



QUÈ HEM DE MENJAR A LA PRIMAVERA?

Verdures i hortalisses riques en antioxidants i vitamines per desintoxicar l'organisme.

ELS MADUIXOTS A LA CUINA

Batuts, líquats, pastissos, salses, amanides...
Descobreix totes les propostes d'Alf Mota.

RECEPTA

Pasta de lleties amb espinacs i dàtils.



FES CLIC PER VEURE LA RECEPTA



**MIRA ELS VÍDEOS DE LES NOSTRES RECEPTES
I TÈCNIQUES DE CUINA**



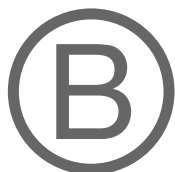
CONSULTA LA NOSTRA BOTIGA ONLINE

FES CLIC A LES NOSTRES XARXES



 shop.veritas.es

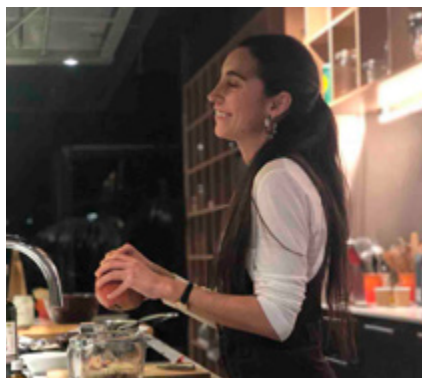
Certified



Corporation

Som el primer supermercat d'Europa
que genera un impacte positiu en la societat
i el medi ambient





Ana Patricia Moreno
Product Marketing Manager

¡Este año celebramos nuestro primer mes de la pasta!

La historia de una pasta de calidad empieza en la tierra, donde se utilizan rotaciones de cultivo combinadas, en ocasiones con legumbres, una técnica que aporta a los terrenos muchas sustancias beneficiosas que nutrirán el trigo.

Hoy en día, podemos disfrutar de un amplio abanico de variedades de pasta, más allá de la de trigo: de legumbres, de mijo, de centeno, de quinoa, con alga espirulina..., todas deliciosas y con muchas posibilidades en la cocina.

En esta revista encontrarás un artículo en el que te explicamos todos los procesos de la elaboración de la pasta, así como los beneficios de todas las variedades que encontrarás en Veritas. Y hemos entrevistado a nuestros compañeros de viaje de Girolomoni, una pasta de trigo duro antiguo, elaborada siguiendo la tradición clásica de secarla lentamente.

¡Anímate a participar en el sorteo de 5 kits para amantes de la pasta! Conviértete en un fan del Club Veritas y con cada compra, más posibilidades tendrás de ganar.



FES CLIC
A LES IMATGES
PER ANAR
DIRECTAMENT
A LA SECCIÓ

[8



SALUT

Què hem de menjar
a la primavera?
ETS EL QUE MENGES

[14



CONSELLSD'ENXEVI

Mantingues els
estrògens a ratlla
XEVI VERDAGUER

[18



DIVERSITAT

De bona pasta
MAI VIVES

[22



ESTILDEVIDA

Les claus
de la macrobiòtica
ALF MOTA

[26



ENFAMÍLIA

Algues per créixer
més i millor
ETS EL QUE MENGES

[30



BIENESTAR

Vivo la regla, soy
poderosa
NURIA FONTOVA

[32



FARMACIOLA

Depura el teu cos
i desperta l'energia
ECORGANIC

[34



ENTREVISTA

Odile Fernández
ADAM MARTÍN

[38



ANÁLISISCOMPARATIVO

Cereales integrales
ecológicos: ¡hasta el
doble de minerales!
M. D. RAIGÓN

[44



FONDODOCUMENTAL

La dieta ecológica
reduce el riesgo de
diabetes.
CARLOS DE PRADA

[46



LLEGIRETIQUETES

Fideus Thai d'arròs.
Terrasana

[50



COMPANYSD'VIATGE

T'agrada la pasta?
Tria-la ecológica i de
blat dur!
Girolomoni

[56



ELNOSTREOBRADOR

Pa de blat de moro:
artesà i 100%
ecològic

[64



SOMCONSCIENTS

Veritas i Sant Aniol units en
un projecte d'econo-
mia circular amb enva-
sos de vidre retornable

[66



VERITASLAB

Viridis, la millor higiene
per a la pell, amb un nou
envàs reciclable

[68



SOSTENIBILITAT

Cistella Veritas,
una iniciativa solidària

[72



TERRAVERITAS

Tallers online de març

[74



TREU-NEPROFIT!

Els maduixots a la
teva cuina
ALF MOTA

[78



TÈCNiquesDECUINA

Polenta: molt versà-
til i... facilíssima de
preparar!
MIREIA ANGLADA

[82



DETEMPORADA

Crema d'azukis
i cacau
ROCÍO MONTOYA

[84



RECEPta

Pasta de lleties amb
espinacs i dàtils

[86



MENÚS

Dejuni intermitent

[90



BEAUTYKiTCHEN

Aceite para
el cabello
MAMITABOTANICAL

[92



UPCYCLiNG

Penjador de tests
MARTA SECOND



Recepta. Amanida de maduixes amb sal
d'herbes. veritas.es



Recepta. Arròs basmati amb bròcoli
i espàrrecs. veritas.es





Què hem de menjar a la primavera ?

Durant la primavera, la natura ens ofereix verdures i hortalisses que, gràcies a la seva riquesa en antioxidants i vitamines, estimulen les funcions de desintoxicació de l'organisme, que duen a terme el fetge i la vesícula biliar.

EL COS ES MOBILITZA PER ADAPTAR-SE ALS CANVIS DE TEMPERATURA I ESTIL DE VIDA I, PER TANT, S'AFAVOREIXEN ELS PROCESSOS DE DEPURACIÓ I ELIMINACIÓ DELS EXCESSOS ACUMULATS DURANT L'HIVERN, UNA TASCA A CÀRREC DEL FETGE I LA VESÍCULA BILIAR.

A mesura que l'hivern encara la recta final i va arribant la nova estació, el metabolisme es reactiva i s'acceleren els processos vitals, de manera que augmenten les funcions de desintoxicació i neteja de l'organisme. El cos es mobilitza per adaptar-se als canvis de temperatura i estil de vida i, per tant, s'afavoreixen els processos de depuració i eliminació dels excessos acumulats durant l'hivern, una tasca a càrrec del fetge i la vesícula biliar. Durant aquest procés d'adaptació pots notar una sensació de fatiga i feblesa generalitzada que se sol diagnosticar com a astènia primaveral. Si la pateixes, a més de nodrir-te millor, és important passar temps a l'aire lliure i practicar exercici físic.

MADUIXES, NESPRES, NECTARINES...

És hora d'acomiarar-se dels cítrics d'hivern (taronges, mandarines, llimones i aranges), alhora que dones la benvinguda a les maduixes, una gran font de vitamina C i antioxidants. A mitjans d'abril podràs gaudir de les nespres, que destaquen pel seu elevat contingut en potassi i provitamina A –indispensable



- 1] Espàrrecs verds.
- 2] Calçots
- 3] Miso blanc. Danival
- 4] Quefir d'ovella. Cantero de Letur
- 5] Brots d'espinacs. Vitacres

per a la salut ocular i dèrmica-, a més de ser un bon regulador intestinal. Entre maig i juny, apareixen els albercocs, seguits de les nectarines –que també aporten potassi i vitamina A-, els préssecs, les cireres i, finalment, els nabius, una fruita que ajuda a prevenir les infeccions urinàries.

FAVES, ESPÀRRECS I CALÇOTS

Igualment, és època de faves i pèsols, dos llegums frescos molt rics en fibra, que ajuden a iniciar el procés de reactivació i depuració del cos. Al mateix temps, arriben els calçots i els espàrrecs silvestres, l'efecte prebiòtic i diürètic dels quals és extraordinari.

Tot i que hi ha cebes i pastanagues tot l'any, ara n'és temporada; afegeix-les fresques a les amanides, juntament amb les noves varietats d'enciams i raves. I a mesura que s'acosta l'estiu apareixen, a causa de l'increment de la radiació solar i les hores de llum, les primeres solanàcies: albergínies, carbassons, pebrots, tomàquets i patates.

UNA PRIMAVERA CRUJIENTE Y AFRUTADA

¡Disfruta de un desayuno crujiente también en primavera! Y qué mejor que el Krunchy Sun de Frutos del bosque y el Krunchy Amaranto Frambuesa y Aronia de Barnhouse para esta época del año. Los afrutados mueslis crujientes con bayas no sólo dan color a tu bol de desayuno, también le dan el sabor de la primavera. Endulzado de manera alternativa y sin aceite de palma.



barnhouse

BIO DESDE 1979

BARNHOUSE.DE



VERDURES CRUCÍFERES I FERMENTATS

Així mateix, és un bon moment per augmentar el consum d'altres aliments depurats, que afavoreixin les funcions del fetge i la vesícula biliar: fermentats (miso, prunes umeboshi, pickles, te kombutxa, quefir), verdures crucíferes, vegetals amargs i te verd.



Recepta. Mongetes i col kale amb miso. veritas.es



WELEDA
Seit 1921

EL TRATAMIENTO NATURAL Y BIO
QUE NECESITAS

**Nº1 EL ANTICELULÍTICO
MÁS VENDIDO***

EL
98% LO
RECOMIENDA***



Piel más **firme** 22%

Piel más **lisa** 21%

Piel más **elástica** 35%

3,6cm de reducción del contorno del muslo**



*Certificado por IQVIA como referencia más vendida en unidades en farmacia y parafarmacia a cierre de año 2020.

Tests de eficacia: realizadas con dos aplicaciones diarias mediante masaje. *Comentarios de consumidoras 2020 recogidos en www.weleda.es

SETMANA DONA

ACTIVITATS

Dimarts 09 Març. 2021. 18:30h - 19:30h. Xerrada Gratuïta
Menstruació sostenible per a nosaltres i per al planeta
Marta León. *Amb la col·laboració de: Cocoro*

Dimecres 10 Març 2021. 18:30h - 20:00h. Taller Online
Farmaciola natural per a la menopausa
Marta Marcè

Dijous 11 Març 2021. 18:30h - 20:00h. Taller Online
Nou claus per a cuidar la nostra salut hormonal femenina
Marta León. *Amb la col·laboració de: Masmi*



Provoquem UN CANVI

**Hem reduït l'IVA dels
productes d'higiene femenina**

Més informació a veritas.es

Mantingues els estrògens a ratlla



Recepta. Natilles sense ou. veritas.es



Quan els estrògens circulen lliurement per la sang poden ocasionar molts problemes de salut i per això és important regular-los. Pots aconseguir-ho evitant els greixos saturats i seguint una dieta rica en fibra, a base de vegetals, llavors, fruita seca, oli d'oliva...

Els estrògens poden circular per la sang de manera lliure o ben acoblats a un transportador. Aquests transportadors són l'albumina i l'SHBG (Sex Hormone Binding Globulin o globulina fixadora d'hormones sexuals), una glicoproteïna produïda majoritàriament pel fetge, el cervell, l'úter, les cèl·lules de Sertoli dels testicles i la placenta.

