

AQUESTA PRIMAVERA MENJA ECOLÒGIC MENJA SANA



LLISTA DE LA COMPRA PER A UNA MICROBIOTA SANA

Alf Mota et recomana els aliments probiòtics i prebiòtics que seran els teus aliats.

SENT L'ENERGIA PRIMAVERAL!

Descobreix els complementos naturals que t'ajudaran a superar l'astènia primaveral.

RECEPTA DE TEMPORADA

Macarrons amb pesto d'espinacs i pèsols.



Ana Patricia Moreno
Product Marketing Manager

¡Ya estamos en primavera!

Durante esta estación, el cuerpo se moviliza para adaptarse a los cambios de temperatura y estilo de vida. Y, por tanto, se favorecen los procesos de depuración y eliminación de los excesos acumulados durante el invierno. Con el objetivo de ayudar al hígado y a la vesícula biliar en esta tarea depurativa, la naturaleza nos ofrece verduras y hortalizas que, gracias a su riqueza en antioxidantes y vitaminas, estimulan las funciones de depuración del organismo.

En esta revista, encontrarás múltiples consejos para incorporar estas frutas y verduras en tus platos, así como recetas deliciosas.

Además, cuando llega la primavera también podemos experimentar la conocida astenia primaveral, que se manifiesta a modo de cansancio generalizado, cambios de estado de ánimo y falta de concentración.

Por ello, en este número te recomendamos complementos nutricionales y un menú para que tus niveles de energía no se vean alterados y puedas disfrutar de esta estación con vitalidad.

¡Feliz primavera!

    shop.veritas.es



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 CO₂, 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
Posa't en forma amb la marxa nòrdica
ETS EL QUE MENGES



[8 CONSELLS D'ENXEVI
Transforma el teu metabolisme amb llavors de lli
XEVI VERDAGUER



[10 DIVERSITAT
El món del nadó
MAI VIVES



[12 ESTIL DE VIDA
Llista de la compra per a una microbiota sana
ALF MOTA



[14 ENFAMÍLIA
Els millors aliments per a nens hiperactius
ETS EL QUE MENGES



[16 BIENESTAR
Champú: ¿sabes cuál necesita tu pelo?
NURIA FONTOVA



[17 FARMACIOLA
Sent l'energia primaveral!
ECORGANIC



[18 ENTREVISTA
Esther Vivas
ADAM MARTÍN



Quinoa ecològica, el superalimento por excelència
M. D. RAIGÓN



[23 FONDODOCUMENTAL
Si comes ecològic, tindràs més nutrients
CARLOS DE PRADA



[24 LLEGIRETIQUETES
Xampú Vitalidad de poma bio i aloe bio NaturaBio



[26 COMPANYYS DE VIATGE
Finca La Vall, cada verdura al seu temps



[30 EL NOSTRE OBRADOR
Rodó d'olives: caràcter mediterrani



[34 SOM CONSCIENTS
Hem reduït l'IVA dels productes d'higiene femenina



[35 VERITAS LAB
Lasanya sense gluten



[36 SOSTENIBILITAT
Volem ser carboni positius!
PAULA PITARG
ANNA BADIA



[38 TERRA VERITAS
Tallers online d'abril



[40 TREU-NE PROFIT!
Llorer, la fulla que marca la diferència
ALF MOTA



[42 TÈCNiques DE CUINA
5 formes diferents de menjar kale
MIREIA ANGLADA



[44 DETEMPORADA
Macarons amb pesto d'espínacs i pèsols
ROCÍO MONTÓYA



[46 RECEPTA
Crema de llenties vermelles



[48 MENÚ
Energètic



[50 BEAUTY KITCHEN
Pasta de dents MAMITABOTANICAL



[51 UP CYCLING
Arracades
MARTA SECOND



Recepta. Crema d'azukis i cacau.
veritas.es



Posa't en forma amb la marxa nòrdica

La marxa nòrdica és molt més que caminar amb dos bastons. Practicada correctament i de manera regular, ajuda a disminuir el sobrepès, abaixar el colesterol, reduir la hipertensió arterial, elevar les defenses de l'organisme, dormir millor i fins i tot estar de bon humor.

Molts problemes de salut de la societat actual (obesitat, colesterol alt, malalties cardiovasculars...) es deuen, en gran manera, al sedentarisme. La millor manera d'evitar-ho és trobar l'equilibri entre el moviment, l'alimentació i el descans, els tres pilars bàsics de la salut. Aquest enfocament global de la salut és el que promou la marxa nòrdica, una activitat física que consisteix a caminar de manera natural amb un parell de bastons especialment dissenyats per impulsar-se, però no s'ha de confondre amb el senderisme o trekking amb bastons, perquè aquests últims tenen una estructura diferent i només serveixen de suport.



Recepta. Burgers de cigrons i porro.
veritas.es



Expestos en crujientes hace más de 20 años

UNA TEXTURA FINA Y CRUJIENTE,
LIGERAMENTE TOSTADO Y UN SABOR AUTÉNTICO

www.lepaindesfleurs.es

ENFORTEIX ELS MÚSCULS I ACTIVA LA CIRCULACIÓ

Gràcies a la seva combinació de moviments simètrics, rítmics i dinàmics, millora la postura i mobilitza el 90% de la musculatura corporal de manera equilibrada, cosa que enforteix la columna vertebral, tonifica el sòl pelvià, augmenta la capacitat pulmonar i estimula la circulació de retorn. Igualment, no resulta gens agressiva per a les articulacions.

ESTIMULA EL CONSUM DE CALORIES I LA CREMA DE GREIXOS

Practicar-la de manera moderada i regular –és a dir, durant un mínim de 30 minuts al dia o 60 minuts en dies alterns– t'ajudarà a disminuir el sobrepès, cremar greixos, consumir calories, controlar els nivells de glucosa en sang en diabetis de tipus 2 i reduir la hipertensió arterial i els nivells de colesterol, a més d'incrementar les defenses de l'organisme.

AJUDA A CUIDAR L'ALIMENTACIÓ

El fet d'incloure la marxa nòrdica en la rutina diària ajuda millorar els hàbits alimentaris, ja que contribueix a prendre consciència de la pròpia salut i els qui la practiquen s'adonen que l'exercici,

malgrat que és molt necessari i beneficiós, no garanteix una vida saludable si no es complementa amb els altres eixos de la salut: una bona nutrició i un repòs òptim.

COMENÇA A POC A POC I AMB BONA TÈCNICA

Diuen que fer bé les coses és més important que fer-les i, en aquest cas, no pot ser més cert. Si has decidit incloure la marxa nòrdica en el dia a dia, és fonamental que siguis conscient de la teva forma física i que ho facis de manera progressiva i sense forçar-te.

S'aconsella a qualsevol edat, però abans de començar t'has d'informar i aprendre la tècnica de professionals experts. Així aprendràs a fer bé els moviments i evitaràs possibles lesions derivades d'una pràctica inadequada o una sobrecàrrega d'intensitat.



1] Isotònica de llimona i taronja.
Native Organics



LA MULTI-LECHE VEGETAL
FABRICADO EN FRANCIA

YA COCO ESENCIA GOURMET

99% DE LECHE DE COCO
SIN AZÚCAR
FERMENTADO
FAIR COCO

-20%

YA COCO CHOCOLATE
CHOCOLATE NEGRO SUPERIOR
COMERCIO JUSTO
GOURMET



NEIX AQUÍ, A PROP TEU



DELICIOSOS
Y EXÓTICOS
POSTRES VEGETALES
100% ORGÁNICO

*biogroupe



Transforma el teu metabolisme amb llavors de lli

1



2



3



- 1] Llavors de lli.
Linwoods.
2] Llavors de cà-
nem. Ecocanem
3] Ordi en gra.
Biogrà

Gràcies al seu gran contingut en lignans, les llavors de lli són un fitoestrogen molt potent que et pot canviar el metabolisme (ajuden a aprimar-se, prevenen problemes de pròstata, eviten dolors premenstruals...), però només et podràs beneficiar de les seves propietats si el teu microbioma les metabolitza correctament.

Recepta. Pa de llavors sense gluten. veritas.es



Tot comença a l'intestí. Allà s'allotgen milions de bacteris –el conjunt dels quals rep el nom de microbiota– i els seus gens –el microbioma– interactuen amb les teves hormones i els polifenols dels aliments que ingereixes. Perquè hi hagi més activitat d'aquests polifenols hi ha d'haver una gran diversitat bacteriana a l'intestí.

QUÈ SÓN ELS LIGNANS?

Hi ha molts aliments amb funcions estrogèniques (fitoestrògens) i els lignans són un dels més importants: contenen un beneficiós polifenol que millora l'índex de

massa corporal, el restrenyiment, les inflamacions, la memòria, els símptomes de la menopausa, la salut cardiovascular, el sistema ossi i l'estat de la pell, a més de tenir acció antiviral i antifúngica.

Les llavors de lli són especialment riques en lignans i per aprofitar al màxim els seus beneficis, el teu microbioma les ha de metabolitzar de manera òptima. En arribar a l'intestí, els lignans són convertits pels bacteris intestinals en molècules més petites fabricades al còlon, i són aquestes les que assumeixen activitat biològica com a fitoestrògens.

QUANTITAT D'ALIMENT

1 cullerada petita de llavors de lli	42 mg
1 cullerada petita de llavors de sèsam	6 mg
½ tassa de col kale trossejada	0,4 mg
½ tassa de bròcoli trossejat	0,3 mg
½ tassa d'albercocs trossejats	0,2 mg
½ tassa de col trossejada	0,15 mg
½ tassa de cols de Brussel·les trossejades	0,15 mg
½ tassa de maduixes	0,1 mg

CONTINGUT DE LIGNANS

42 mg
6 mg
0,4 mg
0,3 mg
0,2 mg
0,15 mg
0,15 mg
0,1 mg

ON ES TROBEN?

La quantitat recomanada de lignans se situa a partir de 50 mg per dia i són presents en les llavors (lli, sèsam, cànem i rosella) i en els cereals (sègol, civada, ordi i blat). També es localitzen en verdures (bròcoli, col, col de Brussel·les, col kale, espàrrecs, all, ceba, pastanaga), fruites (mores, maduixes, albercocs, prunes), soja, lleties, te verd, te negre, cafè, vi i cervesa.

SEMPRE TRITURADES!

Perquè no et perdís ni un de sol dels molts nutrients de les llavors de lli (àcids grassos omega-3 i omega-6, vitamines B i E, ferro, calci, potassi, fòsfor, iode, zinc...) és important consumir-les triturades. Aquestes llavors tenen una cutícula dura que és molt difícil de trencar en mastegar, per la qual cosa solen passar a través de l'intestí intactes.

Compra-les ecològiques i, una vegada triturades, guarda-les a la nevera per evitar que s'oxidin. Per aconseguir una dosi de lignans amb efectes terapèutics en calen dues cullerades petites al dia, que pots menjar directament o bé afegir-les a sopes, cremes de verdures, suc de fruita, amanides, iogurts, etc.

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

¡ Prueba nuestros snacks Bio y saludables !

MASTRIGO BIO GOURMET, S.L. - Pol. Ind. El Semolilla. Calle B, nave 6. - 30640 Abanilla. Murcia. España.
Tel: (+34) 968 85 95 83 - info@mastrigo.com - www.mastrigo.com

@MastrigoBio
@mas_trigo
@Mas_Trigo

El món del nadó

El primer any de vida és una etapa única i meravellosa, però també una de les que més interrogants planteja en relació amb l'alimentació, la higiene i les cures del petit. Veritas t'acompanya en aquest viatge i t'ofereix solucions saludables, pràctiques i ecològiques.



