a alternativa, aposta per amanides tèbies o verdures saltades. Així mateix, tria coccions lentes i llargues (guisats, brous), que nodreixen i aporten calor interna. Altres opcions per escalfar l'organisme són el fajol i la civada. Por exemple, l'aigua de civada és un gran remineralitzant i una bona aliada per recuperar el to físic i anímic.

ELS COLORS I ELS SABORS TAMBÉ SÓN IMPORTANTS

Segons la medicina tradicional xinesa, a l'hivern cal triar aliments de color fosc (sèsam negre, castanyes, mores, nabius, mongetes azuki) i gust salat (peix, algues). Alhora, aconsella consumir arrels o tubercles (rave negre, xirivia, remolatxa, pastanaga) perquè aporten l'energia que han acumulat, i aliments lleugerament picants i espècies, que ajuden a mobilitzar l'energia cap a les extremitats i així evitar la sensació de fred als braços i les cames.

[etselquemenges.cat]

[1

[2

[3

[4

[5

[6

[7

1] Xampinyon Portobello.
2] Avellana natural. Biocomercio
3] Gelea reial. Mielar
4] Azuki. El Granero
5] Llavors de lli triturades. El Granero
6] Salmó. Skandia
7] Flocs de civada. Biocop.

El caldo natural i ecològic

La família de caldos Aneto ecològics creix amb dos nous caldos naturals elaborats amb les verdures més fresques de cultiu ecològic i el millor pollastre procedent de ramaderia ecològica. Són ideals per preparar delicioses sopes de pasta, arrossos, minestres, guisats… i també per prendre sols o amb uns dauets de pa torrat. Tots els caldos d'Aneto s'elaboren només amb ingredients frescos, naturals i ecològics. Aneto 100% Natural cuina sense concentrats, sense deshidratats i sense aromes ni addictius afegits, igual com tu ho faries a casa.

NOU CALDO ECOLÒGIC DE POLLASTRE SUAU ANETO 100% NATURAL

Cuinat només amb autèntics ingredients frescos, naturals i ecològics: ¼ de pollastre fresc de pagès, ½ ceba, 1 pastanaga, ¼ de patata, ¼ de porro, oli d'oliva verge extra i una mica d'alga wakame.

NOU CALDO ECOLÒGIC DE VERDURES SUAU ANETO 100% NATURAL

Cuinat únicament amb ingredients frescos, naturals i ecològics de debò: aigua, ceba, pastanaga, porro, patata, oli d'oliva verge extra i un polsim d'alga wakame.

SOPA MINESTRONE AMB MONGETES TENDRES, CARBASSÓ I PATATES

Una recepta ideal per a tota la família, especialment per als més petits i els adults que no prenen sal. Està lliure de lactosa, gluten i ou, i no conté ni concentrats, ni deshidratats, ni aromes, ni additius afegits.

Ingredients:
- 350 g de mongetes tendres planes
- 3 patates
- 1 carbassó
- 1 porro petit
- 1L de Caldo Ecològic de verdures suau sense sal afegida
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració:
1] Pela les patates i trosseja-les en daus molt petits. Reserva-les.
2] Renta les mongetes i els carbassons, fes a les primeres un tall al mig i de dalt a baix i lamina el carbassó. A continuació, talla les dues verdures a daus petits. Reserva-ho.
3] Neteja el porro, talla'l molt fi i ofega'l en una cassola amb una cullerada d'oli d'oliva.
4] Incorpora-hi les verdures, remena-ho uns minuts i afegeix-hi un litre de caldo ecològic de verdures suau sense sal afegida.
5] Abans que arrenqui el bull, abaixa el foc fins que les verdures estiguin cuites, més al dente que massa passades.

"La fibromiàlgia s'associa a la mala absorció de la fructosa"

Els últims estudis demostren que un elevat percentatge de casos de fibromiàlgia estan relacionats amb la intolerància a la fructosa. Per tant, revisar la dieta pot ser una gran ajuda per frenar els símptomes de la malaltia.

Paté de tomàquet sec i nous. **veritas.es**

De clara predominança entre les dones, tot just un 2-3% de la població mundial pateix fibromiàlgia, però la intensitat dels seus símptomes disminueix molt la qualitat de vida de qui la pateix. Tot i que aquests símptomes són molt variats, recerques recents han vist que tenen un denominador comú: els baixos nivells de serotonina, un fet que descarta la idea que la fibromiàlgia és una malaltia crònica. Així mateix, se sap que no hi ha un únic origen, per la qual cosa no existeix un tractament que serveixi per a tots els afectats de la mateixa manera.

QUINS SÓN ELS PRINCIPALS SÍMPTOMES?

Les manifestacions més comunes inclouen dolor generalitzat i sensibilitat molt elevada davant un estímul dolorós, rigidesa, falta de concentració, fatiga crònica, canvis anímics, depressió, ansietat, insomni, còlon irritable, gasos, inflor abdominal, rampes a les cames, migranya, palpitacions i espasmes musculars.

CAL ESCOLTAR L'INTESTÍ

Molts pacients empitjoren dels dolors després de menjar per esmorzar fruita, melmelada, cereals de blat o pa de sègol, la qual cosa indica que la fructosa està involucrada com a factor desencadenant. Igualment, és conegut que una mala absorció de la fructosa i el sorbitol poden provocar problemes en la síntesi del triptòfan a nivell intestinal, l'aminoàcid essencial imprescindible per poder fabricar serotonina. Alhora, una mancança de serotonina i altres metabòlits derivats del triptòfan condicionen conseqüentment problemes digestius, canvis anímics, depressió, ansietat, insomni…

Hi ha diferents hipòtesis de tractament, farmacològiques o naturals, però avui dia sembla que el més beneficiós és la pràctica d'exercici físic, juntament amb la recuperació del sistema gastrointestinal: l'encarregat de fabricar el 90% de la serotonina de l'organisme. Ha arribat l'hora d'escoltar l'intestí i personalitzar la solució.

ALIMENTS QUE S'HAN D'EVITAR

Una dieta baixa en fructosa pot canviar per bé la vida dels qui pateixen fibromiàlgia, sempre que vagi acompanyada d'una aportació suficient de triptòfan, que es troba a la carn, els ous, el peix, l'arròs, les patates, les nous i la xocolata negra. Vegem ara quins grups d'aliments s'han de rebutjar:

[Aspartam (E-951). Un edulcorant artificial amagat en xiclets i begudes gasoses sense sucre, sucs de fruites, iogurts light i fins i tot en suplements alimentaris o medicaments.

[Glutamat (E-621 o GMS). Aquest aminoàcid es troba en molts processats: olives farcides, patates de bossa, bastonets de cranc, pernil dolç, sopes…

[Sucrosa. Coneguda comunament com a sucre de taula.

[XEVI VERDAGUER. PSICONEUROIMMUNÒLEG.
www.xeviverdaguer.com]

[1

[2

[3

1] Arròs llarg. Ecobasics
2] Nou en gra. Natura
3] Bistec vedella. Roia

[4

4] Ous Ecoparadís.

Pruebe el
Sirope de Savia
El mejor aliado
para su próximo ayuno
Mezcla única y equilibrada de los mejores siropes de palma y arce
NO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Sin conservantes
Ni colorantes

el único • el auténtico • el original
EVICRO SL
MADAL BAL
93 6657 6 06 • infoevi@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.

Delícies per untar

Ja siguin de cacau, garrofa, fruita seca, sèsam… les cremes per untar ecològiques són una gran alternativa per a esmorzars, berenars, aperitius o sopars informals, gràcies a la seva textura untuosa, gust intens i aportació de nutrients.

Hummus de mongetes i crema de cacauet. veritas.es

Tant per preparar un sandvitx en pocs minuts, com per potenciar el sabor d'una recepta o fer unes postres, les cremes per untar et faciliten la feina a la cuina. Tria les teves preferides!

CREMES DE CACAU

Les ecològiques es distingeixen de les no ecològiques per la millor qualitat dels sucres i l'ús d'olis vegetals (oliva, gira-sol) en lloc de greixos hidrogenats. A més, el cacau utilitzat té la certificació UTZ (que reconeix la producció agrícola sostenible i millors oportunitats per als agricultors, les seves famílies i el planeta). El resultat són cremes autèntiques que van des de les clàssiques (cacau, cacau amb avellanes, cacau duo amb llet…) fins a les de gustos més nous, com les de cacau amb taronja o menta.

[Crema de cacau amb avellanes. Tenen un elevat percentatge de fruita seca: un 15% enfront del 4% d'algunes no ecològiques.
[Crema de cacau enriquida amb pasta de sèsam. La intensitat del seu sabor ve donada pel sèsam i no per aromes artificials.
[Crema de xocolata blanca amb un toc de coco. Una exquisidesa apta per a vegans i celíacs.

CREMES DE GARROFA

Pertanyent a la família de les lleguminoses, la garrofa és una beina de color marró fosc i dolç que es torra i tritura per obtenir la farina de garrofa. És rica en minerals (ferro, calci), gairebé no aporta greixos i proporciona energia saludable sense els efectes estimulants de la teobromina del cacau. La majoria de cremes de garrofa ecològiques estan endolcides amb xarop de blat de moro, sucre integral o sucre de flor de coco.

[Crema de garrofa blanca i negra. La llet és substituïda per ingredients vegetals, com la farina de tramús.
[Crema de garrofa amb avellanes. L'alternativa perfecta per als que troben a faltar la tradicional crema de cacau amb avellanes.

CREMES DE FRUITA SECA

Extraordinàriament nutritives, pots fer-les servir per preparar una beguda refrescant, enriquir un iogurt o elaborar salses variades.

[Crema d'ametlla. És molt rica en calci i una opció excel•lent per als qui no prenen làctics.
[Crema d'avellana. Ajuda a regular els nivells de sucre en sang, per la qual cosa és una gran opció per controlar el consum de dolços.
[Crema de cacauet. Com que és rica en proteïna, resulta molt saciant i és perfecta per a dietes veganes, vegetarianes i baixes en carbohidrats.
[Crema d'anacard. Rica en minerals (fòsfor i magnesi) i triptòfan, mitiga la fatiga i és molt energètica.

PASTES DE SÈSAM

La tahina és una pasta a base de llavors de sèsam moltes molt popular a la cuina de l'Orient Mitjà (hummus, babaganuix) que és ideal per preparar salses tipus vinagreta, barrejant-la amb salsa de soja i llimona o vinagre.

[Tahina blanca. S'elabora a partir de llavors de sèsam crues sense pell i té propietats antioxidants.
[Tahina integral natural i tahina integral amb sal. De gust intens, es fan amb llavors de sèsam senceres i torrades i resulten molt digestives.
[Tahina negra. Està feta a partir de llavors sense prerentar i conté un 65% més de calci que la blanca.

CREMA DE COCO

De textura molt untuosa, s'elabora amb cocos frescos i a una temperatura de processament inferior a 38 °C.

GHEE

És la mantega tradicional que s'ha aclarit, un procés que elimina els sòlids de la llet (caseïna, lactosa i aigua), per la qual cosa és adequada quan hi ha al•lèrgies o sensibilitats a aquests components làctics.

