EDICIÓ CATALUNYA

veritas

febrer 2020 # n.118

VERITAS.ES

ADEU A L'ESTRÈS!

• Descobreix els aliments recomanats, les millors activitats físiques i els suplements que ajuden.

AUGMENTA LES DEFENSES AMB PROBIÒTICS

• El fred ens porta refredats i grip i, com a conseqüència, es veuen afectades les defenses. Descobreix com enfortir-les.

MENÚ I RECEPTA DE TEMPORADA

• Menú constipats a ratlla.
• Dhal amb verdures i arròs basmati.

EDITORIAL

Ana Patricia Moreno
Knowledge Manager

Conforme avanzan los meses, las hojas se tiñen de rojo, se encojen y acaban volviendo a la tierra. Los árboles se quedan desnudos para trabajar desde su interior y así poder volver a mostrar sus brotes en primavera.

Lo mismo nos ocurre a nosotros: el frío cambia nuestros hábitos y nos recoge hacia el hogar, un buen momento para iniciarse en la meditación, esa mágica práctica que nos permite armonizar nuestro cuerpo con la mente y el espíritu. Cuando meditamos silenciamos el exterior y conseguimos ser nosotros mismos. Escucharnos desde la honestidad. Abrazar nuestros miedos y creer en nuestros talentos. La meditación nos hace estar desnudos, igual que los árboles en invierno.

Y, para poder disfrutar de esta época con vitalidad, te proponemos que apuestes por los alimentos de temporada, que curiosamente tienen propiedades que ayudan a combatir las infecciones propias de la estación –en especial las del aparato respiratorio–. Las cebollas, los ajos y los puerros serán tus mejores aliados. También, te recomendamos que elijas frutas y verduras ricas en vitamina C, como los cítricos y las crucíferas. Es una buena época para preparar platos de cuchara y alimentar tu microbiota con probióticos como el yogur, el kéfir, el miso o el chucrut.

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.
Adeu a l'estrès!
ETS EL QUE MENGES

[8 CONSELLSD'ENXEVI.
"No totes les diarrees són iguals"
XEVI VERDAGUER

[10 DIVERSITAT.
Vins ecològics: retorn als orígens
MAI VIVES

[12 ESTILDEVIDA.
De què tens gana?
ALF MOTA

[14 ENFAMÍLIA.
Mare, tinc mal de panxa!
ETS EL QUE MENGES

[16 BIENESTAR.
Aceites vegetales, el cosmético natural multiusos
NURIA FONTOVA

[17 FARMACIOLA.
Augmenta les defenses amb probiòtics
ECORGANIC

[18 ENTREVISTA.
David Gasol
ADAM MARTÍN

[20 ANÁLISISCOMPARATIVO.
Papillas y purés infantiles: ¡mejor ecológicos!
M. D. RAIGÓN

[23 FONDODOCUMENTAL.
El 37% de los alimentos tienen pesticidas
CARLOS DE PRADA

[24 LLEGIRETIQUETES.
Crema de carbassa Veritas

[26 COMPANYSDEVIATGE
Cent anys d'alimentació sana.
Granovita

[30 ELNOSTREOBRADOR.
Febrer: el mes de les delícies

[32 SOSTENIBILITAT.
El canvi climàtic i els incendis d'Austràlia
ANNA BADIA

[36 LAB#VERITAS.
Xocolata negra 85% de comerç just

[37 FOODPLANS.
T'acompanyem per aconseguir el pes ideal

[38 TREU-NEPROFIT!
Escarola, la joia de l'hivern
ALF MOTA

[40 TÈCNIQUESDECUINA.
Miso blanc: un probiòtic imprescindible
MIREIA ANGLADA

[42 DETEMPORADA.
Dhal amb verdures i arròs basmati
GREEN MAMA

[44 MENÚS
Constipats a ratlla
MIREIA MARÍN

[46 RECEPTA.
Matcha latte
GLENN COTS

[47 TERRA VERITAS.
Activitats Barcelona i Sant Cugat

[50 BEAUTYKITCHEN.
Crema de manos para el frío
MAMITABOTANICAL

[51 UPCYCLING.
Coberter
MARTA SECOND

Púding de taronja, xia i gingebre. **veritas.es**

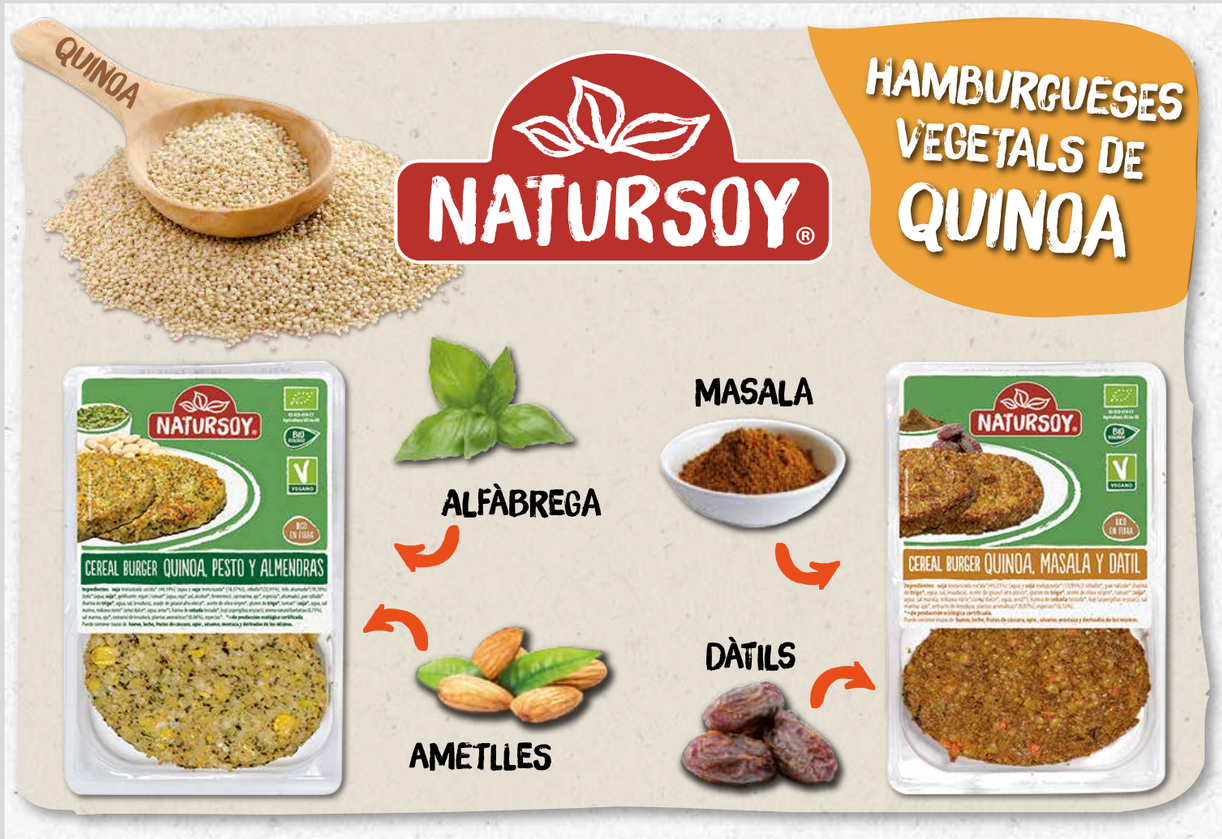
Llenties amb cuscús de verdures. **veritas.es**

AMB LA COL·LABORACIÓ DE ETS EL QUÈ MENGES

Adeu a l'estrès!

Estem en una època en què l'estrès és més present que mai i qui més, qui menys, n'ha patit algun episodi. Una alimentació sana, unida a un estil de vida saludable, pot disminuir el nivell d'estrès o simplement ajudar a gestionar-lo millor.

PRACTICAR EXERCICI FÍSIC NO NOMÉS ACTIVA EL TO MUSCULAR I MILLORA LA SALUT, SINÓ QUE, A MÉS, ÉS UN MITJÀ PER PODER DISTREURE'S, RELAXAR-SE I DESCONNECTAR MENTALMENT.



Es tracta d'un procés en què estan en joc una situació determinada i els recursos de cadascú per afrontar-la. L'organisme ha de defensar-se de la tensió que això provoca i la resposta sol ser una alteració dels sistemes nerviós i endocrí que afecta principalment el son, l'humor, l'energia, l'alerta mental i la irritabilitat.

EXERCICI FÍSIC I BONES POSTURES

Practicar exercici físic no només activa el to muscular i millora la salut, sinó que, a més, és un mitjà per poder distreure's, relaxar-se i desconnectar mentalment. De la mateixa manera, és aconsellable fer activitats per millorar l'educació postural i, al mateix temps, la respiració: ioga, meditació, massatges relaxants, tècniques de respiració …

DIETA SALUDABLE

És fonamental revisar la dieta i començar per eliminar les farines i els sucres refinats (ja que augmenten la síntesi d'adrenalina i causen una hipoglucèmia després d'haver fet el seu efecte), juntament amb el cafè, el te i les begudes amb alcohol. Així mateix, cal intentar que els sopars siguin lleugers (a base de purés o sopes), prendre infusions relaxants, beure molta aigua (contribueix a evitar la retenció de líquids i a disminuir la pressió arterial) i cuinar la part proteica dels àpats a la planxa, al forn o al vapor per facilitar les digestions.

[Cereals integrals (fajol, arròs basmati integral, civada, quinoa, cuscús integral, mill): aporten hidrats de carboni complexos que faciliten energia de manera gradual.
[Llegums (azukis, cigrons, llenties): són rics en vitamines del grup B, fibra, proteïnes, hidrats de carboni complexos, zinc, magnesi i calci.
[Fruita i verdura de temporada: una gran font de fibra, vitamines i minerals, així com també de potassi.
[Llavors (lli, sèsam molt, xia, pipes de carbassa) i fruita seca (nous del Brasil, nous pacanes, nous del país, ametlles, avellanes): contenen calci, magnesi i omega-3, i és recomanable deixar-les prèviament una nit en remull per aprofitar-ne més els minerals.

SUPLEMENTS QUE AJUDEN

També és aconsellable prendre suplements nutricionals i herbacis que complementin la dieta antiestrès.

[Vitamines del grup B. Tenen un efecte calmant i relaxant sobre el sistema nerviós.
[Vitamina C. Actua regulant les concentracions d'hormones que deriven en estats d'estrès i desencadenen els símptomes esmentats anteriorment.
[Magnesi i calci. Aquests minerals prevenen deficiències que poden provocar irritabilitat, tensió i insomni.
[Zinc. Activa el sistema immunitari i regula la concentració d'hormones, de manera que evita que la seva deficiència agreugi els símptomes de l'estrès.
[Rodiola. Estimula l'activitat de la serotonina i redueix la depressió i l'ansietat.
[Coenzim Q10. Proporciona energia de manera gradual durant el dia sense alterar els nervis.

[etselquemenges.cat]

[1

[2

[3

[4

[5

[6

1] Lli molt amb blat negre, nibs de cacau i ametlles. El Granero
2] Arròs b
asmati integral. Ecobasics
3] Vitamina C. Escar Nature Plus
4] Vitamina B12. Soria Natural
5] Azukis. El Granero
6] Zinc i magnesi. Ecorganic

Sabor i consciència

De fortes conviccions ecològiques, a Cantero de Letur fa més de 30 anys que produeixen lactis ecològics de primera qualitat, conscienciats pel desenvolupament rural sostenible i respectant el benestar animal, el medi ambient i les persones.
Van ser pioners en la producció de lactis ecològics a Espanya i, des del primer dia, els principis ecològics de Cantero de Letur es tradueixen en productes de màxima qualitat i en una filosofia d'actuació en tots els seus àmbits que podem denominar "amb consciència".