1] Tovallolletes humides. Moltex. 1] Gel sense perfum. Crema hidratant. Crema sense perfum. Mustela. 3] Verdures amb arròs i quinoa. Vegebaby.

Cap als quatre mesos s'han d'incloure en la dieta del nadó altres aliments que conviuran amb la lactància fins que el pediatre ho indiqui. Tot i que els pots preparar a casa amb ingredients ecològics de primera qualitat, a les nostres botigues també tens l'opció ja envasada: ecològica, totalment controlada i sense conservants ni additius químics.

[Potets. Els ecològics se sotmeten als controls que exigeix el mercat no ecològic més els específics de la producció ecològica. A més, alguns es pasteuritzen amb el sistema HPP, que manté intactes les característiques nutritives i organolèptiques dels ingredients. En tenim de verdures, de verdures amb arròs i de verdures amb carn, peix o pollastre.

[Farinetes. Les primeres farinetes de cereals es poden preparar amb arròs integral, civada o quinoa. Més endavant, arriba el torn del mill o el fajol, i posteriorment s'introdueixen el sègol, el blat o l'espelta.

[Llet de continuació. Molt equilibrada, pot ser tant de vaca com de cabra i té el nivell adequat de proteïnes, hidrats de carboni i àcids grassos poliinsaturats.

[Compotes de fruita. En trobaràs de fruita cuïta sense sucres afegits o de fruita crua en puré, d'un sol gust o combinades.

[Galetes de dentició. Estan pensades per oferir-les al nadó quan li surten les dents. No s'esmicolen i es desfan en contacte amb la saliva.

XIP-XAP, A L'AIGUA!

[Gels, xampús, llets sense esbandir i cremes hidratants. Totes les referències tenen un elevat percentatge d'olis vegetals i extractes naturals de plantes, com la civada i la calèndula: la primera destaca pel seu efecte nutritiu i suavitzant i l'oli de calèndula –que s'extreu per maceració de la flor– regenera, hidrata, evita irritacions i té propietats desinfectants, antiinflamatòries i cicatritzants.

LA CURA DE LA ZONA DEL BOLQUER

La pell d'un nadó és cinc vegades més fina que la d'un adult i, com que la seva funció de barrera és molt limitada, resulta especialment sensible als ingredients químics presents en els productes no ecològics.



[Tovallolletes. Les ecològiques es fan amb cotó ecològic i estan lliures de parabens, sodi lauryl sulfat i conservants sintètics. Les seves fórmules hipoal·lèrgiques inclouen olis essencials d'ilang-ilang, gerani i camamilla per netejar, humectar i protegir la pell.

[Pomades. La zona del bolquer està sotmesa a un efecte oclusiu i la combinació de l'orina, la femta i la suor pot provocar inflamacions i la dermatitis del bolquer. A Veritas tenim pomades específiques per prevenir aquestes afeccions.

[Bolquers. Els bolquers ecològics són molt absorbents i estan fets amb materials naturals cultivats ecològicament i lliures de clor. I també tens l'opció dels bolquers de tela reutilitzables, una alternativa més fàcil de fer servir del que creus; només cal rentar-los a uns 30 o 40 °C amb sabó neutre, sense suavitzant ni lleixiu, i assecar-los a l'assecadora o al sol.

XUMETS, BIBERONS, MOSSEGADORS...

Descobreix la nostra gamma de productes ecològics per al dia a dia: des de biberons i tetines fins a mossegadors i xumets, passant per vaixelles i coberts de bambú, adaptats a les seves necessitats. Els xumets i les tetines són de cautxú natural i els mossegadors estan fets d'arrel d'iris (liri), que estimula la dentició. Els biberons són de vidre i alguns estan protegits per una coberta de suro, que permet l'aïllament tèrmic i protegeix contra els cops.

[MAI VIVES. Consultora de nutrició i salut]



PLATOS PREPARADOS CALENTAR Y LISTO



P.I. Camins nous, 3, P-4
43740 Móra d'Ebre
Tarragona
Tel. 977 406 134
www.bionsan.com

- 1 
 - 2 
 - 3 
 - 4 
 - 5 
- 1] Xucrut de col blanca. Vegetalia
2] Kombutxa de fruites vermelles. Komvida
3] Quefir d'ovella. Cantero de Letur
4] Fajol. El Granero
5] Llavors de lli marró molt. Naturgreen

Llista de la compra per a una microbiota sana

Seguir una dieta saludable i rica en fibra –que combini aliments probiòtics i prebiòtics– és fonamental per mantenir una microbiota intestinal en bon estat i prevenir o tractar malalties de manera natural.

Recepta. Pita reial amb vegeburger.
veritas.es



La composició de la microbiota intestinal varia en funció dels canvis en la dieta, en el clima o en els microorganismes presents a l'entorn. Així, cada vegada que ingereixes un aliment estàs alimentant els milions de bacteris que habiten l'intestí. Per tant, regulant l'alimentació, podràs regular el poder que els bacteris intestinals exerceixen sobre l'organisme. A més, als intestins s'allotja el sistema nerviós entèric, un segon cervell que té influència sobre el sistema immunitari i el benestar mental i emocional.

PROBIÒTICS: XUCRUT, PICKLES, KOMBUTXA, QUEFIR...

Els aliments vegetals fermentats –com la xucrut, el kimchi, l'all negre i els pickles– i certes begudes fermentades (kombutxa, quefir) són una manera fàcil i segura d'introduir aliments probiòtics al dia a dia. De fet, el llarg de la història, han estat molts els pobles a tot el món que han elaborat fermentats: el iogurt, el formatge i les olives a Occident o el tamari, el tempeh, la umeboshi i el miso a Orient. Durant segles, aquests aliments els han ajudat a millorar la digestió i a enfortir la salut.

Per assegurar una bona aportació dels microorganismes beneficiosos, has de rebutjar els aliments fermentats que s'han elaborat amb acceleradors de la fermentació, conservants, additius i potenciadors de gust. Tampoc són recomanables els que estan simplement adobats amb vinagres pasteuritzats, que actuen com a conservant i no com a agent de fermentació.

PREBIÒTICS: CEREALS INTEGRALS, LLEGUMS, LLAVORS...

Els prebiòtics són rics en fibra soluble i alimenten els bacteris probiòtics que s'allotgen a l'intestí. Si vols actuar eficaçment sobre la microbiota intestinal, és recomanable que incloguis en la dieta diària aliments que estimulin el desenvolupament d'aquests bacteris probiòtics.

Entre els principals aliments prebiòtics destaquen els cereals integrals (arròs, civada, fajol), les fruites (són especialment aconsellables els plàtans, les baies i les prunes), les hortalisses, els llegums (cigrons, lleties, mongetes), els tubercles (moniatos, patates, nyàmeres), les llavors de lli, la fruita seca, etc. Per fer-te'n una idea, una persona que consumeixi regularment cereals integrals, tubercles i llegums, juntament amb un mínim de cinc racions diàries de fruita i verdura, té assegurada la quantitat de fibra que els bacteris intestinals necessiten per estar sans.

[ALF MOTA. Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica]



BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

PARA UNA COCINA EQUILIBRADA

Descubre el aceite de girasol virgen rico en vitamina E




Comparte tus recetas
#bioplanete



DISPONIBLE SOLO EN TIENDAS ORGÁNICAS

www.bioplanete.com





- 1] Alga wakame deshidratada. Porto Muiños
2] Clorel·la en pols. Ecolife
3] Oli Mix Omegas. Natursoy

Els millors aliments per a nens hiperactius

Es pot millorar la hiperactivitat infantil a través de la dieta? Alguns estudis així ho afirmen i aconsellen una alimentació rica en vitamines del grup B, àcids grassos essencials omega-3, magnesi i algues.

Al voltant del 5% dels nens en edat escolar pateix TDAH (trastorn per déficit d'atenció amb hiperactivitat) i tot i que se'n desconeixen les causes amb exactitud, la majoria de recerques apunten al fet que les causes són d'origen genètic i ambiental. D'una banda, hi ha la hipòtesi que aquests nens tenen una alteració neuroquímica de les vies de la dopamina i la serotonina que afecta el sistema de processament de la informació i que els fa incapaços de distingir entre les qüestions importants i les irrelevantes. I entre els motius ambientals, destaquen una resposta adversa a certs additius, les intoleràncies alimentàries, un augment de la ingesta de metalls pesants, la sensibilitat a productes químics ambientals...

Recepta. Carbassa farcida de cigorns i espelta. veritas.es



Habitualment, als petits se'ls sol tractar des d'un punt de vista farmacològic i psicològic. No obstant això, i atès que diferents recerques han observat millores en el comportament quan s'eliminen els productes amb molts additius i sucres, molts especialistes opten per la via de la complementació nutricional natural (juntament amb una modificació de la dieta) abans d'administrar un medicament. El resultat és una millora de l'atenció, la capacitat d'aprenentatge, el rendiment escolar i la qualitat del son.

ALGUES QUE DESINTOXIQUEN L'ORGANISME

Els nens amb déficit d'atenció i hiperactivitat són més susceptibles als contaminants dels pesticides i herbicides utilitzats en els cultius no ecològics, uns contaminants que són potencialment neuro tòxics i poden afectar el seu comportament.

El consum diari d'alga wakame, arame, dulce o kombu és una bona opció per ajudar a netejar l'organisme i, al mateix temps, remineralitzar-lo. Una altra alga molt recomanable és

la clorel·la, que com que és rica en clorofil·la presenta una gran afinitat pels metalls pesants i les toxines del cos, que arrossega i elimina gràcies a la gran quantitat de fibra que conté. Perquè el petit es vagi acostumant al gust que té, pots afegir una mica de pols de clorel·la a batuts i cremes de verdures.

OMEGA-3 PER EQUILIBRAR EL SISTEMA NERVIÓS

Els àcids grassos omega-3 són necessaris per a un funcionament òptim del sistema nerviós i estan presents en l'oli de lli d'extracció en fred, el peix blau petit (sardines, seitons) i les llavors de lli, de carbassa i de xia.

Avui dia, a causa de l'empobriment del sòl, les verdures procedents de l'agricultura intensiva no ecològica són pobres en magnesi, un mineral que actua com a relaxant muscular i que no pot faltar en la dieta del nen hiperactiu. Per tant, cal triar aliments rics en aquest mineral (verdures, cereals integrals, fruita seca i llavors) que siguin d'origen ecològic.

Disfruta la gama de productos Biosabor



Canal Salud en biosabor.com



facebook.com/empresabiosabor
twitter.com/biosabor_agro
instagram.com/biosaborsat

Bio Sabor

www.biosabor.com

950 700 100

Champú: ¿sabes cuál necesita tu pelo?

Utilizar el champú adecuado es imprescindible para tener un cabello sano y fuerte. Los ecológicos equilibran el cuero cabelludo, limpian sin agredir y reparan gracias a la pureza de sus ingredientes, en su mayoría, aceites vegetales y extractos de plantas o frutas.

Si observas tu cabello con atención, es muy probable que lo notes distinto en las raíces que en las puntas: las primeras te hablan de su naturaleza, pero son las segundas las que revelan su estado. Por ello, es aconsejable alternar dos champús diferentes: uno que actúe sobre su tipología y otro que trate su estado; sin olvidar prestar atención a los ingredientes y elegir un producto que te asegure su pureza, para que sean realmente efectivos.

