

veritas

N. 135
SEPTEMBRE 2021



El mos més
saborós de setembre.

Alf Mota

“Els aliments vegetals de cultius
ecològics tenen més elements bioactius
que els de conreus convencionals”

Rosa Maria Lamuela-Raventós

Adam Martín

Menjar ecològic afavoreix
el desenvolupament cognitiu.

IS GLOBAL

veritas.es
shop.veritas.es





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

També podràs accedir a la nostra shop online directament 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 accedir-hi 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

A la majoria de nosaltres se'ns fa una muntanya el mes de setembre. Fins que no ens organitzem i tornem a seguir el compàs del dia a dia una altra vegada, tornar a la rutina moltes vegades ens pot suposar molts moments d'estrès. Per aquest motiu, us proposem que aquesta tornada sigui diferent. Capgirem el setembre i mirem aquest període com una oportunitat per tornar a començar amb energia. Ara és el moment de tornar a establir les bases per mantenir una rutina d'alimentació saludable, fer exercici físic, meditar i trobar moments per estar amb els amics i la família.

A la revista d'aquest mes, trobaràs consells que et poden ajudar en la tornada a la rutina, receptes fàcils i útils per al teu dia a dia i molt més. Per acompanyar-te en tot aquest procés, també et proposem diversos tallers de cuina i estil de vida saludables al nostre espai virtual i presencial Terra.

A més, també destaquem els plats preparats de la Cuina Veritas, menjar ecològic fet com a casa que t'ajudarà a estalviar temps en aquesta tornada.

Esperem que tinguis un molt bon mes de setembre i que gaudeixis de la lectura.

6 SALUT

Per què les verdures són el millor remei per al dolor crònic?

Ets el que menges

14 CONSELLS D'EN XEVI

"La floridura de la llar és més perillosa del que sembla"

Xevi Verdaguer

16 DIVERSITAT

El poder de l'esmorzar

Mai Vives

18 ESTIL DE VIDA

Retorn a una rutina saludable

Alf Mota

20 FAMÍLIA

Tornada a l'escola: sopars lleugers i nutritius

Ets el que menges

26 BIENESTAR

Duchas que alimenten tu piel y tus sentidos

Nuria Fontova

28 FARMACIOLA

Després de les vacances..., recupera't!

Ecorganic



30 ENTREVISTA

Rosa Maria Lamuela-Raventós,
catedràtica de Nutrició
i Bromatologia

Adam Martín

34 ANÁLISIS COMPARATIVO

Manzanas ecológicas: fuente de salud y sabor

M. D. Raigón



38 FONS DOCUMENTAL

Menjar ecològic afavoreix el desenvolupament cognitiu

IS GLOBAL

40 LLEGIR ETIQUETES

L'etiqueta d'una barreta de cereals i nabius ecològica

48 COMPANYS DE VIATGE

Patés artesans, ecològics i amb una finalitat social

54 EL NOSTRE OBRADOR

Secrets de reboster

56 NOVETATS DEL MES

Apunta't al CI ub Veritas i aprofita els cupons de descompte

58 SOM CONSCIENTS

Fem la primera donació d'ecosolidaris del ClubVeritas

59 VERITAS LAB

Lubricant de base aquosa, natural i ecològic

60 SOSTENIBILITAT

Challenge Veritas: Salut i benestar

62 TERRA VERITAS

Tallers presencials i online i cursos de tardor online



64 TREU-NE PROFIT!

El mos més saborós de setembre

Alf Mota

66 TÈCNIQUES DE CUINA

Psyllium: descobreix el seu potencial!

Mireia Anglada

68 RECEPTA

Raviolis de tomàquet i olives amb salsa de tomàquet, bolets i llimona

Aliments Onyar

70 MENÚ

Low carb

Marta Ortiz

72 BEAUTY KITCHEN

Aceite potenciador del bronceado

Mamita Botanical

74 UPCYCLING

Coberter

Marta Second



Per què les verdures són el millor remei per al dolor crònic?

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

La inflamació és un cercle viciós responsable de moltes afeccions i malalties que pots frenar de manera natural i sense medicació. Tan sols has de fer alguns canvis en la teva alimentació, que s'ha de basar en verdures i productes frescos sense processar, rics en vitamines i minerals.

Davant una inflamació aguda, el sistema immunitari s'activa per solucionar la lesió, cosa que causa molt dolor i provoca que prenguis medicació per suportar-lo, però en fer-ho afavoreixes que el procés no es resolgui correctament i, encara que el dolor sigui menys intens, duri bastant més temps. També existeix la inflamació de baix grau, que té causes diverses, com la mala alimentació i l'excés de sucre, gluten i lactis de mala qualitat, que poden danyar l'aparell digestiu i, com a conseqüència, el sistema immunitari.

Per tant, si la teva alimentació no és l'adequada i prens massa fàrmacs, la resposta inflamatòria del cos augmenta. D'aquí la importància de seguir una dieta antiinflamatòria a base, principalment, de verdures (excepte el tomàquet verd, el pebrot cru, l'albergínia i la patata amb pell) i aliments reals i en què no tenen cabuda els productes processats, els sucres, els additius, la sal... Així mateix, és important que tingui abundància de colors: com més colors, més antioxidants i substàncies beneficioses que lluitaran contra la inflamació i la degeneració de teixits.



RECEPTA. AMANIDA REFRESCANT



Clorofil·la i minerals indispensables

Les verdures de fulla verda (enciam, escarola, espinacs, bledes, ruca...) són riques en clorofil·la, magnesi i minerals indispensables; per la seva part, les crucíferes (col, kale, coliflor, cols de Brussel·les, col de cabdell...) són molt riques en calci; i la resta de verdures i hortalisses (api, carxofa, espàrrecs, alls tendres, mongetes tendres, carbassó, carbassa...) aporten fibra i afavoreixen la salut de la microbiota intestinal.

Hidrats de carboni saludables

Xirivia, nap, patata, moniato, remolatxa, api-rave, ceba, all, porro... aporten hidrats de carboni saludables, molt necessaris per al funcionament correcte de l'organisme, i la família de les cebes conté quercetina, una substància antioxidant molt potent que també es troba a la pell de les pomes. Quant a la fruita, tria sempre varietats ecològiques madurades al sol i, si és possible, menja-te-les amb pell: nabiu, raïm, poma, pera, préssec, plàtan, maduixa, síndria, kiwi, fruites vermelles, pinya...

ALTRES ALIMENTS AMB PODER ANTIINFLAMATORI

Els greixos sans també compleixen una funció antiinflamatòria fonamental i es troben en el peix blau (que ha de ser petit i salvatge), el peix blanc, la fruita seca, l'ou, l'alcovocat, els olis de qualitat (d'oliva extra verge, de coco, de lli, de sèsam), el ghee, etc. Igualment, és important enriquir els plats amb herbes aromàtiques (cúrcuma, gingebre, comí, anís, clau, pebre negre, nou moscada, orenga, alfàbrega, anet, julivert i coriandre, romaní, pebre de Cayena...) i cuidar la microbiota amb probiòtics, com xucrut, pickles, kimchi, vinagre de poma sense pasteuritzar, vinagre o pasta d'umeboshi, tamari, miso, quefir d'aigua i de llet de cabra, kombutxa...

QUEDEN PROHIBITS...

El gluten (pa, pasta, pizzes, brioixeria), els lactis de vaca no ecològics, el sucre en totes les seves formes, la soja (tofu, iogurts, begudes), els processats i l'excés de carn vermella, embotits i productes carnis elaborats.

 < shop.veritas.es >



1. Pack kale. **Groots.** **2.** Brots d'espinacs. **Vitacress.** **3.** Remolatxa ECO. **4.** Poma fuji ECO. **5.** Nou en gra. **Natura.** **6.** Cúrcuma i pebre. **Artemis.** **7.** Quefir, aigua de menta i gingebre. **Prokey.**



RECEPTA. QUICHE D'ESPINACS



el Granero integral[®] Bio

Cereales con Estrellitas

La combinación de cereales que gusta a padres e hijos

- Sin aceite de palma
- Fuente de fibra
- Con avena integral

Empresa Certificada

www.elgranero.com

Herbes del Moli NATURISANA ARTEMIS BIO

PRUEBA NUESTRA GAMA DE INFUSIONES, TÉS Y TISANAS

Elaboradas con nuestras plantas

bio100%

100% sostenibles

Agricultura ecológica de proximidad desde 1986.

herbesdelmoli.bio - info@herbesdelmoli.bio



NUEVA



AVENA
INTEGRAL
CON CHIPS
DE CHOCOLATE

AVENA
INTEGRAL

AVENA
INTEGRAL
CON PASAS
Y MANZANA

SUAVE SABOR
DE ESPELTA
CON CHIPS DE
CHOCOLATE

SUAVE
SABOR A
JENGIBRE

CON UN
ORIGINAL
TOQUE DE
AVELLANAS

ESPELTA INTEGRAL
ENDULZADA CON
UVA Y ARROZ

INTEGRAL
CON ALTO
CONTENIDO
DE FIBRA

INTEGRAL
CON
CHIPS DE
CHOCOLATE

IRRESISTIBLE
E INTENSO
SABOR A
CHOCOLATE

¿YA TIENES TU
fav  *rita*?

Prueba nuestras riquísimas galletas 100% bio.
Diez variedades para todos los gustos elaboradas con aceite de girasol.

biocop.es



Ecològic per a tu, just per a mi

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



Per Rapunzel, un dels principals productors d'aliments ecològics, el comerç just significa ser just amb les persones i també amb la natura. El seu programa Hand in Hand combina el cultiu ecològic controlat amb el plantejament del comerç just per aconseguir la sostenibilitat ecològica, econòmica i social.

Hand in Hand és un programa de comerç just desenvolupat per Rapunzel juntament amb proveïdors, agricultors i experts independents. Combina la idea de comerç just amb la d'agricultura ecològica i se centra en la qualitat de la cooperació amb els productors dels països i la qualitat dels productes que conreen. Les relacions de subministrament directes i a llarg termini garanteixen als socis una perspectiva de futur i als consumidors, productes ecològics d'alta qualitat.

El segell Hand in Hand és present en tots els productes Rapunzel, i les seves matèries primeres estan certificades Hand in Hand. A Veritas, pots trobar diferents productes Rapunzel, com xocolatines, barretes de sèsam, xocolates, brou de verdures, dàtils, xarop d'auró, sucre, vainilla en branca, crema de cacauets, entre d'altres.

Suport a projectes ecosocials

El programa de comerç just es complementa amb el fons Hand in Hand, amb el qual Rapunzel i l'organització sense ànim de lucre DUH (Deutsche Umwelthilfe) donen suport a projectes ecosocials. L'agricultura ecològica a petita escala, la reforestació, els projectes de dones, l'accés a aigua potable o energia solar i l'ajuda immediata en cas de catàstrofes naturals o incendis són només alguns exemples de l'abast del fons, que es finança amb un percentatge del preu de compra de les matèries primeres.

L'objectiu d'aquest fons és contribuir a millorar les condicions de vida i laborals de les persones, així com conservar la biodiversitat i influir positivament i de manera sostenible en les condicions ambientals.

Junts per un futur sostenible

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de les Nacions Unides són una important directriu per al fons Hand in Hand. Rapunzel Naturkost i Deutsche Umwelthilfe segueixen els ODS a escala nacional, a Europa i en les seves relacions internacionals. La protecció del medi ambient especialment de la biodiversitat i el clima, el comerç just, l'agricultura ecològica i els consumidors ben informats són qüestions fonamentals per als dos socis.