LLET DE CABRA, VACA I OVELLA

Els seus productes es distingeixen per la senzillesa, la frescor i el respecte a la matèria primera: la llet. Tots els seus articles són molt saborosos, senzills i naturals, i la gamma és molt àmplia, especialment la llet i el iogurt, el quefir i el formatge elaborats amb llet de cabra, vaca i ovella. Ofereixen també diverses especialitats: naturals, amb fruites, amb gustos naturals, desnatats, sense lactosa, grecs.

CONSCIÈNCIA PEL DESENVOLUPAMENT HUMÀ

Des dels seus inicis, l'empresa col•labora amb països en vies de desenvolupament donant el 10% dels beneficis a projectes en què s'implica directament.

CONSCIÈNCIA MEDIAMBIENTAL

Aposten per l'ús del vidre en la lluita contra els plàstics, reutilitzen tota l'aigua de refredament perquè els animals beguin i autogeneren la major part possible de l'energia que consumeixen amb l'objectiu d'arribar al 100% el 2023.

CONSCIÈNCIA PEL DESENVOLUPAMENT RURAL SOSTENIBLE

Ofereixen prop de 90 llocs de treball al voltant d'un poble de 900 habitants i el 75% de la llet utilitzada es produeix a menys de 35 km per ramaders als quals paguen preus estables.

CONSCIÈNCIA PEL BENESTAR ANIMAL

Respecten escrupolosament els principis de benestar animal: vida tranquil•la i sana, bon tracte, instal•lacions espaioses i confortables, i una alimentació natural i certificada ecològica.

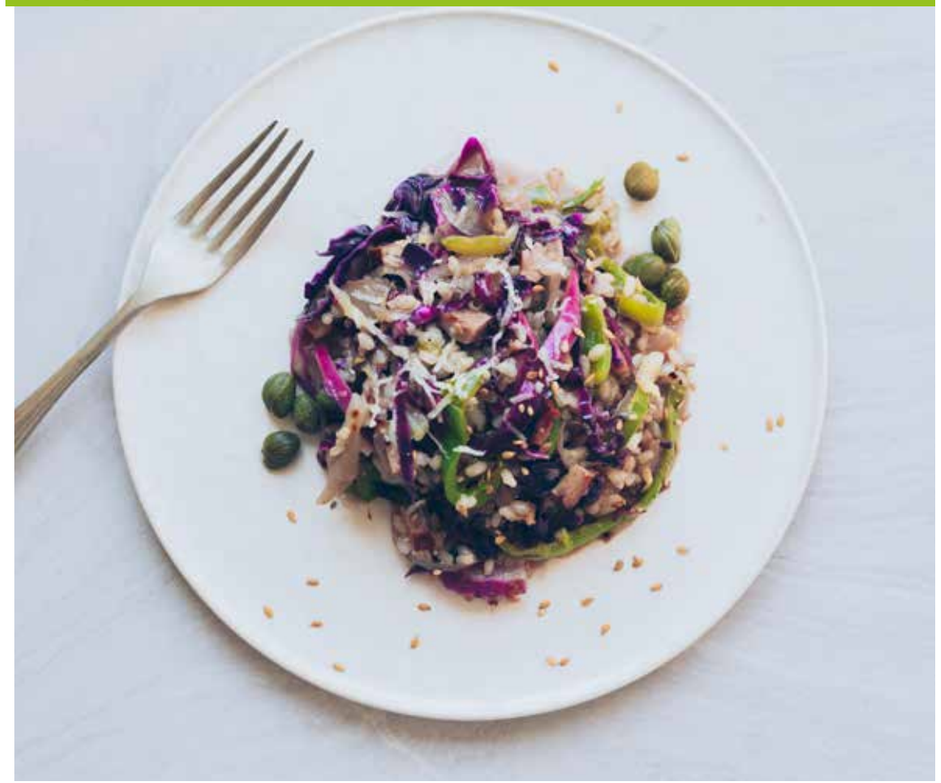
CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Per Cantero de Letur la producció d'aliments ecològics no és una moda. Van ser els primers i produeixen exclusivament lactis ecològics des del 1990.

"No totes les diarrees són iguals"

Quan la diarrea es produeix havent dinat pot ser que tingui un origen alimentari i sigui osmòtica; en canvi, si passa abans podria ser secretora i la seva causa una infecció o una inflamació.

Arròs integral cremós amb llombarda. **veritas.es**



Els símptomes d'una diarrea són de sobres coneguts per tothom i l'habitual és tractar-los seguint una dieta astringent (arròs, poma al forn), bevent molta aigua per prevenir la deshidratació i, a vegades, prenent medicaments antidiarreics. Tanmateix, això no resol el motiu i pot ser que acabi sent crònica. Per evitar-ho, és important reconèixer el tipus de diarrea que es pateix per tractar-la adequadament i recuperar la salut intestinal.

SECRETORA: D'ORIGEN INFECCIÓS O INFLAMATORI

Té lloc quan l'intestí secreta femta aquosa i electròlits a causa d'una infecció (parasitària, vírica, bacteriana o fúngica), una inflamació intestinal (malaltia de Crohn, colitis ulcerosa), una insuficiència pancreàtica o la malaltia celíaca. Habitualment no s'associa a un aliment concret, excepte en el cas de la celiaquia, pel fet que la dieta no és el problema i només s'experimenta una millora quan es desinflama l'intestí i/o s'erradica el patogen (bacteris, fongs, paràsits o virus) juntament amb les seves toxines.

Si la situació dura més de tres dies o ve acompanyada de febre, femta negra, deposicions nocturnes o presència de sang, mucositat o pus en la femta, cal anar a l'especialista immediatament perquè podria haver-hi una inflamació greu.

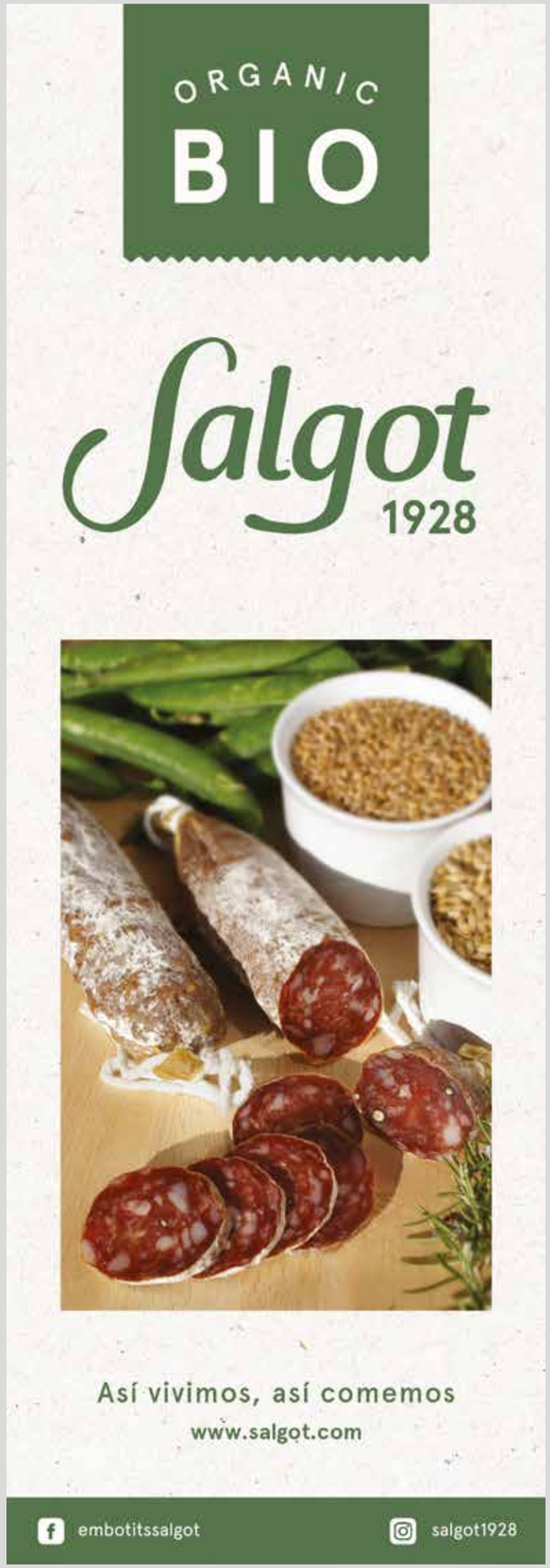
[Diagnòstic. Inclou anàlisi de sang i de femta, la possible realització d'una colonoscòpia o una endoscòpia i un test del dejuni. Aquest últim és orientatiu, ja que la desaparició de la diarrea durant un dejuni descarta l'origen secretor i indica que la raó és una al·lèrgia o una intolerància alimentària.

OSMÒTICA: CAUSADA PER CERTS ALIMENTS

Apareix quan hi ha problemes a les vellositats intestinals que impedeixen que els nutrients siguin absorbits i, per tant, aquests no poden passar a la sang. La femta és pastosa perquè, en no absorbir-se a l'intestí prim, els components sòlids dels aliments ingerits atreuen aigua i, quan arriben al còlon, produeixen gasos, distensió abdominal i nàusees.
Els causants d'aquesta mena de diarrea són uns hidrats de carboni de cadena curta: la lactosa (quefir, llet, formatge fresc), la fructosa (cirera), els fructans (ceba, carxofa, pruna) o el sorbitol (xiclets sense sucre, mel). Si s'ajusta la dieta, reduint o evitant la ingesta de l'aliment en qüestió, la diarrea desapareixerà immediatament, la femta serà normal i es reduiran els gasos.

[Diagnòstic. Per confirmar que estem davant una diarrea osmòtica cal fer diversos test de l'alè (per a la intolerància a la lactosa, la intolerància a la fructosa i la intolerància al sorbitol), una anàlisi de sang (amb test de l'enzim DAO per a la intolerància a la histamina) i una anàlisi de femta (que inclourà una valoració del seu pH).

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



Vins ecològics: retorn als orígens

Saludables, expressius i sense addició de substàncies químiques, l'essència dels vins ecològics resideix a reprendre la forma en què els nostres ancestres elaboraven el vi.

El segell ecològic en el vi garanteix que compleix unes condicions de cultiu, elaboració i embotellament vigilades pel Consell Regulador. En la gestió de la vinya no es fan servir adobs ni fitosanitaris sintètics, no es poden cremar restes de cultiu per preservar la flora microbiana del sòl, la fermentació es du a terme amb llevats naturals o autòctons i durant la producció s'empren mètodes respectuosos, especialment els relacionats amb l'addició de sulfits i la clarificació. Així, i fruit de les diferències en el procés, existeixen diversos tipus de vins.

NATURALS (SENSE SULFITS AFEGITS)

El vi genera sulfits naturals durant la fermentació i els anomenats "sense sulfits" són aquells als quals no s'ha afegit sulfits químics durant la vinificació. Els sulfits són additius amb acció conservant i antioxidant que s'utilitzen habitualment. Els productors de vi ecològic intenten fer-ne servir la mínima quantitat possible o prescindir-ne totalment. Un exemple d'aquests és el negre Theresa, en l'etiqueta del qual s'indica la no incorporació de sulfits.

EN LA GESTIÓ DE LA VINYA NO ES FAN SERVIR ADOBS NI FITOSANITARIS SINTÈTICS, NO ES PODEN CREMAR RESTES DE CULTIU PER PRESERVAR LA FLORA MICROBIANA DEL SÒL.

