EDICIÓ CATALUNYA

veritas

maig 2021 # n. 132

“JO COMPRO A VERITAS PERQUÈ TOTA LA SEVA FRUITA I VERDURA SÓN ECOLÒGIQUES”.

Albert, fan de Veritas

ENTREVISTA
La Gloria Vegana: “Cada vegada som més conscients que el món necessita un canvi”.

BENESTAR
Per què és tan important fer servir desodorants ecològics?

TREU-NE PROFIT!
Idees fàcils amb cireres!

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 B Corporation

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

Anna Hernández | *Andrea Rodoreda*
Equip Editorial Revista

El mes de maig destaca pels seus paisatges plens de color i llum. Els dies són més llargs i és una època de l'any que és ideal per practicar esport o activitats a l'aire lliure, a més de gaudir dels aliments de temporada, com per exemple les cireres.

Aprofitant el bon temps, ens hem acostat als nostres fans i els hem donat veu perquè ens expliquin amb les seves pròpies paraules per què compren i confien en els nostres supermercats. Testimonis reals que ens transmeten que comprar aliments ecològics és cuidar el nostre cos, la terra i els animals. Els trobaràs a les nostres xarxes socials.

En aquesta edició de la revista també farem un recorregut sobre les últimes tendències del món vegetal perquè puguis enriquir la dieta amb diferents aliments amb aquest origen. Hem preparat una guia vegana digital amb productes i receptes per donar-te idees per cuinar i afegir nous ingredients als teus plats. Pots descarregar-te-la a través del codi QR que trobaràs a la contraportada de la revista.

A més, amb motiu del Dia Mundial de les Abelles, volem crear consciència sobre la importància d'aquests petits insectes voladors al nostre ecosistema. Les abelles tenen un paper clau en la producció de l'alimentació i la biodiversitat mundial i per aquest motiu les hem de protegir.

Finalment, aquest mes de maig també es commemora el Dia Mundial de la Celiaquia. En aquest sentit, recordem que reclamem una normativa estatal que prevegi una prestació econòmica per a les persones celíaques tal com s'aplica en altres països de la Unió Europea.

Aquest mes arriba carregat de notícies.
Comencem. Feliç maig!

FES CLiC
A LES iMATGES
PER ANAR
DiRECTAMENT
A LA SECCió

[8

SALUT
Ets celíac? Pren cada dia probiòtics i prebiòtics!
ETS EL QUE MENGES

[14

CONSELLSD'ENXEVi
La microbiota i les defenses van juntes
XEVi VERDAGUER

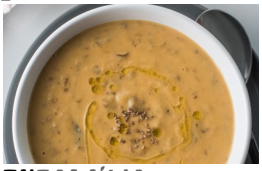
[18

DiVERSiTAT
Gens ni mica de gluten
MAi ViVES

[22

ESTiLDEViDA
Cap a una alimentació sostenible
ALF MOTA

[26



ENFAMíLiA
Proteïna: per quina comencem?
ETS EL QUE MENGES

[30

BiENESTAR
¿Por qué es importante usar desodorantes ecológicos?
NURiA FONTOVA

[32

FARMACiOLA
Un extra d'antioxidants
ECORGANiC

[34

ENTREViSTA
Gloria Carrión
ADAM MARTíN

[38

ANÁLiSiSCOMPARATiVO
Descubre las diferencias entre la miel ecológica y la no ecológica. M. D. RAiGÓN

[44

FONDODOCUMENTAL
Comer ecológico es bueno para la salud
CARLOS DE PRADA

[46

LLEGiRETiQUETES
Salsitxes vegetals fumades ECO

[50

COMPANYSDEViATGE
Temps de cireres. Cherrieco

[56

ELNOSTREOBRADOR
Artesana d'espelta 100%

[64

Provoquem UN CANVI
SOMCONSCIENTS
Ajudes de fins a 120 euros anuals per a persones celíaques

[66

VERITASLAB
Vegandelphia, una alternativa al formatge crema

[68
Foodservice CLUSTER
SOSTENIBILITAT
Ens hem adherit al Clúster Food Service de Catalunya!
PAULA PITARG. ANNA BADIA

[72

TERRAVERITAS
Tallers de cuina

[74

TREU-NEPROFIT!
Idees fàcils amb cireres!
ALF MOTA

[78

TÈCNIQUESDECUINA
Llavors de cànem: un superaliment al teu rebost
MIREIA ANGLADA

[82

DETEMPORADA
Cremós d'orxata i arròs
ROCÍO MONTOYA

[84

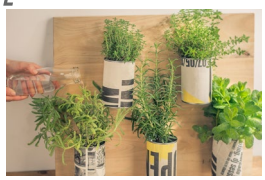
RECEPTA
Amanida mediterrània

[86

MENÚS
Pell saludable

[90

BEAUTYKITCHEN
Mascarilla de aránda-nos frescos
MAMITABOTANICAL

[92

UPCYCLING
Jardinera d'herbes aromàtique
MARTA SECOND

Recepta. Natilles sense ou. **veritas.es**

Recepta. Pizza de peres i nous sense gluten. **veritas.es**

Ets celíac? Pren cada dia probiòtics i prebiòtics!

Incloure probiòtics i prebiòtics en la dieta diària és fonamental per mantenir la microbiota en bon estat i protegir el sistema immunitari. Una recomanació general que resulta especialment beneficiosa per als celíacs, que solen tenir un ecosistema intestinal inflamat i desequilibrat.

EL TEU ECOSISTEMA INTESTINAL ALLOTJA UNA FLORA BENEFICIOSA FORMADA PER BACTERIS QUE TENEN UN PAPER FONAMENTAL EN EL MANTENIMENT DE LA IMMUNITAT, JA QUE NEUTRALITZEN ALS BACTERIS PATÒGENS.

SUMARi

El teu ecosistema intestinal allotja una flora beneficiosa formada per bacteris que tenen un paper fonamental en el manteniment de la immunitat, ja que neutralitzen als bacteris patògens. Quan aquesta flora es desequilibra, el sistema immunitari s'afebleix, cosa que afavoreix l'aparició d'intoleràncies i al·lèrgies alimentàries –al gluten, per exemple–, al·lèrgies cutànies i respiratòries, malalties inflamatòries cròniques...

Els microorganismes vius que equilibren la flora bacteriana i potencien les defenses són els anomenats probiòtics i es poden obtenir directament del menjar o mitjançant suplements. Per part seva, els prebiòtics són glúcids utilitzats com a substrat de creixement per als probiòtics i es troben en les fibres solubles de molts aliments, tot i que també es poden consumir en forma de suplements, com inulina i fructooligosacàrids.

1] Umeboshi. Biocop
2] Kuzu blanc. Terra Sana
3] Mugi no pasteuritzat. Terra Sana
4] Alga nori en flocs. Porto Muiños

OBJECTIU: MICROBIOTA EN EQUILIBRI

L'ecosistema intestinal d'un celíac es troba molt alterat, amb lesions a la mucosa, inflamació i una microbiota desequilibrada. Quan el pacient comença a seguir el tractament –dieta sense gluten–, es posen en marxa els mecanismes per regenerar la mucosa, es normalitza la resposta immunitària i els símptomes s'atenuen gradualment.

No obstant això, no n'hi ha prou amb menjar sense gluten, sinó que s'ha d'augmentar la ingesta d'aquells aliments que enforteixen el sistema digestiu i que contribueixen a la recuperació de les lesions intestinals; sense oblidar que cal evitar el sucre, les farines refinades, els dolços, la llet, els greixos i els fregits.

QUÈ ES POT MENJAR PER CURAR LES LESIONS INTESTINALS?

El primer pas és incloure en la dieta prebiòtics sense gluten (llegums, pastanaga, bròcoli, carxofa, ceba, poma, pera, cítrics, fruita seca, algues, llavors de lli, kuzu, farina de garrofa i prunes umeboshi) i probiòtics sense gluten (fermentats no pasteuritzats: hatcho miso, genmai miso, envinagrats, xucrut, alguns iogurts i quefir).

Altres aliments que no poden faltar són els que contenen omega-3 (peix blau petit) i els rics en vitamina A: verdures de color verd (bròcoli, bledes, espinacs, julivert), verdures de color ataronjat (pastanagues, carbassa), certes fruites (préssecs, melons, albercocs, cireres) i alga nori.

ALIMENTS QUE ENFORTEIXEN EL SISTEMA DIGESTIU

En aquest grup hi ha els grans molt cuits que tonifiquen el sistema digestiu, com el mill, la quinoa o l'arròs, amb els quals pots elaborar tot tipus de receptes.

ÚNETE AL CAMBIO CON BRITA

Bebe agua de calidad
de manera más sostenible

¡REDUCE EL PLÁSTICO DE UN SOLO USO!

DESCUBRE NUESTRO RETO DE CAMBIAR UN PUEBLO

ÚNETE AL CAMBIO
CON
BRITA

La microbiota i les defenses van juntes

Recepta. Fideus japonesos amb tempeh i verdures.
veritas.es

El vincle entre un intestí sa i una bona salut és una realitat inqüestionable i ratificada per la comunitat científica, que ha demostrat la importància de la microbiota –i de la seva correcta colonització durant tota la vida– en el desenvolupament del sistema immunitari.

L'intestí allotja un complex ecosistema bacterià, amb una gran varietat d'espècies i diferents estructures, que té un rol fonamental en la salut. Conegut com a microbiota, el seu desequilibri pot causar alteracions intestinals (malalties inflamatòries, còlon irritable, restrenyiment i diarrea) i desencadenar sobrepès, obesitat, diabetis de tipus 2, trastorns ansiosodepressius...

La microbiota i les defenses van sempre juntes, ja que el sistema immunitari està constantment estimulat pels microorganismes intestinals, però també pels tòxics, els residus alimentaris, etc. En resposta, els bacteris que componen la flora fabriquen pèptids antimicrobians per competir amb els patògens, però també produeixen vitamines, àcids grassos de cadena curta i, el més curiós, més del 80% dels neurotransmissors cerebrals.

SUMARI

1

2

3

4

1]Quefir bevible. Cantero de Letur
2] Kombutxa de cirera i menta. Voelkel
3] Xucrut. Natursoy
4] Tempeh. Vegetalia

ABANS DE NÉIXER

Tot comença al ventre matern, quan arriben al líquid amniòtic els primers bacteris de la mare. Una colonització bacteriana que continua durant el part, tant si és vaginal –i en aquest cas els bacteris procedeixen de la flora vaginal i fecal de la mare–, com si és per cesària i els bacteris provenen de la pell materna i els instruments utilitzats al quiròfan. Així i tot, la diversitat bacteriana del nounat és baixa i predominen els filo proteobacteris i els actinobacteris. A poc a poc, la microbiota s'anirà diversificant amb l'aparició i dominància dels firmicuts i els bacteroïdets.

DE LA LACTÀNCIA A LA VELLESA

Amb la lactància, i la posterior introducció dels aliments, augmentarà la colonització de l'intestí i millorarà la diversitat bacteriana, que resulta clau per al desenvolupament immunitari i neurològic. Avui dia, es procura imitar la llet materna i les llets infantils de fórmula contenen fibra soluble prebiòtica, que es troba de manera natural en la llet de la mare. En l'edat adulta, la microbiota està determinada per la relació entre l'herència genètica, la dieta i l'entorn (tòxics, fàrmacs) i ja en la vellesa canvia poc, tot i que prendre diferents medicaments pot reduir-ne la diversitat.

SAPS COM ALIMENTAR LA FLORA INTESTINAL?

Per aconseguir una mucosa equilibrada, que impedeixi que l'intestí reabsorbeixi tòxics i patògens i que aquests vagin a la sang, és important que la dieta inclogui microorganismes sans, com els que es troben en els aliments fermentats: quefir d'aigua, d'ovella o de cabra; iogurt de soja, d'ovella o de cabra; formatge d'ovella o de cabra; te kombutxa, envinagrats, xucrut, kimchi, olives, xocolata, cervesa, miso, tempeh, salsa de soja...