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

[1

[2

[3

[4

[5

[6

[7

[8

1] Crema de cacau i avenalles. Veritas
2] Crema de cacau i taronja. Biobetica
3] Crema de xocolata negra. La Vida Vegan
4] Crema de garrofa. Molen Aartje
5] Tahina. Lima
6] Crema de cacauet. Veritas
7] Crema d'anacard. Granovita
8] Mantega clarificada. Vegetalia

Retorn a l'alimentació saludable

Durant les festes de Nadal se sol abusar de productes refinats i processats que, a més de saturar l'organisme, creen addicció, engreixen i fan perdre el centre. És el moment de recuperar els bons hàbits alimentaris i aprendre a menjar amb consciència.

[1

[2

[3

1] Alga nori. Porto Muiños
2] Concentrat de poma. Cal Valls
3] Salsa de soja tamari. Terra Sana

Sopa detox. **veritas.es**

En un primer moment pot ser agradable la sensació de menjar un dolç o qualsevol elaboració amb farina blanca refinada, però tot el que puja ha de baixar. Per això, quan s'eliminen els refinats i els processats de la dieta sol aparèixer una sensació d'apatia, frustració, irritabilitat i fins i tot inseguretat. Tractar de superar el tràngol amb un bombó o un tros de torró només ho empitjorarà, ja que aviat tornaràs a tenir un pic de sucre que desencadenarà una dinàmica de desgast emocional i físic: la falsa i ràpida sensació de satisfacció i energia donarà pas al cansament, la desgana, la frustració i la culpabilitat.

BROUS QUE RECONFORTEN

Per trencar aquest cicle has de tornar a una alimentació saludable i fer exercici de manera regular. Per exemple, comença preparant un bon brou de verdures ecològiques que creixen a prop de la terra: carbassa, ceba, col, pastanaga, xirivia… Pren-ne una tassa entre tres i cinc vegades al dia, abans de menjar i tebi, i sempre que tinguis la temptació de menjar-te un bombó. El gust dolç natural del brou nodreix l'element terra (estómac, melsa i pàncrees), que s'ha vist danyat per l'excés de sucres i farines refinades.

AFEGEIX ALGUES ALS PLATS

Les algues són grans aliades en la depuració de l'organisme de toxines i és aconsellable que les incorporis més sovint als teus plats, ja que aporten minerals de manera equilibrada. Un fet especialment recomanable en aquesta època perquè el sucre i les farines refinades, més enllà de desorientar i engreixar, també roben minerals.
Prepara un condiment d'alga nori amb dues o tres cullerades de flocs de nori hidratats amb una mica d'aigua i unes gotes de xarop concentrat de poma. Cou aquesta mescla en un petit cassó fins que l'alga quedi pastosa i afegeix-hi a l'últim moment unes gotes de tamari i una cullerada sopera de suc de gingebre fresc. En el context d'una alimentació equilibrada, aquest condiment ajuda a eliminar els greixos acumulats a causa de l'excés de refinats, purifica la sang i optimitza la digestió.

MASTEGA CADA MOS

Menja amb consciència plena i oblida't de comptar calories. Menjar no ha de ser una lluita i cal evitar les obsessions i la culpa. Aprèn i dedica la teva ment a escoltar el que realment necessites, i et mereixes, en tot moment. Asseu-te sempre per menjar, encara que només sigui una ametlla (sense mirar la televisió ni el mòbil ni l'ordinador), i mastega totes i cadascuna de les mossegades conscientment.

[ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA]

AMB LA COL·LABORACIÓ DE ETS EL QUE MENGES

Tornen els virus!

Les consultes dels pediatres estan plenes de nens amb mal de coll, tos i malestar general. La majoria d'especialistes coincideixen a recomanar prendre líquids abundants i, sobretot, infusions.

Parainfluença. Així es diu el virus respiratori que, des de mitjans de setembre, és el responsable de provocar laringitis als més petits, i també bronquitis en cas que hi hagi predisposició. Ho confirma Álvaro Díaz, vocal de la Societat Catalana de Pediatria, que a més explica que "es tracta d'un virus benigne, però que és el causant que els nens respirin amb dificultat perquè inflama les cordes vocals, principalment a la nit, cap a les dues de la matinada, quan es desperten amb molta tos, perquè costa que els entri aire".

Perquè puguin respirar bé, especialment si són molt petits, el consell és que respirin aire fred. Quantes vegades els hem portat a urgències i quan hi arribem ja es troben millor? "És justament perquè han respirat aire fred pel camí", explica Díaz i aconsella que si no es vol sortir al carrer hi ha l'opció d'obrir la finestra o, fins i tot, "inhalar l'aire fred del congelador".

LA METGE NATURISTA CONXITA MIR TAMBÉ ÉS PARTIDÀRIA DE RECÓRRER A L'HOMEOPATIA PER TRACTAR ELS NENS QUE OMPLEN LA SEVA CONSULTA, PRINCIPALMENT SI SÓN MOLT PETITS.

INFUSIONS CURATIVES

Les recomanacions de Gemma Baulies, pediatra, homeòpata i metge naturista, per curar el virus inclouen repòs i beure regularment infusions de farigola i flors de saüc, ja que "va molt bé augmentar la ingesta de líquids". Si el teu fill té dos anys o més, les infusions poden ser amb mel, tot i que és un aliment controvertit perquè "hi ha països que la recomanen a partir d'un any, i aquí, en general, s'aconsella a partir dels dos". Igualment, sempre recepta equinàcia, perquè escurça la durada del refredat i, al mateix temps, augmenta les defenses. Es pot prendre en gotes o comprimits.

HOMEOPATIA I OLIS ESSENCIALS

Segons siguin els símptomes, Baulies també prescriu cures d'homeopatia: "Per exemple, si el nen es queixa de mal als ossos, com punxades, àrnica; i si hi ha dolor i enrogiment de gola, belladona". En tot cas, passats tres o quatre dies el virus ha de desaparèixer.

La metge naturista Conxita Mir també és partidària de recórrer a l'homeopatia per tractar els nens que omplen la seva consulta, principalment si són molt petits. Quan són més grans i l'homeopatia no ha frenat el virus, Mir fa fórmules d'olis essencials, com una base d'orenga i eucaliptus, que recepta juntament amb un probiòtic fet amb zinc i pròpolis.

TRACTAMENTS PREVENTIUS

Pensant en la resta de l'hivern, Mir conclou el tractament amb una prevenció i indica prendre 10 grànuls d'Anas Barbarie 200k una vegada per setmana com a antivíric durant l'època de fred. I per prevenir la grip: probiòtics i vitamina C amb zinc i pròpolis.

[etselquemenges.cat]

[1 [2 [3 [4 [5 [6

1] Extracte de pròpolis. Soria Natural
2] Infusió de farigola. Artemis
3] Càpsules de Vitamina C i-complex. Ecorganic
4] Gàrgola de equinàcia. Sakai
5] Oli d'àrnica. Mon
6] Oli essencial d'eucaliptus. El Granero

Rutina facial en tres pasos

El cuidado facial diario es un gesto muy beneficioso, tanto a nivel externo como interno. Aprovecha esos minutos para desconectar y mimar tu piel con cosméticos ecológicos, libres de químicos y elaborados únicamente con ingredientes naturales.

Mantener una rutina de belleza diaria es el arma más efectiva para frenar el envejecimiento. No solo por los evidentes beneficios externos, sino también porque dedicar un tiempo a mimar el rostro propicia que conectes con tu interior y te relajes disfrutando del bienestar que proporciona esa interiorización.

Para asegurar una óptima salud cutánea elige cosméticos ecológicos a base de aceites vegetales, aceites esenciales y extractos de plantas naturales, que nutren y protegen la dermis de forma eficaz y duradera. A la vez, están totalmente libres de colorantes y aromas sintéticos, parabenos y sustancias de origen petroquímico, como parafinas y siliconas.

1. LIMPIAR

Hay que limpiar la tez dos veces al día: por la noche, para eliminar impurezas y maquillaje y, al levantarte, con objeto de retirar la grasa segregada al dormir. Agua micelar, leche limpiadora, toallitas desmaquillantes… Elige el producto que más te encaje en función de tu tipo de cutis y preferencias, sin olvidar un cosmético específico para desmaquillar los ojos.

2. TONIFICAR

Un paso fundamental que prepara la piel para recibir el tratamiento posterior y cierra el poro. Escoge un tónico natural sin sustancias químicas nocivas, que esté formulado a base de extractos o hidrolatos (aguas florales que se obtienen de diferentes partes de la planta), aplícalo en suaves toques y deja absorber.

3. HIDRATAR Y REGENERAR

Durante el día, la tez precisa humedad para mantener la elasticidad y su efecto barrera. Es el momento de elegir ingredientes hidratantes y antioxidantes, como manteca de karité, extracto de amapola o aceite de argán. Este último es una solución de belleza todo en uno, ya que su capacidad de hidratar y nutrir (debido a su elevado contenido en vitamina E) lo convierten en el activo antienvejecimiento por excelencia. Y además es el mejor contorno de ojos.

Al dormir, las necesidades cambian a causa de la renovación celular nocturna y el cutis reclama componentes ricos en lípidos con capacidad regeneradora: caléndula, aloe vera, aceite de rosa mosqueta… Al ser muy rico en ácidos grasos esenciales, el aceite de rosa mosqueta es altamente regenerador y ayuda a reconstruir el colágeno original de la piel.

DOS VECES POR SEMANA, TOCA UNA MASCARILLA

Una o dos veces a la semana aplícate una mascarilla según tus necesidades. La de aloe vera y salvia hidrata y purifica, aportando luminosidad y frescura; mientras que la de arcilla verde es antiséptica, remineralizadora, antiinflamatoria y posee los minerales y oligoelementos necesarios para el buen estado de la piel.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[1

[2

[3

[4

[5

1] Agua micelar de argán. SoBio
2] Manteca de karité. Mon
3] Arcilla verde. Cattier
4] Leche limpiadora. Borlind
5] Gel de aloe vera. Aloe Pura

AMB LA COL·LABORACIÓ DE ecorganic

Necessites eliminar toxines després de les festes?

Sovint les festes de Nadal porten incorporats excessos de menjar i beguda i, quan s'acaben, toca posar ordre als hàbits del dia a dia. El primer pas, i fonamental, és detoxificar l'organisme.

CLOREL·LA

Aquesta alga microscòpica d'aigua dolça ajuda a depurar l'organisme i és la font més important de clorofil•la que es pugui trobar en un vegetal. Conté una gran concentració i varietat de nutrients essencials, especialment proteïnes, vitamines i minerals.

ESPIRULINA

Molt rica en ferro i molts altres micronutrients i aminoàcids, l'espirulina és altament depurativa i un potent multivitamínic natural. Si et vol posar a dieta, cal que ingereixis tots els micronutrients necessaris i tant l'espirulina com la clorel•la et poden ajudar a aconseguir-ho.

CARD MARIÀ

L'alcohol és el nutrient més calòric de tots i pot irritar la mucosa gàstrica (i donar lloc a la cremor d'estómac), alhora que sobrecarrega de treball el fetge. El card marià t'ajuda a protegir aquest òrgan, a millorar la seva funció per facilitar la digestió de substàncies grasses i, gràcies a la silimarina, contribueix a eliminar les toxines acumulades.

MÉS DE 150 SUPLEMENTS a shop.veritas.es

[1

[2

[3

1] Càpsules de Card Marià. Ecorganic
2] Comprimitns d'Espirulina. Ecorganic
3] Comprimits de Crorel·la. Ecorganic

"Per millorar la crisi climàtica hem de reduir dràsticament el consum de carn"

[Jonathan Safran Foer, escriptor

L'escriptor nord-americà Jonathan Safran Foer explica quins canvis senzills podem fer com a individus per contribuir a millorar la crisi climàtica. El seu últim llibre és *Podem salvar el món abans de sopar* (Seix Barral/Ara Llibres).