Los champús ecológicos solo incluyen activos naturales (aceites vegetales o esenciales, extractos de hierbas o frutas) y están libres de siliconas, parafinas y vaselinas, tres sustancias sintéticas que crean una película alrededor de cada pelo, evitando la penetración de los ingredientes y proporcionando una falsa sensación de hidratación. Asimismo, rechazan los sulfatos –unos detergentes derivados del petróleo muy irritantes que

eliminan la capa protectora del pelo– y utilizan tensioactivos vegetales, que limpian la fibra capilar sin alterarla.

¿LO NOTAS SECO Y ENCRESPADO?

Poco elástico, quebradizo, sin brillo, difícil de peinar... El cabello seco necesita hidratación y nutrición, algo que le aportan activos como el aloe vera (hidrata y evita el encrespamiento), el aceite de jojoba (nutre en profundidad), el aceite esencial de ylang-ylang (alisa la cutícula) y el aceite de naranja (ejerce un efecto antioxidante gracias a su aporte de vitaminas).

¿CÓMO TRATAR UN CABELLO GRASO?

Para evitar que el exceso de sebo obstruya los folículos hay que lavarlo con agua tibia –el agua demasiado caliente estimula la formación de grasa– y un producto a base de ingredientes antiséborreicos y astringentes. Algunos de los más eficaces son los siguientes: la ortiga (normaliza la secreción sebácea), el lúpulo (disminuye la grasa) y el hinojo (purifica). La caspa, que no es más que una descamación excesiva del cuero cabelludo, es habitual en este tipo de cabello y para

tratarla son recomendables los champús con eucalipto, menta o tomillo: los dos primeros refrescan y reducen los picores, y el tercero es un gran regulador de la descamación.

¿QUÉ HACER ANTE LA CAÍDA ESTACIONAL?

El cabello se renueva todo el año, pero en otoño y primavera la caída suele ser más acusada. Busca ingredientes revitalizantes, que estimulen la microcirculación y fortalezcan el anclaje del cabello, como los extractos de trigo y soja, que nutren la raíz, o el ginseng y el abedul, que ralentizan la caída. También son adecuados los champús con henna porque, además de reavivar el color y aportar brillo, refuerzan el folículo piloso.

BUENO PARA TU PELO, BUENO PARA EL PLANETA

El champú sólido ecológico tiene a su favor su apuesta absoluta por la sostenibilidad: se utiliza menos agua en su elaboración, se reducen los residuos de los envases, dura muchísimo, no se desperdicia producto... Elaborado únicamente con ingredientes naturales seleccionados, limpia el pelo con suavidad, dejándolo nutrido, suelto y brillante.



- 1] Champú reparador. Oma Gertrude
- 2] Champú acondicionador. RRR Biocosmetics
- 3] Gel champú. Ecorganic

Sent l'energia primaveral!

El bon temps ha arribat per quedar-se i l'organisme necessita adaptar-se, al seu ritme, al clima primaveral. És probable que sentis cansament, pesadesa de cames, somnolència, falta de gana, irritabilitat, problemes de concentració... Una dieta equilibrada i l'ajuda d'alguns complementos naturals et retornaran la vitalitat i el benestar.



LLEVAT DE CERVERSA

És ric en proteïnes i vitamines del grup B, que contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós, a més d'ajudar a disminuir el cansament.



MACA

Aquesta planta mil·lenària estimula el vigor i l'energia gràcies a les seves elevades dosis d'aminoàcids essencials, minerals i vitamines del complex B.



CÀPSULES MULTIVIT + GINSENG I-COMPLEX

Una veritable concentració de calci, magnesi, ferro, zinc, extracte de ginseng i vitamines C i del grup B. Aquest suplement combat la fatiga i equilibra la funció psicològica i el sistema nerviós.



CÀPSULES MAGNESIO B I-COMPLEX

El magnesi actua contra la feblesa típica de la primavera perquè activa el metabolisme energètic, mentre que la vitamina B6 afavoreix l'activitat normal dels sistemes nerviós i immunitari.



- 1] Levat de cervesa. Ecorganic
- 2] Càpsules Multivit vegetal i-complex. Ecorganic
- 3] Càpsules de Magnesio B. i-complex. Ecorganic
- 4] Càpsules de maca. Ecorganic

“La pagesia té nom de dona, però és un nom invisible”

[Esther Vivas, periodista i escriptora

ESTHER VIVAS ÉS AUTORA DE LLIBRES COM “MAMA DESOBEDIENT” I “EL NEGOCIO DE LA COMIDA”, QUE S'HAN CONVERTIT EN VERITABLES REFERÈNCIES EN EL MÓN DE LA MATERNITAT, EL FEMINISME I EL CONSUM RESPONSABLE I JUST. APROFITANT LA INICIATIVA “PROVOQUEM UN CANVI”, PARLEM DE LES CONTRIBUCIONS QUE PODEM FER LES PERSONES, LES EMPRESES I ELS GOVERNS PER FOMENTAR UN MODEL DE CONSUM MÉS SOSTENIBLE I JUST.



© Mireia Bordonada

QUÈ HAURÍEM DE DEMANAR O EXIGIR A UNA EMPRESA ABANS DE DECIDIR COMPRAR ELS SEUS PRODUCTES?

Si parlem d'alimentació, hi ha un aspecte de responsabilitat mediambiental, i això implica que l'empresa ha de fomentar la producció, la distribució i el consum d'aliments elaborats a escala local i que hagin estat retribuïts de manera justa. I també hem de tenir en compte l'impacte en clau de gènere d'aquesta empresa: es tracta d'una empresa que permet la conciliació real i la igualtat d'oportunitats entre homes i dones? Si parlem d'una empresa que distribueix aliments de consum, també s'ha tingut en compte la pagesia en clau femenina?

PARLA'M UNA MICA DEL PAPER DE LA DONA A LA PAGESIA.

La pagesia té nom de dona, però és un nom invisible. Al llarg del temps, moltes dones han treballat amb les seves parelles home al camp i l'únic que co-titzava a la seguretat social era ell, mentre que elles no constaven enlloc. I un cop han arribat a l'edat de la jubilació, aquesta no s'ha correspost amb el treball que han portat a terme. Si fem una mirada

més global, avui en dia el 60% de la producció agrària està en mans de les dones, però, al mateix temps, un 60 % de les dones i els infants pateixen fam crònica. Això passa perquè, malgrat el pes tan important de la dona al món agrari, no té accés a la propietat de la terra, ni als mitjans de producció ni al crèdit agrícola.

QUINA ÉS LA TEVA OPINIÓ DE LES INICIATIVES PER REDUIR L'IVA DELS BOLQUERS O ELS PRODUCTES D'HIGIENE FEMENINA?

Iniciatives com aquesta mostren l'impacte del moviment feminista. La nova onada feminista que hem viscut els últims anys ha tret de l'armari una sèrie de temes tabú, com el plaer femení, la menstruació o la maternitat, i ha posat de manifest la importància de fer-los visibles. Una de les conseqüències han estat les propostes per reduir l'IVA dels productes d'higiene femenina, i l'Estat hauria de fomentar aquestes polítiques. Vivim en una societat en què s'estigmatitzen molts dels cicles vitals de les dones, com la menstruació o la menopausa. I tot això, a més, va associat a uns costos econòmics que tenen a veure amb la

cura d'aquesta higiene sexual femenina, cosa que s'hauria d'entendre com una necessitat bàsica i hauria de tenir una política legislativa pròpia.

DEIXA'M FER D'ADVOCAT DEL DIABLE: EL HOMES TAMBÉ TENIM COSES PRÒPIES I NINGÚ ENS REBAIXA L'IVA DE RES.

Quan parlem d'higiene femenina també parlem de la reproducció: la capacitat de les dones de menstuar és la que també ens permet quedar-nos embarassades i tenir criatures. I hi ha una contribució bàsica de les dones cap a la reproducció humana que també ha estat poc valorada, que no crec que s'hagi d'idealitzar, però sí que s'ha de reconèixer el valor social, polític i econòmic que té.

TAMBÉ ÉS IMPORTANT APOSTAR PER PRODUCTES QUE TINGUIN EN COMPTE L'IMPACTE MEDIAMBIENTAL.

Per descomptat, però això exigeix, més enllà de la responsabilitat individual que puguem tenir com a consumidors, polítiques que redueixin el preu de determinats productes i que donin importància als que generen menys impacte ambiental. Per exemple, l'alimentació més sostenible per a un nadó és la

lactància materna: no genera residus, és un aliment km 0, no provoca gasos d'efecte hivernacle..., però, per poder alletar, calen polítiques que hi donin suport, i amb una llicència de maternitat de 16 setmanes és molt difícil poder alletar en exclusiva durant els sis primers mesos de vida del nadó, com ens recomanen. Quan optem per un model més sostenible, això també implica més recursos econòmics i més disponibilitat de temps per poder dur a terme aquesta pràctica.

TENS LA SENSACIÓ QUE ELS GOVERNS ENS DEMANEN QUE SIGUEM MÉS SOSTENIBLES PERÒ QUE ENS TRASLLADEN GAIREBÉ TOTA LA RESPONSABILITAT?

Sí, i fins i tot aniria més enllà: a més a més en certa manera ens culpabilitzen. Ets tu qui ha de dur a terme aquesta pràctica responsable en aquesta clau social i ambiental i si no ho fas, aleshores ho estàs fent malament. Per això és important polititzar les nostres pràctiques en relació amb el consum o la maternitat, perquè venen molt determinades pel context social o econòmic en què ens trobem i això també limita el nostre marge d'acció.

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

Acacia: Contra la diabetes y estreñimiento.	Azahar: Para el sueño, nerviosismo y estrés.	Montaña: Diarreas y antioxidante.	Eucalipto: Efectos balsámicos, mejora las condiciones respiratorias.	Limón: Contribuye a la remineralización de huesos y uñas.	Romero: Estimulante en casos de fatiga y digestiva.
Brezo: Diurética, antirreumática y reguladora intestinal.	Lavanda: Gripe, laringitis, úlceras de estómago y duodeno.	Milflores: Cicatrizante y protectora de la piel.	Tomillo: Antiséptica, contra la tos y bronquitis.	Bosque: Antioxidante y recomendada en anemias.	Tila: Favorece el descanso nocturno y diurética.

Toma Nota!!!! Las mieles de tonalidades oscuras como la de bosque, castaño, etc... son ideales para combinarlas con queso. Y las más claras como la acacia, romero, limón, etc... son fantásticas para endulzar todo tipo de infusiones y así como en los asados de carne, para disfrutar de una carne más jugosa, tierna y con un sabor muy agradable y sorprendente.

BONA MEL ORGANIC, S.L.

Partida la Caseta, s/n - 03829 Alqueria de Aznar (Alicante) - Tel./Fax: 96 553 08 82 - www.bonamel.com / info@bonamel.com

Quinoa ecológica, el superalimento por excelencia



Si se compara la densidad nutritiva de la quinoa ecológica con la no ecológica, los resultados son contundentes: aporta un 15% más de proteínas de alto valor biológico, contiene casi el doble de minerales y, en conjunto, su valor nutricional es un 5% superior.

La quinoa destaca por su excepcional aporte de nutrientes, cuya importancia radica en el contenido y la calidad de su proteína. Hasta un 21% del grano –en función de la variedad– está constituido por proteínas de alto valor biológico, que incluyen todos los aminoácidos esenciales, es decir, los que el organismo es incapaz de sintetizar y debe tomar de la alimentación. Y cuando la quinoa es ecológica atesora unos niveles de proteína un 15.5% superiores a los de la no ecológica (figura 1).