Quan els estrògens circulen lliurement poden provocar molts problemes de salut, com dolors premenstruals, miomes, mames fibroses, càlculs a la vesícula biliar, restrenyiment, hipotiroïdisme, retenció de líquids, mal de cap, dolors articulars i musculars, mala circulació i hemorroides, entre d'altres. En canvi, l'SHBG i l'albumina regulen la quantitat d'hormones circulants i, consegüentment, hi ha menys estrògens lliures i menys activitat hormonal.

Recepta. Copa de musli amb xia, lli i maduixes. veritas.es



1



2



3



1] Llavors de sèsam. Ecobasics

2] Oli d'oliva verge. Olivar de Segura.

3] Kuzu. Biocop



SÍ ALS VEGETALS I LA FRUITA SECA

Comparada amb una dieta omnívora, una alimentació vegetariana i rica en fibra potencia l'SHBG, gràcies a l'acció dels lignans (lli, sèsam, crucíferes, ortigues) i els fitoestrògens (soja, llúpol, kuzu, llegums). Per exemple, està demostrat que les ametlles, que tenen àcids grassos monoinsaturats, redueixen la testosterona lliure i que les nous incrementen l'SHBG per la seva aportació d'àcids grassos omega-3.

De la mateixa manera, un estudi realitzat a Espanya el 2012 que comparava l'ús d'oli de gira-sol respecte a l'oli d'oliva va demostrar que els nivells de SHBG eren més alts en les persones que feien servir el segon per cuinar.

NO ALS CARBOHIDRATS REFINATS I ELS GREIXOS SATURATS

Quan l'objectiu és reduir l'expressió genètica de l'SHBG està especialment desaconsellada la fructosa, que es troba al sucre de taula, la mel, les melmelades de fruita "sense sucre o dietètiques"... També és aconsellable no abusar de la carn i els lactis i evitar els hidrats de carboni refinats, ja que inhibeixen la fabricació de SHBG.

Els olis de palma i de coco, el greix i la pell de la carn, la margarina i els greixos dels lactis (llet, mantega, formatge, nata) contenen nivells molt elevats d'àcid palmític, un greix saturat que actua reduint l'SHBG i provocant una activitat hormonal més gran, a més d'eleva el risc de desenvolupar una malaltia cardiovascular.

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

MASCOBADO
Puro azúcar de caña sin refinar
De sabor intenso con un ligero recuerdo a regaliz

Cultivado en Filipinas por pequeñas cooperativas de Comercio Justo que gracias a tu compra pueden mejorar las condiciones de vida de sus familias y de su comunidad.

ALTER NATIVA³
BIO FAIRTRADE

MASCOBADO
azúcar de caña
FILIPINAS
ECOLÓGICA
COMERCIO JUSTO
Azúcar de caña

SIN GLUTEN
Vegano
ES-BIO-019-CT
Agricultura no UE

Peso neto:
Pes net:
500g

www.AlterNativa3.com
elaboración propia de productos ecológicos de comercio justo

De bona pasta



- 1] Cabell d'àngel de quinoa. Veritas. 2] Trens d'espíulina. Vegetalia. 3] Macarrons de blat semi integrals. Veritas. 4] Espirals de lletia vermella. Lazzaretti. 5] Espirals de sègol. Castagno. 6] Macarrons amb mill. El Granero. 7] Espirals tricolor. Veritas. 8] Espaguetis. Girolomoni. 9] Espaguetis d'espelta. Veritas. 10] Macarrons de kamut. Castagno.



Existeix un món de pasta més enllà de l'arxiconeguda de blat: de llegums, de verdures, d'alga espirulina, de quinoa, de kamut... Sempre ecològica i de qualitat superior perquè gaudeixis d'un bon plat de pasta al teu gust.

La història de la pasta ecològica comença a la mateixa terra, amb la utilització de rotacions de cultiu combinades, a vegades, amb llegums, per aportar al terreny substàncies beneficioses que enriqueixen el gra. El següent pas és la molta dels cereals, feta de manera respectuosa perquè els seus nutrients arribin pràcticament intactes a taula.

BLAT: INTEGRAL, SEMI-INTEGRAL I BLANCA

La de blat integral s'elabora amb el gra sencer sense refinar i conté el germen i la capa externa, on es concentren la majoria de nutrients. En tenim en forma de fideus fins, pistons, espaguetis, macarrons, espirals... En el cas de la semiintegral -més fina i digestiva-, trobaràs macarrons, fusilli i espaguetis. I si optes per la blanca, feta amb farina ecològica sense blanquejar, pots

triar entre lletres, pistons, fideus de diverses mides, lasanya i els clàssics, que també hi són en versió integral.

ESPELTA: MOLT DIGESTIVA

Aquesta varietat de blat dur antic destaca per la seva gran digestibilitat i per ser pobra en gluten; de manera que pot ser consumida per les persones intolerants al gluten, però no pels celíacs. La pasta d'espelta (espaguetis, macarrons, espirals i estrelles) és font de minerals i vitamines dels grups B i E.

KAMUT: MÉS NUTRIENTS ESSENCIALS

El kamut és un altre tipus de blat dur antic, molt ric en àcids grassos essencials omega-6. Tant els macarrons com els fideus o els espaguetis tenen una textura extraordinàriament suau.

Recepta. Espaguetis de quinoa reial amb salsa pesto **veritas.es**



LLEGUMS: RICA EN PROTEÏNES I FIBRA

La pasta de llegums té un gust similar a la de blat i un elevat contingut en proteïnes i fibra. Els espirals, espaguetis i fusilli estan fets de llenties vermelles, llenties verdes, cigrons o pèsols.

MILL: MOLT DE FERRO

Amb un gust que recorda al de la manega, el mill destaca per la seva riquesa en ferro: 60 grams cobreixen el 41% de

les necessitats diàries. A Veritas trobaràs macarrons i espaguetis d'aquest cereal, però recorda que es couen més ràpidament que els de blat.

SÈGOL: ACTIVA LA CIRCULACIÓ

El sègol té la capacitat d'activar la circulació sanguínia i es recomana per regular el trànsit intestinal. Els espirals queden deliciosos saltats amb verdures i tofu.

QUINOA: TOTS ELS AMINOÀCIDS ESSENCIALS

La quinoa és molt apreciada pel seu alt poder nutritiu, ja que conté tots els aminoàcids essencials. Tenim diferents tipus de pasta 100% de quinoa i combinada amb blat: fi-deu fi, macarrons, espaguetis amb tomàquet, all i julivert, i espaguetis amb alfàbrega.

ESPIRULINA: PROTEÏNA VEGETAL COMPLETA

Aquesta alga té un 65% de proteïna vegetal completa, que proporciona els vuit aminoàcids essencials i resulta cinc vegades més fàcil de digerir que la proteïna de la carn o la soja. Està disponible en forma de tallarines i trenes.

VERDURES: VITAMINES I MINERALS

Les verdures aporten color, vitamines i minerals a la dieta. Inclou a les teves receptes pasta d'espinacs i les versions tricolor de macarrons, llaços, espirals i tallarines.



**¡Pruébalas.
Te sorprenderán!**

[MAI VIVES.

Consultora de nutrició i salut]



www.amandin.com

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

Les claus de la macrobiòtica

Molt més que una simple dieta, la macrobiòtica cerca aconseguir el benestar físic, mental i espiritual mitjançant una alimentació natural i equilibrada en què no falten les algues, els cereals integrals, els llegums, la proteïna vegetal i els fermentats.



Recepta. Wraps sense gluten de tempeh i verdures.
veritas.es





1



2



3



4



- 1] Alga kombu.
Biocop
- 2] Arròs rodó integral.
Ecobasics
- 3] Puré d'umeboshi.
La Finestra sul Cielo
- 4] Tempeh de cigró.
Vegetalia

La macrobiòtica és una filosofia de vida que advoca per l'equilibri entre l'individu i la natura, i com que l'aliment és una de les principals fonts d'energia de l'ésser humà, la cuina es converteix en l'instrument principal per aconseguir aquest punt d'equilibri energètic en què es gaudeix de vitalitat i plenitud. Així, la cuina macrobiòtica s'adapta a cadascú segons la seva constitució física, la seva personalitat, el seu estat emocional, el lloc on viu, les característiques culturals, les tradicions gastronòmiques... Aquests i altres aspectes són els que donen indicacions sobre l'energia que la persona ha d'atreure, mantenir o allunyar per aconseguir els seus objectius.

REDESCOBREIX LES ALGUES

Gràcies a la macrobiòtica i la seva popularitat en els moviments d'alimentació i estil de vida conscient, les algues marines es reintrodueixen a la dieta, però no com una cosa puntual i exòtica sinó com a part d'un menú diari saludable i equilibrat. Les algues són una font excel·lent de micronutrients essencials per als sistemes físic i nerviós de l'organisme, alhora que contribueixen a contrarestar l'excés de toxicitat al qual estem exposats.

RECUPERA ELS CEREALS INTEGRALS

Els cereals integrals tornen a ocupar un lloc de privilegi: fajol, mill, civada i, per descomptat, arròs integral de gra rodó, un aliment molt aconsellable per la seva aportació d'energia neutra, centrada i estable.

REINTERPRETA LA PROTEÏNA VEGETAL

Els llegums i els seus derivats es converteixen en les principals fonts de proteïna. De fet, amb les receptes macrobiòtiques s'obtenen els millors resultats digestius i de gust del tofu, el tempeh, el seitan... Tot i que la cuina macrobiòtica no és estrictament vegana, sí que insisteix que la majoria d'aliments siguin d'origen vegetal, integrals i ecològics, sense substàncies colorants ni conservants químics de síntesi.

FERMENTATS I HORTALISSES: IMPRESCINDIBLES!

Els fermentats són pràcticament indispensables en un règim basat en aliments integrals i en què les hortalisses de temporada i de proximitat també assumeixen un paper protagonista. Se sol prendre diàriament miso, tamarí, umeboshi, xucrut o pickles, al mateix temps que s'eliminen del menú els productes refinats.

COS I MENT EN HARMONIA

Són molts els que consideren la macrobiòtica una medicina natural que busca l'equilibri emocional i espiritual, alhora que convida a la reflexió, la responsabilitat i la consciència del que es menja i com es cuina, perquè el resultat influeix en l'energia vital pròpia i en la universal. Ja ho diu la cosmovisió energètica oriental: "Tot està connectat i tot es pot transformar".

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

Distribuido por



E

A

La Vida
Vegan

V

N

G



Nueva envase
de 600g
ecológico
vegano, sin aceite de palma,
comercio justo & sin gluten





Recepta. Makis de salmó i alvocat. veritas.es





Algues per créixer més i millor

Conegudes com les verdures del mar, les algues són una extraordinària font de minerals indispensables per al correcte desenvolupament infantil i, alhora, aporten molta energia. T'expliquem quines són les millors varietats per començar, en quina quantitat i com utilitzar-les perquè el nen les accepti bé.



1



2



3



4



El seu elevat contingut en minerals –entre els quals destaquen el calci, el magnesi i el fòsfor– converteix a les algues en un aliment excepcional per potenciar el creixement i l'enfortiment de les ungles, els cabells i els ossos. Un desenvolupament que serà òptim i natural si es conjumina l'aportació de minerals amb la vitamina D, la que s'obté del sol. De fet, 15 g d'algues hidratades equivalen al calci que conté un got de llet, i la seva absorció i biodisponibilitat són realment bones. Quant a les proteïnes que posseeixen (amb tots els aminoàcids essencials, entre d'altres), resulten molt valuoses per a la salut infantil.