EN TERMES DE CRISI CLIMÀTICA, EL QUE HAVIA DE PASSAR A LLARG TERMINI ARA JA ESTÀ PASSANT A CURT TERMINI.

Ens sembla que el canvi climàtic passa en llocs remots, i sentim que les solucions també són molt lluny, quan de fet ho tenim a sobre, està passant ara. A través de les seves accions, els individus poden facilitar un canvi sistèmic que pot fer que sigui més fàcil que es comportin de manera diferent.

UNA DE LES COSES QUE EXPLIQUES AL LLIBRE ÉS QUE NO PODEM ENTENDRE QUÈ ESTÀ PASSANT I QUE AQUESTA ÉS UNA DE LES COSES QUE FA DIFÍCIL FER CANVIS.

Sí, faig servir la paraula "creure". Explico una història del 1942, quan Jan Karsky, un membre de la resistència polonesa, va arribar a Washington amb proves irrefutables de l'extermini jueu. Va tenir una reunió amb un jutge del Tribunal Suprem anomenat Felix Frankurter, considerat un dels nord-americans més intel•ligents que mai hagin viscut i que era jueu. Karsky li va posar tota l'evidència davant i Frankurter el va escoltar, li va fer unes quantes preguntes i després li va dir: "T'haig de dir que no em puc creure el que m'estàs explicant". Un col•lega de Karsky li va dir: "Com pot ser que no et creguis que t'està dient la veritat?". I Frankurter va contestar: "No he dit que ell estigui mentint, he dit que jo soc incapaç de creure-m'ho, el meu cervell, el meu cor, estan fets d'una manera que simplement no m'ho permeten". Molts de nosaltres, jo mateix, ens trobem en la mateixa situació amb el canvi climàtic. És clar que accepto el que diuen els científics, és clar que no penso que estiguin mentint; però els nostres cors i les nostres ments han estat fets d'una manera que no ens permeten que ens ho creguem, perquè si ens ho creguéssim les nostres consciències serien sacsejades de manera dramàtica i viuríem d'una manera molt diferent.

POT SER QUE SIGUI PER AIXÒ QUE NO VOLEM CREURE, PERQUÈ ELS CANVIS SÓN MASSA GRANS COM PER PODER-LOS ENTOMAR?

Però és que no ho hem de canviar tot. Hem de reduir les nostres emissions de carboni aproximadament un 60% en deu anys; sembla molt, però imagina't que ho desglossem: hem de reduir les emissions un 6% cada any. O menjar un 6% menys de carn. O agafar un 6% menys d'avions. Ens hem de reorientar lluny d'una cultura de consum exacerbat.

QUINS SÓN ELS QUATRE CANVIS QUE PODEM FER PER MODIFICAR DE MANERA IMPORTANT EL QUE ESTÀ PASSANT?

Hi ha quatre coses que podem fer que importen molt més que la resta: agafar menys avions, conduir menys, tenir menys fills i menjar menys productes d'origen animal. Les tres primeres poden ser complicades, però el menjar és una elecció sense limitacions: tens molta llibertat a l'hora de decidir què menjaràs. A més, menjar és l'única de les quatre accions que té conseqüències directes sobre les emissions de metà i òxid de nitrogen, dos dels gasos que més contribueixen a l'efecte hivernacle.

SI DIEM A LA GENT QUE HA DE MENJAR MENYS CARN, TOTHOM ES PREGUNTA: "I QUÈ MENJO, SI NO?"

Ningú diu que no puguis menjar carn, el que es diu és que has de reduir-ne dràsticament el consum. Hi ha moltes maneres de fer-ho: en pots menjar en un sol àpat al dia, en pots menjar cada tres dies, o en pots menjar sempre, però en quantitats petites, com feien els nostres avis, fent-la servir com a guarnició que acompanya altres aliments, com verdures, llegums o cereals.

[**ADAM MARTÍN. Director de "Sans i estalvis" a Catalunya Ràdio**]

Avena: ¿por qué es mejor que sea ecológica?

Muy completa a nivel nutritivo, cuando la avena es de cultivo ecológico se incrementan notablemente los valores de proteína, fibra, ácidos grasos esenciales y sustancias antioxidantes.

Cereal imprescindible en la dieta mediterránea, la avena contiene una completísima combinación de nutrientes, que aumentan cuando su origen es ecológico, ya que este tipo de cultivo posibilita que tenga un menor contenido en agua y una fracción superior de materia seca, que es donde se acumulan la mayoría de los nutrientes. Por tanto: a más materia seca, más riqueza nutricional, siendo el valor de materia seca de la avena ecológica de 91.03 g por cada 100 g, frente a los 90.41 g que posee el cereal no ecológico (figura 1).

Figura 1. Distribución porcentual de la materia seca y contenido en humedad en la avena ecológica y no ecológica.

CONTIENE UN 42% MÁS DE FIBRA

La avena es muy rica en fibra, que en gran parte es fibra soluble del tipo de β-glucanos, que se relaciona con la reducción del colesterol y un riesgo inferior de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Mientras que 100 g de avena ecológica proporcionan 10.37 g de fibra, la misma cantidad de avena no ecológica aporta 6.02 g de fibra. Es decir, que la primera contiene aproximadamente un 42% más de fibra (figura 2).

Existen estudios que afirman que un consumo de hasta 21 g de fibra al día reduce hasta un 10% la

posibilidad de tener problemas de corazón, un porcentaje que aumenta si es fibra soluble. Así, una ingesta aproximada de 200 g de avena ecológica e integral ayuda a prevenir y disminuir las afecciones cardiovasculares, pero si es de producción no ecológica, hay que tomar 350 g para lograr el mismo efecto protector.

POSEE UN 30% MÁS DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Al compararla con otros cereales, la avena presenta una mayor proporción de grasa vegetal y una gran cantidad de ácidos grasos esenciales. Gracias a ello, ayuda a regular la temperatura corporal, a envolver y proteger órganos vitales como el corazón y los riñones, y a facilitar la absorción de las vitaminas liposolubles.

Cuando se analizan los niveles de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados observamos que en el caso de la ecológica el 28.295% son grasas saturadas, el 43.234% ácidos grasos monoinsaturados y el 26.51% ácidos grasos poliinsaturados y esenciales (que únicamente se pueden conseguir a través de la alimentación y tienen funciones específicas en el organismo). En cambio, el cereal no ecológico posee un 38.886% de ácidos grasos saturados, un 40.371% de monoinsaturados y solo un 18.486% de ácidos grasos poliinsaturados. Unos resultados que ponen de manifiesto que la avena de producción ecológica es capaz de sintetizar un 30.3% más de ácidos grasos esenciales (tabla 1).

APORTA PROTEÍNAS DE CALIDAD

Estamos ante el cereal que más aminoácidos esenciales contiene, sobre todo en las fracciones de lisina, y al analizar los niveles de proteína vemos que son superiores en la avena ecológica (figura 3).

Figura 2. Niveles de fibra (%) de producción ecológica y no ecológica.

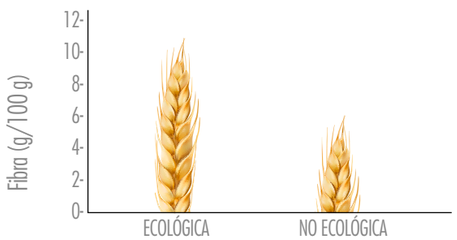


Figura 3. Niveles de proteína (%) de producción ecológica y no ecológica.

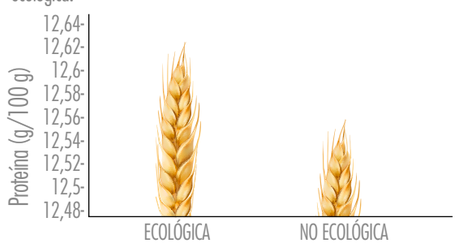


Tabla 1. Composición en ácidos grasos de la avena ecológica y no ecológica

Ácido graso (%)		Avena ecológica	Avena no ecológica
Mirístico	Saturados	1.001	1.918
Palmítico		20.445	24.309
Palmitoleico		1.411	2.775
Esteárico		5.438	9.884
Oleico	Monoinsaturado	43.234	40.371
Linoleico	Poliinsaturados	25.769	17.891

[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural Universidad Politécnica de Valencia]

MÁS INFORMACIÓN

[Braaten, J.T.; Wood, P.J.; Scott, F.W.; Wolynetz, M.S.; Lowe, M.K.; Bradley-White, P.; Collins, M.W. 1994. Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects. European Journal of Clinical Nutrition, 48: 465-474.

[Butt, M.S.; Tahir-Nadeem, M.; Khan, M. K. I.; Shabir, R. 2008. Oat: unique among the cereals. European Journal of Nutrition, 47(2): 68-79.

[Dimberg, L.H.; Gissén, C.; Nilsson, J. 2005. Phenolic compounds in oat grains (Avena sativa L.) grown in conventional and organic systems. Journal of the Human Environment, 34(4): 331-337.

[Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

Los pesticidas alteran la microbiota intestinal

La exposición alimentaria continuada al pesticida clorpirifós, aunque sea a niveles bajos, está relacionada con una alteración de la microbiota intestinal y puede propiciar diferentes enfermedades, como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, alergias...

Los autores de un estudio de la Universidad de Picardía Julio Verne (Francia, 2013) partieron del hecho de que el impacto del insecticida clorpirifós sobre el sistema digestivo de los mamíferos había sido pobremente descrito. Por ello, en su investigación pretendían evaluar el efecto de una exposición crónica a bajas dosis de este pesticida sobre la composición de la microbiota intestinal en un simulador del ecosistema microbiano intestinal humano y en ratas.

El simulador tenía seis recipientes reactivos (desde el estómago al colon) en los que se iban viendo los efectos del pesticida, a una dosis de 1 mg/kg diario, sobre los microorganismos intestinales humanos allí depositados. Se evaluó la situación de poblaciones de bacterias antes de la exposición y después de la misma. En paralelo, se expuso a ratas preñadas a 1 mg/kg del pesticida hasta el destete de los cachorros (y después, durante otros 60 días, hasta llegar a adultos). Entonces se procedió a tomar muestras de diferentes partes del tracto digestivo para evaluar la microbiología. Y se vio que, tanto en el simulador como en las ratas, la exposición al clorpirifós a dosis bajas inducía disbiosis en las comunidades de microorganismos, favoreciendo la proliferación de algunas cepas y el declive de otras.

LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

Un equilibrio en las poblaciones bacterianas del intestino ayuda a la digestión correcta y a la protección frente a microorganismos patógenos, entre otras cosas. Es un complejo ecosistema interno cuyo equilibrio está profundamente ligado a nuestra salud. La disbiosis o disbacteriosis, que es el desequilibrio en las comunidades bacterianas intestinales, puede acabar estando asociada o favorecer enfermedades como inflamación intestinal, fatiga crónica, obesidad, cáncer, colitis, alergias... Igualmente, puede ser clave en la defensa ante patógenos o tóxicos y la alteración de su equilibrio por los pesticidas podría incrementar la susceptibilidad ante enfermedades.