PROJECTES PROPIS DE CULTIU

Paral·lelament, Rapunzel està fent un treball pioner en els seus propis projectes de cultiu. El 1990, va iniciar un projecte per als primers cocs ecològics del món i la seva iniciativa de cultiu més gran i antiga es troba a Turquia, on al voltant de 450 famílies d'agricultors conreen figues, panses i avellanes ecològiques per a Rapunzel. Els factors socials són particularment importants, tant en la cooperació amb les famílies d'agricultors com a la filial Rapunzel Organik Tarim en Ören, a prop d'Izmir, amb el seu propi processament.



“La floridura de la llar és més perillosa del que sembla”

XEVI VERDAGUER

Psiconeuroimmunòleg. xeviverdaguer.com



RECEPTA. Ceba tendra rostida amb green chutney



Sabies que la floridura que apareix al bany, la cuina o a les ampolles que utilitzes per servir aigua és extremadament tòxica? Doncs ho és i la seva presència provoca alteracions que es poden convertir en cròniques: tos, fatiga, irritació nasal, migranya... És hora de localitzar-la, suprimir-la i fer alguns canvis en la teva alimentació.

La floridura és un fong que creix fàcilment en llocs càlids, humits i foscos, però el fet de ser habitual no implica que sigui inofensiva; al contrari, és extremadament tòxica perquè allibera perilloses micotoxines que, en cas que les inhalis o ingereixis, el cos sol ser capaç d'eliminar-les per si mateix. No obstant això, hi ha persones que tenen alterada la capacitat de reconeixement d'aquestes micotoxines, que en no ser eliminades circulen per l'organisme i fan activar constantment el sistema immunitari. Això desencadena una situació proinflamatòria i apareixen diverses malalties que se solen etiquetar com a cròniques.

Tos, congestió nasal, migranya...

Les principals reaccions són similars a les causades per un refredat o un atac d'al·lèrgia, ja que el contacte amb la floridura a baixes dosis actua com un irritant. Les més comunes són mal de cap o migranya, irritació ocular, congestió nasal, tos, problemes gastrointestinals i erupcions cutànies; i quan l'exposició s'allarga en el temps es pot patir des de fatiga, malalties reumàtiques, depressió i ansietat, fins a pèrdua de pes i cabells, bronquitis i al·lèrgies.

Si els símptomes van associats a la presència de floridura, cal anar a l'especialista per comprovar si es té l'anomenada malaltia de la floridura o síndrome de la resposta inflamàtoria crònica (Chronic Inflammatory Response Syndrome,

CIRS). Per descomptat, és imprescindible treure la floridura, però no intentis fer-ho tu i deixa que se n'encarregui un professional.

Segueix una dieta antioxidant

Per reduir els efectes inflamatoris de la floridura i estimular la funció del fetge (cosa que millorarà la capacitat antiinflamatòria i antioxidant), és important incloure als teus menús xirivia, api, julivert, all, ceba, porro, cúrcuma i verdures crucíferes, especialment brècol, germinat de brècol i coliflor.

Pren aliments probiòtics

És especialment important recuperar el microbioma nasal, i la col coreana fermentada (kimchi) és un dels probiòtics orals que milloren la rinitis i la sinusitis. Igualment, prendre suplementos orals dels bacteris *Lactobacillus paracasei*-33 i *Streptococcus salivarius* K12 restaura l'equilibri del microbioma, tant oral com nasal.

Rebutja els sucres

Per evitar un sobrecreixement dels fongs i una extensió a les mucoses del cos, has d'excloure de la dieta els sucres, els menjars preparats i els aliments rics en amilosa: plàtan, cacauets, cereals (blat, arròs, sègol, civada, ordi i mill), lle-gums, patata, remolatxa, pastanaga, nap i moniato.

 < shop.veritas.es >



1. Brècol. ECO. **2.** Brècol germinat. **Veritas.** **3.** Kimchi Pao Tsai. **El Toc d'Or.** **4.** Cúrcuma en pols. **Ayurveda.**



El poder de l'esmorzar

MAI VIVES
Consultora de nutrició i salut

El primer àpat del dia és importantíssim, ja que influeix directament en el rendiment físic i intel·lectual, però perquè aquesta influència sigui positiva, l'esmorzar ha de ser complet i ric en vitamines, minerals i proteïnes. Els cereals integrals garanteixen aquesta aportació de manera fàcil, saborosa i saludable.

Descobreix la seva diversitat!

Els beneficis d'un esmorzar amb una base de cereals integrals són innumbrables: equilibra la glucèmia, aporta energia per afrontar el dia, predispone al bon humor i incrementa la concentració, la memòria, el rendiment intel·lectual i la resistència física.

Cereals inflats

Si els tries ecològics, t'assegures que són integrals, que no porten vitamines afegides i que no estan endolcits amb sucres simples, sinó amb melasses de cereals, xarop d'atzavara, estèvia, etc. Molt cruixents, els tens d'arròs, blat, amarant, civada, quinoa, mill, fajol, espelta, kamut o sègol; banyats en xocolata o mel; o simplement inflats sense endolcir. Pots prendre'ls amb llet, beguda vegetal, iogurt, suc de fruita...

Corn flakes

Els corn flakes Veritas estan elaborats amb blat de moro ecològic, totalment lliure de transgènics, i endolcits amb xarop de blat de moro. Segons un estudi realitzat per la dra. Raigón, del Departament de Química de l'Escola Tècnica Superior del Medi rural i Enologia de la Universitat Politècnica de València, el blat de moro ecològic té menys aigua i més fòsfor que el no ecològic, i la ingesta de 100 g de blat de moro ecològic aporta un 22% més de fòsfor que la mateixa quantitat de blat de moro no ecològic.

Flocs de civada, d'ordi, de sègol...

Mitjançant un simple procés de premsatge, els grans s'aplanen perquè es puguin cuinar en menys temps. Els de civada són els més cremosos; si els prefereixes més fermes, tria'ls d'ordi o sègol; i en cas de restrenyiment, afegeix una cullerada de flocs de sègol a cremes, sopes o amanides. La mescla de diversos cereals és perfecta per bullir i preparar un porridge escocès, mentre que els flocs de quinoa, de mill o de fajol són ideals per aportar densitat i suavitat a cremes de verdures.

Porridges i muslis

Els porridges que ja es presenten preparats només necessiten que s'hi afegeixi llet o beguda vegetal i que bullin o deixar-los en remull uns minuts. Quant als muslis, en tens tant de civada com d'altres cereals; combinats amb fruites (poma, fruites vermelles), llavors i fruita seca; i endolcits amb atzavara, xarop de blat de moro o sucre integral. I si el teu sistema digestiu no és gaire fort, has de remullar amb llet o beguda vegetal els muslis crus fins a estovar-los bé; en canvi, els crunchy et resultaran més digestius perquè s'han torrat prèviament.



RECEPTA. GRANOLA CASOLANA DE CIVADA I AVELLANES



 < shop.veritas.es >



1. Estrelletes amb xocolata. **El Granero Integral**. 2. Corn Flakes. **Grillon d'Or**. 3. Flocs de civada. **Biocop**. 4. Porridge de civada amb poma. **Biogrà**. 5. Musli cruixent. **Biocop**.



Retorn a una rutina saludable

ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica

La tornada a la rutina no és només tornar a la feina, l'escola..., també vol dir tornar a una dieta saludable i equilibrada. Menjar sa cada dia és fonamental i, perquè et sigui més fàcil aconseguir-ho, et donem 10 pautes imprescindibles. Pren-ne nota!

Després de les vacances d'estiu, quan se sol descurar l'alimentació, és temps de restablir els bons costums que t'ajuden a tenir força, ànims i motivació per tornar al dia a dia. Comença per planificar els menús setmanals, elabora una llista de la compra detallada i, quan vagis a comprar, no caiguis en la temptació d'adquirir allò que saps que no se't posa bé.

1. La cuina, ben ordenada.

Fes de la teva cuina un espai agradable, funcional i que et convidi a gaudir entre fogons: organitza els armaris, el rebost, les paelles, els utensilis, etc.

2. Fes una compra sostenible.

Aposta per aliments ecològics, de temporada i, si pot ser, de proximitat.

3. Omple el rebost.

Oblida't dels processats i procura tenir sempre a mà els bàsics d'una dieta equilibrada. Si tens dificultats per trobar algun ingredient en concret, no et preocupis: no és un aliment en si el que converteix l'alimentació en saludable, sinó el conjunt, la manera de cuinar i l'actitud.

4. Fruita de temporada.

El setembre és temporada de figues i magranes, si bé encara hi ha préssecs, melons i síndries que t'ajudaran a refrescar-te.

5. Verdures per sopar.

Aprofita els primers moniatos i carbasses per elaborar cremes molt reconfortants per sopar.

6. Els cereals, sempre integrals.

Inclou en la llista de la compra arròs, quinoa, mill, fajol..., però també pasta de diferents tipus (de llegums, d'espelta) i derivats de cereals de cocció ràpida, com ara polenta, cuscús, farines, flocs, etc.

7. Varietat de llegums.

Cigrans, mongetes, llenties, pèsols, etc. Tingues sempre a mà diferents llegums, secs i en conserva.

8. Llavors i fruita seca.

Són una important font energètica i una manera fàcil, ràpida i saborosa d'augmentar el valor nutricional dels teus plats. Pots afegir-los a amanides, iogurts, pans de pessic, pans, etc.

9. Espècies i condiments sans.

Potencia el gust de diferents receptes amb miso, tamari o umeboshi, per exemple. Així mateix, utilitza sal sense refinar i algues deshidratades.

10. Evita els refinats i els processats.

Rebutja l'arròs blanc, la pasta blanca, les farines refinades i els productes fets amb aquestes últimes, com pa, galetes, rebosteria, etc. I també elimina de la dieta els greixos hidrogenats, els olis refinats i les begudes ensucrades i gasoses.



 < shop.veritas.es >



1. Quinoa en gra. **El Granero Integral**. 2. Arròs de gessamí integral. **Biográ**. 3. Mill. **Ecobasics**. 4. Cuscús de lletia vermella. **Lazzaretti**. 5. Umeboshi. **Biocop**. 6. Mango deshidratat. **Teo**. 7. Alga wakame. **Porto Muiños**.



Tornada a l'escola: sopars lleugers i nutritius

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

Setembre! Tornen les classes, les extraescolars, matinar, les presses... A qui no se li ha tirat a sobre alguna vegada l'hora de sopar i ha improvisat una cosa ràpida i poc saludable? Una bona planificació i un rebost ben assortit són indispensables per assegurar un sopar lleuger i nutritiu que ajudarà els teus fills a reposar energia i a dormir d'una tirada tota la nit.

Amb el començament del curs escolar, són molts els nens que mengen fora de casa i els sopars recuperen protagonisme. Cal cuidar-ne al màxim els ingredients perquè siguin com més nutritius millor, però que alhora no resultin pesats. L'objectiu és evitar els temuts mocs i afrontar la tardor amb les defenses a punt; però no sempre és fàcil, ja que és una època molt exigent en què les agendes es tornen a omplir i no es fa l'atenció que cal a l'alimentació, simplement per falta de temps. Et donem les claus per no caure en opcions d'emergència insanes que et treuen de la dificultat, però que hipotequen la teva salut i la dels teus.

Planifica el menú setmanal

No hi ha alternativa: per poder alimentar-se de manera sana sense tornar-se boig en l'intent és fonamental dedicar una estona a planificar els àpats i preparar una llista de la compra detallada. El més recomanable a l'hora d'organitzar un menú setmanal és tenir en compte el de l'escola, no només per no repetir sinó també per aconseguir una alimentació més equilibrada.

Tingues el rebost a punt

Tria sempre aliments de primera qualitat i ecològics i tingues reserva de llavors, fruita seca, cereals integrals, llegums, espècies... Un producte de rebost especialment interessant és el brou de pollastre, que uneix una elevada aportació nutricional a una gran versatilitat: és ideal per prendre sol, enriqueix gairebé qualsevol plat i és la millor base de sopes, purés o guisats. Malgrat que moltes vegades no s'utilitza perquè la seva elaboració requereix molt de temps, en tens de ja preparats a partir de verdures i pollastre provinents d'agricultura i ramaderia ecològiques i sense concentrats, aromes ni deshidratats afegits.

