

veritas

N. 136
OCTUBRE 2021



Octubre, el mes de les fruites
i verdures antioxidants.

Anna Torelló

Disruptors endocrins:
què són i com evitar-los.

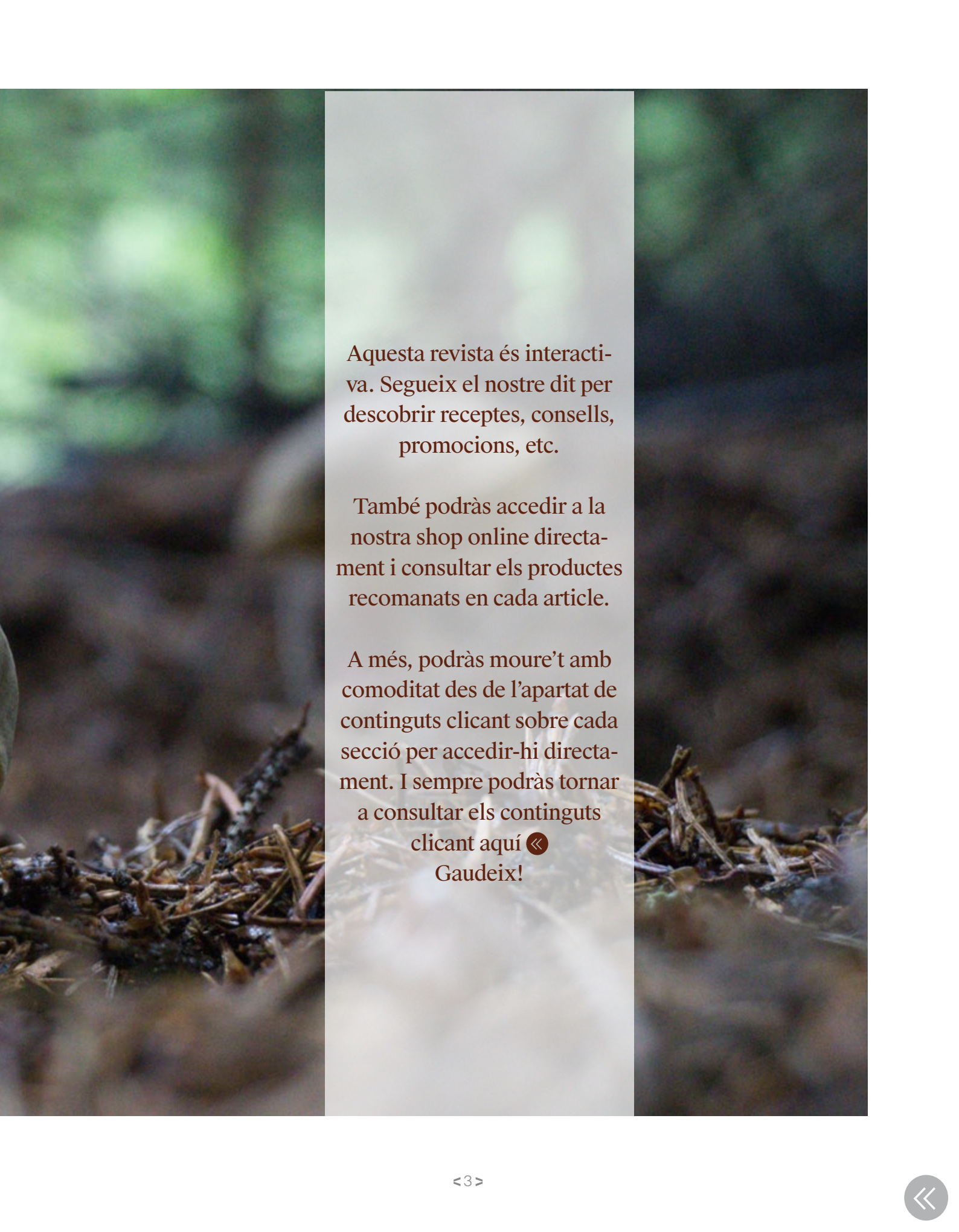
Marta León

Moniato rostit amb magrana,
salsa de tahina i iogurt.

Gina Estapé

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

La tardor és època de canvi. Amb l'arribada d'aquesta nova estació el temps varia i el fred es presenta a poc a poc, com un senyal que l'hivern s'acosta. Per aquesta raó, a la tardor hem de prendre aliments que ens ajudin a fer front a aquest canvi de temperatures.

A la revista d'aquest mes d'octubre, et donem consells per encarar aquesta època de l'any, així com receptes i tècniques de cuina. També estrenem tres seccions amb continguts nous. Així doncs, parlarem sobre les fruites i verdures de temporada, abordarem temes de salut hormonal i difondrem els consells de diverses persones especialistes en nutrició i benestar.

Esperem que aquests nous continguts t'enriqueixin i t'animin a seguir una dieta variada i equilibrada basada en una alimentació saludable, ecològica i sostenible.

Benvingut mes d'octubre, benvinguda tardor! Gaudeix de la lectura.

OCTUBRE



Fruita i verdura de temporada

6

ÉS TEMPS DE...

Octubre, el mes de les fruites i verdures antioxidants

Anna Torelló

10 SALUT

Tens migranya sovint?
Revisa la dieta!
Ets el que menges

16 CONSELLS D'EN XEVI

Sabies que al còlon hi habita una molècula clau per aprimar-se?
Xevi Verdguer

18 DIVERSITAT

Per què has d'incloure cereals en gra als teus menús?
Martina Ferrer

20 FAMÍLIA

Petits canvis per menjar millor en l'etapa escolar
Ets el que menges

26 BIENESTAR

¿Te tiñes en casa? ¡Pásate a la coloración natural!
Nuria Fontova

28 FARMACIOLA

Reforça la salut dels cabells i frena'n la caiguda
Ecorganic

30

SALUT HORMONAL

Disruptors endocrins: què són i com evitar-los

Marta León



32 ENTREVISTA

Jaume Giménez, dietista-nutricionista expert en nutrició esportiva
Adam Martín

34 ANÁLISIS COMPARATIVO

Beneficios nutricionales de la patata ecológica
M. D. Raigón

38 FONS DOCUMENTAL

Quins ingredients no ha de portar el teu desodorant?

42 EL NOSTRE OBRADOR

Pa de sègol: saborós, intens i saludable

44 COMPANYS DE VIATGE

Aliments Onyar

48 SOSTENIBILITAT

Challenge Veritas:
Producció i consum responsables

50 SOM CONSCIENTS

Un any treballant per provocar un canvi

52 NOVETATS DEL MES

Apunta't al Club Veritas i aprofita els cupons de descompte

54 ESPECIAL VERITAS

Els productes Veritas més estimats de la tardor

55 VERITAS LAB

Nou aplicador reutilitzable per a tampons

56 TERRA VERITAS

Tallers presencials i online i cursos de tardor online

58 TREU-NE PROFIT!

5 maneres diferents de cuinar els ous
Alf Mota

60 TÈCNIQUES DE CUINA

Trucs per coure l'arròs integral
Mireia Anglada



62

RECEPTA DEL MES

Moniato rostit amb magrana, salsa de tahina i iogurt

Gina Estapé

64 MENÚ

Take away
Marta Ortiz

66 L'ESPECIALISTA

Descobreix els avantatges del dejuni intermitent
Marta Marcè



Octubre, el mes de les fruites i verdures antioxidants



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Bròcoli, bleda, col llombarda, moniato, xirimoia, magrana, mandarina, poma golden... Riques en fibra i antioxidants, les fruites i verdures de tardor són ideals per reforçar el sistema immunitari. Les ecològiques es conreen sense pesticides ni fertilitzants químics i conserven intactes els seus nutrients.

La natura és sàvia i a cada estació ens ofereix els aliments que necessita el cos. A l'octubre queden enrere les fruites refrescants –com la síndria, el préssec o el meló– i prenen protagonisme les que destaquen pel seu contingut en antioxidants, que són ideals per gestionar els excessos de l'estiu i incrementar les defenses. Si les tries ecològiques i de proximitat, aconseguiràs una alimentació més saludable i contribuiràs a aconseguir un món més sostenible, ja que el consum de productes de temporada ajuda a reduir la petjada de carboni i afavoreix l'economia local.

Bledes, crucíferes i moniatos

Les propietats nutricionals de les bledes i les verdures crucíferes (bròcoli, col llisa, col llombarda) són fruit del seu elevat contingut en àcid fòlic, fibra i vitamines A i C. Aquesta última és un reconegut antioxidant, que augmenta l'absorció

del ferro i intervé en el correcte funcionament del sistema immunitari; per part seva, la vitamina A cuida la pell i la vista; la fibra regula el trànsit intestinal; i l'àcid fòlic és clau per al desenvolupament del fetus durant l'embaràs. En aquesta època també arriben els moniatos, un tubercle semblant a la patata, però amb un nivell molt més alt de vitamina A.

Magrana, poma, mandarina...

L'atractiu i cridaner color de la magrana es deu a les antocianines, uns potents antioxidants que a més tenen efectes antiinflamatoris, que protegeixen la salut cardiovascular. També conté àcid fòlic i vitamines C i A, igual que les mandarines. Quant a la xirimoia i la poma, actuen com a prebiòtics gràcies al seu percentatge en fibra soluble; aquest tipus de fibra no s'absorbeix, però quan arriba a l'intestí serveix d'aliment als bacteris bons.

OCTUBRE



Bledes



Mandarina



Bròcoli



Magrana



Col llisa



Col llombarda



Xirimoia



Poma golden



Moniato

Fruita i verdura de temporada

SABIES QUE EL BRÒCOLI ÉS UN SUPERALIMENT?

És una de les verdures que més nutrients té per unitat comestible. És ric en fibra, baix en calories, i té una gran quantitat d'antioxidants, vitamines i minerals. A més, hi ha estudis que apunten que el bròcoli ecològic pot tenir més vitamina C, polifenols i antioxidants. A la cuina fes-lo sempre al punt, perquè conservi tots els beneficis nutricionals, i no llencis el tronc, ja que és la part que té més calci; el pots tallar a làmines fines i després cuinar-lo al vapor o al wok.



MUFFINS DE POMA

Ingredients per a 12 unitats:

- < 2 pomes
- < 4 ous
- < 3 dàtils medjoul
- < 150 g de flocs de civada
- < 80 g de nous
- < 50 ml de beguda de civada
- < 2 cullerades d'oli de coco
- < 1 cullerada de bicarbonat
- < Canyella

Elaboració:

- 1.** Hidrata els dàtils en aigua calenta durant 10 minuts aproximadament.
- 2.** Pela les pomes, trosseja-les i tritura-les juntament amb els flocs de civada.
- 3.** Afegeix la resta d'ingredients a la mescla, a excepció de les nous, i torna-ho a triturar.
- 4.** Trosseja les nous i incorpora-les a la massa.
- 5.** Aboca la massa als motlles i enfora'ls entre 25 i 30 minuts a 180 °C. Tingues en compte que la poma té més aigua i per això triga una mica més a coure's.