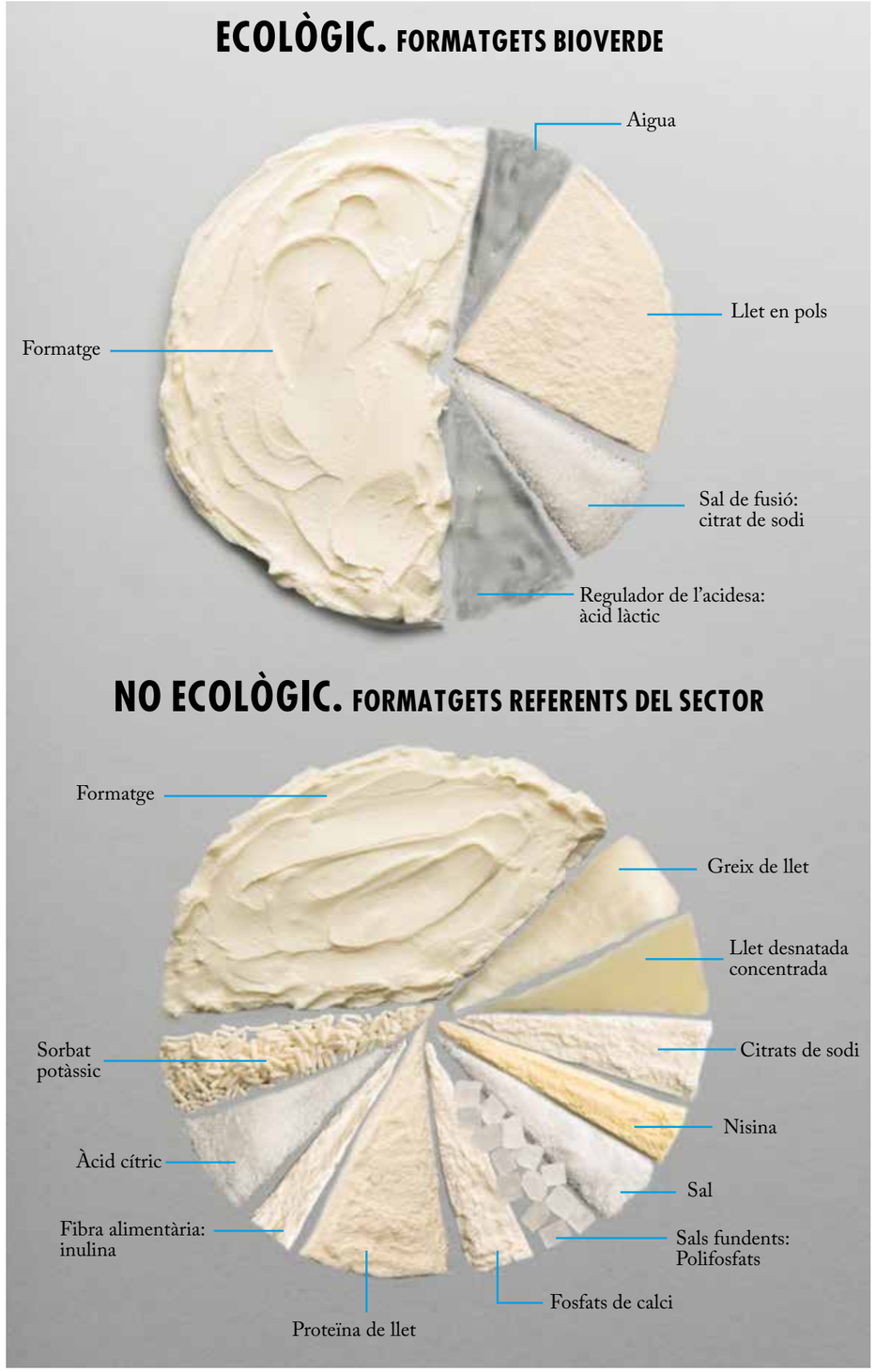
Investigaciones recientes lo asocian incluso al autismo (ver, por ejemplo: Gut Bacteria May Play a Role in Autism. Scientific American. Agosto 4. http://www.scientificamerican.com/article/gut-bacteria-may-play-a-role-in-autism/ o Can chemicals produced by gut microbiota affect children with autism? Science Daily. Mayo 2014. http://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140519114421.htm). Así, es muy preocupante el hecho de que los pesticidas que pueden localizarse como residuos en los alimentos convencionales se sumen a otros factores (como la presencia de antibióticos), que también pueden estar degradando la microbiota intestinal.

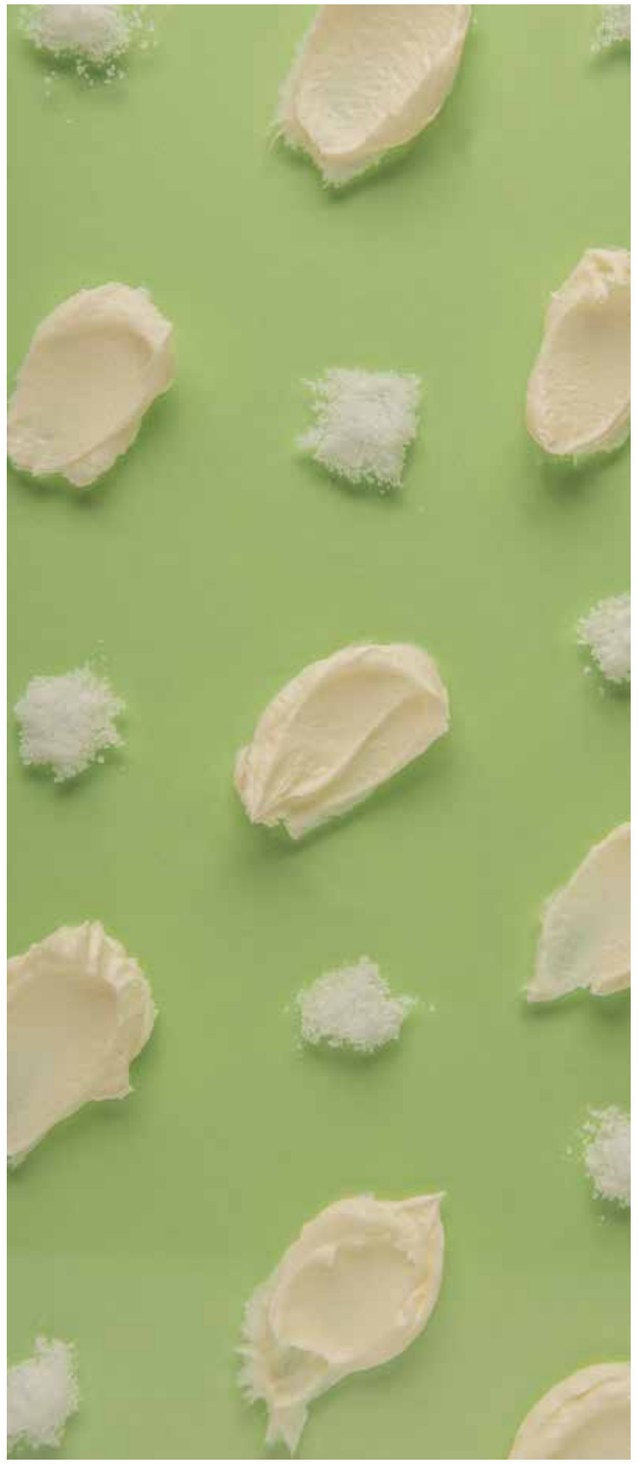
[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]

MÁS INFORMACIÓN

[Environmental Science and Pollution Research. May 2013, Volume 20, Issue 5, pp 2726-2734.

[Impact of chronic exposure to low doses of chlorpyrifos on the intestinal microbiota in the Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem (SHIME®) and in the rat.





Formatgets ecològics Bioverde

Els formatgets són un dels aliments preferits dels més petits, gràcies a la seva textura tova i gust suau. No obstant això, és important revisar les etiquetes abans de triar-los per garantir que aportem nutrients al nostre organisme.

Els formatgets ecològics Bioverde s'elaboren a partir de formatge, aigua, llet en pols, citrat de sodi i àcid làctic, per regular l'acidesa.

Per contra, la marca de formatgets referent del sector s'elabora a partir de llet desnatada concentrada, formatge, greix de llet, sals fundents (polifosfats, citrats de sodi, àcid cítric), fibra alimentària (inulina), fosfats de calci, proteïna de llet, sal, conservadors (sorbat potàssic, nisina).

És a dir, els formatgets ecològics Bioverde estan elaborats a partir de formatge, no de nata o sèrum i estan lliures de midons. A més, els ingredients que utilitzen són procedents de comerç just.

Formatgets ecològics. Bioverde

"DE PETIT, M'APASSIONAVA LA CREMA DE CACAU PER UNTAR I EN PRENIA A TOTA HORA, PERÒ SE'M POSAVA FATAL I VAIG ARRIBAR A TENIR DIVERSOS CÒLICS DE FETGE. VAIG PENSAR QUE DE GRAN SERIA BO FER UNA CREMA DE CACAU QUE ES POSÉS BÉ."

Naturals per elecció i vocació

Apassionats pel món vegetal i la seva riquesa, a Maria Diet seleccionen acuradament les matèries primeres per oferir una àmplia i variada gamma de productes ecològics. Des de xocolates i galetes fins a complements alimentaris, passant per olis, llavors, margarines…

"De petit, m'apassionava la crema de cacau per untar i en prenia a tota hora, però se'm posava fatal i vaig arribar a tenir diversos còlics de fetge. Vaig pensar que de gran seria bo fer una crema de cacau que es posés bé i, després d'acabar els meus estudis d'empresarials, vaig fundar Maria Diet el 1997. El primer article va ser una crema de xocolata ecològica, en la qual substituïm el cacau per garrofa, un fruit propi del País Valencià i altres zones mediterrànies, de gust similar al cacau i molt ric en minerals i fibra que, com que no conté teobromina ni cafeïna, no és estimulant". Així resumeix Rafael Dueso la filosofia de Maria Diet, empresa de la qual és administrador i que elabora diferents gammes d'aliments i suplements de la marca Ecorganic. Moltes de les seves referències es poden trobar a Veritas i estan certificades pel Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana i homologades amb els segells AB i Bio-Siegel de la Unió Europea.

La seva activitat no contaminant conviu en harmonia amb l'entorn a Sogorb (Castelló), al paratge de l'Esperança, entre les serres Calderona i d'Espadà; "en dedicar-nos a processar la matèria primera no generem residus orgànics perquè s'utilitza tot; com a molt, una mica de plàstic i cartró que una empresa recicladora recull cada 15 dies".

UNA BONA ALIMENTACIÓ ÉS LA BASE D'UNA BONA SALUT

"El nostre objectiu és contribuir a millorar la salut, i desenvolupem productes que afavoreixen i reforcen els bons hàbits: dieta equilibrada, exercici físic i estil de vida saludable". Per aconseguir-ho, seleccionen ingredients de proximitat i, si no és possible, els busquen en regions originàries. "I sempre de cultius ecològics sense transgènics ni pesticides", puntualitza Dueso. Igualment, aposten pels edulcorants naturals, como el sucre integral de canya, per a les rajoles de xocolata, i el xarop de blat de moro, amb el qual fan la crema de garrofa i avellanes i les galetes sense gluten (de lli, de xocolata i de garrofa).

GREIXOS SÍ, PERÒ SALUDABLES

Els nutricionistes ho tenen clar: no és convenient eliminar els greixos, però sí consumir-los sans, com els procedents de llavors i olis vegetals, dos aliments rics en àcids grassos essencials omega-3 i omega-6. "Som elaboradors, és a dir, adquirim la matèria primera ecològica i fem oli de lli, d'ametlles dolces i de xia mitjançant extracció en fred, sense processos de calor ni refinaments".