COMPLETEN MOLTES RECEPTES

Sens dubte, són fantàstiques per completar una gran quantitat de plats i fer-los molt més nutritius, però sempre cal introduir-les als més petits de casa seguint les recomanacions d'un dietista o nutricionista expert, que t' aconsellarà les varietats per les quals has de començar i t'explicarà com incorporar-les als plats.

No obstant això, és important no oblidar que les algues són un aliment ric en iode, un mineral que activa el metabolisme, per la qual cosa si la quantitat que s'ofereix al nen és excessiva podria haver-hi una pèrdua de pes o un augment de nerviosisme o hiperactivitat.

NORI, ESPAGUETIS DE MAR I AGAR-AGAR

Cal evitar donar algues als nadons de menys d'un any, ni en forma de brou o beguda vegetal ni afegides directament als purés. Una vegada que el petit ha complert el seu primer any de vida, i fins als tres, ja li pots oferir les que contenen menys iode: nori, espaguetis de mar (afegeix algun floc, com si fos una espècia, a una crema, un guisat, una truita...) o agar-agar (fes-la servir en forma gelatina de fruita natural o per espessir una salsa).

- 1] Espagueti de mar. Porto Muiños
- 2] Flocs de nori. Porto Muiños
- 3] Tires d'agar-agar. Biocop
- 4] Beguda de civada. Amandin



BEGUDES VEGETALS ENRIQUIDES

Si el teu fill pren begudes vegetals enriquides amb calci d'algues, la quantitat màxima ha de ser un got de la mida d'un iogurt, tot i que també pots afegir-la com a ingredient en determinats plats, com una coca o un flam. En el cas que facis un brou amb alga kombu, com a molt n'hi pots donar 100 ml. A partir dels tres anys i fins a entrada l'adolescència, pots anar incrementant, de manera lenta i progressiva, la proporció de begudes vegetals enriquides amb calci d'algues i incorporant altres varietats a la dieta diària.

MONSOY

- DESDE 1992 -



**TUS BEBIDAS
VEGETALES
ECOLÓGICAS
DE PROXIMIDAD
Y DE CONFIANZA**



AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

Vivo la regla, soy poderosa

A pesar de su universalidad, la menstruación sigue siendo una gran desconocida: ¿qué contiene la sangre menstrual?, ¿por qué es importante elegir compresas y tampones ecológicos?, ¿cómo se usa la copa?... El movimiento “Vivo la regla, soy poderosa” te ayuda a descubrir tus necesidades y a vivir tu ciclo de forma sostenible y positiva.

Veritas y Masmi, la empresa de productos ecológicos de higiene íntima, iniciamos hace dos años el movimiento “Vivo la regla, soy poderosa”, con el objetivo de celebrar el empoderamiento de la menstruación y proporcionar a las mujeres opciones de cuidado naturales. Durante la regla tu metabolismo lleva a cabo una intensa depuración, pero... ¿qué contiene la sangre menstrual? Principalmente, tejido endometrial, hormonas, restos de tóxicos procedentes de la contaminación... e incluso células madre.

¿POR QUÉ ELEGIR ALGODÓN ECOLÓGICO CERTIFICADO?

La mayoría de las compresas y tampones no ecológicos suelen estar hechas con plásticos, fibras sintéticas, algodón blanqueado con cloro... Estos componentes pueden acumularse en los tejidos y su uso continuado podría provocar irritaciones. La mejor opción son los productos de puro algodón ecológico certificado: se cultiva sin químicos y es la materia prima más adecuada para estar en contacto con la mucosa vaginal, ya que es hipoalergénico, transpirable y compatible con el pH de la zona.

Comprueba tú misma la diferencia entre una compresa no ecológica y una ecológica. De entrada, la capa que está en contacto con la piel es habitual que sea de plástico en el primer caso, mientras que en el segundo es de algodón. Si rasgas esa capa y frotas un poco el

material interior, en la no ecológica sale un polvillo, lo que indica que no es algodón sino celulosa, es decir, madera triturada y tratada con sustancias artificiales. En cambio, en la de algodón ecológico solo hay unas hebras que actúan a modo de “tubo” y dejan pasar el aire para facilitar la transpiración.

BRAGUITAS Y COMPRESAS DE TELA

Las compresas de tela y las braguitas menstruales reutilizables están hechas de algodón ecológico, retienen el líquido perfectamente gracias a su diseño que evita las fugas y puedes lavarlas hasta 100 veces.

TAMPONES CON VELO DE SEGURIDAD

Los no ecológicos suelen incluir fibras sintéticas (rayón, viscosa) sin velo de seguridad, que pueden quedar adheridas a la mucosa vaginal, resecándola y dejando residuos. Pon un tampón en un vaso de agua y espera una hora: si es ecológico, el agua estará clara porque tiene velo de seguridad; pero si no lo es, casi seguro que el líquido estará lleno de pequeños filamentos que flotan.

COPAS DE VARIOS TAMAÑOS

La copa menstrual recoge el flujo en lugar de absorberlo, es hipoalergénica, dura hasta más de cuatro años y está fabricada sin silicona, látex, ftalatos ni bisfenol A.

Y PARA LAS PRIMERAS MENSTRUACIONES...

El cuerpo de las adolescentes está en pleno desarrollo y precisa de productos adaptados al mismo y a las primeras reglas. Esa es la esencia de la línea Masmí Girls, cuyas compresas y protegeslips para flujos ligeros son más estrechos y cortos. Tanto la capa superior como el núcleo absorbente son de algodón ecológico y la lámina impermeable es de bioplástico biodegradable y compostable.



1] Protegeslip. Compresa de noche con alas. Compresas anatómicas. Tampón regular digital. Tampón súper con aplicador. Copa menstrual. Compresas Girls con alas. Braquita menstrual. Masmi. 2] Compresa de tela. Cyclo



Depura el teu cos i desperta l'energia

Quan arriba la primavera, l'organisme fa un esforç extra per eliminar els residus i tòxics acumulats durant l'hivern. Ajuda'l seguint una dieta saludable i equilibrada i complementant-la amb suplements específics.

El canvi d'estació és el millor moment per desintoxicar l'organisme i afrontar la primavera amb vitalitat i energia. Durant la depuració s'eliminen els residus dels processos metabòlics i tòxics ambientals, a més d'activar la circulació sanguínia i limfàtica.



DREN I-COMPLEX

Afavoreix l'eliminació de líquids i activa el drenatge gràcies al seu contingut en concentrats de fruites (raïm, nabiu) i extractes de plantes, com sarsa, carxofa, dent de lleó, card marià i cua de cavall. Es pren diluint 30 ml de producte en 1 litre d'aigua.



SUC D'ALOE VERA BIO

L'aloè vera és un potent depuratiu que ajuda el cos a desfer-se de les toxines. El suc d'aloè vera 100% ecològic es presenta sense pasteuritzar ni filtrar, perquè conservi tota la seva polpa i propietats.



COMPRIMITS D'ALGA CLOREL·LA BIO

Aquesta alga verda blavosa ecològica és l'aliment amb un percentatge més alt de clorofil·la que existeix, és reconeguda per la seva capacitat desintoxicant i té una elevada concentració de nutrients essencials, especialment proteïnes, vitamines i minerals.



COMPRIMITS D'ALGA ESPIRULINA BIO

L'espíralina és una microalga de color verd blavós en forma d'espíral que ajuda a netejar l'organisme i enforteix el sistema immunitari. A més, aporta proteïnes d'alt valor biològic, vitamines, minerals i àcids grassos essencials.



- 1] Dren i-complex líquid. Ecorganic
- 2] Suc d'aloè vera. Ecorganic
- 3] Comprimits d'espíralina. Ecorganic
- 4] Comprimits de chlorella. Ecorganic

“Hi hauria d’haver nutricionistes a totes les unitats d’oncologia”

[Odile Fernández, metge de família i supervivent de càncer



L'ODILE VA TENIR UN CÀNCER D'OVARI AMB METÀSTASI, AMB UNA EXPECTATIVA DE VIDA DEL 5% AL CAP DE CINC ANYS I DEL 0% AL CAP DE DEU. DESPRÉS DEL DIAGNÒSTIC, VA COMBINAR LA QUIMIOTERÀPIA AMB UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE BASAT EN UNA ALIMENTACIÓ SANA, EXERCICI I MEDITACIÓ. I JA HAN PASSAT DEU ANYS I MIG!

QUÈ EN SABEM, AVUI DIA, DE LA RELACIÓ ENTRE L'ALIMENTACIÓ I LA SALUT?

No sabem exactament quin percentatge pot jugar l'alimentació ni en el càncer ni en altres malalties. El que sí que se sap és que la majoria de les malalties cròniques –malaltia cardiovascular, depressió, diabetis o càncer– tenen un origen mediambiental. S'estima que tenen una relació amb mals hàbits i que aproximadament l'alimentació hi té un pes d'un 40%, tot i que depèn de la malaltia.

RECOMANES ALGUN TIPUS DE DIETA ?

S'ha d'apostar per una dieta mediterrània tradicional, basada en vegetals: fruita, verdura, llegum, fruita seca, plantes aromàtiques, oli d'oliva verge extra... I reduir al màxim els ultraprocessats, els aliments ensucrats i la carn processada, alhora que es dona prioritat a la proteïna vegetal. Està demostrat que la dieta mediterrània disminueix la incidència de càncer de mama entre un 30 i un 66%, el risc de mort prematura en un 30% i el risc de malaltia cardiovascular en un 33%.

ELS PRODUCTES ECOLÒGICS HI TENEN ALGUN PAPER?

Cal triar sempre aliments frescos i fruita i verdura de proximitat, de temporada i, si pot ser, ecològiques: tenen més vitamines, acumulen menys metalls pesants i posseeixen més fitoquímics, que és el que estem buscant en els vegetals i que són substàncies que ajuden en la prevenció del càncer.

EN EL TEU CAS, QUAN VAS COMENÇAR A DONAR IMPORTÀNCIA AL QUE MENJAVES?

Jo vaig tenir un càncer d'ovari amb metàstasi, la quimioteràpia era pal·liativa i les meves expectatives de vida eren molt limitades. Després del diagnòstic, vaig començar a pensar què podia fer com a metge i pacient per ajudar que aquesta quimio, en comptes de ser pal·liativa, fos curativa. Vaig començar a investigar i a canviar els meus hàbits de vida, incloent-hi l'alimentació, l'exercici i la meditació. I sembla que funciona: l'expectativa de vida del meu càncer és del 5% al cap de cinc anys i del 0% al cap de deu. Així que està bé! Ja en porto deu i mig!

SI PARLEM EN CONCRET DE DIETA I CÀNCER, HI HA ALGUN CONSELL GENERAL O CADA CAS ÉS DIFERENT?

Efectivament, depèn de cada cas. Tanmateix, una dieta amb aliments de qualitat ajuda en el tractament perquè pot reduir-ne els efectes secundaris i millorar la qualitat de vida. Per exemple, en qualsevol càncer, si hi ha una sarcopènia (pèrdua de massa muscular), l'esperança de vida és molt inferior, però si es conserva el múscul l'esperança de vida creix. Per conservar-lo, cal menjar sa i fer exercici. Al meu entendre, hi hauria d'haver nutricionistes i professionals de l'activitat física a totes les unitats d'oncologia.

PERQUÈ NO HI HAGI CONFUSIONS, CAL MANTENIR ELS TRACTAMENTS CONVENCIONALS I AFEGIR-N'HI D'ALTRES.

