

veritas

N. 137
NOVEMBRE 2021



Època d'estrès? Tranquil·litat
i bons aliments.

Xevi Verdaguer

“Ens pensem que menjar sa és avorrit
i no és veritat”

Marta Sanahuja, Delicious Martha

Sopa de miso amb tofu daurat.

Míriam Fabà

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



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 les portes de les festes de Nadal i l'any nou, el mes de novembre és un període per agafar forces i preparar-nos per a tots els esdeveniments que hi haurà durant el desembre. Tot i això, nosaltres hem reservat una gran part de les nostres energies per celebrar que aquest 2021 fem 19 anys. Per aquest motiu, durant tot el mes hem preparat sorpreses i descomptes molt especials en molts dels productes que venem als nostres supermercats. Estigueu ben atents a les ofertes!

Així mateix, aquest mes de novembre també és temps de consolidar tots els canvis que hem fet recentment a la revista. Com ja haureu vist, des de fa un parell de mesos la revista Veritas té un nou disseny i nous continguts.

Per una banda, hem ampliat el nombre de persones col·laboradores per fer que la lectura sigui més diversa i enriquidora. Donem la benvinguda a totes les noves incorporacions!

Per una altra, a més de les seccions tradicionals, també veureu que n'hi ha de noves. Així doncs, parlem de les fruites i verdures ecològiques de temporada, abordem temes de salut hormonal i exposem les recomanacions de persones especialistes en salut, nutrició i benestar. A més, també incorporem més receptes noves perquè les pugueu fer a casa! Esperem que el nou disseny us agradi i que els nous continguts us siguin d'interès per seguir una alimentació ecològica i un estil de vida saludable.

Gaudiu de la lectura!

6 ÉS TEMPS DE...

Novembre:
el mes de la vitamina C
Anna Torelló

10 SALUT

Remeis naturals
per a la candidiasi
Ets el que menges

18 CONSELLS D'EN XEVI

Època d'estrès?
Tranquil·litat i bons
aliments



20 DIVERSITAT

Et ve de gust un te?
Mai Vives

22 FAMÍLIA

El cervell també menja
Ets el que menges

28 BIENESTAR

Tus manos, siempre a salvo
Nuria Fontova

30 FARMACIOLA

Ajudes per reinicialitzar el cos de
cara a l'hivern
Ecorganic

< CONTINGUTS >

32 SALUT HORMONAL

Què s'ha de menjar (i què no) per-
què no faci mal la regla?
Marta León

34 ENTREVISTA

Marta Sanahuja,
creadora de Delicious Martha



36 ANÁLISIS COMPARATIVO

El sabor más saludable del otoño
M. D. Raigón

40 FONS DOCUMENTAL

Los pesticidas acumulados en
las frutas y las verduras pueden
afectar al sistema hormonal
Carlos de Prada

44 EL NOSTRE OBRADOR

Envasem els teus dolços preferits!

46 COMPANYS DE VIATGE

La Despensa Social

50 SOM CONSCIENTS

Continuem fent costat a les dones
amb càncer de mama

52 SOSTENIBILITAT

Challenge Veritas: aliances
per assolir els objectius

54 NOVETATS DEL MES

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

56 VERITAS LAB

Förmatges vegetals ecològics

58 TERRA VERITAS

Tallers presencials i online de
cuina i benestar

60 TREU-NE PROFIT!

Remolatxa: dolçor, color
i sabor als teus plats
Alf Mota

62 TÈCNIQUES DE CUINA

Blat i espelta en gra:
que no faltin al rebost!
Mireia Anglada



64 RECEPTA DEL MES

Sopa de miso
amb tofu daurat

Miriam Fabà

66 MENÚ

Cardioprotector
Marta Ortiz

68 L'ESPECIALISTA

Per què els fermentats són bons
per a la salut intestinal?
Nerea Zorokiain Garin



Novembre: el mes de la vitamina C



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

La vitamina C és l'estrella de la temporada, ja que el seu paper és clau a l'hora d'afrontar i prevenir gripes i refredats. Un cop més, la natura ens dona el que necessitem i és en aquesta època quan ofereix una gran varietat de fruites i verdures riques en aquest preuat nutrient: taronges, palo santos, ravenets...

Ja som de ple a la tardor, es comença a notar la baixada de les temperatures i arriba el moment de reforçar el sistema immunitari amb els nutrients de les fruites i verdures pròpies de l'estació. Si bé és cert que els aliments no curen els refredats, sí que ajuden a prevenir-los, sempre que triïs aquells que incrementen les defenses, gràcies a la seva riquesa en vitamines (A, C, D i E) i minerals (zinc i seleni). Tria sempre fruites i verdures de temporada, ecològiques i de proximitat; si ho fas així, no sols t'alimentaràs de manera sana i equilibrada, sinó que també contribuiràs a un món més sostenible.

Taronges i palo santos

Aquest mes ve carregat de vitamina C, el nutrient antioxidant per excel·lència, que incrementa les cèl·lules immunitàries i modula la resposta de l'organisme enfront de substàncies externes, a més d'ajudar a absorbir el ferro no hemo, el que aporten vegetals i llegums. Es troba a les taronges,

els palo santos, els ravenets, els porros, les coliflors..., però recorda que la seva activitat disminueix amb la calor, per la qual cosa és aconsellable consumir els vegetals majoritàriament crus.

Ravenets, porros i xiitakes

Un altre nutrient important és el potassi, de reconegut efecte diürètic i que resulta necessari per regular l'equilibri de líquids de les cèl·lules i eliminar les substàncies tòxiques. Algunes de les seves principals fonts són els ravenets, els porros, l'api, l'alvocat i els xiitakes. Per depurar l'organisme són igualment útils els compostos de sofre, que es troben en la coliflor, els raves i el porro.

Per la seva part, la fibra –naturalment present en fruites i verdures– permet un correcte funcionament del tracte digestiu, regula el trànsit intestinal i, a vegades, cuida i repara la flora intestinal, com és el cas de les pectines de la poma i els xiitakes.

SABIES QUE LES TARONGES ECOLÒGIQUES TENEN MÉS SUC?

Un estudi de María Dolores Raigón, doctora en Enginyeria Agrònoma per la Universitat Politècnica de València (UPV), apunta que els cítrics de producció ecològica tenen una pell més fina i una polpa més abundant, fet que fa que siguin més sucosos i nutritius. A més, no hem d'oblidar que les taronges ecològiques són cultivades sense adobs ni pesticides de síntesi química i, per tant, sense residus d'aquestes substàncies.

DESCOBREIX
L'ESTUDI
AQUÍ

NOVEMBRE



Taronja per a suc



Caquis
persimon



Coliflor



Ravenets



Porros



Carbassa cacauet



Xiitakes



Poma fuji



Alvocat

Fruita i verdura de temporada

BOLETES DE COLIFLOR

Ingredients:

- > 1 coliflor
- > 1 porro
- > 2 cullerades de farina de cigró
- > Formatge ratllat
- > Sèsam
- > Espècies variades

Elaboració:

- 1.** Ratlla el porro i dues tercers parts de la coliflor.
- 2.** Cuina les verdures en una paella durant 10-15 minuts, fins que es comencin a daurar.
- 3.** Retira-les del foc i afegeix-hi el sèsam, el formatge ratllat, la farina de cigró i espècies al gust.
- 4.** Barreja-ho fins a obtenir una massa homogènia, fes-ne boles i posa-les sobre un paper vegetal.
- 5.** Enforna les boles a 200 °C durant 10 minuts, gira-les, enforna-les 10 minuts més i serveix-les quan estiguin daurades.



 < shop.veritas.es >

1



2



3



1. Coliflor. **ECO** **2.** Farina de cigró. **El Granero Integral**. **3.** Llavors de sèsam. **Ecobasics**

A Swedish Original



TOTALLY ORGANIC.

Remeis naturals per a la candidiasi

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

La millor manera de controlar les infeccions per fongs és alimentar-se adequadament, sense productes processats ni additius químics i, sobretot, allunyar-se de l'estrès, ja que els nervis afebleixen les defenses i provoquen desequilibris bacterians en l'organisme.



Més del 75% de la població, majoritàriament femenina, ha patit una infecció per fongs en algun moment. El fong *Candida albicans* és un dels més habituals, i algunes causes de la candidiasi són l'estrès, prendre antibiòtics i una dieta rica en farines i sucres refinats. Així mateix, existeixen uns certs aliments i suplements que has de tenir en compte.

Vinagre de sidra de poma

A diferència d'altres, aquest vinagre és un reconegut antisèptic que ajuda a mantenir el pH natural de la vagina i l'equilibri de les soques bacterianes. Barreja ¼ de tassa d'aigua amb 2 cullerades de vinagre i fes-te una dutxa vaginal una vegada al dia; vigilant que no et provoqui irritació i si notes que cou deixa-ho de fer.