BIODINÀMICS

Elaborats segons els principis de Rudolf Steiner (pare de la biodinàmica), tot el que s'ha utilitzat en la seva producció s'obté de la natura sense intervenció de tècniques industrials. Així, el cultiu de la vinya es basa en la rotació de cultius i en l'ús d'adobs i farratges procedents de la mateixa finca, sempre excloent els químics i incloent el compost biodinàmic, que consisteix a omplir de fems una banya de vaca, enterrar-la i desenterrar-la a la primavera. La descomposició dels fems es barreja amb aigua i amb aquesta es ruixa el sòl de la vinya.
Tot el cicle es regeix per un calendari basat en el moviment dels astres i el resultat són vins d'expressions aromàtiques i gustatives diferents segons els dies de tast del calendari biodinàmic. A aquesta categoria pertany el blanc Val de Reza DO Navarra, que ostenta la certificació Demeter.

VEGANS

L'objectiu de la clarificació és eliminar impureses i netejar el vi. Normalment s'utilitzen productes d'origen animal: albúmina d'ou, caseïna, gelatina o ictioco·la (gelatina de peix). Els vins vegans s'aclareixen amb proteïnes extretes d'aliments, com blat, patata, pèsols o carragenats, unes substàncies extretes d'algues marines. Més de la meitat dels vins del nostre celler són vegans, per exemple, els blancs Atrium Torres DO Catalunya i Ventada Raimat DO Penedès, el verdejo Sandogal DO La Manxa, el negre Penedès C. Soterra (marca Veritas) i el negre Las Mulas DO Xile.

DESCOBREIX LA NOSTRA SELECCIÓ!

A Veritas tenim una selecció de fins a 102 referències (90 vins i 12 espumosos) que acosta als nostres clients la diversitat de tast, color, gust i textura de diferents denominacions d'origen (DO Rioja, DO Penedès, DO Priorat, DO Alacant, DO València, DO Costers del Segre, DO Toro, DO Ribera del Duero, DO Navarra, DO Catalunya, DO Castella-la Manxa, DO Binissalem-Mallorca i DO Xile).

[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

1] Vi blanc Atrium Torres, DO Catalunya
2] Vi negre Las Mulas, DO Xile
3] Vi negre Soterra, DO Penedès.
4] Vi verdejo Sandogal, DO La Manxa
5] Vi blanc Val de Resa, DO Navarra
6] Vi negre Theresa, sense sulfits
7] Vi negre Albet, DO Penedès

De què tens gana?

Has sentit parlar del mindful eating? Es tracta d'un corrent de pensament que aposta per l'alimentació conscient i ensenya a identificar el tipus de gana per poder triar sempre l'opció més saludable.

Cookies de kale i xocolata. **veritas.es**

Reconèixer la classe de gana que t'assalta en un moment donat és una manera de ser més conscient de l'acte de menjar i conrear una relació positiva amb el menjar, sense mancances ni excessos. L'objectiu és substituir els productes que no són saludables i satisfer la gana (sigui del tipus que sigui) amb aliments reals, sans i ecològics. Jan Chozen Bays, una de les principals divulgadores del mindful eating, o menjar amb atenció plena, identifica els diferents tipus de gana que pots tenir.

GANA ESTOMACAL

És molt fàcil de confondre amb la real i apareix quan es té la sensació de buit a l'estómac. Amb tot, es pot deure a les sensacions de por i ansietat que, de vegades, provoquen contraccions en els músculs estomacals.

GANA BUCAL

Sorgeix quan hi ha curiositat per un gust o simplement pel plaer de tenir alguna cosa a la boca. Un de els aliments predilectes per satisfer-la és la xocolata, i la negra de més d'un 70% de cacau és la més recomanable, sempre que es prengui amb moderació. A vegades, la set es pot confondre amb la gana; per això és una bona idea prendre aigua o begudes saludables com el kombutxa o un te verd amb gingebre i llimona.

GANA VISUAL

Segur que has menjat pels ulls alguna vegada davant un plat especialment atractiu. En aquest cas se sol ingerir més quantitat de la necessària o fins i tot sense necessitat. Quan et passi, tria receptes amb verdures variades de diferents colors i decora-les amb brots i germinats.

GANA OLFACTÒRIA

Les ganes de menjar apareixen perquè l'aroma dels aliments desperta el desig de menjar.

GANA AUDITIVA

Sovint ve de gust menjar aliments cruixents i crocants: si t'agrada el dolç experimenta amb fruites deshidratades cruixents com el plàtan, el mango o la poma; i si et decantes pel gust salat opta per xips de kale, de llenties o de quinoa.

GANA DEL COR

El sentit del tacte també influeix i està directament relacionat amb la gana del cor, quan es menja per satisfer mancances emocionals (avorriment, tristesa, necessitat de contacte físic i d'acceptació) o per a calmar l'ansietat o la frustració.

GANA SOCIAL

Es manifesta en aquelles situacions en què el menjar és el principal motiu pel qual un grup de persones s'han reunit i quan es menja per agradar i complaure els altres.

GANA CORPORAL O CEL•LULAR

És la més complicada d'identificar i prové del dèficit d'un o diversos nutrients, tot i que si se segueix una dieta equilibrada és estrany tenir mancances nutricionals.

LA IMPORTÀNCIA DEL PENSAMENT

La ment, òbviament, intervé així mateix sobre les ganes de menjar: per la creença que cal menjar a determinades hores, diverses vegades al dia, per estar ben nodrits, etc.

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

[1 [2 [3 [4

1] Poma cruixent. Vitasnacks
2] Te kombutxa de gingebre. Karma
3] Xocolata negra amb taronja i xocolata negra. Veritas-Oxfam. Comerç Just.
4] Xocolata negra. Blanxart

AMB LA COL·LABORACIÓ DE ETS EL QUE MENGES

Mare, tinc mal de panxa!

Els nens tenen els mateixos desajustos intestinals que els adults i les causes també són anàlogues: l'excés de menjar precuinat, el sedentarisme i l'estil de vida actual, dominat en part per l'estrès i les tensions emocionals.

Croquetes de mill i remolatxa. **veritas.es**

El 14% dels petits pateix, almenys, un episodi de diarrea a l'any i els casos de restrenyiment i dolor abdominal suposen el 25% de les consultes pediàtriques. Perquè el teu fill gaudeixi d'una bona salut intestinal, els experts recomanen adoptar una sèrie d'hàbits en la seva rutina diària: incloure fibra (fruita, verdura) en la dieta, procurar que begui prou aigua, respectar els horaris dels àpats i que aquests transcorrin sense presses, intentar que vagin al bany a la mateixa hora i assegurar-se que facin exercici físic moderat de manera regular.

[1 [2 [3 [4

1] Llenties Dupuy. El Granero
2] Arròs integral precuit. Natursoy
3] Mill. Ecobasics
4] Cigrons cuits. Casa Amella

PERQUÈ EL TEU FILL GAUDEIXI D'UNA BONA SALUT INTESTINAL, ELS EXPERTS RECOMANEN ADOPTAR UNA SÈRIE D'HÀBITS EN LA SEVA RUTINA DIÀRIA.

COM ES PODEN EVITAR LES DIARREES?

Les diarrees són causades en un 90% dels casos per agents infecciosos, molts dels quals es poden transmetre per l'aigua i els aliments. El president de la Federació Espanyola de l'Aparell Digestiu (FEAD), Manuel Valenzuela, recomana adoptar una sèrie de mesures bàsiques: no menjar carn crua, cuinar bé els aliments, evitar l'ús de l'ou en les maioneses, vigilar la manipulació dels aliments, evitar la presència d'animals domèstics a la cuina i extremar la higiene personal, a més de rentar-se bé i sovint les mans.

LA DIETA MÉS ADEQUADA

L'alimentació dels nens també és fonamental per evitar trastorns digestius. D'entrada, l'abús del sucre blanc, les farines refinades i els additius alimentaris incrementen la permeabilitat del tracte intestinal, de manera que impedeixen l'assimilació correcta dels nutrients i causen bona part dels trastorns.

El doctor Jorge Pérez-Calvo, especialista en dietoteràpia i medicina integrativa, insisteix en la necessitat de menjar aliments que afavoreixin una bona digestió (como el mill) i que no refredin l'estómac quan s'està fent la digestió (els gelats, l'aigua freda i un excés d'aliments crus provoquen aquest efecte). Igualment, aconsella incrementar el consum de cereals integrals i llegums (sempre ben cuinats), en detriment d'aliments com la llet o la carn.

[etselquemenges.cat]

Aceites vegetales, el cosmético natural multiusos

Concentran las propiedades de las plantas de las que provienen y cada aceite posee no una, sino varias, cualidades. Te explicamos sus beneficios y cómo puedes usarlos, pero recuerda elegirlos ecológicos para asegurar su capacidad cosmética y terapéutica.
La mismísima Cleopatra los usaba a diario por sus poderosas e innumerables cualidades a nivel cosmético, terapéutico y emocional. Aunque a menudo se valoran únicamente como ingrediente, lo cierto es que en sí mismos son un gran producto de belleza. Es importante escogerlos procedentes de plantas ecológicas y obtenidos por extracción en frío, para asegurarte que sus componentes (vitaminas, minerales, antioxidantes…) están intactos. Igualmente, es aconsejable rechazar los producidos mediante prensado a altas temperaturas y elaborados con vegetales sometidos a tratamientos químicos invasivos (refinado, decoloración), ya que estos procesos reducen notablemente sus propiedades.

ROSA MOSQUETA: REGENERA Y NUTRE

Además de regenerar, hidratar y aportar elasticidad, es ideal para mejorar estrías, arrugas, quemaduras, cicatrices y marcas de acné. Posee un alto porcentaje de ácidos grasos esenciales y vitamina A.
¿Cómo usarlo? Sobre la piel seca o humedecida para prevenir estrías y mejorar cicatrices. Utilízalo también como contorno de ojos o hidratante facial: aplícate una gota en cada mejilla y masajea suavemente hasta su total absorción.

ARGÁN: EL MEJOR ANTIOXIDANTE

Su elevado contenido en vitamina E, ácido oleico y ácido linoleico lo convierte en un extraordinario antioxidante que lucha contra los radicales libres, la principal causa del envejecimiento celular.
¿Cómo usarlo? Evita las estrías durante el embarazo, es un magnífico contorno de ojos y también puedes usarlo como mascarilla capilar porque nutre los cabellos más encrespados y castigados y fortalece el cuero cabelludo.

ALMENDRAS: HIDRATA TODAS LAS PIELES

Perfecto para hidratar, nutrir y suavizar hasta las pieles más sensibles, incluida la de los bebés. Rico en vitaminas A y E, proteínas, sales minerales y ácidos grasos, se utiliza mucho en masajes, previene las estrías del embarazo, estimula la producción de colágeno y calma las irritaciones.
¿Cómo usarlo? Aplícalo mediante un masaje después de la ducha sobre la piel seca o ligeramente humedecida. Para hidratar el pelo, déjalo actuar media hora antes de lavarlo.

ÁRNICA: ATENÚA EL DOLOR Y LOS CARDENALES

Alivia el dolor, actúa como analgésico y relajante muscular y es muy efectivo para tratar las zonas que han sufrido golpes porque previene la concentración de sangre que forman los hematomas.
¿Cómo usarlo? Viértelo en un baño caliente o directamente sobre la piel mediante un masaje.

AZAHAR: RELAJA Y AYUDA A DORMIR

Se obtiene de las hojas blancas del naranjo y es apropiado para combatir el estrés, la ansiedad y el insomnio.
¿Cómo usarlo? Echa una cucharada en la bañera y termina el día de manera relajante. También es un excelente aceite de masaje hidratante.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

[1

[2 [3

[4 [5

[6

[7 [8

1] Aceite de almendras. Mon
2] Aceite corporal rosas de mosqueta. Mon
3] Aceite de argán. Mon
4] Aceite de árnica. Mon
5] Aceite para la circulación. Mon
6] Aceite de azahar. Mon
7] Aceite rosa de mosqueta. Ecorganic
8] Aceite de argán. Ecorganic

AMB LA COL·LABORACIÓ DE ecorganic

Augmenta les defenses amb probiòtics

El fred ens porta refredats i grip i, com a conseqüència, es veuen afectades les defenses. Un dels remeis naturals més efectius per enfortir-les és incloure probiòtics en la dieta.