XEVI VERDAGUER. Psiconeuroimmunòleg. www.xeviverdaguer.com]

Gens ni mica de gluten

1] Galetes de quinoa. Celisor. 2] Farina de blat. Nature&Cie. 3] Magdalenes de llimona. Nature&Cie. 4] Musli de civada amb xocolata. Sol Natural. 5] Pa de poble. Zealia. 6] Penne de fajol. Felicia. 7] Wrap de quinoa. Zealia.

Fins no fa gaire, l'arròs i el blat de moro eren la base dels productes sense gluten, però en l'actualitat ja no és així. Gràcies a la quinoa, el fajol, el tef, l'amarant, els llegums o la fruita seca, la gamma de pans, pastes, galetes, etc. ha augmentat espectacularment i menjar sense gluten ha deixat de ser un hàndicap.

La pasta és un aliment indispensable que no pot faltar a cap rebost, ja que agrada a petits i grans i les seves possibilitats són infinites: des de sopes fins a amanides, passant pel clàssic plat d'espaguetis o macarrons. Actualment hi ha moltíssimes pastes sense gluten: d'arròs, de blat de moro, de blat de moro enriquit amb quinoa, de fajol i fins i tot de llegums, com la de cigró amb cúrcuma.

TOTA MENA DE FARINES

Existeix un elevat nombre de farines sense gluten que, a més de saludables, són molt versàtils. Per exemple, la de fajol és lleugerament dolça i perfecta per a blinis, gofres i creps, tot i que si vols fer pans o pastissos és convenient incorporar-hi un aglutinant natural, que facilitarà que pugin bé. I si hi afegeixes midó de blat de moro, la textura serà més lleugera.

SUMARI

Recepta. Burgers de cigrons i porro.
veritas.es

Altres farines populars són les de blat de moro i la d'arròs: la primera és ideal per a pans i rebosteria i en combinar-la amb ou o aigua amb gas obtindràs una mescla boníssima per arrebossar; d'altra banda, la d'arròs (blanca o semiintegral) es pot fer servir per arrebossar o preparar massa de creps o bunyols, i si vols fer un pastís combina-la amb farina de blat de moro i una cullerada petita de bicarbonat per cada mig quilo de farina. També tenim farines de mill i de tramús i si t'agrada fer el teu propi pa, una bona opció són les mescles de farines amb les proporcions exactes.

PANS VARIATS

L'oferta de pans és amplíssima gràcies a les múltiples combinacions de farines i llavors: pa alemany, de poble, de motlle, amb llavors, d'hamburguesa, xapata, wraps, torrades, crackers... S'elaboren amb diferents farines i cadascuna aporta la seva pròpia personalitat: la de fajol, sobrietat, proteïnes de qualitat i fibra; la de quinoa, nutrients essencials; la de mill, ferro i fibra; i la d'arròs, una gran suavitat. Si t'agraden els wraps, tan de moda, pots triar entre els de quinoa i els de fajol.

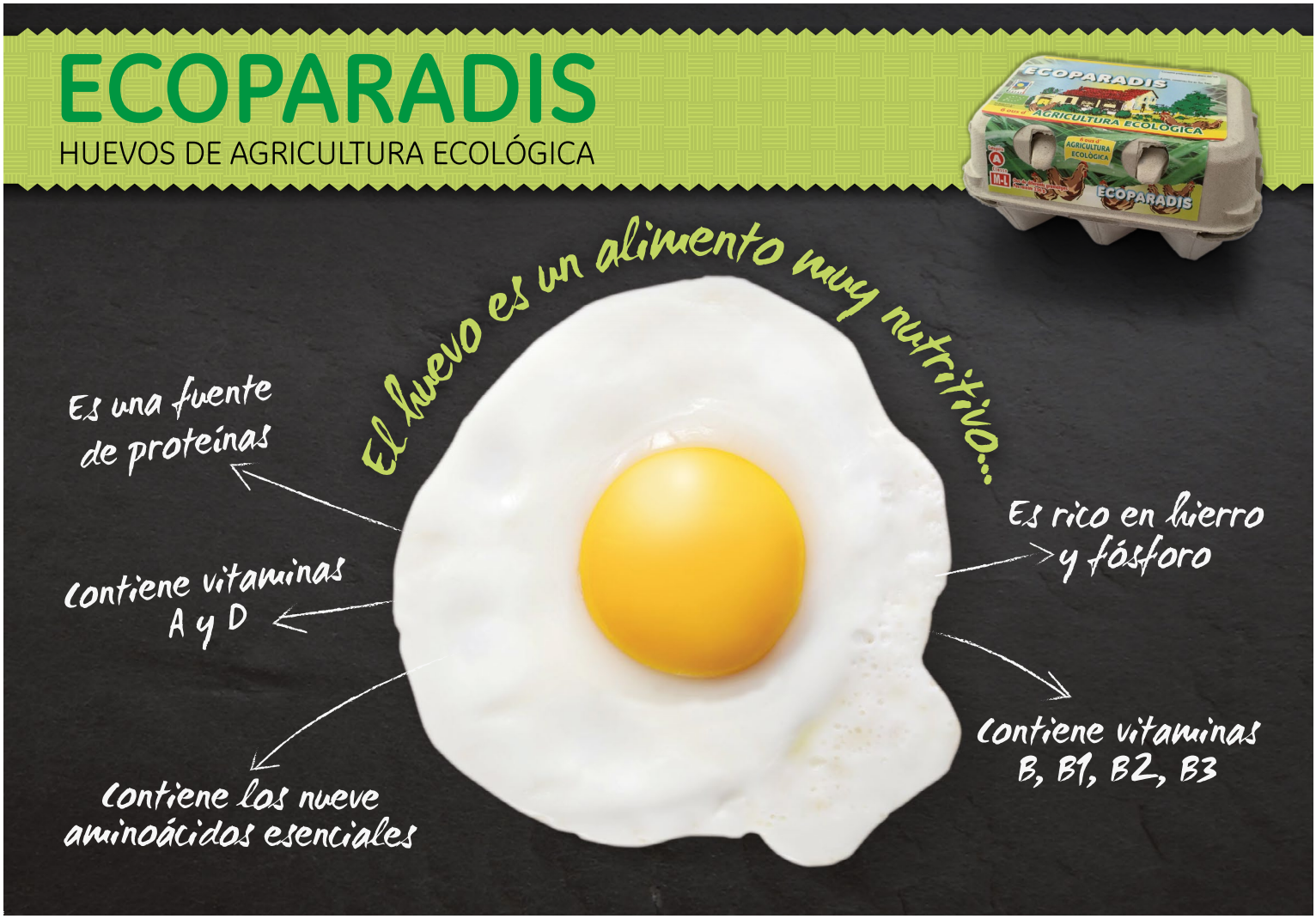
DOLCES TEMPTACIONS

Alegra els esmorzars i berenars amb galetes, magdalenes, pans de pessic, cassoletes, brownies, muffins, plum-cakes… En tenim de diversos gustos: cacau, nabius i fruites vermelles, poma i canyella, coco i pinya, i enriquits amb avellana, ametlla, lli o sèsam, sempre elaborats amb diferents farines sense gluten i també amb civada sense gluten certificada. Aquesta última, en la seva forma pura, no conté gluten, però se sol contaminar durant el cultiu o el processament, per la qual cosa és important la certificació que asseguri que no hi ha hagut contaminació creuada i que té menys de 20 ppm (parts per milió) de gluten, per la qual cosa es considera lliure d'aquesta proteïna.

CEREALS D'ESMORZAR

Els estudis avalen la conveniència de consumir dues racions diàries de cereals integrals, una recomanació fàcil de seguir si inclous en la dieta muslis, corn flakes o cereals inflats. N'hi ha amb cacau, avellanes, xocolata, mel, fruites vermelles…

[MAI VIVES. Consultora de nutrició i salut]



Cap a una alimentació sostenible

És hora d'avançar cap a una alimentació sostenible i saludable, que beneficiï tant les persones com el planeta. Així, no sols ens cuidem a nosaltres mateixos, també contribuïm a reduir la petjada mediambiental i a conservar els recursos naturals.

Recepta. Amanida de favetes i pèsols a la sidra.
veritas.es

SUMARi

Es pot dir més alt, però no més clar: és urgent reprendre el vincle i comprometre's amb la cura de la salut del planeta per poder gaudir d'un entorn net i saludable i deixar un llegat d'esperança a les generacions futures. Per aconseguir-ho, cal optar per una dieta ecològica, saludable i sostenible, l'impacte ambiental de la qual sigui reduït i protegeixi i respecti la biodiversitat i els ecosistemes.

CADA GEST COMPTA

Totes les decisions que prens diàriament, per petites que siguin, influeixen sobre el teu benestar personal i l'entorn en general. Comença conscienciant-te del que menges i consumeixes amb més freqüència, planificant els menús setmanals amb antelació i elaborant una llista de la compra completa i detallada, posant el focus en la sostenibilitat i la salut.

COMPRA A GRANEL

Tingues sempre al rebost cereals integrals, llegums secs o cuits en conserva, algues deshidratades, muslis, flocs de civada, farines i altres productes de caducitat llarga. Si és possible, compra'ls a granel i pel que fa als frescos –fruita, verdura, ous, peix, etc.– intenta fer una compra setmanal.

TRIA PRODUCTE DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT

Rebutja els processats i aposta majoritàriament per aliments reals de temporada i de proximitat. Ho aconseguiràs adaptant la dieta a cada estació i al clima del lloc on vius. Per exemple: a la primavera, potencia el consum de fulles i hortalisses verdes: canonges, ruca, mongetes tendres, pèsols i faves; a l'estiu, aprofita la frescor de la fruita del temps, com síndries, melons,

1

2

3

1] Panela de comerç just. Veritas
2] Cafè molt Mujer Uganda. Veritas
3] Xocolata negra amb gingebre. Solé

albercocs o préssecs; la tardor és l'estació de les verdures dolces i reconfortants tipus carbasses, moniatos o cols; i a l'hivern és aconsellable incloure arrels (pastanagues, porros, xirivies i naps) a les teves receptes.

APOSTA PEL COMERÇ JUST

Inclina't per establiments de confiança que practiquin el comerç just, porta les teves pròpies bosses i evita els envasos d'un sol ús. L'important és no generar residus, per la qual cosa és recomanable triar envasos reciclables i/o compostables. I si pots, reutilitza'ls: els pots de vidre tenen moltíssims usos dins i fora de la cuina, ja sigui per emmagatzemar o conservar.

CULTIVA LES TEVES PRÒPIES PLANTES AROMÀTIQUES

Compostar, germinar i cultivar plantes aromàtiques és més fàcil del que imagines. Igualment, és important utilitzar productes de neteja de la llar i d'higiene personal biodegradables.

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

Recepta. Crema de llenties vermelles. **veritas.es**

Proteïna: per quina comencem?

Protagonista principal de la dieta, la proteïna és un nutrient fonamental i la seva introducció en l'alimentació del nadó segueix un ordre concret: primer, pollastre; una setmana més tard, vedella; i a partir dels nou mesos, peix blanc. Un ordre que s'ha de respectar, però que no exclou la possibilitat d'ampliar el repertori afegint proteïna vegetal al menú.

1

2

3

4

1] Pit de pollastre ecològic.
2] Llenties vermelles. Veritas
3] Puré de verdures, arròs i quinoa. Vegebaby
4] Estofat de llenties. Vegebaby

El ritme d'introducció dels aliments és una etapa plena de qüestions i, alhora, de decisions, i tant les preguntes com les respostes incideixen directament en els hàbits alimentaris del petit. Pediatres i nutricionistes aconsellen incorporar la proteïna de manera progressiva a partir dels sis mesos, començant amb el pollastre, continuant amb la vedella i, cap als nou mesos, seguir amb el peix blanc.

POLLASTRE, VEDELLA, PEIX, CEREALS I LLEGUMS

La base de la dieta mediterrània són els cereals, els llegums i les verdures de temporada, i justament quan es comença a diversificar la dieta infantil és el moment de fomentar-ne el consum. Malgrat que les proteïnes animals són les que es consumeixen de manera més habitual, perquè l'alimentació sigui variada de veritat també ha d'incloure proteïnes vegetals d'alta qualitat (cereals i llegums). Pots començar per la llentia vermella, que no té pell i és més assimilable.