Prepara fons de nevera

Els fons de nevera es fan una vegada i serveixen per a uns quants dies. És tan fàcil com encendre els quatre focs i coure un cereal integral, unes verdures al vapor, uns llegums i uns ous durs, per exemple. Després ho guardes en tupperes a la nevera i ho vas utilitzant i combinant de diferents maneres: un dia, escalfes els llegums amb una mica de verdura; l'endemà, els tritures i ja tens un hummus; un altre dia, fas una amanida tèbia amb verdures, ous i el cereal integral; l'altre, una crema o puré de verdures... I així amb tot.



RECEPTA. PITA REAL AMB VEGEBURGUER



 < shop.veritas.es >



1. Brou de pollastre. **Amandín**. 2. Cigrons cuits. **El Segador**. 3. Fajol. **El Granero Integral**. 4. Crema verda de verdures. **Anko**.



¡TOMA CRUJIENTE POR LA MAÑANA!

Copos de avena, flakes de avena, salvado de avena, avena inflada y la sutil dulzura del sirope de avena se reúnen en el Krunchy Oat to the Max, que te convencerá gracias a su sabor a avena auténtico.

Y si quieres una dosis extra de crujiente, toma los Flakes de Avena y Espelta de Barnhouse. Están elaborados de manera tradicional y son sin endulzar*.



BARNHOUSE.DE



*contiene azúcares naturales



Disfruta la gama de productos **Biosabor**



Canal Salud
en biosabor.com



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



www.biosabor.com

950 700 100

**CAP AIGUA ÉS MÉS
SALUDABLE**

**Font
Vella**

APORTACIÓ MINERAL D'ORIGEN ÚNIC



MONSOY
- DESDE 1992 -

TUS BEBIDAS
VEGETALES
ECOLÓGICAS
DE PROXIMIDAD
Y DE CONFIANZA

MONSOY - DESDE 1992 -
BEBIDA DE ARROZ
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
AGUA DE MONTAÑA 100% BIO

MONSOY - DESDE 1992 -
BEBIDA DE AVENA
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
AGUA DE MONTAÑA 100% BIO

MONSOY - DESDE 1992 -
BEBIDA DE SOJA
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
AGUA DE MONTAÑA 100% BIO

MONSOY - DESDE 1992 -
BEBIDA DE ALMENDRAS
SIN AZÚCARES
AGUA DE MONTAÑA 100% BIO

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO



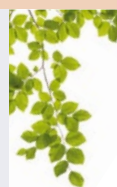


DELICIOSO SNACK VEGANO Y ECOLÓGICO



PASTORET
FUNDADA 1992
· FAMILIA PONT ·

**NOUS PASTORET
A VERITAS**



Ecològic Natural



Elaborats sense pressa
amb llet ecològica de vaques
que pasturen en llibertat i un procés
de fermentació lent,
per aconseguir el millor sabor.



Ecològic Natural 0%



www.pastoret.com

PROTEÍNA VEGETAL
 20g POR RACIÓN

bio

SoriaNatural
 EFICACIA Y CALIDAD

BurVeg
 ORIGINAL

AUTÉNTICO
 SABOR

2 ud. x 100 g

La textura, el sabor y la experiencia de comer una hamburguesa de vacuno, pero con **ingredientes vegetales** procedentes de **Agricultura Ecológica**.

Agricultura Ecológica
 bio

TEMPE DE SOJA

¡EL PERFECTO SUSTITUTO DE LA CARNE!

¡VEGANO!

¡SÍGUENOS! @ f

A top-down view of a light blue bowl filled with a variety of plant-based ingredients. The bowl contains cooked red quinoa, chickpeas, sliced avocado, banana chips, and cubes of golden-brown tempeh, all resting on a bed of green leafy vegetables. A lime wedge is placed on the right side of the bowl. To the right of the bowl is a package of Vegetalia Tempe de Soja, which is labeled 'Tempe de Soja Macerado con Tamari' and 'Agricultura Ecológica'. The package also features a barcode and social media information. The entire scene is set against a white marble background with scattered red chili flakes and a few fresh herbs.

Duchas que alimentan tu piel y tus sentidos

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud



Ducharse es mucho más que un cuidado diario, es un hábito saludable que equilibra el metabolismo. Para aprovechar al máximo sus beneficios, presta atención a la temperatura del agua, la duración y, sobre todo, al gel de baño: los ecológicos, además de limpiar, hidratan y reparan la barrera hidrolipídica de la piel gracias a sus ingredientes naturales.

El cuidado de la piel comienza por su higiene, ya que una buena limpieza la ayuda a regenerarse y eliminar toxinas. Además, al ser tu primera barrera de protección, es importante que esté sana y que su microbioma se mantenga en equilibrio. De ahí la importancia de elegir un gel de baño ecológico que limpie sin agredir y cuya principal virtud es que no incluye químicos en su composición, a diferencia de lo que ocurre en la mayoría de geles industriales.

Los químicos presentes en la formulación de muchos geles de baño no ecológicos son los responsables de su rápida sensación de limpieza: los surfactantes crean espuma inmediatamente y el más habitual es el sodium laureth sulfate; los emulsionantes aseguran que esa espuma se

quede en la piel más tiempo; los parabenos (conservantes) hacen que el producto dure más; y gracias a los ftalatos se logra fijar las fragancias al gel para que tenga un aroma refrescante que, a su vez, enmascara el olor del resto de sustancias sintéticas. Estos componentes artificiales arrastran los lípidos y microbios propios de la piel y, lo que es peor, pueden entrar en tu cuerpo porque durante la ducha los poros se dilatan, lo que propicia su absorción y facilita que lleguen al sistema endocrino.

Fruto de la naturaleza

Los agentes limpiadores de los geles de ducha ecológicos y naturales se obtienen de una base vegetal, como el coco, por ejemplo, que limpia delicada y profundamente, y sus principales ingredientes son aceites vegetales prensados en frío, extractos de hierbas de cultivo ecológico y materias primas biodegradables, que se combinan de manera sostenible con modernos procesos de elaboración. Antes de elegir un gel de ducha, fíjate en las necesidades de tu piel: la manteca de karité hidrata intensamente y proporciona una capa humectante;

la caléndula y los aceites de argán y rosa mosqueta son perfectos en caso de tirantez; el tilo y la avena suavizan y calman... Igualmente, los aromas de los aceites esenciales y de los extractos vegetales o frutales influyen de forma positiva en las emociones y pueden relajar o revitalizar: el limón te reactiva con sus fragancias cítricas; la dulce vainilla tiene un efecto relajante, y la lavanda alivia la tensión y la ansiedad por sus propiedades tonificantes y equilibrantes.

EL PODER DEL AGUA

Empezar el día con una ducha tiene un efecto energizante, mientras que ducharse por la noche facilita el descanso, aunque en ambas ocasiones, el agua calma las emociones y genera optimismo. La caliente dilata los vasos sanguíneos y destensa los músculos, y la fría contrae los vasos sanguíneos y estimula la circulación, además de reforzar el sistema inmunitario. Lo ideal es aprovechar el beneficioso contraste entre frío y calor, empezando con agua caliente, siguiendo con templada y terminando con chorros ascendentes de agua fría.

 < shop.veritas.es >



1. Gel de ducha. **Sante.** **2.** Gel de baño de rosa de mosqueta y caléndula. **Mon.** **3.** Gel de ducha de miel y avena. **Naturabio.** **4.** Gel de baño de lavanda. **Urtekram.** **5.** Gel de ducha de árbol del té. **Jasön.** **6.** Gel de ducha hidratante. **Oma.**



Després de les vacances..., recupera't!

AMB LA COL·LABORACIÓ D'**ECORGANIC**

Dinar i sopar a deshora, sortir de nit, passar hores al sol... Les vacances són una de les millors èpoques de l'any, però també passen factura: l'organisme acusa la falta de rutina i, en tornar, reclama cures i atencions específiques.

L'estiu s'acaba i és temps de reprendre hàbits saludables i ajudar el cos a recuperar-se. Notes la pell deshidratada després de llargues jornades de platja i piscina?, has guanyat una mica de pes?, tens restrenyiment?... El primer pas és recuperar els horaris i costums i tornar a una dieta equilibrada i saludable, tot i que pot ser que necessitis alguna ajuda puntual.

Betacarotè

L'alga Dunaliella és la font natural més rica de carotens. El betacarotè és conegut com a provitamina A (o precursor de la vitamina A) i contribueix al manteniment del bon estat de la pell i les mucoses.

Lax i-Complex

Una ajuda en forma de càpsules per activar el trànsit intestinal, a base d'extractes concentrats de fràngula, tamarinde, malví, fonoll, pectina, suc de pruna, dent de lleó i inulina.



Probiòtic i-Complex

Aquests comprimits afavoreixen l'equilibri de la flora bacteriana i són ideals com a tractament coadjuvant en cas de restrenyiment o diarrea. Contenen soques bacterianes de Lactobacillus i Bifidobacterium.

Garcinia cambogia

Les càpsules d'extracte sec de Garcinia cambogia ajuden a controlar el pes perquè disminueixen la gana i proporcionen una gran sensació de sacietat.

Infe i-Complex

Gràcies als extractes concentrats de nabiu vermell, nopal i butxú, aquestes càpsules tracten i prevenen el desenvolupament d'infeccions a les vies urinàries, com la cistitis



 < shop.veritas.es >



1. Càpsules probiòtiques i -complex. 2. Càpsules de betacarotè. 3. Càpsules LAX-i-complex. 4. Càpsules INFE-i-complex. 5. Càpsules de Garcinia cambogia. **Ecorganic.**

Rosa Maria Lamuela-Raventós,
catedràtica de Nutrició i Bromatologia

“Els aliments vegetals de
cultius ecològics tenen més
elements bioactius que els de
conreus convencionals”

ADAM MARTÍN

Director de “Sans i estalvis” a Catalunya Ràdio

Rosa Maria Lamuela-Raventós és catedràtica del departament de Nutrició, Ciències de l’Alimentació i Gastronomia de la Universitat de Barcelona (UB) i directora de l’INSA-UB, l’Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària de la UB, i membre del CIBEROBN. Fa dos anys va liderar un estudi nutricional, que va concloure que els aliments ecològics podrien tenir propietats beneficiosos per la composició en compostos fenòlics.



**“LA GENT QUE SEGUEIX UNA DIETA
ECOLÒGICA TÉ HÀBITS MÉS
SALUDABLES”**

Com es va fer aquest estudi?

Es tractava d'un estudi d'intervenció nutricional a curt termini, durant quatre setmanes, fet amb dos grups de persones d'entre 18 i 40 anys. Era un estudi creuat, que vol dir que primer un grup seguia una dieta ecològica i l'altre una de convencional, i després de quatre setmanes s'intercanviaven les dietes i el que havia fet alimentació convencional feia l'ecològica i al revés.

I què van trobar?

Vam veure que, quan se seguia una dieta ecològica, millorava la microbiota –la flora intestinal– i que hi havia un increment significatiu de determinats metabòlits de la microbiota, que són substàncies que s'ha descrit que tenen propietats positives: un d'aquests metabòlits és un precursor del coenzim Q10, per exemple.

Quina diferència hi ha amb altres estudis?

S'ha fet algun estudi a França comparant població que segueix una dieta ecològica respecte a un altre que segueix una dieta convencional, però són estudis sense cap intervenció nutricional, fets bàsicament amb enquestes i que presenten alguns problemes. Per exemple, normalment les persones que segueixen una dieta amb aliments ecològics, en general, tenen hàbits més saludables: fan més exercici, no fumen... I resulta molt difícil determinar quina és la variable amb més pes, si és la dieta o si són la resta d'hàbits. Nosaltres vam fer una intervenció, és a dir, vam controlar la dieta i, a més, fèiem servir biomarcadors en sang o orina, que tenen molt més pes.

