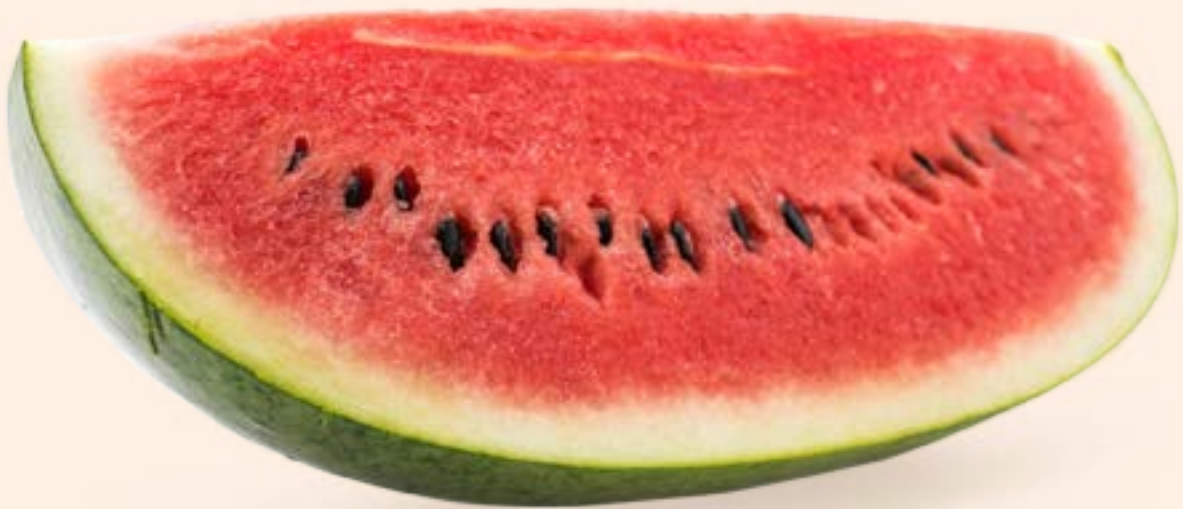


veritas

N.134
JULIOL/AGOST 2021



Vacances sense
engreixar-se? Sí, és possible.
Alf Mota.

Aixeca la mà en la lluita contra el
càncer de mama.
Desodorant solidari Viridis.

Gelat de soja i xocolata,
vegà i ecològic.
Llegir etiquetes.

veritas.es
shop.veritas.es





Aquesta revista és interactiva.
Segueix el nostre dit per a
descobrir receptes, consells,
promocions, etc.

També podràs accedir a la
nostra shop online directa-
ment i consultar els productes
recomanats en cada article.

A més, podràs moure't amb
comoditat des de l'apartat de
continguts clicant sobre cada
secció per a accedir a ella
directament. I sempre podràs
tornar a consultar els
continguts clicant aquí 
Gaudeix!

veritas



Certified



Corporation

Som el primer supermercat certificat BCorp d'Europa.

Generem un impacte positiu en la societat i el medi ambient.



veritas.es



@supermercadosveritas



shop.veritas.es



@veritas



@veritasecologico



Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO₂, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, se'n planta un altre. I, evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal. www.veritas.es



Anna Hernández | Andrea Rodoreda
Equip Editorial Revista

L'estiu és sinònim de sol, de platja, de muntanya, d'aigua i, per als més afortunats, de vacances.

L'estiu és l'estrella de les begudes refrescants, els gelats, les amanides, les sopes fredes, la síndria i el meló.

L'estiu és un moment per estar amb la família, quedar amb les amistats, gaudir del bon temps, divertir-te i desconnectar.

L'estiu és una oportunitat per cuidar-te, consentir-te, menjar saludable i refrescar-te.

L'estiu ja és aquí.

Esperem que gaudeixis d'aquesta època de l'any tan viva, plena de colors i energia.

A Veritas, com sempre, trobaràs alimentació saludable i ecològica perquè puguis tenir cura de tu i dels teus, gaudir del bon temps i apaivagar la calor.

Molt bon estiu a tothom!

6 SALUT

Maleït
restrenyiment!
Ets el que menges

10 CONSELLS D'EN XEVI

"El dolor no
és per sempre"
Ets el que menges

16 DIVERSITAT

Originalitat
i sabor a la cuina
Mai Vives



18 ESTIL DE VIDA

Vacances sense
engreixar-se? Sí, és possible

Alf Mota

20 FAMÍLIA

I a l'estiu..., què han
de menjar els nens?
Ets el que menges

26 BIENESTAR

¿Por qué es importante
hidratar la piel en verano?
Nuria Fontova

28 FARMACIOLA

Nodreix-te la pell
des de dins
Ecorganic

30 ENTREVISTA

Aitor Sánchez,
dietista nutricionista
Adam Martín

32 ANÁLISIS COMPARATIVO

¿En qué se diferencian los vinos
ecológicos?
M. D. Raigón

35 FONDO DOCUMENTAL

Los pesticidas alteran
la microbiota intestinal
Carlos De Prada

36 LLEGIR ETIQUETES

Gelat de soja i xocolata, vegà i
ecològic

40 COMPANYS DE VIATGE

L'hort ecològic de la Carme

44 EL NOSTRE OBRADOR

Al bon temps, bona mousse

50 NOVETATS DEL MES

Veritas, Mini Cereal Bites, Bondue-
lle, Blancafort, Sorribas, Captain
Kombucha, Enara.

52 ESPECIAL VERITAS

Els productes Veritas
més estimats de l'estiu

53 VERITAS LAB

Groots, la revolució del verd

54 LA CUINA VERITAS

La nova oferta de plats per
emportar de la Cuina Veritas

56 SOSTENIBILITAT

Junts construïm
un futur millor

58 SOM CONSCIENTS

Aixeca la mà en la lluita contra el
càncer de mama amb el
desodorant solidari Viridis

60 TERRA VERITAS

Tallers presencials i online

62 TREU-NE PROFIT!

La ceba morada, sabor i color
per als teus plats
Alf Mota

64 TÈCNIQUES DE CUINA

Delicioses albergínies
Mireia Anglada



66 DE TEMPORADA

Amanida de meló

Rocío Montoya

68 MENÚ

Refrescant
Marta Ortiz

70 BEAUTY KITCHEN

Bálsamo para
las picaduras de insectos
Mamita Botanical

72 UPCYCLING

Quadern de notes
Marta Second



Maleït restrenyiment!

AMB LA COL·LABORACIÓ DE **ets
el que
menges**

La millor solució al restrenyiment és una alimentació que afavoreixi el trànsit intestinal, evitar l'abús de sucres refinats i proteïna animal i cedir el protagonisme a verdures, fruites, llegums, fruita seca, llavors i cereals integrals.

Les xifres parlen per si soles: el 12% de la població mundial pateix restrenyiment i Espanya destaca per sobre de la mitjana europea, amb una incidència del 20,8%, i són les dones les més afectades. Tant si es tracta d'un problema ocasional com d'una situació que s'ha convertit en crònica, la solució exigeix incloure fibra en la dieta i beure un mínim de dos litres de líquid al dia: aigua, brous vegetals, suc de fruita, infusions...

Una alimentació pobra en fibra alimentària afavoreix que el menjar es quedi més temps als intestins, de manera que s'acumulen les restes a les parets del còlon i no s'eliminen adequadament, cosa que acaba causant restrenyiment.

Tria aliments rics en fibra

La fibra que hi ha als aliments pot ser soluble o insoluble. La soluble, que es troba principalment en vegetals i fruites, incrementa el volum de la femta i ajuda a regular els nivells de glucosa a la sang i de colesterol. Per part seva, la insoluble manté els intestins nets i ajuda a excretar les toxines acumulades a l'organisme; aquest tipus de fibra és present a les parts externes de fruites i verdures, i també al segó, el germen que cobreix el gra dels cereals integrals.

A més, la fibra dietètica estimula la fermentació bacteriana durant la digestió, alhora que absorbeix substàncies potencialment perjudicials per a la salut, com tòxics, components hormonal o sals biliars, entre d'altres.



RECEPTA. AMANIDA DE LLENTIES AMB VINAGRETA



LA FIBRA DIETÈTICA ESTIMULA LA FERMENTACIÓ BACTERIANA DURANT LA DIGESTIÓ, ALHORA QUE ABSORBEIX SUBSTÀNCIES POTENCIALMENT PERJUDICIALS PER A LA SALUT, COM TÒXICS, COMPONENTS HORMONALS O SALS BILIARS, ENTRE D'ALTRES.

Cuida't la flora intestinal

Un altre punt que cal tenir en compte per evitar el restrenyiment és l'estat de la flora intestinal. La majoria de persones presenten el que es diu una flora putrefactiva en lloc d'una flora fermentativa, saludable. El motiu sol ser un abús de sucre refinat i proteïna animal, en detriment dels aliments que afavoreixen una flora fermentativa: vegetals, germinats, fermentats, cereals integrals, fruites, fruita seca i llavors, sense oblidar els necessaris probiòtics i prebiòtics. Els primers són els microorganismes (acidòfils, lactobacils...) encarregats de mantenir una flora fermentativa, mentre que els segons són la fibra soluble i els fructooligosacàrids (hidrats de carboni d'origen vegetal i cereals fermentats), que afavoreixen el creixement de la flora intestinal i respecten l'ecosistema propi de cada individu.

A la comunitat Etselquemenges trobaràs una secció especial de salut digestiva, que inclou una extensa guia sobre el restrenyiment.



RECEPTE. PORRIDGE DE FLOCS DE CIVADA

 < shop.veritas.es >



1. Segó de blat. **El Granero.** **2.** Llavors de germinat d'alfals. **El Toc d'Or.** **3.** Quefir de cabra. **El Cantero de Letur.** **4.** Nou en gra. **Natura.**

CREAM DE LA CREAM



“El dolor no és per sempre”

XEVI VERDAQUER

Psiconeuroimmunòleg. xeviverdaguer.com

Pateixes dolors crònics? Disminueixen si prens antiinflamatoris, però quan els deixes de prendre tornen les molèsties? Això significa que la inflamació que et provoca el dolor encara hi és. Una dieta rica en fibra i antioxidants t'ajudarà a trencar el bucle, et solucionarà el problema i millorarà la teva qualitat de vida.

Qualsevol infecció o lesió en els teixits del cos va associada a una inflamació aguda, que se sol resoldre al cap d'un temps. Tanmateix, no sempre és així i moltes persones veuen com els seus dolors es cronifiquen, i han de recórrer a fàrmacs antiinflamatoris, que calmen el dolor, però no resolen la inflamació i el dolor torna quan els deixen de prendre. Algunes recerques recents ens expliquen com actuen els sistemes immunitari i nerviós per reduir les inflamacions i limitar el dany en els teixits. La conclusió és que la curació comença quan es produeix el canvi de citocines proinflamatòries a antiinflamatòries.