Per descomptat. No es pot curar un càncer només amb l'alimentació o recitant oracions. L'ideal és l'oncologia integrativa, que és un abordatge multidisciplinari, que inclogui el tractament mèdic convencional, però també alimentació, exercici físic i altres aspectes com massatges, psicoteràpia...

HI HA ALGUN SUPLEMENT QUE ES PUGUI DIR QUE AJUDA CONTRA EL CÀNCER AMB L'EVIDÈNCIA SUFI- CIENT?

Sí, la vitamina D. Ajuda tant a l'hora de prevenir, com durant el tractament i després, per reduir el risc de recidiva. Sabem que gran part de la població espanyola té dèficit de vitamina D i en el cas dels pacients amb càncer, gairebé el 90%. I si no es corregeix aquest dèficit, la supervivència a llarg termini és més difícil.

INMUNIDAD Y DEFENSAS



La mejor selección de nutrientes
naturales al cuidado de tus defensas*

Natures Plus®

*La Vitamina C contribuye al normal funcionamiento de las defensas.



Cereales integrales ecológicos: ¡hasta el doble de minerales!

Al no estar refinados, el valor nutricional de los cereales integrales se mantiene intacto y son más ricos en minerales y fibra. Esa riqueza se acentúa cuando son de cultivo ecológico, ya que la agricultura ecológica propicia el desarrollo natural de los nutrientes del suelo sin la intervención de fitosanitarios químicos.

Una gran parte de los derivados de cereales no ecológicos que se presentan como integrales no se han molturado en su totalidad, sino que han sido sometidos a un refinado y, posteriormente, se ha mezclado un porcentaje de salvado con la harina blanca. De ahí el etiquetado “con un X% de salvado”. Sin embargo, los integrales ecológicos son integrales de verdad e incluyen todas las partes del grano: germen, albumen, testa y pericarpio.

¿POR QUÉ ELEGIRLOS SIN REFINAR?

Los alimentos refinados son alimentos desequilibrados y en su composición nutricional destaca un nutriente mayoritario: los glúcidos simples, que provocan una rápida elevación del nivel glucémico en la sangre, causando fatiga y desequi-

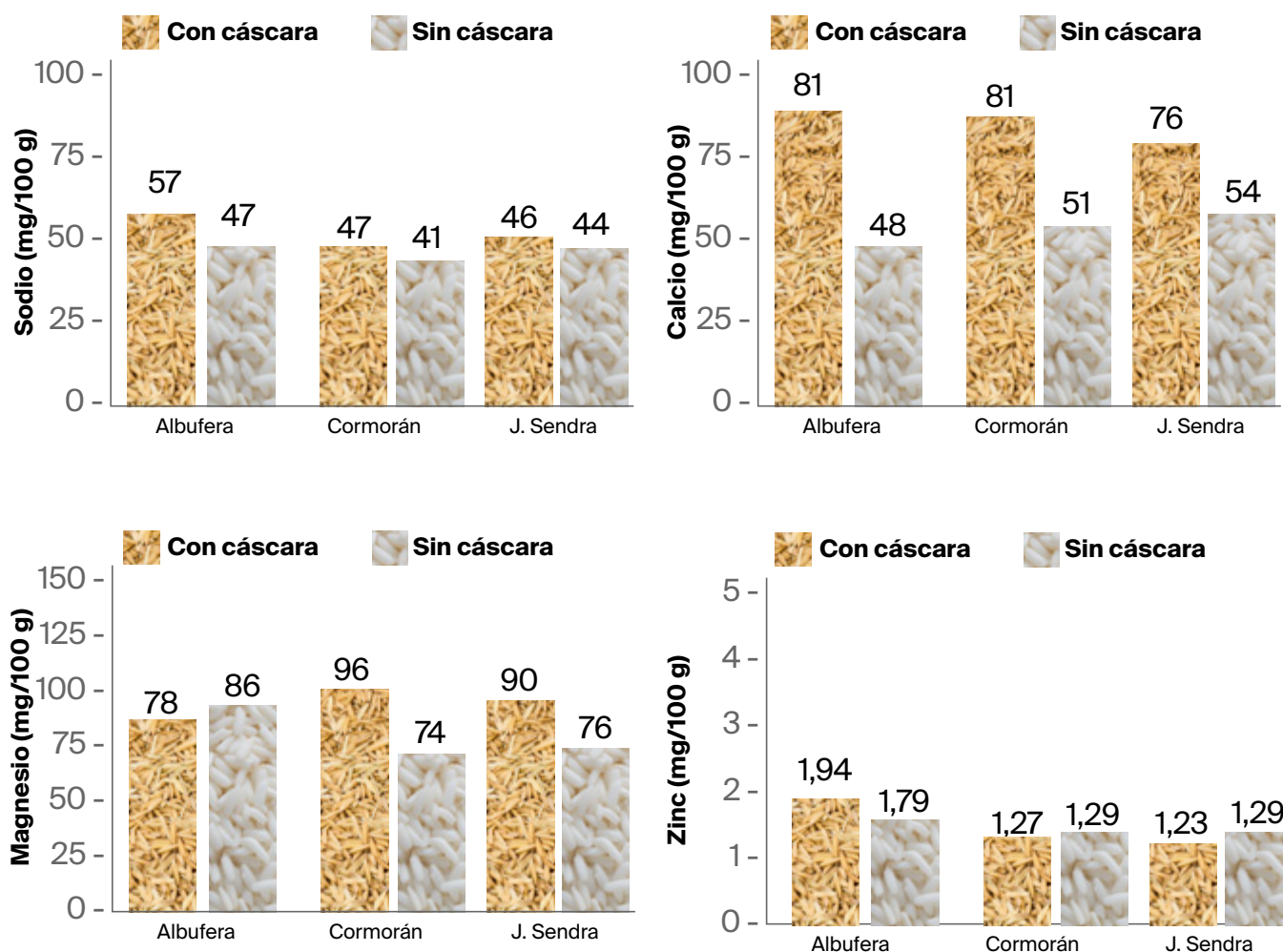


Figura 1. Variación de los niveles de algunos minerales en el grano de arroz de producción ecológica en las variedades Albufera, Cormorán y J. Sendra con y sin cáscara.

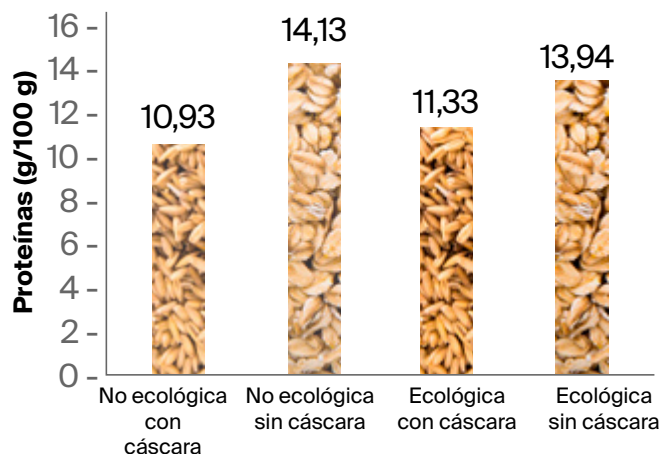


Figura 2. Niveles de proteína en el grano de avena ecológica y no ecológica, con y sin cáscara.

librio. En el caso concreto de los cereales, el grano entero conserva el salvado y el germen, dos excelentes fuentes de fibra, vitaminas del grupo B y minerales. Así, al analizar el arroz ecológico de las variedades Albufera, Cormorán y J. Sendra (Raigón, 2010) -antes y después de la eliminación de la cáscara- queda patente que cuando el cereal no está descascarillado contiene concentraciones superiores de los siguientes minerales: sodio, zinc, calcio, fósforo y magnesio (figura 1). A este respecto, tan importante como consumir cereales inte-

¡DESCUBRE LA GAMA DE TOFU NATURSOY!

✓ BIO ECOLÓGICO

✓ VEGANO

✓ RICO EN PROTEÍNAS VEGETALES



grales es que sean ecológicos, debido a que en la producción no ecológica se usan pesticidas y plaguicidas cuyos restos se acumulan en las partes externas del grano, que constituyen el salvado y que se incorporan a la harina.

EL EXTRAORDINARIO EJEMPLO DE LA AVENA

Es un hecho que los cereales integrales ecológicos atesoran más nutrientes que los no ecológicos, fruto de las prácticas llevadas a cabo por la agricultura ecológica, como la rotación de cultivos y el uso de adobos naturales. Ambas técnicas preservan la estructura del suelo y lo enriquecen, al contrario de lo que provocan los fertilizantes químicos.

Para ilustrar esta realidad hemos elegido el cereal que más aminoácidos esenciales contiene: la avena. Tras comparar granos de la misma variedad de origen ecológico y no ecológico, integrales (con cáscara) y refinados (sin cáscara), queda patente que la avena integral ecológica presenta un 3.5% más de proteína (figura 2) y un mayor nivel de minerales totales: un 5% más que la avena no ecológica sin refinar y un 50% más que la no ecológica refinada.

En el caso concreto del hierro, el valor en la avena integral ecológica es



Receta. Arroz integral cremoso con lombarda. veritas.es



un 35% superior al del grano integral no ecológico y un 39% superior al que posee la avena refinada no ecológica. Y en cuanto a las concentraciones de zinc, la avena integral ecológica ostenta un 39% más que el cereal integral no ecológico y un 37% más que la avena refinada no ecológica.

MÁS INFORMACIÓN:

[Raigón, M.D. 2010. La Industria de transformación de alimentos ecológicos de origen vegetal. Ed. SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

[Bandera, E.V.; Kushi, L.H.; Moore, D.F.; Gifkins, D.M.; McCullough, M.L. 2007. Association between dietary fiber and endometrial cancer: a dose-response meta-analysis. American Journal of Clinical Nutrition, 86 (6): 1730-1737.

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



biobel

limpieza y cuidado ecológicos

Detergentes y limpiadores con jabón vegetal e innovadores ingredientes **100%** de origen natural. Máxima eficacia, sostenibilidad y salud para tu hogar.



La dieta ecológica reduce el riesgo de diabetes



Un reciente estudio ha demostrado que los consumidores de productos ecológicos (principalmente huevos, leche y carne) tienen menos riesgo de padecer diabetes que quienes se alimentan de forma no ecológica.

Durante el estudio llevado a cabo en Estados Unidos en el año 2018 se investigaron datos de miles de personas mayores de 20 años –procedentes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición– y representativas de la población general del país, un aspecto que da más fuerza y significación a los resultados obtenidos.

Se establecieron varios niveles de consumo ecológico, según si este era dominante, único, a veces o nunca. Igualmente, se determinó la frecuencia de consumo de diferentes tipos de productos concretos: frutas, verduras, leche y derivados lácteos, huevos, aves y carnes. Los resultados fueron que entre las 8199 personas evaluadas había diferencias en la incidencia de diabetes entre los consumidores ecológicos y los no ecológicos. Así, entre las 2899 personas que reportaron comer de forma ecológica había 343 casos de diabetes, mientras que entre las 5300 que no consumían alimentos ecológicos había 875 casos.