Iogurt de coco, xia i quéfir de cabra. **veritas.es**

El fred ens porta refredats i grip i, com a conseqüència, es veuen afectades les defenses. Un dels remeis naturals més efectius per enfortir-les és incloure probiòtics en la dieta.
Definits per l'Organització Mundial de la Salut, els probiòtics són microorganismes vius (com lactobacils i bífidus) que administrats en la quantitat adequada exerceixen un efecte beneficiós en la salut. Així, són capaços de colonitzar el tracte gastrointestinal i actuar a mode de barrera davant altres bacteris patògens, i ajuden a prevenir malalties i reforcen les defenses gràcies a la seva influència sobre els bacteris de l'intestí.
Són presents, principalment, en les llets fermentades (iogurt, quefir), la xucrut, el miso… tot i que també es poden prendre en forma de complements alimentaris. La condició bàsica per assegurar-ne els efectes beneficiosos és que sobrevisquin al seu pas per l'estómac i arribin vius a l'intestí.

ELS PREBIÒTICS POTENCIEN EL SEU EFECTE

Les càpsules Probiótico i-complex contenen Bifidobacterium lactis, Enterococcus faecium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus salivarius i Lactococcus lactis. Es tracta d'un probiòtic obtingut per mitjà d'una tecnologia específica que protegeix els bacteris presents i possibilita que les soques bacterianes es mantinguin vives i viables; a diferència del que passa en altres complements a base de probiòtics, en què les cèl•lules viables moren al llarg del temps a causa de la seva exposició a les condicions que les envolten.
A més, va acompanyat d'inulina i fructooligosacàrids (uns prebiòtics que potencien l'efecte dels probiòtics) i vitamines del grup B i vitamina C, que contribueixen al funcionament normal del sistema immunitari i a disminuir el cansament i la fatiga.

MÉS DE 150 SUPLEMENTS a shop.veritas.es

[1 [2 [3

1] Càpsules de probiòtic i-complex. Ecorganic
2] Càpsules de equinàcea i-complex. Ecorganic
3] Càpsules inmuno i-complex. Ecorganic

“Fer una dieta vegetariana responsable beneficia tothom”

[David Gasol, nutricionista

APUNTA'T AL PLA DE DE D'ACOMPANYAMENT NUTRICIONAL, DIGITAL i GRATUÏT NOUS VEGANS

VERITAS.ES/FOODPLANS/

veritas FOOD PLANS

La crisi climàtica ens està obligant a replantejar-nos moltes coses, entre les quals hi ha la dieta. L'OMS aconsella reduir el consum de carn, però quan prescindim de les proteïnes d'origen animal sorgeixen molts dubtes. David Gasol dona un cop de mà a tots els nous vegetarians.

PER QUÈ CADA COP HI HA MÉS INTERÈS PER LES DIETES VEGETARIANES?

Diferents organismes internacionals avisen dels efectes nocius del consum excessiu de carn i altres derivats en la nostra salut. La gent cada vegada té més interès a cuidar-se i això incrementa l'interès per buscar alternatives a la proteïna animal.

ABANS DE CONTINUAR, ACLARIM EL MISSATGE: NO ÉS QUE MENJAR PROTEÏNA ANIMAL SIGUI DOLENT, EL PROBLEMA ÉS MENJAR-NE EN EXCÉS I DE FONTS DE MALA QUALITAT. ÉS AIXÍ?

El problema és sobretot l'excés, tot i que la font també és important: no és el mateix obtenir la proteïna animal d'un aliment fresc que d'un processat, però el més preocupant és el consum excessiu en general.

EL PRINCIPAL DUBTE QUAN DEIXEM LA CARN ÉS SI LA DIETA SERÀ EQUILIBRADA, TOT I QUE LA LITERATURA CIENTÍFICA ÉS MOLT CLARA SOBRE LES BONDATS DE LA DIETA VEGETARIANA.

Sí, la dieta vegana fins i tot pot ser apta per a qualsevol edat i condició. Ara bé: ha d'estar ben feta. I aquí és on sovint hi ha problemes. Molta gent canvia el tall de carn per un de tofu i és un error perquè la carn, a més de proteïna, té greixos, minerals i vitamines. També hem de saber substituir aquests nutrients. Sempre recomano buscar assessorament especialitzat que ens ajudi a fer aquest canvi.

ANANT A QÜESTIONS MÉS PRÀCTIQUES, COM SERIA EL MENÚ D'UN DIA?

Per exemple: per esmorzar, una torrada amb hummus, que són cigrons amb crema de sèsam i oli; per dinar, al plat hi ha d'haver tres coses fonamentals: verdura, llegum i cereals integrals, que proporcionen proteïna de qualitat, i llavors o fruita seca; i per sopar, si sopem aviat, igual que a l'hora de dinar. Ara bé, si sopem tard, aconsello una base de verdura cuita, al vapor, en sopa o en crema, i una proteïna vegetal completa, com una hamburguesa vegetal casolana o tempeh. I pel que fa a les proporcions: la meitat del plat haurien de ser vegetals, un quart cereals i un quart llegums.

I SI TENIM PROBLEMES DIGESTIUS AMB ELS LLEGUMS?

Com a alternatives tenim el tofu, que és lleuger, alt en proteïnes, baix en fibra i de fàcil digestió, o el tempeh o el seitan, però jo soc partidari de fomentar el llegum. S'ha deixar en remull abans de cuinar-lo i s'ha de coure bé amb una mica d'alga kombu. I una infusió carminativa de fonoll o d'anís pot ajudar a digerir.

UN DELS GRANS PERILLS ÉS ANAR CAP ALS PRODUCTES VEGANS ULTRAPROCESSATS?

Els ultraprocessats, als quals s'afegeixen conservants o altres additius, no són una opció per al dia a dia. Es poden menjar de manera puntual, però és tan senzill com fer un sofregit, aixafar uns quants cigrons, afegir-hi una mica d'arròs i preparar unes hamburgueses.

QUINS BENEFICIS TÉ UNA DIETA VEGANA PER A LA SALUT?

La dieta vegetariana és rica en fibra, un fet que ens ajuda amb el colesterol i a millorar la salut intestinal, i només amb això ja estem millorant dos dels principals problemes de salut de la nostra societat. A més, és una alimentació més rica en antioxidants i vitamines, i la majoria de pacients diuen que els augmenta l'energia de manera excepcional.

LA SUPLEMENTACIÓ DE VITAMINA B12 SEMPRE ÉS OBLIGATÒRIA?

Sí. És cert que el cos té reserves, però no cal esperar: quan algú fa el canvi cal suplementar-se de manera periòdica amb B12, sempre assessorat per un especialista.

TAMBÉ ÉS UNA DIETA EXCEL·LENT PER COMBATRE EL CANVI CLIMÀTIC.

És de sentit comú. És il·lògic que mengem un 50% de proteïna animal i és important buscar una alimentació més sostenible, que no generi maltractament animal, que no contamini, etc. Un consum responsable beneficia tothom.

[ADAM MARTÍN. Director de “Sans i estalvis” a Catalunya Ràdio]

Papillas y purés infantiles: ¡mejor ecológicos!

Las papillas y purés infantiles ecológicos solo contienen ingredientes naturales de origen ecológico y de máxima calidad. Muy equilibrados nutricionalmente, contienen más fruta y verdura que los no ecológicos y están libres de conservantes, aditivos, espesantes…

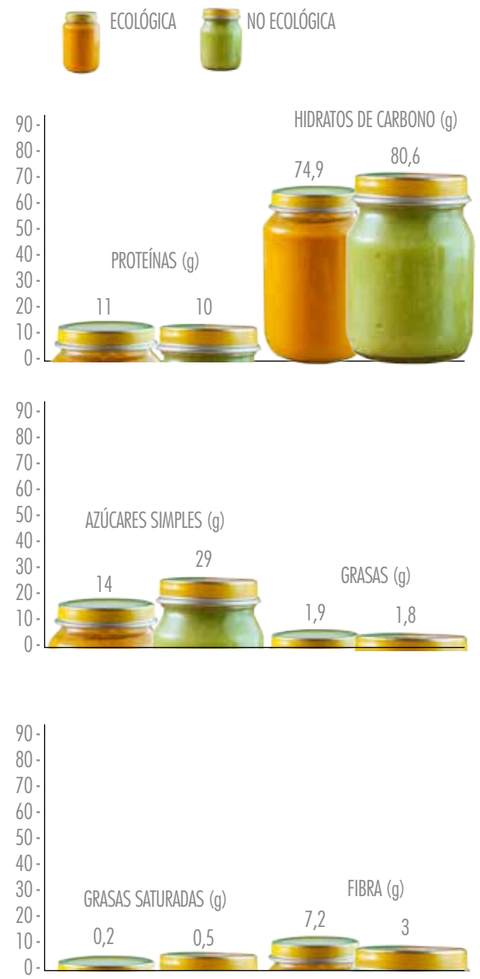
Entre los cuatro y seis meses de edad, los pediatras recomiendan comenzar con la alimentación semisólida y ofrecer al pequeño papillas y purés. La llegada de nuevos sabores y texturas despierta los sentidos del bebé y sienta las bases de una buena educación nutricional, que garantizará unos hábitos saludables en el futuro.

PERFECTO APORTE NUTRICIONAL

Elaboradas habitualmente con cereales hidrolizados (como arroz, trigo, quinoa, avena o maíz), las papillas ecológicas están totalmente exentas de organismos genéticamente modificados y son más nutritivas que las no ecológicas. Por ejemplo, el contenido en proteínas de la crema de arroz sin gluten es aproximadamente un 43% superior cuando su procedencia es ecológica.

Si comparamos el aporte nutricional de la papilla de cinco cereales ecológica con la no ecológica, vemos que la primera contiene 375 kcal por cada 100 gramos frente a las 385 kcal que posee la no ecológica. En cuanto a los niveles de proteínas, grasas totales y fibra, son superiores en la papilla ecológica, mientras que la no ecológica aporta más hidratos de carbono, azúcares simples y grasas saturadas (figura 1).

Figura 1. Nivel de proteínas, hidratos de carbono, azúcares simples, grasas, grasas saturadas y fibra (g/100 g) en la papilla de cinco cereales ecológica y no ecológica.



MÁS FRUTAS Y VERDURAS

La composición de los purés (comercialmente conocidos como potitos o tarritos) es variada (verduras, frutas, ternera, pollo) y, en todos los casos, estos tienen una textura suave que permite la masticación.

Al confrontar diferentes etiquetas de purés infantiles elaborados con ingredientes ecológicos y no ecológicos, es destacable la mayor proporción de verduras y frutas en los primeros. Así, los purés infantiles ecológicos de multifrutas poseen una concentración en polifenoles un 18.5% superior, debido a la naturaleza ecológica de las frutas que lo componen. Para incrementar la densidad del producto, en los no ecológicos destaca la presencia de almidón de maíz y arroz (con el riesgo de que el de maíz pueda proceder de maíz genéticamente modificado). En cambio, en el caso de los purés infantiles ecológicos la textura se debe exclusivamente a la presencia de las frutas: plátano, manzana, zumo de naranja, pera, zumo de uva, zumo de limón y zumo de zanahoria (figura 2).

SOLO ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Los purés infantiles salados ecológicos están preparados únicamente con aceite de oliva virgen extra, mientras que en la producción de los no ecológicos se utiliza aceite de oliva. Ello implica que el aceite empleado posee una fracción de aceite refinado.

En cuanto al porcentaje de sustancias polifenólicas en las variedades de ternera y verduras y de pollo con verduras también es superior en el caso de los purés infantiles ecológicos (el de pollo con verduras contiene un 13% más). Ello es debido a la mayor presencia de verduras en la composición y a la mejor calidad de las mismas. Igualmente, entre los ingredientes de los purés de verduras no ecológicos vuelve a aparecer el almidón de maíz.