Extracte de pinyol d'aranja

Té propietats antimicrobianes i antifúngiques i és molt eficaç per combatre el sobrecreixement de la *Candida albicans*, especialment si es pren dissolt en aigua o suc. Comença prenent-ne 10 gotes amb aigua dues vegades al dia durant dos dies, i continua amb 15 gotes tres vegades al dia fins que la infecció hagi remès.

Probiòtics

Una altra manera de mantenir a ratlla l'equilibri bacterià és incorporar probiòtics a la dieta, com la xucrut o el quefir d'aigua. També és aconsellable la suplementació amb càpsules de probiòtics; els seus microorganismes enforteixen la flora del sistema digestiu.

Oli essencial d'arbre del te

Aquest potent antifúngic és molt efectiu per eliminar fongs i bacteris. Pots preparar una solució d'oli de jojoba amb unes gotes d'oli d'arbre del te (en una proporció de 4/1), sucari un tampó i introduir-lo a la vagina.

Iogurt

Conté bacteris probiòtics beneficiosos. Aplica'l tòpicament xopant un tampó, introduint-lo a la vagina i deixant-lo actuar unes dues hores; o bé, posa-te'n a la part més externa a mode de pomada. En qualsevol cas, tria sempre un iogurt natural, sense edulcorants ni gustos i que no hagi estat tractat amb calor.

BEGUDA ANTIFÚNGICA

En un got gros, col·loca 200 ml d'aigua mineral, 50 ml de vinagre de sidra de poma sense pasteuritzar, 15 gotes d'extracte de llavors d'aranja, ¼ de cullerada petita de canyella i estèvia al gust. Beu-ne a xarrups al llarg del dia i deixa l'última presa per abans de ficar-te al llit, juntament amb les càpsules de probiòtics.

DIAGNÒSTIC CASOLÀ

Tot just aixecar-te del llit posa una mica de saliva en un got d'aigua a temperatura ambient i cada 15 minuts controla el que passa. Si passada una hora, la saliva queda surant sense filaments, és probable que no tinguis una infecció per fongs; però si la tens, veuràs que la saliva forma filets dins de l'aigua, que es queda en forma de gota espessa sobre l'aigua o que aquesta gota espessa s'enfonsa al fons.



RECEPTA.
AMANIDA GOODAH

 < shop.veritas.es >



1. Vinagre de poma. **Veritas**. 2. Quefir Aqua de llimona. **El Cantero de Letur**. 3. Oli essencial d'arbre del te. **Soria Natural**. Iogurt natural. **Pur Natur**.



Lanjarón
AGUA DE SIERRA NEVADA

**100% FETA
D'ALTRES
AMPOLLES***

#EnsAgradaLoExtraordinari

*Ampolla feta de material reciclat, tap i etiqueta de material reciclable

100% HECHA DE OTRAS BOTELLAS

ESTE NUEVO TAPÓN SE QUEDA!

AGUA MINERAL NATURAL 1,25L



**CASA GRANDE DE
XANCEDA
ECOLÓGICO**

#SuUper cremosos
#360DíasDePastoreo
#VacasMuUuyFelices

Mira nuestros videos:

muUuliciosos

YOGUR CON FRUTAS DEL BOSQUE

Desnatado 0% mg

CON FRUTAS DEL BOSQUE

ESTILO GRIEGO

STRACCIATELLA

SIN AZÚCAR AÑADIDO



Epicuriosos
de la última cuchara

Grillon d'Or

KARE

sin gluten

Los cereales Grillon d'Or se venden únicamente en tiendas orgánicas.



Julio y Pedro saben que **no pueden perderse un buen desayuno** para afrontar el día. Sobre todo si empieza por **cereales garantizados sin gluten y con delicioso sabor de chocolate y avellanas.**

+ + + + =

Grillon d'Or

Cultivons le goût de la Bio

FABRIQUÉ EN FRANCE

AB

Los cereales Grillon d'Or se venden únicamente en tiendas orgánicas.

*Cultivamos el sabor de lo orgánico



LE MOULIN DU PIVERT
BISCUITERIE BIO FAMILIALE

FABRICACIÓN FRANCESA
SIN ACEITE DE PALMA

100% VEGAN

TENTATION

Carottes de chocolat noir

GINGEMBRE CITRON CONFIT

10 biscuits bio pur beurre

FR-BIO-01 Agriculture UE/non UE

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

www.lemoulindupivert.com

MONSOY
- DESDE 1992 -

TUS BEBIDAS VEGETALES ECOLÓGICAS DE PROXIMIDAD Y DE CONFIANZA

AGUA DE MONTAÑA
100% BIO

PUR NATUR
ORGANIC BIO ECO

EL MEJOR SABOR
LA MEJOR TEXTURA

YOGURES PUR NATUR

@purnatur.es
Síguenos

NATURSOY

DELICIOSA BURGER DE TOFU Y ZANAHORIA

FUENTE DE PROTEÍNAS VEGETALES

Salgot
1928

así comemos, así vivimos

www.salgot.com

Època d'estrès? Tranquil·litat i bons aliments



XEVI VERDAGUER

Psiconeuroimmunòleg | xeviverdaguer.com | [@academiaxeviderdaguer](https://twitter.com/academiaxeviderdaguer)

Sabies que la teva conducta està influenciada per la immunitat i la microbiota intestinal? Atès que tot el que menges hi repercuteix, seguir una dieta equilibrada és fonamental per tolerar millor l'estrès, tot i que també ho és rebre l'afecte i el suport dels que t'envolten.

La base de la psiconeuroimmunologia és que les emocions afecten la immunitat i el sistema nerviós. Al seu torn, el comportament dels humans està influenciat per la microbiota de l'intestí i el sistema immunitari; i atès que en aquests últims repercuteixen l'alimentació i altres factors, seguir una dieta saludable, fer exercici físic i dormir les hores suficients són alguns dels hàbits que t'ajuden a superar les èpoques d'estrès.

Aprofita l'arribada de la tardor per gaudir dels aliments de temporada (bolets, magranes, moniatos, castanyes...), alhora que et beneficis de les seves moltes propietats saludables, i evita els processats, ja que els sucres i additius que contenen alteren la microbiota. Si vols, també pots prendre suplementes per incrementar les defenses.

Què és el suport social i com t'ajuda?

El suport social és la suma de recursos psicològics i materials que et són útils a l'hora de gestionar l'estrès, prendre decisions, resoldre problemes... Aquest suport pot ser instrumental (ajuda econòmica o en les tasques del dia a dia), informacional (consells, pactes) i emocional (empatia, afecte, tranquil·litat); i quan no tens suport instrumental ni informacional, l'emocional es converteix en la millor eina per afrontar una situació angoixant o incòmoda.

Les citocines proinflamatòries s'incrementen davant una contrarietat o abans i després d'una discussió, però es redueixen després de rebre suport social. Així i tot, has de recordar que viure un fet desagradable i tenir por que passi (encara que després no es faci realitat) té el mateix efecte en el cos: la inflamació.

La força de l'afecte

El 2015 un equip d'investigadors va demostrar que les persones que tenen conflictes socials a les seves vides també pateixen més infeccions virals, principalment si durant aquestes circumstàncies adverses no tenen el suport emocional dels seus afins. La conclusió d'aquest estudi va ser que "si reps poques abraçades durant les èpoques estressants o conflictives de la teva vida, tens més risc a patir refredats i infeccions virals, a causa d'una baixada del sistema immunitari, que si reps abraçades sovint". Igualment, l'afecte que proporcionen les mascotes també canvia la manera d'enfrontar la vida. Curiosament, s'ha comprovat que durant les èpoques d'estrès social les persones que tenen animals de companyia –als quals poden tocar i abraçar– gaudeixen d'una millor immunitat que els que –fins i tot estant amb animals– no hi estan en contacte.

HAS DE RECORDAR QUE VIURE UN FET DESAGRADABLE I TENIR POR QUE PASSI (ENCARA QUE DESPRÉS NO ES FACI REALITAT) TÉ EL MATEIX EFECTE EN EL COS: LA INFLAMACIÓ.



 < shop.veritas.es >



1. Moniato. ECO. 2. Mangrana. ECO.

Et ve de gust un te?



MAI VIVES
Consultora de nutrició i salut

Els tes i les infusions relaxen, reconforten, hidraten, faciliten la digestió, ajuden a controlar el nivell de sucre a la sang... Mai un gest tan senzill com infundir unes fulles en aigua calenta ha estat tan beneficiós per al cos i la ment!

Existeixen gairebé 3.000 varietats de te, que difereixen les unes de les altres per la seva aroma i sabor, però també per la manera com s'obtenen i les propietats que atresoren.