MENOS HORMONAS Y MÁS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Finalmente, los autores exploraron cuáles podían ser las causas que provocan que los productos animales de origen no ecológico se vean asociados a un mayor riesgo de diabetes, explorando para ello la literatura científica. Para ilustrarlo, se citan estudios que muestran como la exposición crónica a antibióticos está asociada a un mayor riesgo de diabetes tipo 2; un hecho que podría estar relacionado con modificaciones en la sensibilidad a la insulina, la tolerancia a la glucosa, la deposición de lípidos y las alteraciones en la composición de la microbiota intestinal.

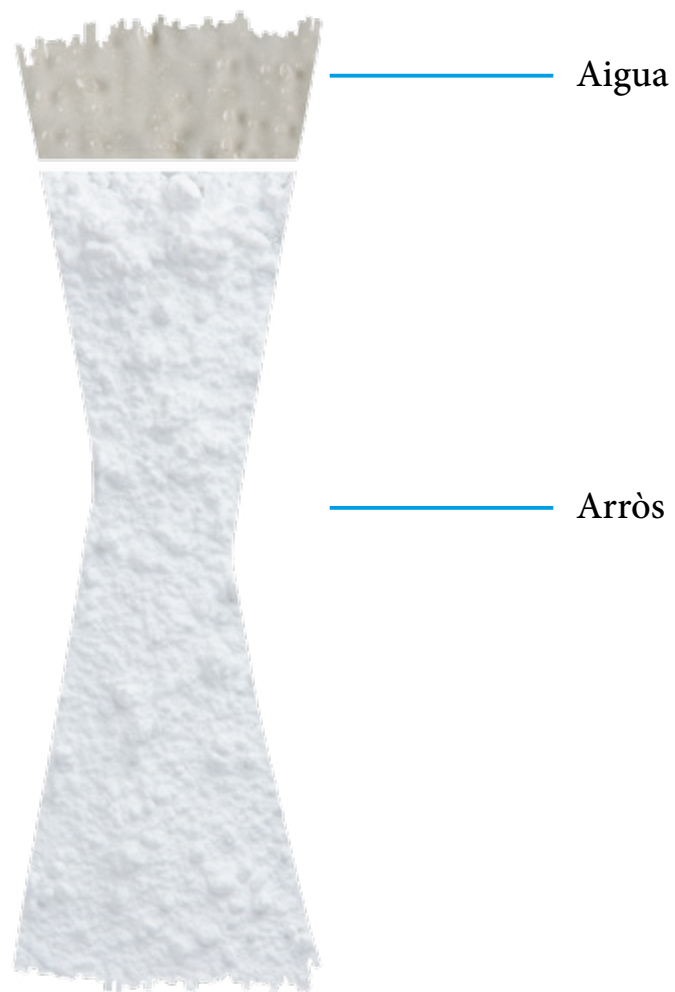
También se hace referencia a la inferior presencia de hormonas en los alimentos ecológicos y a la mayor presencia en los mismos –por ejemplo, en los huevos, la leche y las carnes– de ácidos grasos insaturados más beneficiosos, como los ácidos grasos omega-3, unos nutrientes que podrían tener efectos beneficiosos sobre la sensibilidad a la insulina y es probable que reduzcan el riesgo de padecer diabetes.

MÁS INFORMACIÓN

[Y. Sun, B. Liu, Y. Du, L.G. Snetselaar, Q. Sun, F.B. Hu, W. Bao. Inverse association between organic food purchase and diabetes mellitus in US adults. *Nutrients*, 10 (2018), p. 1877

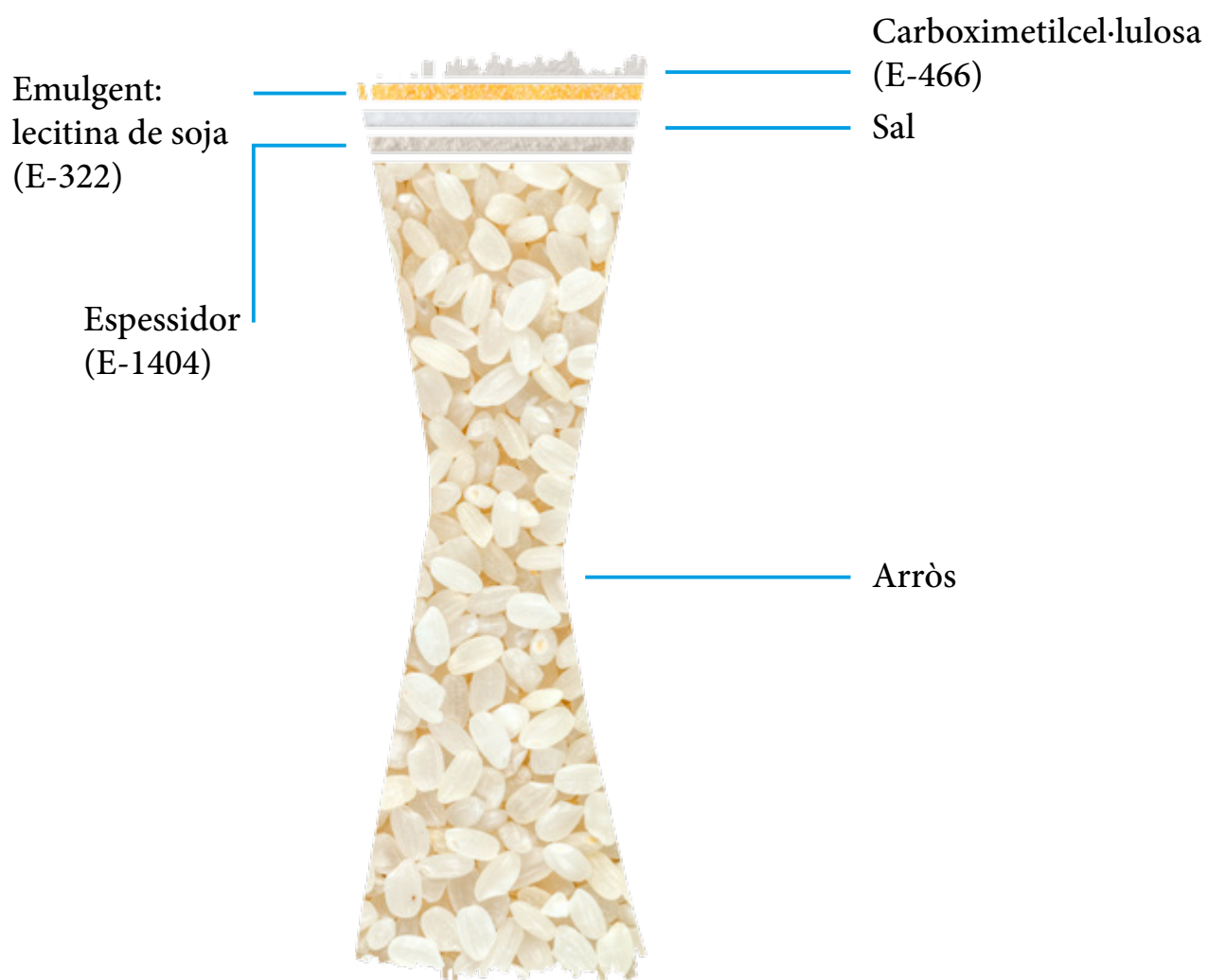
[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental. fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]

FIDEUS THAI D'ARRÒS ECOLÒGIC



FIDEUS THAI D'ARRÒS NO ECOLÒGIC.

MARCA REFERENT DEL SECTOR



Fideus thai d'arròs. Terrasana

Cada vegada són més els que es rendeixen davant els encants de la cuina asiàtica i decideixen afegir-la a les seves receptes del dia a dia. Un dels productes estrella, per la seva rapidesa i versatilitat a la cuina, són els fideus d'arròs: una opció ràpida i deliciosa per condimentar una sopa de miso o un saltat de verdures.

A causa de la seva popularitat, és important que en l'etiqueta només trobem els ingredients essencials, sense afegits. Hem comparat l'etiqueta dels fideus d'arròs thai ecològics Terra Sana amb l'etiqueta dels no ecològics referents del mercat, i n'hem obtingut els resultats següents.

A Terra Sana només fan servir ingredients ecològics de primera qualitat per elaborar tota la seva gamma de fideus japonesos. En el cas dels fideus d'arròs thai, només han utilitzat farina d'arròs blanc ecològic i aigua. Amb aquesta mescla, obtenen uns fideus d'aspecte fi i de textura consistent, certificats sense gluten.



Fideus thai d'arròs.
Terrasana

Per contra, en els fideus no ecològics observem més ingredients pensats per potenciar la textura i la conservació del producte. És el cas de l'espessidor E-1404 o la carboximetilcel·lulosa E466, tots dos additius que s'utilitzen per afegir consistència al producte, o la leci-tina de soja E-322, que fa la funció d'emulsionant.



"NOMÉS TRIEN VARIETATS ANTIGUES DE BLAT DUR, COM L'ESPELTA I LA PISANA -UN BLAT ANTIC MOLT RIC EN PROTEÏNES I FIBRA-, QUE SÓN IDEALS PER OBTENIR UNA PASTA DE QUALITAT SUPERIOR QUE QUEDA MÉS CONSISTENT EN COURE-LA AL DENTE."

T'agrada la pasta? Tria-la ecològica i de blat dur!

100% ecològica, elaborada amb blat dur antic segons la tradició italiana d'assecatge lent a baixa temperatura, i amb el gust que li correspon per naturalesa, sense interferències químiques. Així és la pasta Girolomoni. Vols conèixer-ne la història i com es fa?





La pasta Girolomoni s'elabora a Isola del Piano, un poble situat als pujols de la regió italiana de Le Marche. Allà va començar la història d'un dels nostres més estimats companys de viatge: la Cooperativa Agrària Gino Girolomoni. Va ser l'any 1971 que l'aleshores alcalde de la localitat Gino Girolomoni, un visionari, va apostar, igual que va fer Veritas, per la matèria primera ecològica, a més de ser el primer a fer pasta amb gra integral.

El seu objectiu no va ser mai exclusivament comercial i va promoure diverses accions per donar suport al cultiu rural i l'economia local, recuperant finques abandonades i respectant el cicle natural de creixement de les plantes, sense recórrer a herbicides ni fitosanitaris químics. La suma d'aquestes iniciatives i l'esforç conjunt va possibilitar que anys de treball i lluita –en Gino es va enfrontar a les autoritats perquè la llei no li permetia anomenar “pasta” als seus productes de blat integral i el terme “ecològic” es considerava un frau– donessin els seus fruits. Des del 2001, a Itàlia la pasta de blat dur integral es pot denominar legalment “pasta”, tot i que hi continua havent restriccions i únicament es pot anomenar “pasta” al producte fet amb farina de blat dur.

OBJECTIU: MILLORAR EL PRODUCTE, L'ALIMENTACIÓ I EL MÓN

Avui, la cooperativa està presidida per Giovanni B. Girolomoni, el fill del fundador, i els seus valors i principis, tots compartits amb Veritas, continuen enfocats a oferir una alimentació saludable i a fer un producte ecològic de màxima qualitat, respectuós amb les persones, la societat i el medi ambient.

Han aconseguit tancar el cercle –els cereals són de proximitat i a la fàbrica té lloc la molta en un molí d'última generació, el pastament, l'assecatge i l'envasament–, i que sigui totalment ecològic i sostenible. Fan servir fonts d'energia renovable (una turbina eòlica, panells fotovoltaics, un proveïdor d'electricitat totalment neta...) i el seu sistema de reducció de fums redueix dràsticament la petjada de carboni.