Figura 2. Contenido en polifenoles (mg/100 g) en potitos de multifrutas, de ternera y verduras y de pollo con verduras de producción ecológica y no ecológica.

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

MÁS INFORMACIÓN

[Directiva 2006/125/CE de la Comisión, de 5 de diciembre de 2006, relativa a los alimentos elaborados a base de cereales y alimentos infantiles para lactantes y niños de corta edad. Diario Oficial de la Unión Europea número L 339 de 6 de diciembre de 2006. [Emmett, P.M.; Rogers, I.S. 1997. Properties of human milk and their relationship with maternal nutrition. Early human development, 49: S7-S28. [Manual de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. 2007. http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf [Martínez Rubio, A. 2011. Desde la lactancia materna al destete y alimentación en la infancia y la adolescencia: ¿qué estamos haciendo?, ¿qué hay de nuevo?. Revista de Pediatría Atención Primaria, 20: 43-52. [Moreno Villares, J.M.; Galiano Segovia, M.J. 2006. El desarrollo de los hábitos alimentarios en el lactante y el niño pequeño. Sentido y sensibilidad. Revista de Pediatría Atención Primaria, 8: 11-25. [Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.

El 37% de los alimentos tienen pesticidas

Según demostró un completo estudio oficial realizado en Francia hace un tiempo, el 37% de los alimentos más variados contenían residuos de uno o más pesticidas, de hasta 73 tipos diferentes.

37% DE LOS ALIMENTOS CONTIENEN RESIDUOS DE UNO O MÁS PESTICIDAS

El estudio, realizado con la participación de personal de la Agencia Francesa para la Salud y la Seguridad Alimentaria, Ambiental y Ocupacional (ANSES, 2012) evaluó la exposición crónica a residuos de pesticidas a través de la dieta en la población francesa. Se usó un estudio de la dieta total (TDS) y se tuvieron en cuenta los niveles reales de los alimentos tal y como son consumidos en los hogares. Se analizaron 325 pesticidas y sus productos de transformación (agrupados en 283 pesticidas de acuerdo con su definición de residuo) y fueron buscados en 125 muestras compuestas correspondientes a 194 alimentos individuales, que cubren el 90% de la dieta de niños y adultos.

Para la toma de muestras compuestas se compraron cerca de 19.000 productos alimenticios en diferentes momentos del año desde 2007 a 2009, en 36 ciudades francesas y se prepararon de acuerdo con las prácticas de elaboración de los alimentos recogidas en la investigación de consumo individual y nacional (INCA2). Los resultados mostraron que el 37% de las muestras contenían uno o más residuos de pesticidas. Se detectaron 73 pesticidas y 55 a niveles que oscilaban entre 0.003 a 8.7 mg/kg. Los pesticidas detectados con mayor frecuencia (identificados como prioridades de monitorización en 2006) fueron los insecticidas de poscosecha (pirimifós-metil, y metil-clorpirifos), particularmente en productos basados en el trigo, junto con clorpirifos, iprodiona, carbendacima e imazalil, principalmente localizados en frutas y zumos de frutas.

Las ingestas diarias fueron estimadas para cada elemento de la investigación INCA2 bajo dos escenarios de contaminación: un escenario de límite inferior (LB) donde los resultados no detectados se ponían a cero y un límite superior (UB) donde los resultados no detectados se situaban en el límite de detección. Para el 90% de los pesticidas los niveles de exposición estaban por debajo de la ingesta diaria admisible (ADI) en ambos escenarios. Bajo el escenario LB (que tiende a infraestimar los niveles de exposición) solo la ingesta de dimethoate excedía el ADI para consumidores de gran cantidad de cerezas (0.6% de los niños y 0.4% de los adultos). Este pesticida, autorizado en Europa, fue detectado en cerezas y endibias. En el escenario UB (que sobreestimaba la exposición) no se excluyó un riesgo crónico para otros nueve pesticidas (dithiocarbamates, ethoprophos, carbofuran, diazinon, methamidophos, disulfoton, dieldrin, endrin y heptachlor). En el caso de estos pesticidas es necesario realizar análisis más sensibles en los alimentos que puedan contribuir más a la exposición, a fin de mejorar la evaluación de la citada exposición.

CUIDADO CON LA INGESTA DIARIA ADMISIBLE

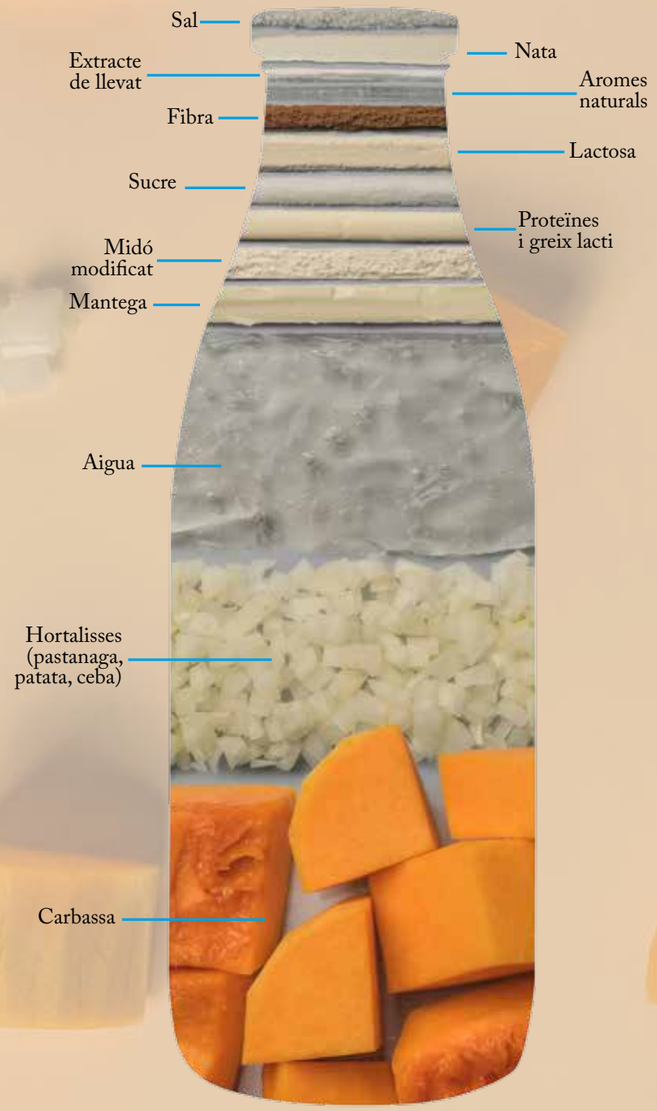
Es importante señalar que el parámetro de superar o no la ingesta diaria admisible (IDA) está muy cuestionado por la comunidad científica. El motivo es que no computan hechos como el efecto cóctel o que muchos pesticidas son disruptores endocrinos (sustancias para las que no está claro que realmente pueda establecerse un umbral seguro de exposición).

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

MÁS INFORMACIÓN

[Environ Int. 2012 Sep 15;45:135-50. doi: 10.1016/j.envint.2012.02.001. Epub 2012 May 15.
[Total diet study on pesticide residues in France: levels in food as consumed and chronic dietary risk to consumers
[Nougadère A, Sirot V, Kadar A, Fastier A, Truchot E, Vergnet C, Hommet F, Baylé J, Gros P, Leblanc JC.

NO ECOLÒGIC.
CREMA DE CARBASSA REFERENT DEL SECTOR



ECOLÒGIC.
CREMA DE CARBASSA VERITAS

Crema de carbassa Veritas

La carbassa destaca per la seva riquesa en fibra, minerals, vitamines i antioxidants. I, segons estudis, quan és ecològica els beneficis es multipliquen. Per exemple, en el cas d'antioxidants i minerals, la seva presència és de més del doble que en la carbassa no ecològica.

Per poder gaudir d'aquestes propietats quan triem prendre la carbassa en una crema, el seu contingut en la fórmula ha de ser elevat. La crema de carbassa Veritas conté un 56% de carbassa. La comparada, referent del sector, no arriba a la meitat.
La nostra fórmula, a més, conté aigua, ceba, oli d'oliva verge extra i sal marina, uns ingredients que ajuden a potenciar el gust d'aquesta deliciosa hortalissa, sense emmascarar-la amb additius, greixos o lactis.

Crema de carbassa. Veritas

"VOLEM OFERIR AL CONSUMIDOR LA MILLOR EXPERIÈNCIA ALIMENTÀRIA CONSERVANT LES SEVES RECEPTES PREFERIDES, I PER AIXÒ ELS NOSTRES PRODUCTES SÓN SANS, SÍ, PERÒ TAMBÉ SABOROSOS"

Cent anys d'alimentació sana

Amb més d'un segle d'experiència en la producció d'aliments saludables i ecològics per a vegans i vegetarians, Granovita aposta al màxim pel sabor i tant les seves cremes de fruita seca com els patés Veritas, que elabora per a la nostra marca, són a més de sans molt saborosos i apetitosos.

Tot i que està ubicada a la Vall d'Uixó, Castelló, els orígens de Granovita, SAU es remunten a l'any 1899, quan a la localitat alemanya de Friedensau naixia una petita empresa amb la missió de proporcionar aliments saludables i ecològics. Hilario Chiné, el seu director comercial, afirma que aquesta filosofia centenària continua sent la mateixa i subratlla: "Volem oferir al consumidor la millor experiència alimentària conservant les seves receptes preferides, i per això els nostres productes són sans, sí, però també saborosos".

A Granovita mai utilitzen substàncies artificials i tots els ingredients són ecològics (acuradament seleccionats i preferentment de proximitat) i mai modificats genèticament. "A més, envasem en pots de vidre per preservar al màxim la frescor i el procés es du a terme sota estrictes controls de qualitat i higiene, segons els requeriments de la normativa internacional IFS (International Feature Standard) i la certificació del Comitè d'Agricultura Ecològica de la Comunitat Valenciana, entre d'altres".

FRUITA SECA MOLTA DE MANERA TRADICIONAL

Vegetarià des de fa 37 anys, Chiné coneix bé les qualitats de la fruita seca, que resulten fonamentals per a vegans i vegetarians gràcies a la seva riquesa nutricional i a la qualitat dels seus àcids grassos monoinsaturats, que no s'emmagatzemen com a greix corporal, sinó que es metabolitzen. "D'aquí que, amb la mateixa quantitat de calories consumides, la fruita seca engreixi menys que altres aliments".

Deia Gaudí que l'originalitat consisteix a tornar a l'origen i l'Hilario ens explica com s'han inspirat en la tradició per elaborar les seves cremes de fruita seca, "utilitzant el molí de pedra de sempre, que pasta lentament la fruita seca, de manera que s'alliberen els seus olis naturals, s'evita l'enranciment i la destrucció de nutrients, i s'aconsegueix així una textura lleugera i cremosa". Un procés diferent al d'altres fabricants, que recorren a una torrada excessiva de la matèria primera i la processen amb un molí metàl•lic, la fricció del qual escalfa els ingredients, i enfosqueix i enrancia els seus àcids grassos, de manera que desnaturalitza les proteïnes i provoca la pràctica desaparició de la vitamina B, essencial per a l'organisme.

Les cremes d'avellanes, d'anacards i de cacauet crunchy Granovita estan lliures de greix de palma i sucre i només contenen la fruita seca, que abans ha estat deshidratada o suaument torrada al forn per no alterar-ne el gust ni els nutrients. Molt populars entre els esportistes, es poden afegir a moltíssims plats: des de purés de carbassa o carbassó fins a batuts de fruita passant per tota mena de rebosteria.