Els dolors i les inflamacions es poden solucionar amb una alimentació específica, associada a possibles suplementes dietètics naturals. Segons un estudi publicat a la Nutrition Research Reviews (2018), seguir una dieta adaptada a una piràmide alimentària (figura 1) pot ser la clau per reduir el dolor crònic.

5 peces diàries de fruita i verdura

Gràcies a la seva riquesa en fibra, les fruites i verdures fermenten al còlon, cosa que produeix butirat, un àcid gras que redueix les inflamacions de la mucosa intestinal. Així mateix, tenen vitamines B9, C i E i una elevada quantitat de fitoquímics, com els flavonoides presents en cítrics, pomes, fruites del bosc, fonoll i coliflor, que mantenen el segellament de les cèl·lules intestinals, de manera que prevenen l'entrada de tòxics.

Cereals integrals: 3 racions al dia

Els hidrats de carboni amb un alt índex glicèmic contribueixen a l'estrès oxidatiu i a la inflamació i s'han d'eliminar de la dieta en favor dels cereals integrals, que activen els enzims antioxidants, eviten els pics de glucosa a la sang i redueixen les inflamacions i els radicals lliures. Els més aconsellables són el fajol, la quinoa, el mill, la civada, l'amarant i l'arròs vermell, basmati i integral.

Llegums: 4 vegades per setmana

Aporten grans quantitats de fibra insoluble, polifenols i també midó resistent quan es consumeixen un dia després de refredar-se a la nevera. En arribar al còlon, fermenten i produeixen metabòlits bacterians, que milloren la salut intestinal, emocional, immunitària i hormonal. Igualment, s'ha comprovat que el seu consum com a font de proteïna, respecte a la ingesta de carn, millora els marcadors inflamatoris.

LLAVORS I FRUITA SECA: SEMPRE A MÀ!

En la dieta diària no poden faltar la fruita seca, les llavors i els seus olis, ja que la seva capacitat antioxidant i el paper que tenen en la reducció de les inflamacions està més que documentat. Per exemple, les nous aporten àcids grassos omega-3 i magnesi; els festucs, vitamines E i K, carotenoides, minerals i vitamines del grup B; les llavors de carbasa, vitamina E, i les llavors de lli, àcids grassos omega-3.



RECEP.TA. QUINOA AMB VERDURES

 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Mill. Ecobasics. 2. Arròs vermell. Natursoy. 3. Cigrons cuits. El Segador. 4. Panses sultanes. El Granero Integral.



CUCA

En CUCA treballem per oferir productes de qualitat cuidant sempre la sostenibilitat dels recursos emprats.

Descobreix ja l'exquisit sabor i la fina textura de la gamma ecològica líder en el mercat.



WELEDA

Seit 1921

¡La salvación para tu piel seca y agrietada!



"Es una crema todoterreno 100% natural"



4,9/5



Cosmética Natural y BIO

UN VIATGE TRANSFORMADOR!



És l'hora de fer un **LIFE RESET** a la teva vida!

Programa Integratiu de Salut i Benestar. Adquirir nous hàbits saludables al cor de la Cerdanya Hotel 4*, spa, massatges regeneratius, banys de bosc, ioga, tallers de cuina saludable. Acompanyament individual amb un Coach Personal.

I molt més...



www.lifereset.cat
973 510 260
PRULLANS DE Cerdanya

Naturalment!



ESTE VERANO REFRÉSCATE
CON LA NUEVA GAMA

granini®

**100%
ECO**



FRUTA ECOLÓGICA CERTIFICADA
OBTENIDA MEDIANTE PROCESOS
RESPETUOSOS CON EL
MEDIO AMBIENTE



COMPENSAMOS EL 100%
DE LAS EMISIONES DE CO₂
GENERADAS DURANTE
LA PRODUCCIÓN



¡DESCUBRE LAS 2 VARIEDADES!

• NARANJA •

• MANZANA •



Tan delicioso puede ser vegano



MONSOY

- DESDE 1992 -



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

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

Naturattiva

il gelato
ORGANIC
VEGAN



NATURATTIVA SIEMPRE HA CREÍDO EN LA FILOSOFÍA DE LA PRODUCCIÓN ORGÁNICA, EN LA QUE EL RESPETO POR EL MEDIO AMBIENTE Y LA PRODUCCIÓN CONSCIENTE SE COMBINAN CON LA EXCELENCIA DEL SABOR Y LA CALIDAD TÍPICAS DE LOS HELADOS ITALIANOS. NUESTROS PRODUCTOS SON VEGETALES Y ESTÁN HECHOS CON INGREDIENTES DE ORIGEN BIOLÓGICA, PARA MINIMIZAR LA EXPLOTACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES DE NUESTRO PLANETA.

www.naturattiva.com

¡NOVEDAD!

CULTIVO SOSTENIBLE



BAJO
CONTENIDO EN
AZÚCARES

BAJO EN
GRASAS
SATURADAS

SIN
GLUTEN

¡TORTITAS CON ACEITES ESENCIALES!



Originalitat i sabor a la cuina

MAI VIVES
Consultora de nutrició i salut

Els patés vegetals són un bàsic de la cuina lleugera i saludable gràcies al seu extraordinari sabor i gran versatilitat. A Veritas en trobaràs més de 30 varietats, totes ideals tant per menjar a casa com per compartir en una sortida a l'aire lliure.



RECEPTA.
QUINOA AMB SOBRASSADA VEGANA

S'adapten als gustos i preferències de tota la família i són un recurs magnífic per crear plats en pocs minuts: un esmorzar complet combinant el paté triat amb unes fulles d'enciam i uns quants daus de tomàquet o alvocat, un sandvitx molt tendre, unes torrades delicioses, etc. També són perfectes per sucari-hi bastonets de pa, xips, nachos o palets de pastanaga, cogombre, carbassó o api; emplenar pastes fresques, masses de pasta fullada o empanades; condimentar amanides i broquetes de verdures...

Vols un extra de proteïnes? Tria'l de tofu

Els de tofu són equivalents als de carn, en el sentit que solucionen un esmorzar o un berenar amb una aportació de proteïnes. Com a avantatges, contenen menys greixos saturats, són menys calòrics i, com que el tofu és una proteïna "neta", sobrecarreguen menys els ronyons i el fetge quan es metabolitzen. Al tofu se li afegeixen altres ingredients en menys quantitat per aconseguir diferents alternatives: fines herbes, algues, rovellons, xiitakes, xampinyons, tomàquet i tofu-miso.

Els de llegums són molt nutritius

Dins d'aquest grup, el més conegut és l'hummus àrab a base de cigrons. Amb qualsevol de les seves versions pots untar pans de pita i torrades o sucari-hi tires de verdures crues. Així mateix, els cigrons són una base excel·lent per a tota mena de patés, ja que quan es trituren formen una pasta molt agradable per untar, com és el cas del de paté de xiitakes. Una altra opció igualment nutritiva és el d'azukis, unes petites mongetes vermelles lleugerament dolces i molt fàcils de digerir.

Si els prefereixes lleugers, la millor opció són les verdures

El gust dels ingredients és una de les claus de l'èxit d'un paté, cosa que sens dubte queda patent en el cas dels de verdures. N'hi ha d'albergínies, de calçots, de remolatxa i rave, de carbassa i gingebre, d'espàrrecs, de carxofa, i de pebrot vermell, que té un percentatge de verdura del 90%. Tampoc et pots perdre la famosa olivada, que s'elabora només amb olives negres o verdes i és excel·lent per untar unes torrades o fer una salsa per amanir unes verdures. I què es pot dir del d'all negre? És una exquisidesa capaç de provocar una explosió al paladar de difícil definició, ja que es tracta del gust umami, el més rodó de tots. Després de ser fermentat, l'all no pica ni repeteix, per la qual cosa és genial per condimentar arrossos, untar torrades o utilitzar-lo com a substitut de l'all blanc.

ET VE DE GUST UNA SOBRASSADA VEGANA?

No deixis de tastar el resultat de barrejar tomàquet sec amb les espècies pròpies de la sobrassada. El paté de sobrassada vegana té un paladar intens i especiat, molt similar al del tradicional embotit mallorquí.

< shop.veritas.es >



1. Paté de tofu i miso. **Vegetalia**. 2. Mousse d'espínacs i pinyons. **Allos**. 3. Paté d'albergínia. **Espiga Biológica**. 4. Olivada negra. **Molí de Pomerí**. 5. Paté de sobrassada vegana. **Herbes de la Conca**.



Vacances sense engreixar-se? Sí, és possible

ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica

És una realitat que quan fa calor mengem menys, però pitjor, cosa que ràpidament es reflecteix a la bàscula. No esperis al final de les vacances per solucionar-ho i planifica amb antelació uns hàbits saludables pel que fa al menjar i a l'activitat física.



Aquest estiu, planifica i sigues més intel·ligent que la gana, perquè per seguir una dieta saludable i equilibrada és clau organitzar-se a la cuina. Evita, costi el que costi, el menjar ràpid i els processats, procura tenir alguns àpats mig preparats a la nevera i distribueix els grups d'aliments al llarg del dia i de la setmana de manera que no hi hagi mancances ni excessos. I si has de menjar fora, busca restaurants que ofereixin plats o tapes saludables i sense massa calories.

Comença el dia amb un te verd

Aixeca't amb temps i reserva un temps i un espai per meditar, ja que la reflexió i la respiració conscient són de gran ajuda per prendre consciència. Acompanya el moment amb un got d'aigua amb llimona o un te verd, com el sentxa o el bantxa, al qual pots afegir una mica de menta.

Esmorza fruita, verdures, civada...

Un esmorzar saludable és la millor manera d'afrontar el dia amb energia. Per exemple: un batut de fruita i verdura amb avocat, ametlles o coco; un púding de xia o lli; unes torrades amb pa integral amb hummus i una mica de xucrut, tomàquet, germinats i brots; o uns flocs de civada, prèviament remullats amb beguda vegetal i fruita durant la nit, amb els teus toppings preferits: llavors, fruita seca, nibs de cacau, xips de coco...

DIVERTEIX-TE I MOU-TE!

L'activitat física és indispensable dins d'un estil de vida saludable i la seva falta se sol associar a un augment de pes, però fer exercici físic no ha de ser necessàriament sinònim de sacrifici. Ballar, passejar pel camp, nedar al mar o saltar i jugar amb nens són activitats divertides que al seu torn impliquen moviment cardiosaludable.

Dina bé i sopar lleuger

Al migdia pren una amanida completa o un plat únic amb llegums, cereals integrals i molta varietat de verdures; tens moltes hores per davant i recorda sempre que el sopar ha de ser frugal. I si et ve de gust picar entre hores porta a sobre peces de fruita que siguin fàcils de transportar: préssecs, pomes, plàtans i fruita seca.