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Bledes. **Ecoama.** **2.** Moniato. **ECO.** **3.** Poma fuji. **ECO.** **4.** Flocs de civada. **Biocop.**



Lleno DE SALUD

BAJO
EN AZÚCAR

1 DE CADA 2 ADULTOS

PADECE SOBREPESO, OBESIDAD
Y/O DIABETES

SIN
GLUTEN

1 DE CADA 10 PERSONAS

ES INTOLERANTE O SENSIBLE
AL GLUTEN



FUENTE: KANTAR WORLDPANEL 07/2017, ceed-DIABETE.ORG. BARÓMETRO BECAUSE GUS

www.pleniday.fr



Tens migranya sovint? Revisa la dieta!

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

Lactis, embotits, peix, marisc, xocolata, vi... Sabies que la seva ingesta pot provocar migranya? T'expliquem per què passa i què pots fer per evitar aquest desagradable mal de cap intens i pulsatiu.

Tot i que són moltes les causes que poden desencadenar una migranya –estrès, factors hormonals, al·lèrgies, fàrmacs...–, una gran part de les migranyes estan relacionades amb un dèficit enzimàtic, concretament de l'enzim diaminooxidasa (DAO), l'encarregat de metabolitzar la histamina dels aliments. Quan els aliments que contenen histamina arriben a l'intestí, els qui tenen dèficit de DAO no la degraden i, per tant, la histamina passa directament al torrent sanguini, cosa que causa diferents trastorns: alteracions gastrointestinals (mal de panxa, flatulència), mal d'esquena, pell seca o atòpica i, principalment, migranya.

Com es pot saber si hi ha dèficit de dao?

Saber si es té una activitat baixa de l'enzim DAO és fàcil, ja que existeixen diferents tests de diagnòstic que es fan en sang i el resultat aclareix si aquest enzim és molt o poc actiu. En cas que hi hagi dèficit de DAO, hi ha dues solucions: o bé s'eliminen de la dieta els aliments que tenen histamina, o bé es pren un complement amb enzim DAO mitja hora abans de cada àpat per ajudar l'organisme a degradar la histamina.

Així mateix, les begudes alcohòliques també inhibeixen la DAO, cosa que explica per què la ressaca s'assembla tant a la migranya. Quan es beu de més, és normal aixecar-se l'endemà amb mal de cap; encara que l'enzim sigui actiu, l'excés d'alcohol el pot inhibir.

Quins aliments tenen histamina?

La histamina es forma a partir de la histidina, que és un dels aminoàcids més comuns i els aliments amb nivells més alts són:

< **Peix blau:** conserves i semiconserves, tonyina, sardines, anxoves i arengades.

< **Carn curada:** xoriço, llonganissa, salami, fuet i sobrassada.

< **Formatges curats:** manxec, parmesà, gouda, emmental, gruyère i camembert.

< **Vegetals fermentats:** xucrut i derivats de la soja.

Els ous, la llet, la carn de bou, el pollastre, el porc, la vedella, el bacallà, la proteïna de la soja, el plàtan, les llavors de mostassa, les algues, les llavors de sèsam i les llavors de gira-sol també tenen una quantitat relativament alta d'histidina.



RECEPTE. CREMA DE PORRO, CARBASSÓ I BRÒCOLI

biocenter
COSMÉTICA Y HOGAR ECOLÓGICOS

TU HOGAR LIMPIO Y SALUDABLE

Ecológicos, veganos,
en plástico reciclado,
de alta eficacia

www.biocenter.es



¿YA TIENES TU
fav  *rita?*

biocop.es

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







Pura eficacia certificada

Estos champús con certificación de origen orgánico tratan y cuidan eficazmente el cuero cabelludo y el cabello.



Desde el grano de cacao hasta la barra

El chocolate Ikalía tiene un alto contenido de manteca de cacao de al menos un 42,9%, mientras que suele ser un mínimo del 18%. Gracias a este alto contenido en manteca de cacao y al saber hacer de nuestros chocolateros profesionales, no se necesita lecitina de soja. Esto significa que el chocolate de Ikalía se compone únicamente de los siguientes ingredientes : cacao, azúcar y, en algunos casos, leche, frutas y especias.



IKALIA es una marca certificada de Saveurs et Nature.
ZA LA GRANDE CHEVASSE - ST SULPICE LE VERDON - 85260 MONTREVERD
www.saveursetnature.com

La exquisita Salchicha BIO de Meica.



Meica macht das Würstchen!

MONSOY

- DESDE 1992 -



TUS BEBIDAS
VEGETALES
ECOLÓGICAS
DE PROXIMIDAD
Y DE CONFIANZA

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

Sabies que al còlon hi habita una molècula clau per aprimar-se?



XEVI VERDAGUER
Psiconeuroimmunòleg | xeviverdaguier.com

El seu nom és acetat i és un àcid gras de cadena curta que fabrica el mateix intestí gros en menjar determinats aliments rics en hidrats de carboni.

Els bacteris de l'intestí gros o còlon fermenten els hidrats de carboni i les proteïnes, alhora que transformen els polifenols (fitoquímics presents en fruites, verdures, llegums i productes lactis) en substàncies biològicament actives. Aquests bacteris també són els que utilitzen els components indigeribles de la dieta per fabricar uns determinats metabòlits que actuen en el còlon i afecten la salut en general. Aquests metabòlits són gasos (hidrogen, CO₂, CH₄, H₂S) i àcids grassos de cadena curta: acetat, butirat i propionat.

Entre altres efectes beneficiosos, els àcids grassos de cadena curta regulen el pH intestinal, el trànsit digestiu, l'absorció de nutrients, l'activitat de les hormones que proporcionen sacietat, la fabricació de colesterol i la lipogènesi. Per tant, per tenir una gran quantitat i diversitat d'aquestes

molècules és aconsellable seguir una dieta en què abundin els hidrats de carboni i que aportí fibra soluble (la que més fermenta) i midó resistent. Com a conseqüència, hi haurà una gran diversitat de bacteris al còlon, concretament bacteris sacarolítics, que fermenten els hidrats de carboni.

Aliments que afavoreixen la fabricació d'acetat

L'acetat provinent de la fermentació al còlon dels carbohidrats fermentables té la capacitat de suprimir la sensació de gana actuant a nivell de l'hipotàlem. Igualment, s'ha comprovat que les persones que fabriquen més acetat tenen menys greix visceral i menys obesitat. Els hidrats de carboni més sensibles a fermentar en forma d'acetat es troben en els aliments següents:

ELS HIDRATS DE CARBONI MÉS SENSIBLES A FERMENTAR EN FORMA D'ACETAT ES TROBEN EN ELS ALIMENTS SEGÜENTS:

< **Nyàmera.** És un tubercle amb aspecte de gingebre arrugat que es menja bullit o cru (ratllat).

< **Yacón.** De textura cruixent i gust lleugerament dolç, aquest tubercle oriünd dels Andes peruans, l'Equador, Colòmbia, Bolívia, l'Argentina i Xile es pot menjar cru, en suc o com a suplement en forma d'extracte. Les fulles i l'arrel es poden prendre en infusió.

< **Jícama.** Un altre tubercle, en aquest cas originari de Mèxic, que es pren cru en amanida o cuinat en forma de sopa o suc.

< **Arrel de xicoira.** Aquest conegut succedani del cafè també es pot cuinar al vapor, afegir-lo a l'amanida...

< **Ordi.** Es troba en la cervesa i en alguns pans.

< **Fruïtes i hortalisses.** Plàtan, ceba, all, porro, espàrrecs i tomàquet.



RECEPTA. VICHYSSEOISE AMB PATATA BLANCA I PARMESÀ



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Nyàmera. ECO. 2. Ordi pelat. **Eco-Salim.** 3. Plàtan de Canàries. ECO

Per què has d'incloure cereals en gra als teus menús?



MARTINA FERRER
Nutrició integrativa i Psiconeuroinmunologa
martina-ferrer.com

El tret diferencial dels cereals integrals en gra és que conserven els seus tres components (segó, endosperma i germen), de manera que mantenen els nutrients propis de cadascun d'aquests. A més, són molt saborosos i permeten múltiples opcions a la cuina.

Els cereals de gra sencer contenen midons, fibra, vitamines, minerals i greixos saludables. Entre altres beneficis, ajuden a regular el trànsit intestinal, alimenten la microbiota i, gràcies a la fibra, afavoreixen una correcta absorció de la glucosa a l'intestí, cosa que evita els pics de glucèmia.

Abans de consumir qualsevol cereal o pseudocereal en gra és imprescindible deixar-lo en remull, rentar-lo bé i, finalment, coure'l en aigua abundant amb llorer o un tros d'alga kombu. L'objectiu és eliminar les substàncies protectores que actuen com a antinutrients a l'intestí i dificulten l'assimilació d'alguns minerals.

Arròs: versàtil i molt popular

L'arròs és un dels cereals més consumits al món gràcies a la seva versatilitat i a les seves diferents varietats: basmati,

rodó, llarg... Recorda que l'arròs vermell no és pròpiament arròs i que l'arròs negre, conegut com a nerone, té quatre vegades més ferro que la resta d'arrossos i molta fibra.

Mill: combina amb dolç i salat

Ric en ferro i magnesi, el mill és un cereal molt energètic segons la medicina xinesa. Pot servir de base per a receptes dolces (flam de mill amb poma i canyella) o salades (croquetes de mill i verdures o pastís de mill amb bacallà i coliflor), i per potenciar-ne el gust s'ha de torrar lleugerament abans de bullir-lo.

Cuscús i búrgul: sèmols de blat

Tots dos queden molt bé en amanida i són ideals per emplenar verdures. El cuscús és una sèmola fina, facilíssima

de preparar, mentre que la sèmola del búrgul és més gruixuda. Sempre que sigui possible, tria'n les versions integrals per garantir l'aportació de vitamines del grup B i minerals.

Ordi i civada: més enllà dels flocs

Malgrat que se solen prendre en flocs, és recomanable consumir civada i ordi en gra. La primera destaca pel seu alt contingut en proteïnes i en un tipus de fibra que disminueix l'absorció del colesterol a l'intestí; i l'ordi atresora una gran quantitat de minerals (potassi, magnesi, calci, ferro i fòsfor) i oligoelements (seleni, zinc, manganès i coure), cosa que el converteix en un aliment magnífic en cas d'estats de carència.