En aquesta mateixa línia, es troben les seves margarines de coco, d'oliva, de sèsam i de gira-sol: "Una veritable alternativa vegetal a la mantega; que fem sense greixos hidrogenats, només amb olis crus i greix de coco i karité, uns greixos de cadena mitjana-llarga que el cos converteix en energia i que no tenen res a veure amb els greixos trans. Quant a les llavors (lli, sèsam i xia), les triturem per potenciar-ne el gust i que es puguin assimilar millor; si es prenen senceres és difícil mastegar-les completament i se solen expulsar gairebé intactes".

EL COMPLEMENT PERFECTE

Hi ha ocasions en les quals, malgrat seguir una dieta adequada, l'organisme pot necessitar una ajuda i els complements alimentaris són una gran opció. "Només utilitzem ingredients de qualitat i en la concentració suficient, per garantir l'aportació recomanada i que la posologia sigui la mínima possible". A Veritas trobaràs diferents suplements i superaliments organitzats per categories perquè sigui més fàcil localitzar l'ajuda que et falta: mancances nutricionals (vitamines, minerals), relaxants (passiflora, valeriana), defenses (equinàcia, espirulina), dolor (harpagòfit, ungla de gat), esportistes, control de pes, etc.

XOCOLATES A LA MANERA ANTIGA

En tastar una unça de xocolata Maria Diet el paladar es troba amb un sabor excepcional i una inusual textura terrosa, que remet a les rajoles antigues. El motiu és la recuperació del procés d'elaboració tradicional: "Actualment la xocolata es fa mitjançant un refinament mecànic amb planxes de ferro que és molt agressiu amb la matèria primera, mentre que nosaltres no la refinem: barregem els ingredients, els deixem reposar uns dies i finalment temperem la xocolata, perquè els cristalls del greix de la mantega de cacau s'endureixin adequadament i obtenir així una rajola de duresa i aspecte òptims. Igual que fa segles!", explica Rafael Dueso.

Aquest hivern, pa antic

El pa antic creat pels nostres mestres forners és especial, clàssic i contundent. El fem peça a peça, únicament amb ingredients ecològics, i el seu gust i aroma intensos el fan ideal per maridar tant amb salat com amb dolç.

A l'hivern tot flueix més lentament, l'organisme ho nota i reclama aliments que generin calor i reforcin l'energia interior. El pa antic és perfecte per acompanyar els plats típics de l'estació, com guisats o estofats, gràcies al seu paladar intens, producte de la combinació d'ingredients seleccionats: farina (de blat, d'espelta i de sègol), nous, mel de romaní, llet sencera i llavors de xia. Tota la matèria primera és ecològica, obtinguda mitjançant tècniques respectuoses amb el medi ambient i evitant els pesticides i els fitosanitaris artificials.
El seu gust, la seva olor i la seva textura el delaten: té gust de pa de debò perquè s'han respectat els temps de repòs necessaris perquè es desenvolupin els sabors, té una aroma profunda i la crosta no s'esmicola en tallar-lo. Quant a la molla, és esponjosa i de color crema, a causa dels pigments originals de les farines ecològiques utilitzades i que no han estat tractades ni blanquejades químicament.

PER QUÈ DURA TENDRE UNS QUANTS DIES?

El motiu pel qual es conserva fresc durant dies cal buscar-lo en la crosta gruixuda i cruixent, que actua a mode d'escut protector. Perquè l'interior es cogui bé i la crosta no es cremi, cal una cocció llarga i molt estudiada que es du a terme en un forn amb sola de pedra.

TOTA LA MATÈRIA PRIMERA ÉS ECOLÒGICA, OBTINGUDA MITJANÇANT TÈCNIQUES RESPECTUOSES AMB EL MEDI AMBIENT I EVITANT ELS PESTICIDES I ELS FITOSANITARIS ARTIFICIALS.

PREN-LO AMB FORMATGE, PATÉS, EMBOTITS...

Els sabors i aromes dels diferents ingredients es fonen i el resultat combina el toc fresc de les nous amb la dolçor pròpia de la mel. Gaudeix-ne sol, amb formatges i patés o amb un simple toc d'oli d'oliva verge extra. En tots els casos et beneficiaràs de la seva riquesa nutricional: les llavors de xia aporten proteïnes completes i àcids grassos essencials, i el sègol és ric en fibra soluble, per la qual cosa recompon el sistema digestiu i prevé el restrenyiment.

Recupera, reutilitza i recicla

Fruit del compromís de Veritas amb el consum conscient i responsable, neix el Veritas Textile Project, un servei per recuperar i donar una segona vida a la roba que ja no utilitzes. Amb la teva compra online, recollim gratis la roba, el calçat i els complements que no fas servir i els portem a la Fundació Humana.

La indústria tèxtil és una de les més contaminants del món. Només a Catalunya es generen entorn de 20 kg de residu tèxtil per habitant cada any, la qual cosa implica un total de 140.000 tones. Desafortunadament, solament el 10% d'aquesta quantitat és recollit per un gestor autoritzat per donar-li una segona vida. Per això, hem iniciat el Veritas Textile Project a tota l'àrea metropolitana de Barcelona, en col•laboració amb Humana i Aravinc, i amb el suport de l'Agència de Residus de Catalunya.

L'IMPACTE POSITIU DEL VERITAS TEXTILE PROJECT

La reutilització i el reciclatge de les peces de roba, complements i calçat té molts beneficis ambientals, ja que contribueix a l'estalvi de recursos, la protecció del medi ambient i la lluita contra el canvi climàtic. Així, la gestió sostenible del residu tèxtil estalvia tones de CO_2 a l'atmosfera, cosa que genera ocupació verda i contribueix a l'economia social.

Si recollim 5.000 kg de residu tèxtil a l'any, haurem estalviat 15 tones de CO_2, és a dir, l'equivalent a l'absorció de CO_2 que duen a terme 118 arbres. Segons la Comissió Europea, per cada quilo de roba recuperat i no conduït a un centre de tractament de residus per a la seva incineració o disposició final es deixen d'emetre 3,169 kg de CO_2.

A ON VAN LES PECES?

Una vegada recuperada la roba, una part es pot reutilitzar, una altra reciclar, una altra processar per obtenir energia… Els percentatges següents estan calculats sobre la base del destí del tèxtil processat per Humana durant l'any 2018.

[Reutilització (52%)
Si les peces es poden reutilitzar seran tractades per Humana i gestionades per portar-les a les seves botigues de moda sostenible (i generaran recursos per a projectes de cooperació per al desenvolupament) i/o perquè arribin a les entitats col•laboradores.

[Reciclatge (37%)
En cas que la roba no es pugui reutilitzar es ven a empreses de reciclatge per elaborar altres productes: mantes, aïllants o draps per a la indústria de l'automoció.

T'APUNTES AL VERITAS TEXTILE PROJECT? NOMÉS HAS D'INDICAR AMB QUANTES BOSSES HI VOLS COL•LABORAR QUAN FACIS LA COMPRA!

[Residus no tèxtils (2%)
Es tracta de residus impropis com ara plàstics, cartrons, etc. que es lliuren a gestors autoritzats perquè també es puguin reciclar.

[Valorització energètica i eliminació (9%)
Un 6% es processa per obtenir energia i el 3% restant (que no es pot reutilitzar, reciclar ni valorar energèticament) s'envia a un centre de tractament de residus.

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

TOTS ELS NUTRIENTS EN UN PLAT

La gamma Despertar de Buda està composta per sis referències de preparats per fer esmorzars complets, berenars o sopars saludables, amb una base de fajol (un pseudocereal sense gluten molt ric en proteïna), acompanyat de superaliments, fruites deshidratades i cacau.
Resulta ideal per preparar batuts saciants, farinetes tipus porridge, barretes o boles energètiques, pancakes, etc.

VEGACOL, LA BEGUDA DE CIVADA QUE T'AJUDA A REGULAR EL COLESTEROL

La marca Ecolife ens ofereix un nou producte que ajuda a reduir el colesterol: el Vegacol, una beguda fermentada de civada, amb un toc dolç gràcies al xarop d'atzavara que l'acompanya.
Elaborada a Múrcia, la presenten en un pràctic pack de dos amb la versió natural i la de poma amb canyella.

EL IOGURT DE COCO MÉS CREMÓS

Abbot ens acosta un producte superinnovador: un iogurt de coco amb textura tipus grec; és a dir, molt més cremós de l'habitual, que ens permetrà enriquir les nostres postres i salses.
La marca, que disposa de la certificació B Corp, aposta per crear un impacte social positiu, sempre de manera sostenible i respectuosa amb el medi ambient. En aquest cas, unes delicioses postres vegetals elaborades a base de coco. Un gran valor afegit és el fet que són 100% veganes, sense lactosa i sense sucres afegits.

LA MILLOR MANERA D'AFEGIR LLI A LES TEVES RECEPTES

El Granero et proposa una manera fantàstica d'incorporar llavors de lli molt a les teves receptes amb aquests pràctics doypacks de tancament fàcil, que ajuden que el producte no s'oxidi.
El lli destaca per la seva riquesa en omega-3 i fibra, nutrients que s'assimilen molt millor quan les llavors estan moltes. Totes les seves propostes contenen mescles saboroses que combinen el lli amb altres llavors, cereals, fruites o cacau, ideals per afegir a amanides, iogurts, smoothies, begudes, coques i cremes.
Gaudeix-ne al millor preu del mercat!

OLIS FACIALS PER IL·LUMINAR-TE EL ROSTRE

Gràcies a Ecorganic arriben uns meravellosos olis facials de rosa mosqueta i sàlvia, ideals per hidratar la pell, regenerar-la, combatre l'envelliment cutani i les taques.
Tots dos destaquen pel seu elevat contingut en oli de rosa mosqueta, obtingut a partir de pressió en fred, cosa que garanteix que les seves propietats es mantinguin intactes. Pots triar-lo en una concentració de 99% oli de rosa mosqueta i 1% oli essencial de sàlvia o 99,5% rosa mosqueta i 0,5% sàlvia, amb una olor menys intensa. Te'l recomanem com a crema de nit, després de la teva rutina de neteja de la pell.

novetats marca VERITAS

AMPLIEM LA GAMMA D'EMBOTITS

Et presentem els nous embotits de la marca Veritas: llonganissa de pollastre i gall dindi curats, amb un 23% menys de greixos que la llonganissa de porc.
La carn procedeix de Girona i, per descomptat, és ecològica, que garanteix que l'animal ha viscut en condicions òptimes i s'ha alimentat amb pinso ecològic. Com a resultat, una carn més nutritiva, que conté més minerals i greixos saludables.

NOVES BURGERS VEGETALS

Ampliem el nostre assortiment d'hamburgueses vegetals amb la de cinc verdures i la de seitan amb albergínia. Totes dues tenen una textura menys compacta de l'habitual, ja que els ingredients no estan tan triturats.
Estan elaborades a Catalunya i es presenten en un pràctic format de dues hamburgueses de 80 g cadascuna.

FORMATGE FRESC DE PROXIMITAT

Elaborat de manera tradicional, amb llet procedent d'una granja de Lliçà, el nou formatge de Veritas et sorprendrà per la seva textura i gust intens.
El nostre company de viatge des de fa més de deu anys l'elabora seguint el mètode de tota la vida: pasteuritzar la matèria primera, rebutjar el quall i emmotllar durant unes hores fins que es refreda. Com que el procés d'emmotllatge és manual, veuràs que cap formatge té exactament la mateixa forma.