En la nutrición humana úni-

camente cuatro aminoácidos esenciales limitan la calidad: la lisina (colabora en la función inmunitaria y en la reparación celular), la metionina (protege de los radicales libres y trata enfermedades hepáticas, osteoartritis, fibromialgia...), la treonina (interviene en la desintoxicación del hígado) y el triptófano (es de gran ayuda en casos de depresión, estrés, ansiedad o insomnio). Todos ellos se encuentran en la quinoa en cantidades elevadas, destacando su contenido en lisina, muy superior al que poseen el arroz integral, el

maíz, el trigo y la clara de huevo (tabla 1).

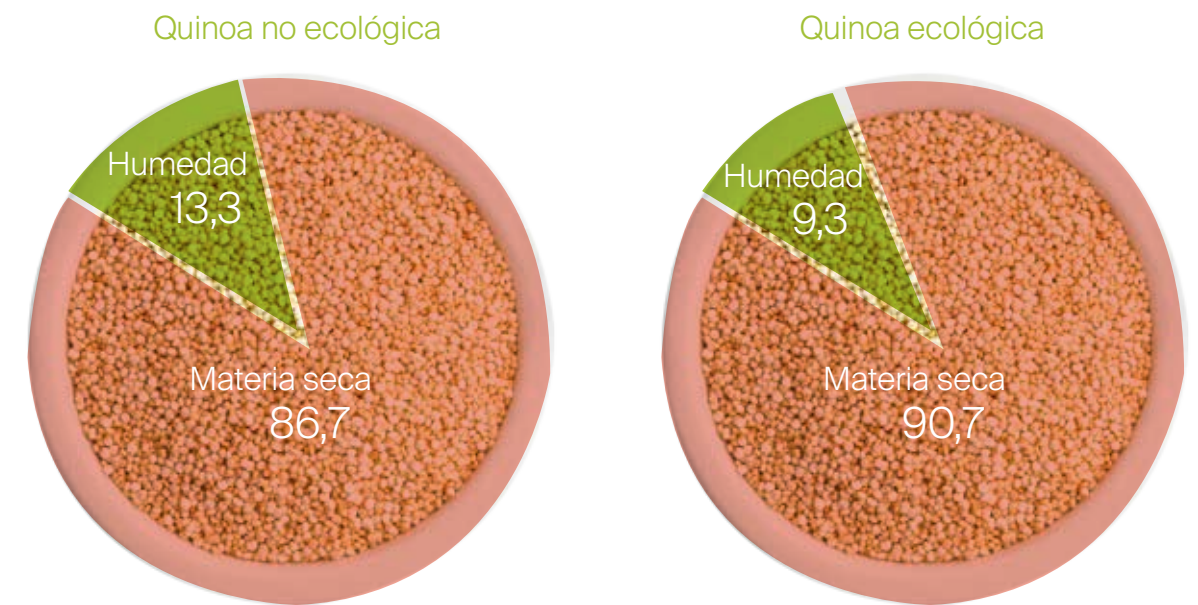
MAYOR CONCENTRACIÓN DE NUTRIENTES

Extraordinariamente rica en fibra, proteínas, vitaminas y minerales, la quinoa también posee ácidos grasos omega-3 y 6 y está considerada un superalimento. Su fracción nutritiva es mucho mayor cuando es de origen ecológico, gracias a su importante contenido en materia seca, concretamente un 5% más que la no ecológica, y a su menor porcentaje de humedad (figura 2).

MINERALES A RAUDALES

En cuanto a sus niveles de minerales, la proporción de calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, zinc y manganeso, supera claramente al que se puede encontrar en el arroz, el maíz o el trigo. Al analizar la concentración en minerales totales que acumula la quinoa ecológica, queda patente que prácticamente duplica los niveles del grano no ecológico (figura 3).

Figura 1. Niveles de humedad (%) y materia seca (%) en quinoa ecológica y no ecológica.



EL SABOR NATURAL

Porque:

CERDO ECOLÓGICO DUROC

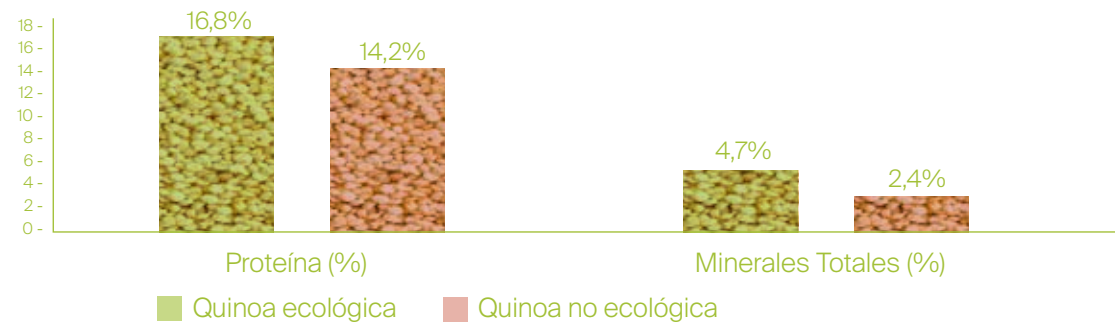
- Raza seleccionada y criados con máximo bienestar animal.
- Criados en libertad en los campos gallegos.
- Alimentados con cereales 100% ecológicos.
- Trazabilidad garantizada.
- Bajo la responsabilidad de una cooperativa rigurosa y humana.

www.coren.es

Tabla 1. Composición en proteína (%) y en los aminoácidos lisina, metionina, treonina y triptófano (mg por 100 g de grano), en quinoa, arroz integral, maíz, trigo y clara de huevo.

Proteína/Aminoácido	Quinoa	Arroz integral	Maíz	Trigo	Clara de huevo
Proteína (g/100 g)	14.9	7.3	9.67	11.0	11.0
Lisina (mg/100 g)	834	259	280	319	639
Metionina (mg/100 g)	313	147	193	165	406
Treonina (mg/100 g)	670	285	270	319	501
Triptófano (mg/100 g)	194	78	106	121	173

Figura 2. Concentración (%) de proteína y de minerales totales (%) en quinoa ecológica y no ecológica.



MÁS INFORMACIÓN

[Rojas, W. 2011. La quinoa: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial. Ed. FAO, Oficina Regional para América Latina y el Caribe. 66 pp.]

[Zevallos, V.F.; Herencia, L.I.; Chang, F.; Donnelly, S.; Ellis, H.J.; Ciclitira, P.J. 2014. Gastrointestinal effects of eating quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) in celiac patients. The American journal of gastroenterology, 109(2): 270-278.]

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

Si comes ecológico, tendrás más nutrientes

Un reciente estudio francés demuestra que el consumo habitual de alimentos ecológicos está relacionado con una mayor presencia de nutrientes en el organismo. Científicos de relevantes centros de investigación franceses –entre ellos del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica (INSERM)– han evaluado el estado nutricional de las personas en función del grado de consumo de productos ecológicos y no ecológicos. En investigaciones previas ya se habían encontrado diferencias en el contenido de nutrientes de los alimentos según había sido su modo de producción. Sin embargo, el objetivo del presente estudio, realizado en Francia en 2018, ha sido evaluar la presencia de esos nutrientes en el organismo de las personas y no en los alimentos.

Los investigadores disponían de datos de análisis de sangre en ayunas de una muestra de población en los que se había medido la presencia de hierro, magnesio, cobre, cadmio, carotenoides, vitaminas A y E y ácidos grasos. Esta información se cruzó con la de los hábitos alimentarios de las personas en relación con el consumo de alimentos ecológicos. En concreto, se manejaron datos de 150 personas que tenían un nivel bajo de consumo ecológico (inferior al 10% de la dieta total) y de otras 150 personas que tenían un nivel alto (superior al 50%).

NIVELES ALTOS DE MAGNESIO Y ÁCIDOS GRASOS

Se comprobó que, aunque las personas tuvieran costumbres similares en cuanto a tipo de alimentos

ingeridos, el hecho de que esos alimentos fueran ecológicos o no sí influía en la concentración de nutrientes en sangre. Así, se detectaron diferencias significativas entre las personas que tenían un alto nivel de ingesta de alimentos ecológicos y los que no lo tenían, al analizar la presencia de magnesio, micronutrientes liposolubles (α -caroteno, β -caroteno, luteína y zeaxantina) y ácidos grasos (linoleico, palmítico, γ -linolénico y docosapentaenoico). El resultado fue que se observaron concentraciones significativamente más altas de esos nutrientes en el plasma de los consumidores de productos ecológicos.

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

HOLLINGER JUICE
JUST LOVING NATURE!

BIO WILD APPLE cloudy

BIO PURE ORANGE

BIO MANGO

BIO RED GRAPE

BIO MULTI SUNRISE

BIO MULTI SUNSET

BIO PEACH

¡Simplemente amamos lo natural!

PROYECTO SALUD

Prop.P potencia las defensas del organismo

Incorpora Prop.P en tu proyecto salud

• Potenciador de las defensas naturales •

PROP.P

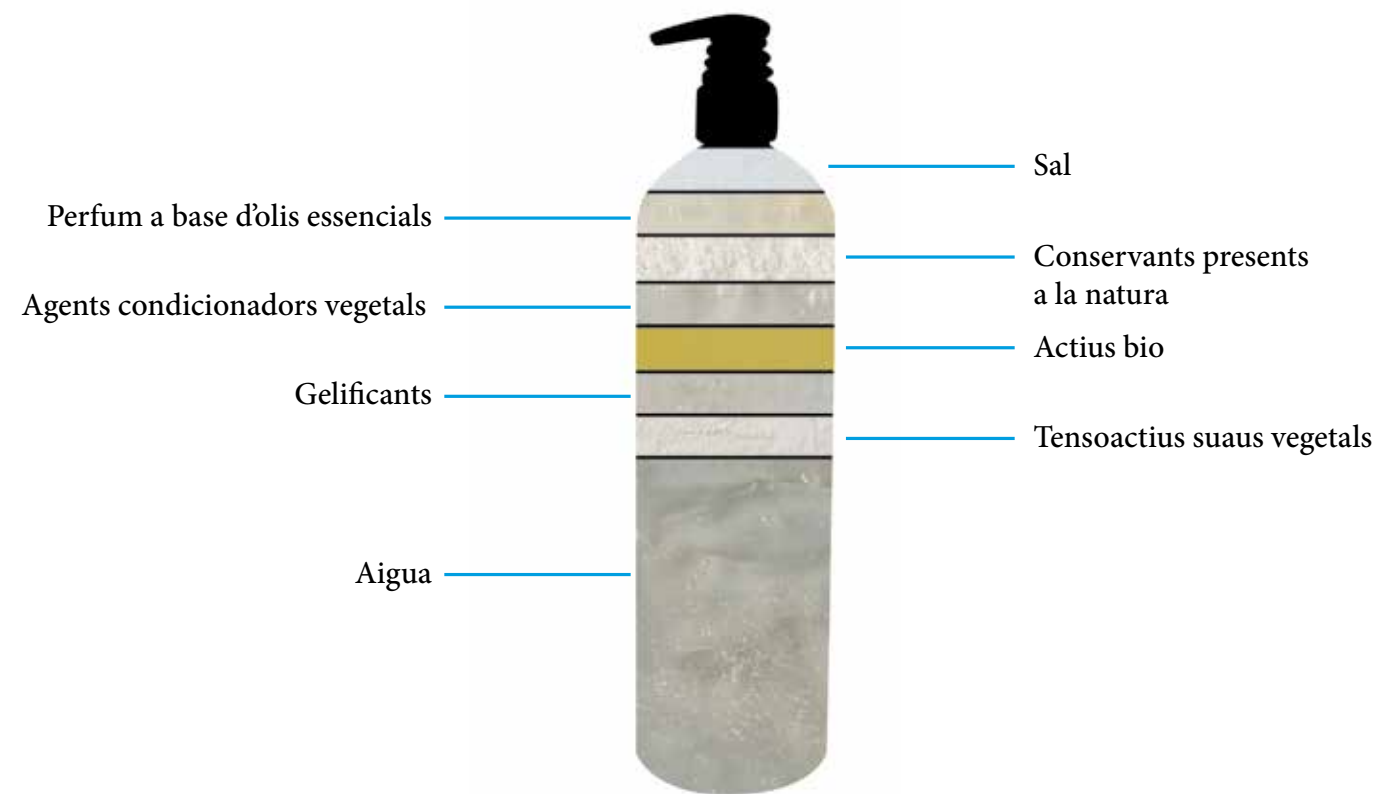
• 20 ampollas bebibles de 10 mL •

Prop.P combina jalea real fresca con propóleos, equinácea, tomillo, escaramujo y yemas de pino.