EL CAS DE LA QUINOA I EL FAJOL

Són pseudocereals, cosa que significa que botànicament no són cereals, però sí que en comparteixen moltes propietats, tot i que solen ser més proteics i antioxidants. Tant la quinoa com el fajol són lliures de gluten, tenen un baix índex glucèmic i es consideren superaliments perquè tenen proteïnes d'alta qualitat i aminoàcids essencials.



RECEPTE. CROQUETES DE MILL I REMOLATXA



 < shop.veritas.es >



1. Arròs. **El Granero Integral.** **2.** Mill. **Ecobasics.** **3.** Cuscús d'espelta. **El Granero Integral.** **4.** Búrgul d'espelta. **Biogrà.** **5.** Ordi. **Biogrà.** **6.** Civada. **Ecobasics.** **7.** Quinoa real. **La Finestra sul Cielo.** **8.** Fajol. **Veritas.**



Petits canvis per menjar millor en l'etapa escolar

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

El començament del nou curs és el moment ideal per introduir alguns canvis en l'alimentació familiar i oferir als teus fills una dieta sana i equilibrada que els ajudarà a afrontar el dia a dia plens d'energia.

Durant la infància és quan s'estableixen els hàbits alimentaris que perduraran en l'edat adulta. Per això, els experts remarquen la importància de l'aprenentatge d'unes rutines en família i del rol dels pares en aquest procés educatiu; perquè una dieta sana garanteix una salut millor i ajuda a prevenir malalties.

Les claus inclouen un esmorzar complet i equilibrat; consumir diàriament fruites, verdures i cereals integrals; eliminar en la mesura que sigui possible els refinats i processats; i apostar per la proteïna vegetal, al mateix temps que es redueix la d'origen animal. Fent-ho així, el menú serà més saludable per als més petits, però també per al planeta, gràcies a l'impacte mediambiental de les decisions de compra, ja que el pes recau en els vegetals i no en els aliments d'origen animal.

Aliments frescos i de temporada

La principal recomanació és que el menú s'elabori preferentment a base d'aliments frescos i de temporada –millor de proximitat i ecològics–, i limitar al màxim els processats. La beguda principal ha de ser l'aigua, i per cuinar i condimentar es recomana utilitzar oli d'oliva verge.

Més fruita, verdura i cereals integrals

El petit s'ha d'acostumar a consumir més fruita, hortalisses i fruita seca. Una manera fàcil de fer-ho és afegir sempre una guarnició de vegetals al segon plat, independentment de si el primer és verdura o no. Quant als cereals (pasta, arròs...), millor que siguin integrals, en lloc de refinats, i també és fonamental reduir la presència de sal i sucres.

Menys proteïna d'origen animal

Cal procurar augmentar la presència de proteïna vegetal (llegums, tofu, seitan, tempeh...), restringir la proteïna animal a carn d'origen ecològic (pollastre, vedella) i evitar les carns processades.

Entrepans i tupper per emportar-se a l'escola

El refrigeri de mig matí i el berenar també s'han de revisar: un entrepà de pa de motlle integral, un tupper de fruita fresca ja trossejada, un grapat de fruita seca i fruites dessecades o coquetes d'arròs amb formatge o embotit de qualitat són només algunes idees. Tingues en compte les preferències del nen i organitza un pla setmanal perquè no hagi de menjar sempre el mateix durant l'esbarjo.

Pastissos d'aniversaris saludables

Les festes d'aniversaris no tenen per què celebrar-se al voltant d'una taula plena de brioixeria industrial rica en sucres refinats i greixos trans. Per què no preparar un pastís casolà entre alguns convidats mentre la resta fan treballs manuals, canten cançons o juguen a l'aire lliure?

ELLS TAMBÉ HI PARTICIPEN!

Quan l'objectiu és promoure una bona alimentació és bàsic que el nen assumeixi un paper protagonista: convida'l a participar en la compra, la distribució dels àpats, el disseny del menú, la preparació de receptes, a l'hora de parlar de la cuina i endreçar la cuina, etc.



RECEPTA. PIZZA DE BRÒQUIL I CIREROLS



 < shop.veritas.es >



1. Macarrons integrals. **Romero**. 2. Arròs de gesamí integral. **Biográ**. 3. Tempeh macerat amb tamari. **Vegetalia**. 4. Seitan fresc. **Natursoy**. 5. Còctel de fruita seca. **Veritas**. 6. Coquetes de blat de moro i orenga. **Natursoy**.

♦ *Carlit* ♦

Menja ràpid, menja fàcil,
100% natural

Reivindiquem el nostre origen

Trinxat de la Cerdanya, elaborat cada dia a Puigcerdà



Enviament gratuït
Per compres superiors a 40€



Pagament segur
Valorem la teva seguretat



Lliurament 48-72 hores



1 minut
a la paella o
al microones



www.carlit.cat



Happy
Coco!
© by Nature

Happy Coco es Irresistiblemente delicioso!

Cremoso, delicioso y respetuoso
con el medio ambiente.

Ahora ya puedes disfrutar del sabor con la conciencia tranquila
porque nuestra gama a base de coco además es:



- Vegano y orgánico
- Leche de coco natural y de comercio justo
- 100% CO2 Neutral

**LA FINESTRA
SUL CIELO**

L'AUTÈNTICA
pasta fresca italiana

100% vegana Feta a mà Farcida d'originals sabors

← soc Bio

NOVETAT!

0% CARN

BURGER VEGANA

NATURSOY
BUENOS DESDE EL ORIGEN

100% SABOR

0% CARNE
BURGER VEGANA
100% SABOR
200g

RIC EN PROTEÍNES
27 G
PROTEÍNES
PER PORCIO

73% SEITAN

DESCOBREIX LA NOVA FAMÍLIA
0% CARN A LA TEVA NEVERA

¡PURO PLACER ECOLÓGICO!

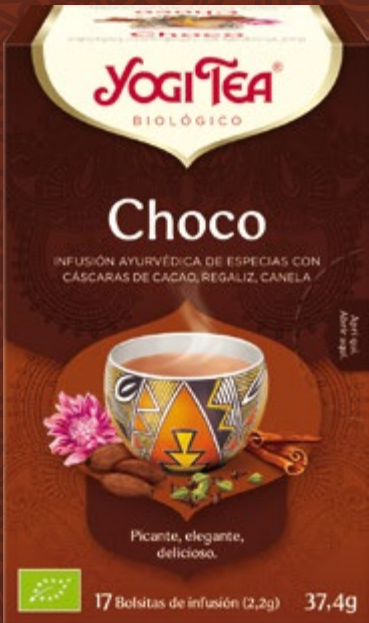
**Paul
SÖBBEKE**
BIO-PIONIER SEIT 1988

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



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

YOGI TEA® BIOLÓGICO



Choco
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE ESPECIAS CON
CÁSCARAS DE CACAÓ, REGALIZ, CANELA

Picante, elegante,
delicioso.

17 Bolsitas de infusión (2,2g) 37,4g



Picante, elegante,
delicioso.

Cáscara
de cacao

Regaliz

Canela



Gaudeix dels suc natural de cítrics, directes de fruita fresca
ecològica de temporada

www.calvalls.com



Mandarina 200 ml

proximitat 100% natural fruita fresca del país

Llimonada 200 ml

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





PA TORRAT

BIO

Santiveri

SEMPRE
SE'T POSA
BÉ

www.santiveri.com

¿Te tiñes en casa? ¡Pásate a la coloración natural!

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud

¿Quieres cubrir tus primeras canas? ¿Estás pensando en cambiar tu color de pelo? ¿Te tiñes habitualmente y notas tu melena estropeada?... Lo mejor para tu cabello, tu salud y el medio ambiente, son las coloraciones ecológicas y naturales: están formuladas sin amoníaco y con pigmentos vegetales y aceites esenciales, que nutren y fortalecen la fibra capilar.

Para entender el proceso de teñir el cabello es fundamental conocer su estructura: el pelo tiene una parte externa, la cutícula; una intermedia, el córtex, en la que se localiza la pigmentación natural; y una interna, la médula. Los tintes permanentes no se van con los lavados porque penetran hasta el córtex y modifican el color, mientras que los temporales simplemente se depositan sobre la cutícula superponiéndose sobre los pigmentos naturales.

Los productos de coloración industriales suelen contener ingredientes químicos muy agresivos que deterioran las fibras capilares y son susceptibles de provocar irritaciones, pérdida de cabello y alteraciones hormonales. Además de parabenos, los tintes no ecológicos suelen contener: PPD (parafenilendiamina), que causa dermati-

tis y eczemas; resorcinol, un disruptor endocrino que puede afectar al sistema inmunitario; amoníaco, muy irritante; y peróxido de hidrógeno. Este último es inocuo de forma individual, pero en combinación con el PPD resulta altamente tóxico.

Tintes permanentes

Los tintes permanentes ecológicos proporcionan la máxima coloración y protección, manteniendo el equilibrio del cuero cabelludo. Para lograrlo, su fórmula está enriquecida con keratina vegetal e ingredientes naturales: el aceite de semillas de sésamo nutre y protege el color, gracias a su alto contenido en vitamina E y ácidos grasos; el extracto de girasol da brillo y vigor; y el aceite de argán restaura y regenera.

Reflejos temporales

Cuando el objetivo es disimular las canas o conseguir reflejos brillantes que van desapareciendo gradualmente con los lavados, las cremas colorantes semipermanentes ecológicas son una gran opción. Totalmente compatibles con cabellos teñidos con tintes permanentes, contienen henna para reavivar el color, aloe vera para hidratar

y proteger, jojoba para aportar brillo y suavidad, y aminoácidos de trigo y soja que reestructuran la fibra capilar.

Henna: el poder de las plantas

Utilizada desde tiempos inmemoriales, la henna es el polvo que se obtiene de triturar las hojas secas de un arbusto llamado Lawsonia inermis. Este arbusto contiene una molécula que, al interactuar con la queratina natural del cabello, que se encuentra en la cutícula, lo tiñe de un intenso tono cobrizo, aunque el resultado puede variar según sea el color base de tu pelo. Asimismo, nutre, da volumen y no altera el pH de la piel.

¿NECESITAS UN RETOQUE?

Los espráis para camuflar las raíces y recuperar el color uniforme son perfectos para alargar el tiempo entre tinte y tinte, ya que se eliminan fácilmente con el champú. Los ecológicos reestructuran, protegen y previenen la sequedad gracias a ingredientes como el aceite de argán.