Beu aigua amb freqüència

Hidrata't bé i pren aigua regularment. Prova d'elaborar begudes isotòniques casolanes sense sucre utilitzant aigua de coco, estèvia, síndria, meló, cítrics, algues i aigua de mar. No abús de les begudes suposadament refrescants o alcohòliques i substitueix-les per kombutxa, quefir, suc natural, gaspatxos, aigua amb gas i llimona, tes o infusions fredes.

Fes els teus propis gelats i sorbets

Prepara els teus propis capricis d'estiu, com gelats, sorbets, granissats o polos amb iogurt, fruites diverses, avocat, coco, etc. Si els endolceixes, fes-ho amb moderació i amb edulcorants de qualitat: xarops (d'atzavara, d'auró, de poma, de dàtils o de coco) o melasses de cereals.

 < shop.veritas.es >



1. Te verd grand sencha. **Destination.** 2. Beguda de civada. **Monsoy.** 3. Hummus. **Sorribas.** 4. Llavors de xia. **Natur Green.** 5. Amanida vegana. **Vitacress.** 6. Kombutxa de poma i ginebre. **Kombutxa.** 7. Gaspatxo. **Biosabor.**

I a l'estiu..., què han de menjar els nens?

AMB LA COL·LABORACIÓ DE **ets
el que
menges**

Evitar l'aigua i les begudes fredes, augmentar la ingesta de verdures, prendre la fruita entre hores i dues racions diàries de cereals integrals són les principals claus perquè els teus fills gaudeixin de les vacances en plena forma.



RECEPTA. MACARRONS AMB TEMPEH



La premissa més important que ha de marcar l'alimentació infantil durant l'estiu és no abusar ni de begudes ni de menjars excessivament freds. Hi ha la creença que per combatre la calor cal ingerir fred, però no és cert, perquè la fredor dificulta la digestió i afebleix els intestins. Així mateix, i com que l'excés de fred afebleix el sistema immunològic, el petit pot agafar un refredat. Per això, és important que l'aigua sempre estigui a temperatura ambient i que es prengui majoritàriament fora dels àpats, perquè no es dilueixin els sucus gàstrics i facilitar així una absorció òptima dels nutrients.

La fruita, entre hores

Igual que l'aigua, la fruita no ha d'estar massa freda i també és millor prendre-la entre hores; per exemple, per esmorzar, una hora abans de dinar o a mitja tarda. La fruita té la capacitat de fermentar l'aliment al qual acompanya i, per consegüent, dificultar l'absorció dels nutrients i també la digestió. L'únic cas en què està permesa la fruita després d'un àpat és si es menja peix.

CONSTIPATS D'ESTIU? NO, GRÀCIES

Si el teu fill es constipa, hi ha diversos remeis naturals que el reconfortaran: un és prendre una sopa de miso instantània amb gíngebre, i un altre consisteix a bullir dos litres d'aigua amb 5 cullerades soperes d'arròs blanc i una tira d'alga kombu d'uns 10 cm durant una hora a foc lent; després es filtra, i que el petit vagi bevent el líquid al llarg del dia.

L'ÚNIC CAS EN QUÈ ESTÀ PERMESA LA FRUITA DESPRÉS D'UN ÀPAT ÉS SI ES MENJA PEIX.

Verdures a tots els àpats

En aquesta època és aconsellable incrementar el consum de verdures, tant per dinar com per sopar, tot i que al vespre és millor preparar-les cuites i deixar les crues per al migdia.

Dues racions diàries de cereals integrals

Les vacances escolars porten associat un augment de l'activitat física i els nens necessiten una aportació extra d'energia, que poden obtenir dels cereals integrals, com l'arròs o la quinoa. Inclou-ne dues racions diàries en la seva dieta i reparteix-les segons prefereixis: dinar i sopar o bé esmorzar i un entrepà de pa integral ecològic per berenar.

Proteïnes vegetals, millor que animals

De la mateixa manera, quan arriba el bon temps són preferibles les proteïnes d'origen vegetal (llegums, seitan, tofu, tempeh), pel fet que les animals escalfen el cos i, per tant, el desequilibren; aquesta situació provoca que l'organisme hagi de fer un esforç metabòlic per buscar frescor.

Si vols idees de receptes d'estiu, a la comunitat Etselquemenges hi ha un gran receptari, que et permet buscar en funció de la temporada, el tipus de dieta o intoleràncies.

 < shop.veritas.es >



1. Quinoa tres colors. **Quinoa Real**. 2. Tofu fresc. **Vegetalia**. 3. Préssec vermell. 4. Sopa de miso amb gíngebre. **Lima**.

Descubre la Manteca de **Karité**



antiarrugas

regenerante

DERMATITIS

DUREZAS

sequedad

psoriasis

piel atópica

SQM

elasticidad

ESTRÍAS

grietas

HERPES

eccemas

HIDRATACIÓN

labios

SUAVIDAD

EMBARAZO

protector

www.mon.es

Bebe a la naturaleza feliz

Refrescos ecológicos de Dinamarca que hacen
cantar a los pájaros y zumban a los insectos

NATURFRISK

**¿Amas el jengibre
tanto como a nosotros?**

Entonces definitivamente te enamorarás de nuestra Ginger Ale ecológica. Tiene un exquisito sabor a jengibre, pero también es dulce y fácil de beber. Es un excelente acompañamiento para cualquier comida picante que te haga sentir hormigueo en la lengua. Ecológico, picante y refrescante.

FROM DENMARK

SINCE 1997



naturfrisk.dk



CAD AIGUA ÉS MÉS
SALUDABLE

**Font
Vella**

APORTACIÓ MINERAL ÚNIC



JÄSÖN®
SINCE 1959

*Todos los beneficios del Aloe Vera,
en tu higiene diaria*

Gel de ducha

Champú

Acondicionador

Desodorante

Sin
PARABENOS,
FALS, FALATOS,
ACEITES MINERALES,
COLORANTES
ARTIFICIALES



AGRICULTURA ECOLÓGICA - ORGANIC FARMING - AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AÑAVIEJA
SORIA

EUROPEAN ORGANIC IFS VEGAN

ASÍ SE HACEN

SELECCIÓN DE CALIDAD RECOLECCIÓN SELECCIÓN DE CALIDAD RECOLECCIÓN SELECCIÓN DE CALIDAD RECOLECCIÓN SELECCIÓN DE CALIDAD RECOLECCIÓN

Paprika **Chips Bio** **Chips Bio Onduladas** **Chips Bio** **Palomitas** **Palomitas**

www.anavieja.com

www.calvalls.com

f t i

SALSES ECOLÒGQUES CAL VALLS
Heus aquí les salses d'acompanyament per excel·lència

Amb ingredients d'agricultura ECOLÒGICA I BIODINÀMICA

QUÈTCHUP **MAIONESA**

cal valls
des de 1978
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

CAL VALLS / Camí de la Plana, s/n E5 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. +34 973 324 125



el Granero integral Plus

Tus **recetas** con el mejor **aporte** de **fibra**

Bio **Apto para veganos**

PSY **PSYLLIUM**

LN **LEVADURA NUTRICIONAL**

“Sabías que... la Levadura Nutricional puede sustituir al queso en tus recetas”

“El Psyllium te ayudará a que tu tránsito sea un reloj”

Empresa Certificada

www.elgranero.com



CORPORE SANO

Una experiencia para tu piel

La amplia gama de productos corporales Corpore Sano regeneran, hidratan y cuidan tu piel. Gracias a los extractos biológicos y principios activos vegetales que contienen sus fórmulas, la piel recupera su equilibrio natural, dejándola suave y protegida.

ECO CERT COSMOS ORGANIC

Cosmético fabricado con energía renovable

www.corporesano.com

¿Por qué es importante hidratar la piel en verano?

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud



Conforme avanza el verano, tu piel va perdiendo agua a causa del calor, la humedad, el sol, el aire acondicionado..., lo que hace que la notes seca y tirante ¿La solución? Hidratarla a diario con productos de cosmética natural y ecológica, cuyos potentes activos la calman y restauran, saneándola y evitando que vuelva a deshidratarse.

Seguro que has oído hablar del manto hidrolipídico de la piel y de la importancia de mantenerlo en buen estado, pero... ¿cómo funciona y por qué se altera? Dicho manto está constituido por ácidos grasos producidos por las glándulas sebáceas, que actúan a modo de barrera, impidiendo la evaporación de agua y manteniendo la hidratación. El clima, la polución, el estrés... alteran esa producción de ácidos grasos y la piel debe habituarse a la nueva situación. En verano la sometemos a diferentes cambios durante el día, exponiéndola al sol, a la sal del mar, a los aires acondicionados, etc., y al no tener tiempo de adaptarse pierde humedad a marchas forzadas.

¿Crema o aceite?

Bálsamos, aceites, cremas..., la elección irá en función de tus gustos personales y puedes combinar distintas opciones; lo fundamental es la selección de los activos: el aloe vera, la manteca de karité o el aceite de argán nutren y ayudan a recuperar la elasticidad; la caléndula posee carotenos y flavonoides, que previenen el desecamiento y alivian las irritaciones; la almendra dulce es rica en vitamina E y regenera las capas internas; y la avena es suavizante, emoliente, protectora y atenúa y evita los picores.

Siempre después de la ducha

Los mejores momentos para hidratarla son antes de acostarte para aprovechar la regeneración nocturna y tras la ducha, cuando

la dilatación de los poros facilita la penetración de los activos. Sécate sin frotar y ponte la hidratante con la piel húmeda para estabilizar la humectación.

Masajes circulares y ascendentes

¿Sabías que según te apliques la hidratante será más o menos efectiva y que debes hacerlo con movimientos circulares y ascendentes? En las piernas empieza por los tobillos para activar la circulación, continuando hasta los glúteos y el abdomen, y elige activos drenantes, como los aceites de pomelo o romero y el extracto de té verde; en el escote, hazlo desde el centro hasta los hombros sin movimientos bruscos: esta piel es muy fina y le van perfectos los aceites de rosa mosqueta, almendras dulces y argán por sus propiedades regenerantes; y en los brazos, céntrate en los tríceps y los codos, dos zonas que tienden a secarse en exceso y que puedes reparar con manteca de karité.

¡FÍJATE BIEN EN LA ETIQUETA!

Cualquier producto que te apliques sobre la piel se absorbe a través de ella y llega a la sangre en apenas 15 minutos. De ahí la trascendencia de elegir cosmética natural y ecológica, cuyos ingredientes se obtienen de forma sostenible y está certificada por diferentes organismos, tal y como se indica en la etiqueta. Al revisar los ingredientes recuerda que están ordenados de mayor a menor, según la cantidad utilizada, y que los componentes naturales se escriben con su nombre científico en latín; mientras que los sintéticos (conservantes, petrolatos, sulfatos, parabenos, parafinas, siliconas, perfumes artificiales...) están en inglés. Las parafinas y vaselinas de origen petroquímico son habituales en las hidratantes no ecológicas porque dejan una falsa sensación de suavidad, cuando lo que hacen es formar una capa grasa que obstruye los poros y bloquea la transpiración.