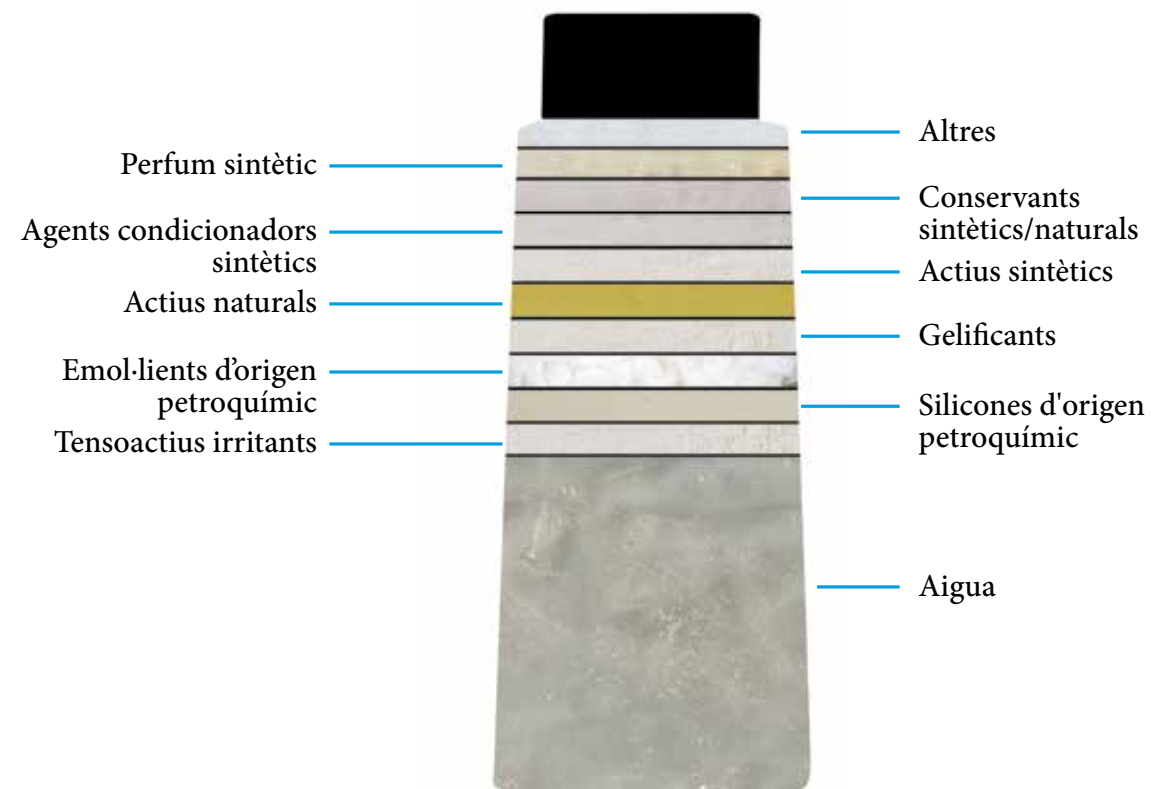
con certificación ecológica

Mielar S.A.
Gultard 70, 08014 Barcelona
Tf 933 220 125
www.mielar.com

XAMPÚ ECOLÒGIC DE POMA



XAMPÚ NO ECOLÒGIC DE POMA. MARCA REFERENT DEL SECTOR



Xampú Vitalidad de poma bio i aloe bio NaturaBio

La pell és l'òrgan més gran del cos, que actua com a barrera protectora de l'exterior. Per això, és important alimentar-la amb productes que la nodreixin i la protegeixin perquè pugui continuar desenvolupant la seva funció amb normalitat. De la mateixa manera que apostem pels aliments ecològics, lliures de pesticides i additius químics, perquè sabem que són més saludables, també és convenient utilitzar cosmètics ecològics.

El xampú és un producte d'ús freqüent que ens apliquem directament sobre els cabells i el cuir cabellut. Tanmateix, sabem exactament què conté? Hem analitzat l'etiqueta del xampú Vitalidad de poma i aloe de la marca NaturaBio -certificat per Ecocert i Cosmos Organic- comparant-la amb la d'un xampú no ecològic de poma referent del sector.

La principal diferència és que el xampú Vitalidad de poma bio i aloe bio està lliure de silicones, emol·lients i actius sintètics. No passa el mateix amb el xampú no ecològic de poma, que conté silicones i emol·lients d'origen petroquímic, com ara PPG-5-CETETH-20, amodimethicone, glycol distearate i trideceth-6. A més, també utilitza actius sintètics com niacinamide, pyridoxine HCl i hydroxypropyltrimonium lemon protein.

Respecte als tensioactius, els del xampú ecològic són suaus vegetals, en concret, procedeixen del coco; mentre que el no ecològic recorre a tensioactius irritants com sodium laureth sulfate, cocamidopropyl betaine i sodium lauryl sulfate.

El gelificant que trobaràs al xampú Vitalidad ecològic és glicerina vegetal, que protegeix davant l'excés de deshidratació. Per contra, el xampú no ecològic utilitza carbomer, un gelificant d'origen petroquímic.

Sobre els actius naturals, el xampú no ecològic està formulat amb extracte i aigua de poma i extractes de sucre, llimona i te. En el cas del xampú Vitalidad aquests actius són procedents de l'agricultura ecològica: l'aloë vera i l'extracte de poma.

L'efecte condicionador s'aconsegueix a partir de diferents agents. En el xampú ecològic són vegetals i en el no ecològic són d'origen sintètic, igual que els conservants i els perfums. El xampú ecològic utilitza conservants presents a la natura, com el sodium benzoate i el potassium sorbate, i el perfum és a base d'olis essencials.

Finalment, l'envàs del xampú Vitalidad poma bio i aloe bio és una ampolla 100% RPET (plàstic reciclat) i el xampú no ecològic que hem comparat es presenta en un envàs de plàstic no reciclat.



Xampú Vitalitat de poma bio i aloe bio. NaturaBio

“L'AGRICULTURA NO ECOLÒGICA NO ÉS SOSTENIBLE EN CAP SENTIT: NI PEL QUE FA A LA SALUT, NI SOCIALMENT, NI INDUSTRIALMENT, NI ECONÒMICAMENT; EN CANVI, EL PRODUCTE ECOLÒGIC CONJUMINA VALORS DE SALUT, EQUILIBRI ECONÒMIC, JUSTÍCIA SOCIOLABORAL, SANITAT VEGETAL I RESPECTE PEL MEDI AMBIENT”

Finca La Vall, cada verdura al seu temps

La natura marca els temps a La Vall, la finca gestionada per Josep Mestres, de la qual ens arriben les verdures i hortalisses ecològiques més saboroses i nutritives, cadascuna al seu temps: api-rave, nyàmera, pak choi, col llisa, col arrissada... i, per descomptat, col kale, un superaliment que amb gran esforç ha aconseguit conrear, i recol·lectar, tot l'any amb gran èxit.

L'atracció de Josep Mestres pel cultiu ecològic va ser sempre inevitable i mai es va plantejar una altra opció: “L'agricultura no ecològica no és sostenible en cap sentit: ni pel que fa a la salut, ni socialment, ni industrialment, ni econòmicament; en canvi, el producte ecològic conjumina valors de salut, equilibri econòmic, justícia sociolaboral, sanitat vegetal i respecte pel medi ambient”. Als 30 anys, en Josep va decidir recuperar una finca familiar, no sols per convertir el cultiu ecològic en el seu mitjà de vida, sinó també per viure amb la família en un de les valls que formen el tram final del riu Ebre, un espai protegit classificat d'interès natural i reserva de la biosfera.

Des de llavors té molt clara la missió de la seva empresa: “Fer accessibles a tothom les extraordinàries verdures que creixen en aquest enclavament privilegiat”. Una missió que comparteix amb Veritas i que ha desembo-



cat en una fructífera relació: “Estem en contacte permanent, planifiquem la temporada i col·laborem en diferents accions, com la cessió de producte gratuït per a les inauguracions de botiga, per exemple”.

COMPROMÍS SOCIAL I SUPORT A L'ECONOMIA LOCAL

Igualment, les dues empreses comparteixen l'aspiració d'ajudar els qui ho necessiten i crear comunitat. “Cooperem amb entitats per a la integració laboral de persones en risc d'exclusió i donem suport a l'economia local: l'horticultura requereix de molts serveis de suport, i recorrem a proveïdors de la zona”. Així mateix, tots els seus operaris són de les Terres de l'Ebre i, en sembrar més de 30 hortalisses diferents, que s'encadenen al llarg de tot l'any, tenen una feina estable.

APOSTA PER L'EXCEL·LÈNCIA SENSORIAL

Mestres creu que l'acte de menjar ha de ser plaent, cosa que marca el seu propòsit d'ofereir productes excel·lents sensorialment, a més



Josep Mestres

d'altament nutritius”. Per aconseguir-ho, investiguen noves hortalisses saludables perquè Veritas pugui ampliar l'oferta. “Alguns dels nostres èxits són la nyàmera, el pak choi i el patisson blanc, i també recuperem varietats antigues, com la ceba de calçot del Baix Camp i la carbassa cabell d'àngel”.

La llarga llista d'hortalisses que ens proporcionen inclou carxofa, bleda, api, api-rave, carbassó, carbassa, ceba, potimarron, coliflor, espinac, fonoll, enciam, meló de pell de granota i cantalup, nap violeta, pebrot verd, ravenets, remolatxa, tomàquet i una gran varietat de cols (llisa, arrissada, llombarda), entre les quals destaca la kale.

KALE, HISTÒRIA D'UN ÈXIT

Posseïdora d'una riquesa nutricional excepcional –aporta calci, ferro, antioxidants i fibra i és molt rica en vitamines A, C i K–, la col kale ha entrat amb força en la cuina saludable i la seva presència és imprescindible en una alimentació sana. És per aquest motiu que Mestres es va marcar la meta de subministrar-la tot l'any a Veritas, cosa gens fàcil d'aconseguir atès que el maneig

d'aquesta col és bastant delicat: “Després de sis anys conreant-la ho hem aconseguit; avui la coneixem molt millor i després de provar-ne molts tipus –verd, lila, vermella, negra, blanca–, ja sabem quines són les varietats que s'adapten millor a cada època de l'any”.