Aquest estudi és conclusiu?

Encara falten més dades i més estudis: la nostra intenció era que aquest estudi obrís la porta a d'altres estudis. Seria important poder fer estudis multicèntrics d'intervenció en què la gent seguís una dieta ecològica o convencional durant molt de temps: això seria el millor, seria l'estudi ideal.



Fer una dieta ecològica podria beneficiar el sistema cardíac, protegir el sistema neurològic i prevenir el càncer. Ho apunta una recerca que Rosa Maria Lamuela va dur a terme amb altres autores, a la Universitat de Barcelona, l'any 2019. L'estudi assenyala que una dieta ecològica augmenta significativament els nivells de l'àcid 4-hidroxibenzoic (4-HBA), un metabòlit amb efectes anticancerígens i neuroprotectors que, a banda d'actuar com a precursor del coenzim Q10, és un antioxidant que mostra propietats cardioprotectores i antienvelliment.



MÉS INFORMACIÓ

Però sí que podem dir que hi ha substàncies en l'alimentació ecològica que poden ser beneficioses per a la salut?

Si analitzem els aliments ecològics, sobretot els d'origen vegetal, veurem que, comparats amb les plantes de conreu convencional, tenen més elements bioactius, com els antioxidants i altres fitonutrients. El que passa és que després, quan te'n vas als estudis d'intervenció, al cos humà tot això queda més diluït i no s'acaben de trobar diferències conclusives.

I com és que els vegetals ecològics tenen més compostos bioactius?

Perquè es conreen amb menys substàncies, com els adobs nitrogenats, i la planta està en situació d'estrès i això fa que generi més defenses. I aquestes defenses són els fitonutrients.

“LA MAJORIA D'ALIMENTS ECOLÒGICS TENEN ETIQUETES MÉS NETES”

I amb els aliments animals hi ha diferències?

No és la meua àrea d'estudi principal, però sí que hem vist que, per exemple, tenen més àcids grassos poliinsaturats. Segurament és perquè els animals mengen aliments amb més omega-3. En el cas dels animals, l'alimentació que han rebut és molt important i de vegades no ens hi fixem. Quan ens mengem un ou de gallina, a banda que la gallina s'hagi criat en llibertat, és molt important el que hagi menjat.

I, com a experta, recomanaries menjar aliments ecològics abans que aliments convencionals?

Diria que sí: primer, perquè tenen més fitonutrients, però també perquè la majoria dels aliments ecològics tenen etiquetes més netes. Un cereal d'esmorzar, per exemple, no conté tants sucres afegits o greixos. L'important dels aliments ecològics no és només com s'han conreat o com s'han alimentat els animals, també tenen menys ingredients, són més nets.

**KIKKOMAN
CON
TODO**

KIKKOMAN

**ALL-PURPOSE
SEASONING**

KIKKOMAN
NATURALLY BREWED

**Bio
Soy Sauce**

250 ml e

OVER 300 YEARS OF EXCELLENCE

Descubre todas las recetas en:
www.kikkoman.es



Manzanas ecológicas: fuente de salud y sabor

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

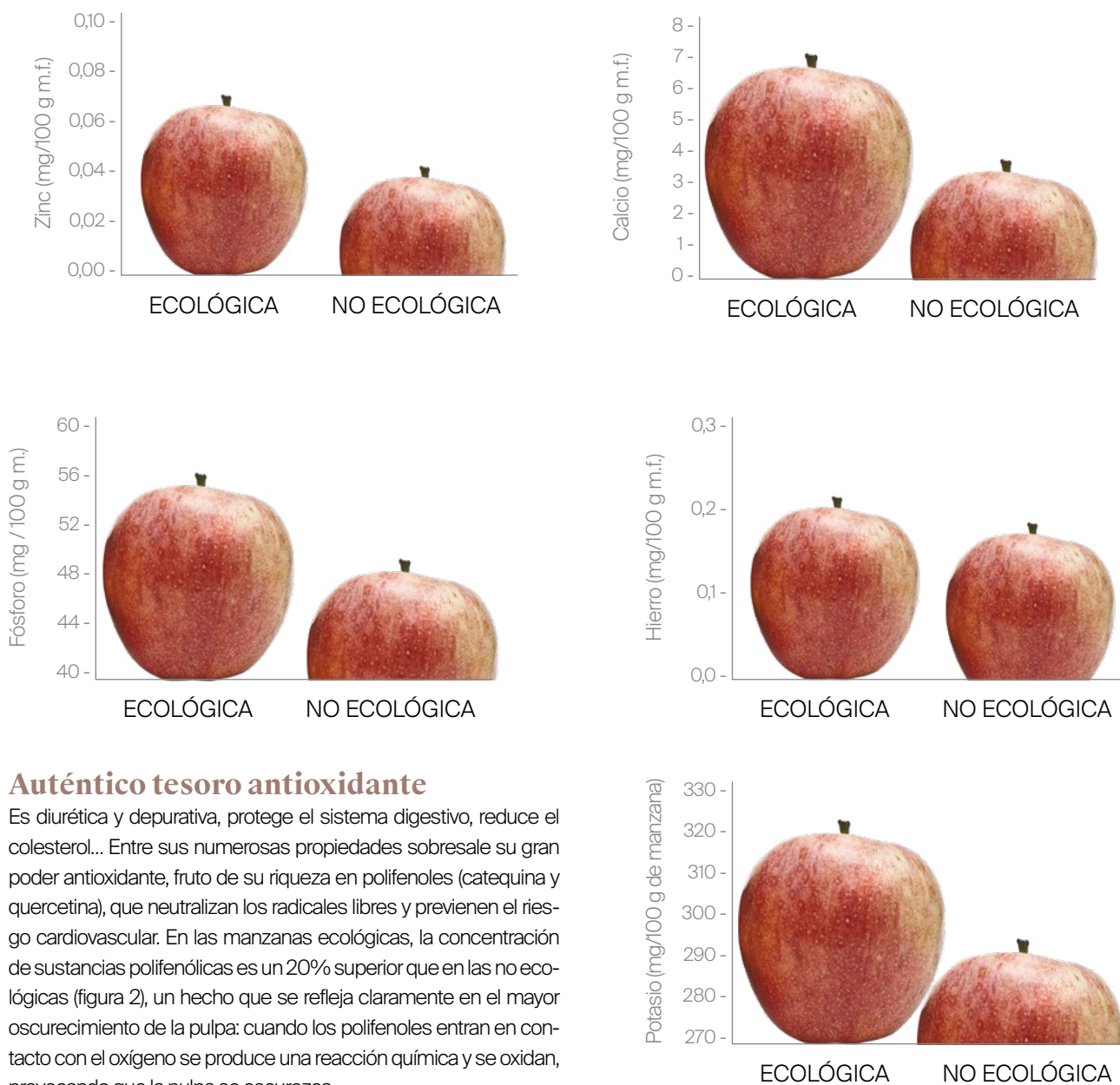
Las cifras son claras: las manzanas ecológicas poseen más minerales, más antioxidantes y son más dulces que las no ecológicas. Además, te las puedes comer tranquilamente con piel, donde se concentran la mayor parte de sus nutrientes, porque se cultivan sin pesticidas ni herbicidas.



◀ ANÁLISIS COMPARATIVO ▶

Nutricionalmente hablando la manzana es una fruta completísima. Su carga nutritiva aumenta considerablemente cuando su origen es ecológico y resulta muy importante desde el punto de vista mineral. Así, las manzanas ecológicas poseen un 49% más de calcio que las no ecológicas, un 42% más de zinc, un 16% más de fósforo, un 9% más de hierro y también un 8.3 % más de potasio, un mineral que interviene en la actividad muscular y en la transmisión y generación del impulso nervioso (figura 1).

Figura 1. Niveles de calcio, zinc, hierro, fósforo y potasio en manzanas ecológicas y no ecológicas.



Auténtico tesoro antioxidante

Es diurética y depurativa, protege el sistema digestivo, reduce el colesterol... Entre sus numerosas propiedades sobresale su gran poder antioxidante, fruto de su riqueza en polifenoles (catequina y quercetina), que neutralizan los radicales libres y previenen el riesgo cardiovascular. En las manzanas ecológicas, la concentración de sustancias polifenólicas es un 20% superior que en las no ecológicas (figura 2), un hecho que se refleja claramente en el mayor oscurecimiento de la pulpa: cuando los polifenoles entran en contacto con el oxígeno se produce una reacción química y se oxidan, provocando que la pulpa se oscurezca.

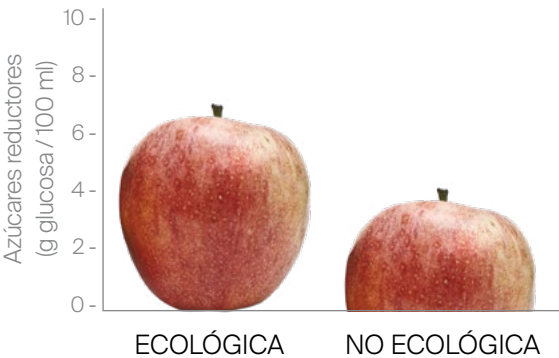
Las más dulces

Estamos ante una fruta con un 85% de agua y apenas 59 kcal por 100 g que destaca por su extraordinario sabor algo ácido, pero también muy dulce a causa de su abundancia en fructosa (el azúcar de la fruta). En este punto, el tipo de cultivo influye en la concentración de azúcares y, por tanto, en el sabor final. Las manzanas de cultivo ecológico concentran un 53% más de azúcares que las no ecológicas, lo que hace que sean muchísimo más sabrosas (figura 3).

Figura 2. Niveles de polifenoles en manzanas ecológicas y no ecológicas.



Figura 3. Niveles de azúcares en manzanas ecológicas y no ecológicas.



RECUERDA: ¡SIEMPRE CON PIEL!

Los fitosanitarios utilizados en agricultura no ecológica son persistentes y difíciles de eliminar solo con agua y lo mismo ocurre con algunos de los productos de encerado usados para embellecer el aspecto externo de las manzanas no ecológicas, que también son perjudiciales para la salud. En cambio, las manzanas ecológicas están libres de pesticidas y residuos químicos, por lo que puedes comértelas tranquilamente sin pelar y beneficiarte de los muchos nutrientes que se acumulan en su piel. Una manzana con piel aporta un 29% más de calcio, un 28% más de fósforo, un 16.4% más de potasio y un 12% más de proteína que una pelada (Raigón, 2007). Asimismo, entre la piel y la pulpa se localizan las pectinas, unas beneficiosas sustancias de fibra soluble que regulan el tránsito intestinal y son recomendables en casos de colitis, diarrea y gastroenteritis (tabla 1).

Tabla 1. Contenido mineral (mg/100 g) y de proteína en manzanas con piel y sin piel.

Nutriente	Manzana con piel	Manzana sin piel
Potasio	152.31	127.32
Calcio	36.02	25.48
Fósforo	14.11	10.14
Proteína	0.17	0.15

MÁS INFORMACIÓN

◀ Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
◀ Kearns, C. 2010. Conservation of Biodiversity. Nature Education Knowledge, 1(9): 7.
◀ Puel, C.; Quintin, A.; Mathey, J.; Obled, C.; Davicco, M.J.; Lebecque, P.; Kati-Coulibaly, S.; Horcajada, M.N.; Coxam, V. 2005. Prevention of Bone Loss by Phloridzin, an Apple Polyphenol, in Ovariectomized Rats under Inflammation Conditions, *Calcified Tissue International*, 77: 311-318.