SEMPRE ECOLÒGICA I PESADA AMB BALANÇA

Quan vagis a comprar, tria carn i llegum de procedència ecològica i, si és possible, peix de proximitat. La cocció més recomanada és el vapor i, quant al pes, recorda que la ració de carn és de 25 g, mentre que la de peix ronda els 35 g. I no et descuidis de fer servir la balança: la proteïna té un paper molt important en la dieta del nen i per això no cal passar-se –cosa que causaria esgotament– ni quedar-se curt, un fet que es podria traduir en una falta de nutrients.

PLANIFICA ELS ÀPATS AMB ANTELACIÓ

Una vegada que s'han triat els aliments, és hora d'organitzar-se perquè en preparar el puré del nadó tot vagi rodat. Una bona idea és fer un plantejament setmanal; això et permetrà equilibrar el menú de manera variada. Igualment, és important establir les proporcions exactes: així evitaràs llençar menjar i donaràs als aliments el valor que els correspon.

Et donem alguns exemples de puré: patata (125 g) amb pastanaga (90 g) i vedella (25 g); arròs blanc (60 g) amb carbassó (90 g) i llentia vermella (20 g); i mill (40 g) amb mongetes tendres (90 g) i pollastre (25 g). Altres combinacions interessants serien les següents: fajol, pastanaga i peix blanc; patata, carbassó, ceba i pollastre; mill, mongetes tendres i llentia vermella; i fajol, carbassó i peix blanc.

¿Por qué es importante usar desodorantes ecológicos?

El desodorante es un producto de uso cotidiano, aunque también es uno de los más polémicos, ya que muchos de los ingredientes que incluyen los no ecológicos pueden resultar perjudiciales para la salud. En cambio, los desodorantes ecológicos actúan eficazmente sin recurrir a tóxicos, solo utilizan activos naturales y se convierten en la mejor opción para la higiene diaria.

En realidad, el sudor no huele, pero en las axilas abundan unas bacterias que lo descomponen, causando así el mal olor. Por tanto, el objetivo debe ser elegir un desodorante que disminuya la proliferación de esas bacterias y no uno que evite la transpiración.

TODOS SUS INGREDIENTES SON 100% NATURALES

Los desodorantes ecológicos únicamente usan extractos de plantas y aceites vegetales y esenciales, que actúan neutralizando el olor y cerrando el poro de manera natural, lo que reduce la transpiración sin impedirla. Entre los activos más efectivos destacan el tomillo (purificante), el aloe vera (hidratante), el árbol del té (antimicrobiano), la salvia (astringente), la caléndula (calmante) y, para aumentar la sensación de frescor, los aceites de limón, lavanda y mentol.

NO CONTIENEN ALUMINIO

Las sales de aluminio (Aluminium chloride, Aluminium fluoride, Aluminium chlorhydrate…) son un compuesto antitranspirante que bloquea las glándulas sudoríparas. Además, pasan a la sangre y algunas investigaciones apuntan que el aluminio se absorbe hasta seis veces más cuando la piel está irritada por la depilación.

ESTÁN LIBRES DE PARABENOS, TRICLOSÁN, PEG...

Los parabenos son los conservantes más empleados en los desodorantes

no ecológicos y son sospechosos de alterar el equilibrio hormonal. Otros químicos muy frecuentes –e igualmente considerados disruptores endocrinos– son los siguientes: el triclosán, antibacteriano y fungicida; los PEG, que perjudican la barrera protectora de la piel; y los ftalatos, que identificarás como phthalate, DBP, DEP y BEHP.

RECHAZAN LAS FRAGANCIAS SINTÉTICAS

La cosmética no ecológica emplea perfumes artificiales, que se acumulan en el cuerpo y, a la larga, pueden provocar alergias. En cambio, los aromas de los desodorantes naturales se obtienen de aceites esenciales de romero, bergamota, lavanda…

#LevantaLaMano

Diferentes estudios científicos relacionan el contacto prolongado con las sustancias químicas presentes en los desodorantes no ecológicos con un incremento del riesgo de padecer cáncer de mama. Dichas sustancias imitan el funcionamiento de las hormonas, lo que resulta especialmente peligroso si se aplican cerca de un órgano hormonodependiente, como las mamas. Por ello, en Veritas hemos creado el desodorante solidario Viridis, elaborado solo con ingredientes naturales y ecológicos y cuyos beneficios se destinan íntegramente a asociaciones locales que colaboran en la lucha contra el cáncer de mama.

PIEDRA DE ALUMBRE: ¿QUÉ ES Y CÓMO SE APLICA?

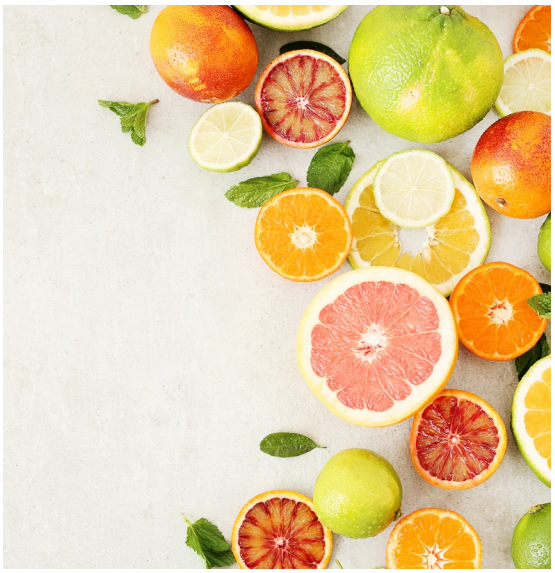
Es un mineral 100% natural obtenido de una roca de origen volcánico que disminuye la transpiración y tiene efecto antiséptico. Solo tienes que humedecerla con agua y aplicar sobre la zona. Al comprarla, busca el nombre Potassium Alum y rechaza las que lleven Ammonium Alum, que no es más que un compuesto sintético.

1 2 3 4 5

1] Desodorante para Él. Viridis
2] Desodorante para Ella. Viridis
3] Desodorante roll-on. Rosa Schmidts
4] Desodorante stick. Sshmidts
5] Desodorante solidario. Viridis

Un extra d'antioxidants

Els antioxidants protegeixen les cèl·lules de la reacció oxidativa, un procés que desencadena l'aparició de radicals lliures i que està associat a l'envelliment cel·lular i a diferents malalties. Els pots obtenir de fruites i verdures i completar la dieta amb suplements específics.



COENZIM Q10

Les càpsules Co-enzima Q10 i-complex inclouen coenzim Q10, bioflavonoides cítrics i vitamina E. Els nivells de coenzim Q10 van disminuint amb l'edat i, com a conseqüència, se'n ressenten els processos metabòlics en què està implicat; els flavonoides inactiven els radicals lliures gràcies a la seva capacitat antioxidant; i la vitamina E contribueix a la protecció de les cèl·lules enfront del mal oxidatiu.

ASTAXANTINA

El carotenoide astaxantina és un pigment natural de gran poder antioxidant que es troba en altes concentracions en algunes microalgues, com la Haematococcus pluvialis.

ÀCIDS GRASSOS ESSENCIALS OMEGA-3 I OMEGA-6

Els àcids grassos omega-3 i omega-6 són uns extraordinaris antioxidants de reconeguda utilitat a l'hora de millorar la funció de barrera de la pell i inhibir la inflamació. Concretament, els omega-3 exerceixen un efecte molt positiu sobre el procés d'envelliment en diferents òrgans, i dins d'aquesta sèrie destaquen l'àcid alfa linolènic (ALA), que equilibra el colesterol; l'àcid eicosapentaenoic (EPA), que ajuda al bon funcionament del cor, i l'àcid docohexaenoic (DHA), que contribueix al funcionament normal del cervell i el cor.

[Perles Omega-3 + DHA. Fetes amb oli de peix, font d'àcid alfa linolènic (ALA), 10% d'àcid eicosapentaenoic (EPA) i 50% d'àcid docohexaenoic (DHA).
[Perles Cor i-complex. Estan formulades amb oli de peix, ric en àcid alfa linolènic (ALA), 35% d'àcid eicosapentaenoic (EPA) i 25% d'àcid docohexaenoic (DHA).
[Perles Onagra 1000. Elaborades a base d'oli d'onagra de primera pressió en fred, que és font d'omega-6. L'oli d'onagra conté aproximadament un 75% d'àcid linolènic, vitamina E i un 10% d'àcid gamma linolènic (GLA), que és considerat un potent antiinflamatori.
[Perles Omega 369. Combinen oli d'onagra, oli de lli i oli de peix. Aporten àcids grassos omega-3 (àcid alfa linolènic), omega-6 (àcid alfa linoleic) i omega-9 (àcid oleic).

1] Perles Omega 3 +DHA. Ecorganic
2] Perles Omega-3 COR. Ecorganic
3] Perles Omega 3-6-9. Ecorganic
4] Càpsules Co-enzima Q10. Ecorganic
5] Càpsules d'astaxantina. Ecorganic

SUMARI

“Cada vegada som més conscients que el món necessita un canvi”

Gloria Carrión, creadora de La Gloria Vegana

FA MÉS DE SET ANYS, GLORIA CARRIÓN VA CREAR EL COMPTE D'INSTAGRAM @LAGLORIAVEGANA, QUE A POC A POC, I SENSE CAP PRETENSIÓ, S'HA CONVERTIT EN UNA REFERÈNCIA IMPRESCINDIBLE PER ALS QUE ESTAN INTERESSATS EN UNA CUINA SABOROSA, CENT PER CENT VEGETAL I ELABORADA AMB HONESTEDAT, RIGOR I MOLT D'AFECTE.

EN EL MOMENT DE FER AQUESTA ENTREVISTA TENS 384.000 SEGUIDORS A INSTAGRAM.

És una bogeria: no sé com hem arribat fins aquí! Em sento molt responsable amb tot el que faig i dic, perquè sé que influeixo en una gran quantitat de persones.

QUIN HA ESTAT LA TEVA RECEPTA ESTRELLA?

Fa tres o quatre anys, el tofu marinat va marcar un abans i un després: la recepta es va fer viral i molta gent va començar a agafar-li el gust a aquest aliment. La rebosteria també funciona genial, em diuen que les meves receptes sempre surten bé.

ESTEM VIVINT UN BOOM CONSIDERABLE DEL VEGANISME, UNA COSA QUE FA NOMÉS CINC ANYS ERA INCONCEBIBLE.

Crec que és per la visibilitat que se li està donant a les xarxes socials i perquè cada vegada som més conscients que el món necessita un canvi i ens estem posant les piles. I les empreses també ho estan fent.

SUMARi

HI HA ALGUNS RISCOS, JA QUE ALGUNES EMPRESES ESTAN FENT PRODUCTES QUE SÓN VEGANS, PERÒ QUE NO SÓN SALUDABLES.

Veganisme i salut no van necessàriament junts; és clar que com més saludable, millor, però el terme "vegà" no equival a "sa". I sí, hi ha empreses que s'aprofiten d'aquesta confusió. Encara hi ha molt desconeixement i hi ha gent que creu que coses com "sense gluten" i "vegà", per exemple, van al mateix sac, de manera que és important saber diferenciar.

PARLA'M UNA MICA DELS TEUS INICIS. PER QUÈ VAS DECIDIR CANVIAR LA TEVA ALIMENTACIÓ?

Vaig començar per un tema de salut i no tant d'ideologia: simplement volia canviar la dieta i passar d'una d'omnívora a una cent per cent vegetal. Havia llegit molt sobre els beneficis d'aquesta mena d'alimentació, ho vaig voler provar i de seguida vaig notar que el meu cos agraïa el canvi. Després vaig veure que hi havia un munt de possibilitats a nivell culinari i em vaig informar, ja no sols en termes de salut, també sobre els beneficis en els àmbits social, animal, mediambiental... Em sentia cada vegada més orgullosa i el meu estil de vida va evolucionar de manera progressiva.

I VA ARRIBAR LA DIVULGACIÓ A TRAVÉS DE LA GLORIA VEGANA.

Va ser una casualitat. Quan vaig fer el canvi em vaig posar a buscar a internet receptes d'aliments que fins aquell moment no coneixia, com el tofu o el seitan. Vaig pensar que també volia compartir el que estava fent i vaig començar a fer fotos dels plats que menjava cada dia, sense cap pretensió. La cosa va anar creixent i avui el meu hobby s'ha convertit en la meva professió.