Vermell: diürètic i antibiòtic

Originària de la província xinesa de Yunnan, la varietat de te vermell de Pu'er té efecte diürètic i antibiòtic, accelera el metabolisme del fetge i s'ha demostrat que té influència en la pèrdua de pes. Les seves fulles se sotmeten a un procés de semifermentació, es guarden en barriques i s'emmagatzemen, a vegades durant dècades, abans de distribuir-les.

Blanc: antioxidant

Durant segles la seva elaboració va ser un secret, ja que era el te exclusiu de l'emperador i es creia que beure'l contribuïa a la immortalitat. Actualment, se sap que el te blanc és l'antioxidant més potent de la natura i que conté el triple de polifenols que el te verd. Procedeix de les muntanyes de la província xinesa de Fujian, on es recullen els brots frescos abans d'obrir-se, quan contenen tots els nutrients. Després de la recol·lecció, les fulles s'assequen a l'aire i al sol, cosa que en manté intactes les propietats.

Verd: antienvelliment

S'obté de coure i assecar al foc les fulles de la planta, un assecatge que és necessari per tallar la fermentació en el moment exacte. És un antioxidant molt poderós i consumit regularment dificulta la formació de coàguls i redueix el colesterol. En tenim amb teïna i sense.

Negre: el més aromàtic

Per elaborar aquest tipus de te se segueixen uns passos ben diferenciats: emmusteïment de la fulla, enrotllament, fermentació i assecatge; i és justament la fermentació el que li atorga la seva aroma característica.

Bantxa i kukitxa: relaxants i digestius

Tots dos tes són similars en el sentit que maduren durant tres anys a la planta i, en aquest temps, la teïna va desapareixent, cosa que els converteix en tes no excitants. El bantxa, que tot just conserva un 0,5% de teïna, prové de les fulles i el kukitxa s'elabora amb les branques petites. Tots dos són digestius i ajuden a vèncer la fatiga perquè alcalinitzen la sang. Els tenim en bossetes, però si prefereixes l'opció a granel del te kukitxa només has de posar-ne dues cullerades soperes en un litre d'aigua, bullir-ho 3 minuts, deixar-ho reposar i filtrar-ho. Als nens els encanta endolcint amb una pell de taronja o mandarina.

ROIBOS I ALTRES INFUSIONS

Malgrat la seva aparença, el roibos no pertany a la família dels tes, sinó que es tracta d'una lleguminosa parenta de les ginestes. No conté teïna i destaca per les seves propietats calmants, digestives i antioxidants. Si prefereixes les infusions d'una sola planta, a Veritas pots trobar menta, gíngebre, farigola, cua de cavall, sàlvia...

TE IOGUI: A LA RECERCA DE L'EQUILIBRI

Els tes iogui són mesclades de plantes, la combinació de les quals es basa en l'ayurveda, un ensenyament indi sobre l'equilibri entre el cos, la ment i l'esperit. Els efectes (relaxants, depurats, digestius, etc.) varien segons la mescla: alguns porten te (txai clàssic) i són estimulants, mentre que d'altres són naturalment dolços, com el de xocolata.

 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



7



8



1. Te vermell. **Teo.** 2. Te verd. **Yogi Tea.** 3. Te negre. **Cupper.** 4. Te blanc. **Artemis.** 5. Te kukitxa. **Lima.** 6. Rooibos. **Veritas.** 7. Infusió Chai de cúrcuma. **Yogi Tea.** 8. Infusió amb xocolata. **Yogi Tea.**



El cervell també menja

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

Si vols ajudar el teu fill a millorar el rendiment escolar, ofereix-li una alimentació sana, amb menús atractius i saborosos que continguin tots els nutrients que necessita el cervell per al seu bon funcionament.

Igual que una dieta saludable i un bon descans afavoreixen la concentració mental, els processats industrials, les begudes estimulants, l'excés de dolços i greixos i la falta de son la perjudiquen. Per tant, és fonamental que, a més de ser nutritiu i digestiu, el menú del teu fill contingui tots els ingredients necessaris per al correcte funcionament del cervell.

Proteïnes per a les neurones

En les primeres etapes de la vida d'un nen, el seu cervell necessita aliments proteics (carn d'aviram ecològica, peix salvatge, llegums, soja fermentada...) per poder elaborar les substàncies neurotransmissores que interconnecten les neurones. Així, el pollastre i el peix aporten tirosina i fenilalanina, que són essencials per a la síntesi de la noradrenalina i la dopamina, que possibiliten el desenvolupament dels circuits cerebrals que intervenen en la memòria, la concentració, l'aprenentatge i la creativitat.

El combustible adequat

La capacitat d'atenció i concentració depenen principalment de l'aportació contínua de glucosa al cervell. Aquesta necessitat es deu al fet que aquest últim no posseeix cap sistema per emmagatzemar combustible, per la qual cosa contínuament pren petites quantitats de glucosa de la sang per continuar funcionant. Quan el nen esmorza a base de sucres (brioixeria, galetes, melmelada, refrescos ensucrats), es pot produir una elevació violenta del sucre

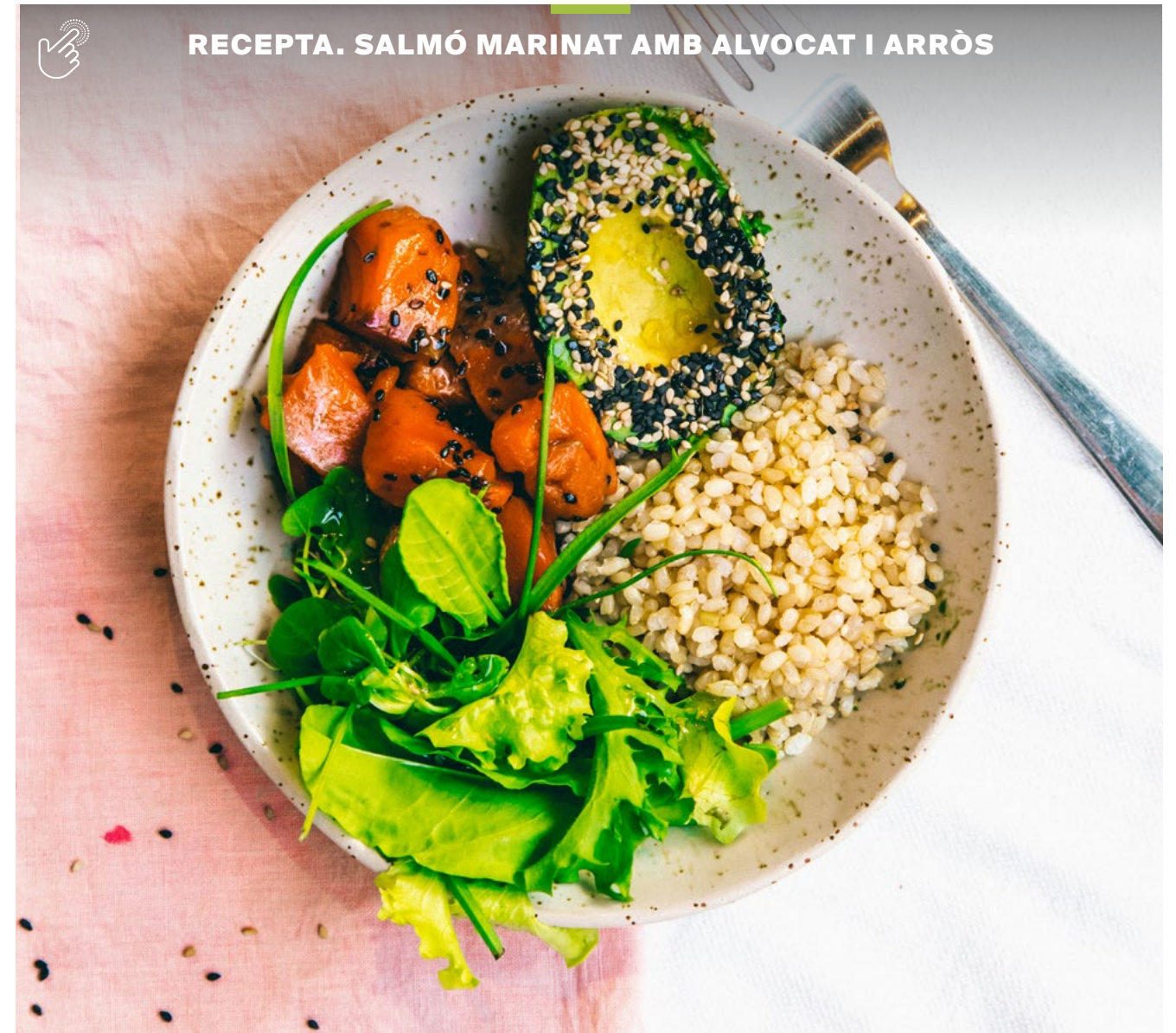
sanguini seguida d'una disminució tot just un parell d'hores després, cosa que provoca que el petit tingui gana i un lleuger mal de cap. Per això els millors combustibles per al cervell són els cereals integrals (arròs, civada, mill, blat, blat de moro), ja que els seus hidrats de carboni proporcionen glucosa lentament.