Menjar ecològic afavoreix el desenvolupament cognitiu

IS GLOBAL
Institut de Salut Global. Barcelona



Un estudi confirma que una dieta ecològica aporta tots els nutrients necessaris perquè el cervell funcioni correctament, alhora que afavoreix el desenvolupament cognitiu en la infància. Així mateix, s'ha vist que alimentar-se malament, conviure amb moltes persones i respirar un aire interior contaminat empitjora la funció cognitiva.

El punt de partida de la recerca ha estat l'anàlisi de l'associació entre diferents exposicions prenatales i infantils i el desenvolupament neuropsicològic en edat escolar. Una de les conclusions és que els aliments ecològics es relacionen amb millors puntuacions en proves d'intel·ligència fluida (capacitat de resoldre problemes nous) i de memòria funcional o de treball (la que permet al cervell retenir informació nova a curt termini). L'estudi s'ha publicat a la revista *Environmental Pollution* i ha estat concebut i dissenyat per investigadors de l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal), un centre impulsat per la Fundació La Caixa, i de l'Institut de Recerca Sanitària Pere Virgili (IISPV-CERCA).

Dades de gairebé 1.300 nens

Els científics han estudiat dades de 1.298 nens d'entre 6 i 11 anys de sis països europeus (el Regne Unit, França, Espanya, Grècia, Lituània i Noruega) i analitzat fins a 87 factors ambientals als quals els menors

van estar exposats durant la vida uterina: contaminació de l'aire, trànsit, soroll, substàncies químiques i estil de vida. I també es van tenir en compte 122 factors més als quals van estar exposats durant la infància.

L'objectiu era analitzar la influència d'aquestes exposicions en el desenvolupament i la maduració del cervell infantil, i l'originalitat de la recerca radica en l'enfocament d'exposoma, ja que té en compte un conjunt d'exposicions a factors ambientals, sense centrar-se només en un, per esbrinar quin n'és l'efecte simultani en el neurodesenvolupament dels nens.

Les dietes saludables són més nutritives

Segons l'investigador de l'IISPV-CERCA Jordi Júlvez, l'associació d'una dieta saludable amb un millor desenvolupament cognitiu es podria deure al fet que els aliments ecològics són més rics en nutrients necessaris per al cervell, com ara àcids grassos, vitamines i substàncies antioxidants, cosa que pot afavorir les funcions cognitives en la infància. Igualment, s'ha vist que el menjar ràpid, l'amuntegament a la llar i el fum del tabac es relacionen amb resultats més baixos en els test d'intel·ligència fluida.

MÉS INFORMACIÓ

< Early life multiple exposures and child cognitive function: A multi-centric birth cohort study in six European countries. *Environmental Pollution*, Volume 284, 2021, 117404.

< Accessible a: doi.org/10.1016/j.envpol.2021.117404



L'etiqueta d'una barreta de cereals i nabius ecològica

Les barretes de cereals són una opció nutritiva per saciar la gana entre àpats, ja que tenen molts ingredients energètics, com per exemple els cereals i la fruita seca. Són petites, fàcils de portar i es poden menjar a qualsevol lloc; per aquest motiu, aquests deliciosos refrigeris s'han consolidat els últims anys com un aliment ideal per menjar entre hores. Tanmateix, són realment saludables?

Existeixen molts tipus de barretes energètiques: n'hi ha de fruites, amb xocolata i amb iogurt, entre d'altres. A més, algunes són més lleugeres i d'altres estan més carregades d'hidrats. A l'hora de consumir-ne hem de tenir en compte que malgrat que els seus ingredients principals, els cereals i la fruita seca, són saludables, algunes poden tenir grans quantitats de sucre i components molt diversos; per això, sempre hem de consultar l'etiqueta i no abusar-ne. És recomanable combinar-les amb una peça de fruita fresca o un iogurt i menjar-les al matí per tenir energia durant tot el dia.

En aquest sentit, hem comparat l'etiqueta de la barreta de cereals i nabius ecològica de la marca Delicatalia

amb una de no ecològica d'una marca referent del sector. D'una banda, trobem que la base dels ingredients de la barreta ecològica de Delicatalia són llavors de carbassa, de gira-sol, de lli i de sèsam, civada sense gluten i nabius deshidratats. També conté concentrat de suc de poma i oli de gira-sol. D'altra banda, el gust dolç li dona el xarop d'arròs, un endolcidor produït a partir de la fermentació d'aquest cereal. Per tant, podem observar que només hi ha els ingredients bàsics per a aquest tipus de barretes i que, a més, són naturals i ecològics.

En canvi, a la barreta de cereals no ecològica d'una marca referent del sector trobem que els seus ingredients principals són cereals com l'arròs i el blat, aquest segon amb gluten, sucre i nabius dessecats. A més, també trobem diversos additius alimentaris químics en els emulgents, els humectants i els antioxidants.

Llegir les etiquetes dels productes ens farà ser conscients dels aliments que ingerim i ens ajudarà a portar una dieta sana i equilibrada d'acord amb el nostre estil de vida.

 < shop.veritas.es >

1
1. Barreta de cereals amb nabius.
Delicatalia

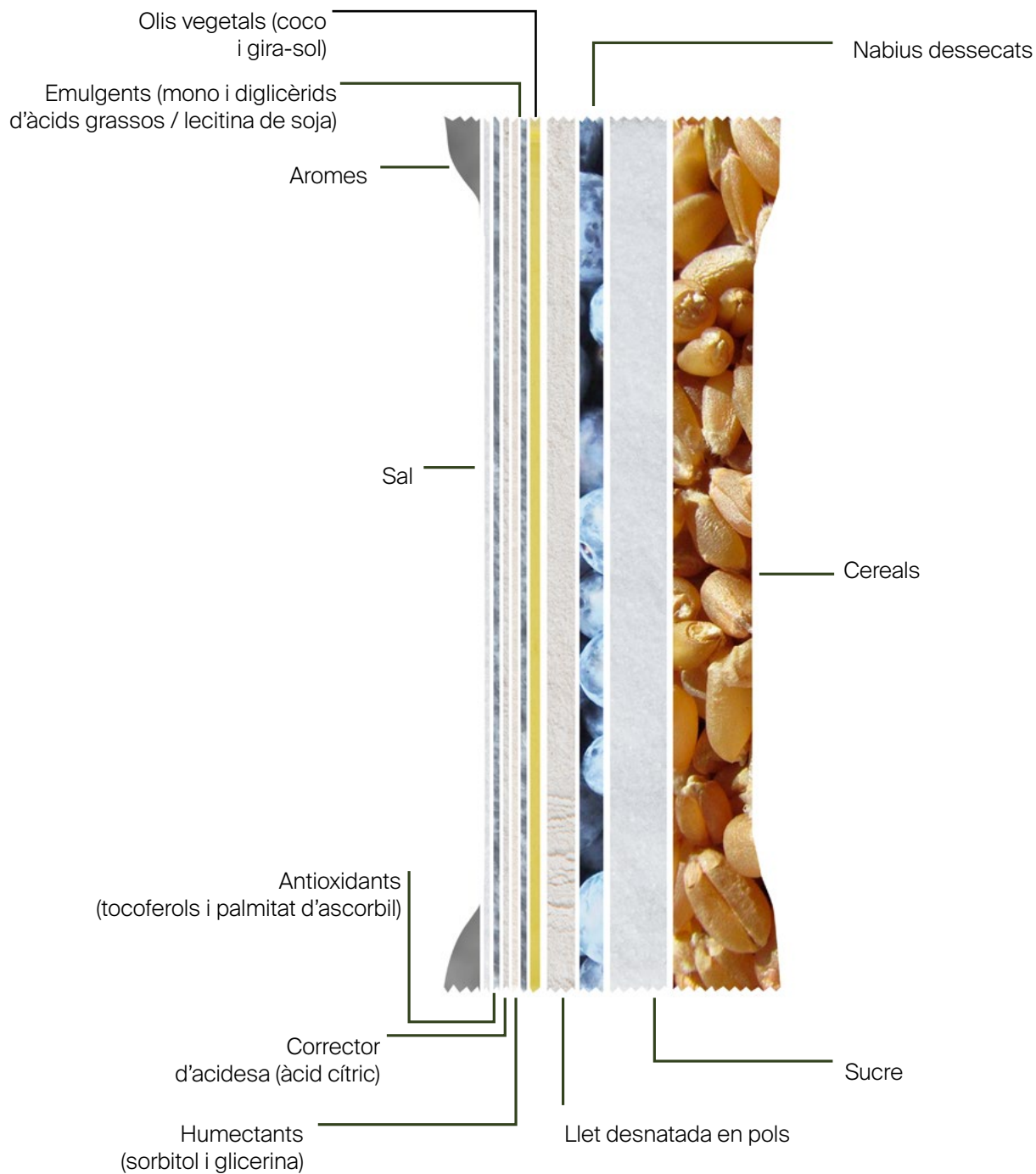




Barreta de cereals ecològica



Barreta de cereals no ecològica marca referent del sector





www.calvalls.com



Un aperitiu
saludable
vora la mar
ve de gust
tot l'any!



Olives de cultiu ecològic i biodinàmic · 100% naturals · Macerades amb aigua i sal marina · No tractades amb sosa càustica

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



masmi **Reuse**
ORGANIC CARE

**ESTE CAMBIO
ESTÁ EN TU MANO**

Nuevo aplicador **reutilizable**

*Cómodo
Ecológico
Práctico*



Fácil de utilizar:

Recargar Introducir Limpiar



ly guardar para el próximo uso!

www.masminaturalcotton.com



La exquisita Salchicha BIO de Meica.



Meica macht das Würstchen!

Raimat Brut
Nature ecològic,
reflex d'un
indret singular.



RAIMAT
VITICULTURA SOSTENIBLE

Sostenibles des de fa més de 100 anys



QUIN CEREAL TRIES?

Tens l'excusa
perfecta per tastar
els dos



NOU



Galletes Espelta BIO

Galletes Digestive Civada BIO



www.santiveri.com

Novedades

Piña y zanahoria crujientes

El futuro del snack
es natural



VITA SNACK

VITACRESS

Naturalmente Bio!

- » Lavado
- » Listo para consumir



Distribuido por Comfresh

Plataforma Auxiliar F4, Mod 14 · Mercamadrid · 28053 Madrid, España · 91 50 79 557
www.comfresh.es

CALIDAD POR CERCANÍA.

Taifun



Para nosotros, la clave de una buena soja para tofu es la estrecha relación con nuestros 170 productores de soja. Conocemos personalmente a todos los agricultores que cultivan soja para nosotros y los visitamos regularmente en sus campos. Los acompañamos durante toda la temporada de cultivo, de la siembra a la cosecha. Así nos aseguramos de que para la elaboración de nuestro tofu solo se utilizan habas de soja ecológicas impecables, que hacen de él un alimento sabroso y apreciado.

La experta en soja de Taifun, Kristina Bachteler, y el agricultor Otmar Binder de Forchheim, cerca de Friburgo.

www.taifun-tofu.com





Patés artesans, ecològics i amb una finalitat social

Sense conservants, sense additius, sense aromes artificials..., només verdures fresques i res més! Aquesta és l'essència dels patés ecològics Horta de Santa Clara, que faciliten la inclusió sociolaboral de persones en risc d'exclusió social i diversitat funcional. Lamentablement, aquesta gran iniciativa no tindrà continuïtat i els patés aviat es deixaran de produir, si bé encara en podràs gaudir durant un temps.



Estem molt orgullosos dels nostres companys de viatge, amb qui compartim un objectiu comú: oferir la millor alimentació possible per a les persones i el planeta. Quan, a més, la manera de produir aquests aliments compleix una funció social, encara ens sentim més orgullosos. És el cas dels patés ecològics Horta de Santa Clara, que donen ocupació a persones en risc d'exclusió social i diversitat funcional. S'elaboren amb verdures i hortalisses ecològiques acabades de collir i cuinades al forn o al vapor, per preservar-ne intactes el gust i els nutrients, i estan envasats en vidre sense additius ni conservants ni aromes artificials, tan sols amb unes gotes de llimona a mode de conservant natural.