IMPACTE MÍNIM I ZERO RESIDUS

La finca està totalment integrada a l'entorn: les seves hortalisses ajuden a mantenir la fauna auxiliar, les línies florals asseguren la correcta pol·linització i que no hi hagi plagues, la rotació de cultius no esgota els nutrients del sòl i l'heterogeneïtat de les seves verdures incrementa la biodiversitat.

La seva aposta per la sostenibilitat és un punt de contacte molt important amb Veritas i pròximament instal·laran panells solars per reduir la dependència de la xarxa de distribució; alhora, està prevista la incorporació d'un ramat d'ovelles per gestionar el sotabosc de la finca, que farà un treball de prevenció d'incendis. “El ramat pasturarà a l'horta i tancarà el cicle, en incorporar en forma d'adob ecològic la totalitat de les restes de la producció. Així, com que aprofitarem el 100% del cultiu i tindrem zero residus, queda assegurada la sostenibilitat”, explica Mestres.



DESCUBRE TODOS LOS SABORES
Y LOS NUEVOS FORMATOS DE
LA KOMBUCHA DE LA QUE
TODO EL MUNDO HABLA



@KOMVIDAKOMBUCHA KOMVIDA.COM

100%
ECOLÓGICA

VEGANA

SIN
LACTOSA

SIN
GLUTEN

SIN
PASTEURIZAR

MADE IN
EXTREMADURA

MONSOY
- DESDE 1992 -



TUS BEBIDAS
VEGETALES
ECOLÓGICAS
DE PROXIMIDAD
Y DE CONFIANZA

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

Rodó d'olives: caràcter mediterrani

Ja és aquí la nova proposta del nostre obrador! El rodó d'olives és un pa 100% ecològic, elaborat amb massa mare de cultiu propi, farina de blat i olives verdes de proximitat. El resultat: gust intens, aroma profunda i molla humida i esponjosa.



Les olives són fonamentals en la dieta mediterrània, no sols per ser excepcionalment nutritives i saludables, sinó perquè se n'extreu el preuat oli d'oliva verge extra, un reconegut superaliment per les seves importants propietats protectores de l'aparell cardiovascular i la versatilitat a la cuina. A l'obrador de Veritas les hem convertit en protagonistes del nostre pa nou: el rodó d'olives. L'elaborem de manera artesanal –respectant en tot moment la normativa ecològica– amb farina de blat ecològica i massa mare de cultiu propi, mitjançant un procés de fermentació lenta que aporta més intensitat de gust, més suavitat a la molla i una millor textura a la crosta.

Aquesta nova referència amplia la gamma de pans honestos, autèntics, ecològics i sense químics. Es cou, igual que la resta, en forn de sola de pedra, a una temperatura precisa per dotar les peces d'una crosta rústica i una molla alveolada, que en aquest cas resulta una mica humida a causa de l'oli d'oliva que desprenen les mateixes olives.

L'ACOMPANYAMENT PERFECTE

Especialment deliciós, és ideal per prendre només com a aperitiu, preparar unes torrades amb formatge fresc i nous trossegades, o acompanyar des d'una amanida de tomàquet i orenga fins a peix a la planxa o al vapor. Tasta'l amb un fil d'oli d'oliva verge extra i unes escates de sal!

UN INGREDIENT RIC EN GREIXOS SALUDABLES

Des del punt de vista nutricional, les olives són font de fibra, ferro, vitamines A i E i àcids grassos monoinsaturats –ja que són riques en omega-3, omega-6 i, sobretot, en omega-9 (àcid oleic)–, que ajuden a prevenir malalties cardiovasculars i equilibren el colesterol. A més, els àcids grassos monoinsaturats estimulen la producció de colesticquinina, l'hormona encarregada d'enviar el missatge de sacietat al cervell.

NATURSOY®

¡Nuestras Burgers preferidas!

Deliciosas

Bajas en grasas

Sin soja

IDEAL PARA LACTOVEGETARIANOS

VEGANO SIN GLUTEN

BIO ECOLÓGICO

HIGIENE ECOLÒGICA PER A CADA DIA

La marca de cosmètica Oma Gertrude ens acosta una gamma molt completa de xampús, gels de dutxa, mascaret capil·lar i cremes corporals; tots amb la certificació de Cosmos i elaborats amb una selecció d'ingredients molt encertada, a un preu econòmic.

Per a la cura capil·lar ens presenten dos xampús i una mascareta. El xampú d'ús diari conté romaní, per enfortir els cabells, i extracte ecològic de camamilla, que neteja suaument i té una acció calmant. El xampú reparador actua sobre cabells secs i danyats per l'acció de la civada i l'ortiga, que aporten hidratació i enforteixen l'estructura capil·lar. La mascareta capil·lar reparadora i nutritiva aporta elasticitat i força als cabells gràcies als nutrients dels olis de llavor de raïm i oliva.

A més, ens porten dos gels de dutxa. L'hidratant s'elabora amb extractes ecològics de menta i gerds, ric en vitamines i antioxidants. El gel relaxant té una base d'eucaliptus i nabiú ecològic amb acció bactericida i refrescant per a la pell, amb beneficis calmants.

I, per a la cura corporal i de les mans, anima't a provar aquestes cremes amb efecte sedós. La crema corporal nutritiva protegeix la pell amb una base de mantega de karité i nodreix en profunditat gràcies als olis d'albercoc i arç groc. La crema de mans conté oli de raïm ecològic, ric en antioxidants i vitamines, i extracte de llimona, que suavitz i repara.



NOU FORMAT DELS POPULARS KOMBUTXES KOMVIDA

Els kombutxes Komvida s'elaboren a Badajoz amb ingredients 100% ecològics i són la millor alternativa per refrescar-se gràcies a les seves propietats hidratants. Poma i canyella, fruites vermelles, te verd, gingebre, pastanaga i kombujito ara en format de 750 ml!

El kombutxa és una beguda lleugerament espumosa que s'obté a base de te endolcit i fermentat amb més d'una dotzena de microorganismes. Durant segles s'ha pres per incrementar l'energia, prevenir problemes digestius i contribuir al bon funcionament del sistema immunitari.



NOUS SUCS ELABORATS AMB FRUITA 100% ESPREMUDA

Gràcies a Cofrutos arriben els nous suc de pinya, taronja, poma i préssec amb poma; tots elaborats a Múrcia a partir de fruita 100% espremuda.

A més, es presenten en tres minibricks de 200 ml, un format ideal per als esmorzars i berenars dels més petits, i amb palletes de paper, per reduir l'ús de plàstic.



AMPLIEM LA GAMMA DE COMPLEMENTACIÓ AMB LA MARCA SOLARAY

Solaray és una marca líder en la fabricació de complementos nutricionals. Amb 50 anys d'experiència, la seva línia inclou plantes, combinacions d'herbes d'alta potència garantida i vitamines, minerals i complementos especialitzats. A més, utilitzen càpsules veganes, envasos PET, productes no GMO, perles de tapioca orgànica i edulcorants no perjudicials com l'estèvia ecològica.

Entre els 10 nous complementos destaquem la vitamina C, obtinguda a partir de la gavrera, l'atzel·rola i l'àcid ascòrbic, per protegir del dany oxidatiu, ajudar en la producció de col·lagen i donar suport al bon funcionament del sistema immunitari; l'omega -3, que són àcids grassos recomanats per protegir el cervell, els ulls i el cor; el magnesi, amb una acció vital en el funcionament del sistema nerviós i els músculs; el zinc, que contribueix a millorar el bon estat de la pell, els cabells i les ungles; i l'Spectro energy, un complex de vitamines i minerals altament assimilables per al cansament físic i mental.



DELICIOSES GALETES PER ENRIQUIR ELS ESMORZARS

Gaudeix de la nova gamma de galetes ecològiques Florbú, elaborades a Espanya, sense oli de palma i a un preu molt atractiu. Comencem amb les minicookies de xocolata, saludables, saboreses i divertides, que destaquen pel seu intens gust de xocolata. Seguim amb les minigaletes d'espelta, que combinen ingredients amb un elevat valor nutricional i li donen un sabor exclusiu. I, finalment, els wafers amb gust de vainilla, unes galetes lleugeres irresistibles.



FRUITA I VERDURA EN ENVASOS COMPOSTABLES

T'oferim un ampli ventall de fruita i verdura en format pack, amb envasos compostables per facilitar-te el procés de compra.

Destaquem les pomes fuji i golden en packs de cartró; la ceba seca i la patata, totes dues en mallets compostables; i, en safates compostables que disposen del segell OK compost, trobaràs els dàtils, les pastanagues, els maduixots, els nabius, els gerds, l'enciam iceberg i els cabdells.



BÀLSAM LABIAL AMB AROMA DE VAINILLA

La marca Naturabio ens presenta el seu nou bàlsam labial nutritiu amb vainilla i calèndula, en un envàs 100% de cartró.

Està formulat amb calèndula, per aconseguir un efecte reparador, i oli d'ametlles, karité i mantega de cacau, per nodrir els llavis i suavitzar-los.



Hem reduït l'IVA dels productes d'higiene femenina

A Veritas creiem que els productes d'higiene femenina s'han de considerar de primera necessitat. Per això reclamem un IVA del 4%. I, mentre no arriba el canvi, Veritas n'assumeix la diferència rebaixant el preu de tampons, compreses o copes mensuals com si tinguessin un IVA superreduït.



Provoquem UN CANVI

ABAIXEM L'IVA DE COMPRESSES, TAMPONS I COPES DEL 10% AL 4%

Aquesta acció s'engloba dins de la iniciativa "Provoquem un canvi", que busca impulsar canvis legislatius orientats a revertir situacions injustes, protegir el medi ambient i millorar la salut i qualitat de vida de les persones.

Ser dona i tenir la menstruació no és una cosa que es pugui triar. És el moment de marcar un punt d'inflexió i normalitzar la menstruació i els productes que porta associats. Actualment els tampons, les compreses i les copes mensuals tenen associat un tipus impositiu del 10%, però a Veritas creiem que han de

ser considerats de primera necessitat i, per tant, tenir un IVA del 4%.

PAÏSOS QUE JA HAN REDUÏT L'IVA DELS PRODUCTES D'HIGIENE FEMENINA

Altres països del món han entès la importància de facilitar l'accés d'aquests productes de primera necessitat i demostren que és una qüestió de voluntat i prioritat de l'agenda política. És el cas del Canadà, Irlanda o Austràlia, on els productes d'higiene femenina estan exempts d'IVA.

A més, algunes regions i ciutats del món ja han demostrat que es pot anar més enllà posant en marxa polítiques innovadores. Per exemple, a Nova York ofereixen productes d'higiene femenina de manera gratuïta en escoles i centres públics i socials per garantir-ne l'accés a dones en situació desfavorida. O, més recentment, el parlament escocès va votar a favor d'estendre a totes les edats la gratuïtat dels productes d'higiene femenina, que ja es proporcionaven de manera gratuïta en escoles, col·legis i universitats.

Lasanya sense gluten

La marca Felicia, productora de pasta exquisida sense gluten i ecològica, ens presenta les noves plaques de lasanya sense gluten elaborades a partir de llentia groga.