Estimulació de la memòria i l'aprenentatge

Les vitamines del grup B influeixen en els processos d'aprenentatge i memorització: la B1 (llavors de carbassa, cereals integrals, llegums, llevat de cervesa, pinyons, cacauets) és essencial per al bon funcionament del sistema nerviós; mentre que la B6 (cereals integrals, llevat de cervesa, germen de blat, verdures) afavoreix la formació dels neurotransmissors.

Sistema nerviós en equilibri

Per part seva, el ferro (carn d'aviram, peix, ous, remolatxa, mill, algues dolces i espirulina, fulles verdes) està íntimament lligat a la capacitat intel·lectual perquè transporta l'oxigen al cervell; i els àcids grassos poliinsaturats omega-3 i omega-6 són essencials per al sistema nerviós. La millor manera de garantir l'aportació d'aquests últims és la ingesta de peix blau –areng, salmó, sardines– i el consum regular de llavors de sèsam, de gira-sol, de carbassa i de lli, riques en àcids grassos essencials i vitamina E.



 < shop.veritas.es >



1. Cigrons lletosos. **El Segador**. 2. Mill. **Ecobasics**. 3. Cacauet. **Veritas**. 4. Germen de blat. **Soria Natural**. 5. Ous. **Ecoparadis**.

0%
Azúcares

100%
Origen Natural

Sucrafor

**AZÚCAR DE ABEDUL
(XILITOL)**

Totalmente apto para veganos, diabéticos, celíacos, fenilcetonúricos, etc

Ideal para uso diario de toda la familia, dietas, fitness, light y control de peso

Ideal CUPCAKES / FRUTAS
Sabor y uso idéntico al azúcar

ES-ECO-019-CT
AGRICULTURA NO U.E.

**ORGÁNICO PREMIUM
100% PURO DE ORIGEN**

BIO

TOTALMENTE NATURAL
Trazabilidad BIO/Orgánica
certificada por CCPAE

www.sucrafor.com

**DESCUBRE LA GAMA SEITÁN,
EL SUSTITUTO PERFECTO DE LA CARNE**

Vegetariano

22,6g de proteína

Vegetalia

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

VINYA nostra
GARNATXA NEGRA
100% Garnatxa Negra

VINYA nostra
XAREL·LO
100% Xarel·lo

PRODUCCIÓ AGRÀRIA ECOLÒGICA
CONSELL DE LA CCPEAE

T +34 93 874 35 11
info@roquetaorigen.com
www.roquetaorigen.com/vinyanostra

VINYA nostra
caràcter mediterràneo

VINYA NOSTRA
GARNATXA NEGRA
100% Garnatxa Negra

VINYA NOSTRA
XAREL·LO
100% Xarel·lo

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

**SIN ANTIBIÓTICOS
SIN GLUTEN • SIN LACTOSA**

**NUEVO ENVASE
100% RECICLABLE - 88% MENOS PLÁSTICO**

NOVEDAD

**SALSES DE TOMATA
d'agricultura ecològica i biodinàmica**

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

www.calvalls.com

**L'ALTERNATIVA
que estaves**

**SOSTENIBLE
esperant**

**SENSE SUCRE
A FEGIT**

**CIVADA
integral SENSE GLUTEN**

www.lafinestrasulcielo.es

*Conté sucre naturalment present

**Descubre la
mejor
materia prima**

Martiko

**BACALAO AHUMADO
NÓRDICO**
BACALHAU NÓRDICO FUMADO

Martiko marca la diferencia

El Bacalao del Atlántico (auténtico Gadus morhua) es una de las 60 especies de una misma familia de peces migratorios.

Vive en los mares fríos del norte, es capturado en mar abierto, y destaca por su sabor producto de la alimentación en hábitat natural, y su color blanco y textura delicada.

Producto de pesca sostenible certificada.

Tus manos, siempre a salvo

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud



Con el uso continuado de los geles hidroalcohólicos, la crema de manos ha pasado de ser habitual a convertirse en indispensable, sobre todo en esta época del año, cuando tus manos se resecan por el cambio de tiempo. ¡Cuidalas con cosméticos naturales y ecológicos, que las nutren e hidratan de forma efectiva sin modificar el equilibrio cutáneo! Ya lo decía Aristóteles, “las manos son el instrumento de los instrumentos”, y es cierto que son una de las partes del cuerpo más expuestas a las agresiones externas, los lavados y el roce continuo. Además, la piel del dorso tiende a ressecarse porque tiene menos colágeno y las glándulas sebáceas de la zona son muy escasas y atroficas.

Utiliza jabones sin químicos

Si piensas las veces que te las lavas al día entenderás la importancia de evitar los jabones a base de componentes químicos y abrasivos, derivados del petróleo y parabenos. En su lugar, escoge un jabón ecológico sin sulfatos que no deteriore la piel y respete su pH; los mejores ingredientes son la caléndula (equilibrante y regenerante), el hamamelis (antiinflamatorio y calmante) y el aloe vera (nutritivo e hidratante). Cuando

las laves, hazlo con agua templada – nunca caliente– y sécalas a toquecitos, sin frotar e insistiendo entre los dedos.

Hidrata, nutre y repara

A medida que se acerca el invierno hay que brindarles protección frente a las inclemencias ambientales con cremas y bálsamos que hidraten, a la vez que reparen. La cosmética natural y ecológica te ofrece una amplia gama de fórmulas a base de aceites vegetales y extractos de plantas, totalmente libres de perfumes y colorantes sintéticos, aceites minerales, siliconas y parafinas, que obstruyen los poros de la piel, impidiendo que transpire y alterando su equilibrio.

El aceite de caléndula cura las grietas y disminuye la inflamación, la manteca de karité hidrata intensamente, el extracto de bayas de goji regenera y mejora el enrojecimiento, el aceite de camelia suaviza y fortalece la barrera cutánea. Aplica la crema desde la punta de los dedos hasta el antebrazo, masajeando suavemente para activar la circulación y si tienes las manos muy reseacas, ponte aceite de rosa mosqueta o aloe vera antes de acostarte y duerme con unos guantes de algodón.

¡RECUERDA!: NO TODOS LOS GELES HIDROALCOHÓLICOS SON IGUALES

Una de las principales normas para frenar la transmisión de la Covid-19 es el uso de geles hidroalcohólicos. Para garantizar su acción contra el virus, la OMS recomienda un porcentaje de alcohol entre el 60 y el 80%, porque el alcohol destruye la envoltura lipídica del virus, inactivándolo. El problema es que también puede alterar el manto hidrolipídico de la piel, causando rojeces, sequedad, etc., porque la mayoría de geles no ecológicos contienen alcoholes desnaturalizados y otros componentes petroquímicos. Los geles hidroalcohólicos ecológicos no irritan porque utilizan alcohol ecológico certificado, cuya función se refuerza con aceite de árbol del té o de lemongrass, que son antimicrobianos. Y tus manos quedan perfectamente hidratadas gracias a la presencia de aceites vegetales de girasol y ricino, además de aloe vera y glicerina vegetal.

 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Gel hidroalcohólico. **Munnah.** **2.** Crema de caléndula. **Weleda.** **3.** Gel de aloe vera. **Aloe Pura.** **4.** Manteca de karité. **Mon.**

Ajudes per reinicialitzar el cos de cara a l'hivern

AMB LA COL·LABORACIÓ D'**ECORGANIC**

Quan les toxines s'acumulen a l'organisme, el sistema immunitari s'afebleix i la seva funció barrera contra virus i bacteris es veu afectada. Ara que arriba el fred, és hora de detoxificar el cos i augmentar les defenses.



Alga espirulina

A més de ser rica en minerals, clorofil·la, vitamines i proteïnes de fàcil digestió, aquesta alga reactiva les cèl·lules de desintoxicació i regenera la flora intestinal.

Alga clorel·la

Una alga verda unicel·lular d'alt poder desintoxicant que neteja l'organisme de toxines i metalls pesants, alhora que aporta fitonutrients essencials i molt nutritius.

Dren i-complex

Depura i desintoxica el cos, gràcies als concentrats de raïm i nabius (amb efectes antioxidants) i els extractes de plantes (sarsa, carxofa, boldo, dent de lleó, cua de cavall, card marí i cafè verd).