PER A MOLTA GENT LA DIETA VEGANA ÉS AVORRIDA I MONÒTONA, PERÒ HAS DEMOSTRAT QUE NO ÉS CERT.

Per mi, monòton era el que menjava abans: sempre el mateix i sense creativitat. La dieta vegana no té res de monòtona o avorrida, hi ha centenars d'ingredients amb què es pot treballar, sabors per descobrir....

MALGRAT LA MOLTA INFORMACIÓ CIENTÍFICA QUE AVALA LA DIETA VEGANA, HI CONTINUA HAVENT MULTITUD DE TÒPICS I RETICÈNCIES.

Quan jo vaig començar, explicava en un restaurant que era vegana i em deien: "Que ets què?". Avui dia gairebé tothom sap què és, però hi ha una mica de por. Donem temps i continuem demostrant que és possible, com assegura l'OMS i moltes altres organitzacions.

UN CONSELL PER A ALGÚ QUE ES VOL FER VEGÀ?

A més de seguir les recomanacions generals sobre suplementació amb B12, que és sagrada en vegetarians i vegans, sempre aconsello una consulta amb un nutricionista especialitzat, per aclarir dubtes. I que s'informin, que llegeixin, i gaudeixin dels sabors de la cuina cent per cent vegetal, amb la consciència tranquil·la d'estar-ho fent molt bé.

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

Miel ecológica. **veritas.es**

Descubre las diferencias entre la miel ecológica y la no ecológica

La miel ecológica es fruto de una apicultura totalmente sostenible y controlada, que facilita la polinización y mantiene la biodiversidad. Se distingue de la no ecológica en muchísimos aspectos, destacando que se extrae a baja temperatura y no se pasteuriza, lo que consigue mantener intactos sus nutrientes y beneficios terapéuticos.

SUMARi

Las diferencias entre la miel ecológica y la no ecológica son evidentes durante todas las etapas del proceso productivo: desde los campos de floraciones ecológicas, donde las abejas se mueven en libertad, hasta el envasado en materiales de primera de un alimento 100% puro sin ningún ingrediente ni aditivo añadido. Sin duda, las colmenas ecológicas son uno de los mejores modelos de producción sostenible y, además de respetar el entorno, favorecen la polinización y contribuyen al mantenimiento de la biodiversidad.

LA COLMENA Y SU ENTORNO

Las abejas melíferas vuelan siempre sobre superficies agrarias ecológicas inscritas en el organismo de control correspondiente. Por su parte, las colmenas están hechas de madera y/o materiales tradicionales (corcho, paja, barro) y no se permiten las de plástico, poliuretano o fibra de vidrio.

Recepta. Granola casolana de civada i avellanes. veritas.es

PROTEJAMOS A LAS ABEJAS

La mayoría de nosotros relacionamos las abejas con la miel, pero estos pequeños insectos voladores son más importantes de lo que pensamos, ya que tienen un papel muy importante en la producción de la alimentación y la biodiversidad mundial.

Aunque las abejas son uno de los puntos clave para el desarrollo del ecosistema, estos pequeños insectos están gravemente amenazados por diversos factores como los pesticidas, las especies invasoras y el cambio climático, entre otros.

Una de las soluciones para proteger a las abejas está en potenciar la agricultura ecológica como única vía de producción de los alimentos, ya que en los procesos de producción ecológicos no se usan pesticidas en los conreos, además de desarrollar la rotación de cultivos y proteger la calidad de la tierra donde se conrea.

Sin las abejas la mayoría de las especies vegetales de este planeta están en peligro; por eso tenemos que cuidarlas y protegerlas.

Aloe Verum Bio

El Aloe Verum Bio de siempre,
ahora **SIN ALOÍNA**

NUEVO PROCESO PRODUCTIVO
SIN ALOÍNA
PURIFICACIÓN EN FRÍO

SALUD GASTROINTESTINAL

SISTEMA INMUNITARIO

SITUACIONES DE FATIGA

FASES DE PRODUCCIÓN

SELECCIONAMOS

LAVAMOS

DESCORTEZAMOS DE FORMA MANUAL

EXTRAEMOS LA PULPA

NUEVO PROCESO PRODUCTIVO DE PURIFICACIÓN EN FRÍO

El aloe ayuda al normal mantenimiento de la salud gastrointestinal, el sistema inmunitario y en situaciones de fatiga.
Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada.
Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

plameca

EXTRACCIÓN A BAJA TEMPERATURA

Durante la recolección y la extracción, la temperatura de la miel ecológica es lo más baja posible y nunca se sobrepasan los 40 °C, para evitar la destrucción de las inhibinas de la miel, que causaría la pérdida de su poder antiséptico. Y, a diferencia de la industrial, no se pasteuriza: la pasteurización impide que cristalice, pero reduce drásticamente sus cualidades porque se destruyen la mayoría de enzimas, antioxidantes y otras propiedades medicinales, como su acción antibiótica y antibacteriana.

USO DE MATERIALES DE CALIDAD

Durante la extracción y el almacenado están prohibidos los maduradores de plástico, así como el uso de accesorios de material galvanizado o plástico no alimentario. A la hora de envasar, se suelen utilizar tarros de vidrio con cierre hermético.

FRESCA Y SIN ADULTERAR

Al analizar la miel ecológica según los valores legislados (tabla 1) se demuestra que se trata de un alimento puro sin adulteraciones de ningún tipo. Los valores

altos de la actividad enzimática indican que es fresca y que la humedad es inferior al máximo autorizado, por lo que el producto tiene la densidad justa. En cuanto a la concentración de hidroximetilfurfural, es prácticamente inapreciable, lo que evidencia que no está adulterada, ya que las altas temperaturas a las que son sometidas las mieles industriales provocan la descomposición de uno de los azúcares mayoritarios –la fructosa– en hidroximetilfurfural. Finalmente, la concentración de sacarosa es bajísima y el azúcar más importante que contiene es la fructosa, debido a su gran calidad.

¡EL MEJOR ANTIOBIÓTICO NATURAL!

Utilizada desde hace siglos gracias a sus cualidades medicinales, la miel es rica en vitaminas y minerales esenciales, equilibra los niveles de azúcar en sangre (debido a su equilibrio entre fructosa y glucosa), combate el estrés, evita el estreñimiento, regula el ciclo menstrual, calma el dolor de garganta y la tos... Igualmente, es un potente agente antimicrobiano que previene las infecciones cutáneas en caso de quemaduras o heridas leves.

[Dolores Raigón. Dpto. Química. Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural. Universidad Politécnica de Valencia]

Comer ecológico es bueno para la salud

Son muchos los estudios científicos que analizan las diferencias entre los alimentos ecológicos y los no ecológicos y la conclusión siempre es la misma: los primeros son más saludables y acumulan una mayor cantidad de nutrientes.

Diferentes investigadores del Reino Unido (2017) han revisado las muchas investigaciones científicas que muestran las diferencias existentes entre la composición química de los alimentos no ecológicos y ecológicos, así como el efecto que ello puede tener sobre la salud. Dicha revisión revela, por ejemplo, que los vegetales cultivados ecológicamente podrían contribuir a una reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o degenerativas, así como algunos cánceres. Asimismo, queda claro que los alimentos ecológicos tienen cuatro veces menos probabilidades de contener niveles detectables de pesticidas y que los productos no ecológicos atesoran concentraciones más altas de nitritos y nitratos.

MÁS ANTIOXIDANTES Y MENOS METALES PESADOS

La capacidad antioxidante de los vegetales ecológicos es superior a la de los no ecológicos y precisamente una dieta rica en polifenoles y antioxidantes se asocia a un menor riesgo de padecer las enfermedades antes mencionadas. Igualmente, los productos ecológicos contienen unos niveles más bajos de cadmio que los no ecológicos. Este metal pesado puede desmineralizar los huesos, es susceptible de afectar a ciertos órganos, como los riñones y el hígado, y se ha vinculado a cáncer y daños renales.

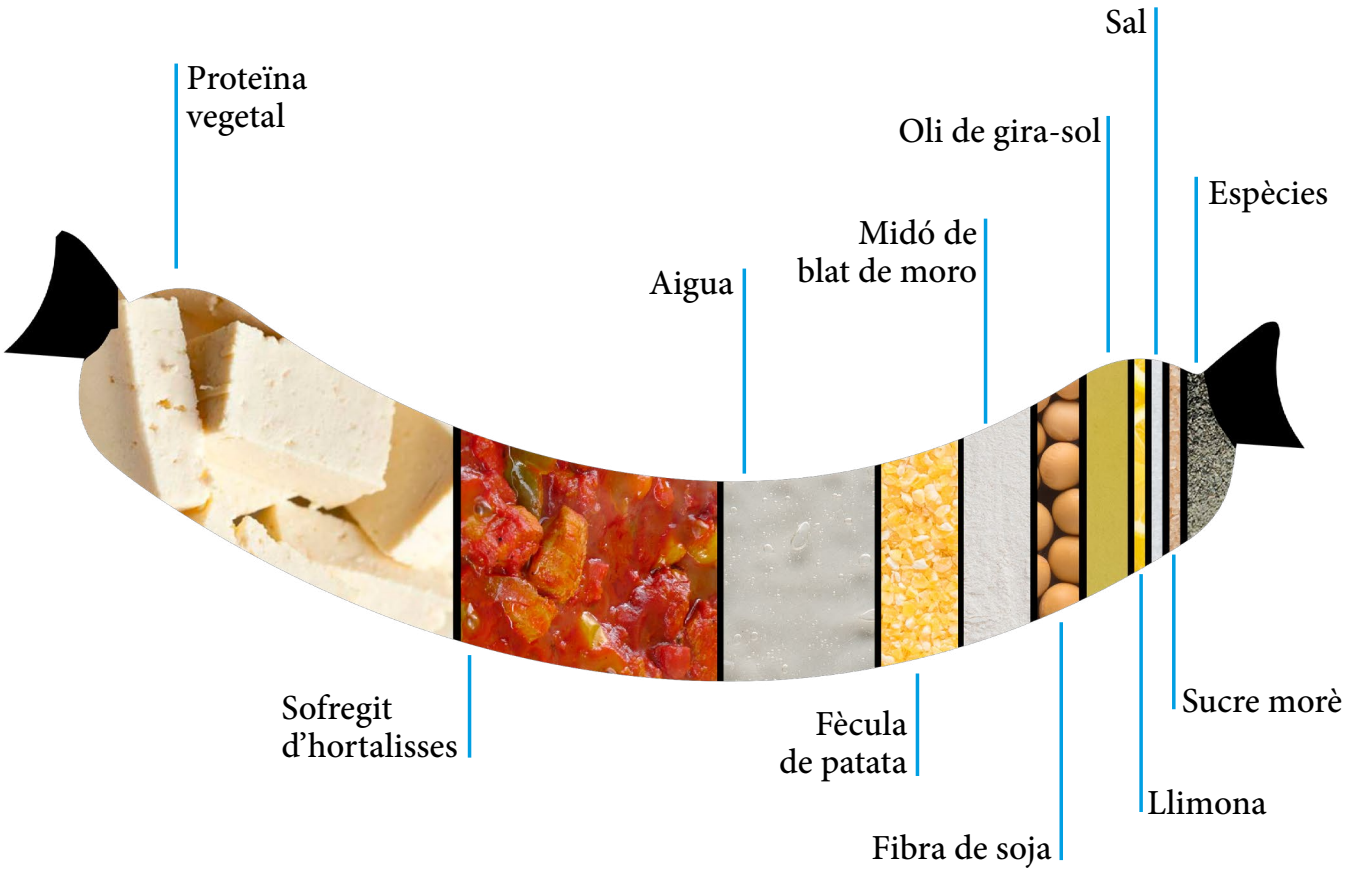
MAYOR CONCENTRACIÓN DE OMEGA-3

En cuanto a la carne, la leche y los lácteos ecológicos, los estudios dejan claro que poseen un porcentaje más elevado de ácidos grasos omega-3. La leche ecológica también aporta más ácido linoleico conjugado total (CLA) y niveles más altos de hierro y α-tocoferol; mientras que la carne no ecológica acumula una mayor cantidad de ácidos grasos saturados mirístico y palmítico, que se relacionan con un riesgo más elevado de sufrir problemas cardiovasculares.