Felicia està situada a Itàlia i disposa d'un molí dedicat exclusivament a la producció sense gluten, amb l'objectiu de poder oferir una pasta completament lliure de traces. A més, utilitza únicament els seus tancs per al transport de matèries primeres i així evitar una possible contaminació. Per això, Felicia té una multitud de certificacions, com ara la de l'Associació Italiana de Celíacs o els Certificats SGS Qualitat.

Les noves plaques de lasanya són delicioses i et sorprendrà la seva textura, molt semblant a la

de la lasanya de blat. Aquestes plaques de lasanya sense gluten i veganes estan elaborades a partir d'un 90% de farina de llentia groga ecològica i un 10% de farina d'arròs integral ecològica, que els atorguen múltiples propietats nutricionals. En concret, aquestes plaques de lasanya aporten més d'un 20% de proteïnes i són riques en fibra, fòsfor, ferro i magnesi.

Per cuinar-les, prepara una salsa líquida i cobreix el fons del recipient per posar al forn. Disposa les plaques de lasanya seques,

assaona-les i cobreix-les amb salsa abundant. Repeteix aquest procés tres o quatre vegades, fins que el motlle estigui ple, i enfora la lasanya durant 40 minuts.

Gaudeix de la nova proposta de Felicia i prepara lasanyes a la bolonyesa, amb verdures o de peix i sorprèn els teus convidats! A més, a causa del seu contingut nutricional resulten una molt bona opció perquè els més petits de casa es beneficiïn de les propietats dels llegums d'una manera deliciosa.



Volem ser carboni positius!



Des del primer dia, a Veritas tenim un compromís inequívoc amb la sostenibilitat i han estat, i són, moltes les iniciatives que duem a terme en aquest aspecte. Un dels principals objectius del nostre full de ruta sostenible és tenir una petjada de carboni positiva el 2022.



Dos graus poden semblar poc, però marquen la diferència per al futur del nostre planeta. A l'Acord de París, la Unió Europea es va comprometre a reduir el 2050 dos graus la temperatura de la Terra per evitar l'escalfament global. El canvi climàtic és un dels reptes més grans als quals ens enfrontem i des de Veritas treballem diàriament per minimitzar l'impacte que suposa, alhora que aspirem a tenir una petjada de carboni positiva el 2022.

COM HO ACONSEGUIM?

A partir de la reducció de les emissions derivades dels processos operatius de l'empresa i duent a terme pràctiques de segrest de CO₂, volem aconseguir que el balanç de les nostres emissions sigui positiu. Estem en el camí i, per aconseguir-ho, ja hem fet diferents passos que ens estan ajudant a complir aquest objectiu.

El 2016 vam passar a ser una cadena de supermercats en què el 100% de la nostra energia prové de fonts renovables, i el 2017, amb les empreses instal·ladors Thermiafred i Climate, vam iniciar el procés de canvi dels gasos

refrigerants de les neveres dels nostres supermercats. Amb aquest nou gas, hem reduït un 50% les emissions que generàvem; actualment continuem amb aquest procés i cada vegada més botigues emeten gasos de baixa emissió. Finalment, hem reorganitzat les rutes dels nostres vehicles per reduir l'impacte que té el transport de mercaderies.

COMPLIM AMB ELS OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

Amb aquestes accions, estem complint l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 7 (Energia assequible i no contaminant). Des del 2015 fins avui les nostres emissions de CO₂ han experimentat una reducció del 54%, tot i haver obert 42 botigues. Ens continuem esforçant per aconseguir una petjada de carboni positiva i impulsem nous projectes que ens ajudin a tenir un impacte positiu en l'atmosfera.

[PAULA PITARG. Intern Human & Planet Impact. ANNA BADIA I PLANAS. CH&PI. Chief Human & Planet Impact]



LÍDERS EN QUALITAT,
LÍDERS EN SOSTENIBILITAT

Compromesos amb donar-te el millor del mar, cuidant d'ell



A Skandia oferim una gamma de productes incomparable que destaca per el seu sabor, qualitat i origen. Estem compromesos amb l'aquicultura ecològica i sostenible així com amb la pesca respectuosa amb el medi ambient. Elaborem la nostra matèria primera, de primera qualitat, amb processos tradicionals, com el fumat natural o el assecat a mà amb sal seca. Skandia, garantia de qualitat i sostenibilitat.

www.skandiaahumados.es



¡PURO
PLACER
ECOLÓGICO!

Paul
SÖBBEKE
BIO-PIONIER SEIT 1988



Sólo contiene
1. YOGUR
2. FRUTA
3. AZÚCAR DE REMOLACHA

¡PRuéBANOS AHORA!
¡SIN AROMAS, SABOR PURO!
DISPONIBLE EN TRES
DELICIOSOS SABORES

ABRIL | Tallers online

de cuina saludable i benestar amb els millors professionals

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



🕒 Dimarts 6 d'abril
TALLER ONLINE GRATUÏT - EL MISO COM A INGREDIENT A LA CUINA
Camila Loew amb la col·laboració de Kenshō
Horari: 18.30 h - 19.30 h **Gratuït**

🕒 Dimecres 7 d'abril
TALLER ONLINE - VERDURES PER ALS MÉS PETITS DE CASA
Patricia Menéndez
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Dimarts 13 d'abril
TALLER ONLINE - SOPARS VEGANS LLEUGERS I SALUDABLES
Alf Mota amb la col·laboració d'El Granero Integral
Horari: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

🕒 Dimecres 14 d'abril
TALLER ONLINE - ALLIBERA'T DE LA CANDIDIASI DE MANERA NATURAL
Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Dijous 15 d'abril
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ EN LA SÍNDROME D'OVARIS POLIQUÍSTICS
Gina Estapé
Horari: 18.30 h - 20.30 h **15 €**

🕒 Dilluns 19 d'abril
TALLER ONLINE - APRÈN A FER ESMORZARS KETO SALUDABLES
Sue Moya
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Dimarts 20 d'abril
TALLER ONLINE - HÀBITS PER REDUIR L'ESTRÈS EN EL DIA A DIA
Martina Ferrer
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Dimecres 21 d'abril
TALLER ONLINE - AROMATERÀPIA SENSIBLE: APRÈN A FER SERVIR OLIS ESSENCIALS PER ALS MALESTARS FÍSICS I ANÍMICS
Mercè Vancells
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Dilluns 26 d'abril
TALLER ONLINE - APRÈN A ELABORAR BEGUDES PROBIÒTIQUES
Nerea Zorokiain amb la col·laboració Kombutxa Drinks
Horari: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

🕒 Dimarts 27 d'abril
TALLER ONLINE - LA MÀGIA DE L'ORDRE A LA CUINA
Mar Ferrer
Horari: 18.30 h - 20.00 h **15 €**

🕒 Dijous 29 d'abril
TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ I ESTIL DE VIDA ANTIINFLAMATORIS
Dúnia Mulet
Horari: 18.30 h - 20.00 h **10 €**

🕒 TALLER DE CUINA 🕒 TALLER DE BENESTAR 🕒 CURS 🕒 XERRADA

terra.
veritas

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



Llorer, la fulla que marca la diferència



- 1] Llorer. Herbes del Molí
- 2] Salsa de tomàquet. Molí de Pomerí
- 3] Arròs de gessamí. Biogrà
- 4] Oli d'oliva verge extra. Eco Natura

Una sola fulla de llorer és capaç d'animar una recepta per si mateixa, però també és el suport perfecte d'altres herbes i espècies per realçar el gust de carn, peix, llegum...



Ingredient bàsic a la cuina mediterrània, el llorer pertany al clan de les espècies aromàtiques molt potents, que persisteixen al paladar. El seu gust i aroma característics s'incrementen amb la cocció, per la qual cosa l'has de fer servir amb mesura a la cuina. A més, és beneficiós per a la salut perquè té propietats digestives, antitussígenes i antisèptiques, i també s'aconsella per tractar problemes dèrmics i articulars.

OLI AROMATITZAT

Els seus compostos medicinals es dissolen de manera òptima en greixos com l'oli d'oliva verge extra o l'oli de gira-sol d'extracció en fred. Posa algunes fulles de llorer i un parell de grans d'all amb pell al setrill, deixa-ho reposar unes quantes hores i obtindràs un extraordinari oli aromatitzat; el gust s'accentuarà amb el temps. També pots infundir l'oli amb llorer i altres espècies (clau, pebre negre o gingebre) i utilitzar-lo per assaonar les teves amanides preferides.

LLEGUMS MOLT DIGESTIUS

Per a una digestió suau sense flatulències, afegeix una o dues fulles de llorer i una mica d'alga kombu a la cocció de llegums i de cereals integrals de cocció llarga (arròs integral, civada en gra). Si utilitzes llegums cuits en conserva pots aromatitzar els guisats, saltats o patés vegetals tipus hummus, molent fulles de llorer seques amb algues lleugerament torrades (dulse o wakame) i un pessic de sal marina o rosa de l'Himàlaia.

PEIX MÉS SABORÓS

Així mateix, és ideal per donar sabor al peix al forn, juntament amb llimona i herbes fresques (julivert, cibulet, menta). Si fas musclos o cloïsses al vapor posa un parell de fulles al fons de l'olla amb una mica d'aigua i aprofita el brou de la cocció per elaborar una salsa marinera amb tomàquet, pebre vermell fumat, vi blanc, ceba, all i pebrot vermell. També pots fer una salsa més exòtica amb llet de coco, cúrcuma, tàperes, caïena i unes quantes gotes de tamari.

XOCOLATA AMB UN TOC ESPECIAL

T'imagines una xocolata desfeta amb aroma de llorer i un toc de pebre rosa o gingebre? És absolutament sorprenent i exquisida. Una altra opció igual de singular és infundir una beguda vegetal cremosa (d'anacard o d'ametlla) amb una fulla de llorer i endolcir-la amb xarop d'arròs.

[ALF MOTA.

Ecoxef i professor de cuina saludable]

DECUBRA LOS TÉS LIMA

TÉS DE ALTA CALTIDAD, CULTIVADO EN LAS MONTAÑAS JAPONESAS

Disfruta de los beneficios del té verde y descubre **nuevos sabores**



Por un momento de calma y armonía



Sin cafeína

Bajo en cafeína



www.limafood.com
f @lima.bio.food



5 formes diferents de menjar kale



- 1] Col kale
- 2] Crema de col kale i alga kombu. Casabella
- 3] Burger de quinoa, kale i llen-ties. Natursoy
- 4] Hummus de kale. Sorribas

El protagonisme de la col kale en la gastronomia saludable és indiscutible. Les seves fulles són un autèntic concentrat de vitamines i minerals i incorporar-les a les teves receptes és facilíssim.

Col Kale.
veritas.es



Abans de comprar-la, tingues present que n'hi ha diferents varietats, cosa que t'ofereix la possibilitat de poder triar la que més s'adapti a les teves receptes. La curly kale és la varietat més coneguda: de color verd i amb les fulles arrissades, té un paladar dolç i suau; les fulles de la lacinato kale són estretes i altes i de color verd fosc; i la redbord kale és una mica més dura que la primera i crida l'atenció la seva tonalitat lila.

1 SUCS DETOX

Qualsevol de les varietats és ideal per elaborar un suc nutritiu i alcalinitzant al qual pots afegir altres vegetals, per exemple: api, cogombre i poma.