 < shop.veritas.es >



1. Tinte castaño. **Corpore Sano**. 2. Tinte rubio. **Rapid Biokap**. 3. Crema henna color chocolate. **Corpore Sano**.



Reforça la salut dels cabells i frena'n la caiguda

AMB LA COL·LABORACIÓ D'**ECORGANIC**

Que l'alimentació influeix en la salut està fora de dubte, igual que ho fa en l'estat d'ànim i en l'aspecte de la pell i els cabells. Per això, és fonamental nodrir els cabells des de dins i així aportar-los tots els nutrients que necessiten per créixer forts i sans.



La deficiència d'unes certes vitamines i minerals altera la síntesi dels cabells, alhora que en promou la fragilitat i fa que caiguin. Perquè creixin adequadament, cal proporcionar-los determinats nutrients, com el zinc, les vitamines del grup B i alguns aminoàcids. Aquests últims –com la metionina i la cisteïna– són precursors de la queratina, el principal component de la fibra capil·lar.

Per la seva part, el zinc és un activador d'enzims que estimula la transformació de les proteïnes, que proporcionen els enllaços necessaris per a l'estructura dels cabells, i en promou la regeneració. I les vitamines del grup B exerceixen un paper fisiològic essencial en el metabolisme cel·lular i la seva deficiència pot tenir relació amb la caiguda estacional.

Capil i-complex

Aquestes càpsules contenen aminoàcids ensofrats (L-metionina i L-cisteïna), vitamines del grup B, minerals (zinc i seleni), relacionats amb la bona salut capil·lar, i ginkgo, per millorar la circulació cerebral.

Àcids grassos omega-3 plus (50% dha)

La suplementació prolongada amb àcids grassos omega-3 EPA i DHA millora el creixement dels cabells i n'alenteix la caiguda.

Llevat de cervesa i germen de blat

El germen de blat és ric en vitamina E i àcids grassos, dos nutrients fonamentals per al manteniment dels cabells; mentre que el llevat de cervesa conté vitamines del grup B, seleni, zinc, sílice i aminoàcids ensofrats.

Suc d'aloè vera

L'aloè vera enforteix i nodreix els fol·licles capil·lars, cosa que prevé la caiguda dels cabells.

Alga espirulina

Aquesta alga unicel·lular blava verdosa és una font molt important de proteïnes, vitamines i minerals.

 < shop.veritas.es >



1. Càpsules Capil i-complex. 2. Perles d'omega 3. Càpsules de lecitina, germen de blat i llevat. 4. Suc d'aloè vera. 5. Comprimits d'espirulina. **Ecorganic.**

TENS
ALGUN
DUBTE
SOBRE ELS NOSTRES
COMPLEMENTES
ALIMENTARIS?

NOU
SERVEI

Escaneja aquest codi
o contacta amb el
602 533 824
per iniciar un
xat de WhatsApp!



Disruptors endocrins: què són i com evitar-los



MARTA LEÓN

Alimentació i salut femenina | martaleon.com

Segurament has sentit parlar en moltes ocasions dels disruptors endocrins i de com en són de perjudicials. El motiu pel qual aquestes substàncies resulten tan perilloses és que es comporten com hormones sense ser-ho, cosa que confon l'organisme i altera el seu equilibri.

Els disruptors endocrins tenen afinitat pels òrgans i les glàndules amb activitat hormonal, com pits, ovaris, úter, tiroides o la pròstata en el cas dels homes. En funció de la quantitat a què estiguem exposades i la nostra sensibilitat, l'efecte serà més gran o més petit. Entre els diferents trastorns dels quals poden ser responsables hi ha l'arribada més d'hora de la primera menstruació, les regles abundants, l'endometriosis, la menopausa precoç, les alteracions de la funció tiroïdal o fins i tot els càncers hormonaus.

Molts d'aquests tòxics conviuen amb nosaltres des que naixem; d'aquí ve que l'exposició zero no existeixi i tots, en més o menys grau, hi estiguem en contacte. La bona notícia és que el cos és capaç d'eliminar-ne una certa quantitat a través de l'orina, la femta, la suor i fins i tot la sang menstrual, però com que no ho aconsegueix íntegrament, és im-

peratiu aprendre a minimitzar l'entrada d'aquestes substàncies nocives a l'organisme.

Rebutja els plàstics

< Vigila amb el cafè take away. Els gots d'un sol ús tenen un recobriment plàstic que, en contacte amb el líquid calent, dissol part del seu contingut en la beguda. Per això, és millor optar per una tassa o un got de vidre.

< No escalfis el menjar en tupperes de plàstic. Si sols utilitzar el microones, és millor que escalfis el menjar en un tupper de vidre o en un plat.

< Ves amb compte amb les ampolles d'aigua que deixes al cotxe. Els pot tocar el sol o estar exposades a temperatures altes, dos factors que afavoreixen la dissolució del plàstic en l'aigua.

**RECEPTA. CREMA DE LLOMBARDA I XIRIVIA****Menjar ecològic
i higiene íntima sense tòxics**

Els aliments ecològics sempre són l'opció més sana i sostenible, sobretot si els tries a granel o envasats en vidre. Quant als productes d'higiene íntima femenina, és important que siguin de cotó ecològic o de tela, tot i que també hi ha altres opcions igualment adequades, com la copa menstrual o les calcetes menstruals reutilitzables.

Aquest últim punt és especialment important per a les dones, tal com demostren les recerques que s'han dut a terme a la Universitat de Granada, liderades per l'equip dels doctors Enriqueta Barranco i Nicolás Olea. Els resultats indiquen que una de les principals fonts de disruptors endocrins són els productes d'higiene íntima, per la qual cosa triar productes respectuosos amb el planeta, i també amb el cos, pot ser un gest senzill, però amb una gran repercussió en la salut femenina. T'has parat a pensar alguna vegada quantes vegades menstrua una dona al llarg de la seva vida?

VIGILA AMB EL CAFÈ TAKE AWAY. ELS GOTS D'UN SOL ÚS TENEN UN RECOBRIMENT PLÀSTIC QUE, EN CONTACTE AMB EL LÍQUID CALENT, DISSOL PART DEL SEU CONTINGUT EN LA BEGUDA. PER AIXÒ, ÉS MILLOR OPTAR PER UNA TASSA O UN GOT DE VIDRE.

MÉS INFORMACIÓ

Vols saber més sobre el tema?
No et perdís aquest vídeo i deixa'ns un comentari al YouTube si t'ha agradat!

**YouTube**

Jaume Giménez, dietista-nutricionista expert en nutrició esportiva

“A un mal esportista la nutrició mai el farà millor, però a un gran esportista el pot convertir en excepcional”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Jaume Giménez és una de les grans autoritats del nostre país quan es parla de nutrició per a esportistes. És autor de diversos llibres sobre el tema, imparteix classes al Màster de Nutrició en l'Activitat Física i l'Esport de la UB i des de la seva consulta a Nutritional Coaching atén molts esportistes d'elit per ajudar-los a fer realitat els seus somnis.

Què és la nutrició esportiva, exactament?

És una branca de la nutrició especialitzada a cobrir els requeriments de la gent que fa exercici físic o que practica esport. Sobretot, serveix per trobar-se millor, però també per poder fer activitat física amb més qualitat, perquè si el cos disposa d'energia l'exercici sempre serà millor. També ajuda a millorar la composició corporal si aquest és un dels objectius i, evidentment, també pot ajudar a incrementar el rendiment esportiu.

Quan pensem en nutrició esportiva molta gent té al cap suplementes i productes específics. Per què?

Per dues raons: una, perquè hi ha un màrqueting brutal; i la segona, perquè a l'ésser humà li agraden les dreceres. Molta gent pensa que prenent suplementació aconseguiran arribar més ràpid al seu objectiu, quan en realitat no és així. Si féssim una piràmide, a la base de la persona que fa esport hi hauria d'haver bons hàbits d'alimentació, hidratació i descans. La suplementació és a la punta de la piràmide, és la cirereta del pastís i en cap cas ha de ser l'eix central.

“QUALSEVOL PERSONA QUE S’ENTRENI MÉS D’UNA HORA AL DIA NECESSITA MÉS NUTRIENTS.”

Jaume Giménez



Un esportista té més requeriments de nutrients? Rendirà més si menja bé?

Qualsevol persona que tingui un volum d'entrenament superior a una hora al dia necessita més nutrients, més carbohidrats o més proteïna, entre d'altres, perquè hi ha un desgast. I l'esportista que menja bé té moltes més probabilitats de rendir millor. De fet, hi ha una dita que diu que a un mal esportista la nutrició mai el farà millor, però a un gran esportista la nutrició el pot convertir en excepcional.

Quins són els errors més habituals abans d'una competició?

El principal és no prendre els hidrats de carboni que es necessiten i que no siguin de la qualitat que es necessita. A les hores prèvies d'una maratón et trobes les cafeteries al voltant de la sortida plenes de gent menjant crois-

sants o magdalenes amb cafè amb llet: un desastre. D'altra banda, hi ha molts esportistes que prenen molta més proteïna de la que necessiten pensant que això els ajudarà a millorar el rendiment.

La hidratació tampoc rep la importància que es mereix.

S'ha de tenir tant en compte com la nutrició, o fins i tot més, ja que un esportista que es deshidrata redueix el seu rendiment de manera sobtada i casos greus de deshidratació impliquen risc per la vida.

Hi ha alguna moda a la nutrició esportiva que et preocupi com a professional?

La moda del dejuni intermitent no em sembla incorrecta, però s'ha de fer bé i amb un objectiu clar, i si es fa per perdre pes, ja et dic que no. Fet amb

una bona supervisió pot tenir algun benefici, però depèn de molts factors. I després hi ha la dieta cetogènica, que és més controvertida: les investigacions i la mateixa experiència ens diuen que, en molts esports, aquesta dieta no només no millora, sinó que redueix el rendiment, sobretot quan hi ha molta intensitat, com és el cas del cross-fit. No hi estic en contra, però s'ha de fer amb objectius concrets i sota supervisió.

Molta gent creu que, com que practica esport, pot menjar el que vulgui perquè ho crema tot.

Sí, però això no és cert. La qualitat nutricional dels aliments és clau. Hem vist amb estudis que les grans ingestes de sucre refinat que fan alguns esportistes generen molts més problemes cardiovasculars a llarg termini. Res és de franc i fer esport no compensa una dieta malsana.

Beneficios nutricionales de la patata ecológica



M. D. Raigón

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

Cuesta imaginar una cocina sin patatas, ya sean fritas, guisadas, salteadas, al vapor... Muy sabrosas, las ecológicas son mucho más nutritivas que las no ecológicas y se cocinan antes porque tienen menos agua.