Inmuno i-complex

A base d'extractes concentrats de crespinel·l gros, reishi i xii-take, uns fongs molt rics en seleni i betaglucan, dos nutrients responsables del sistema immunològic.

Reishi i-complex

El reishi té una alta concentració de polisacàrids i és font de vitamina C, que afavoreix el funcionament normal del sistema immunitari i protegeix les cèl·lules del dany oxidatiu.

Vitamines c i d

Totes dues vitamines equilibren les defenses i resulten imprescindibles en la dieta diària. Una de les fonts naturals més riques en vitamina C és l'atzerola i l'extracte d'atzerola ecològica n'atresora una concentració del 17%.

Maca

Un aliment d'alt valor nutritiu i biològic que conté gairebé tots els aminoàcids essencials i nivells significatius de vitamines A, B i C, que afavoreixen l'increment de l'energia.

 < shop.veritas.es >



1. Càpsules vitamina C. 2. Comprimits de chlorel·la. 3. Comprimits d'espirulina. 4. Càpsules de maca. 5. Dren i-Complex. 6. Inmuno c i-Complex. 7. Vitamina D. **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!



Què s'ha de menjar (i què no) perquè no faci mal la regla?



MARTA LEÓN

Alimentació i salut femenina | martaleon.com |

Alimentar-te de manera adequada et pot ajudar a alleujar les molèsties menstruals. Es tracta de fer petits canvis en la dieta amb l'objectiu de disminuir el dolor i viure el cicle amb normalitat.

La menstruació és un procés inflamatori natural: el cos femení s'inflama quan entra en la fase lútea o premenstrual i es desinflama després de la regla per l'acció dels estrògens. Aquest increment de la inflamació pot venir acompanyat d'incomoditat, però no de dolor incapacitant. Si aquest dolor és molt intens –i no és possible eliminar-lo ni amb analgèsics– pot ser que estigui avisant d'un desequilibri més important i has de consultar-ho amb l'especialista per descartar que no es tracti d'endometriosis. De fet, i encara que la societat i els professionals hagin normalitzat les malalties menstruals, els processos fisiològics no solen cursar amb dolor, per la qual cosa és fonamental preguntar-se quin n'és l'origen.

Una setmana abans...

Fer certs canvis en l'alimentació pot ajudar l'organisme a resoldre la inflamació i, per tant, a disminuir el dolor. Una setmana abans de la regla has de ser especialment curosa amb la dieta i recordar la importància d'evitar els ultraprocessats, el blat, la brioixeria industrial, les llaminadures, els embotits... Paral·lelament, és

aconsellable augmentar la ingesta d'aliments rics en omega-3: principalment peix blau, però també alvocat, xia i lli.

LA CÚRCUMA DESTACA PER LA SEVA EXTRAORDINÀRIA CAPACITAT ANTIINFLAMATÒRIA

Magnesi, el mineral essencial

El magnesi ajuda a disminuir les rampes, cuida la regularitat intestinal i calma l'estat mental. Es troba en els vegetals de fulla verda, el llevat nutricional, les ametlles, els anacards, la xocolata negra i els ous.

Cúrcuma: poder antiinflamatori

La cúrcuma destaca per la seva extraordinària capacitat antiinflamatòria i el fet d'afegir-la a les receptes, tant fresca com en pols, pot suposar un abans i un després en la teva experiència menstrual.

CÚRCUMA LATTE

En només 5 minuts gaudiràs d'una beguda reconfortant, calmant i deliciosa.

Ingredients:

- < 1 tassa de beguda vegetal
- < 1 cullerada petita d'oli de coco
- < 1 cullerada petita de cúrcuma en pols
- < ½ cullerada petita de canyella
- < 1 polsim de pebre negre (opcional)
- < 1 cullerada petita de mel ecològica, xarop d'atzavara o panela

Elaboració:

1. Posa en una cassola a foc mitjà-baix la beguda vegetal.
2. Quan estigui calenta, afegeix-hi les espècies i l'oli de coco, i deixa-ho coure al mínim uns minuts més perquè es barregin bé els gustos.
3. Incorpora-hi l'edulcorant triat i serveix-ho calent.
4. Decora-ho escampant una mica més de canyella i cúrcuma per damunt.



< shop.veritas.es >



1. Beguda de civada sense gluten. **Monsoy**. 2. Oli de coco. **Veritas**. 3. Cúrcuma i pebre. **Artemis**.



Marta Sanahuja, creadora de Delicious Martha

“Ens pensem que menjar sa és avorrit i no és veritat”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Va estudiar Publicitat i Relacions Públiques seguint el seu instint de voler comunicar, però un canvi de rumb en la seva vida professional va fer que s'endinsés en el món de la cuina. Així va sorgir la il·lusió d'unir les seves dues passions: la comunicació i la gastronomia. I va néixer Delicious Martha.

Treballes un aspecte molt concret de la gastronomia: penses a gaudir menjant, però també tens en compte la salut.

A Delicious Martha estic sola, no m'ajuda absolutament ningú; per tant, soc jo. La meva alimentació és saludable i intento alimentar-me bé, amb productes de qualitat, sense consumir refinats ni sucres. Tot això es reflecteix a les meves xarxes, en què hi ha receptes molt sanes, però de tant en tant n'hi alguna que no n'és tant, perquè el meu dia a dia també és així.

Actualment et segueixen 565.000 persones.

Per què creus que tens tants seguidors?

Intento no tenir-ho gaire en compte, per no frenar-me en moltes coses i poder ser jo. Crec que a la gent li agrada como soc, com em prenc la vida, que intento mirar sempre la banda positiva, riure i que per això em segueixen.



“AMB POCS PASSOS POTS CUINAR UN PLAT QUE ENAMORI I QUE SIGUI FÀCIL DE FER”

Marta Sanahuja

I no pot ser que estiguis proporcionant a la gent coses que necessita i que no troba en altres llocs?

Podria ser... Intento vendre tot el que hi ha al voltant del plat i no el plat en si mateix: gaudir, transmetre que és senzill... Faig plats que no te'ls pots menjar cada dia, perquè tot i ser saludable, un pastís pot tenir moltes calories. Però si un divendres vols gaudir d'un pastís supersaludable, jo te'l proporciono. No cal que et mengis un dònut ultraprocesat i carregat de porqueries per gaudir, també te'l pots fer a casa amb ingredients de qualitat.

L'activitat física és important per a tu?

Sí, al meu dia a dia és fonamental. No es pot estar sa sense moure ni un múscul, com tampoc es pot estar sa si t'entrenes molt però menges fatal. Ha d'haver-hi un equilibri i és el que intento demostrar.

El menjar saludable és només per a gent que se'l pot permetre econòmicament?

No! Es pot menjar molt sa i molt assequible: tomàquet, arròs integral, pasta integral, verdures... Són ingredients sans i econòmics.

Hi hagut algun moment que t'hagi fet sentir especialment orgullosa de la feina que fas a xarxes?

Sí, em passa molt sovint! Rebo molts missatges de gent que diu que no els agradava la cuina i des que em segueixen els encanta, o d'algú dient que el seu fill ja no menja galetes ultraprocesades i ara es menja les que li fan a casa amb civada. D'aquí és d'on trec la gasolina per continuar i fer tota la feina que hi ha darrere del projecte.

Què creus que no fem bé quan mengem?

D'entrada, crec que confiem massa en les marques. Comprem un pot de tomàquets naturals i no llegim l'etiqueta perquè ens en fiem i resulta que porta 14 grams de sucre afegit. També pensem que la cuina és difícil, que no ens en sortirem, i no és veritat: amb pocs passos pots fer un plat que enamori i que sigui fàcil de fer. També ens pensem, de manera equivocada, que menjar sa és avorrit i per això anem a parar a plats preparats ultraprocesats.

Cuinar és indispensable per menjar bé?

Indispensable no. Podries menjar tomàquets i aquell arròs que venen en gotets que es prepara en un minut al microones, però pensant una mica en la salut del planeta i sent més ecològics podem aprendre a cuinar quatre cosetes. No costa tant!



El sabor más saludable del otoño



M. D. Raigón

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

Digestiva, sabrosa y depurativa, la calabaza está repleta de nutrientes beneficiosos: vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes..., que se acumulan en mucha más cantidad cuando se cultiva de manera ecológica.



Al igual que ocurre con otros alimentos, la agricultura ecológica mejora la composición nutricional de la calabaza (Raigón, 2007), tal como corrobora un estudio comparativo entre las variedades cacahuete y plana de cultivo ecológico y no ecológico. Así, queda demostrado que, aun siendo muy rica en agua, por lo que resulta diurética y depurativa, la calabaza ecológica posee un mayor porcentaje de materia seca, con una concentración entre el 50% y el 70% superior a la de la no ecológica (figura 1).