IOGURTS VEGANS DIFERENTS I AMB UN TOC ÚNIC

La marca Ya ens porta els seus increïbles iogurts vegetals en formats de 400 g. Tres nous gustos amb un toc molt més cremós i un sabor espectacular: coco amb xocolata, amb un 82% de llet de coco; civada amb xocolata, elaborat amb un 88% de beguda de civada, i un altre fet d'arròs natural.

AMPLIEM LA GAMMA SENSE LACTOSA

Beee ens acosta un assortiment de formatge, iogurt i quefir de cabra sense lactosa, elaborat a les seves granges de Múrcia a partir de llet ecològica no homogeneïtzada.
Les cabres viuen en un entorn natural privilegiat, a prop d'una deu d'aigua potable.

Risones, un plat innovador, dinàmic i llest en 10 minuts

Els risones són una pasta amb forma d'arròs elaborada a partir de llenties, pèsols i blat. És semblant a la pasta tricolor gràcies al verd dels pèsols, el taronja de les llenties corall i al blanc del blat.

Pots preparar milers de receptes delicioses i originals, com per exemple, tot tipus de sopes, arrossos tipus risotto, pastes amb la salsa o el sofregit que més t'agradi… I el millor de tot és que no tardaràs més de 10 minuts a cuinar-ho, cosa que converteix aquest plat en una alternativa deliciosa i nutritiva per a aquests dies en què no tenim gaire temps per guisar, però ens ve de gust cuidar-nos.

Els risones són una manera magnífica d'aportar nutrients –com la proteïna i fibra– a l'organisme, ja que combinen ingredients que ens aporten la proteïna completa necessària per tenir el màxim d'energia, en aquest cas els cereals i els llegums.
A més, és ideal per als nens i nenes més petits de casa i per a totes les persones a qui agrada innovar i elaborar receptes noves. És el plat perfecte per divertir-se a la cuina, ja que és diferent, dinàmic i sa en totes les seves formes.

Ha estat produït a Espanya i es ven exclusivament a les nostres botigues; no pots perdre't l'oportunitat de tastar-lo.

El nostre compromís per al 2020

Aquest any fem 18 anys i ens convertim en majors d'edat, un fet que per a nosaltres representa ser conseqüents i responsables de les accions que prenguem.

Aquest any ens proposem ser el motor del canvi, ja que passarem a l'acció amb iniciatives que volem que siguin una realitat en la nostra societat, més enllà de les nostres botigues. Per això, mentre lluitem perquè tinguin lloc, serem pioners implementant-les a Veritas. Ens convertim en activistes a través d'accions que et revelarem molt aviat.

A més, fem un pas més en el nostre propòsit d'acostar salut a totes les llars, ja que tot el que fem té la missió d'incrementar la teva esperança de vida amb salut. I, com que quan esculls Veritas esculls el món en què vols viure, continuarem treballant per ser cada vegada més accessibles, a través de polítiques de preu beneficioses per a la teva butxaca.

ENS CONVERTIM EN ACTIVISTES A TRAVÉS D'ACCIONS QUE ET REVELAREM MOLT AVIAT.

Carxofes, sempre al teu gust

Són delicioses i tenen moltes possibilitats a la cuina, tot i que preparar-les té els seus trucs. Te'ls expliquem tots perquè en gaudeixis al màxim!

[1

[2

[3

[4

1] Carxofa
2] Miso blanc. Danival
3]Tempe fresc. Vegetalia
4] Farina de cigró.
El Granero

Les principals propietats de la carxofa es concentren principalment en les fulles i en la tija, però també en les flors, la part més tendra i comestible. Són beneficioses per a les funcions de depuració dels ronyons i el fetge, ajuden a reduir el colesterol dolent, milloren el trànsit intestinal i contribueixen a eliminar l'excés d'urea.

EN CARPACCIO

Una vegada netes i lliures de fulles, talla-les de manera fina tipus carpaccio i amaneix-les amb oli d'oliva verge extra, sal o unes gotes de vinagre d'umeboshi i suc de llimona, que evitarà l'oxidació .

FERMENTADES EN SALMORRA

Les pots fermentar crues en salmorra i amanir-les al teu gust amb espècies. Per evitar que s'oxidin i ennegreixin, prepara un bol amb aigua i fulles de julivert o peles de llimona i submergeix-hi les carxofes mentre en separes les parts dures. Recorda que aquestes parts no comestibles es poden aprofitar per elaborar brous i infusions depuratives i diürètiques.

AL VAPOR

En aquest cas cal cuinar-les sense desfullar: fes un cop sobre la taula amb la carxofa sencera perquè les fulles es desprenguin una mica, col•loca-les al cistell de coure al vapor, escampa-hi per damunt una mica de sal i cou-les al dente no més de 10 minuts. Fes servir les fulles de les carxofes per sucar en un hummus i la flor tendra la pots tallar en quarts, marcar-los a la planxa i condimentar-los amb unes gotes de tamari. Una altra idea és preparar una crema o paté vegetal amb les flors de carxofa cuites, tofu fumat i miso blanc: tritura-ho bé i condimenta-ho amb all o mostassa, segons prefereixis.

Sandvitx de carxofes i espinacs . **veritas.es**

GUISADES, ROSTIDES, FARCIDES...

Una vegada netes, les carxofes es converteixen en l'ingredient ideal per a qualsevol guisat d'hivern, ja que combinen a la perfecció amb llegums, cereals, carn, ous, peix i altres verdures. També queden delicioses saltades amb all, oli i sal; rostides a la brasa acompanyades amb allioli o salsa romesco, o bé farcides d'una bolonyesa de tempeh i gratinades amb salsa cremosa d'anacards.

FREGIDES I CRUIXENTS

Talla les carxofes a làmines fines, passa-les per una barreja de farina de cigrons, aigua amb gas, sal i ratlladura de llimona. Fregeix-les en oli de coco i serveix-les amb una mica de suc de llimona acabat d'esprémer i una cullerada de postres de melassa de canya per damunt. Si t'agraden les textures crocants, unta les làmines amb oli d'oliva i llevat nutricional i enforna-les o deshidrata-les fins que quedin cruixents, com si fossin xips.

[ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA]

Blat i espelta, dos cereals molt versàtils

Carbassa farcida de cigorns i espelta. veritas.es

DES D'UN PUNT DE VISTA CULINARI, TOTS DOS CEREALS SÓN MOLT FÀCILS DE TREBALLAR PERQUÈ ES COMPORTEN COM L'ARRÒS, AMB EL QUAL COMPARTEIXEN TEMPS DE COCCIÓ, PRESENTACIÓ I VERSATILITAT.

Tot i que habitualment es prenen en forma de pa o altres elaboracions a base de farina, el blat i l'espelta en gra tenen moltíssimes possibilitats a la cuina. Descobreix-les!

Comparada amb el blat, l'espelta té més proteïna i fibra i, malgrat que no és apta per als intolerants al gluten, el gluten que conté és soluble en aigua i també més digerible. De textura ferma i amb un gust similar al de les nous, resulta una mica menys suau que el blat al paladar.

Des d'un punt de vista culinari, tots dos cereals són molt fàcils de treballar perquè es comporten com l'arròs, amb el qual comparteixen temps de cocció, presentació i versatilitat. Per coure'ls, necessites el doble d'aigua o brou; quan arrenqui l'ebullició, abaixa el foc al mínim, tapa-ho i compta 35 minuts. Una vegada cuits, es conserven a la nevera entre quatre i cinc dies sense problemes.

SALTATS, AMANIDES, VINAGRETES....

Són perfectes per a saltats de verdures, guisats, amanides i per acompanyar receptes amb salses, ja que aporten una aroma característica. Igualment, admeten multitud de vinagretes i amaniments.

MUSLI I BARRETES ENERGÈTIQUES

Així mateix, pots trobar-los en flocs o inflats; els primers són perfectes per donar textura a sopes o purés i per afegir al musli de l'esmorzar, mentre que amb els inflats pots fer barretes energètiques molt nutritives: escalfa melassa d'arròs en un cassó i deixa que bulli durant un minut, afegeix-hi els cereals i barreja-ho fins que al fons del recipient es comenci a formar una caramel•lització.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

Blat i espelta. Tècniques de cuina. www.veritas.es]

[1

[2

1] Espelta en gra. El Granero
2] Blat en gra. El Granero

Coffee banana bread

Vegà i sense gluten, aquest pa de plàtan és un pa de pessic molt suculent i aromàtic, fruit de l'harmoniosa barreja de canyella, cafè i coco. Ideal com a postres o per acompanyar un cafè o te en qualsevol moment!

INGREDIENTS:

- 4 plàtans madurs
- 1 tassa de farina de fajol
- 1 tassa de farina d'ametlla
- 1 tassa de beguda vegetal
- ½ tassa de coco ratllat
- 1 taronja
- 150 g xocolata amb llet
- 3 cullerades de cafè molt
- 1 grapat d'avellanes
- 1 cullerada de canyella en pols
- 1 sobre de llevat en pols especial per a pastissos
- ¼ de tassa d'oli d'oliva verge extra o oli de coco
- Sal

ELABORACIÓ:

1] Escalfa el forn a 180 °C i prepara un motlle de forn per a pa, o el que tinguis a mà, amb paper d'enfornar.
2] En un bol gran, barreja la farina de fajol amb la d'ametlla i incorpora-hi el coco ratllat, la canyella, el llevat i un pessic de sal.
3] Esprem la taronja i ratlla una cullerada de pell. Reserva-ho.
4] Talla a tires mig plàtan ja pelat. Reserva-ho.
5] Pela tres plàtans i aixafa'ls amb la forquilla en un bol. Reserva-ho.
6] Fon la xocolata al bany maria. Per accelerar el procés pots afegir-hi una mica de líquid: beguda vegetal o suc de taronja.
7] Afegeix el cafè a la xocolata i remena-ho bé.
8] Posa la xocolata, la beguda vegetal i el suc i la ratlladura de taronja al bol del plàtan aixafat i torna-ho a remenar.
9] Incorpora-hi a poc a poc la mescla de farines i l'oli.
10] Trosseja unes avellanes i afegeix-les al bol.
11] Aboca la massa al motlle i decora-la per damunt amb avellanes trossejades i el plàtan tallat a tires.
12] Enforna-ho durant uns 45 minuts o fins que estigui fet per dins.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

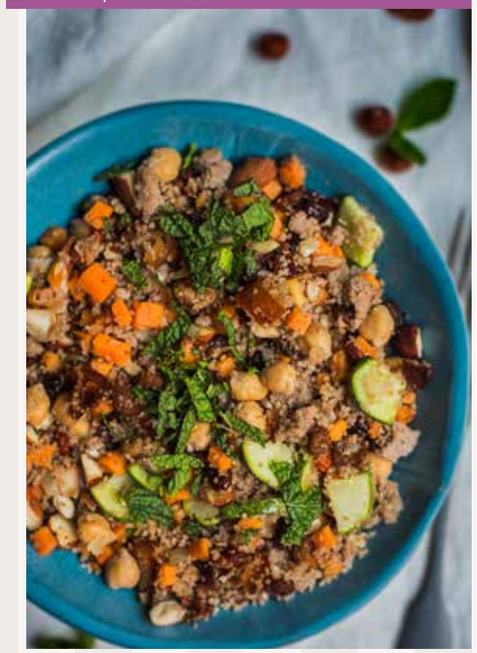
1]