 < shop.veritas.es >



1. Gel de aloe vera. **NaturaBIO Cosmetics.** **2.** Aceite para masaje de caléndula. **Weleda.** **3.** Aceite de argán. **Mon.**



Nodreix-te la pell des de dins

AMB LA COL·LABORACIÓ D'**ECORGANIC**

Els tres puntals sobre els quals descansa una pell sana són la hidratació, el son i l'alimentació, que ha de ser equilibrada i rica en nutrients que la nodreixin i protegeixin dels radicals lliures. Per aconseguir-ho, incrementa la ingesta de verdures de fulla verda, fruites vermelles, fruita seca, llavors... i complementa la dieta amb suplements específics.

Suc d'aloè vera

Gràcies al seu alt contingut en col·lagen i elastina, l'aloè vera fa que la pell guanyi en llisor i fermesa, al mateix temps que la regenera i refresca. Aquest suc prové d'aloè conreat, processat i envasat a Espanya amb biotecnologia pròpia, cosa que permet reduir el seu característic gust amarg sense disminuir-ne les propietats i conservant-ne intactes els nutrients. Tot el procés de producció es du a terme en fred, sense cap tractament tèrmic ni pasteurització.



Càpsules de col·lagen + queratina

Aquestes càpsules amb col·lagen marí hidrolitzat, queratina solubilitzada, vitamina C, àcid hialurònic, àcid alfalipoic i extracte de bambú són el millor aliment de la pell. El col·lagen i l'elastina recuperen i conserven la seva elasticitat i fermesa, alhora que col·laboren en la regeneració cel·lular, mentre que la vitamina C intervé en la formació de col·lagen.

Comprimits de llevat de cervesa

Les vitamines del grup B contribueixen al manteniment de la pell en perfectes condicions i el llevat de cervesa és una de les fonts vegetals més completes d'aquest nutrient.

Perles de germen de blat

L'oli de germen de blat és molt ric en vitamina E, que contribueix a la protecció de les cèl·lules enfront del dany oxidatiu.



Dren i-complex

Aquest concentrat a base de fruites antioxidants (raïm i nabius) i extractes de plantes (sarsaparrella, carxofa, boldo, dent de lleó, cua de cavall, card marí i cafè verd) resulta de gran ajuda per depurar l'organisme.

 < shop.veritas.es >

1



2



1. Llevat de cervesa. **Ecorganic.** 2. Suc d'aloè vera. **Ecorganic.**





Aitor Sánchez, dietista nutricionista

“L’alimentació sostenible i la saludable estan totalment alineades”

ADAM MARTÍN

Director de “Sans i estalvis” a Catalunya Ràdio

Aitor Sánchez és un dels nutricionistes i divulgadors científics més coneguts del país. A “Tu dieta puede salvar el planeta” ens mostra l’impacte que tenen les nostres decisions alimentàries sobre el medi ambient i què podem fer per reduir-lo.

Tan important és l'impacte de la dieta en el planeta?

Sí, i si la dieta de tothom fos sostenible es podrien reduir les emissions per complir els objectius de l'Agenda 2030, tot i que no crec que sigui l'única solució: hi ha moltes altres coses que hem de canviar. La millor notícia és que una alimentació sostenible està completament alineada amb una de saludable, i no cal fer gaire malabarismes, n'hi ha prou amb prioritzar una sèrie d'accions clau. La més important és l'origen de la proteïna, que hauria de ser majoritàriament vegetal, ja que aquest nutrient és un dels que més modifica les emissions en funció del seu origen: el porc o la vedella són molt contaminants, mentre que les llenties o les mongetes, que són l'equivalent nutricional, són fins a deu vegades més sostenibles.

Cal fer-se vegetarià o vegà?

No, però és cert que seria el millor per al medi ambient i els animals. Les dades ens diuen que menjant carn de manera esporàdica podríem obtenir fins a un 70% dels percentatges de reducció d'emissions que s'obtenen seguint una dieta vegana. Si el dia de demà milions de persones reduïssin el consum de carn, l'impacte sobre el medi seria brutal.

Quant hi ha de costum en les decisions relacionades amb el menjar?

L'alimentació arrossega una motxilla cultural enorme. Per exemple, si un dia en un menú escolar no hi ha carn o peix, segur que hi ha queixes; en canvi, si no hi ha llegums, no passa res. L'alimentació té una part molt important d'experiència i a vegades s'accepten com a veritats coses que no són certes.

Al llibre expliques que la xocolata o el cafè tenen un gran impacte en el medi.

Tot és relatiu. Al cap i a la fi, una tassa de cafè només té 6 o 8 grams de cafè. Si ho trasllades a les emissions per quilo, l'impacte no és tant comparat amb el d'un quilo de taronges, que són només tres o quatre peces. Amb aquesta mena de productes és més important com s'han produït i val la pena triar un cafè conreat de manera sostenible, responsable i digna amb les condicions dels treballadors.

Les condicions dels treballadors són molt importants i no se solen tenir en compte.

Hi ha un mantra que es repeteix, i amb raó, que és el de comprar local i de temporada. Ho diem només per les emis-

sions associades, però el que és realment important és que s'exerceix un consum en un context molt més responsable. Consumir a Espanya no és consumir amb les condicions laborals o els controls que hi ha a Indonèsia, Tailàndia o la Xina. El que consumim d'aquí, en general, ha estat produït per persones amb millors condicions laborals i, a més, les condicions agrícoles europees són molt més sostenibles que les permeses en altres llocs del món.

SI EL DIA DE DEMÀ MILIONS DE PERSONES REDUÏSSIN EL CONSUM DE CARN, GENERARÍEM UN IMPACTE BRUTAL SOBRE EL MEDI

Parlem del malbaratament alimentari...

És catastròfic: un terç del menjar que comprem no s'acaba aprofitant! A més, hi ha qüestions estructurals que tenen a veure amb normatives. Al mar, a causa de la pesca d'arrossegament, matem espècies que no són d'interès comercial i es llancen al mar. I passa el mateix amb l'exigència estètica d'algunes grans superfícies, que demanen a l'agricultor que els proporcioni hortalisses d'aspecte perfecte i en descarten la resta. Així i tot, la llar és el punt on es malgasta més: llencem el 40% del que comprem.





¿En qué se diferencian los vinos ecológicos?

M. D. Raigón

Dpto. de Química de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural. Universidad Politécnica de Valencia

Elaborados con uvas ecológicas cultivadas sin pesticidas ni agrotóxicos, los vinos ecológicos se distinguen de los no ecológicos por lo que poseen de más, principalmente sustancias antioxidantes, pero también por lo que tienen de menos, como la concentración de sulfitos.

Hasta que un vino llega a la copa recorre un largo camino, que comienza en el viñedo. El resultado de ese viaje es una personalidad propia marcada por el terruño, la variedad, el clima, las técnicas de cultivo, los sistemas de elaboración, etc.

Los viñedos ecológicos funcionan como un ecosistema natural y todo se hace de forma tradicional y manual, cumpliendo estrictamente la normativa y respetando el ritmo de la vida. Los herbicidas, pesticidas y fertilizantes de síntesis química están prohibidos, la uva se recolecta en el punto justo de maduración, desechándose las piezas en mal estado que podrían deteriorar el mosto, y la extracción se realiza mediante métodos mecánicos de prensado, que no desgarran las partes sólidas del racimo.

Aportan un 11% más de polifenoles

El manejo ecológico de la viña facilita que la uva tenga una mayor concentración de sustancias antioxidantes, concretamente polifenoles, asociados a la prevención del envejecimiento y de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Consecuentemente, el vino elaborado con uvas ecológicas es más beneficioso para la salud, ya que aporta un 11% más de polifenoles por cada 100 ml de producto que el no ecológico (figura 1).



Poseen un 26% más de taninos

Unos de los compuestos fenólicos más importantes en el vino son los taninos, que provienen de las partes sólidas de las uvas (hollejos, pepitas y raspón) y pasan al vino durante la maceración y la crianza en barricas, ya que la madera también le cede cantidades apreciables de taninos.

Los taninos ostentan un gran poder antioxidante y tienen propiedades cardiosaludables y antiinflamatorias. Al analizar su concentración en vinos ecológicos y no ecológicos proceden-

tes de la misma categoría y bodega, vemos que los primeros atesoran un 26% más (figura 2).

Mínima presencia de sulfitos

Los sulfitos son derivados del azufre que se producen de forma natural durante la fermentación, pero se suele realizar una aplicación adicional para mejorar la conservación y evitar que el vino se oxide. El reglamento europeo sobre vinificación ecológica de 2012 les prestó una atención especial, demostrándose que los productores de

vino ecológico ya habían reducido muchísimo el nivel de anhídrido sulfuroso con respecto al máximo autorizado para los vinos no ecológicos. Actualmente, los vinicultores ecológicos procuran utilizar la mínima cantidad posible de sulfitos o prescindir totalmente de ellos.

LOS VIÑEDOS ECOLÓGICOS FUNCIONAN COMO UN ECOSISTEMA NATURAL Y TODO SE HACE DE FORMA TRADICIONAL Y MANUAL, CUMPLIENDO Estrictamente la normativa y respetando el ritmo de la vid.

Figura 1. Nivel de polifenoles totales en vinos de producción ecológica y no ecológica.

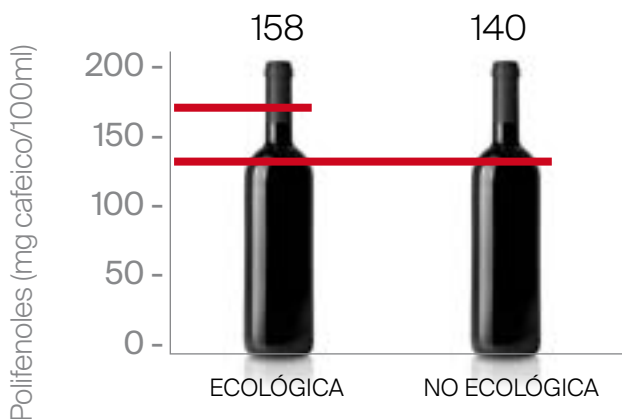
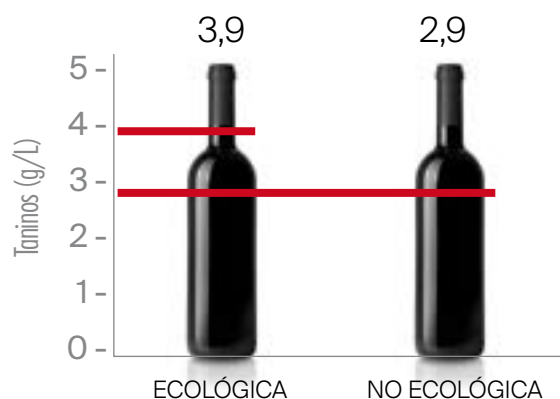


Figura 2. Porcentaje de taninos en vinos de producción ecológica y no ecológica.