Fuente de potasio y otros minerales

Cuando se analizan los niveles de minerales, se evidencia que si la hortaliza es ecológica resultan más abundantes. Ello es debido a la buena salud de los suelos ecológicos, lo que origina una mejor absorción de los minerales y una mayor acumulación en los frutos. La calabaza es rica en potasio y pobre en sodio, lo que le confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo, a la vez que la hace beneficiosa en caso de hipertensión, gota y cálculos renales. Al comparar las concentraciones en función del tipo de cultivo, se observa que el potasio se encuentra casi en un 60% más en la calabaza cacahuete ecológica y en un 58% más en la calabaza plana ecológica. En el caso del cobre, se acumula en un 52% más en la cacahuete ecológica y en un 63% más en la plana ecológica; y si analizamos el con-

tenido de zinc, vemos que la tipo cacahuete posee un 13% más cuando se cultiva en condiciones ecológicas, mientras que para el caso de las calabazas planas, la acumulación llega al 36% (tabla 1).

Carotenos, esenciales para la vista, la piel y las defensas

Gracias a sus mucílagos, la pulpa de la calabaza suaviza y protege la mucosa del estómago, lo que la convierte en una hortaliza muy digestiva e indicada en caso de gastritis y acidez de estómago. Igualmente, se caracteriza por su elevado contenido en carotenos, unos compuestos antioxidantes que al ser absorbidos por el organismo se transforman en vitamina A o retinol, un nutriente esencial para la vista, la piel, el cabello, los tejidos y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Asimismo, dichos antioxidantes neutralizan los radicales libres, por lo que el consumo frecuente de calabaza contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Durante el estudio se demostró que la calabaza cacahuete ecológica atesora un 52% más de carotenoides que la no ecológica; mientras que, en el caso de las calabazas planas ecológicas, las concentraciones son un 7% superiores (figura 2).

CUANDO SE ANALIZAN LOS NIVELES DE MINERALES, SE EVIDENCIA QUE SI LA HORTALIZA ES ECOLÓGICA RESULTAN MÁS ABUNDANTES. ELLO ES DEBIDO A LA BUENA SALUD DE LOS SUELOS ECOLÓGICOS, LO QUE ORIGINA UNA MEJOR ABSORCIÓN DE LOS MINERALES Y UNA MAYOR ACUMULACIÓN EN LOS FRUTOS.

Figura 1. Nivel de humedad en calabazas cacahuete y plana de cultivo ecológico y no ecológico.

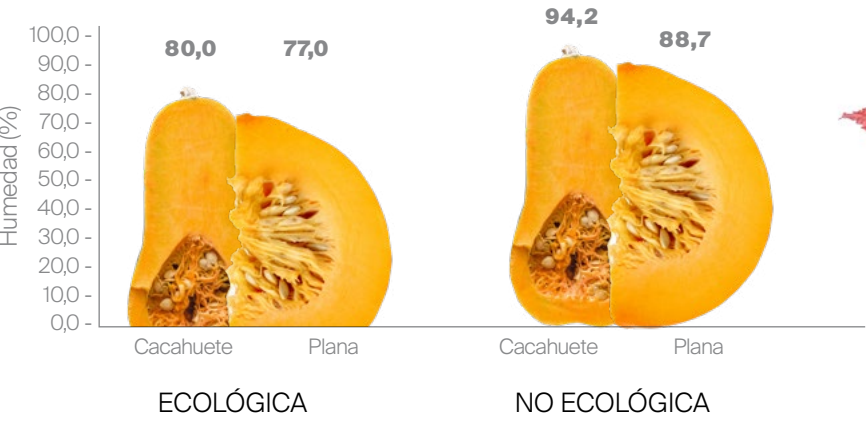
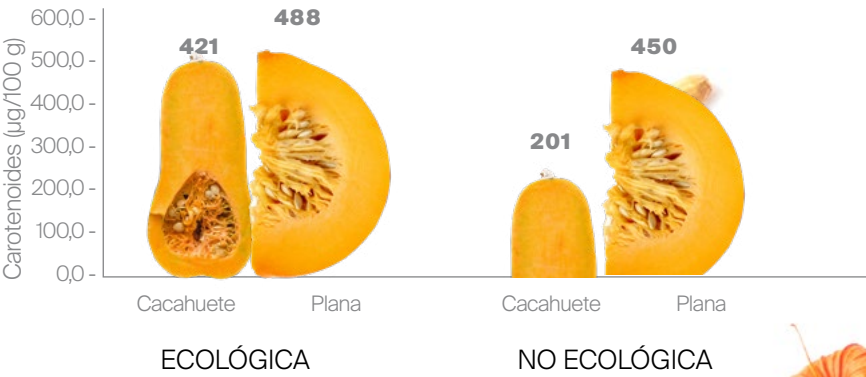


Figura 2. Carotenoides en calabazas cacahuete y plana de producción ecológica y no ecológica.



CUANDO SE ANALIZAN LOS NIVELES DE MINERALES, SE EVIDENCIA QUE SI LA HORTALIZA ES ECOLÓGICA RESULTAN MÁS ABUNDANTES.

Tabla 1. Composición en potasio, cobre y zinc (mg/100 g de materia fresca) en calabaza cacahuete y plana ecológica y no ecológica.

Nutriente (mg/100 g m.f.)	Ecológicas		No ecológica		Δ (%)	
	Cacahuete	Plana	Cacahuete	Plana	Cacahuete	Plana
Potasio	868.32	501.12	350	212	59	58
Cobre	0.215	0.151	0.102	0.055	52	63
Zinc	0.150	0.454	0.13	0.29	13	36

MÁS INFORMACIÓN

< Ferriol, M.; Pico, M. B.; Nuez, F. 2003. Genetic diversity of some accessions of Cucurbita maxima from Spain using RAPD and SBAP markers. Genetic Resources and Crop Evolution, 50(3), 227-238.
< Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.



Los pesticidas acumulados en las frutas y las verduras pueden afectar al sistema hormonal

CARLOS DE PRADA

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

Según el informe 2021 “Directo a tus hormonas. Guía de alimentos disruptores” de Ecologistas en Acción –basado en datos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)–, las frutas y verduras son el grupo con mayor número de residuos de plaguicidas, ya que se han encontrado 103 sustancias diferentes, 61 de las cuales son disruptores endocrinos. En este sentido, los dos alimentos con mayor número de plaguicidas EDC son las fresas y las manzanas.

Un aspecto muy preocupante es que la comunidad científica considera que las sustancias disruptoras endocrinas pueden causar efectos a concentraciones muy bajas, hasta el punto de que no puede establecerse con claridad un umbral de concentración realmente seguro, algo que cuestiona muy severamente la pretendida seguridad aportada por el establecimiento de los límites máximos de residuos, y que también sucede con otros aspectos no considerados a la hora de evaluar oficialmente la seguridad de estas sustancias como el efecto cóctel.

¿Cómo afectan al sistema endocrino?

Los autores del informe comentan que la exposición a estas sustancias tóxicas ha sido asociada por numerosas investigaciones científicas a problemas sanitarios: pérdida de fertilidad, malformaciones congénitas, diabetes, obesidad, daños en el sistema inmune, autismo, hiperactividad y diversos tipos de cáncer como el de mama, próstata, testículos o tiroides. Unos problemas cuya incidencia ha crecido en las últimas décadas.

LOS DOS ALIMENTOS CON MAYOR NÚMERO DE PLAGUICIDAS SON LAS FRESAS Y LAS MANZANAS”.

¿Qué dice la comisión europea?

Igualmente, lamentan que –aunque el Reglamento Europeo 1107/2009 prohibiese expresamente el uso de plaguicidas que puedan afectar al sistema hormonal– la Comisión Europea haya fracasado en establecer unos criterios que permitan catalogar oficialmente una sustancia como disruptora endocrina, un paso previo que resulta necesario para poder prohibir el uso de una sustancia. Aunque científicamente dichos criterios estén claros, los criterios burocráticamente establecidos, que difieren de los científicos, dificultan enormemente la identificación de estos compuestos como contaminantes hormonales y posibilitan que estas sustancias se sigan empleando.