La seva ha estat una història d'il·lusió, esperança i consciència social que va començar quan les germanes clarisses de Fortià (Girona) van cedir el monestir de Santa Clara i els seus terrenys a la Fundació Acol·lida i Esperança, amb el compromís que tinguessin un ús social. Josep Maria Lluch, director general de la fundació recorda que "ens vam entendre al moment perquè volíem el mateix: cuidar l'entorn de manera ecològica i facilitar la inserció sociolaboral de persones en risc d'exclusió social i diversitat funcional".



FINS A UN 96% DE VERDURES FRESQUES!

Sense gluten, sense lactosa, sense sucres afegits i aptes per a vegans, els patés Horta de Santa Clara tenen un percentatge molt elevat d'hortalisses i tot just un toc d'oli d'oliva verge extra, llimona, espècies i sal, en la justa mesura per fer ressaltar el gust de l'ingredient principal. El de calçots conté un 96% de calçots; el de carxofa, un 91% de carxofa; el d'albergínia, un 93% d'albergínia negra; el de pebrot, un 83% de pebrot vermell, i el de remolatxa i kale, un 85% de remolatxa i gairebé un 9% de kale.





Dos projectes, un mateix objectiu

En aquell moment eren dos els projectes que estaven sobre la taula: d'una banda, conrear verdures ecològiques als jardins del monestir i al mateix temps oferir llocs de treball a persones vulnerables; i de l'altra, convertir l'edifici en una residència per a adults dependents de menys de 65 anys. El primer ràpidament va veure la llum, enquadrat dins de les activitats del Centre Especial de Treball Mansol Projectes, i l'èxit va ser tal que, a més de seguir amb l'hort, "vam decidir fer patés i confitures vegetals amb el suport inestimable de Veritas, que ens va acompanyar en el desenvolupament de la línia de patés, des de la preparació del producte fins al disseny de l'envàs i les etiquetes".

La idea inicial era que tots dos projectes es retroalimentarien, compartint subministraments i altres despeses, però "lamentablement la residència no ha pogut tirar endavant per diferents motius i ens hem vist obligats a traspasar la gestió del monestir a la Fundació Mercè Fontanilles". Malgrat que el propòsit de la residència continua en peu, les circumstàncies actuals dificulten que sigui una realitat a curt termini, per la qual cosa s'han interromput tant l'hort com la producció de patés.

El començament d'una gran amistat...

Tot i així, els patés continuaran estant disponibles a Veritas durant un temps. "Tenim l'esperança que no sigui un adeu, sinó un fins ara, però avui dia no és clara la continuïtat. Tanmateix, la valoració d'aquests anys no pot ser més positiva i ens sentim molt satisfets del camí recorregut al costat de Veritas: hem aconseguit tancar el cercle conreant verdures ecològiques i elaborant-ne patés", conclou Lluch. Avui els camins de les dues entitats se separen en l'aspecte comercial, però segueixen unides per la seva consciència social i els esforços per millorar el món on vivim.

 < shop.veritas.es >



1. Paté d'albergínia. 2. Paté de carxofa. 3. Paté de pebrot. 4. Paté remolatxa i Kale.
Horta de Santa Clara



 **COMENÇA EL NOU CURS
AMB ELS PLATS PREPARATS
DE LA CUINA VERITAS ES LA FÒRMULA
MÉS FÀCIL, ECOLÒGICA I SALUDABLE
PER AQUEST MES DE SETEMBRE!**

Secrets de reboster

Al nostre obrador hem recuperat les receptes de pastisseria més tradicionals i les elaborem tal qual les faries a casa, simplement canviant les quantitats. T'expliquem com les fem i quins ingredients necessites... T'hi animes? Segur que tens de tot al rebost! Però si vas malament de temps o no et ve de gust cuinar, passa per qualsevol de les nostres botigues i emporta't el teu pastís preferit acabat de fer.

A qui no li agraden els dolços? L'apetència per aquest gust és innata i universal, ja s'expressa abans de néixer i s'estén a totes les edats i cultures. La rebosteria casolana i artesana, com la que fem al nostre obrador, és una boníssima alternativa als dolços processats, que contenen greixos saturats i hidrogenats i moltíssims sucres refinats, a més de gasificants, humectants i estabilitzants artificials.

A Veritas només fem servir matèria primera ecològica, obtinguda sense químics i respectant el medi ambient: les farines són integrals sempre que és possible, la xocolata és majoritàriament negra i amb un alt percentatge de cacau, només utilitzem sucre integral de canya i xarop d'atzavara... I per limitar el sucre i els greixos, els nostres aliats són, juntament amb les espècies, com la canyella

i la vainilla, les hortalisses (carbassó, pastanaga) i la fruita seca, la dolçor natural de la qual va acompanyada de fibra, cosa que fa que el procés d'absorció per part de l'organisme sigui molt més lent.

Pastís vegà

El pastís vegà és un d'aquestes postres facilíssimes de preparar a la qual pocs es resisteixen. El nostre pastís vegà és lleugeríssim, i destaca per una molla humida i esponjosa gràcies a la polpa del carbassó, que també li aporta vitamines del grup B i tres minerals essencials per al bon estat dels ossos: calci, fòsfor i magnesi. Les nous i la farina de blat li proporcionen una característica olor de fruita seca, i el cacau, aquest punt especial i inconfusible.



Carrot cake

La nostra versió ecològica d'aquest clàssic de la rebosteria anglesa porta una gran quantitat de pastanaga fresca, una sucosa hortalissa rica en betacarotè, que l'organisme transforma en vitamina A, que resulta fonamental per a la pell i la vista. Cadascun dels seus altres ingredients li atorga una part de la seva personalitat: les nous, un toc cruixent; el sucre integral, la seva dolçor saludable; i la canyella i la vainilla, un gust i una aroma inimitables.



Cheesecake

Hi ha molts tipus de pastissos de formatge, però el nostre és especialment suau i deliciós, gràcies als matisos que li concedeix la farina d'ametlla i a la seva riquesa en lactis ecològics –formatge crema, formatge ratllat, nata i mantega–, que li aporten vitamines, calci i fòsfor, uns nutrients que estimulen el metabolisme energètic.

DESCOBREIX COM ELS PREPAREM!

Als següents links trobaràs el pas a pas de les receptes amb les quantitats exactes de cada ingredient i els temps de cocció concrets.

DESCOBREIX COM ELS PREPAREM



CLUB Apunta't al **veritas** i aprofita els cupons de descompte.

Per ser membre del Club podràs adquirir els corn rolls de tomàquet Veritas i les pastilles per al rentavaixelles de Frosch amb un 50% de descompte i molts productes més. Descarrega't l'app i comença a gaudir dels cupons.*

*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 d'aquests tres productes, 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.



Per sucar amb guacamole, hummus o salses

CLUB
veritas

CUPÓ CLUB: CORN

Ja pots trobar als nostres supermercats els nous corn rolls de blat de moro de la marca Veritas. Cruixents i saborosos, aquests rotllets tenen un gust de tomàquet que els fa irresistibles. Elaborats amb ingredients ecològics i sense gluten, aquests snacks, molt similars als nachos, són perfectes per prendre al natural o servir acompanyats de guacamole o altres salses.



Per rentar els plats

CLUB
veritas

CUPÓ CLUB: FROSCH

Frosch llança les noves pastilles de detergent, abrillantador i sal per al rentaplats que contenen bicarbonat de sodi per ajudar a eliminar el greix més incrustat. Sense fosfats ni fosfonats, les noves pastilles es presenten en un embolcall hidrosoluble perquè la teva vaixel·la quedi ben neta i brillant.

Per als més petits de casa

La marca El Granero Integral porta a Veritas dues varietats de cereals infantils: de xocolata o de mel amb estrelles de civada integral. Aquests cereals ecològics sense oli de palma són ideals perquè els més petits de casa puguin gaudir d'un esmorzar o berenar ple de fibra, sabor i diversió.

Per complementar els esmorzars i els berenars, també arriba el pouch de iogurt grec i de gerds de la marca Smileat, sense gluten, sense ou i sense sucres afegits, amb ingredients ecològics i un envàs 100% compostable d'origen vegetal.

Finalment, tenim els minimuffins ecològics amb xips de xocolata de la marca Heras: unes delicioses magdalenes que destaquen per la seva esponjositat i suavitat gràcies a l'alta qualitat dels ingredients.



*Per picar entre hores

Les coquetes d'arròs i blat de moro s'han convertit en un dels snacks preferits per picar entre hores, ja que són cruixents, lleugeres i molt saciants.

A Veritas trobaràs com a novetat les coquetes de la marca El Granero Integral. Elaborades amb arròs i blat de moro ecològics, aquestes coquetes tenen un deliciós gust dolç de poma i canyella.

També trobaràs les noves varietats de coquetes Natursoy. Per una banda, tenim les coquetes de blat de moro amb oli essencial d'orenga i, per l'altra, les d'arròs integral amb oli essencial de romaní: dues opcions irresistibles i saludables per omplir l'estómac a mig matí.

**A la versió en paper d'aquesta mateixa edició número 135 de la revista, destaquem que les coquetes d'arròs i blat de moro amb poma i canyella d'El Granero Integral són una novetat del Club Veritas i tenen un cupó del 50% de descompte. Finalment, el producte no serà promoció aquest mes de setembre i, per tant, no s'aplicarà l'oferta. Disculpa les molèsties.*



Per postres

Arriba als supermercats Veritas el quefir ecològic de NaturGreen, l'alternativa vegetal al quefir sense soja, sense lactosa, sense gluten i sense sucres afegits. Gaudeix d'aquest deliciós quefir vegà que, gràcies a un lent procés de fermentació, obté un sabor deliciós, una textura suau i una acidesa equilibrada perquè assaboreixis el millor quefir. Trobaràs NaturGreen Kefir Bio en tres gustos diferents: coco, ametlla i anacard.



Per a la higiene personal

La marca Sante porta dues noves referències a Veritas: el xampú i el suavitzant sòlids Sante Family. Els dos productes t'aportaran lluentor i flexibilitat als cabells gràcies a les propietats nutritives de la fulla de bedoll ecològica. Amb un embalatge de cartró fabricat 100% amb fibres reciclades, aquests dos productes d'higiene personal et cuiden a tu i el planeta.



Fem la primera donació d'ecos solidaris del Club Veritas

Gràcies a les donacions d'ecos que han fet els membres del Club, a l'agost vam donar gairebé una tona d'aliments ecològics a la Creu Roja



A principis d'aquest 2021 vam iniciar el Club Veritas, la comunitat dels amants de l'alimentació ecològica, certificada, sostenible i socialment justa. Per ser membre del Club, pots gaudir de diverses ofertes, avantatges i consells per tenir una alimentació saludable. Un dels avantatges més destacats és que pots acumular ecos amb les teves compres i després bescanviar-los per productes o donar-los a entitats socials.

El mes d'agost passat es va fer la primera donació d'aliments del Club! L'entitat beneficiària va ser la Creu Roja, una organització que representa el més important moviment humanitari, ciutadà i independent del món per protegir la vida i la dignitat de les persones. En aquesta ocasió, vam entregar un total de 960 quilos de farina de blat ecològica, gairebé una tona de producte. La pròxima donació es farà a finals d'any i esperem poder superar la quantitat de menjar lliurada en aquesta primera.

Moltes gràcies a totes les persones que heu donat els vostres ecos perquè els usuaris de la Creu Roja puguin menjar producte ecològic.