PATÉS GURMET

Els patés Veritas són excel•lents per untar, afegir a farciments de croquetes o canelons o incorporar a qualsevol plat, ja sigui de pasta, arròs, amanida, carn o verdures. Tant el de fines herbes com el d'algues estan fets amb una base de tofu i barregen amb gran encert aromes i textures.

"Intensos i deliciosos, no són en absolut massa forts i semblen acabats de triturar a casa", afirma l'Hilario, i explica que el secret està en l'adequada selecció de la matèria primera, però també en un mil•limètric procés d'elaboració: "Utilitzem tecnologia alemanya d'alta precisió, que ens permet barrejar la quantitat adequada de cada ingredient i fer una cocció al vapor a la temperatura exacta per aconseguir el gust i la textura d'un paté gurmet, alhora que es conserven intactes els nutrients".

UN HUMMUS MOLT ESPECIAL

Lliure de gluten i greixos trans, l'hummus Veritas resulta fresc, aromàtic i intens al paladar, ja que incorpora a la recepta tradicional diferents ingredients (suc de poma, caiena i pebre vermell dolç) que en realcen el regust final. Gaudeix-ne en entrepans, canapès, amb tofu a la planxa o com a ingredient en salses, croquetes, farcits…!

Febrer: el mes de les delícies

És el mes més curt, però també el més dolç: primer arriben els romàntics pastissos de Sant Valentí i poc després, amb la Quaresma, els esperats bunyols de vent. Tant els uns com els altres estan elaborats artesanalment, amb ingredients ecològics de primera qualitat i sense conservants ni additius químics.

El 14 de febrer se celebra el dia dels enamorats i a Veritas ens afegim a la tradició oferint la versió més saludable dels típics pastissos en forma de cor. Únicament utilitzem farina ecològica de blat (conreat sense pesticides ni adobs sintètics), que no ha estat blanquejada ni millorada químicament. I tant els ous com els lactis que fem servir procedeixen d'animals de granges ecològiques.

PASTÍS DE XOCOLATA: EL SABOR MES CLÀSSIC

Un esponjós pa de pessic de xocolata negra, farcit i banyat de xocolata. La recepta només inclou farina de blat, cacau, ous i sucre integral de canya, i es manté tendre diversos dies perquè les seves diferents capes estan impregnades en almívar.

PASTÍS DE POMA: L'ENCANT DE L A FRUITA

Una base de pasta fullada amb crema i poma que combina la melositat de la poma rostida amb la pasta fullada cruixent feta amb mantega ecològica. Una pasta fullada que no s'assembla gens a l'industrial, que se sol fer amb margarina hidrogenada o greix de palma i diferents emulgents i colorants sintètics.

PASTÍS DE NATA: SIMPLEMENT EXQUISIT

La millor parella d'aquest pa de pessic de tota la vida és la nata ecològica, feta amb llet sencera de vaques de pastura i sense estabilitzants artificials. El contrast el posa el granet de crocant d'ametlla que envolta el pastís.

BUNYOLS DE VENT

Aquests dolços típics de Setmana Santa arriben a les botigues amb l'inici de la Quaresma i deuen el seu nom al fet que quan es fregeixen dupliquen el volum, cosa que dona com a resultat una textura única que esclata a la boca i proporciona una sensació d'aire.

En tenim de vent i de vent farcits de crema i ens cenyim a la recepta més ancestral: preparem una massa amb farina de blat, ous, mantega, llet sencera i sucre integral; fem les boletes una a una i les fregim en oli calent. Després, s'emplenen de crema pastissera els que van farcits i, abans de passar-los per sucre, se submergeixen en licor d'anís, cosa que els confereix una aroma i un gust inimitables sense necessitat de recórrer a aromatitzants ni saboritzants artificials.

El cambio climático y los incendios de Australia

Los recientes incendios ocurridos en Australia no solo han arrasado millones de hectáreas de bosques, en solo tres meses han cambiado las condiciones de vida de toda una sociedad del continente.

Vall de Kuranda. Australia

Australia ha visto impotente como el fuego quemaba una superficie de 10 millones de hectáreas, una extensión equivalente a Cataluña, Aragón y el País Valenciano. Son, sin duda, los peores incendios que hemos visto recientemente y así lo confirman los expertos. De hecho, aunque durante 2019 tuvieron lugar incendios tanto o más grandes en Bolivia, Paraguay o Siberia, lo ocurrido en Australia no es normal y estamos ante una evolución respecto a los incendios de California, Chile o Portugal, que es la muestra más clara y evidente del impacto del cambio climático en los bosques.

LAS LLAMAS SON CADA VEZ MÁS RÁPIDAS

Si colocásemos en una gráfica los incendios de Canadá en 2016, Chile en 2017, Sudáfrica y California en 2018 y Amazonas, Siberia y Australia en 2019 veríamos claramente cómo ha aumentado la velocidad de las llamas y cómo estos últimos han sido los que han quemado más rápidamente.

Esta rapidez es fruto del cambio climático, que afecta a los bosques de igual forma que la crisis económica perjudica a una familia: el aumento de las temperaturas, la falta de lluvia y las tormentas fuertes y muy localizadas provocan que los bosques ya no tengan las condiciones adecuadas para vivir y se estén convirtiendo en bosques estresados y enfermos que se queman rápidamente y de forma extrema.

INCENDIOS DE SEXTA GENERACIÓN

Estamos delante de los llamados "incendios de cambio climático o de sexta generación", que se producen por la influencia del cambio climático en la tierra. Los bosques actuales nacieron al amparo de un clima que ya no existe, de ahí que se imponga la necesidad de cambiar porque, de lo contrario, en esta década asistiremos a incendios aún peores. Necesitamos gestionar nuestro paisaje porque los trabajos de extinción llevados a cabo por los bomberos ya no serán suficientes. Es preciso que la sociedad invierta en economía circular y que, entre todos, cuidemos el territorio en el que vivimos.
El error está en pensar que el incendio de la petroquímica de Tarragona ocurrido a finales de enero es un tema de economía, que las riadas son un tema que concierne a urbanismo, que cuando arde un bosque es un problema de medio ambiente que deben solucionar los bomberos y los ecologistas... La realidad es que estamos ante un problema transversal que va desde el modelo productivo hasta la gestión del territorio y el bienestar, y la solución es recuperar este mosaico agrícola que nos ayuda a cortar fuegos y a proteger bosques, familias y bienes.

LA TIERRA YA SE HA PUESTO EN MARCHA PARA ADAPTARSE AL CAMBIO CLIMÁTICO, ¿Y VOSOTROS?

Entrevista a Marc Castellnou, responsable de los GRAF (Grupo de Actuaciones Forestales de la Generalitat de Catalunya) en el programa "Els matins" de TV3.

[ANNA BADIA. Chief sustainability officer]

ENRIQUEIX ELS BATUTS AMB ESPÈCIES

La marca Ecorganic ens ofereix tres nous formats d'espècies: cúrcuma, gingebre i canyella de Ceilan.
La cúrcuma té un color groc ataronjat i és coneguda principalment pel seu poder antiinflamatori i per un gust intens i lleugerament picant. El gingebre és una arrel fantàstica per prevenir i combatre refredats. A més, aportarà un toc aromàtic i picant als teus batuts. I, finalment, la canyella serà la teva millor aliada per a les receptes d'hivern, per brindar calor a l'organisme.
En podràs gaudir en un envàs familiar, de tancament fàcil, alta capacitat de conservació i compromès amb el medi ambient.

OMPLE LA CUINA DE DIFERENTS VARIETATS D'ARROSSOS

Natur Compagnie ens porta dos arrossos exprés de les varietats basmati i llarg salvatge. Aquests plats preparats són molt fàcils i ràpids de fer i venen en un còmode envàs perquè els puguis transportar fàcilment. Són perfectes per a les persones que no tenen temps de cuinar però que aposten per cuidar-se. En només tres minuts gaudiràs d'un deliciós àpat saludable i espectacular.
Al mateix temps, amb Natursoy ens arriba un arròs vermell recomanat per reduir els nivells de colesterol, ja que el seu color procedeix de la fermentació d'un llevat que atura la producció de colesterol al fetge, i és ideal per combinar amb altres arrossos o amb qualsevol mena d'amanida o verdures.

CREMES DE VERDURES COM A CASA

La marca Carlota ens proposa una manera magnífica de menjar ràpid, sa i bo. En aquesta ocasió, ens acosten unes delicioses cremes de verdures amb un alt valor nutricional, riques en omega-3 i baixes en greixos saturats, que podràs obrir i servir-te al moment sense cap complicació. Les persones que segueixin una dieta vegana també poden gaudir d'aquestes cremes increïbles, sense passar ni un minut a la cuina. A més, es presenten en un format de racions justes per evitar malgastar menjar.
D'una banda, tindrem una deliciosa crema de carbassa amb oli d'oliva verge extra, llet de coco i oli de llinosa. Una recepta única, ja que el toc dolç de la carbassa, la pastanaga i la llet de coco contrasta amb els lleus matisos de curri i romaní. I, d'altra banda, una crema de llentia vermella i quinoa amb oli d'oliva verge extra, llet de coco, oli de llinosa amb comí, gingebre i un toc de menta fresca, elaborada només amb ingredients ecològics i d'origen vegetal.

COSMÈTICA NATURAL PER A TOTA LA FAMÍLIA

Ampliem la gamma de cosmètica Biocenter amb una crema corporal hidratant i calmant, un condicionador nutritiu antiencrespament i un xampú especial per a cabell sec i trencadís per les seves propietats hidratants i nutritives.
Tota la gamma de bellesa i higiene personal està elaborada a partir d'ingredients que respecten el cos i el medi ambient. Els productes són naturals, ecològics, d'alta eficàcia, concentrats, biodegradables, aptes per a vegans i no testats en animals. A més, estan lliures de perfums i colorants sintètics, parabens i derivats del petroli.

novetats marca VERITAS

AMPLIEM LA GAMMA DE IOGURTS DE CABRA

Actualment, de la marca Veritas pots trobar a les nostres botigues el iogurt natural de cabra i el quefir de cabra, i ara n'afegim un més! Et presentem el nou iogurt de cabra desnatat.
El iogurt de cabra és un dels més rics en calci i dels que menys sucres conté, a més ajuda a regenerar la flora intestinal. Té un gust molt més intens, i si ets fan dels lactis t'encantarà! Aquest iogurt vindrà envasat en un senzill recipient de vidre de 420 g. El vidre és un material 100% reciclable i pot ser fàcilment reutilitzat. A més, aquest material no interfereix en el gust dels aliments i les begudes, de manera que es garanteix la qualitat original del contingut.

TORRADES DE FAJOL I ARRÒS

Arriben les noves torrades de fajol produïdes pel fabricant pioner especialitzat en aquest producte. Estan elaborades amb una base de 80% de fajol i un 20% d'arròs, lliures de gluten i sal. Aquestes torrades es presenten en un format familiar de dos paquets de 125 g cada un.
Són perfectes per a qualsevol àpat del dia, ja que es poden combinar de múltiples maneres, des de dolç fins a salat : guacamole, hummus, melmelada, qualsevol tipus de paté….
A més de tots aquests avantatges, aquest producte és especial, ja que no engreixa i és molt saciant. I té un preu recomanat; un 23% menys que la marca de referència.

PLATS PREPARATS BONS I SALUDABLES

Gràcies a Biográ arriben uns deliciosos plats preparats. Són perfectes per a les persones que no tenen temps de cuinar; per tant, és una manera ràpida i senzilla de menjar sa i saludable.
N'hi haurà de molts tipus, perquè també els vegans gaudeixin d'aquesta novetat. Aquests plats preparats estan fets d'aliments ecològics, amb un gust com si els haguessis cuinat tu.