2]

1] Farina de fajol. el Granero
2] Cafè Mujer Uganda. Veritas

Especial plat únic

Cuscús de fajol amb moniato. veritas.es



[DILLUNS

DINAR
[Pollastre thai amb hortalisses i arròs basmati

SOPAR
[Cuscús de fajol amb moniato

[DIMARTS

DINAR
[Guisat de llenties, verdures i tempeh amb puré de patata gratinat

SOPAR
[Lasanya d'espinacs amb soja texturitzada i panses

[DIMECRES

DINAR
[Remenat de bledes i patata amb bacallà i ou dur amb espècia de kombu

SOPAR
[Verduretes saltades amb pernil i arròs, amb salsa de tahina, ghee i taronja

[DIJOUS

DINAR
[Espirals de quinoa amb verdures, salmó i xiitakes amb anet

SOPAR
[Paté de remolatxa amb crudités i bastonets de pa

[DIVENDRES

DINAR
[Noodles amb pollastre i verdures

SOPAR
[Entrepà calent d'alvocat, pernil i formatge

Barquetes de plàtan. veritas.es

[PER ESMORZAR:

[Sandvitx de crema de cacauets i melmelada de maduixa
[Fruita del temps
[Cafè de comerç just

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Barquetes de plàtan
[Quefir de coco

[CONSELLS:

[Els plats únics són una bona manera de reunir en un sol plat la quantitat de nutrients necessaris i en la proporció adequada perquè no et falti de res i simplifiquis la feina.
[El més bàsic i principal és que la recepta t'aporti una bona ració de vegetals i verdures de temporada, juntament amb carbohidrats d'absorció lenta, proteïnes vegetals o animals de qualitat i greixos bons.
[Enriqueix els plats únics perquè tinguin aquest punt especial i únic. Per fer-ho, fes servir espècies, herbes aromàtiques i condiments com la pols d'algues, que t'aportaran minerals i t'ajudaran a digerir millor.

[1

[2

[3

[4

1] Espirals amb quinoa. Veritas
2] Cuscús de fajol. Lazzaretti
3] Crema de cacauet. Veritas
4] Quefir de coco. Nadols

[DELICIAS KITCHEN. www.deliciaskitchen.com]

CREMA DE LLOMBARDA I XIRIVIA

Un deliciós entrant que t'alegrarà la taula gràcies al seu vistós color i la increïble aroma que li concedeixen les espècies. A més, resulta molt saludable gràcies als molts antioxidants que conté la col llombarda i la riquesa en vitamines i minerals de la resta d'ingredients.

INGREDIENTS:

- 1 tassa de brou vegetal
- 1 tassa de beguda d'ametlles
- 1 tassa de ceba
- 1 tassa de col llombarda
- 1 tassa de xirivia
- 1 poma
- 2 claus
- 2 cardamoms
- ½ cullerada petita de canyella molta
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a l'amaniment:

- Grans de magrana
- Nata vegetal
- Anet fresc

ELABORACIÓ:

1] Extreu les llavors de l'interior de la beina dels cardamoms i pica-les en un morter juntament amb els claus. Reserva-ho.
2] Pela i talla a daus la poma, pica la ceba i trosseja la col llombarda i la xirivia. Reserva-ho.
3] Cou al vapor la col llombarda, la xirivia i la poma fins que estiguin tendres.
4] Mentrestant, sofregeix la ceba picada en una cullerada d'oli fins que estigui translúcida.
5] Col·loca les preparacions anteriors en una batedora potent, afegeix-hi la resta d'ingredients, l'altra cullerada d'oli, i bat-ho molt bé fins a aconseguir una textura fina i homogènia.
6] Rectifica-ho de sal o de líquid i serveix la crema amanida amb una mica de nata vegetal, grans de magrana i un polsim d'anet.

1]

2]

1] Beguda d'ametlla. Natumi.
2] Brou de verdures. Amandin.

CURSOS D'HIVERN

Pensats i preparats amb molta cura, aquests cursos són una oportunitat per aprendre, preguntar, aprofundir, explorar i conèixer-nos.

TÈCNIQUES DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL I).

amb Mireia Anglada (6a edició)

Et convidem a viure una experiència culinària en què no només aprendràs a cuinar, sinó també a aprofitar al màxim les propietats i qualitats dels aliments. Tractarem tipus de tall, estils de cocció, com evitar la pèrdua de nutrients, toxicitats i altres errors típics que perjudiquen la nostra salut, com neutralitzar i equilibrar sabors, i molt més.

CURS DE 6 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 18.00 H A 20.30 H. 3 I 17 DE FEBRER, 2, 16 I 30 DE MARÇ I 20 D'ABRIL

INTRODUCCIÓ A LA CUINA AIURVÈDICA

amb Alf Mota

La paraula aiurveda vol dir literalment 'la ciència de la vida'. Descobreix, explora, experimenta i fes els teus primers passos amb tota la seguretat en la cuina aiurvèdica amb origen a l'Índia. Embarca't i deixa't fascinar i seduir per la seva filosofia, les seves espècies, aromes, colors, sabors i tantes altres característiques d'una medicina mil•lenària. Curs essencialment pràctic i participatiu de tres sessions amb l'acompanyament d'Alf Mota, ecoxef i professor de cuina especialitzat en cuina saludable i terapèutica.

CURS DE 3 SESSIONS. HORARI: DIMARTS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 25 DE FEBRER, 10 I 24 DE MARÇ

PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR D'HÀBITS ALIMENTARIS

amb Mireia Anglada

És habitual, en intentar incorporar canvis, sense els coneixements i les eines adequats, que no ho aconseguim i tornem a la nostra zona de confort. En aquest curs, treballarem un pla personalitzat per integrar hàbits saludables que s'adeqüin a les necessitats de cadascú, per aconseguir així un canvi definitiu i perdurable d'estil de vida.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 10 I 24 DE FEBRER, 9 I 23 DE MARÇ

DIGESTIÓ FELIÇ

amb Alf Mota

La digestió és el procés amb el qual convertim els aliments en nutrients. Al llarg d'aquest curs de cuina de tres sessions farem tot el que està al nostre abast –i que no és poc– perquè aquesta transformació vital es faci d'una manera òptima i que sigui i et faci feliç.

CURS DE 3 SESSIONS. HORARI MATÍ: DIMARTS D'11.00 H A 13.30 H. HORARI TARDA: DIMARTS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 14, 21 I 28 D'ABRIL

MENJA SA CADA DIA

amb Alf Mota (5a edició)

L'objectiu d'aquest curs és simplificar-te la cuina i la vida i alhora assegurar-te les bases d'una alimentació saludable perquè entenguis i apliquis amb claredat tot allò que necessites al llarg del dia, sense cap tipus de mancança nutricional, ni tampoc excessos, en una dieta basada en aliments vegetals.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DIMARTS DE 18.00 H A 20.30 H. INICI: 18 DE FEBRER, 3, 17 I 31 DE MARÇ

HIPOPRESSIVES PER A PRINCIPIANTS

Amb Postural Fit

Després de l'èxit de les sessions d'iniciació a la gimnàstica hipopressiva, hem creat aquest curs de quatre sessions perquè puguis descobrir-la i aprofundir en els teus avenços, i així practicar-la de manera autònoma a casa.

CURS DE 4 SESSIONS. HORARI: DILLUNS DE 16.00 H A 17.00 H. 3, 10, 17 I 24 DE FEBRER

ACTIVITATS DE GENER · BARCELONA

Dijous 9 de gener
LA MÀGIA DE L'ORDRE A LA CUINA
Mar Ferré
Horari: 18.30 h - 20.30 h **25 €**

Divendres 10 de gener
TALLER D'ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL: CONEIX, RESPECTA I NODREIX EL TEU CICLE
Marta León
Horari: 17.30 h - 20.00 h **25 €**

Dijous 16 de gener.
FARMACIOLA NATURAL PER DEPURAR L'ORGANISME
Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.00 h **25 €**

Dilluns 20 de gener
AROMATERÀPIA SENSIBLE: APRÈN A FER SERVIR ELS OLIS ESSENCIALS PER ALS MALESTARS FÍSICS I ANÍMICS
Mercè Vancells
Horari: 18.30 h - 20.30 h **30 €**

Dimarts 21 de gener
RECEPTES AMB PROTEÏNA VEGETAL PER AL DIA A DIA
Mireia Anglada amb la col•laboració de Vegetalia
Horari: 18.00 h - 20.00 h **20 €**

Dimecres 22 de gener
EL MISO COM A INGREDIENT A LA CUINA
Camila Loew de Sobremesa
Horari: 18.30 h - 20.30 h **30 €**

Dijous 23 de gener
CURRI KATSU VEGÀ: APRÈN A FER UNA VERSIÓ SUPERDELICIOSA DEL CURRI JAPONÈS CLÀSSIC
Mike Davies d'Umami Plantbased
Horari: 18.30 h - 21.00 h **39 €**

Divendres 24 de gener
DESCOBREIX ELS BENEFICIS I PROPIETATS DEL KARITÉ
Joan Cano amb la col•laboració de Mon
Horari: 17.30 h - 19.30 h **20 €**

Dissabte 25 de gener
FOTOGRAFIA GASTRONÒMICA I CUINA NATURAL
Alf Mota, Isa Delicias Kitchen, Olga Vila
Horari: 10.30 h - 14.00 h **65 €**
Preu: 65 €

Dilluns 27 de gener
COM CANVIAR ELS HÀBITS ALIMENTARIS DE MANERA EFICAÇ
Mireia Anglada
Horari: 18.45 h - 20.00 h **10 €**

Dijous 30 de gener
SALTA TRES VERDURES I ACONSEGUEIX SIS PLATS. AMB UNA MATEIXA BASE DE TRES VERDURES, ES PODEN PREPARAR SIS PLATS MOLT DIFERENTS
Silvia Escorihuela
Horari: 11.00 h - 13.30 h **25 €**

Dijous 30 de gener
INFLAMACIÓ SOTA CONTROL: ALLIBERA'T DEL DOLOR CRÒNIC
Mercè Vancells, Mireia Anglada
Horari: 18.00 h - 20.30 h **35 €**

Divendres 31 de gener
ESMORZARS D'HIVERN PER A CADA DIA DE LA SETMANA
Alf Mota amb la col•laboració d'Amandín
Horari: 11.00 h - 13.30 h **20 €**

Divendres 31 de gener
DEPURACIÓ POSTFESTES. HOT DETOX
Alf Mota
Horari: 18.00 h - 20.30 h **40 €**

● Xerrada/Conferència ● Curs/Seminari ● Esdeveniment especial ● Taller de cuina ● Taller de benestar ● Taller en família

En totes les activitats, lliurem un val de 5 € per fer servir a les nostres botigues.

terra. veritas

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB
WWW.TERRAVERITAS.ES
C/ Diputació, 239-247. **BARCELONA**

ACTIVITATS DE GENER · SANT CUGAT

Dilluns 13 de gener
MÉS VERDURES: INCORPORA DE MANERA ORIGINAL MÉS VERDURES A LA TEVA ALIMENTACIÓ
Silvia Escorihuela
Horari: 18.00 h - 20.30 h **25 €**

Dimecres 15 de gener
BATCH COOKING: PLANIFICA EL TEU MENÚ SETMANAL
Gloria Carrión
Horari: 18.30 h - 21.00 h **40 €**

Divendres 17 de gener
MASTERCLASS DE RAMEN VEGÀ
Mike Davies d'Umami Plantbased
Horari: 18.30 h - 21.00 h **39 €**

Dilluns 20 de gener
TRUCS PER SEGUIR UNA BONA ALIMENTACIÓ EN LA MENOPAUSA
Marta León
Horari: 18.00 h - 20.30 h **25 €**

Dimarts 21 de gener
CUINA LLEUGERA POST-NADAL
Gina Estapé
Horari: 18.00 h - 20.30 h **30 €**

Dimarts 28 de gener
COM ALIMENTAR ELS TEUS ADOLESCENTS EN TOTS ELS SENTITS
Mercè Vancells
Horari: 18.00 h - 20.00 h **25 €**

Dimecres 29 de gener
CUINA VEGANA PER AL TEU CONFORT
Míriam Fabà (Veganeando)
Horari: 18.00 h - 20.00 h **25 €**

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB ·
WWW.TERRAVERITAS.ES ·
Av. Lluís Companys i Jover, 31

Terra Veritas, un espai multidisciplinari de 300 m2 al centre de Barcelona.