MÁS INFORMACIÓN

| Guillaume, G. 2004. Bases científicas y tecnológicas de la enología. Acribia, Zaragoza. 238 pp.

| Martínez-Flórez, S.; González-Gallego, J.; Culebras, J.M.; Tuñón, M.J. 2002. Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. Nutr. Hosp., XVII (6): 271-278.

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

Los pesticidas alteran la microbiota intestinal

CARLOS DE PRADA

Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental.
fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com

Un estudio reciente ha demostrado que la exposición a los pesticidas clorpirifós y glifosato –utilizados en agricultura intensiva no ecológica– puede causar alteraciones en la microbiota intestinal y, como consecuencia, una mayor respuesta inflamatoria.



Científicos de un centro de investigación de Leipzig (Alemania, 2020) han realizado un estudio cuyos resultados indican que la exposición a pesticidas –como el clorpirifós y, en menor medida, el glifosato– podría conducir a una alteración del metabolismo de las bacterias intestinales. Consecuentemente, se desencadenan una serie de desequilibrios en los niveles donde se activan o inhiben diferentes metabolitos de las bacterias, un hecho

que se relaciona con la naturaleza de las respuestas inmunes inflamatorias.

¿Cómo afectan al sistema inmune?

Asimismo, los científicos señalan que los procesos inflamatorios están vinculados a diversas patologías; por ejemplo: la esclerosis múltiple, la enfermedad inflamatoria intestinal, la obesidad o el asma. Y también se tiene constancia de

una asociación de dichos problemas sanitarios con alteraciones en las células T invariantes.

La conclusión del estudio es que la exposición a pesticidas, como el clorpirifós y el glifosato, lleva a “un aumento de la producción de citoquinas inflamatorias por las células T invariantes, lo cual podría contribuir potencialmente al desarrollo y/o progresión de enfermedades inflamatorias basadas en el sistema inmunológico”.

MÁS INFORMACIÓN

Mendler A et al. Mucosal-associated invariant T-Cell (MAIT) activation is altered by chlorpyrifos- and glyphosate-treated commensal gut bacteria. J Immunotoxicol. 2020 Dec;17(1):10-20.



Gelat de soja i xocolata, vegà i ecològic

Els gelats són un dels productes estrella de l'estiu. Apetitosos i refrescants, es converteixen en l'opció més dolça per prendre quan fa calor.

Si analitzem els ingredients dels gelats tradicionals, veurem que estan fets a base de llet. Per aquesta raó, i fins fa poc, les persones veganes o intolerants a la lactosa no podien gaudir d'aquests petits plaers i gairebé sempre s'havien de conformar amb els polos de fruita.

Atesa aquesta realitat, l'oferta de gelats vegans amb base de soja o coco ha augmentat a poc a poc. Per aquest motiu, hem volgut analitzar l'etiqueta d'un gelat de soja i xocolata no ecològic d'una marca coneguda en el sector amb la del gelat de soja i xocolata de Naturattiva, la marca italiana referent en l'elaboració de gelats ecològics i vegans.

Si ens fixem en l'etiqueta del gelat ecològic, podrem veure que tots els seus ingredients són d'origen natural. Per contra,

en l'etiqueta del gelat no ecològic trobem diversos additius alimentaris, com per exemple els emulgents E-471 (mono i diglicèrids dels àcids grassos) i E-473 (èsters de sacarosa dels àcids grassos). Aquests additius s'empren per allargar la caducitat del producte i mantenir la humitat, i també per aconseguir la textura del gelat, ja que serveixen per convertir greixos líquids en sòlids o cremes.

D'altra banda, el gelat amb certificat ecològic ens garanteix que la soja i tots els ingredients vegetals utilitzats no han estat modificats genèticament. En canvi, si mirem l'etiqueta del gelat no ecològic, no veurem cap distintiu que ens garanteixi que aquests aliments no siguin transgènics.

Llegir l'etiqueta dels productes és essencial per ser conscient dels aliments que ingerim i així poder portar una dieta responsable amb la nostra salut i el nostre estil de vida.

 < shop.veritas.es >

1



1. Gelat de soja i xocolata. **Naturattiva**



Gelat de soja i xocolata ecològic



Gelat de soja i xocolata **no** ecològic. Marca referent del sec-





L'hort ecològic de la Carme

Poques hores després de ser collides al punt just de maduresa, arriben a les nostres botigues les verdures i hortalisses ecològiques de L'Horta de Carme. A les portes del paratge natural del delta de l'Ebre, la finca és un veritable esclat de colors i aromes que captiva a l'instant i el nom de la qual descriu el que és: un hort com els d'abans.



L'Horta de Carme neix com un projecte familiar el 2010 amb la Carme, en Josep Agustí i en Baltasar, que van decidir conrear les seves verdures de manera totalment natural; però què els va empènyer a fer-ho? “Ens preocupaven els insecticides i vam decidir fer un hort ecològic per a consum propi que a poc a poc va anar creixent fins a convertir-se en el nostre mitjà de vida”, respon Carme Martí.

Fa 11 anys van iniciar, juntament amb Veritas, “un viatge il·lusionant i gratificant que va tenir com a punt de partida que els nostres productes encaixaven perfectament en els seus objectius: són ecològics i de proximitat, cosa garanteix qualitat, frescor i una mínima petjada de carboni; però junts hem anat molt més enllà i hem aconseguit grans coses, com reproduir llavors antigues ja en desús (pel fet de ser poc productives), buscant el seu extraordinari sabor. A més, el seu suport ha estat fonamental per dedicar-nos al que més ens agrada i poder transmetre als nostres fills –Martí, Marc Sebastià i Raquel– la tradició heretada dels nostres avantpassats”.

Sostenibles i respectuosos amb la natura

La finca, situada a Camarles (Tarragona) i certificada pel CCPAE, és un model de cultiu sostenible que té com a filosofia sembrar les varietats típiques de la zona combinant-les amb altres d'antigues i recuperades. “L'essència del cultiu ecològic és la cura de la natura i el respecte pel que ens ofereix i els éssers vius que hi conviuen; i si hi ha un problema sabem que la solució es troba en la mateixa natura, sense necessitat de recórrer als químics”.

Utilitzen un sistema de regadiu localitzat mitjançant el qual només reben aigua les arrels i es redueix la proliferació de males herbes; per lluitar contra les plagues utilitzen lobulària i calèndula, dues plantes autòctones que atreuen fauna auxiliar depredadora del pugó i altres insectes; estan instal·lant plaques solars al sostre del magatzem i tenen un acord amb una ramaderia de bous braus de la zona per tancar el cercle. El resultat és que totes les seves varietats ecològiques “resulten molt més saboroses i nutritives que les no ecològiques perquè creixen més lentament i maduren de manera natural”.

Albergínies, cebes, cols, melons, síndries, carbasses...

Gràcies al clima de les terres del Baix Ebre, les seves verdures i hortalisses arriben puntualment quan toca, tot i que a vegades el temps els juga males passades, com aquesta primavera, que ha estat molt freda i ha retardat la temporada. “Tot i així, ja tenim cogombres, mongetes tendres,





“UN VIATGE IL·LUSIONANT I GRATIFICANT QUE VA TENIR COM A PUNT DE PARTIDA QUE ELS NOSTRES PRODUCTES ENCAIXAVEN PERFECTAMENT EN ELS SEUS OBJECTIUS: SÓN ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT, COSA QUE GARANTEIX QUALITAT, FRESCOR I UNA MÍNIMA PETJADA DE CARBONI.”

cebes, carbassons, bledes, espinacs, enciam meravella, remolatxa, bròcoli i cols kale, llombarda i arrissada; aviat arribaran els pebrots i les albergínies negra i norinma; i després serà el torn de les síndries negres i ratllades, els melons cantalup i pell de granota i les carbasses potimarron i violí”.

...i tomàquets amb gust de tomàquet!

Sens dubte, el seu producte estrella és el tomàquet, que té gust i fa olor de tomàquet de veritat, tot i que “també ho és el caqui persimon o la taronja navelate. “És com preguntar a una mare a quin fill estima més..., no es pot triar”, sosté la Carme. Tots els seus tomàquets són deliciosos i cadascun té una cosa distintiva; per exemple: el cor de bou és carnós i dolç; el berner rose, molt gustós; el morat primz, fosc i aplanat; el kumato, cruixent; el pera, ideal per a gaspatxos; el rosa, rodó i camús; el de branca, refrescant i aromàtic; i el cirerol és perfecte per a les amanides gràcies a la seva diversitat de colors.



Al bon temps, bona mousse

Poques coses es gaudeixen més que un mos dolç i refrescant quan arriba la calor. No dubtis a tastar les nostres mousses de llimona i de fruites vermelles; ecològiques, molt lleugeres i elaborades amb fruita fresca de proximitat.



Extraordinàriament esponjoses, tant la nostra mousse de llimona com la de fruites vermelles es fonen a la boca sense gairebé necessitat de mastegar-les, cosa que permet que els ingredients alliberin totes les seves aromes i matisos. Utilitzem únicament matèria primera ecològica de màxima qualitat, sense recórrer a cap mena de químic, per aconseguir una mousse artesana i totalment oposada al producte industrial, que se sol elaborar amb preparats a base de sabonitzants i aromes sintètics, als quals simplement s'afegeix aigua o llet.

Els nostres mestres pastissers seleccionen els ingredients acuradament, els barregen en la justa proporció i els treballen amb cura fins a aconseguir l'objectiu: ous, farina, sucre integral de canya, fruita.... I els greixos? En pastisseria són imprescindibles, però només triem mantega i nata ecològiques elaborades de manera tradicional, i rebutgem els greixos hidrogenats, molt perjudicials per a la salut i habituals en rebosteria no ecològica.

Suc de llimona acabada d'esprémer

Refrescant, cremosa i deliciosa, la mousse de llimona és el punt final perfecte per a un àpat d'estiu. La nostra té una base cremosa de llimona amb merenga i un punt suaument àcid que li concedeix el suc de llimona acabada d'esprémer i que l'allunya de la dolçor artificial i exagerada de les industrials.

Fruites vermelles fresques

Si hi ha alguna cosa que distingeix la nostra mousse de fruites vermelles és que té gust de fruita fresca de veritat: en tastar-la es pot distingir el dolç natural i la subtil acidesa de les maduixes, els gerds i els nabius, tres fruites molt vistoses que contenen quantitats increïbles d'antioxidants i altres compostos saludables. Intercalem diverses capes de pa de pessic i mousse, acabem amb una gelatina de fruites vermelles que fem amb alga agar-agar i, com a topping, hi afegim unes maduixes trossegades.