MÁS INFORMACIÓN

< Informe 2021 “Directo a tus hormonas. Guía de alimentos disruptores” Ecologistas en Acción

AGRICULTURA Biocop BIOLÓGICA desde 1975

PANES DE MOLDE TIERNOS, NUTRITIVOS Y SABROSOS

PAN DE MOLDE TRIGO INTEGRAL
UNA DEBIDA SALUDABLE, TIENDA Y BELLEZA

PAN DE MOLDE ESPELTA
UNA DEBIDA SALUDABLE, TIENDA Y BELLEZA

PAN DE MOLDE MULTI CEREALES
TRIGO ESPELTA
AVENA, CENTENO Y SEMILLAS
MASA MADRE

PAN DE TRIGO ESPELTA INTEGRAL
ELABORADO CON 87% DE HARINA
AVENA
MASA MADRE

PAN DE TRIGO ESPELTA INTEGRAL
ELABORADO CON 87% DE HARINA
MASA MADRE

NOVEDAD

Por sus ingredientes nutritivos, su naturalidad y su sabor auténtico, los panes de molde Biocop son el complemento ideal para el día a día.
Ahora prueba la nueva variedad Multicereales elaborado con harinas de trigo espelta, centeno y avena.

biocop.es



PA TORRAT
BIO

Santiveri

SEMPRE
SE'T POSA
BÉ

organic
bio
GRILLÉ
PAN 100% INTEGRAL TOSTADO
Santiveri
Lino
240g

www.santiveri.com



**¡DESCUBRE NUESTROS
CALDOS SUAVES!**

SIN ALÉRGENOS NI SAL AÑADIDA

CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO
100% NATURAL
SUAVE SIN SAL AÑADIDA
de POLLO

CALDO NATURAL ECOLÓGICO ANETO
100% NATURAL
SUAVE SIN SAL AÑADIDA
de VERDURAS

ANETO
— NATURAL —



Y
YBARRA
—desde 1842—
ECOLÓGICO

MAYONESA
y ALIOLI

ACEITE VIRGEN EXTRA
y VINAGRE de MANZANA
CON LA MADRE

Recetas fáciles en
www.ybarraentucocina.com

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
YBARRA
ECOLÓGICO
Cantidad neta 750 ml e

VINAGRE de Manzana CIDER VINEGAR
YBARRA
CON LA MADRE
WITH THE "MOTHER"
SIN FILTRAR
Cantidad neta 500 ml e



el Granero integral Bio **isola BIO**

El desayuno Bio para los peques

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

Cereales con Miel y Estrellitas
Bio

Cereales Choco con Estrellitas
Bio

ARROZ COCO
Bio

Empresa Certificada

www.elgranero.com

Envasem els teus dolços preferits!

Ja pots emportar-te a casa les nostres cookies i ulleretes perfectament envasades perquè les tinguis sempre a punt. Elaborades de manera artesanal, amb ingredients procedents d'agricultura i ramaderia ecològiques, lliures de substàncies químiques i... a un preu més que atractiu!



Ecològica, natural, deliciosa i sostenible, la nostra brioixeria ecològica és la millor alternativa a la brioixeria industrial. No conté greixos hidrogenats o trans, ni farines blanquejades químicament, ni sucres refinats, ni colorants artificials, ni conservants que allarguen de manera poc natural el producte. El seu gust autèntic és fruit d'una elaboració tradicional i de la selecció de matèria primera ecològica i certificada, que s'ha estat obtinguda de manera respectuosa amb el medi ambient.

Amb la nova gamma de brioixeria envasada, els nostres dolços es conserven millor i podràs tenir-los sempre a mà a l'hora d'esmorzar, berenar, per postres... Hem començat amb cookies i ulleretes, però la família creix i aviat arribaran referències noves. I perquè, després d'obrir l'envàs, el producte mantingui intacta la frescor, hi hem afegit una etiqueta ressellable, que et permet obrir i tancar la bossa còmodament les vegades que calgui.

**ECOLÒGICA, NATURAL,
DELICIOSA I SOSTENIBLE,
LA NOSTRA BRIOXERIA
ECOLÒGICA ÉS LA MILLOR
ALTERNATIVA A LA
BRIOXERIA INDUSTRIAL.**



Cookies: què t'hi jugues que no en pots menjar només una?

Les galetes amb trossets de xocolata són, sens dubte, el dolç més conegut de la rebosteria nord-americana. Al nostre obrador les fem amb ingredients ecològics –farina de blat, mantega, ous, sucre integral de canya– i les tenim en dues versions: amb xips de xocolata negra i nous, i amb coco i avellanes. Dues combinacions exquisides, amb una textura suau que contrasta perfectament amb el cruixent que aporta la fruita seca en mastegar.

Ulleretes delicioses

Una versió minimalista i sucosa de les ulleres de tota la vida que meravella des de la primera mossegada: cruixents per fora i lleugerament mantegoses per dins. Fem la pasta fullada artesanalment, amb farina de blat, mantega i sucre integral de canya, que a més d'endolcir aporta un gust intens, i tallem les ulleretes a mà i una a una.



Receptes sanes i ecològiques amb valor social

Els risottos Veritas i les receptes de quinoa i preparats per a sofregit de La Despensa Social combinen ingredients ecològics amb superaliments de gran valor nutricional. Sense conservants, colorants ni additius, els elaboren artesanalment persones amb discapacitat intel·lectual, que disposen tot el seu afecte en la feina i lluiten dia a dia per demostrar les seves capacitats.



UN ESPAI INTEGRAL I SOSTENIBLE

L'obrador està situat al barri barceloní de Verdun i no només operen sota el control del CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica), sinó que revaliden anualment la certificació IFS (International Food Standard), el segell de qualitat més prestigiós d'Europa en seguretat alimentària i gens fàcil d'aconseguir.

Així mateix, utilitzen energia 100% verda i l'edifici té una coberta verda –amb un enjardinat de flors mediterrànies i un hort– que aporta multitud de beneficis ambientals: augmenta la biodiversitat, en ser refugi d'insectes i ocells locals; actua com a sistema captador i regulador d'aigua de pluja; redueix la temperatura del centre de la ciutat i la contaminació; fomenta l'agricultura urbana...



AVUI DIA, EL GRUP COMPLEIX AMB LA SEVA MISSIÓ DE “GENERAR OCUPACIÓ EN COL·LECTIUS VULNERABLES EN UNA CLARA APOSTA PER LA RESPONSABILITAT SOCIAL”

El compromís social, l'ètica en el procés de producció i la transparència de l'origen de l'aliment s'han convertit en eixos fonamentals de la decisió de compra dels consumidors. Aquests valors formen part de l'ADN de Veritas i els compartim amb el grup TEB (Taller Escola Barcelona), un dels nostres proveïdors més especials i estimats. Va néixer el 1965 del compromís i la convicció de famílies amb fills amb discapacitat intel·lectual i, a l'empena d'un esperit cooperativista, han anat construït “un engranatge de centres especials de treball sense ànim de lucre, serveis d'habitatges especialitzats i d'inserció laboral, fundació tutelar, clubs esportius, etc.”, explica el seu director comercial, Jorge Gutiérrez. Avui dia, el grup compleix amb la seva missió de “generar ocupació en col·lectius vulnerables en una clara aposta per la responsabilitat social” i ofereix productes i serveis de qualitat, alhora que dona ocupació a més de 850 persones amb discapacitat intel·lectual.

Quinoes i sofregits molt fàcils de preparar

Gutiérrez afirma que “col·laborar amb Veritas va ser una cosa natural, ja que totes dues organitzacions ens trobem en un moment idoni ja fa més d'una dècada”. Van començar subministrant bolets frescos; poc després va arribar La Despensa Social, una gamma de receptes a base d'ingredients deshidratats; i “quan Veritas va tenir la necessitat de buscar un proveïdor que elaborés els seus risottos vam ser la seva primera elecció”. Només treballen amb matèria primera ecològica, “sempre sense conservants, colorants ni afegits artificials, i ni una sola E, i les receptes les mesclen i envasen treballadors amb discapacitat intel·lectual a les sales d'alimentació certificades dels nostres centres especials de treball”.

El seu departament de qualitat innova contínuament, però “només venem el que ens agrada menjar a casa”, sosté Gutiérrez. A Veritas pots trobar quinoa amb carbassó, tomàquet i llavors de xia i quinoa amb bolets i llavors de sèsam, a més de dos preparats per a sofregit: amb xili, i amb farigola i orenga.

Deshidratar: la manera més natural de conservar

El fet de triar aliments deshidratats no és casual, ja que la deshidratació és el sistema de conservació més antic de la humanitat. En eliminar només l'aigua, els gustos i les aromes es mantenen íntegrament en el producte, juntament amb la totalitat dels nutrients. A més, afegeix Gutiérrez, “no necessiten nevera, la caducitat és llarga i el malbaratament és zero”.

Risottos de veritat amb un toc especial

El risotto és un plat típic d'Itàlia que es prepara amb arròs i formatge parmesà. La gamma de risottos deshidratats Veritas s'elabora amb ingredients ecològics seleccionats, combinant gustos, aromes i textures diferents, perquè puguis gaudir d'un plat deliciós d'una manera ràpida i senzilla. A excepció del risotto amb gambes, la resta de les varietats (amb bolets, amb tomàquet i alfàbrega, amb espàrrecs i amb carxofes) són veganes.