Xocolata negra 85% de comerç just

Veritas i Oxfam Intermón uneixen forces per aconseguir que més productes importats sense intermediaris i que milloren la vida de les famílies productores estiguin a l'abast dels consumidors.
Aquesta xocolata forma part d'una gamma desenvolupada juntament amb Oxfam Intermón, que disposa del cafè Mujer Uganda i la panela procedent de la regió de Piura, al Perú.

COMERÇ JUST

En consumir les xocolates subministrades per Oxfam Intermón contribueixes a millorar la vida de molts cacaucultors de la cooperativa de Cooproagro de la província de Duarte de la República Dominicana, entre altres associacions. Les famílies productores estan agrupades en una cooperativa que dona suport al desenvolupament de la comunitat, permetent que treballin les seves terres per obtenir uns ingressos millors. Al seu torn, el cacau ecològic i de comerç just disposa d'un sistema de traçabilitat únic que garanteix l'origen d'aquesta tauleta i permet que, com a consumidor, puguis gaudir d'un producte de gran sabor i qualitat portat directament sense intermediaris.
Les delicioses tauletes de xocolata es presenten en un envàs sostenible, un estoig FSC que conté un material compostable que sembla plàstic, però que en realitat no ho és.
Oxfam Intermón fa més de 25 anys que dedica esforços a la comercialització de productes de comerç just, establint unes bases d'igualtat i transparència en les relacions de treball que permeten millorar les condicions de vida de les famílies productores. Tanmateix, aquesta és la primera vegada que Oxfam Intermón du a terme una aliança similar.
Suma't al comerç just i descobreix l'equilibri perfecte entre sabor, qualitat i sostenibilitat!

Descompte no acumulable a altres promocions. Bases a www.veritas.es

MÉS DE 170.000 REGALS

Una tirada per una compra mínima de **10 €**

FES GIRAR LA TEVA COMPRA

veritas

T'acompanyem per aconseguir el pes ideal

Pes ideal és el nou pla d'acompanyament nutricional que publiquem a la nostra plataforma d'aprenentatge online i gratuïta Veritas Food Plans.

veritas
FOOD PLANS

PES IDEAL

- Fas dieta i no t'aprimes?
- Descobreix quins són els aliments i les pautes d'estil de vida que et beneficien per perdre pes.

APUNTA'T AL PLA!

PRÒXIMAMENT

BATCHCOOKING i FAMÍLIES

Fa un mes vam llançar aquesta iniciativa innovadora –amb el pla de Nous vegans– que respon al nostre compromís amb la salut i ens permet posar-te a l'abast contingut de qualitat, a través d'un model de subscripció gratuït.
Cada pla disposa d'informació nutricional elaborada per professionals experts, receptes, menús i materials descarregables. A més, pots aconseguir cupons amb fins a un 40% de descompte en productes seleccionats que podràs bescanviar a les nostres botigues.

PES IDEAL

En aquest pla t'expliquem per què no perds pes, malgrat haver provat diferents dietes d'aprimament, et donem les claus per perdre pes i t'ensenyem els aliments que més et beneficien (quins carbohidrats et recomanem, el paper de les proteïnes, els mites sobre els greixos…).

Trobaràs menús, receptes i idees de batch cooking per organitzar-te a la cuina i evitar menjar aliments que no et beneficien per no tenir plats saludables a la nevera.

A més, completem el pla amb una guia d'hàbits saludables per perdre pes sense reduir la massa muscular, els exercicis recomanats, una rutina fàcil de tres dies i què menjar abans i després d'entrenar-te.

Pots apuntar-t'hi a veritas.es/foodplans

Escarola, la joia de l'hivern

Extraordinàriament versàtil des d'un punt de vista gastronòmic, l'escarola és rica en vitamina C, àcid fòlic i minerals. I tot i que amb prou feines aporta calories, resulta molt saciant gràcies a la seva bona aportació de fibra.

[1

[2

[3

[4

1] Llavor de cànem. Biográ
2] Vinagre d'umeboshi. Terra Sana
3] Escarola. Ecoama
4] Beguda d'ametlles. Natumi

L'hivern és la temporada pròpia de l'escarola i quan està en la seva màxima esplendor. Pot ser llisa o arrissada i, si et molesta el seu gust amarg, posa-la a remullar en aigua durant almenys una hora; després, escorre-la i asseca-la per a fer-la servir immediatament.

BATUTS VERDS I LIQUATS DEPURATIUS

Bat les fulles més verdes amb pera al vapor, kiwi, beguda vegetal d'ametlles i alvocat i pren-ne un got a mig matí. També pots preparar un liquat amb pinya, api, gingebre fresc, fulles verdes d'escarola i llimona per alcalinitzar el cos en dejú. O bé fer una crema depurativa d'escarola amb ametlles, porro, beguda de civada i nap.

AMANIDES

Fes una amanida amb les fulles més blanques, afegeix-hi fruites d'hivern (magrana, taronja) i complementa-la amb un grapat de nous, llavors de carbassa i de gira-sol lleugerament torrades i llavors crues de cànem pelat. Una altra idea és gaudir d'una xatonada, un plat típic català a base de fulles blanques d'escarola, bacallà desalat, anxoves, tonyina, olives i salsa romesco. I a Andalusia és tradicional l'amanida d'escarola amb allada, amb alls laminats fregits i pebre vermell dolç, a la qual pots donar el teu toc personal afegint gambes pelades cuites o pastanaga marinada amb vinagre d'umeboshi.

Pa de motlle de sègol de moniato, kale i alvocat . **veritas.es**

GUARNICIONS I ENTRANTS

És l'ingredient perfecte com a guarnició de peix, carn, ous o proteïnes vegetals com el tempeh al forn, fregit o a la planxa. Igualment, les seves fulles es poden combinar amb plats tebis de cereals (com el fajol), llegums cuits i saltats, verdures macerades i/o fermentats de raves, pastanagues o coliflor. Per arrodonir la recepta, acaba amb un amaniment de miso, suc de mandarina, oli d'oliva, mostassa i tahina.

GRATINADA

Renta i asseca una escarola sencera, unta-la amb oli d'oliva i escampa-hi per damunt pa ratllat, llevat nutricional i espècies al gust. Gratina l'escarola durant 10 minuts fins que quedi daurada i cruixent, vigilant que no es cremi.

SALSES

No deixis d'assaborir una deliciosa salsa pesto feta amb escarola, oli d'oliva, all, pinyons, parmesà, alfàbrega fresca i sal. Utilitza-la per condimentar pasta, peix al forn o tofu fumat a la planxa.

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

Miso blanc: un probiòtic imprescindible

Mongetes i col kale amb miso. veritas.es

A LA CUINA TÉ MOLTES POSSIBILITATS, TOT I QUE PER BENEFICIAR-TE DE LES SEVES PROPIETATS PROBIÒTIQUES ÉS MOLT IMPORTANT QUE NO ESTIGUI PASTEURITZAT

Conegut també com a shiro miso, el miso blanc és un condiment alcalinitzant i probiòtic que ajuda a reforçar el sistema immunitari.

És una pasta elaborada a partir de soja, sal i, a vegades, també arròs: una fermentació natural que contribueix a reforçar el sistema immunitari perquè dona vida als bacteris intestinals. Per tant, és un aliment probiòtic gràcies al fet que els bacteris vius són capaços de regenerar part de la mucosa intestinal.

A la cuina té moltes possibilitats, tot i que per beneficiar-te de les seves propietats probiòtiques és molt important que no estigui pasteuritzat perquè la pasteurització evita que pugui donar vida als bacteris.

SOPES

En aquest cas, s'utilitza com a substitut de la sal. Una vegada tinguis preparat el líquid de la cocció, emplena'n mig got, dilueix-hi acuradament una cullerada sopera de miso blanc i incorpora'l a la sopa. És molt important fer-ho així per evitar que el miso entri en contacte amb l'aigua bullent i s'eliminin els bacteris vius.

VINAGRETES

Prova de preparar una vinagreta per acompanyar amanides, verdures, pollastre, peix… Queda deliciosa i, en el cas del pollastre i el peix, t'ajuda a digerir la proteïna.

Barreja tres o quatre parts d'oli per una de vinagre (pot ser de xerès, de poma…), afegeix-hi una cullerada petita de miso blanc i remena-ho bé. El miso actua com a emulsionant i aconsegueix que els sabors s'integrin a la perfecció.

Si vols, hi pots afegir salsa de soja, mostassa, concentrat de poma o melassa.

PATÉS I SALSES

El miso blanc també combina amb diferents bases per aconseguir exquisides salses o patés. Per exemple, pots fer un paté de tofu incorporant una cullerada petita per persona de miso blanc a una base de tofu triturat amb aigua i batent-ho bé. I si hi afegeixes una mica més d'aigua, obtindràs una salsa ideal per condimentar arròs, peix, pasta, etc.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

Miso blanc. Tècniques de cuina. www.veritas.es]

Sopa depurativa. veritas.es

[1

[2

1] Shiro miso. Lima
2] Shiro miso. Kenshô

Dhal amb verdures i arròs basmati

Típic de l'Índia, el dhal és un plat saborós i molt aromàtic, gràcies a les espècies, que aporta proteïna completa fruit de la combinació de les llenties vermelles amb l'arròs basmati.

INGREDIENTS:

- 2 tasses de llenties vermelles
- 1 moniato
- ¼ de carbassa cacauet
- ½ ceba
- 6-8 bolets portobel·lo
- 1 llima
- 1 llauna de llet de coco tipus thai
- 1 tros de 5 cm de gingebre fresc
- 1 xili verd o vermell (opcional)
- 2 cullerades de curri en pols
- 1 cullerada de garam masala
- 1 cullerada petita de cúrcuma en pols
- 1 cullerada petita de llavors de coriandre
- 1 cullerada petita de comí en pols
- 1 grapat de coriandre fresc
- 5-6 tasses d'aigua
- 2-3 cullerades de ghee
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a l'arròs:

- 2 tasses d'arròs basmati (integral o blanc)
- 1 tros de 5 cm de gingebre fresc
- 1 canonet de canyella
- 2-3 claus aromàtics

ELABORACIÓ:

1]Renta i drena l'arròs.
2]Cuina la varietat triada (blanc o integral) segons les instruccions del paquet, juntament amb la canyella, el gingebre i els claus.
3]Una vegada fet, passa'l per aigua i drena'n el líquid. Reserva'l.
4]Preescalfa el forn a 180 °C.
5]Renta, pela i talla a daus petits la carbassa i el moniato. Barreja'ls en un bol amb una cullerada de garam masala i un rajolí d'oli d'oliva.
6]Passa'ls a una safata de forn i enforna'ls durant uns 30 minuts o fins que estiguin daurats.
7]Renta les llenties, escorre-les, renta-les una altra vegada, torna-les a escórrer i col•loca-les en una olla amb les tasses d'aigua i la cúrcuma. Barreja-ho i afegeix -hi una cullerada petita d'oli per damunt sense remenar.
8]Sense tapar l'olla, cou les llenties a foc mitjà durant uns 15 minuts o fins que notis que han perdut fermesa. Vigila que no es quedin sense aigua i si veus que l'han absorbit afegeix-n'hi una mica més. Una vegada fetes, escorre-les i reserva-les.
9]Escalfa el ghee a foc mitjà-baix en una olla (preferentment de ferro colat) i quan estigui calent incorpora-hi el curri i el comí en pols, el gingebre pelat i tallat finament (o ratllat), les llavors de coriandre i, si t'agrada el picant, el xili sense les llavors i trossejat.
10]Deixa-ho coure una mica perquè es deixin anar els sabors i afegeix-hi la ceba pelada i tallada a daus. Remena-ho perquè s'impregni de les aromes de les espècies i sofregeix-la fins que agafi color, però sense que es cremi.
11]Incorpora-hi els bolets tallats a tires i salta'ls fins que perdin la fermesa.
12]Afegeix-hi la llet de coco, barreja-ho i cou-ho durant 3 minuts.
13]Esprem dins de l'olla el suc de la llima, remena-ho, afegeix-hi les llenties i la verdura rostida, torna-ho a barrejar i, finalment, incorpora-hi una bona part del coriandre prèviament tallat, els espinacs, una mica de sal, i cou-ho 5 minuts més abans d'apagar el foc.
14]erveix-ho sobre un llit d'arròs basmati aromàtic i empolvora-ho amb la resta del coriandre fresc.