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

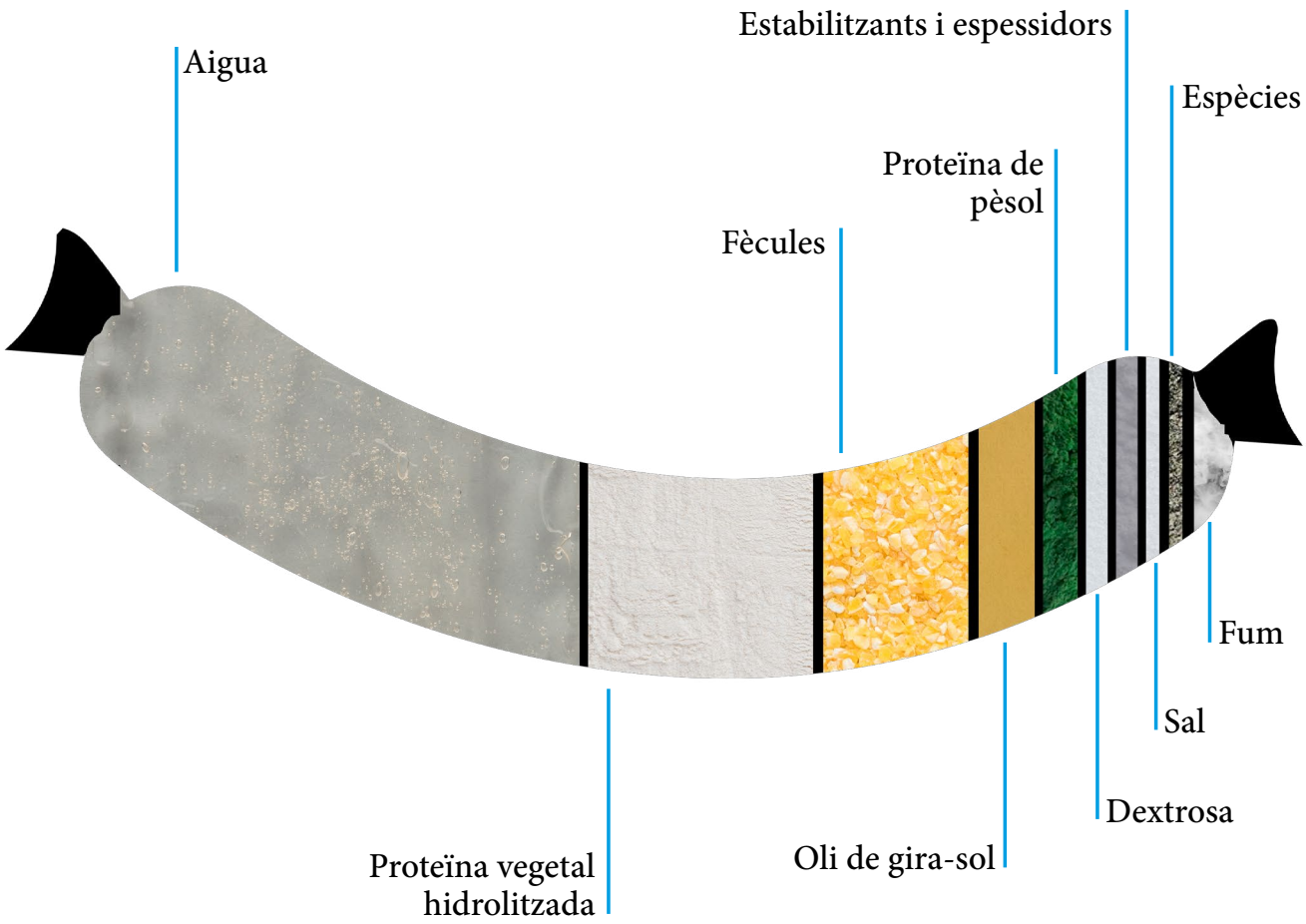
SUMARi

SALSITXA VEGETAL FUMADA ECOLÒGICA



SALSITXA VEGETAL FUMADA NO ECOLÒGICA

MARCA REFERENT DEL SECTOR



SUMARi

Salsitxes vegetals fumades ECO

Reduir la ingesta de carn i embotits és una opció alimentària que moltes persones escullen per responsabilitat ambiental. Tot i això, consumir qualsevol classe d'aliment vegetal no és garantia d'aportar al cos els nutrients i ingredients necessaris per a la salut. Una dieta variada basada en productes ecològics ajuda a aportar al cos els antioxidants i nutrients que necessita per funcionar, a més d'estar lliure d'additius químics, greixos hidrogenats, pesticides, transgènics i altres elements perjudicials per al cos i el medi ambient. Per aquest motiu, a més de seguir una dieta equilibrada, llegir les etiquetes dels productes és un hàbit que tothom hauria d'adquirir per ser conscients dels aliments que consumim. En aquest sentit, hem comparat les salsitxes vegetals ecològiques fumades Veritas amb d'altres de no ecològiques de marques referents del sector per veure'n la diferència.

Si llegim l'etiqueta de les ecològiques, podem identificar fàcilment els aliments d'origen natural que contenen: tofu, hortalisses, oli de gira-sol, aigua, midó de blat de moro, fècula de patata, fibra de soja, llimona natural, albúmina d'ou, espècies, sal iodada i sucre morè. En canvi, a l'etiqueta de les salsitxes no ecològiques, no podem identificar la composició de molts dels ingredients, com per exemple les fècules o les proteïnes hidrolitzades, ja que no s'especifica si provenen de la soja, del blat de moro o d'un altre producte d'origen vegetal. A més, entre els ingredients no ecològics, també podem observar diversos additius, com per exemple els estabilitzants, els espessidors i l'aroma de fum.

És important tenir informació sobre els aliments que consumim perquè puguem prendre decisions coherents amb el nostre estil de vida; per això, les etiquetes dels productes Veritas ofereixen informació rigorosa per ajudar les persones a prendre decisions de compra conscients i responsables.

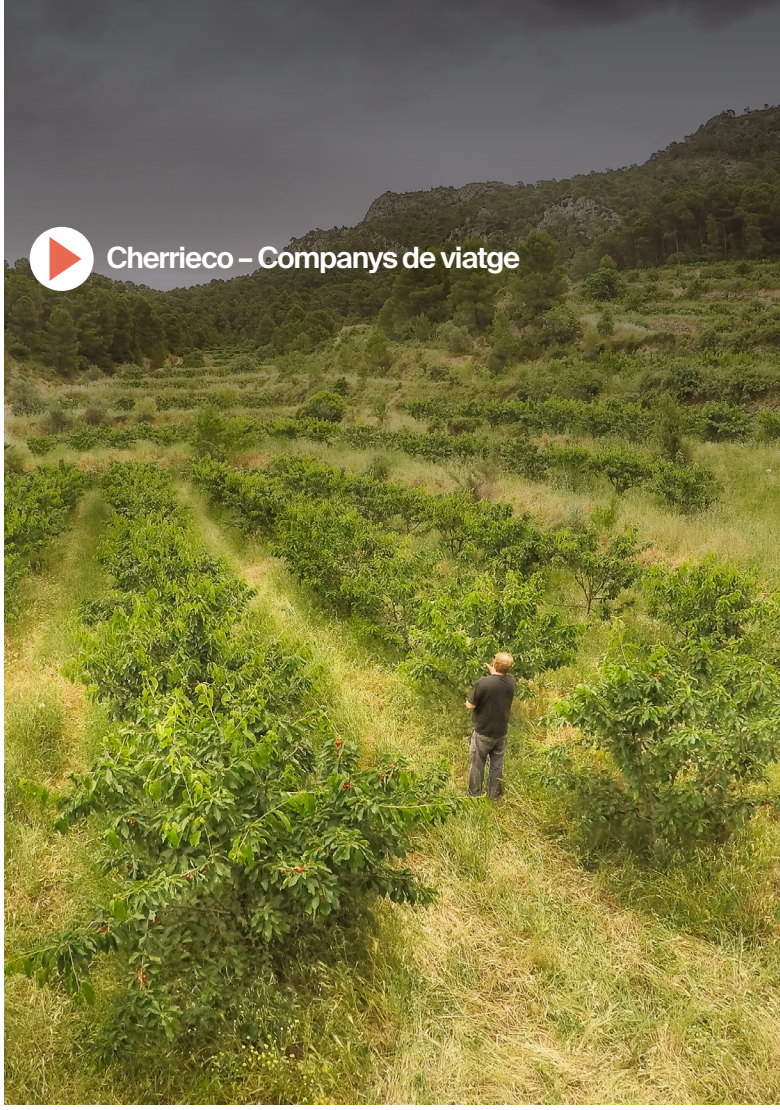
Salsitxa de tofu fumada. Veritas

"LA BURLAT ÉS LA CIRERA PRIMERENCA DE MILLORS QUALITATS ORGANOLÈPTIQUES I, COM QUE FA MOLTÍSSIMES DÈCADES QUE ES CONREA A LA ZONA, S'HA ANAT DIFERENCIANT INTERNAMENT, COSA QUE ENS PERMET SELECCIONAR ELS EXEMPLARS MÉS IDONIS PER REPRODUIR-LA PER EMPELT EN LES NOVES PLANTACIONS O RENOVACIONS".

Temps de cireres

Com ja és tradicional, amb la primavera arriben a Veritas les cireres ecològiques Cherrieco.

Vermelles, brillants i sucoses, destaquen per tenir un gust deliciós –fruit d'un precís equilibri entre dolç i àcid– i una frescor extraordinària, ja que entre que es cullen i es lliuren a les botigues passen menys de 24 hores.



SUMARI

"Essencialment, tot és una qüestió de respecte, i a Cherrieco respectem igual la salut del consumidor, el medi ambient i l'equip humà que fa possible que la nostra fruita arribi al consumidor fresca, saborosa i nutritiva". Ramon Flotats, el nostre incansable i compromès company de viatge des de fa anys, resumeix en aquestes poques paraules la filosofia amb la qual gestiona la seva finca ecològica als camps de la Torre de l'Espanyol, a Tarragona. Alhora, afirma que gràcies a Veritas ha pogut desenvolupar la seva idea principal: "Entendre la producció ecològica com un equilibri de què tots els participants es beneficiïn".

Ramon Flotats

CULTIU CONSCIENT

La planificació conjunta de la temporada "possibilita que els consumidors puguin gaudir d'unes cireres d'altíssima qualitat collides menys de 24 hores abans", el cultiu de les quals està certificat pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) i es fonamenta en el principi d'evitar qualsevol adob o pesticida de síntesi química, per garantir que la fruita estigui lliure de residus tòxics. Únicament fan servir adobs orgànics, les terres de cultiu estan exuberants de flora i fauna autòctones, i els treballadors fan una tasca conscient, integradora, gratificant, remunerada de manera justa i amb totes les garanties socials.

COMPROMÍS SOSTENIBLE

La sostenibilitat i la responsabilitat social també són fonamentals a Cherrieco i des de fa temps estan implantant accions concretes des de diferents perspectives. Així, "col·laborem amb organitzacions socials per comercialitzar una part de la nostra collita, utilitzem envasos i embalatges reciclables i compostables, donem suport a l'economia local per participar en el seu desenvolupament, i hem millorat els mètodes de reg amb l'objectiu de consumir menys aigua i electricitat, que sempre és d'origen fotovoltaic".

RECUPERACIÓ DE VARIETATS TRADICIONALS

Un dels aspectes dels quals Flotats se sent especialment orgullós és la recuperació de varietats tradicionals en les seves versions òptimes, les més adaptades al clima i al terreny. Per exemple, "la burlat és la cirera primerenca de millors qualitats organolèptiques i, com que fa moltíssimes dècades que es conrea a la zona, s'ha anat diferenciant internament, cosa que ens permet seleccionar els exemplars més idonis per reproduir-la per empelt en les noves plantacions o renovacions".