2 XIPS AL FORN

Les fulles de curly kale són ideals perquè com que tenen poca aigua es deshidraten amb més facilitat. Estén-les en una safata de forn, rega-les amb oli d'oliva i enfora-les a 180-200 °C durant uns minuts fins que cruixin. Una idea per potenciar el gust de l'snack és afegir-hi formatge o altres ingredients, tant salats com dolços; i si les vols caramel·litzar és recomanable utilitzar melassa, perquè queden més cruixents.

3 SALTADES, FREGIDES, EN AMANIDA...

Un bon consell és macerar les fulles. Per exemple, si les deixes en una vinagreta durant alguns minuts es trenca la seva duresa i queden espectaculars en amanida. També són ideals per a salats curts amb altres verdures, o simplement per gaudir-les fregides.

4 SOPES I GUISATS

En aquest cas, la varietat ideal és la lacinato kale, ja que en cru resulta molt dura al paladar. S'ha de cuinar com els espinacs o les bledes i s'aconsella afegir sal a la cocció, perquè no es perdi la clorofil·la, i no guisar-la gaires minuts, els justos per trencar la fibra i que sigui més digestible. Recorda que com més llarga és la cocció, més nutrients es perden, i que la majoria de vitamines que conté són liposolubles: per tant, no les coquis més de cinc minuts i fes-ho en aigua de bona qualitat per poder-la reutilitzar després.

5 SALSES TIPUS PESTO

Les fulles escaldades i fredes són excel·lents per elaborar salses tipus pesto i acompanyar arrossos o pastes. Saltades amb una mica d'all queden excepcionals per servir amb carn i si se salten amb oli de coco són la millor guarnició de qualsevol peix.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]



Feel Bio!

Eritritol bio, tu edulcorante



- ✓ 100% vegetal
- ✓ 0% azúcares
- ✓ Sin Gluten



0% calorías

www.naturgreen.es



NATURGREEN.ES/POLINIZADORAS



NATURGREEN.ES/TORTUGAMORA



NATURGREEN.ES/REFORESTACION LOCAL ACTIVA



NATURGREEN.ES/NUESTRO-COMPROMISO/



facebook.com/naturgreenoficial



@naturgreenoficial

Macarrons amb pesto d'espínacs i pèsols



Un dels grans atractius d'aquesta recepta és el pesto d'espínacs i pèsols, una variant nutritiva i original de la típica salsa italiana. Un plat perfecte per a tota la família, especialment a l'hora d'incloure verdures a la dieta dels nens.

INGREDIENTS:

- Macarrons integrals
- 4 cullerades de pèsols
- 1 tassa d'espínacs frescos
- Blat de moro cuit
- Formatge feta (lacti o vegà)
- 2 grans d'all
- 100 ml de nata d'arròs
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de suc de llimona
- Un grapat de julivert fresc
- Orenga
- Nou moscada
- Pebre
- Sal

1



2



1] Espínacs. Ecoama

2] Penne rigate integral. Girolomoni

ELABORACIÓ:

- 1] Rosteix els grans d'all i cou els pèsols. Reserva-ho.
- 2] Posa a la batedora els espínacs, els pèsols, el julivert, els alls, l'oli d'oliva verge extra, el suc de llimona i un pessic de sal i pebre al gust.
- 3] Tritura-ho fins a obtenir un pesto cremós, que pots rebaixar amb un raig d'aigua o de beguda vegetal.
- 4] Bull la pasta i, paral·lelament, salta el blat de moro cuit en una paella amb oli, sal i pebre.
- 5] Col·loca el pesto en una cassola, afegeix-hi la nata vegetal i una cullerada petita de nou moscada acabada de moldre. Barreja-ho bé i, quan estigui calent, incorpora-hi la pasta cuïta i salpebra-ho si cal.
- 6] Serveix la pasta amb el formatge feta esmicolat i el blat de moro cuit i escampa-hi una mica d'orenga per damunt.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

DISFRUTAR JUNTOS DE LO BUENO

Taifun



NUESTROS FILETES DE TOFU

Los Filetes de Tofu de Taifun son crujientes por fuera, jugosos por dentro y muy fáciles de preparar. Tres variedades elaboradas con ingredientes ecológicos selectos, a gusto de toda la familia.

Crema de lleties vermelles



Crema de lleties vermelles, una forma molt pràctica d'incloure en la teva dieta aquest magnífic llegum. Les lleties vermelles són el llegum que més ràpid es cou i resulten delicioses triturades amb verdures, un plat que es pot prendre calent, fred o tebi.

INGREDIENTS:

- 1 tassa de lleties vermelles
- 5 tasses d'aigua mineral
- 1/2 tira d'alga kombu
- 1 ceba de Figueres
- 1 pastanaga
- 1/2 fonoll
- Llorer
- Comí
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra

1



1] Lleties vermelles. Veritas
2] Alga kombu. Biocop

ELABORACIÓ:

- 1] Talla les verdures a daus.
- 2] Salta la ceba en una mica d'oli i quan estigui translúcida afegeix la resta de verdures, l'alga kombu, el llorer i el comí.
- 3] Incorpora-hi les lleties rentades i cobreix-les amb aigua.
- 4] Porta-ho a ebullició i cou a foc suau fins que les lleties estiguin toves, aproximadament uns 30 minuts.
- 5] Un cop estiguin cuites, passa-les per la batedora fins a obtenir una crema i serveix-la a temperatura ambient.

GAUDEIX D'UN
SNACK SA I
LLEUGER!

Allà on tu vulguis



Coquetes de Blat de moro Choco Negre BIO



Torrades Lleugeres de Sarraí Choco Negre BIO



Torrades Lleugeres de Quinoa Choco Negre BIO

NOU



www.santiveri.com

Energètic

[DILLUNS

DINAR

[Pasta integral amb salsa de taronja, formatge i nous

SOPAR

[Burgers de cigrons i porro

[DIMARTS

DINAR

[Crema d'api, nap i pastanaga amb romaní
[Quiche d'espínacs

SOPAR

[Vichyssoise vegana
[Veggie rolls amb salsa de cacauet

[DIMECRES

DINAR

[Remenat de bròcoli amb alvocat
[Pollastre rostit amb prunes i pinyons

SOPAR

[Amanida cruixent de blat de moro i quinoa
[Ceba tendra rostida amb green chutney

[DIJOUS

DINAR

[Amanida fàcil de ruca
[Pasta de lleties amb espínacs i dàtils

SOPAR

[Crema de carbassa i coco amb curri
[Llobarro al forn amb llavors

[DIVENDRES

DINAR

[Chutney de mostassa groga, gíngebre i dàtils
[Pollastre arrebossat amb farina de cigrons i espècies

SOPAR

[Amanida de mongetes i paté d'albergínia
[Tofu arrebossat amb gomasio

[PER ESMORZAR:

[Barretes de fruita seca
[Matcha latte

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Suc de remolatxa i boletes energètiques
[Copa de musli amb xia, lli i maduixes

CONSELLS:

[Seguir un estilo de alimentación variada y con todos los nutrientes asegura ganarle la batalla al estrés y al cansancio.

[Las proteínas vegetales como la quinoa sobreviven en condiciones climáticas extremas, por eso son consideradas alimentos superenergéticos, al igual que los germinados y frutos secos activados.

[Planifica tu dieta con todos los nutrientes y añade especias activantes como jengibre, cúrcuma o pimienta para ganar la batalla al estrés y el cansancio.



Recepta. Amanida cruixent de blat de moro i quinoa. veritas.es



1



2



3



- 1] Espaguetis integrals. Romero
- 2] Tofu fresc. Vegetalia
- 3] Suc de remolatxa. Biotta

[48

PASTORET
FUNDADA 1992
• FAMILIA PONT •

El nostre Iogurt Ecològic amb Nabius al descobert

Suau toc de sucre de canya ecològic



Nabius Ecològics

Ferments làctics

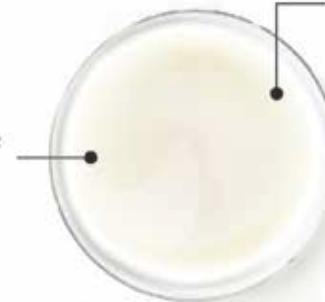


Proteïnes de la llet

Procés de fermentació lent

Llet ecològica pasteuritzada de vaques que pasturen en llibertat

Sense gluten



Envàs de vidre, 100% reciclable i reutilitzable



Excel·lent a Yuka



www.pastoret.com

49]

Pasta de dientes

Esta pasta de dientes te ayudará a desinflamar y cicatrizar las encías. Además, limpia en profundidad los dientes, dejándolos suaves, brillantes y frescos. La piel es el órgano más grande del cuerpo, y por eso, también debemos alimentarla correctamente.

INGREDIENTES:

- 1 puñado de menta
- Piel de naranja
- 1 cucharada pequeña de cúrcuma
- 25 g de aceite de coco
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo
- 1 cucharada pequeña de sal
- 4 gotas de aceite esencial de árbol de té

ELABORACIÓN:

- 1] Coloca en un recipiente que se pueda cocinar al baño maría la menta, la piel de naranja, la cúrcuma, el aceite de coco y el de sésamo. Infundona durante 30 minutos.
- 2] Cuela con una gasa y añade la sal y el aceite esencial de árbol de té.

Uso diario. Caduca a los 3 meses.



- 1] Menta fresca. Can Riera
- 2] Aceite esencial de árbol de té. El Granero

[MAMITABOTANICAL]



Arracades

MATERIALS:

- 1 envàs de suavitzant
- Retolador
- Tisores
- Cúter
- Perforadora
- 6 anelles
- 2 alicates de bijuteria
- 2 bases per a arracades
- Cola instantània
- Paper de vidre fi
- Drap
- Pintures Chalk paint
- Vernís
- Esponges
- 2 plats
- Moneda de 5 cèntims
- Tap de beguda vegetal

INSTRUCCIONS:

- 1] Retira l'etiqueta i talla un tros de l'envàs amb el cúter i les tisores.
- 2] Marca amb el retolador les formes de l'arraca utilitzant la moneda, el tap de beguda vegetal i el tap del suavitzant.
- 3] Retalla els cercles i frega'ls amb el paper de vidre per obrir porus i suavitzar les vores.
- 4] Marca els punts on col·locaràs les anelles i perfora'ls amb la perforadora.
- 5] Aboca la pintura al plat, xopa l'esponja i fes-la servir per pintar totes les peces de plàstic.
- 6] Espera que s'assequin i afegeix hi textura aplicant la pintura negra amb una esponja natural.
- 7] Quan s'hagin assecat, envernissa totes les peces amb esponja.
- 8] Obre les anelles amb alicates i uneix les peces.
- 9] Enganxa les arrecades a la base i deixa-les assecar.



- 1] Suavitzant de poma i ametlla. Ecover

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

El projecte Upcycling sorgeix com a resposta activista per donar una segona vida als envàs. 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.



SORTEIG!

DEIXA L'EMPREMTA DEL TEU PETIT i GUANYA

50€

Sortegem
5 premis
de 50 €

**Aprofita el 15% de dte.
en aliments infantils ecològics!**

- ✓ Sense pesticides
- ✓ Respectuosos amb el planeta
- ✓ Sense sucres afegits
- ✓ Amb nutrients de qualitat



15% DTE.

Promoció vàlida
del 25/03 al 28/04

Mira com participar-hi a www.veritas.com. Tens temps del 25/03 al 28/04.

SMILEAT

Vegebaby

babybio

jammy
100% eco

ANDORRA . CATALUNYA . ILLES BALEARS . MADRID . NAVARRA . PAÍS BASC . COMUNITAT VALENCIANA
WWW.VERITAS.ES