< ANÁLISIS COMPARATIVO >

Blanca, roja o morada, la patata es un ingrediente imprescindible en las gastronomías de todo el mundo gracias a su gran versatilidad, pero también a su nada desdeñable valor nutricional: además de ser muy digestiva, aporta proteínas, minerales, hidratos de carbono, fibra y vitaminas B6 y C.

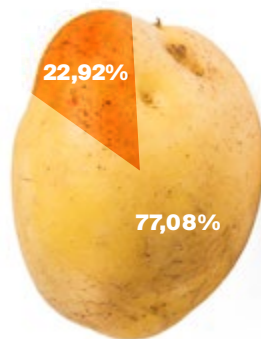
Al igual que ocurre con otros alimentos, la agricultura ecológica mejora su composición nutricional de forma significativa, tal como demuestran distintos estudios comparativos. Por

ejemplo, la patata ecológica tiene un porcentaje de agua del 77,08% frente al 82,68% de la no ecológica; unas diferencias que se deben a la mayor fertilización nitrogenada de esta última (figura 1). El hecho de tener menos agua se convierte en una ventaja a favor de la patata ecológica porque se fríe antes y ese hecho implica un ahorro energético y de tiempo.

Figura 1. Niveles de humedad y materia seca en patatas ecológicas y no ecológicas.

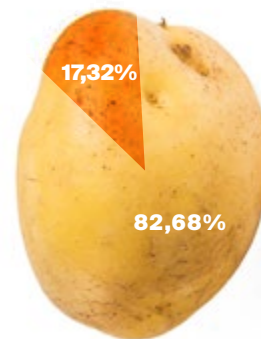
ECOLÓGICA

- Materia seca
- Humedad



NO ECOLÓGICA

- Materia seca
- Humedad



RECETA. LENTEJAS GUIADAS CON PARMENTIER



Concentra más nutrientes

La fracción en la que se acumulan los nutrientes presentes en los vegetales es siempre la materia seca, por eso es tan importante que el nivel de esta sea alto. El contenido de materia seca en la patata ecológica es del 22,92% en oposición al 17,32% de la no ecológica, lo que significa que la primera resulta más nutritiva (figura 1).

Asimismo, las patatas contienen entre el 16 y el 20% de hidratos de carbono complejos, como el almidón. En el caso de las ecológicas, la proporción de almidón acumulado es de 15,93%, mientras que la que se acumula en los tubérculos no ecológicos se sitúa en 11,33%. Un dato que implica que la patata ecológica sintetiza y ostenta un 28,88% más de almidón que la no ecológica (figura 2).

Aporta muchos minerales, en especial potasio

La patata destaca por sus niveles de fibra y minerales, especialmente potasio, calcio, magnesio y fósforo. Igualmente, aporta una escasa cantidad de sodio y por ese motivo se recomienda en dietas que deben ser bajas en este mineral. Por su parte, el potasio posee reconocidas propiedades vasodilatadoras y se aconseja para combatir la presión arterial alta y facilitar la diuresis. Las patatas de cultivo ecológico aportan un 7,35% más de potasio que las no ecológicas: las primeras acumulan 451 mg por cada 100 g y las segundas, 418 mg. Así, y dado que la ingesta diaria admisible de potasio para una persona adulta es de 4700 mg, si la patata fuera la única fuente de potasio en nuestra dieta tendríamos que consumir 100 g más de patata no ecológica para alcanzar la dosis de necesaria de este mineral (figura 3).

LA PATATA DESTACA POR SUS NIVELES DE FIBRA Y MINERALES, ESPECIALMENTE POTASIO, CALCIO, MAGNESIO Y FÓSFORO.

Figura 2. Niveles de almidón en patatas ecológicas y no ecológicas.



Figura 3. Niveles de potasio en patatas de origen ecológico y no ecológico.



MÁS INFORMACIÓN

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

< Zeiger, E. 1998. α -Chaconine [20562-03-2] and α -Solanine [20562-02-1]. Review of Toxicological Literature. National Institute of Environmental Health Sciences. Research Triangle Park, North Carolina.





Quins ingredients no ha de portar el teu desodorant?

El desodorant és un dels productes d'higiene diària més habituals i són diversos els estudis científics que alerten del perill que suposa la presència de determinades substàncies nocives en la seva composició. Entre els efectes més nocius hi ha les alteracions hormonals i el càncer de mama. Des de fa temps, els científics investiguen la relació entre l'ús de desodorants i l'increment del risc de patir càncer de mama. Per exemple, hi ha un estudi que associa el fet que les dones hagin fet servir productes antitranspirants amb més intensitat amb un diagnòstic de la malaltia a una edat més primerenca. Igualment, hi ha recerques que mostren l'existència de compostos de coneguda genotoxicitat que podrien afavorir una inestabilitat genètica més gran precisament a les zones exteriors de la mama, les més pròximes a l'axil·la; i aquesta inestabilitat en els gens podria propiciar el desenvolupament tumoral.

Sals d'alumini

Aquestes substàncies amb poder antitranspirant han estat objecte de diferents recerques científiques, que han associat l'alumini a conseqüències genotòxiques, bé sigui alterant l'ADN o causant efectes epigenètics. A més, recerques realitzades amb cultius de cèl·lules mamàries han constatat que aquestes es poden convertir en canceroses en exposar-se al clorur d'alumini. Concretament, un estudi va trobar una relació entre l'ús a llarg termini de productes cosmètics en axil·les i un risc més alt de desenvolupar càncer de mama: les dones que reportaven que feien servir desodorants diverses vegades al dia abans dels 30 anys tenien gairebé tres vegades més risc. És cert que alguns desodorants naturals utilitzen sals d'alumini en forma de Potassium alum, però aquestes resulten innòcues perquè no tapen els porus, ja que són molècules més petites que les sals d'alumini més comunes o zirconi, com l'Aluminum chlorohydrate i l'Aluminium zirconium pentachlorohydrate.

Ftalats

Se solen utilitzar per facilitar que el desodorant es quedi a la pell i un estudi ha evidenciat que la presència de metabòlits de ftalats en l'orina era molt més gran entre

les dones que utilitzaven una sèrie de productes –entre els quals hi havia el desodorant–, que entre les que no els utilitzaven.

Triclosan

Segons algunes recerques, aquest agent microbià podria estar vinculat a alteracions hormonals i al càncer de mama. Així mateix, s'ha constatat que els nivells de triclosan en la llet materna es poden veure incrementats per l'ús de cosmètics a les axil·les.

DES DE FA TEMPS, ELS CIENTÍFICS INVESTIGUEN LA RELACIÓ ENTRE L'ÚS DE DESODORANTS I L'INCREMENT DEL RISC DE PATIR CÀNCER DE MAMA.

Parabens

Un altre dels grups de substàncies sintètiques que la literatura científica relaciona amb el càncer de mama i que poden ser presents en els desodorants són els parabens, usats com a conservants. Així, els científics van detectar un o més parabens en 159 de les 160 mostres de desenes de teixit de càncer de mama i en un 60% es van trobar els cinc parabens mesurats. Algunes recerques suggereixen que substàncies com methyl-, proptl- i butylparaben, tant aïlladament com en combinació, podrien augmentar el risc i contribuir al creixement de tumors existents.

Fragàncies sintètiques

La indústria de les fragàncies utilitza unes 400 substàncies químiques diferents, bona part d'aquestes sintètiques. Molt habituals en els desodorants, les fragàncies artificials han estat vinculades pels estudis científics a possibles problemes de salut, com la disrupció endocrina i el càncer.



ECOPARADIS

HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA



El huevo es un alimento muy nutritivo...

Es una fuente de proteínas

contiene vitaminas A y D

contiene los nueve aminoácidos esenciales



Es rico en hierro y fósforo

contiene vitaminas B, B1, B2, B3

Nuevo

"La naturaleza es segura, mi pañal también"




MOLTEX
PURE & NATURE



hasta **12h** de PROTECCIÓN día y noche

100%

libre de sustancias nocivas



velo interior natural



producido con energía limpia



Fabricado
en Francia

¿ CONOCES REALMENTE EL CHOCOLATE KAOKA® ?



Kaoka, un chocolate orgánico y ético desde hace 30 años.

Cantero de Letur

KÉFIR aqua

Todos los beneficios
probióticos del kéfir, en una
bebida ligera y refrescante

limón y jengibre

REDUCE PLÁSTICOS **1990** **BIO** **ES ECO 003 OM**

www.elcanterodeletur.com

@elcanterodeletur @canterodeletur

Pa de sègol: saborós, intens i saludable

Estem davant d'un pa d'allò més complet, començant pel seu inconfusible gust una mica àcid, una textura densa i les propietats que li concedeix el cereal que li dona nom. Molt ric en fibra, el sègol té un gran poder saciant i destaca pel seu contingut en vitamines del grup B i minerals antioxidants, com el seleni i el zinc.



De color fosc, molla compacta i paladar potent, el pa de sègol és una excel·lent opció nutricional i un tresor a la cuina: es conserva tendre uns quants dies i va bé amb qualsevol ingredient. El sègol pertany a la família del blat i, tot i que té menys gluten que aquest últim, tampoc és apte per a celíacs.

Al nostre obrador elaborem pa de motlle 100% de sègol, que fem amb farina de sègol ecològica i massa mare de sègol, de manera que aconseguim un producte deliciós i molt aromàtic; i, d'altra banda, també tenim la barra i el rodó, fets amb farina de sègol i farina integral de blat, una combinació extraordinàriament sana i equilibrada.

Ajuda a prevenir el restrenyiment

El sègol atresora un gran nombre de minerals: ferro, fòsfor, magnesi, seleni, zinc, potassi i calci; un bon repertori de vitamines dels grups B i E; i també lisina, un aminoàcid essencial que és imprescindible per a la producció de col·lagen i elastina, dues proteïnes necessàries per a l'òptim estat de la pell. Així mateix, posseeix fibra soluble, que –gràcies al seu contingut en mucíl·lags– regula el trànsit intestinal, recompon el sistema digestiu i retarda l'absorció dels hidrats de carboni. D'aquí el poder saciant del pa de sègol, que el fa molt adequat per a les dietes d'aprimament o quan l'objectiu és mantenir el pes.



AL NOSTRE OBRADOR ELABOREM PA DE MOTLLE 100% DE SÈGOL, QUE FEM AMB FARINA DE SÈGOL ECOLÒGICA I MASSA MARE DE SÈGOL, DE MANERA QUE ACONSEGUIM UN PRODUCTE DELICIÓS I MOLT AROMÀTIC.

COMBINA'L COM VULGUIS!

Simplement al natural amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra el pa de sègol és exquisit, tot i que també és perfecte per acompanyar una amanida o prendre amb melmelada, formatge, embotit o paté. A més, el de motlle és ideal per preparar canapès o el sandvitx de l'esmorzar i el berenar dels nens.