MADURADES A L'ARBRE, PER DESCOMPTAT

Rica en proteïnes, fibra i vitamines, la cirera deu el seu característic color vermellós a l'elevat nivell d'antocianines, un potent antioxidant que la converteix en una de les fruites més saludables. Així mateix, és una de les poques que no madura fora de l'arbre, per la qual cosa si se'n vol assegurar la dolçor s'ha de collir al punt. A Cherrieco "ho fem a mà i diàriament, agafant només les millors peces, que l'endemà arriben a Veritas amb les propietats i qualitats organolèptiques pràcticament intactes".

Artesana d'espelta 100%

Saborosa, saludable, digestiva, nutritiva… La nostra barra artesana d'espelta està feta amb farina d'espelta integral ecològica i massa mare de cultiu propi, també d'espelta ecològica: ni més ni menys! Un pa indispensable que combina amb tot, amb un gust i un aroma que remeten als pans d'abans, esponjosos i cruixents alhora.

L'espelta és un dels grans anomenats antics i un dels seus grans valors és l'autenticitat, ja que mai s'ha hibridat amb altres espècies. Es tracta d'una varietat ancestral de blat, però més nutritiva, suau i gustosa, que produeix un pa de molla espessa i consistent, amb un toc que recorda la fruita seca.

Fem la nostra artesana d'espelta totalment ecològica de manera artesanal amb farina d'espelta integral, que barregem amb una mica de farina blanca d'espelta, i massa mare de cultiu propi, que també està feta amb farina d'espelta. La massa mare li proporciona una textura excepcional i predigereix els nutrients, cosa que en facilita l'absorció i protegeix la microbiota intestinal.

MASSA MARE I FERMENTACIÓ LENTA

Elaborat segons l'estricte protocol ecològic, aquest pa és fruit d'un procés de fermentació lenta que dura gairebé dos dies: la massa mare, que suposa la meitat de la farina utilitzada, treballa durant 24 hores, a les quals se suma el llarg repòs de les peces abans d'anar al forn, cosa que dona com a resultat una veritable menja.

MOLT DIGESTIU I AMB POC GLUTEN

Entre les seves qualitats principals sobresurt una destacable dosi de fibra, que el converteix en una bona ajuda si es vol regular el trànsit intestinal i evitar el restrenyiment. Tot i que l'espelta té gluten, la composició molecular d'aquest últim és diferent de la del gluten de blat i és més fràgil, per la qual cosa es trenca fàcilment en mastegar, de manera que n'afavoreix la digestió. Per això, els que tenen dificultats per digerir i assimilar el gluten solen tolerar millor el pa d'espelta, que així i tot continua sense ser apte per a celíacs.

UN CEREAL MIL·LENARI ALTAMENT NUTRITIU

El que converteix l'espelta en un cereal interessantíssim des del punt de vista nutricional és la seva riquesa en proteïnes, que són més completes que les del blat perquè contenen un aminoàcid essencial: la lisina, un nutrient que resulta clau per la seva implicació en l'absorció del calci i el desenvolupament de les defenses. També aporta vitamines del grup B –indispensables per al funcionament del sistema nerviós– i minerals, com magnesi, ferro, fòsfor, zinc...

Una àmplia gamma de productes vegans i ecològics

A Veritas hi ha més de 400 productes aptes per a persones veganes. Descobreix-los a les nostres botigues!

BEGUDES VEGETALS

Les begudes vegetals són una alternativa per a les persones que tenen intolerància a la lactosa i per a les veganes. Es poden prendre amb cafè, amb te, amb cacau, soles o utilitzar per cuinar o fer postres.
De civada, d'ametlla, d'arròs, de coco, de soja i amb calci o sense. Disposem de 10 begudes vegetals a triar marca Veritas. N'hi ha per triar i per a tots els gustos!

HAMBURGUESES VEGETALS

Portar una dieta a base d'ingredients vegetals no vol dir que no puguem gaudir d'una bona hamburguesa. N'hi ha moltes i per a tots els gustos! Són riques en proteïnes, fibra i molt saludables! A Veritas en tenim de quinoa i carbassa, de seitan i albergínia, de mill i bròcoli, de verdures, de xampinyons i de tofu combinades amb samfaina, algues, espinacs o fines herbes. Tasta-les totes i descobreix quina és la teva preferida!

HUMMUS I PATÉS VEGETALS

L'hummus és un plat que s'ha popularitzat molt els últims anys. La seva base són els cigrons, que triturats i combinats amb suc de llimona, tahina (pasta de llavors de sèsam), oli d'oliva, all i diverses espècies formen un paté que és per llepar-se els dits! N'hi ha diverses variants, que poden incloure pebrot, albergínia o altres verdures. Descobreix les classes d'hummus que tenim a les nostres botigues!
A més, a Veritas també disposem d'una gran varietat de patés vegetals amb base de tofu, verdures o olives, per untar en una torrada o per donar gust a la pasta. Tot un món per tastar i descobrir!

TOFU, TEMPEH I SEITAN

El tofu, el tempeh i el seitan són tres aliments d'origen oriental que tenen un alt contingut en proteïna vegetal i que es poden menjar com a alternativa a la carn. Hi ha moltes maneres de cuinar-los: a la brasa, a la planxa, al forn, marinats o a la barbacoa. Descobreix-los als nostres establiments!

PLATS PRECUINATS VEGANS

A la Cuina Veritas elaborem diversos plats precuinats aptes per a vegans: quinoa amb verdures, fideuà vegana, amanida de llenties, pasta amb verdures, paella integral vegana..., plats deliciosos i amb ingredients 100% ecològics i d'origen vegetal.

SALSES SENSE INGREDIENTS D'ORIGEN ANIMAL

Les salses són la clau per acabar de donar el gust i la textura que els plats necessiten. A Veritas tenim tota mena de salses aptes per a dietes veganes. Concretament, destaquem la nostra salsa bolonyesa, feta amb ingredients d'origen vegetal per fer dels plats de pasta una menja rodó. Descobreix-la!

ALTRES PRODUCTES APTES PER A VEGANS

A més dels productes específics per a persones veganes, a Veritas també podràs trobar un ampli ventall de productes que no són d'origen animal i aptes per a dietes veganes, com per exemple els cereals, llavors, germinats, fruites i verdures, caldos i purés, crema de cacauet i de cacau, fruita seca, sucs de fruites, entre molts d'altres.

SUMARI

GALETES MARIA D'ESPELTA AMB TROSSETS DE XOCOLATA ECO

Les noves galetes ecològiques de Biocop són tan saboroses i cruixents com les tradicionals maria. La recepta inclou xips de xocolata que fan que siguin irresistibles per esmorzar, per berenar o per postres. De forma quadrada, aquestes delicioses galetes són una font de proteïnes i de fibra.

BISCOTES DE LLI 100% INTEGRALS

La marca Santiveri ens fa arribar les noves biscotes ecològiques de lli totalment integrals. El lli és una llavor que ha estat reconeguda pels nombrosos beneficis que aporta a la salut i destaca pel seu alt contingut en omega-3, cosa que fa que sigui un gran aliat contra el colesterol. També té un alt contingut en fibra i antioxidants. A més, com que són 100% integrals, les torrades de Santiveri es digereixen fàcilment i regulen el trànsit intestinal: el perfecte aperitiu per menjar a qualsevol moment del dia.

ELS NOUS SUCS DE POMA I TARONJA ECO DE GRANINI

La coneguda companyia de sucs de fruita Granini arriba a Veritas amb les varietats de poma i taronja ECO. El compromís de la marca és oferir productes nutricionals i de la millor qualitat; per aquest motiu els nous sucs estan fets a base de nèctar concentrat de pomes i taronges ecològiques, sense additius, que asseguren el millor sabor. Les ampolles d'aquestes dues varietats de productes Granini tenen capacitat per a un litre de suc i el 25% del plàstic és d'origen reciclat.

LA GAMMA DE GALETES ECOLÒGIQUES NURIA

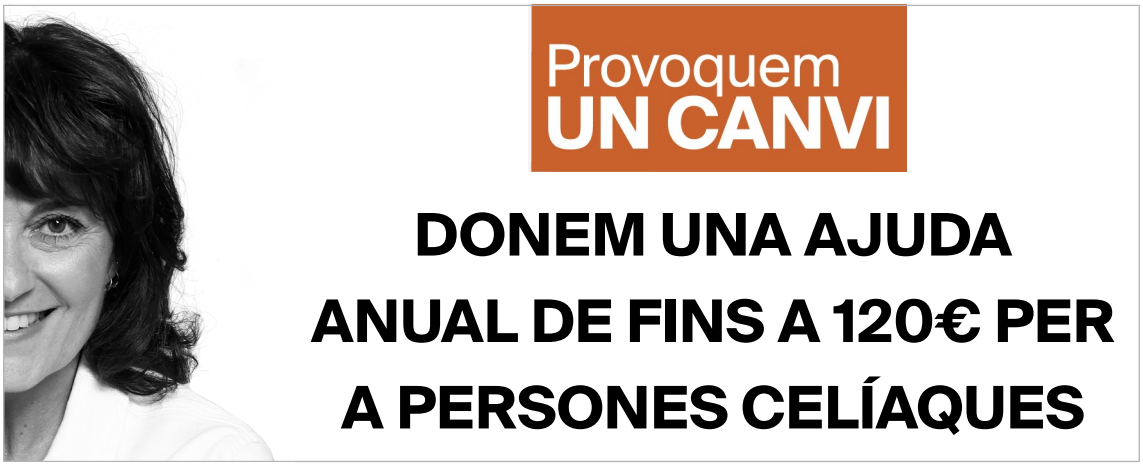
Des de l'any 1893 la família camprodonina Birba elabora una àmplia varietat de galetes de manera artesanal. La seva marca Nuria creix amb la gamma de productes ecològics, en què, per una banda, tenim les nutritives galetes amb panses i quinoa i, per una altra, les delicioses galetes de taronja caramel•litzada i xocolata. Les dues varietats són aptes per a vegans, sense lactosa i sense ou. Com tota la gamma Birba, les noves galetes estan fetes sense conservants ni colorants ni oli de palma. A més, són riques en fibra, baixes en greixos saturats i elaborades només amb oli d'oliva verge extra.

SNACK D'ESPELTA I XOCOLATA

La marca de productes ecològics Sol Natural ens porta el nou Wha! Feel Snack d'espelta i cacau ECO, un cruixent i deliciós tronc de xocolata fet amb farina d'espelta, cacau i sucre de canya. Un dolç caprici per saciar la gana. La seva forma petita i quadrada fa que sigui perfecte per emportar i menjar a qualsevol lloc i en qualsevol moment del dia.

SUMARI

Ajudes de fins a 120 euros anuals per a persones celíaques



Prop de 3.000 persones ja es beneficien de l'ajuda per a persones celíaques que ofereix Veritas. Mentre no hi hagi una normativa estatal que prevegi un suport econòmic per comprar productes sense gluten, aportem una ajuda de fins a 120 euros.

Les persones diagnosticades amb celiaquia estan obligades a comprar productes que tenen un preu substancialment més alt que el dels productes amb gluten. Per a aquestes persones, l'alimentació és la seva medicina, ja que l'única manera de controlar l'impacte de la malaltia és mitjançant una estricta dieta sense gluten.

Malgrat les innovacions que la indústria ha dut a terme en els processos de producció, avui dia la Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya (FACE), en el seu "Informe de preus sobre productes sense gluten 2019", calcula que una persona celíaca a Espanya paga al voltant de 100 euros més cada mes en comparació amb una persona sense aquesta malaltia.

A Veritas considerem que, en un sistema en què la sanitat pública està garantida per a tothom, el poder adquisitiu no hauria de condicionar la capacitat de les persones d'accedir a productes sense gluten, de la mateixa manera que no condiciona la possibilitat d'accedir a medicaments per a altres malalties. Espanya necessita una normativa estatal que iguali el dret de les persones celíaques oferint-los prestacions econòmiques.

Mentre no arriba aquest canvi, oferim una ajuda de 10 euros per a les persones que en gastin més de 40 al mes en la categoria de productes sense gluten o de 5 euros per a les que en gastin més de 20. En total, oferim una ajuda de fins a 120 euros anuals.