[GREEN MAMA. www.greenmama.es]

1]

2]

1] Cus cús de llentia vermella. Lazzaretti
2] Ghee. Veritas

Constipats a ratlla

Menú a base d'aliments per combatre les infeccions i estimular les defenses

[DILLUNS

DINAR
[Fajol saltat amb verdures i bolets xiitake

SOPAR
[Pollastre a la planxa amb mousse de carbassa i gingebre
[Daurada en sopa de miso

[DIMARTS

DINAR
[Amanida de mesclum amb taronja, formatge de cabra i llavors de carbassa
[Hamburguesa de carxofa amb xips de kale

SOPAR
[Coliflor, mill i pastanaga bullits en brou vegetal amb cúrcuma
[Tempeh arrebossat amb all i julivert

[DIMECRES

DINAR
[Sopa de civada i fajol (amb base de brou vegetal)
[Guisat de mongetes blanques amb verdures, cloïsses i farigola

SOPAR
[Noodles de pollastre amb verdures

Crema d'api-rave i pastanaga amb romaní . veritas.es

[DIJOUS

DINAR
[Crema d'api-rave i pastanaga amb romaní
[Amanida de tofu fumat, amaniment d'ametlles i pera

SOPAR
[Brou per enfortir les defenses
[Ou remenat amb alls tendres

[DIVENDRES

DINAR
[Crema de bròcoli i ceba especiada amb kombu
[Croquetes de mill amb pernil i amanida

SOPAR
[Cruixents d'espelta i pipes amb paté de xiitake, ou dur i germinats

Orada en sopa de miso. veritas.es

[PER ESMORZAR:

[Suc de clementina
[Crema o flocs de fajol amb beguda vegetal i fruita seca

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Infusió de gingebre amb llimona
[Barretes de sèsam
[Iogurt amb pol·len

1]Tempeh macerat amb tamari. Vegetalia
2] Llavors de carabassa. Veritas
3] Avellana torrada. Natura
4] Fajol. El Granero
5] Te verd amb gingebre i llimona. Artemis

[1 [2 [3 [4 [5

[CONSELLS:

[Evita els aliments que recarreguin el fetge i el sistema digestiu, com sucres, alcohol, processats amb molts additius i farines refinades.

[Aliments per combatre les infeccions: pera d'aigua, ceba i nap t'ajudaran a tenir netes les vies respiratòries. El miso o els bolets orientals com el xiitake o el maitake enforteixen la immunitat. Recorda que, si els consumeixes ecològics, n'obtindràs més nutrients amb menys quantitat.

[Espècies com l'all, la farigola i el gingebre tenen efectes antibiòtics i antivírics i mobilitzen l'energia cap amunt. Ajudes com la gelea reial o el pol·len són útils en el canvi de temporada per reforçar el sistema immunitari.

[Sabies que les llavors de carbassa són riques en minerals com el zinc? Aquest és un mineral que actua impedint la replicació del rinovirus, que és el causant de la majoria dels refredats. D'altra banda, prendre aliments abundants en vitamina C, com ara fruites cítriques, baies i hortalisses, t'ajudarà a recuperar-te més ràpid.

MATCHA LATTE

El matcha latte és una beguda deliciosa i saludable per començar el dia o prendre a mitja tarda. És reconfortant i, gràcies al te matcha, aporta beneficis antioxidants, antiinflamatoris, desintoxicants i revitalitzants.

INGREDIENTS:

- 1 tassa de beguda d'anacard sense sucre
- ½ cullerada petita de te matcha
- 1 polsim de canyella
- 1 cullerada petita de crema d'ametlles
- 1 dit d'aigua calenta

ELABORACIÓ:

1] Remena el te matcha amb l'aigua calenta (sense que arribi a bullir) fins a desfer tots els grumolls.
2] Escalfa la beguda vegetal. Quan estigui llesta, afegeix-la en una batedora juntament amb la crema d'ametlles i la canyella.
3] Barreja la beguda vegetal amb l'aigua i el te matcha.
4] Finalment, empolvora te matcha per sobre la beguda.

1] Beguda d'anacard. Ecomil
2] Matcha. Iswari

[DIETISTA INTEGRATIVA GLENN COTS. www.glenncots.com]

CURSOS D'HIVERN

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

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

ACTIVITATS DE FEBRER · BARCELONA

Dissabte 1 de febrer
QUALITAT DE VIDA I CÀNCER
Associació d'Oncologia Integrativa
Horari: durant tot el dia — **5 €**

Dilluns 3 de febrer (curs de 6 sessions)
TÈCNIQUES DE CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA (NIVELL 1)
Mireia Anglada
Horari: 18.00 h - 20.30 h — **220 €**

Dilluns 3 de febrer
CURS D'HIPOPRESSIVES PER A PRINCIPIANTS (CURS DE 4 SESSIONS)
Postural Fit
Horari: 16.00 h - 17.00h — **60 €**

Dimecres 5 de febrer
MINDFUL EATING
Mireia Hurtado
Horari: 18.00 h - 21.00 h — **30 €**

Dijous 6 de febrer
BATCH COOKING: PLANIFICA'T LA SETMANA I TRANSFORMA LA TEVA SALUT
Cristina Manyer
Horari: 11.00 h - 14.00 h — **40 €**

Dijous 6 de febrer
FARMACIOLA NATURAL PER A LA DIGESTIÓ
Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.00 h — **25 €**

Dissabte 8 de febrer
FOTOGRAFIA GASTRONÒMICA I CUINA NATURAL
Lenka Selinger
Horari: 11.00 h - 14.00 h — **35 €**

Dissabte 8 de febrer
MEDITACIÓ IOGA NIDRA, ASTROLOGIA I AROMATERÀPIA ENERGÈTICA
Alba Guiluz
Horari: 16.00 h - 20.00 h — **65 €**

Dilluns 10 de febrer
PLA D'ACCIÓ PER CANVIAR D'HÀBITS ALIMENTARIS (CURS DE 4 SESSIONS)
Mireia Anglada
Horari: 18.00 h - 20.30 h — **180 €**

Dijous 13 de febrer
MEDICINA INTEGRATIVA PER A LA DONA JOVE
Mercè Vancells
Horari: 18.30 h - 20.30 h — **25 €**

Divendres 14 de febrer
APRÈN A FER EL TEU PROPI PA SENSE GLUTEN
Jordi Mamafermenta
Horari: 17.00 h - 20.00 h — **40 €**

Dissabte 15 de febrer
PA DE MASSA MARE AMB XOCOLATA AMB NABIUS PER ALS MÉS PETITS
Mònica Bonsfocs
Horari: 11.00 h - 13.00 h — **35 €**

Dimarts 18 de febrer
BIOSUSHI I CUINA ASIÀTICA SALUDABLE
Alf Mota amb la col•laboració de Lima
Horari: 11.00 h - 13.30 h — **20 €**

Dimarts 18 de febrer
MENJA SA CADA DIA (CURS DE 4 SESSIONS)
Alf Mota
Horari: 18.00 h - 20.30 h — **180 €**

Dimarts 25 de febrer
CUINA AMB ALIMENTS FUNCIONALS
Alf Mota amb la col•laboració d'El Granero Integral
Horari: 11.00 h - 13.30 h — **20 €**

Dimarts 25 de febrer
INTRODUCCIÓ A LA CUINA AIURVÈDICA (CURS DE 3 SESSIONS)
Alf Mota
Horari: 18.00 h - 20.30 h — **160 €**

Dimecres 26 de febrer
MINDFULNESS: GESTIÓ DE L'ESTRÈS, L'ANSIETAT I ALTRES FONTS DE MALESTAR
IRENE PLATA
Horari: 18.00 h - 20.30 h — **35 €**

Dijous 27 de febrer
MASTERCLASS DE RAMEN VEGÀ
Mike Davies d'Umami Plantbased
Horari: 18.30 h - 21.00 h — **39 €**

● 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 FEBRER · SANT CUGAT

Dilluns 10 de febrer
LLEGUMS A LA TAULA: UN SUPERALIMENT ECONÒMIC I MOLT VERSÀTIL
Silvia Escorihuela (El Racó Saludable)
Horari: 18.30 h - 21.00 h — **25 €**

Dimecres 12 de febrer
HAMBURGUESES, MANDONGUILLES, CROQUETES... VEGANES!
Mireia Anglada (amb la col•laboració de Vegetalia)
Horari: 18.00 h - 20.00 h — **20 €**

Dimarts 18 de febrer
INTRODUCCIÓ A LA CUINA ENERGÈTICA
Anna Grau (Kombu Sant Cugat)
Horari: 18.30 h - 21.00 h — **30 €**

Divendres 21 de febrer
SOPARS SALUDABLES EN MENYS DE 20 MINUTS
Gina Estapé
Horari: 17.30 h - 20.00 h — **30 €**

Dilluns 24 de febrer
CUINA SUPERNUTRITIVA: ELS BENEFICIS DE LA BAIXA TEMPERATURA
Laura Arranz (amb la col•laboració de Biográ)
Horari: 18.30 h - 20.30 h — **20 €**

Divendres 28 de febrer
BATCH COOKING: PLANIFICA'T LA SETMANA I TRANSFORMA LA TEVA SALUT
Cristina Mayer
Horari: 17.30 h - 20.00 h — **40**

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)

Crema de manos.
The Beauty kitchen.
La receta paso a paso

Crema de manos para el frío

Crema de manos muy hidratante. La manteca de karité crea una barrera protectora que ayuda a prevenir y tratar las pieles más secas y danadas. El aceite de almendras ayuda a dar elasticidad y calmar la piel. Resulta ideal para manos agrietadas y para cicatrizar heridas.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de manteca de karité
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de aceite de almendra
- 2 cucharadas de gel de aloe vera
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

ELABORACIÓN

1] Cocina 3 cucharadas de manteca de karité y 1 cucharada de aceite de coco al bano maría, removiendo hasta que los aceites quedan líquidos; sin que lleguen a hervir.

2] Vierte en un recipiente y anade 1 cucharada de aceite de almendras, 2 cucharadas de gel de aloe vera y 4 gotas de aceite esencial de lavanda.

3] Remueve y deja enfriar.

4] Bate hasta que tenga consistencia de mousse.

Aplícate la crema diariamente en invierno.

1]

1] Manteca de karité. Mon.

[MAMITABOTANICAL]

Coberter

MATERIALS

- 6 llaunes de llet de coco Dr. Goerg
- Corda
- 2 bagues
- 4 claus petits
- Martell
- Pistola de cola en calent i adhesiu
- Obrellaunes
- Alicates
- Peça de fusta (22 x 16 cm)
- Filaberquí

INSTRUCCIONS

1] Treu les etiquetes.

2] Obre la llauna i utilitza l'obrellaunes per perfilar la vora que talla, i retira-la amb les alicates.

3] Fes dos forats a la peça de fusta amb el filaberquí.

4] Introdueix la corda per les bagues i fes un nus als extrems.

5] Fixa les llaunes a la fusta amb cola calenta.

6] Utilitza dos metres i mig de corda, fes nusos als extrems i clava la corda a la base de la fusta.

7] Voreja el recipient i torna a clavar un clau per fixar l'extrem.

DR. GOERG

Llet de coco.
400 ml

Coberter. Upcycling. www.veritas.es

[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.

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]

Coberter.
Upcycling.
La recepta pas a pas

ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA PER A TOTS I PER A TOTS ELS DIES