Aliments ecològics amb valor social

En degustar cada pizza, pasta fresca, paté... d'Aliments Onyar no només gaudeixes d'una autèntica menja per al paladar, sinó que contribueixes a aconseguir una societat més justa i sostenible. Perquè darrere dels seus productes ecològics hi ha una història de proximitat, elaboració artesana i compromís social.





PIZZA AMB MASSA MARE

Veritables estrelles del catàleg d'Onyar, les pizzes fresques s'elaboren a partir de massa mare, cosa que els proporciona la intensa aroma i el gran sabor que les caracteritza. "Les fem a partir d'una selecció de quatre farines ecològiques, una combinació que permet treballar la massa i obtenir unes bases fines i cruixents", explica Ramírez. A Veritas trobaràs una de les seves combinacions més saboroses i saludables: la pizza d'espínacs i xampinyons, amb salsa de tomàquet, mozzarella i orenga.



RAVIOLIS DE GUSTOS SORPRENENTS

Les seves varietats de pasta fresca estan fetes amb sèmola de blat dur ecològic, una matèria primera de gran qualitat amb la qual aconseguirien una massa extraordinària que es complementa amb ingredients també ecològics, cosa que dona lloc a combinacions singulars i plenes de sabor, com els raviolis de xitake i carbassó; els de tomàquet, alfàbrega i olives; els de formatge de cabra i pastanaga, i els de formatge blau i ceba caramel·litzada.





Des del primer dia, el projecte d'Aliments Onyar s'ha distingit pels seus valors afegits: la matèria primera ecològica, l'elaboració artesanal, l'absència d'additius, la proximitat, la sostenibilitat, la difusió de l'alimentació saludable i la creació de llocs de treball per a col·lectius desfavorits. De fet, és l'únic obrador d'alimentació ecològica que produeix pasta i pizza fresques a Catalunya amb una finalitat social i un dels nostres proveïdors més compromesos. Marta Ramírez, responsable de comunicació i màrqueting de la Fundació Ramon Noguera, explica que, tot i que "ens vam conèixer per casualitat, ja feia temps que teníem interès a treballar amb Veritas, i des del principi ens vam entendre a la perfecció perquè compartim objectius i totes dues entitats busquem aconseguir una societat més justa i sostenible i oferir aliments ecològics, sans i de proximitat".

Obrador sostenible i de proximitat

Situat a Girona, forma part del projecte social de la Fundació Ramon Noguera per promoure la inserció laboral de persones amb discapacitat intel·lectual, que desenvolupen diferents tasques: des de la producció dels productes fins a l'envasament i conservació, passant per l'etiquetatge.

Sens dubte, el valor social distingeix els seus productes de la resta dels del mercat, però també ho fa que siguin de proximitat i sostenibles. "Els nostres col·laboradors i proveïdors solen ser de la zona, cosa que té un doble benefici: d'una banda, ajudem a crear comunitat; i de l'altra, com que es redueix moltíssim el transport, minimitzem notablement la petjada de carboni", afirma Ramírez. Totalment compromesos amb el medi ambient, l'energia que utilitzen és 100% verda i les instal·lacions disposen d'un sistema de refrigeració per diòxid de carboni, un refrigerant natural que redueix l'impacte ambiental respecte d'altres gasos convencionals com els halògens.

Ingredients naturals

Tots els seus productes provenen de l'agricultura ecològica: "Els elaborem amb ingredients naturals, frescos i de qualitat, i en cap cas s'afegeixen conservants, ni colorants ni additius d'origen químic durant el procés de transformació". Estan certificats pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) i la seva especialitat són les pizzes i pastes fresques, els patés i altres elaborats. Avui dia, "subministrem a Veritas raviolis frescos, pizza fresca i paté de xiitake, un bolet amb moltes propietats medicinals, que té un gust i una textura únics".



Challenge Veritas: Producció i consum responsables

Seguim endavant amb el Challenge Veritas! La nostra proposta és que junts fem avançar els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i aquest mes d'octubre els reptes recauen sobre l'Objectiu 12: Producció i consum responsables.



Challenge 1:

Planifica els menús setmanals.

☐

Challenge 2:

Evita comprar envasos de plàstic.

☐

Challenge 3:

Dona la roba que no utilitzes.

☐

Què més puc fer?

“Menys és més” és l'essència de l'**Objectiu 12** dels ODS perquè consisteix a fer més i millor amb menys. Es tracta de ser conscients del que produïm, comprem i consumim per no malgastar res; a més d'informar-nos i adquirir productes que s'hagin produït de manera responsable, sostenible i justa. A Veritas treballem cada dia per fer possible aquest objectiu i t'expliquem com ho fem:

 **< Establim relacions de proximitat amb productors sostenibles.** Compartim valors i filosofia amb els nostres proveïdors i el nostre objectiu comú és seguir un model de producció ecològica i sostenible per poder oferir aliments respectuosos amb les persones i el planeta.

 **< Tenim un impacte positiu en els nostres uniformes.** L'aigua és un recurs imprescindible i escàs, per això fem un consum responsable i impulsem projectes per reduir-ne l'ús. Així, produïm els nostres uniformes de manera sostenible i els elaborem amb materials reciclats i respectuosos amb el planeta; una iniciativa amb la qual hem estalviat més de 16 milions de litres d'aigua durant la seva confecció.

 **< Apostem pels envasos sostenibles.** Utilitzem envasos respectuosos amb el medi ambient, com l'RPET, els materials compostables, l'alumini reciclable i el vidre. Un bon exemple d'això són les més de 34 referències de la marca Ecorganic, l'envàs de les quals és compostable, o els envasos retornables de vidre de l'aigua Sant Aniol. I també hem dissenyat unes noves safates sostenibles per als plats per emportar de la Cuina Veritas.

 **< Consumim energia verda.** La nostra llum prové d'energies renovables i, gràcies a aquesta pràctica, el 2020 vam estalviar més de 3 milions de kg de CO₂, una dada que equival aproximadament a un estalvi de 23.000 quilòmetres amb cotxe.

 **< Donem una segona vida a la roba.** La compra massiva de roba fa que només a Catalunya es generin al voltant de 20 kg de residu tèxtil per habitant cada any. Davant d'aquesta dada, promovem el Veritas Textile Project, un servei que s'impulsa des de la botiga online de Veritas mitjançant el qual recollim gratis la roba, el calçat i els complements que ja no s'utilitzen i els portem a la Fundació Humana perquè tinguin una segona vida. Amb aquesta iniciativa, durant els sis primers mesos del 2021, hem aconseguit recuperar l'equivalent a 5.300 peces de roba i calçat que han estat reutilitzades o reciclades amb finalitats socials.

LA NOSTRA LLUM PROVÉ D'ENERGIES RENOVABLES I, GRÀCIES A AQUESTA PRÀCTICA, EL 2020 VAM ESTALVIAR MÉS DE 3 MILIONS DE KG DE CO₂.

I tu, com pots ajudar?

Perquè el consum sigui responsable cal canviar els patrons de consum cap a altres de més sostenibles. Aquests són els reptes que et proposem per a aquest mes d'octubre:

Challenge 1: Planifica els menús setmanals.

Organitza els menús amb antelació i compra únicament els aliments que consumiràs; així no tindràs menjar de més i evitaràs que caduqui o es faci malbé. Igualment, tria productes ecològics i sostenibles i recorda que a Veritas apostem per un model d'alimentació sostenible i que als nostres supermercats només trobaràs productes ecològics.

Challenge 2: Evita comprar envasos de plàstic.

Aquest repte consisteix a reduir en un 50% tots els envasos de plàstic, cosa que significa que si normalment produeixes dues bosses de plàstic a la setmana, només n'hauries de produir una. Per aconseguir-ho, és imprescindible fer una compra responsable dels recursos i els aliments que consumeixes: compra a granel, fes servir bosses reutilitzables, adquireix aliments que estiguin en envasos compostables i beu aigua de l'aixeta filtrada en lloc de comprar ampelles d'aigua de plàstic. A Veritas oferim una àmplia gamma d'aliments amb envasos compostables.

Challenge 3: Dona la roba que no utilitzes.

Aprofita el canvi d'armari per donar les peces que ja no et poses a una entitat social i tingues present que en comprar online a Veritas et recollim la roba a casa. Procura no comprar roba que no necessites i si et vols renovar el vestuari, inclina't per la moda sostenible o la roba de segona mà.





Provoquem
UN CANVI



Un any treballant per provocar un canvi

Continuem lluitant per canviar situacions que ens semblen injustes! Veritas du a terme la seva activitat d'acord amb la missió de generar un impacte positiu en la salut de les persones i el planeta. Per això, des de fa un any impulsem una campanya d'activisme empresarial per reclamar canvis legislatius i continuem treballant per aconseguir els nostres propòsits.

El mes d'octubre de l'any passat, vam iniciar el projecte "Provoquem un canvi", una iniciativa amb la qual pretenem impulsar canvis legislatius orientats a revertir situacions injustes, protegir el medi ambient i millorar la salut i qualitat de vida de les persones. D'aquesta manera, reclamem aquestes tres prioritats:

<Reduir l'IVA dels productes d'higiene femenina del 10% al 4%

<Reduir l'IVA dels bolquers infantils del 21% al 4%

<Concretar ajudes econòmiques per a les persones celíaques

Al cap d'un any de vida del projecte, continuem treballant per provocar un canvi. No obstant això, mentre el canvi no arriba, des de Veritas continuem assumint la diferència de l'IVA dels productes d'higiene femenina i dels bolquers, i donem ajudes perquè les persones celíaques no paguin el sobrecost dels aliments sense gluten.

En aquest sentit, durant aquest últim any, les persones que han comprat productes d'higiene femenina o bolquers han tingut un estalvi total que supera els 35.000 euros. D'altra banda, s'han bescanviat un total de 963 cupons en productes per a celíacs amb un valor total de més de 6.300 euros. D'aquesta manera, en conjunt hem dedicat un esforç que supera els 40.000 euros a causes que ens semblen justes.

Amb aquestes xifres volem denunciar el sobrecost que milers de persones han d'assumir per comprar articles de primera necessitat. Fins que el canvi no sigui efectiu, i es facin efectives lleis que reverteixin aquestes situacions, continuarem impulsant aquestes iniciatives i continuarem treballant per aconseguir-ho. En breu estrenarem una nova web en què es podrà trobar tota la informació del projecte.