Per obtenir aquest avantatge, forma part del nostre Club Veritas: descarrega't la nostra app, entra a la secció "Provoquem un canvi" i activa el benefici. A més, pots sumar-te a la iniciativa signant la petició de change.org que també trobaràs a l'app. Més de 3.000 persones ja disposen d'aquesta ajuda. Tu també te'n pots beneficiar!

Una vegada facis la compra dels productes, es generarà un cupó a l'app del Club Veritas per a futures compres. Els cupons es generaran a l'inici de cada mes en funció de l'import de les compres que hagis fet a la secció sense gluten i tindran una validesa d'un mes natural i seran bescanviables per qualsevol producte.

PAÏSOS DE LA UNIÓ EUROPEA QUE PREVEUEN AJUDES ECONÒMIQUES PER ALS CELÍACS

Molts països reconeixen la situació del col·lectiu de persones celíaques a través de prestacions econòmiques per assumir el sobrecost dels productes sense gluten.

A Bèlgica la prestació per a persones adultes és de 38 euros mensuals, mentre que a Noruega la xifra ascendeix a 207. A Finlàndia l'ajuda se situa al voltant dels 900 euros anuals.

SUMARi

Vegandelphia, una alternativa al formatge crema

La marca de formatges i mantegues veganes Yogan ha elaborat una crema amb base d'ametlles, una opció vegana al formatge crema convencional

La marca Yogan va néixer de dos emprenedors que es van llançar a buscar alternatives veganes, saludables i nutritives al formatge. Van descobrir que l'ametlla és un aliment que podia representar la seva cremositat, a més de tenir moltes propietats. Aquesta fruita seca ajuda a afavorir els ossos, els cabells i la pell perquè és rica en fibres, proteïnes, vitamines, ferro, calci i fòsfor. També és una font de greixos saludables molt important per a l'organisme.

Procedents de Portugal, les ametlles orgàniques de la marca Yogan són la base de la nova Vegandelphia, una alternativa vegana al formatge crema convencional, deliciosa i molt nutritiva. Un producte elaborat amb ferment d'ametlles, aigua, llet de coco, agar-agar, suc de llimona i sal: productes orgànics conreats sense l'ús de pesticides o adobs químics que puguin tenir efectes adversos sobre la salut humana. A més, tampoc conté ni additius ni conservants.

Normal o amb cibulet, la crema de Vegandelphia pot ser la base de moltes receptes. La podem untar amb una torrada amb alvocat per esmorzar, aplicar-la com a ingredient en unes postres, fer un canapè o en amanides. Hi ha milers de possibilitats per a aquesta deliciosa alternativa al formatge crema.

SUMARi

Ens hem adherit al Clúster Food Service de Catalunya!

Des del mes de març passat, Veritas ja forma part del Clúster Food Service de Catalunya, una organització dedicada a promoure i estimular les sinergies en el segment del food service. Un pas més en la nostra fita de complir amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible, en aquest cas el 17: Aliances per aconseguir els objectius.

Foodservice CLUSTER

A VERITAS ESTEM COMPROMESOS
AMB LES PERSONES, EL PLANETA
I LA PROSPERITAT.

A Veritas estem compromesos amb les persones, el planeta i la prosperitat. Per això, treballem perquè l'alimentació sana i ecològica arribi al màxim nombre possible de famílies i que, al mateix temps, sigui sostenible per al medi ambient i cuidi la diversitat. Al nostre full de ruta sempre hi són presents els Objectius de Desenvolupament Sostenible, cosa que ens porta a col·laborar amb entitats, empreses i organitzacions –amb valors similars als nostres– i junts debatre, col·laborar i desenvolupar nous projectes per aconseguir els nostres objectius (ODS 17).

FIDELS A UN OBJECTIU COMÚ

El Clúster es basa en la cooperació entre els diferents agents que formem part de la mateixa indústria. Ens hem adherit a aquest espai de debat i reflexió per conèixer els reptes i les tendències del sector, identificar fites en comú i desenvolupar projectes conjunts. Dins de

les seves línies estratègiques, i d'acord amb els nostres valors i filosofia d'empresa, tenim grans objectius comuns, per exemple, el seu compromís amb la lluita per assolir la seguretat alimentària de les persones i els punts relacionats amb la sostenibilitat en les operacions dels agents de la indústria.

UNA NOVA ECONOMIA EUROPEA MÉS SOSTENIBLE

Els fons europeus del pla Next Generation EU van destinats a projectes empresarials amb un alt potencial transformador, que suposen un canvi estructural i tenen un impacte durador sobre la resiliència econòmica i social, la sostenibilitat, la competitivitat a llarg termini i l'ocupació. Gràcies a la nostra recent adhesió al Clúster els podrem conèixer i participar-hi.

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

MAIG | Tallers presencials i online

de cuina saludable i benestar amb els millors professionals

Si et ve de gust viure l'experiència de cuinar en directe, t'esperem de nou al nostre espai de Barcelona, i si no t'esperem online siguis on siguis. Aprèn a menjar saludable des de qualsevol lloc!

Dilluns 3 de maig

TALLER ONLINE GRATUÏT - POSTRES VEGANES I CAPRITXOSES

Míriam Fabà amb la col·laboració de Sojade

Horari: 18.30 h – 20.00h Gratuït

Dimecres 5 de maig

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

Anna Grau amb la col·laboració de Sorribas

Horari: 18.30 h - 20.00 h 10 €

Dimarts 11 de maig

TALLER ONLINE - BRUNCH VEGÀ I ECOLÒGIC PER SORPRENDRE

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

Horari: 18.30 h - 20.00 h 10 €

Dimecres 12 de maig

TALLER PRESENCIAL - CUINA CREATIVA I SABOROSA AMB TOFU, SEITAN I TEMPEH

Mike Davies amb la col•laboració de Vegetalia

Horari: 18.30 h - 20.30 h 20 €

Dilluns 17 de maig

TALLER ONLINE - TOT EL QUE HAS DE SABER PER DORMIR BÉ

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.00 15 €

Dimarts 18 de maig

TALLER ONLINE - FARMACIOLA NATURAL PER A LA DIGESTIÓ

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Dimarts 25 de maig

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A FER FORMATGES VEGANS FERMENTATS

Nerea Zorokiain

Horari: 11.00 h - 13.00 h 40 €

Dimarts 25 de maig

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A FER FORMATGES VEGANS FERMENTATS

Nerea Zorokiain

Horari: 18.30 h - 20.30 h 40 €

Dimecres 26 de maig

TALLER PRESENCIAL - FERMENTACIÓ DE VEGETALS: CREA ELS TEUS PROPIS PROBIÒTICS

Nerea Zorokiain

Horari: 18.30 h - 20.30 h 40€

Dijous 27 de maig

TALLER PRESENCIAL - ALIMENTACIÓ PROBIÒTICA PER ENFORTIR EL SISTEMA DIGESTIU

Nerea Zorokiain i Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.00 h 40 €

Dijous 27 de maig

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A FER FERMENTACIONS ASIÀTIQUES

Nerea Zorokiain

Horari: 18.30 h - 20.30 h 40 €

Divendres 28 de maig

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

Nerea Zorokiain

Horari: 17.00 h - 19.00 h 40 €

TALLERS DE "UN MÓN VEGETAL PER DESCOBRIR"

PRESENCIAL TALLER DE CUINA TALLER DE BENESTAR CURS XERRADA

terra. veritas

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

SUMARI

Idees fàcils amb cireres!

El seu intens color fosc i la pell brillant converteixen les cireres en una de les fruites més atractives a la vista. I gràcies al seu gust dolç, amb un toc d'acidesa molt agradable, combinen a la perfecció amb multitud d'ingredients.

Recepta. Batut de cireres. **veritas.es**

SUMARi

1

2

3

4

5

1] Cireres ecològiques.
2] Tempeh fresc. Vegetalia
3] Gelatina d'agar-agar. Natali
4] Llet de coco. Terra Sana
5] Postres de coco. Abbot Kinney's

Petits grans concentrats de vitamines i antioxidants, les cireres tenen un índex glucèmic baix i són beneficioses per a la salut del cor, els intestins i la pell, a més d'ajudar a calmar l'ansietat.

BATUTS I SMOOTHIES

Per treure'n fàcilment el pinyol punxa-les per la base amb un escuradents de fusta i una vegada notis el pinyol continua empenyent perquè surti cap enfora. Una vegada espinyolades, bat-les amb iogurt de coco, llavors de lli moltes i beguda vegetal fins a obtenir un batut. Si vols gaudir d'un deliciós smoothie bowl, afegeix-hi menys beguda vegetal –així aconseguiràs una textura més densa– i enriqueix-lo amb els teus toppings preferits, com nibs i xips de cacau.

SOPES FREDES

Prepara una sopa freda combinant-les amb altres fruites vermelles, com el tomàquet o el pebrot vermell, i amaneix-la amb un vinagre suau (de poma o arròs) i oli d'oliva, gira-sol o alvocat. La pots fer més espessa incorporant-hi una mica de pa, ceba tendra, cogombre o carbassó.

AMANIMENTS I SALSES

Un simple un puré de cireres té una infinitat de possibilitats: des d'un amaniment agredolç per condimentar un plat de tempeh a la planxa amb pastanaga, naps i mongetes tendres al vapor, fins a una salsa dolça tipus coulis amb què pots acompanyar pans de pessic, mousses i sorbets.

COMPOTES PER UNTAR

Per untar unes torrades o enriquir un porridge de civada, dissol una mica de puré de cireres en un got petit de suc de poma i llavors de xia. Al cap d'uns minuts tindràs una exquisida compota fresca, que pots conservar uns quants dies a la nevera afegint-li unes gotes de suc de llimona.

BOMBONS DE XOCOLATA

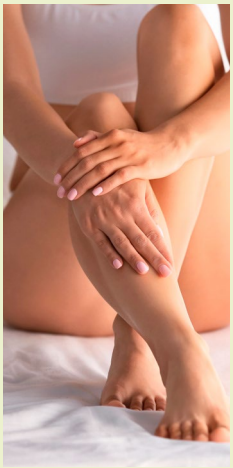
Fon xocolata negra amb una mica d'oli de coco i submergeix les peces sense excepte la tija, que et servirà per agafar i servir els bombons de xocolata farcits de cirera.

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

NOVEDAD

ALOE EN GEL HIDRATANTE

Con jugo de aloe vera Bio cultivado en Andalucía



natura bio cosmetics

marca local

- Hidrata
- Calma
- Refresca
- Regenera
- Suaviza

Botella 100% R-PET PET Reciclado

VEGANO

DISPONIBLE EN 2 FORMATOS: 740ml y 250ml

Llavors de cànem: un superaliment al teu rebost

Les llavors de cànem són riques en omega-3, omega-6 i, sobretot, en polifenols, cosa que les converteix en un aliment funcional amb propietats antioxidants i antiinflamatòries. Tingues-les sempre a mà –sense pellofa i moltes– i podràs enriquir i donar sabor a qualsevol plat.

Cànem.
veritas.es

Es caracteritzen per un gust delicat, similar al de les ametlles o les nous; per això és fàcil incorporar-les a moltes receptes: des de vinagretes fins a iogurts i muslis, passant per amanides i cremes. Així mateix, poden aportar un extra de cremositat si les remulles prèviament.

Les llavors de cànem Vitaseeds ja estan a punt per consumir i resulten molt digestives perquè venen espellofades; tingues en compte que la pela és difícil de menjar tret que estigui torrada, perquè no es digereix.

OLI CASOLÀ

L'oli de cànem és perfecte per donar un toc especial a risottos i peixos, però recorda que no el pots escalfar i que s'ha de conservar a la nevera, o fins i tot al conge-

Recepta. Crema verda d'estiu. veritas.es

1

1] Cànem pelat. El Granero

lador si el vols guardar molt de temps. Per fer-lo a casa, tritura les llavors amb oli d'oliva i així es mantindran intactes la majoria dels seus àcids grassos essencials omega-3 i omega-6.

FES LA TEVA PRÒPIA BEGUDA VEGETAL!

Posa en remull 100 g de llavors de cànem entre quatre i vuit hores i cola-les, renta-les i tritura-les bé amb un litre d'aigua. Passa la mescla per una bossa de roba o un drap fi de cotó, lli o niló (que no tingui tintes); estreny-la al màxim i ja tens una beguda de cànem natural a punt per prendre.