Un àpat
complet i
sostenible
per a gossos
i gats. **YARRAH**



MATÈRIA PRIMERA: VARIETATS DE BLAT DUR ANTIC ECOLÒGIC

Només trien varietats antigues de blat dur, com l'espelta i la pisana -un blat antic molt ric en proteïnes i fibra-, que són ideals per obtenir una pasta de qualitat superior que queda més consistent en coure-la al dente. Perquè per gaudir del seu sabor i beneficiar-se al màxim dels seus nutrients és recomanable consumir-la al dente: cuita per fora, però semicruda per dins. D'aquesta manera, els hidrats de carboni s'alliberen de manera progressiva a la sang i l'índex glucèmic és baix, fins i tot en el cas de la pasta de blat normal.

ELABORACIÓ: ASSECATGE LENT A BAIXA TEMPERATURA

Antigament, a Itàlia la pasta s'assecava als patis de les cases amb la calor del sol i la humitat ambiental. A Girolomoni s'inspiren en aquesta tradició i l'assecatge lent a baixa temperatura és el que diferencia el seu producte, ja que permet que es conservin tots els nutrients del cereal: proteïnes, antioxidants, fibres, aminoàcids...

La pasta s'asseca amb l'escalfor d'una caldera d'estelles de fusta local d'origen responsable i canvia segons les varietats: la de les llargues dura unes 12 hores i la de les curtes s'allarga fins a 8. El procés té lloc a temperatures no més altes de 70 °C, tot i que podrien superar els 100 °C, una decisió que –en paraules del mateix Giovanni– implica “renunciar a un rendiment més gran per mantenir intactes les qualitats nutricionals i organolèptiques de la matèria primera i aconseguir una menja extraordinària, en què dominen l'olor i el gust originals del blat”.



SIN ANTIBIÓTICOS
SIN GLUTEN • SIN LACTOSA



NUEVO ENVASE 100% RECICLABLE - 88% MENOS PLÁSTICO

Pa de blat de moro: artesà i 100% ecològic

Com que està elaborat amb una barreja de farines ecològiques de blat de moro i blat, té un color, un gust i una textura que el distingeixen de la resta de pans. Gràcies al blat de moro, el seu perfil nutricional és ric en vitamines i antioxidants, mentre que el blat possibilita que la molla sigui lleugera i esponjosa.





Els nostres pans rodons de blat de moro atreuen totes les mirades a causa del seu característic color groc, propi del cereal que li dona nom. El fem amb farines ecològiques de blat de moro i blat, massa mare de cultiu propi, aigua i sal. La massa mare l'enriqueix, li proporciona una textura excepcional i fa una predigestió, gràcies a la qual els seus nutrients s'absorbeixen millor i protegeixen la flora intestinal.

CUIT EN FORN DE PEDRA

Aquest tipus de pa necessita una fermentació curta i delicada, després de la qual se sotmet a una cocció lenta, ja que el blat de moro s'enfosqueix ràpidament. Igual que totes les nostres peces, s'elabora artesanalment i es cou en un forn de sola de pedra,

que irradia la calor des de baix per afavorir el correcte desenvolupament i creixement de la fogassa dins del forn. El resultat és un pa de molla esponjosa i crosta cruixent.

RIC EN VITAMINES, MINERALS I ANTIOXIDANTS

El blat de moro atresora vitamines del grup B -B1, B3 i B9 o àcid fòlic-, que enforteixen el sistema nerviós i augmenten la resistència davant situacions estressants i exigents, com les èpoques d'exàmens o les concentracions esportives, per exemple. A més, conté minerals -fòsfor, magnesi, zinc i una mica de ferro i manganès- i carotens, els antioxidants responsables del seu color groc que combaten els radicals lliures responsables de l'envelliment cel·lular.

IDEAL PER A NENS I ESPORTISTES

Aquestes propietats es traslladen en bona part al pa, que presenta un elevat contingut en hidrats de carboni i fibra: els primers el fan adequat per a nens i esportistes i la segona equilibra les funcions intestinals i redueix el colesterol dolent (LDL). Finalment, cal destacar que és molt saciant i evita la sensació de gana entre hores, per la qual cosa és recomanable en les dietes de control de pes.

PERFECTE PER UNTAR, FER ENTREPANS, SUCAR EN SALSES...

De gust suau i molt aromàtic, marida perfectament amb aliments dolços, que potencien la dolçor natural del blat de moro, i és deliciós –tant torrat com fresc– amb melmelada, mel, codonyat, formatges d'untar i cremes de xocolata o fruita seca. Igualment, és ideal per prendre amb formatge tendre, pernil dolç, embotits... i per acompanyar tot tipus de carn i peix.



Hacerte compañía, nuestro mejor ingrediente

Harinas ecológicas de grano
completo y molienda propia



www.elgranero.com

NOVES POSTRES I SKYR PUR NATUR

Pur Natur, marca especialitzada en lactis amb certificació ecològica, ens presenta dues noves postres i un skyr per incloure com a complement als nostres àpats.

D'una banda, descobreix la nova pannacotta –la primera certificada ecològica que trobaràs a les nostres botigues– i el nou iogurt amb gust de llimona amb llavors de rosella, dues opcions perfectes per prendre com a postres.

I si busques una aportació extra de proteïnes per a la dieta, tasta el nou skyr de Pur Natur. L'skyr és un producte d'aspecte similar al iogurt grec, tot i que el seu procés d'elaboració el fa semblant nutricionalment al formatge fresc. Amb un alt nivell de proteïnes, el seu contingut en greixos és mínim, cosa que el converteix en una opció magnífica per a esportistes.



XAMPÚS SÒLIDS LLIURES DE PLÀSTIC

La marca Naturbrush ens presenta la seva aposta per reduir els envasos de plàstic amb la seva nova gamma de xampús sòlids. Completament lliures de plàstic, els trobaràs en un còmode format de 90 g en un envàs de cartró FSC, per a cabells grassos i cabells normals. Un dels grans avantatges dels xampús sòlids és que, al contrari que els xampús convencionals, no estan elaborats amb aigua, per la qual cosa la durada del producte s'allarga. A més, com que no pesen ni ocupen espai, són perfectes per emportar-se a qualsevol lloc.



NOVES VARIETATS DE PASTA GIROLOMONI

Ampliem la nostra gamma de pastes ecològiques de la marca Girolomoni, de venda exclusiva a les botigues Veritas i Ecorganic. Les varietats de pasta de Girolomoni només s'elaboren amb blat dur antic, seguint la clàssica tradició d'assecar la pasta lentament.

Descobreix les seves noves propostes de pasta: la farfalle (els tradicionals llacets), la pasta rigatoni (similar al macarró en versió XL) i els strozzapreti (espirals allargats tricolors d'ortiga i xili). Tria la teva preferida!



ESMORZA AMB ELS FORMATGES MILLÁN VICENTE

A partir del març podràs trobar a les nostres botigues la gamma ecològica de formatges Millán Vicente. Els seus formatges a talls són perfectes per a qualsevol esmorzar, berenar o pica-pica.

Millán Vicente té més de 25 anys d'experiència en el sector, i elabora els seus productes ecològics amb llet procedent de vaques que pasturen en llibertat a Saragossa. Tria la teva varietat preferida entre el gouda, l'havarti, l'edam i el cheddar.



PASTES ROMERO: ELS TEUS BÀSICS DE PASTA ECOLÒGICA AL MILLOR PREU

En el mes de la pasta, donem la benvinguda a una nova família a les nostres botigues: la gamma de pastes Romero. La casa Romero té una gran experiència en el sector de fabricació de la pasta, i tots els seus productes s'elaboren amb sèmola de blat dur de la millor qualitat, a Espanya. Omple el rebost al millor preu amb la seva gamma ecològica de macarrons, espaguetis, fideus de cabell d'àngel, i espaguetis i macarrons integrals.



PROTEGEIX ELS MÉS PETITS DEL FRED AMB PRÒPOLIS

Ecorganic ens porta un nou xarop de pròpolis per a nens amb certificació ecològica, molt recomanat per mantenir les defenses dels més petits a ratlla. Aquest xarop és fantàstic per fer front als canvis bruscos de temperatures; elaborat amb tres ingredients clau (pròpolis, equinàcia i atzerola), té un gust dolç gràcies a la presència de concentrat de fruites.



GEL I XAMPÚS ECORGANIC, AMB CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA

Descobreix la gamma de gel xampú Ecorganic, ara amb certificació ecològica. Els gel xampús d'Ecorganic són una alenada d'aire fresc per a la nostra higiene personal, amb espectaculars combinacions d'aromes. Tria entre les fragàncies de lavanda, meló i gerds, mel i ametlles i cítrics i ametlles.



OLI DE MAGNESI, EL MILLOR REMEI PER ALS PROBLEMES ARTICULARS

La marca Ana María La Justicia, experts en complementació per als ossos i les articulacions, ens porta un nou oli de magnesi en esprai, una solució per tractar els problemes articulars, musculars, circulatoris i de pell. El seu còmode format en esprai ens permet aplicar el producte de manera fàcil sobre les zones afectades, i la seva fórmula afavoreix que la pell l'absorbeixi ràpidament.



Veritas i Sant Aniol units en un projecte d'economia circular amb envasos de vidre retornable

**Veritas
i Sant Aniol
units en
un projecte
d'economia
circular
amb envasos
de vidre
retornable**


SANT ANIOL
AIGUA MINERAL NATURAL

veritas



Retorna els envasos
de vidre Sant Aniol
a Veritas i rep
l'abonament de 0,35 €
per cada ampolla.

-0,35€



CONSULTA A QUINES BOTIGUES TENIM HABILITAT EL SERVEI DE RETORN

Retorna els envasos de vidre Sant Aniol a Veritas i rep l'abonament de 0,35 € per cada ampolla.

Més enllà del fet evident de proveir les llars amb productes saludables, lliures de productes químics de síntesi, respectuosos amb el medi ambient i amb els cicles naturals, a Veritas tenim un compromís inequívoc amb la sostenibilitat.

Entenem la sostenibilitat com relacions d'impacte positiu tant amb les persones com amb el medi ambient, i per això treballen en diferents àrees d'actuació.

Aquest nou projecte d'economia circular, que realitzem en exclusiva amb Sant Aniol, és una **aposta per un model de distribució més sostenible**, que consisteix en el retorn dels envasos de vidre (tant d'aigua amb gas com sense gas). En concret, **podràs retornar els envasos de vidre buits en una selecció de les nostres botigues Veritas i rebràs l'abonament de 0,35 € per cada ampolla**. A més, podràs obtenir la bossa gratuïta per la compra de 6 ampolles de vidre que t'ajudarà a transportar els envasos amb més facilitat. I, si és més còmode per a tu, també et pots emportar 12 ampolles en una caixa que també podràs retornar.

Un avantatge afegit a aquesta iniciativa sostenible és que proposem un preu de venda molt atractiu: **és un 15% més econòmic a l'aigua amb envàs retornable que no retornable**. I, si retornes l'envàs, et sortirà un 45% més barat.

Una vegada les ampolles arriben a la botiga, **Sant Aniol les recull i les desinfecta per poder-les reutilitzar**. Aquesta pràctica és molt habitual als països del nord d'Europa, a més de presentar un benefici afegit en termes de sostenibilitat, ja que normalment, quan reciclem les ampolles al contenidor, primer es fonen i després es tornen a convertir en vidre.