Esdeveniments, jornades, congressos, reunions, presentacions, celebracions...

Lloga l'espai i gaudeix d'un ambient relaxat!

Disposa de tot l'equipament necessari i serveis: cuina, projector, taules, cadires, utillatge i espai diàfan.

T'hi esperem!
Més info a terra@veritas.es

terra. veritas
www.terraveritas.es
C/ Diputació, 239-247. Barcelona
(entre c/ Balmes i rambla de Catalunya)

Bálsamo labial

Este bálsamo labial hidrata y protege los labios del frío.

La manteca de karité aporta suavidad a los labios y los regenera. Además, protege de los rayos UV. El aceite de coco limpia e hidrata la piel en profundidad. Los aceites de caléndula y cáñamo tienen propiedades antiinflamatorias. Y, el aceite esencial de lavanda es calmante, sedante, antimicrobiano y regenerador.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de manteca de karité
- ½ cucharada sopera de aceite de coco
- ½ cucharada sopera de aceite de caléndula
- ½ cucharada sopera de aceite de cáñamo
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN

1] Cocina al baño maría la manteca de karité y el aceite de coco.

2] Añade el aceite de caléndula y el de cáñamo.

3] Coloca la mezcla en un recipiente y agrega el aceite esencial de lavanda.

Caducidad: 1 año.

1]

2]

1] Manteca de karité. Mon.
2] Aceite de cáñamo. Natursoy.

Bálsamo labial.
The Beauty kitchen. www.veritas.es]

[MAMITABOTANICAL]

Quadern de notes

Materials:

- 1 caixa de cereals
- Regle
- Tisores
- Cúter
- Punxó
- 10 folis de colors
- Plantilla geomètrica
- Guillotina
- Fil de ganxet
- Superfície de tall
- Bolígraf

1]

1] Flocs de blat. Cornflakes.Veritas.

Instruccions:

1] Talla els folis a una mida de 13 x 26 cm.

2] Talla el cartró de l'envàs a la mateixa mida que els folis.

3] Doblega els folis i el cartró per la meitat.

4] Fes dos forats al llom amb el punxó.

5] Posiciona la plantilla sobre el cartró que utilitzaràs de portada de la lliberta. Repassa el dibuix amb el bolígraf per marcar-lo en el cartró.

6] Talla el fil i broda el cartró seguint les línies de la plantilla.

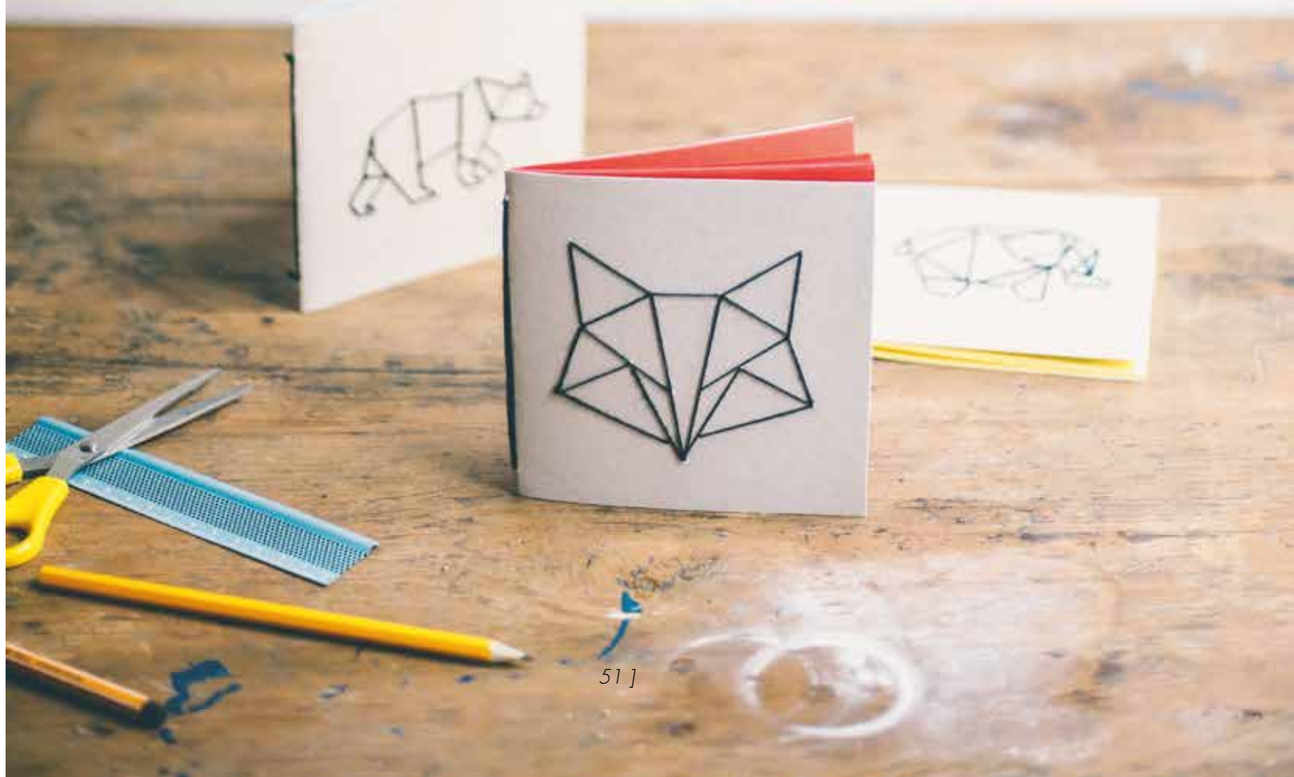
7] Cus els fulls a la portada pels orificis que havies creat amb el punxó.

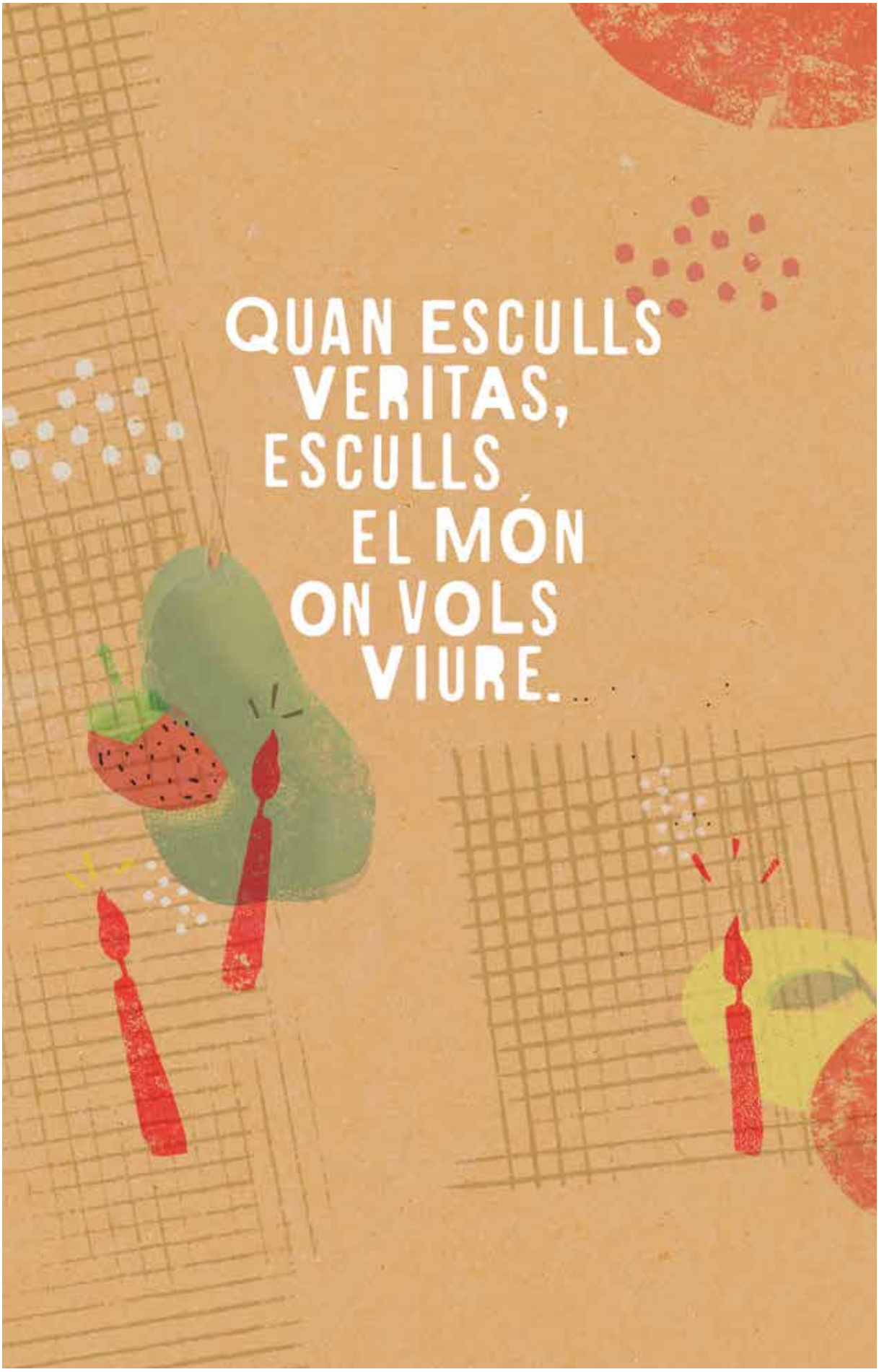
8] Repassa les vores de la llibreta amb el cúter per igualar les mides.

Quadern de notes. Upcycling. www.veritas.es]

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

EL PROJECTE UPCYCLING SORGEIX COM A RESPOSTA ACTIVISTA PER DONAR UNA SEGONA VIDA ALS ENVASOS. L'OBJECTIU ÉS REDUIR ELS NOSTRES RESIDUS, DE MANERA QUE A TRAVÉS D'AQUESTS TUTORIALS PRETENEM INSPIRAR-TE PERQUÈ PUGUIS FABRICAR TOT EL QUE NECESSITIS O VULGUIS AMB LES TEVES PRÒPIES MANS.





ANDORRA · CATALUNYA · ILLES BALEARS · MADRID · NAVARRA · PAÍS BASC
www.veritas.es