Avantatges i descomptes del Club Veritas

Ja som més de 115.000 membres al Club Veritas! Una comunitat de persones que creix mes a mes i que demostra que cada vegada som més els que volem cuidar les persones i el planeta apostant per una l'alimentació ecològica, saludable i sostenible.

Per ser membre del Club, et podràs beneficiar dels cupons de descomptes en les novetats, aconseguir un regal pel teu aniversari i gaudir d'ofertes exclusives. També podràs accedir a contingut específic sobre alimentació ecològica, consultar receptes saludables i veure totes les característiques nutricionals dels productes que compres.

Descarrega't l'app Veritas o registra't a shop.veritas.es i comença a gaudir dels avantatges que t'oferim per a la salut i la butxaca. Dona't d'alta del Club i aconsegueix 9 euros de benvinguda!

MÉS INFORMACIÓ AQUÍ



Lubricant de base aquosa, natural i ecològic

Münnah Natural Cosmetics, l'empresa espanyola fabricant de cosmètica natural i ecològica, porta als supermercats Veritas el seu lubricant íntim ecològic.



El lubricant íntim de Münnah de base aquosa és totalment natural i ecològic. Gràcies als efectes suavitzants i hidratants dels seus extractes botànics, proporciona una lubricació natural, similar a la real, protegeix les mucoses i ajuda a la regeneració, pel seu contingut en calèndula, malva, aloe vera i lavanda. És apte per a les pells sensibles, ja que no provoca irritacions ni picors, i deixa la pell hidratada, neta i lliure de residus.

Unisex, de llarga durada i compatible amb el làtex i la silicona, el lubricant íntim de Münnah és un producte no testat en animals, amb més del 92% dels ingredients de certificació ecològica. No conté al·lèrgens, perfums sintètics ni substàncies químiques tòxiques per a l'organisme. Té un pH fisiològic i està indicat per calmar irritacions, picors i altres molèsties a qualsevol edat.

Es presenta en un format de 50 ml, de mida butxaca, amb tancament hermètic, perquè el puguis portar on vulguis de manera segura.

Münnah, alta cosmètica ecològica certificada

L'empresa espanyola fabricant de cosmètica natural i ecològica Münnah neix amb l'objectiu de millorar i cuidar la pell des del respecte a la salut i al medi ambient. Els seus productes estan fets amb ingredients de certificació ecològica, lliures de silicones, perfums sintètics i substàncies químiques o derivades del petroli.

En aquest sentit, Münnah és una empresa que ha estat guardonada com la millor marca orgànica i vegana de cosmètica ecològica certificada, en la segona edició internacional dels Orgànics Clean Awards 2021, un reconeixement que anima l'equip a continuar treballant en aquesta línia i dona al consumidor la seguretat que adquireix un producte natural de qualitat que respecta els animals i l'entorn.



Challenge Veritas: Salut i benestar

Pensa global, actua local. A Veritas estem compromesos amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i cada mes proposem una sèrie de challenges entorn d'aquests objectius. T'uneixes al repte?

3 SALUT
IBENESTAR



Challenge 1
Donar aliments
saludables

☐

Challenge 2
Recomanar el
desodorant Viridis

☐

Challenge 3
Donar productes
d'higiene femenina

☐

Què més puc fer?

Per promoure i fer avançar tots i cadascun dels ODS és necessari que tots nosaltres ens hi esforcem a escala individual, familiar i social. Mensualment, us anirem explicant les nostres iniciatives per desenvolupar aquests objectius i us proposarem alguns challenges perquè junts provoquem un canvi.

Aquest mes us plantegem uns quants reptes dirigits a aconseguir l'Objectiu 3: Salut i benestar, en què recau la nostra missió d'oferir l'alimentació ecològica a tothom. Per aconseguir-ho, les nostres botigues col·laboren amb entitats socials pròximes al punt de venda. Juntament amb Pont Alimentari treballem per establir relacions amb les botigues i entitats socials, com Formació i Treball, El Xiprer, SOM Fundació, Sud Integració o El Casal dels Infants del Raval, per esmentar-ne algunes. Així podem donar aliments als seus usuaris i possibilitar que el menjar ecològic arribi als col·lectius més desfavorits.

Challenge 1: dona aliments saludables

Quan vagis al supermercat compra un aliment saludable que no caduqui a curt termini: arròs integral, quinoa, fruita seca, sucs de fruita... A final de mes, dona tots els productes al banc d'aliments o a una entitat social. Amb aquest petit gest contribuiràs a fer que més persones puguin tenir accés a una alimentació sana i saludable. I recorda que en comprar amb l'app del Club Veritas pots acumular ecos i bescanviar-los per aliments ecològics per a la Creu Roja.

DESCOBREIX AQUÍ EL CHALLENGE 1



Challenge 2: recomana el desodorant ecològic i solidari viridis

El desodorant ecològic i solidari Viridis protegeix la salut de la dona i el 100% dels beneficis obtinguts amb la seva venda es donen a associacions que lluiten contra el càncer de mama. El repte proposat és recomanar aquest desodorant a cinc dones del teu entorn i que cadascuna d'aquestes dones el recomani al seu torn a cinc més. Amb aquesta simple acció estaràs contribuint a la prevenció i lluita contra el càncer.

DESCOBREIX AQUÍ EL CHALLENGE 2



Challenge 3: dona productes d'higiene femenina

La pobresa menstrual és molt més comuna del que imagines i es tracta d'una condició que pot suposar un risc per a la salut de la dona. A Veritas creiem que els productes d'higiene femenina s'han de considerar de primera necessitat, per la qual cosa reclamem un IVA superreduït; però mentre no arriba el canvi, hem reduït l'IVA d'aquests productes. Et proposem comprar productes d'higiene femenina i donar-los a iniciatives socials: informa't de les campanyes que hi ha en curs, recopila els recursos i fes la donació. En fer-ho, ajudes que més dones tinguin una millor salut menstrual.

DESCOBREIX AQUÍ EL CHALLENGE 3



**PER PROMOURE I FER AVANÇAR
TOTS I CADASCUN DELS ODS ÉS
NECESSARI QUE TOTS NOSALTRES
ENS HI ESFORCEM A ESCALA
INDIVIDUAL, FAMILIAR I SOCIAL.
MENSUALMENT, US ANIREM
EXPLICANT LES NOSTRES
INICIATIVES PER DESENVOLUPAR
AQUESTS OBJECTIUS I US
PROPOSAREM ALGUNS CHALLENGES
PERQUÈ JUNTS PROVOQUEM UN
CANVI.**



Cursos de tardor online 2021

Pensats i preparats amb molt d'afecte, aquests cursos són una oportunitat per aprendre, preguntar, aprofundir, explorar i conèixer-nos.



UN VIATGE DIGESTIU

Amb Alf Mota | Curs online de 3 sessions

HORARI: dimarts de 18.30 h a 20.30 h

INICI: 19, 26 d'octubre i 2 de novembre | Preu: 75 €

La digestió és el procés amb el qual convertim els aliments en nutrients. Al llarg d'aquest curs de cuina de tres sessions farem tot el que està al nostre abast –i que no és poc– perquè aquesta transformació vital es produeixi d'una manera òptima i que sigui i et faci feliç.

INICIACIÓ A LA GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA AMB CÒRPORAL

Curs presencial de 4 sessions

HORARI: dimarts de 18.30 h a 19.30 h

INICI: 9, 16, 23 i 30 de novembre | Preu: 60 €

La gimnàstica hipopressiva està basada en exercicis abdominals, posturals i respiratoris. Amb aquesta innovadora tècnica es treballa un percentatge molt elevat de músculs. Els seus beneficis demostrats són molts: és la millor manera de recuperar l'abdomen, especialment després del part, i a més millora l'aspecte físic dels que la practiquen regularment.

DESCOBREIX ELS OLIS ESSENCIALS EN PROFUNDITAT

Amb Mercè Vancells | Curs online de 3 sessions

HORARI: dijous de 18.30 h a 20.30 h

INICI: 14, 21 i 28 d'octubre | Preu: 75 €

Actualment cada vegada hi ha més estudis que demostren la forta relació dels olis essencials amb el benestar emocional, anímic i mental. En aquest curs t'ensenyarem com et pots beneficiar dels efectes terapèutics dels olis essencials en diferents àmbits: per protegir la salut, per equilibrar l'estat d'ànim, per alleugerir les patologies més comunes, per augmentar el sistema immunitari de manera harmònica; en resum, perquè guanyis autonomia en el control de la teva salut amb els olis essencials i aprenguis a sentir quin fer servir i en quin moment.

SETEMBRE | 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 6 de setembre

CURS INTENSIU PRESENCIAL - ALIMENTACIÓ, CONSCIÈNCIA I MEDICINA ORIENTAL

Alf Mota

Horari: 17.00 h - 20.00 h (5 sessions)

200 €

 Dimarts 14 de setembre

TALLER ONLINE GRATUÏT - ESMORZARS SALUDABLES PER TORNAR A LA RUTINA

Gina Estapé amb la col·laboració d'Amandín

Horari: 18.30 h - 19.30 h

Gratuït

 Dimecres 15 de setembre

Taller online - Allibera't de la candidiasi de manera natural

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

 Dijous 16 de setembre

TALLER ONLINE - UN CICLE MENSTRUAL SALUDABLE

Laura Balletbó

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

 Dilluns 20 de setembre

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ PER A UNA VIDA ANTIINFLAMATÒRIA

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

 Dimarts 21 de setembre

TALLER PRESENCIAL - CUINA ZERO WASTE

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

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

 Dimecres 22 de setembre

TALLER PRESENCIAL - EL JAPÓ A CASA: RECEPTES SENZILLES AMB MOLTA SATISFACCIÓ

Camila Loew

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30 €

 Dimarts 28 de setembre

TALLER ONLINE - INTRODUCCIÓ A L'ESSÈNCIA DEL FENGSHUI

Astrid Izquierdo

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

 Dijous 30 de setembre

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A CUINAR GYOZES VEGANES

Mike Davies amb la col·laboració de Vegetalia

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

 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



El mos més saborós de setembre

ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica

Les figues anuncien el final de l'estiu, però la seva temporada és molt breu i has d'aprofitar aquestes poques setmanes per descobrir-ne el potencial a la cuina. Dolces i delicioses, són l'ingredient perfecte d'entrants, postres, amanides...

Són riques en vitamines del grup B, que contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós, aporten minerals imprescindibles i el seu índex glucèmic és mitjà o moderat, per la qual cosa no és aconsellable prendre més d'un parell o tres de figues fresques al dia. Acompanya-les d'aliments rics en greixos saludables per alentar l'absorció dels seus sucres i tria sempre les peces que estiguin al punt just de maduració, ja que si estan verdes poden causar molèsties digestives.

Esmorzars i berenars

Unta meitats de figa amb mantega d'ametlles o ghee, empolvora-les amb canyella i uns quants nibs de cacau, i afegeix-hi un tros de xocolata amb un mínim de 75% de cacau per aconseguir un contrapunt amarg i cruixent. També

pots posar algunes figues sobre una torrada integral amb formatge fresc d'untar o alvocat aixafat amb un polsim de pasta umeboshi i afegir-hi un llit de ruca o germinats.

Melmelada amb xia i lli

Tritura unes figues madures i afegeix-hi llavors de xia o lli fins a obtenir una textura gelatinosa. Pots aromatitzar i donar sabor a la melmelada amb gingebre en pols, suc de llimona, vainilla, cardamom...

Amanides amb un punt dolç

Fes una amanida de fulles verdes, fajol cuit, cigrons, blat de moro, nous, un mix de llavors i uns quants quarts de figues fresques. Amaneix-ho amb vinagre d'umeboshi; el seu paladar salat i àcid és el millor complement de la dolçor de les figues.