Participant en aquest projecte d'economia circular, **aconseguim un estalvi anual de més de 12.000 ampolles, equivalents a més de 6.000 kg de vidre; de més de 1.400 kg de sorra de sílice**, equivalents a 2 palets carregats amb sacs de sorra de platja; i un estalvi anual de més de 7.000 kg de CO₂, equivalents a gairebé 3 vegades el trajecte amb avió entre Barcelona i Nova York.

Duem a terme aquest projecte amb Sant Aniol perquè compartim filosofia i valors. Va ser fundada el 1993 a la Garrotxa i continua sent un negoci familiar. La deu es troba a més de 115 metres de profunditat, en un paratge de lava sedimentada i roca volcànica que fa de Sant Aniol una aigua de gran puresa i qualitats excel·lents.

Viridis, la millor higiene per a la pell, amb un nou envàs reciclable



Continuem introduint alternatives per reduir l'impacte mediambiental dels envasos de plàstic.

Seguint amb aquesta premissa, la marca Viridis ens presenta la seva gamma completa de productes d'higiene personal en un envàs renovat: noves ampolles R-PET amb un còmode dispensador del mateix material. L'R-PET és un plàstic d'origen 100% reciclat i al seu torn 100% reciclable.

La pell és l'òrgan més extens del cos i absorbeix tot el que li apliquem, per la qual cosa és fonamental fer servir productes de la màxima puresa i qualitat. Amb Viridis, de venda exclusiva a les

nostres botigues, ens assegurem que les matèries primeres són 100% naturals i ecològiques, sense parabens ni colorants.

Els productes estan elaborats a Espanya, amb fórmules pensades per a la cura de la pell i del medi ambient, ja que són productes biodegradables, que no contaminen les aigües. I ara, a més, aposta per un sistema d'economia circular amb els nous envasos R-PET. Descobreix tota la seva gamma:

XAMPÚS:

[Normals
[Grassos
[Anticaspa

[Secs
[Infantil

GELS DE DUTXA:

[Lavanda
[Bergamota

[Sense perfum

DESODORANTS:

[Per a ella
[Per a ell

[Sense perfum

LÍNIA NADÓ:

[Gel i xampú per
a nadons

[Loció corporal
[Crema de bolquer

HIDRATACIÓ CORPORAL:

[Loció hidratant corporal

SABÓ DE MANS

[Líquid

[En pastilla

LABIALS:

[Bergamota

[Sense perfum

Cistella Veritas, una iniciativa solidària

**PONT
ALIMENTARI**

Fundació Surt

SURT



BARCELONACTUA



ASSOCIACIÓ SOCIOEDUCATIVA
JOVENTUT I VIDA



Arran de la pandèmia del coronavirus, a Veritas vam decidir ajudar persones en risc de vulnerabilitat proporcionant-los setmanalment una cistella d'aliments. Per aconseguir-ho, col·laborem amb la Fundació Banc de Recursos a través de Pont Alimentari, una iniciativa que vol reduir el malbaratament alimentari i fomentar la solidaritat.

La nostra col·laboració amb la Fundació Banc de Recursos es remunta a l'any 2017. Des de llavors, i recolzant-nos en el seu projecte Pont Alimentari, cada setmana donem les minves de les nostres botigues a diferents entitats socials, amb la finalitat de reduir la inseguretat i el desaprofitament alimentaris. Durant el 2020, les donacions han ascendit a 411.014 kg, amb un valor de 50.214 €.

A causa de la situació d'emergència provocada per la crisi de la Covid-19, l'any passat vam fer una donació de 600 litres de brou Veritas, 320 suc de fruita i 20 mones de Pasqua al Rebot de Gràcia (Barcelona). Aquesta entitat s'encarrega d'atendre famílies derivades de Serveis Socials i els va fer arribar els productes.

BÀSICS MOLT NUTRITIUS

En veure que la pandèmia s'allargava, vam prendre la determinació d'ajudar d'una manera sostinguda en el temps famílies en situació de pobresa econòmica i que no tenien les necessitats alimentàries cobertes. Així, hem acompanyat durant vuit mesos 50 famílies amb cistelles solidàries per garantir que cada setmana entrava menjar a casa seva.

Les cistelles incloïen productes ecològics i bàsics per a una dieta equilibrada, amb una densitat nutricional alta i que es poguessin fer servir en múltiples receptes sense necessitat d'una gran elaboració. Juntament amb la dietista Mireia Marin, vam seleccionar els productes perquè el conjunt fos el més complet possible i en el primer lliurament vam afegir un dossier amb informació nutricional bàsica, una recepta i un missatge perquè les famílies se sentissin acompanyades i participants del projecte.

GRANS AJUDES

Per garantir el seguiment i la constància del nostre propòsit vam demanar ajuda a diferents entitats socials relacionades amb Pont Alimentari, que també atenen famílies en situació de vulnerabilitat: les organitzacions Barcelonactua i Surt, totes dues amb seu a Barcelona, i l'associació socioeducativa Joventut i Vida de Tarragona. Des d'aquestes entitats es van posar en contacte amb les famílies i els van explicar el pla. Amb la seva cooperació vam aconseguir alimentar 150 persones durant 32 setmanes amb cistelles valorades en 24.54 €.

IMPACTE POSITIU

A Veritas continuem treballant per aconseguir un impacte positiu en les comunitats locals on operem i, gràcies a aquest projecte, contribuïm a la millora d'alguns dels Objectius de Desenvolupament Sostenible: els números 1 (Fi de la pobresa), 2 (Fam zero), 3 (Salut i benestar), 10 (Reducció de les desigualtats) i 17 (Aliances per aconseguir els objectius).

[PAULA PITARG.

Intern Human & Planet Impact.

ANNA BADIA I PLANAS. CH&PI.

Chief Human & Planet Impact]

De la Conca llança els primers aliments neutres en carboni

Sabies que fins al 32% de la teva petjada de carboni prové del que menges i que aquesta és dues vegades més gran que totes les emissions del transport mundial, incloent-hi avions, trens, cotxes i vaixells? L'empresa De la Conca t'ofereix una alternativa per reduir fins a un terç la petjada de carboni individual a través d'aliments bio, plastic free i carbon neutral.

QUÈ SIGNIFICA SER CARBON NEUTRAL?

Ser carbon neutral implica tenir zero emissions netes de GEH (gasos d'efecte d'hivernacle) alliberades a l'atmosfera i associades al cicle de vida de cadascun dels productes: des de l'obtenció de les matèries primeres fins al seu ús i residu.

COM S'ACONSEGUEIX?

A De la Conca quantifiquen el CO₂ que emeten els seus productes mitjançant la seva pròpia eina d'anàlisi del cicle de vida: TerraMater. Així mateix,

a través de l'ecodisseny redueixen al màxim l'impacte ambiental mitjançant l'ús d'ingredients locals –de certificació ecològica i vegana–, l'eliminació de plàstics i l'ús de materials reciclats. Quant a les emissions que no aconseguen reduir, les compensen col·laborant en projectes de reforestació, generació d'energies renovables i protecció de la biodiversitat.

EL COMPROMÍS PER SOBRE DE TOT

No obstant això, des de De la Conca no es conformen i volen ser part de la solució, per la qual cosa busquen aliats que lluitin contra les mateixes problemàtiques que ells. Així, a més de no utilitzar plàstic en els envasos, col·laboren amb Save the Med per netejar de plàstics el Mediterrani i també col·laboren amb Tree Nation per als projectes de reforestació i per continuar capturant més CO₂ atmosfèric sota terra.





MARÇ | 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.



🕒 Dilluns 1 de març

TALLER ONLINE GRATUÏT - EL TOP 5 DE RECEPTES DE PASTA PER A CADA DIA

Ricky Mandle amb la col·laboració de Delicious & Sons

Horari: 18.30 h - 19.30 h

Gratuït

🕒 Dimecres 3 de març

TALLER ONLINE - HAMBURGUESES, MANDONGUILLES, CROQUETES... VEGANES!

Anna Grau

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

🕒 Dimecres 10 de març

TALLER ONLINE - FARMACIOLA NATURAL PER A LA MENOPAUSA

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

🕒 Dijous 11 de març

TALLER ONLINE - NOU CLAUS PER CUIDAR LA NOSTRA SALUT HORMONAL FEMENINA

Marta León amb la col·laboració de Masmi Girls

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

🕒 Dilluns 15 de març

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ PER A UNA VIDA ANTIINFLAMATÒRIA

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

🕒 Dimarts 16 de març

TALLER ONLINE - CUINA AMB PROBIÒTICS I PREBIÒTICS

Gina Estapé

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

🕒 Dimecres 17 de març

TALLER ONLINE - CUINA SALUDABLE PER REDUIR L'ESTRÈS

Alf Mota amb la col·laboració d'El Granero Integral

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

🕒 Dilluns 22 de març

TALLER ONLINE - DESCOBREIX L'AUTÈNTICA CUINA ITALIANA

Ricky Mandle amb la col·laboració de Delicious & Sons

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

🕒 Dimarts 23 de març

TALLER ONLINE - BATCH COOKING: ORGANITZA'T ELS ÀPATS I MILLORA L'ALIMENTACIÓ

Anna Torelló de The Happy Avocado

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

🕒 Dimecres 24 de març

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ SENSIBLE PER HARMONITZAR LA SALUT VITAL I ANÍMICA

Mercè Vancells

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

🕒 Dijous 25 de març

TALLER ONLINE - APRÈN A ELABORAR PANS AMB MASSA MARE AMB I SENSE GLUTEN

Nerea Zorokiain

Horari: 17.00 h - 18.30 h

15 €

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

**terra.
veritas**

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



Els maduixots a la teva cuina

Més grossos, més vermells i de gust més suau i menys àcid que les maduixes, els maduixots destaquen per la seva polpa carnosa i perfecta per elaborar deliciosos plats dolços, tot i que també poden formar part de receptes salades. Gaudeix-ne en batuts, líquats, pastissos, salses, amanides...



S'acosta la primavera i els maduixots són ideals per potenciar l'alimentació crua i refrescant pròpia de l'estació. No hi ha millor manera de començar el dia que beure per esmorzar un batut de maduixots amb api i llavors de lli.

AMANIDES VARIADES

Uns maduixots trossets donaran un toc d'excel·lència a una amanida de ruca, brots, créixens, nabius frescos, una mica de xucrut i unes xips de coco. Amaneix-la amb suc de mandarina diluït en shiro miso (blanc) i oli d'oliva verge extra o de sèsam. Finalment, afegeix-hi unes cullerades de quinoa tricolor cuïta al punt cruixent i empolvora-ho amb llavors de cànem pelades i pipes de gira-sol i de carbassa activades o lleugerament torrades.



1



2



3



4



5

- 1] Vinagre de coco. El Granero
- 2] Tahina. Lima
- 3] Xarop d'atzavara. Naturgreen
- 4] Maduixot. Flor de Doñana
- 5] Dàtils. Rapunzel

SALSES EQUILIBRADES

El maduixot és capaç d'equilibrar els gustos més àcids, com el del tomàquet, els fermentats o la llimona, però també els més càlids, com el dels pebrots; una qualitat que et permet elaborar salses molt saboroses i aromàtiques. Per exemple, fes una salsa de maduixots amb puré d'umeboshi, tahina i xarop d'arròs i condimenta unes arrels rostides al forn: xirivies, pastanagues, tascons de fonoll, daus d'api-rave... El resultat et sorprendrà gratament!