Perquè sigui fins i tot més deliciosa, incorpora-hi una cullerada petita d'oli de coco, vuit dàtils i mitja cullerada de vainilla en pols o canyella, i bat-ho fins a obtenir una textura cremosa. Si l'escalfes al bany maria durant 15 minuts, obtindràs una espècie de gelatina. I si hi afegeixes en fred 5 g d'agar-agar en pols i l'escalfes lleugerament la textura serà similar a la del tofu.

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]

Cremós d'orxata i arròs

Original, deliciosa i molt fàcil de fer, aquesta crema de textura suau conjumina dos ingredients altament digestius: l'orxata i l'arròs. La primera aporta greixos saludables i el segon és ric en minerals i fibra.

INGREDIENTS:

- 1 L d'orxata
- 100 g d'arròs
- 100 g de sucre de coco
- ½ cullerada petita de cardamom
- Pells de taronja i llimona
- Canonets de canyella
- Canyella en pols

1

2

1] Orxata de xufla. Amandín
2] Sucre de coco. Naturgreen

ELABORACIÓ:

1] Per avançar la cocció, pots posar l'arròs en remull entre 10 i 12 hores, tot i que aquest pas és opcional.
2] En una cassola, escalfa l'orxata amb un canonet de canyella i pells de taronja i llimona al gust.
3] Quan l'orxata s'hagi escalfat, incorpora-hi l'arròs, el sucre de coco i el cardamom molt.
4] Cou-ho a foc lent remenant sense parar fins que l'arròs estigui tou. Pots deixar-ho així o batre-ho lleugerament fins a obtenir una crema d'arròs.
5] Retira-ho del foc, aboca-ho en gots petits i deixa'ls que es refredin abans de guardar-los a la nevera.
6] Refrigera'ls un parell d'hores i empolvora'ls amb canyella en pols abans de servir.

[ROCÍO MONTOYA. www.veggieboogie.com]

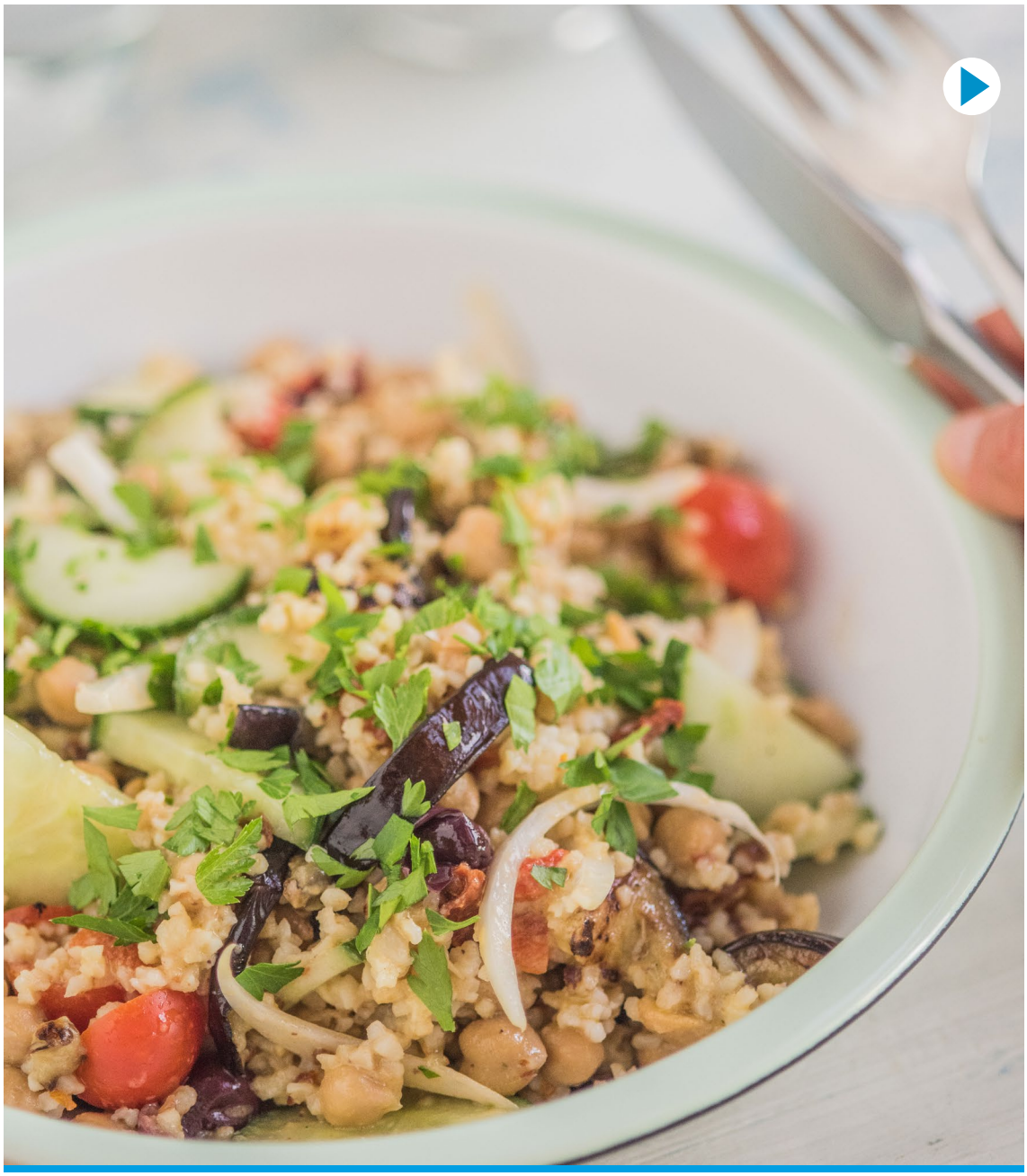
Raimat Garnatxa Negra i Garnatxa Blanca 100% ecològics, el reflex d'un indret singular.

WINE in MODERATION
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR

RAIMAT
VITICULTURA SOSTENIBLE

Sostenibles des de fa més de 100 anys

Amanida mediterrània



Amanida mediterrània, un entrant lleuger i refrescant amb el búrgul i l'albergínia com a base: el primer és ric en fibra, ja que no està refinat, i l'albergínia conté moltes vitamines i antioxidants i poquíssimes calories. La resta d'ingredients aporten nutrients, sabor, aroma i textura, i converteixen aquesta amanida en una festa per al paladar.

INGREDIENTS:

- 4 cullerades soperes de búrgul
- 1/2 albergínia
- 1/2 cogombre
- 2 cullerades soperes de ceba morada
- 4 tomàquets cirerols
- 2-3 tomàquets secs
- 1 pebrot rostit en conserva
- 1/2 tassa de cigrons cuits
- 6 olives d'Aragó
- Suc de llimona
- Julivert fresc
- Sal

Per a l'amaniment:

- 2 cullerades petites de vinagre de poma
- 2 cullerades petites de mostassa de Dijon
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullarada sopera de xarop d'atzavara

1

1] Búrgul d'espelta. Biográ

ELABORACIÓ:

1] Cou el cereal en un volum d'aigua i, mentrestant, talla l'albergínia a rodanxes i rosteix-la amb una mica de sal.

2] Pica la resta d'ingredients i reserva'ls en un bol.

3] Prepara l'amaniment remenant bé tots els ingredients fins que s'integrin.

4] Barreja els ingredients picats amb el búrgul i l'albergínia. Condimenta-ho amb cura i rectifica-ho de sal.

Pell saludable

Menú per a una pell saludable, revisat per la dietista Marta Ortiz Sánchez (@papayacrujiente), acompanyat d'idees per esmorzar i berenar, i consells saludables.

[DILLUNS

DINAR

[Amanida refrescant
[Llobarro al forn amb llavors

SOPAR

[Remenat de bròcoli amb alvocat
[Carbassa farcida de cigrons i espelta

[DIMARTS

DINAR

[Crema de xampinyons amb beguda de soja
[Llenties guisades amb parmentier

SOPAR

[Ceba tendra rostida amb green chutney
[Truita de verdures

[DIMECRES

DINAR

[Amanida fàcil de ruca
[Hamburgueses de civada i azukis

SOPAR

[Sopa detox
[Salmó marinat amb alvocat i arròs

[MARTA ORTIZ SÁNCHEZ.
Dietista. @papayacrujiente]

Recepta. Ceba tendra rostida amb green chutney. **veritas.es**

SUMARi

[DIJOUS

DINAR

[Mongetes tendres amb tamari i formatge feta
[Quiche vegana de tomàquets cirerols

SOPAR

[Amanida mediterrània
[Pollastre rostit amb prunes i pinyons

[DIVENDRES

DINAR

[Amanida de maduixes amb sal d'herbes
[Mongetes i col kale amb miso

SOPAR

[Coliflor gratinada amb salsa de tomàquet
[Canelons d'albergínia i tonyina

1] Ruca silvestre. Ecoama
2] Postres de coco. Abbot Kinney's
3] Beguda d'ametlles. Ecomil
4] Llavors de cànem pelades. Biográ

[PER ESMORZAR:

[Iogurt de coco, xia i quefir de cabra
[Púding de taronja, xia i gingebre

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Boletes de pastanaga amb beguda d'ametlles
[Pannacotta amb beguda d'ametlles

Recepta. Mongeta tendra amb tamari i formatge feta. **veritas.es**

YOGI TEA®
BIOLÓGICO

La infusión para quiénes creen en su felicidad

La infusión para quiénes terminan su día suavemente

La infusión para quiénes buscan el poder de la tranquilidad

agua de Rosas
ARCILLA
Yogurt NATURAL
arándanos
aceite de coco

Mascarilla de arándanos frescos

Mascarilla de arándanos frescos que te ayudará a limpiar los poros en profundidad, además de aportarte antioxidantes que regenerarán tu piel. Equilibra, desinflama y calma, dejando la piel fresca e iluminada.

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas pequeñas de aceite de coco
- 2 puñados de arándanos frescos
- 2 cucharadas soperas de arcilla verde
- 3 cucharadas soperas de harina de arroz
- 2 cucharadas pequeñas de yogur natural
- 2 cucharadas pequeñas de agua de rosas

1

1] Arcilla verde. Cattier

ELABORACIÓN:

1] Cocina al baño maría el aceite de coco, sin que llegue a hervir.
2] Coloca en el vaso de la batidora los arándanos, la arcilla verde, la harina de arroz, el yogur natural y el agua de rosas.
3] Añade el aceite de coco líquido y bate hasta conseguir una textura de mascarilla facial.

Aplícate la mascarilla de arándanos frescos durante 20 minutos y retírala con agua templada. Puedes utilizarla cada semana.

[MAMITABOTANICAL]

SUMARi

Jardinera d'herbes aromàtiques

MATERIALS:

- Llaunes de llet de coco
- Bloc de fusta
- Serjant
- Clau
- Martell
- Llapis
- Alicates
- Tornavís
- Cargols
- Tauler de fusta
- Plantes aromàtiques
- Regla
- Barrina
- Diari
- Cola
- Assecador de cabells

1

Llet de coco.
TerraSana

INSTRUCCIONS:

1] Treu les etiquetes i doblega la vora tallant amb les alicates.
2] Crea orificis de drenatge i subjecció amb el clau d'acer i martell.
3] Fes servir l'etiqueta original com a plantilla per al nou folre de la llauna. Marca-la al diari i talla.
4] Encola la llauna.
5] Marca amb la barrina els punts de fixació de les llaunes.
6] Cargola.
7] Col·loca les aromàtiques a les llaunes.

[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.

SUMARi

Un món vegetal per descobrir

Descomptes en aliments vegetals

Sortegem 50 cistelles amb producte vegà

Participa-hi a la web veritas.es

Descarrega't la guia d'aliments vegetals

NATURSOY · NATUR GREEN · La Finestra sul Cielo · Happy Coco! · lima · Biogra · Bio-Darma · Vegetalia · Biosurya · Amandin · biogran · monsoy · Naturattiva Bio · Ecomil · VitaSnack · Taifun

ANDORRA . CATALUNYA . ILLES BALEARS . MADRID . NAVARRA . PAÍS BASC . COMUNITAT VALENCIANA

WWW.VERITAS.ES