FIGUES DE LLEIDA AMB CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA

Ja són a les nostres botigues les figues ecològiques de coll de dama negra, una varietat d'intens color violeta amb una polpa carnosa que impregna el paladar d'una dolçor suau i melosa. Ens arriben de la finca Cal Pinela, a Alguaire (Lleida), on els conrea Roc Feliu, un dels nostres companys de viatge més estimats i el primer a conrear de manera ecològica aquest tipus de figues.



Canapès originals

Una ocasió especial? Prepara unes barquetes de figa rostida amb sal i pebre i condimenta-ho amb maionesa, kimchi, pernil serrà o filets d'anxova. Afegeix-hi els teus germinats preferits i un fil d'oli d'oliva verge extra.

Coques, pastissos, barretes energètiques...

Elabora una base de coca triturant farina d'ametlla amb oli de coco, un polsim de canyella, cacau pur i xarop d'atzavara, i deixa que es refredi i solidifiqui. D'altra banda, prepara un farcit tipus cheesecake amb iogurt, agar-agar i xarop d'atzavara, i deixa també que es refredi i solidifiqui. Decora la coca amb figues trossejades i una melmelada de fruites del bosc diluïda en una mica d'aigua fins a obtenir una textura de coulis. Així mateix, les figues són una gran alternativa als dàtils a l'hora de fer barretes energètiques.



 < shop.veritas.es >



1. Mantega de Ghee. **Vegetalia**. 2. Llavors de xia. **Natur Green**. 3. Nibs de cacau. **Veritas**. 4. Kimchi. **Biona**. 5. Gelatina d'agar-agar. **Natali**. 6. Figs negres ECO.

Psyllium: descobreix el seu potencial!

MIREIA ANGLADA
Cuinera professional

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



A més d'estabilitzar el colesterol i regular les funcions intestinals, el psyllium té una gran quantitat de mucíl·lags, cosa que el converteix en l'ingredient ideal per espessir masses de pastissos, lligar salses o donar estructura a hamburgueses o mandonguilles.



 CONSULTA
LA TÈCNICA
DE CUINA AQUÍ

Conegut també com a herba pucera, el psyllium és una planta herbàcia el fruit de la qual és una càpsula que tanca minúscules llavors, i és l'embolcall d'aquestes últimes el que es consumeix en forma de pols. Es considera una planta medicinal gràcies a les seves propietats saludables (regula les funcions intestinals, estabilitza els nivells de colesterol i equilibra l'índex glucèmic), no conté cap matèria grassa i la seva taxa en proteïnes és relativament baixa. També destaca per contenir un 80% de fibra, que no és assimilada per l'organisme però que exerceix una acció laxant mecànica en el sistema digestiu.

A causa de la seva riquesa en mucíl·lags té aplicacions molt interessants a la cuina i només cal incorporar-lo directament a masses humides o a líquids. Si el deixes reposar, adquireix una textura més dura i una miqueta elàstica, però recorda que es gelifica molt i per aquesta raó és aconsellable afegir-ne poca quantitat.

Pastissos molt esponjosos

A causa de la seva escassa concentració en proteïnes, el psyllium no pot reemplaçar els ous, però els seus mucíl·lags li confereixen una extraordinària capacitat espessidora. No cal utilitzar-ne gaire quantitat: amb una o dues cullerades petites n'hi ha prou perquè els teus pastissos vegans quedin esponjosos.

Hamburgueses i mandonguilles perfectes

Igualment, pots fer-lo servir per donar estructura a hamburgueses o mandonguilles vegetarianes, veganes i fins i tot de carn si sols afegir-hi pa ratllat o farina de blat. D'altra banda, és perfecte per proporcionar consistència al pa de civada o fajol, preparar cremes vegetals i lligar salses. En aquest últim cas, recorda posar-ne poca quantitat perquè absorbeix molt líquid.



 < shop.veritas.es >



1. Psyllium. **El Granero Integral.**



Raviolis de tomàquet i olives amb salsa de tomàquet, bolets i llimona

AMB LA COL·LABORACIÓ DE  **Onyar** ALIMENTS

Aromàtics i saborosos, aquests raviolis de tomàquet, alfàbrega i olives són tan lleugers com nutritius: el tomàquet és un gran aliat de la salut cardiovascular gràcies a la seva riquesa en licopè i els bolets aporten fibra i proteïnes vegetals.

Ingredients:

- < 250 g de raviolis de tomàquet, alfàbrega i olives Onyar
- < 300 g de bolets variats (girgòles i xampinyons)
- < 250 g de salsa de tomàquet casolana
- < 125 ml de brou vegetal (o aigua de cocció de la pasta)
- < 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- < 1 llimona
- < Olives
- < Avellanes
- < Parmesà ratllat
- < Sal



Elaboració:

- 1.** Prepara una salsa de tomàquet, neteja els bolets i lamina els xampinyons. Reserva-ho.
- 2.** Escalfa l'oli en una paella, incorpora-hi els bolets i sofregeix-los amb una mica de sal fins que estiguin tendres i daurats.
- 3.** Deixa que es refredin lleugerament, posa'ls a la gerra de la batedora i afegeix-hi la salsa de tomàquet, el brou vegetal i el suc i la ratlladura de la llimona.
- 4.** Tritura-ho fins a obtenir una mescla homogènia i rectifica-ho de sal si cal.
- 5.** Cou els raviolis en aigua bullent amb una mica de sal i escorre'ls.
- 6.** Barreja els raviolis amb la salsa, serveix-ho i decora-ho amb olives i avellanes picades, parmesà ratllat i un rajolí d'oli d'oliva verge extra per damunt.

 < shop.veritas.es >



1. Raviolis de tomàquet, alfàbrega i olives. **Aliments Onyar.** **2.** Xampinyons Portobello. **3.** Salsa de tomàquet. **Anko.**

Menú *low carb*

MARTA ORTIZ
Dietista. @papayacrujiente

DILLUNS

DINAR

- < Crema verda d'estiu
- < Broquetes de pollastre amb coco i sèsam

SOPAR

- < Amanida refrescant
- < Canelons d'albergínia i tonyina

DIJOUS

DINAR

- < Ajorrosa
- < Zoodles de carbassó

SOPAR

- < Cassola de verdures
- < Timbal de salmó fumat amb chutney de mango

DIMARTS

DINAR

- < Crema de llombarda
- < Xai amb fonoll i patates amb romaní

SOPAR

- < Ceba tendra escalivada amb chutney verd
- < Makis de salmó alvocat

DIVENDRES

DINAR

- < Pollastre rostit amb prunes
- < Guisat de verdures d'arrel

SOPAR

- < Paté d'alvocat amb crudités
- < Amanida de tofu fumat

DIMECRES

DINAR

- < Amanida fàcil de ruca
- < Ous al plat

SOPAR

- < Crema de tomàquet amb pinyons i tàperes
- < Amanida de wakame, tempeh i germinats

ESMORZAR

- < Remenat de tofu amb tomàquet
- < Brownie de remolatxa

BERENAR

- < Batut ultranutritiu
- < Smoothie de maduixes i anacards

CONSELLS

Afegeix greixos saludables provinents de l'oli d'oliva o coco, l'alvocat, la fruita seca i el peix blau.

La base continuen sent les verdures i hortalisses, afegeix sempre amanides o cremes vegetals i mantingues-te hidratat.

Evita aliments ultraprocessats que continguin molt sucre, midons i greixos refinats.



RECEPTA. MAKIS DE SALMÓ I ALVOCAT

 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Ous. Moncal. 2. Sèsam cru. NaturGreen. 3. Alga wakame. Porto Muiños. 4. Tofu fumat. Vegetalia. 5. Oli d'oliva verge extra. Veritas.

Aceite potenciador del bronceado

MAMITA BOTANICAL
mamitabotanical.com

Este aceite ayuda a potenciar el bronceado gracias a su contenido en carotenos, además de ser un antioxidante natural que favorece la formación de melanina.

Ingredientes:

- < 1 zanahoria
- < 50 ml de aceite de girasol
- < 50 ml de aceite de almendras
- < 25 ml de aceite de oliva virgen

Elaboración:

- 1.** Pela 1 zanahoria, córtala a trozos y colócala en un recipiente resistente al calor.
- 2.** Añade el aceite de girasol, el de almendras y el de oliva.
- 3.** Cocina al baño maría durante 10 minutos, a fuego lento y vigilando que los aceites no lleguen a hervir.
- 4.** Retira del fuego, cuela el aceite con una gasa y viértelo en un recipiente opaco, sin la zanahoria.

Aplicatelo en la piel, después de tomar el sol.

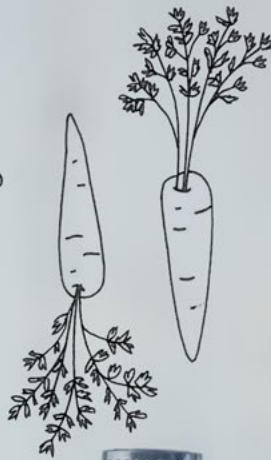
 < shop.veritas.es >



1. Pastanaga ECO. **2.** Oli d'ametlles. **Mon.**



Zanahorias



baño
Maria



Coberter

MARTA SECOND
2nd funniest thing

Materials:

- < 6 llaunes de llet de coco
- < Corda
- < 2 bagues
- < 4 claus petits
- < Martell
- < Pistola de cola en calent i adhesiu
- < Obre llaunes
- < Alicates
- < Peça de fusta (22x16 cm)
- < Filarbequí

Instruccions:

- 1.** Treu les etiquetes.
- 2.** Obre la llauna i utilitza l'obrellaunes per perfilar la vora que talla, i retira-la amb les alicates.
- 3.** Fes dos forats a la peça de fusta amb el filarbequí.
- 4.** Introdueix la corda per les bagues i fes un nus als extrems.
- 5.** Fixa les llaunes a la fusta amb cola calenta.
- 6.** Utilitza dos metres i mig de corda, fes nusos als extrems i clava la corda a la base de la fusta.
- 7.** Voreja el recipient i torna a clavar un calu per fixar l'extrem.

 < shop.veritas.es >

1



1. Llet de coco. **Veritas.**



BIOKAP®

NATURE AND SCIENCE FOR HAIR

Tinte Natural para el Cabello



**SOLO 10 MINUTOS
DE APLICACIÓN**

UN RESULTADO PERFECTO



nutricolor delicato **RAPID**



16 Colores cálidos, brillantes y naturales



ACEITE ARGÁN ecológico y complejo TRICOREPAIR



Sin Amoníaco, Sin Resorcina, Sin Parabenos, Sin Perfume, Sin PPD para fenilendiamina



Testado en Niquel



Testado dermatologicamente



100% cobertura canas



Apto para veganos

www.biokap.com.es



LA MULTI-LECHE VEGETAL
FABRICADO EN FRANCIA



YA COCO ESENCIA GOURMET

99% DE LECHE DE COCO
SIN AZÚCAR
FERMENTADO
FAIR COCO



**DELICIOSOS Y EXÓTICOS
POSTRES VEGETALES
100% ORGÁNICO**

***biogroupe**



CLUB Fes-te del **Veritas**

i descobreix un munt d'avantatges

Acumula ECOS comprant i podràs aconseguir descomptes o donar-los a entitats benèfiques

Totes les teves compres i tiquets sense necessitat de paper

Receptes, cupons de novetats i promocions



**Descarrega't
l'app, i rep  de benvinguda!***



Apple Store



Play Store

*Consulta'n les condicions
a www.veritas.es

ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA PER A TOTS I PER A CADA DIA

#LevantaLaMano

Aixeca la mà en la lluita contra el càncer de mama!



El 100 %
dels beneficis de la
venta es donen a associacions
locals que col·laboren en
la lluita contra el càncer
de mama.

DESODORANT ECOLÒGIC I SOLIDARI VIRIDIS
PER CUIDAR LA SALUT DE TOTES LES DONES



MÉS
INFORMACIÓ



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

WWW.VERITAS.ES