SORBETS, GOMINOLES, PASTISSOS, ETC.

En rebosteria, aquesta fruita té infinites possibilitats: des de fer unes gominols amb suc de raïm, puré de maduixots i agar-agar fins a preparar un deliciós sorbet congelat de maduixots, amazake i plàtans. Amb tot, sens dubte, l'estrella és la cobertura vermella i brillant de maduixots setinats amb vinagre de coco, xarop d'atzavara i un pessic de sal marina i pebre; macera tots els ingredients un parell d'hores, enfora-ho durant uns 15 minuts, prou perquè es caramel·litzi, i estén-ho sobre una cheesecake d'anacards.

[ALF MOTA.

Ecoxef i professor de cuina saludable]



sakai



LRA

Llevat vermell d'arròs

Amb tu en la lluita contra el colesterol



Amb
coenzim
Q10

Lliure
de
citrinina

La Monacolina K del Llevat vermell d'arròs contribueix a **mantenir nivells normals de colesterol sanguini**

Polenta: molt versàtil i... facilíssima de preparar!

Elaborada amb farina de blat de moro, la polenta et permet elaborar multitud de receptes, tant salades com dolces, ja sigui un aperitiu, una guarnició, un entrant, un plat principal o unes postres. Tu tries!



Pocs plats hi ha més típics del nord d'Itàlia que la polenta. De totes les varietats –groga, blanca i fosca–, la primera és la més popular i s'elabora assecant el blat de moro i molent-lo fins a obtenir-ne una farina. Tradicionalment, es coïa en una olla de coure a foc lent perquè se'n pogués desenvolupar tot el sabor. La lenti-tud d'aquest procés ha provocat l'aparició del precuit o instantani, la preparació del qual és d'allò més ràpida i senzilla: només cal portar a ebullició el líquid triat se-gons la recepta (suc, brou, llet...) i, quan comenci a bu-llir, abocar-hi la sèmola en forma de pluja.

NOMÉS CAL REMENAR-LA SENSE PARAR

Per cuinar-la bé és important barrejar-la de manera constant fins que la densitat de la pasta faci que es des-enganxi de les parets de l'olla. Si vols donar-li un toc cremós, afegeix al final de la cocció una mica de greix: oli d'oliva, mantega, ghee o oli de coco. Igualment, és possible condimentar-la amb pebre, cúrcuma, farigola, bitxo, romaní o qualsevol altra herba aromàtica.



1



1] Polenta instantània.
Veritas



Xips de polenta al forn.
veritas.es



L'INGREDIENT ESTRELLA

Una vegada feta, et permet preparar plats dolços o salats; d'aquí que el líquid que utilitzis per a la cocció l'has de triar en funció del resultat final que vulguis obtenir. La seva gran versatilitat la converteix en l'ingredient ideal d'un aperitiu, un plat principal, una guarnició..., tot i que també és l'acompanyament idoni de dolços i postres.

FREGIDA O ROSTIDA ÉS DELICIOSA

Una altra opció és deixar-la refredar una vegada cuinada i fer-ne blocs quadrats o rectangulars que pots rostir o fregir: és especialment saborosa rostida al forn amb verdures o utilitzada com a base d'una falsa pizza de carn i formatge.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

PROTEÍNA VEGETAL

TOFU




Vegetalia
ARTESANOS DE VERDAD

TEMPE



SEITÁN



¡SÍGUENOS!  

Crema d'azukis i cacau



Aquesta crema casolana per untar és tan deliciosa com nutritiva: les avellanes són riques en minerals i vitamina C, el cacau té una gran capacitat antioxidant i les mongetes azukis li afegeixen un extra de proteïna vegetal de qualitat.

INGREDIENTS:

- 60 g d'avellanes torrades
- 5 cullerades d'azukis cuites
- 5 dàtils
- 4 cullerades de cacau en pols
- 30 ml de beguda vegetal
- 1 cullerada petita d'oli de coco

1



2



1] Azukis cuites. Veritas

2] Cacau sense sucre. Destination

ELABORACIÓ:

- 1] Treu el pinyols dels dàtils.
- 2] Tritura tots els ingredients al processador d'aliments fins a obtenir una crema untuosa.
- 3] Pots modificar la textura per adaptar-la a les teves preferències afegint-hi beguda vegetal al gust.

[ROCÍO MONTROYA. www.veggieboogie.com]

WINE in MODERATION
ELIGE | COMPARTE | CUIDA
EL VINO SOLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN



VINYA
nostra
caràcter mediterráneo

VINYA NOSTRA
GARNATXA NEGRA
100% Garnatxa Negra

VINYA NOSTRA
XAREL·LO
100% Xarel·lo



T +34 93 874 35 11

info@roquetaorigen.com
www.roquetaorigen.com/vinyanostra

PRODUCCIÓ
ASSEMBLA EDIFICADA
CONSELL DE LA
CCPAE



Pasta de lleties amb espinacs i dàtils



Pasta de lleties amb espinacs i dàtils, una font d'hidrats de carboni de qualitat. A més, acompanyem aquesta pasta de salsa all'arrabiata, que es caracteritza pel gust picant i la base de tomàquet, tot i que en aquest cas hi hem afegit espinacs, dàtils i anacards per completar-ne el perfil nutricional.



INGREDIENTS:

- 125 g d'espirls de lleties verdes
- 3 dàtils
- 2 grapats de brots d'espínacs
- 1 grapat d'anacards crus
- 1 grapat d'alfàbrega fresca
- 1 tassa de tomàquets en conserva sencers
- 3 cullerades grans de puré de tomàquet
- 2 grans d'all
- 2 cullerades petites d'orenga
- 1 cullerada petita de farigola
- 1 cullerada petita de vinagre de poma
- 1/2 cullerada petita de caiena en pols
- 1/2 cullerada petita de sal
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra

1



1] Espirls de lleties verdes. Lazzaretti

ELABORACIÓ:

- 1] Posa els dàtils en remull i pica els alls al morter.
- 2] Salta els alls, la farigola i l'orenga amb una mica d'oli d'oliva.
- 3] Afegeix-hi els tomàquets en conserva ja pelats, aixafa'ls amb una cullera de fusta i incorpora-hi el puré de tomàquet. Cou-ho durant 2 minuts.
- 4] Escorre els dàtils, treu-ne el pinyol i talla'ls en trossos molt petits.
- 5] Afegeix-hi el vinagre, la sal, la caiena, els dàtils i els brots d'espínacs, i remena-ho fins que aquests últims estiguin cuits.
- 6] Apaga el foc i afegeix-hi els anacards juntament amb les fulles d'alfàbrega picades.
- 7] Bull la pasta de lleties en aigua abundant, cola-la i serveix-la amb la salsa.

ROIA
Organic

ECOLÒGICA
eP
PIRINEOS
MEAT

lo tiene todo, no lleva nada

www.ecologicadelospirineos.com

ES-ECO-019-CT
AGRICULTURA U.E.

BIENESTAR
ANIMAL
CERTIFICADO
WELFAIR™
animalwelfare.com

Dejuni intermitent

[DILLUNS

DINAR

[Brou depuratiu
[Llenties amb
carxofes

SOPAR

[Arròs basmati amb
bròcoli i espàrrecs

[DIMARTS

DINAR

[Ramen de maitake,
espinacs i ou

SOPAR

[Crema d'api, nap
i pastanaga amb
romaní
[Fajites de seitan amb
guacamole

[DIMECRES

DINAR

[Noodles pad thai

SOPAR

[Pizza d'albergínia
expres

[PER ESMORZAR:

[Bol de carbassa dolça i granola
cruixent
[Porridge de flocs de civada

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Trufes d'avellana i cacau
[Cúrcuma latte amb rosquilles
de poma



Recepta. Sopa detox. veritas.es



[DIJOURS

DINAR

[Arròs cremós amb
llombarda

SOPAR

[Cassola de verdures
[Arròs vermell amb
verdures i bolets

[DIVENDRES

DINAR

[Sopa detox
[Mongetes tendres
amb tamari i formatge
feta

SOPAR

[Noodles amb
pollastre i verdures

1



2



3



- 1] Coquetes de blat. Amaizin
- 2] Brou vegetal depuratiu. Casabella
- 3] Arròs vermell. Ecobasics



Recepta. Arròs vermell amb verdures
i bolets **veritas.es**



CONSELLS:

[El dejuni intermitent depura i equilibra a l'organisme amb protocols de 12, 16 i fins a 24 hores de dejuni.

[És recomanable trencar el dejuni amb tres àpats complets i un snack: esmorzar, dinar, snack de berenar i sopar d'hora.



Somos conciencia

por el desarrollo humano,
el desarrollo rural sostenible,
el medioambiente,
el bienestar animal y
por la ecología

30 años produciendo
lácteos ecológicos



www.elcanterodeletur.com

@elcanterodeletur @canterodeletur





Aceite para el cabello

Este aceite para el cabello hidrata las puntas , ayuda a que no se rompa el cabello y que se conserve su elasticidad. Aplícalo de largos a puntas cuando notes que tu cabello está seco y falto de vitalidad.

INGREDIENTES:

- 1 cucharada sopera de aceite de argán
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de aceite de almendras
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 gota de aceite esencial de eucalipto

1



1] Aceite de argán. Mon

ELABORACIÓN:

- 1] Mezcla todos los ingredientes.
- 2] Viértelos en una botellita de cristal oscuro.

Caducidad: 1 año. Puedes utilizarlo tantas veces al día como desees, y cuando notes que tu cabello necesita un extra de hidratación puedes dejarlo actuar toda la noche. La piel es el órgano más grande del cuerpo, y por eso, también debemos alimentarla correctamente.

[MAMITABOTANICAL]



Penjador de tests

MATERIALS:

- 1 pot de mel
- Sargent
- 10 m de cordó
- Tisores
- Cinta de pintor ampla
- Pedres
- Terra
- Plantes



1] Mel de mil flors.
Bona Mel

INSTRUCCIONS:

- 1] Doblega el cordó en quatre parts i marca'n la meitat amb cinta de pintor.
- 2] Subjecta el flascó a la taula amb un serjant.
- 3] Folra'l amb cordons i crea una anella superior.
- 4] Tanca la part de baix i folra-la amb cordons.
- 5] Talla l'excés de cordó que queda al final.
- 6] Retira l'etiqueta del pot i emplena'l amb pedres i una planta bonica.

[MARTA SECOND. 2ND FUNNIEST THING]

El projecte Upcycling sorgeix com a resposta activista per donar una segona vida als envasos. L'objectiu és reduir els nostres residus, de manera que a través d'aquests tutorials pretenem inspirar-te perquè puguis fabricar tot el que necessitis o vulguis amb les teves pròpies mans.

ESTEM FETS de **BONA** pasta

MENJA SA



MENJA ECOLÒGIC



Pastanagues
1,50 €/kg



**Salsa de tomàquet
i verdures**
Veritas 200 g
1,66 €



Macarrons
Romero 500 g
0,89 €

Més informació a www.veritas.es. Vàlid fins al 24/03

SORTeig

5 kits

PER a amants
de la pasta

Sorteig exclusiu
per als fans
del Club Veritas.
Com més compres,
més possibilitats
tens de guanyar!

Alimentació ecològica per a tots i per a cada dia