Pèsols amb pernil de la Cuina Veritas

CLUB
Veritas

CUPÓ: GUISANTES

Estrenem una nova recepta a la Cuina Veritas: pèsols amb pernil. Un plat fet com a casa amb pèsols tendres i pernil, que li dona tot el sabor. A més, com a totes les referències de la Cuina Veritas, tots els ingredients són ecològics. Gaudeix d'aquesta nova proposta!



Cereals infantils Triboo

CLUB
Veritas

CUPÓ: CEREALES

Smileat llança al mercat una proposta revolucionària d'esmorzars per a tota la família: els cereals infantils Triboo, els primers amb un 0% de sucres afegits i proteïna de llegum. De textura cruixent i gust dolç, aquests cereals ecològics, amb un alt contingut en fibra i molt baixos en sal, estan disponibles amb xocolata i sense. Dues delícies que faran que els teus esmorzars siguin saludables i divertits!



Burger 0% carn Natursoy

CLUB
Veritas

CUPÓ: BURGER

La marca Natursoy llança una nova burger 0% carn. Elaborada amb seitan, aquesta burger vegana és rica en proteïnes, 27 grams per porció. Amb una textura i un gust molt similars als de la carn, és ideal per a dietes vegetarianes!

Torrades cruixents amb ceba de Le Pain des Fleurs

CLUB
Veritas

CUPÓ: TOSTADA

Aquestes torrades ecològiques sense gluten són ideals per fer un aperitiu, acompanyar una sopa, fer una amanida o untar amb formatge. De textura cruixent i amb gust de ceba, les torrades de Le Pain des Fleurs estan fetes amb farina de blat de moro i farina d'arròs. Boníssimes!



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

Per ser membre del Club podràs adquirir les últimes novetats del mes d'octubre al 50% de descompte. 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.

Llavors de cànem Veritas

Una de les novetats del mes d'octubre són les llavors de cànem ecològiques de la marca Veritas. Riques en omega-3, omega-6 i polifenols, aquestes llavors tenen propietats antioxidants i antiinflamatòries i són molt digestives perquè ja venen espellofades, de manera que estan a punt per ser consumides. Gaudeix-ne al superpreu de la marca Veritas!



Olis de lli, sèsam i sèsam torrat Veritas

Arriben als nostres supermercats els olis ecològics de sèsam, de sèsam torrat i de lli de la marca Veritas. Tots tres són una gran font d'àcids grassos essencials omega i s'han extret en fred per conservar les qualitats de les llavors; per això recomanem que no s'utilitzin per cuinar: no s'han d'escalfar, perquè perdrien les propietats i a més es poden oxidar i generar components potencialment tòxics. Utilitza'ls en fred per a les amanides o acabats de plats cuinats, un toc molt original!

Eritritol Veritas

Ja tenim aquí l'eritritol ecològic de la marca Veritas! L'eritritol és un endolcidor elaborat a partir de la fermentació d'enzims naturals de blat de moro que posseeix un índex glucèmic 0 i aporta poquíssimes calories. A simple vista pot semblar sucre, ja que té una textura semblant. És un producte recomanat per a diabètics i per a persones que volen reduir la ingesta de sucre.



Formatges vegetals Väcka

Novetat vegana! La marca especialista en l'elaboració de formatges vegetals Väcka llança al mercat dues noves referències molt suculentos. La primera és el Pumpkin Cheddar, un formatge vegetal ecològic fet amb carbassa i anacards. La segona és el formatge crema d'anacards i alfàbrega, un producte ecològic elaborat amb ferments i que aporta probiòtics naturals. Formatges vegetals elaborats a Barcelona i ideals per untar, fer postres, salses o acompanyar plats!

Barretes energètiques Raw Bite

De cacau, de coco, de poma i de cacauet. La marca Raw Bite ens presenta quatre barretes energètiques ecològiques, veganes i aptes per a persones celíacues. En ser elaborades amb ingredients crus i sense sucres afegits, aquestes delicioses barretes conserven totes les seves propietats i s'adapten perfectament a qualsevol estil de vida.



Els productes Veritas més estimats de la tardor

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

Disposem de referències de marca pròpia per menjar o complementar els teus àpats a la tardor, productes de qualitat i a un preu molt competitiu perquè en gaudeixis cada dia. A continuació et deixem amb els més estimats:



 < shop.veritas.es >

1. Llet de coco. 2. Cigrons pedrosillano. 3. Llet sencera. 4. Arròs rodó integral. 5. Flocs de civada. 6. Coquetes d'arròs amb xocolata negra. 7. Xocolata negra 72%. 8. Beguda de civada. 9. Tomàquet triturat. **Productes Veritas.**

Nou aplicador reutilitzable per a tampons

Masmi Natural Cotton, la marca especialitzada en el desenvolupament de productes d'higiene femenina elaborats a partir de fibres naturals de cotó ecològic, llança al mercat un nou aplicador reutilitzable per a tampons.



L'aplicador reutilitzable de Masmi és sostenible i molt fàcil d'utilitzar perquè ofereix una suau i còmoda inserció del tampó sense generar residus plàstics, ja que una vegada utilitzat es pot rentar i guardar per a un pròxim ús.

Fabricat amb material de grau mèdic, l'aplicador té una vida de fins a 10 anys. D'aquesta manera, s'evita generar residus, ja que en el món cada hora es rebutgen al voltant de 6 tones d'aplicadors de plàstic que només s'utilitzen 3 segons.

El producte està dissenyat per funcionar amb els tampons Cottonlock de Masmi, de manera que hi ha dues talles per adaptar-se a la seva absorció: la talla 1 (rosa), adequada per a tampons regular i súper; i la talla 2 (lila), adequada per als súper i súper plus. A més, es presenta en un bonic estoig reutilitzable que conté una funda per portar-lo, a més d'alguns tampons.

Tampons digitals (sense aplicador) Cottonlock

Els tampons Masmi estan fabricats amb cotó ecològic, cultivat sense utilitzar pesticides, herbicides ni fertilitzants químics.

La majoria dels tampons digitals (sense aplicador) no porten vel de seguretat o aquest és de material sintètic en lloc de cotó. Quan els tampons no porten vel de seguretat hi ha el risc que les fibres quedin adherides a la paret vaginal durant l'ús i l'extracció. Per aquest motiu, el sistema Cottonlock ofereix un vel de seguretat de cotó ecològic que embolcalla 360° el nucli absorbent, cosa que redueix el risc que puguin quedar fibres a les parets de la vagina. Aquest producte, a més, és hipoal·lèrgic, ja que no conté ni perfums ni viscosa, i ajuda a prevenir irritacions i al·lèrgies.

Els Premis Ecoexcel·lència 2021

El llançament del nou aplicador de tampons reutilitzable ha estat reconegut amb els prestigiosos premis internacionals EcoExcellence Awards 2021, organitzats per NWC Magazine, que reconeixen l'excel·lència en la sostenibilitat social i ambiental de productes, serveis, empreses i llocs web. Aquest premi, atorgat per un jurat d'experts internacionals, ha reconegut aquest producte en la categoria d'higiene femenina per haver estat el més votat entre el públic.



1 Rentar
Renta't les mans.



2 Obrir
Treu el tampó CottonLock de l'embolcall i estira el cordó.



3 Recarregar
Estira cap enfora l'empenyedori i introdueix el tampó Cottonlock al forat de recàrrega de l'aplicador.



4 Introduir
Introdueix l'aplicador en la vagina i deixa el cordó penjant cap a l'exterior.



5 Empenyer
Llisca l'empenyedori fins al final.



6 Netejar
Una vegada utilitzat, separa les peces per netejar-lo i guardar-lo a la funda individual per a un pròxim ús.



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.

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.

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.



OCTUBRE | 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 4 d'octubre

 **TALLER ONLINE GRATUÏT - CUINA SIMBIÒTICA PER PROMOURE LA SALUT INTESTINAL I EL BENESTAR INTEGRAL**

Alf Mota, amb la col·laboració de Kênsho Kura

Horari: 18.30 h - 19.30 h

Gratuït

Dimecres 6 d'octubre

 **TALLER ONLINE - COM ABORDAR EL DOLOR MENSTRUAL AMB UN ENFOCAMENT NATURAL**

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dijous 7 d'octubre

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

Anna Grau

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 13 d'octubre

 **TALLER ONLINE - APRÈN A FER FORMATGES VEGANS SENZILLS**

Maxime Boniface, amb la col·laboració de Väckä

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dijous 14 d'octubre

 **TALLER PRESENCIAL - CUINA TRADICIONAL MEXICANA**

Abrazo Cultural

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Dilluns 18 d'octubre

 **TALLER ONLINE - IDEES D'ESMORZARS PER COMENÇAR EL DIA AMB ENERGIA**

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 20 d'octubre

 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ I ESTIL DE VIDA ANTIINFLAMATORIS**

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dijous 21 d'octubre

 **TALLER ONLINE - SALSES SALUDABLES, PER PORTAR ELS PLATS AL MÀXIM NIVELL**

Cristina Manyer

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dilluns 25 d'octubre

 **TALLER PRESENCIAL - DIETA ANTIAGING: EL QUE CAL MENJAR I EL QUE NO PER FRENAR L'ENVELLIMENT**

Mireia Anglada

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Dimecres 27 d'octubre

 **TALLER PRESENCIAL - SOPES RECONFORTANTS I EXÒTIQUES ALF MOTA, AMB LA COL·LABORACIÓ D'EL GRANERO INTEGRAL**

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Dijous 28 d'octubre

 **TALLER PRESENCIAL - MASTERCLASS DE RAMEN VEGÀ**

Mike Davies amb la col·laboració de Vegetalia

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30 €



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



5 maneres diferents de cuinar els ous



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

Els ous són molt fàcils de preparar i hi ha moltíssimes maneres de gaudir del seu sabor. No obstant això, la clau perquè el resultat sigui saludable està en la forma de cuinar-los: la clara ha d'estar quallada i el rovell líquid.

Aporten proteïnes d'alt valor biològic, són una font extraordinària de micronutrients essencials i destaquen per la seva gran versatilitat a la cuina. Com a norma general, has d'evitar els bullits amb el rovell dur i les truites o remenats sense control sobre la temperatura de cocció, ja que la sobrecocció del rovell oxida el colesterol dels ous.

1. Fregits amb oli de coco

Perquè el rovell no quedi coagulat, n'hi ha prou amb fregir-los d'un a dos minuts i procurant que l'oli no fumegi. Pots combinar oli de coco amb oli d'oliva verge extra o fregir-los només amb ghee. Una vegada fregits, condimenta'ls amb una mica de sal i herbes provençals, substitueix les clàssiques patates fregides per xirivies i moniatos fets al forn cruixents, i acompanya'ls amb una amanida de ruca, canonges, germinats, tomàquets cirerols i daus de ravenets macerats en vinagre d'umeboshi.