DUES MIDES PER TRIAR

Les tenim en dos formats: un, el més gran, que resulta ideal per a les celebracions de quatre o sis comensals; i un altre, perfecte per a dues persones, que també es podria associar amb la idea de degustació per a aquella ocasió especial en què vols oferir als teus convidats diferents creacions i sabors.

AMANDÍN

Natural & Organic

LA PRIMERA
HORCHATA
ECO DEL
MERCADO



*¡Tómala
todo el año!*

También en minibrik 200 ml



Nuevo envase
88% renovable

Reducción
de la huella de CO₂

Cartón 75% de
Origen Vegetal

Recuperación
y Reutilización
de los envases



+info:



@amandinorganic

amandin.life
amandin.com



Disfruta la gama de productos Biosabor



Canal Salud
en biosabor.com



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

Bio Sabor

www.biosabor.com

950 700 100

YOGI TEA
BIOLÓGICO

Classic
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE ESPECIAS CON CANELA, CARDAMOMO, JENGIBRE

Exótica, cálida, reconfortante.

17 Bolitas de infusión (2,2g) 37,4g

**Exótica, cálida,
reconfortante.**

Canela

Cardamomo

Jengibre

L'ALTERNATIVA
que estaves

SOSTENIBLE
esperant

AVENA
GLUTEN FREE

Edició exclusiva
EN VIDRE
VIDRE RECLAT

SENSE SUCRE
4 FEGIT

CIVADA
Amb
Integral SENSE GLUTEN

www.lafinestrasulcielo.es

*Conté sucre natural present al producte



QUIN CEREAL TRIES?

Tens l'excusa
perfecta per tastar
els dos



Galetes Espelta BIO

Galetes Digestive Civada BIO



www.santiveri.com



Tot per un canvi positiu.
Per la teva mascota, per a tu
i per al planeta. **YARRAH**

ELS NOUS ENVASOS DE YARRAH ESDEVENEN 100% RECICLABLES

100%
RECICLABLE

Els nous paquets de YarraH trobem a les estanteries des del mes d'abril. A primer cop d'ull no s'hi veuen moltes diferències, però sí hi ha un gran canvi en el material utilitzat. Tot els envasos de pinso seran 100% mono P.E. Això farà que totes les bosses siguin completament reciclables i es podran reutilitzar per crear productes nous. Estem encantats que la nostra recerca per millorar pugui contribuir a la circularitat.

Millores en la recepta

YarraH també ha revisat tots els seus productes i ha introduït millores allà on era necessari. Hem actualitzat les receptes amb la col·laboració de científics especialitzats basats en els darrers coneixements sobre menjar per a mascotes. Les millores inclouen l'optimització de les proteïnes i nivells de greix així com d'altres valors nutricionals. Totes aquestes receptes han estat provades per assegurar que tenen el mateix o, fins i tot, millor sabor.

WWW.YARRAH.COM

BIO
ORGANIC



QUÉ COSAS TIENE
EL MAR DE GALICIA



PORTO·MUIÑOS
LAS VERDURAS DEL MAR



www.glubglubmaps.com



www.portomuinos.com



info@portomuinos.com



+34 981 688 030

TOMAR **PROBIÓTICOS**
NUNCA FUE TAN FÁCIL

DESCUBRE EL
KÉFIR DE AGUA
DE **PROKEY**
ULTRAHEALTHY DRINKS

PROKEY
ULTRAHEALTHY
DRINK

HIBISCO

REFRESCO
SIN AZÚCAR
DE KÉFIR DE AGUA

Mini Cereal Bites, la nova manera saludable de gaudir dels cereals

Mini Cereal Bites és una alternativa per menjar cereals ecològics. Aquesta novetat de Henry's Snacks es presenta en dos gustos cruixents i deliciosos: de llavors de gira-sol amb sèsam i de coco. Totes dues varietats s'ofereixen en una bossa que es pot tornar a tancar i són ideals per emportar-se i menjar sobre la marxa.



Blat de moro, pèsols i mongeta tendra en conserva ecològiques



La reconeguda marca de conserves vegetals Bonduelle presenta la seva branca ecològica amb les modalitats de blat de moro, pèsols i mongeta tendra. Els tres productes es produeixen a partir de llavors biològiques rigorosament seleccionades i cultivades sense fertilitzants químics. Després es cullen al punt òptim de maduració, es cuinen sense sucres afegits i s'envasen el mateix dia perquè no perdin els beneficis. Finalment, es presenten en un pack de dues llaunes unides amb un embolcall sostenible de cartró, que substitueix el de plàstic.

Els embotits de la marca Blancafort

La gamma Bio Organic de Blancafort aposta per produir embotits saborosos elaborats a partir de ramaderia ecològica. Als nostres supermercats podràs trobar el gall dindi i el pollastre rostit a rodanxes; productes ecològics, sense gluten ni lactosa i amb un nivell de greixos molt baix. També podràs trobar tires de bacó ecològic, ideals per acompanyar sopes, cremes, amanides i pastes.



Nous tàrtars i hamburgueses vegetals Sorribas

Sorribas llança els primers tàrtars vegetals del mercat. De pastanaga amb cúrcuma o de remolatxa, aquestes dues novetats culinàries són aptes per a vegans.

A més, la marca Sorribas també incorpora tres hamburgueses noves: de coliflor i gorgonzola; d'espínacs i algues; i de formatge de cabra amb figues. Tres opcions saludables i totalment vegetals.



Captain Kombucha, gustos frescos i deliciosos

Captain Kombucha torna a Veritas. El kombutxa és una beguda fermentada, molt saborosa i refrescant. Fetes amb ingredients naturals i ecològics, les begudes Captain Kombucha inclouen els gustos més frescos i deliciosos: l'original, el de coco, el de gerds i el de gingebre amb llimona. Tasta-les totes!



Totes les varietats d'arròs Veritas, ara en format de 500 grams

A càrrec del proveïdor Riseria Martinotti, el nou format d'arròs de 500 grams de la marca Veritas arriba en les seves quatre varietats. D'una banda, tenim l'arròs integral, el més nutritiu i equilibrat. I de l'altra, l'arròs blanc, molt digestiu. Aquests dos tipus d'arrossos els podem trobar en forma allargada o rodona: arrossos ecològics i de molt bona qualitat.



Ampliem la gamma d'oli d'oliva verge extra Veritas amb quatre noves referències

A Veritas incorporem quatre olis d'oliva verge extra ecològics amb ampolla de vidre de 500 ml. El primer és un oli d'oliva verge extra varietal, és a dir, és una barreja elaborada amb varietats d'olives especialment seleccionades com la picual, la carrasqueña, l'arbequina, la verdal, l'hojiblanca, i altres per triar segons el punt de maduració òptima. Les altres tres referències són olis d'oliva monovarietals procedents d'olivers d'arbequina, de picual i d'hojiblanca.

Totes aquestes referències són de primera qualitat perquè són olis d'oliva verge extra ecològics i d'extracció en fred. Però què signifiquen aquests conceptes?

D'una banda, l'oli d'oliva verge és aquell que s'aconsegueix únicament mitjançant procediments mecànics i, per tant, no s'ha refinat. A més, quan és de primera premsada en fred vol dir que es modifica el mínim possible el gust i les propietats originals del fruit perquè no s'ha extret a temperatures superiors a 27 graus. D'altra banda, quan l'oli verge és extra vol dir que té una categoria superior, amb una acidesa inferior. Finalment, que el producte sigui ecològic indica que les olives han estat cultivades mitjançant la normativa d'agricultura ecològica. Aquesta certificació està reservada només per als olis d'oliva verge i verge extra, ja que d'acord amb la normativa europea els altres tipus d'olis d'oliva no poden ser considerats com a ecològics.

El resultat: quatre referències de primeríssima qualitat ideals per acompanyar els teus millors plats.



Sucs Enara, 100% fruita fresca

Ampliem la nostra gamma de begudes saludables amb els sucres ecològics de fruites Enara. La marca és una especialista a elaborar de manera tradicional i sostenible sucres a partir de fruita fresca de Navarra, acabada de recol·lectar i d'esprèmer.

Als nostres supermercats podràs trobar els sucres de nabius i de magrana en un envàs de vidre de 200 ml i els sucres de poma, taronja, raïm negre, llimona i mandarina, en un de 750 ml.

I, per als amants dels sucres, arriben les varietats de poma i de taronja en una caps de cartó de 3 litres amb una petita aixeta incorporada.



Els productes Veritas més estimats de l'estiu

A Veritas apostem per un model d'alimentació saludable i sostenible; per aquest motiu, als nostres supermercats només trobaràs productes ecològics.

L'estiu és l'època de l'any ideal per fer amanides, prendre begudes refrescants i menjar gelats. A Veritas disposem de referències de marca pròpia per fer un àpat estiuenc o complementar-lo. Són productes de qualitat i a un preu molt competitiu, perquè en puguis gaudir cada dia. A continuació, et deixem amb els més estimats:



 < shop.veritas.es >

1. Formatge feta. **2.** Oliva negra d'Aragó. **3.** Gelat de xocolata i gelat de vainilla. **4.** Aigua de coco. **5.** Kombutxa de llimona i gíngebre. **6.** Gaspacho. **7.** logurt de maduixa. **8.** Orxata.

Productes Veritas.

Groots, la revolució del verd

L'empresa canvia les regles del joc i conrea plantes amb un sistema d'agricultura vertical totalment innovador

Groots és una start-up que es dedica a conrear plantes aromàtiques i verdures a través de l'agricultura vertical, un sistema totalment revolucionari amb el qual les plantes creixen només amb aigua, un substrat orgànic de fibra de coco, llums led i nutrients. No necessiten ni terra ni llum solar; per tant, poden créixer en espais urbans i tancats, a molt pocs quilòmetres del punt de consum. A més, aquest sistema és totalment sostenible, ja que permet estalviar un 90% d'aigua i conrear en menys espai, així com evitar la desforestació dels boscos i la degradació del sòl. Aquest tipus d'agricultura, com que no depèn del clima, ofereix productes frescos durant totes les èpoques de l'any.

Kale i pack choi Groots als supermercats Veritas

Els vegetals conreats amb el sistema de Groots neixen de llavors ecològiques i no contenen ni pesticides ni productes químics. Creixen i es desenvolupen en un entorn controlat amb condicions ideals de llum, tempe-

ratura i humitat. Per això, als supermercats Veritas podràs trobar verdures Groots com la kale i el pack choi. La kale és un superaliment que pertany a la família de les cols, de fulles verdes i carnosos. Té un alt percentatge en proteïnes i les seves fulles són un autèntic concentrat de minerals i vitamines. Per part seva, el pack choi, o també anomenat col xinesa, és una planta que pertany al grup de les crucíferes, entre les quals hi ha verdures com el bròcoli, la coliflor o la col de cabdell. Les fulles baby es poden menjar crues o cuites i, com que és de la família de les cols, conté molta aigua i fibra, i és molt fàcil de digerir. Són dues varietats molt saboroses i nutritives.

A més, a la nostra botiga de Via Laietana de Barcelona hem instal·lat un hort vertical, on es replicarà el sistema d'agricultura utilitzat per Groots i es conrearan les plantes al mateix supermercat. D'aquesta manera, podràs obtenir verdures fresques i plantes aromàtiques que han nascut i crescut a la nostra botiga: una solució agrícola totalment revolucionària.



CLUB  **veritas** I APROFITA ELS CUPONS DE DESCOMPT.

Per ser membre del Club tasta la kale de Groots amb un 50% de descompte i molts productes més. Descarrega't l'app i comença a gaudir dels cupons.*

CUPÓ: KALE

*Si ja ets membre del Club Veritas, t'enviarem cupons de descompte amb els nous productes de cada mes a través de l'app; només la primera unitat de cadascuna de les novetats.

*Si encara no ets del Club, descarrega't l'app i comença a gaudir dels descomptes. Per a l'oferta de la kale de Groots, hauràs d'introduir el codi del cupó que apareix en aquest article. Els mesos següents, els cupons de les novetats es carregaran automàticament a l'app.



La nova oferta de plats per emportar de la Cuina Veritas

Tasta la nova ensalada russa feta amb ingredients ecològics i com a casa.



A la Cuina Veritas estem d'estrenes! D'una banda, hem incorporat noves receptes perquè puguis gaudir dels plats més saborosos i saludables.

D'aquesta manera, a la nostra oferta de menjar preparat podràs trobar com a novetat la nostra ensalada russa, un dels plats estrella de la cuina mediterrània. Feta com a casa, la nova ensalada russa és l'opció idònia per menjar aquest estiu. A més, com a totes les referències de la Cuina Veritas, tots els ingredients són ecològics.

D'altra banda, hem reformulat algunes de les receptes que ja oferíem per millorar la qualitat dels plats i hem incorporat a l'àmplia gamma de menjar preparat de la Cuina el nou arròs basmati amb verdures. A més, també hem sumat a l'oferta de totes les nostres botigues el plat de seitan amb ametlles, ja que era molt dema-

nat i fins ara només es distribuïa als supermercats amb opció take away.

Finalment, com anunciàvem a l'últim número de la revista, una altra novetat és que recentment hem canviat les safates de plàstic on envasàvem el menjar i les hem substituïdes per unes altres fetes de polpa de cel·lulosa de fusta per fer-les sostenibles i reduir el nostre impacte mediambiental.

Vine a les nostres botigues i tasta els nous plats de la Cuina Veritas! També els pots demanar a la nostra botiga online!

LA CUINA VERITAS

La Cuina Veritas és la nostra oferta de menús i plats preparats que viu de l'esperit de la cuina d'abans, la que no malbaratava cap aliment, sinó que l'aprofitava per a una nova recepta creativa, saborosa i nutritiva. Totes les receptes les cuinem cada dia perquè puguis gaudir d'una opció saludable a punt per menjar.



Junts construïm un futur millor



Tot hem sentit parlar dels ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) i de la necessitat d'unir forces per enfrontar els grans problemes globals, transformar el món i garantir un futur sostenible. Però... què són realment els ODS i com els utilitzem per aconseguir un impacte positiu?

Amb la finalitat d'aconseguir un món millor per als pròxims anys, l'ONU (Organització de les Nacions Unides) va aprovar el 2015 un total de 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), una crida universal a l'acció per posar fi a la pobresa, protegir el planeta i garantir que el 2030 totes les persones gaudeixin de pau i prosperitat. A més, aquests objectius estan interrelacionats entre si: és a dir, l'adopció de mesures en cadascun dels objectius afecta tots els altres i l'èxit d'uns repercuteix en la correcta aplicació d'uns altres.

Compromís global

La seva adopció és una fita rellevant que reafirma un compromís global a curt i llarg termini, estableix un marc comú de col·laboració, atorga responsabilitats, sensibilitza, mobilitza i inspira el canvi.

A Veritas hem identificat quatre ODS en què volem contribuir estratègicament: Salut i Benestar, Producció i Consum responsables, Acció pel clima i Aliances per aconseguir els objectius. Per això, totes les nostres decisions hi estan alineades: des de l'elecció dels proveïdors fins al que fem amb el sobrant d'aliments; i amb la finalitat de contribuir diàriament als objectius esmentats, busquem i explorem noves idees conjuntament amb entitats, empreses i organitzacions que tenen valors similars als nostres, perquè junts sempre arribem més lluny.

Més enllà de la contribució estratègica, les nostres activitats van enfocades igualment cap als ODS de Fam zero; Treball decent i creixement econòmic; Vida d'ecosistemes terrestres; Indústria, innovació i infraestructura; i Reducció de desigualtats. Així treballem per fer dels ODS una realitat!



Aixeca la mà en la lluita contra el càncer de mama amb el desodorant solidari Viridis



Un dels compromisos de Veritas és apostar per iniciatives que generin impacte social. Dins d'aquest propòsit, posem especial èmfasi en els drets i les necessitats de les dones; per això, el 2019 vam llançar el desodorant ecològic Viridis, un producte d'higiene femenina completament lliure de substàncies químiques i perjudicials per a la salut de la dona.

Durant anys hem recopilat diferents estudis científics que analitzen les substàncies presents en els desodorants, i hem constatat que un ús prolongat de desodorants amb ingredients químics està vinculat a un increment del risc de patir càncer de mama.

Davant aquestes recerques, i amb l'objectiu d'oferir a les nostres clientes un producte que no perjudiqués la seva salut, vam llançar el desodorant ecològic Viridis, un producte que deixa transpirar els porus de la pell amb una fresca olor de cítric, ja que conté oli essencial de llimona, olis vegetals d'oliva, coco i calèndula, i actius microbians naturals.

D'altra banda, a més d'oferir un desodorant lliure de substàncies químiques, el 2019 vam llançar la campanya "Aixeca la mà", amb el compromís de donar el 100% dels beneficis de la venda del desodorant a associacions locals que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama. L'any passat vam donar més de 20.000 euros, que vam repartir entre quatre entitats socials:

< **Càncer de Mama Metastásico (CMM)**

< **Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC)**

< **Asociación de Cáncer de Mama y/o Ginecológico de Bizkaia (ACAMBI)**

< **Asociación Carena**

Aquest any ja hem recaptat més 8.000 euros i esperem superar la xifra de la donació anterior, ja que el projecte creix i s'hi suma la Fundación FERO, una entitat privada dedicada a la recerca oncològica.

Participa en el projecte comprant un desodorant solidari i aixeca la mà en la lluita contra el càncer de mama. Descobreix tot el que hi ha darrere de la iniciativa.

Agraïm a Laboratorios Carol la seva implicació i participació en el desenvolupament del projecte. També donem les gràcies a totes les persones que heu adquirit un desodorant i heu contribuït a fer que el projecte sigui possible. Continuem endavant!



Ingredients	Desodorant ecològic	Desodorant no ecològic
Triclosan (antibacterià)		x
Bicarbonat de sodi (propietats microbianes)	x	
Ricinoleat de zinc (ingredient natural extret de l'oli de ricí; té una funció microbiana i desodorant)	x	
Sals d'alumini o zirconi (antitranspirant i desodorant)		x
Farina de blat de moro (absorbent de la suor)	x	
Silicones (condicionen la pell)		x
Olis vegetals (condicionen, hidraten i nodreixen la pell)	x	
Perfums sintètics		x
Trietil citrat (agent desodoritzant d'origen natural que evita les males olors)	x	
Olis essencials (aporten frescor i perfum)	x	
Ftalats (per formar gel)		x
Goma xantana (hidrat de carboni per formar gel)	x	
Conservants sintètics		x
Conservants naturals	x	

*Els ingredients que es mostren a la taula corresponen als ingredients més utilitzats en desodorants ecològics i no ecològics.

JULIOL | 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!

 Dimecres 7 de juliol

**TALLER ONLINE - AROMATERÀPIA SENSIBLE:
APRÈN A FER SERVIR ELS OLIS ESSENCIALS PER
ALS MALESTARS FÍSICS I ANÍMICS**

Mercè Vancells

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

 Dijous 8 de juliol

**TALLER ONLINE - POSA EL DEJUNI INTERMITENT A
LA TEVA VIDA I GUANYA EN SALUT**

Marta Marcè

Horari: 11.00 h - 12.30 h

15 €

 Dijous 8 de juliol

**TALLER ONLINE GRATUÏT - GELATS VEGANS, SANS I
CAPRITXOSOS**

Miriam Fabà amb la col.laboració de Sojade

Horari: 18.30 h - 20.00 h

Gratuït

 Dilluns 12 de juliol

**CURS INTENSIU D'ESTIU - ALIMENTACIÓ,
CONSCIÈNCIA I MEDICINA ORIENTAL**

Alf Mota

Horari: 17.00 h - 20.00 h

200 €

 Dijous 15 de juliol

**TALLER ONLINE - SOPARS SANS D'ESTIU EN MENYS
DE 20 MINUTS**

Gina Estapé

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

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



La ceba morada, sabor i color per als teus plats

ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica

Sucosa, saborosa i aromàtica, la ceba morada és un ingredient imprescindible en la gastronomia mediterrània. Crua, fregida, cuita rostida, adobada..., són nombroses les receptes que no es conceben sense, des de sofregits i salses fins a gaspatxos, amanides o saltats.

La ceba morada deu el seu color característic a les antocianines, uns antioxidants amb propietats antiinflamatòries i cardiosaludables, que a més enforteixen el sistema immunitari i regulen els nivells de glucosa a la sang. Aprofitar les seves propietats al màxim és facilíssim gràcies a la seva gran versatilitat a la cuina.

Envinagrats probiòtics

Talla-la a la juliana i col·loca-la en un pot amb vinagre d'umeboshi i aigua filtrada: sempre tindràs a mà un envinagrat probiòtic i alcalinitzant per acompanyar els teus plats i alegrar les amanides.

Ceviche amb verdures

Afegeix-la a diferents tipus de ceviche amb peix blanc o païa no massa madura, blat de moro, pebrot vermell i groc, coriandre, suc de llima, sal marina, oli i un polsim de bitxo. Una altra opció és fer-la servir crua per elaborar la salsa mexicana pico de gallo, una recepta a base de tomàquet que admet moltes variacions i és ideal per prendre amb uns nachos ecològics o preparar uns tacos amb tortilles de blat de moro.