2. Bullits amb el rovell líquid

Submergeix els ous sencers en aigua bullent i cou-los durant 6 minuts justos. Perquè el rovell quedi líquid, retira'ls i refreda'ls ràpidament en aigua freda. Trenca'ls i punxa'ls amb la punta del ganivet sobre una torrada de pa integral amb llavors, làmines d'alvocat i kimchi o xucrut; així el rovell es vessarà sobre la torrada.

3. Remenats amb beguda vegetal

Afegeix una mica de nata o beguda vegetal d'arròs o fajol als teus remenats i serveix-los amb un grapat de bolets frescos, cibulet picat i uns quants trossos d'all negre.

4. Truites originals d'aprofitament

Sempre cuinades a foc suau, experimenta amb les truites d'aprofitament i originals afegint-hi petites quantitats que t'hagin sobrat d'arròs basmati cuit, carbassó a la planxa i diverses espècies. I de guarnició: carbassó a la planxa, pastanaga al vapor i unes fulles d'endívies amanides amb oli d'oliva. El toc final és a càrrec d'una mica de llevat nutricional empolvorat per damunt.

5. Al plat i amb verdures de temporada

Col·loca un llit de verdures de temporada prèviament saltades en una cassola apta per anar al forn, posa la clara de l'ou per damunt i enfora-ho entre 160 i 175 °C fins que la clara estigui quallada. Apaga el forn, incorpora-hi el rovell amb unes gotes de shoyu, pebre vermell fumant o pebres molts al gust, i deixa que es cuini amb l'escalfor residual durant uns minuts.



RECEPTA. OUS AL PLAT



 < shop.veritas.es >



1



2



3



4

1. Ous. **Ecoparadís**. 2. Kimchi amb teriyaki. **El Toc d'Or**. 3. Beguda d'arròs. **Natumi**. 4. Llevat nutricional. **Ecorganic**.

Trucs per coure l'arròs integral



MIREIA ANGLADA

Cuina professional | @mireiaanglada_ecochef

Cuinar correctament l'arròs integral és fonamental per mantenir intactes les seves nombroses propietats. Els seus carbohidrats són de molt bona qualitat i com que és integral ajuda a evitar els pics de glucosa.



L'arròs rodó integral és un cereal de gra sencer; és a dir, amb pellofa. Per aquesta raó, és essencial consumir-lo de cultiu ecològic, ja que els pesticides i herbicides utilitzats en agricultura no ecològica s'acumulen a la part exterior del gra. Resulta molt saludable perquè pràcticament no deixa toxines a l'organisme i, com que és integral, proporciona energia de manera estable (sense alts ni baixos de glucosa), cosa que implica que en ingerir-lo tinguis sensació de sacietat durant més temps.

PER COURE'L, UTILITZA UNA MESURA D'ARRÒS PER DUES DE LÍQUID, QUE POT SER AIGUA O BROU DE VERDURES, POLLASTRE...

Elimina les impureses

Comença per netejar bé el cereal col·locant-lo en un colador i esbandint-lo sota l'aigua de l'aixeta per treure les impureses que pugui tenir.

Les mesures exactes

Per coure'l, utilitza una mesura d'arròs (aproximadament uns 50 g per persona) per dues de líquid, que pot ser aigua o brou de verdures, pollastre...

Posa'l a bullir en fred

Incorpora el cereal i el líquid triat en una olla sense temperatura i en fred. Posa'l al foc i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi un pessic de sal o alga kombu per alcalinitzar-lo i facilitar-ne la digestió. A continuació, abaixa el foc, tapa'l i cou-lo durant 40 minuts. Recorda que és important tapar-lo per no perdre aigua a través del vapor i que quedi una mica cru.

RECEPTA. ARRÒS AMB CURRI DE VERDURES



 < shop.veritas.es >



1. Arròs rodó integral. **Veritas**. 2. Alga kombu. **Porto Muiños**. 3. Brou de verdures. **Amandin**.

Moniato rostit amb magrana, salsa de tahina i iogurt



GINA ESTAPÉ
Nutricionista integrativa | @myhealthybites

A més de ser saborosos i de color intens, el moniato i la magrana són dos aliments de tardor molt beneficiosos per a la salut. El primer aporta energia de bona qualitat, gràcies a la seva riquesa en carbohidrats complexos i vitamines C i del grup B, mentre que la magrana és una fruita altament antioxidant.

Ingredients:

- < 2 moniatos petits
- < ¼ de magrana
- < 1 iogurt vegetal de coco (o natural d'ovella)
- < 1 cullerada de tahina torrada
- < 1 cullerada petita de suc de llimona
- < ½ cullerada petita de pasta d'umeboshi
- < 2 cullerades d'aigua
- < Comí en pols
- < Coriandre
- < Llavors de carbassa
- < Pebre negre
- < Sal marina
- < Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Escalfa el forn a 200 °C.
2. Renta els moniatos i trosseja'ls a grills verticals.
3. Col·loca els trossos de moniato en una safata de forn i unta'ls amb una mica d'oli, un pessic de sal, pebre negre i comí al gust.
4. Enforna'ls durant uns 35 minuts o fins que estiguin tendres, retira'ls del forn i deixa'ls refredar.
5. En un bol, barreja la tahina amb dues cullerades d'oli, l'aigua, el suc de llimona i la pasta d'umeboshi, i barreja-ho energèticament fins a aconseguir una salsa homogènia.
6. Desgrana la magrana i pica finament el coriandre.
7. Serveix els grills de moniato amb una cullerada de iogurt, grans de magrana, coriandre picat, llavors de carbassa i un parell de cullerades petites de salsa de tahina.



 < shop.veritas.es >



1. Postres de coco. **Happy Coco.** **2.** Tahina. **Lima.** **3.** Magrana. ECO.



Menú 'take away'



MARTA ORTIZ
Dietista | @papayacrujiente

DILLUNS

DINAR

- < Amanida caprese vegana
- < Pollastre arrebossat amb farina de cigrons i espècies

SOPAR

- < Cassola de bolets i verdures
- < Remenat de tofu amb tomàquets cirerols

DIJOUS

DINAR

- < Coliflor en salsa de tomàquet gratinada
- < Mandonguilles d'azukis

SOPAR

- < Crema de carbassa i pastanaga
- < Truita de patates vegana

DIMARTS

DINAR

- < Fingers d'albergínia al forn
- < Amanida cruixent de blat de moro i quinoa

SOPAR

- < Remenat de bròcoli amb avocat
- < Hamburgueses de llenties

DIVENDRES

DINAR

- < Paté d'avocat amb crudités
- < Sandvitx amb ensaladilla

SOPAR

- < Crema de porro, carbassó i bròcoli
- < Hamburgueses de quinoa

DIMECRES

DINAR

- < Crema de xampinyons amb beguda de soja
- < Entrepà vegetarià

SOPAR

- < Xips de polenta al forn
- < Hummus de cigrons

ESMORZAR

- < Púding de xia i cacau amb fruites vermelles
- < Brownie de cigrons

BERENAR

- < Granola casolana de civada i avellanes
- < Batut ultranutritiu

CONSELLS

Menjar ràpid, sa i nutritiu? És clar que és possible! Et proposem preparacions delicioses i fàcils per fer a casa.

El menú *take away* és versàtil i permet aprofitar al màxim cada àpat; són receptes per emportar-se a la feina o a la universitat l'endemà.

Recorda mantenir-te hidratat i adaptar els plats als teus gustos individuals i el teu estil de vida.



RECEPTA. MANDONGUILLES D'AZUKIS



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Cigrons. **El Granero Integral.** **2.** Cacau pur sense sucre. **Destination.** **3.** Mozzarella veggie. **Natursoy.**



Descobreix els avantatges del dejuni intermitent



MARTA MARCÉ

Nutricionista, naturòpata i comunicadora | @marta_marce

Molt beneficis per a la salut metabòlica, el dejuni intermitent consisteix a distribuir els teus horaris de menjar en una “finestra d'alimentació” de 8 a 10 hores, i respectar un dejuni complet que pot anar de 14 a 16 hores.

Diferents estudis han constatat que una reducció de la finestra d'ingesta de menjar pot ajudar a disminuir els valors relacionats amb la sensibilitat a la insulina, el colesterol, la pressió arterial i fins i tot el perímetre abdominal. Igualment, s'ha vist que el dejuni intermitent intervé en els senyals de gana i sacietat, i ajuda a la seva regulació. Aquestes dades indiquen que aquest tipus de dejuni contribueix a mantenir el metabolisme actiu, sobretot si els períodes en què no s'ingereixen aliments coincideixen amb les últimes hores del dia i la nit.

Detox cel·lular profunda

Els principals beneficis del dejuni intermitent estan relacionats amb l'autòfàgia, un mecanisme natural de regeneració que té lloc al cos a nivell cel·lular, ja que en unes certes condicions la cèl·lula té capacitat d'eliminar o reciclar compostos que ja no tenen funció o la funció dels quals no és la correcta. L'autòfàgia s'inicia quan els nivells d'insulina són baixos, és a dir, quan fa temps que no s'ha menjat; d'aquí la importància de respectar les “finestres d'alimentació”. Aquesta detox cel·lular és la més profunda que existeix i és important per prevenir l'envelliment prematur, el càncer, la neurodegeneració..., a més de relacionar-se amb la salut digestiva i el bon estat de la microbiota.

GUIA PRÀCTICA

- ◀ No ingereixis aliments entre 14-16 hores al dia.
- ◀ Durant el dejuni està permès prendre aigua, aigua amb gas, infusions d'herbes, brous vegetals colats.
- ◀ El pots practicar entre 1 i 6 dies per setmana.
- ◀ Tria l'horari que et sigui més còmode.
- ◀ Escolta el cos i no et forçis.

APUNTA'T AL CLUB VERITAS

i gaudeix del
regal de benvinguda



i ara suma-li
una artesana
al teu regal



ELABORADA
AL NOSTRE
OBRADOR

MASSA MARE
NATURAL
i FINS A 24 HORES
DE FERMENTACIÓ

FETA AMB
INGREDIENTS
ECOLÒGICS
CERTIFICATS



DESCARREGA'T
L'APP

Aconsegueix-ho
App Store

DISPONIBLE A
Google Play



LA RULETA VERITAS

ARA, PREMI SEGUR

Juga amb nosaltres
i aconsegueix regals
i descomptes

Una tirada per una compra
mínima de 15 €

**FES GÍRAR
LA TEVA COMPRA**

Certified



Corporation

Descompte no acumulable a altres promocions.
Promoció vàlida de l'1 al 31 d'octubre a la Península i les Balears. Bases a www.veritas.es.

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

WWW.VERITAS.ES