RECEPTA. AMANIDA D'AZUKIS MARINADES



Amanida amb azukis i brots

Tallada a làmines, la ceba morada és l'ingredient ideal d'una amanida amb mongetes azukis cuites, brots i rave-nets, que pots amanir amb una vina-greta d'oli d'oliva verge extra, xarop concentrat de poma, vinagre balsà-mic de coco i tamari.

Gaspatxos i cremes fredes

Proporciona un gust especial als teus gaspatxos, ja siguin de tomàquet, cirera o síndria. Una altra idea és in-corporar-la a una crema freda a base

d'ingredients de color morat (col llom-barda, nabius i remolatxa), afegir-hi oli, sal, pebre negre i un kombutxa molt fred de llimona i gingebre, i batre-ho fins a obtenir una textura homogènia.

Saltats pad thai

Prepara un saltat tailandès pad thai amb ceba, carbassó, pastanaga, brots de soja i els noodles que més t'agra-din: d'arròs negre, de fajol, de konjac... Afegeix-hi uns quants daus de tofu fumat, condimenta-ho amb tamari o shoyu i cibulet fresc i empolvora-ho amb uns cacauets trossets.

Sofregits i condiments

Aquesta varietat de ceba és perfecta per a tota mena de sofregits, que po-den servir de base per a un curri de cigrons acompanyat d'arròs basmati. Igualment, és excel·lent per elaborar un chutney casolà amb préssec, cúr-cuma, gingebre, cardamom i llorer. Partida per la meitat i feta a la brasa és la millor guarnició de peix, carn blanca, seitan o tempeh. I enforada també és deliciosa, tot i que és acon-sellable marinar-la prèviament amb mirin, xarop d'auró, romaní i farigola perquè es caramel·litzi bé.

 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Vinagre d'umeboshi. **Terra Sana.** 2. Azuki. **El Granero Integral.** 3. Pasta de wok. **Natur Compagnie.**



Delicioses albergínies

MIREIA ANGLADA
Cuinera professional

Les seves possibilitats a la cuina són innumerables, ja sigui com a protagonista o acompanyant la resta d'ingredients d'una recepta. Amb tot, en alguns casos s'han de bullir o rostir prèviament. Descobreix com fer-ho perquè quedin perfectes!

Lleugera i digestiva, l'albergínia és una hortalissa molt rica en antocianines, un potent antioxidant, i també aporta potassi, un mineral essencial per als músculs que exerceix un important paper en la majoria de funcions vitals. Quan en compres, tria les que tinguin una pell llisa i brillant i fixa't en la fermesa: si estan toves i arrugades vol dir que són massa madures i tindran un gust més amarg.

Elimina l'amargor amb una salmorra

Sigui com sigui el plat triat, hi ha un pas previ fonamental: treure'ls la possible amargor mitjançant una salmorra. Omple un bol d'aigua, afegeix-hi un parell de cullerades soperes de sal marina, col·loca-hi a dins les albergínies –ben trossegades a rodanxes o punxades– i deixa-les uns 20 minuts abans de cuinar-les. La sal possibilita que l'amargor que és a l'aigua de vegetació de l'albergínia passi a l'aigua del bol; per això aquesta aigua no s'ha d'aprofitar mai.

Rostides al forn, la millor guarnició

Fetes al forn resulten ideals per a escalivades, acompanyaments o saltats. Només cal untar-les amb oli i enforar-les; pots comprovar que ja estan si quan pressiones amb un dit en queda la forma. Tot i que el paper d'alumini és un bon

transmissor de calor també pot traspasar metalls pesants a l'aliment, per la qual cosa és recomanable deixar que la mateixa pell actuï com a papillota natural i possibiliti la cocció interior amb els seus propis vapors.

Gaudeix del seu sabor en patés i salses

Bullides es converteixen en ingredient de multitud de patés i tot tipus de salses. Si durant l'elaboració hi afegeixes oli d'oliva verge extra, oli de coco o tahina, aconseguiràs una gran suavitat i una textura molt agradable en boca.

Trosseja l'hortalissa al teu gust, tenint en compte que si ho fas a trossos petits estarà a punt en 5 minuts, però si la deixes sencera trigarà una mitja hora aproximadament. Posa a bullir l'albergínia en un cassó amb aigua abundant i afegeix-hi una cullerada sopera de sal o una mica d'alga wakame o kombu si ja has fet una salmorra i no vols fer servir tanta sal. Sabràs que ja està cuïta perquè es torna transparent.

CONSULTA
LA TÈCNICA
DE CUINA



 < shop.veritas.es >



1. Albergínia ECO. **2.** Salsa bolonyesa. **Molí de Pomerí.** **3.** Alga wakame. **Porto Muiños.**



RECEPTA. FINGERS D'ALBERGÍNIA AL FORN





Amanida de meló

ROCÍO MONTAYA
veggieboogie.com

El protagonista d'aquesta completíssima amanida d'estiu és, sens dubte, el dolç i refrescant gust del meló, que contrasta amb el deliciós picant dels ravenets i el toc cruixent que aporten les pastanagues i les ametlles.

Ingredients:

- < 1 rodanxa de meló
- < 4 ravenets
- < 1 pastanaga
- < 1 cogombre
- < 1 grapat de tomàquets cirerols
- < 1 grapat de canonges
- < 80 g d'olives negres
- < 1 cullerada de tàperes
- < Ametlles
- < Llavors de cànem

Per a l'amaniment:

- < 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- < 3 cullerades de tahina blanca
- < El suc de mitja llimona
- < 1 cullerada petita d'all en pols
- < Un pessic de pebre molt
- < Un pessic de sal

Elaboració:

1. Prepara l'amaniment barrejant tots els ingredients i remena-ho bé. Reserva-ho.
2. Talla la pastanaga, el cogombre i els ravenets a rodanxes fines amb una mandolina.
3. Lamina els tomàquets cirerols i fes boletes de meló amb l'ajuda d'una cullera per fer boletes.
4. Col·loca els ingredients en una enciamera, amaneix-ho al gust, remena-ho i decora-ho amb ametlles, tàperes i llavors de cànem.

 < shop.veritas.es >



1. Meló pell de granota. ECO. 2. Ravenets. ECO. 3. Ametlla natural. **Biocomercio**. 4. Tahina blanca. **Veritas**.



Refrescant

MARTA ORTIZ
Dietista. @papayacrujiente

DILLUNS

DINAR

- < Gaspaxo de síndria
- < Zoodles de carbassó amb ajoblanco d'anacards

SOPAR

- < Crema de tomàquet amb pinyons i tàperes
- < Veggie rolls amb salsa de cacauet

DIJOUS

DINAR

- < Amanida de síndria i formatge feta
- < Llenties amb cuscús de verdures

SOPAR

- < Crema freda de carbassó, anacards i clorel·la
- < Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana

DIMARTS

DINAR

- < Crema verda d'estiu
- < Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra

SOPAR

- < Crema freda de tomàquet
- < Amanida mediterrània

DIVENDRES

DINAR

- < Crema de xampinyons amb beguda de soja
- < Sandvitx de llegums

SOPAR

- < Amanida de tofu fumat amb amaniment d'ametlles i pera
- < Canelons d'albergínia i tonyina

DIMECRES

DINAR

- < Vichyssoise amb patata blanca i parmesà
- < Amanida de mongetes amb préssec i pesto de remolatxa

SOPAR

- < Amanida refrescant
- < Timbal de salmó fumat

ESMORZAR

- < Pastís de poma i iogurt
- < Púding de taronja

BERENAR

- < Pinya colada saludable
- < Pannacotta de coco i xocolata

CONSELLS

A més de beure prou aigua, combat els dies de calor consumint fruites i vegetals rics en aigua com ara pera, meló, síndria, cogombre, carbassó, ceba, etc.

Prova a saboritzar l'aigua amb fruites: síndria, cireres, préssec, etc. I afegeix-hi gel perquè estigui ben fresc.

Completa els teus plats amb llavors i fruita seca per afegir un plus de nutrients al menú.



RECEPTA. PANNACOTTA DE COCO I XOCOLATA



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Fulles d'arròs. **Terra Sana.** **2.** Tofu fumat. **Vegetalia.** **3.** Crema thai per cuinar. **Ecomil.**

Bálsamo para las picaduras de insectos

MAMITA BOTANICAL
mamitabotanical.com

Bálsamo para las picaduras de insectos, elaborado para calmar y desinflamar la piel, ayudando a reducir el picor. La piel es el órgano más grande del cuerpo, y por eso, también debemos alimentarla correctamente.

Utilízalo sobre las picaduras.
Caduca a los 3 meses.

Ingredientes:

- < 40 g de manteca de karité
- < 15 g de aceite de coco
- < 5 g de aceite de caléndula
- < puñado de manzanilla
- < puñado de tomillo
- < gotas de aceite esencial de lavanda
- < gotas de aceite esencial de eucalipto

Elaboración:

1. Infusiona la manteca de karité, el aceite de coco, el aceite de caléndula, el puñado de manzanilla y el de tomillo.
2. Cuela con una gasa, deja que se enfríe y añade los aceites esenciales.

 < shop.veritas.es >



1. Aceite de coco. **Dr. Goerg.** 2. Manteca de karité. **Mon.**



Quadern de notes

MARTA SECOND
2nd funniest thing

Materials:

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

Instruccions:

- 1.** Talla els folis a una mida de 13 x 26 cm.
- 2.** Talla el cartró de l'envàs a la mateixa mida que els folis.
- 3.** Doblega els folis i el cartró per la meitat.
- 4.** Fes dos forats al llom amb el punxó.
- 5.** Posiciona la plantilla sobre el cartró que utilitzaràs de portada del quadern. Repassa el dibuix amb el bolígraf per marcar-lo en el cartró.
- 6.** Talla el fill i brosa el cartró seguint les línies de la plantilla.
- 7.** Cus els fulls a la portada pels orificis que haves creat amb el punxó.
- 8.** Repassa les vores del quadern de notes amb el cúter per igualar les mides.

 < shop.veritas.es >



1. Spelt Flakes. **Veritas.**



QUEDEM PER VACANCES!

SI TE'N VAS UNS DIES DE VACANCES, ENS
POTS TROBAR EN AQUESTES LOCALITATS:

[NOVA]

- ALTAFULLA
- BLANES
- CASTELLDEFELS
- DONOSTIA
- EIVISSA
- EL MASNOU
- MATARÓ
- PALAFRUGELL
- PALMA
- PLATJA D'ARO
- PORT D'ANDRATX
- PREMIÀ DE MAR
- PUIGCERDÀ
- TARRAGONA
- SANT PERE DE RIBES
- SITGES
- VILANOVA I LA GELTRÚ



A MÉS ENS POTS TROBAR A LA NOSTRA
BOTIGA ONLINE! SHOP.VERITAS.ES