“COL-LABORAR AMB VERITAS VA SER UNA COSA NATURAL, JA QUE TOTES DUES ORGANITZACIONS ENS TROBEM EN UN MOMENT IDONI JA FA MÉS D'UNA DÈCADA”.



Continuem fent costat a les dones amb càncer de mama

“Amb un petit gest, com la compra d’un producte d’higiene bàsic, contribuïm entre tots a fer que aquest tipus de projectes siguin una realitat. Des de Veritas, estem molt orgullosos de la campanya, que respon al nostre compromís de generar un impacte positiu en les comunitats locals on som presents”.

Carlos Erroz, director de màrqueting i comunicació de la companyia



MOLTES GRÀCIES!

Des d'aquí volem donar les gràcies a totes les persones que heu adquirit el desodorant ecològic i solidari Viridis. Aquest petit gest significa un gran impuls perquè aquestes associacions puguin continuar fent costat a les dones amb càncer de mama.

El 2019, vam posar en marxa la campanya “Aixeca la mà” amb el compromís de donar el 100% dels beneficis de la venda del desodorant ecològic i solidari Viridis a entitats socials que treballen per millorar la qualitat de vida de les dones que conviuen amb el càncer de mama. La campanya continua en marxa i agraïm enormement la col·laboració de tots aquells que adquireixen el desodorant.

Durant aquests dos anys, hem aconseguit recaptar un total de 28.000 euros, que hem repartit entre cinc entitats. El 2020 es van recaptar més de 20.000 euros, que es van donar a les organitzacions CMM (Càncer de Mama Metastàtico), APAAC (Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer), ACAMBI (Asociación de Cáncer de Mama y/o Ginecológico de Bizkaia) i Asociación Carena. Aquest any 2021, la xifra de donacions supera els 8.000 euros, que es repartiran entre aquestes quatre associacions, a les quals se suma la Fundació FERÒ, una entitat privada dedicada a la recerca oncològica.

La campanya “Aixeca la mà” és només una de les accions que hem emprès amb l'objectiu de millorar l'entorn social en què desenvolupem la nostra activitat. Un altre projecte també destacat és “Provoquem un canvi”, que té com a missió impulsar canvis legislatius orientats a revertir situacions que es consideren injustes, com per exemple la rebaixa de l'IVA dels productes d'higiene femenina.

Viridis, el desodorant solidari i ecològic

El desodorant Viridis és un producte elaborat amb ingredients naturals de gran qualitat procedents de l'agricultura ecològica, com l'oli essencial de llimona, olis vegetals d'oli-va, coco i calèndula, i actius microbians naturals. Gràcies a la seva formulació, desenvolupada en col·laboració amb Natural Cosmetic Lab, deixa transpirar els porus de la pell i aporta una fresca olor de cítric.

A diferència dels desodorants no ecològics, i amb l'objectiu d'oferir a les nostres clientes un desodorant que no pugui perjudicar la seva salut, Viridis està lliure de triclosan, sals d'alumini, silicones, perfums, conservants sintètics i altres ingredients l'ús prolongat dels quals podria danyar la pell.



Challenge Veritas: aliances per assolir els objectius

Per aconseguir els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) es necessita la implicació de tothom; per això, l'Objectiu 17 està enfocat a fomentar la cooperació per arribar als altres objectius. Aquest mes de novembre et proposem uns challenges entorn d'aquest repte i així provocar junts un canvi.

Veritas va néixer el 2002 amb el propòsit de fer accessible a tothom la millor alimentació possible: ecològica, certificada, sostenible i socialment justa; i, des del principi, hem tingut molt clar que la nostra meta és més fàcil d'aconseguir quan sumem forces amb altres empreses, persones i proveïdors amb qui compartim filosofia. En aquest sentit, després de molts anys de treball, l'any 2016 ens vam unir a la comunitat BCorp, un conjunt d'empreses que ajuden a generar un impacte positiu en la societat i contribueixen a desenvolupar un model econòmic més inclusiu i sostenible per a les persones i el planeta. D'aquesta manera, ens vam convertir en la primera cadena de supermercats a tenir aquesta certificació.

Sumant esforços

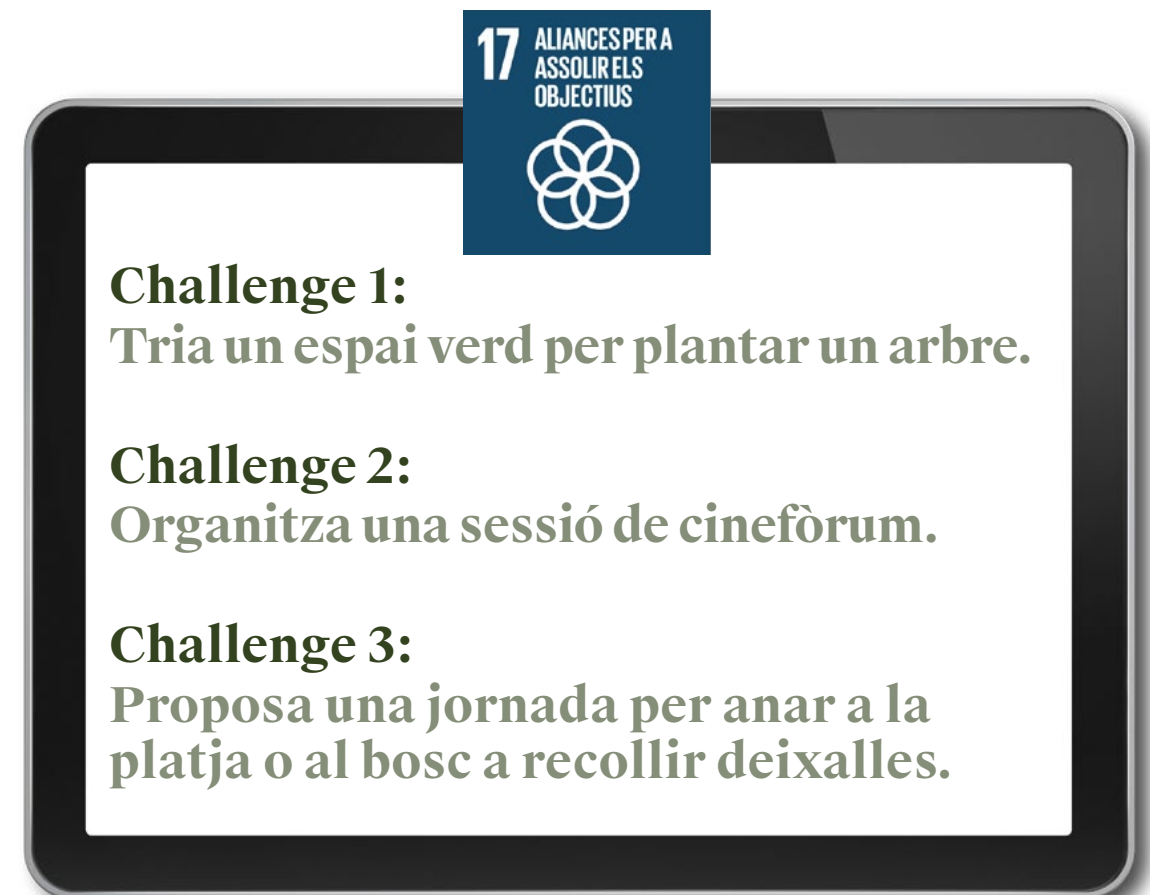
Seguint el mateix camí, l'any 2019 es van sumar al grup els supermercats Ecorganic, de la Comunitat Valenciana, i Anna Ecològica 100%, la filial encarregada de fer arribar productes ecològics al canal professional, com menjadors escolars i hotels. D'aquestes unions va néixer el Grup Veritas, la cadena de supermercats líder en el compromís amb la salut de les persones i la sostenibilitat a Espanya. Actualment, continuem sumant forces amb empreses, agents i col·lectius per convertir-nos en una empresa que genera un impacte positiu en la societat i el planeta. Continuem treballant per fer possible els ODS estratègics de l'empresa, i creiem que només serà possible avançar cap a un futur més sostenible si ens hi impliquem entre tots i totes i generem aliances que ens permetin posar en marxa projectes comuns, justos i equitatius.

**SOM EL PRIMER SUPERMERCAT
BCORP D'EUROPA.**



I tu, què pots fer?

Tria un dia d'aquest mes de novembre i reuneix la família, els amics o els companys per fer alguna de les activitats següents. També et pots posar en contacte amb alguna entitat del barri o empresa local perquè t'ajudi a organitzar la trobada.



1. Tria un espai verd per plantar un arbre. Ja sigui en un bosc, un parc o un jardí, plantar un arbre pot ser una activitat divertida per als més petits o per fer-la amb els amics. D'aquesta manera, fomentaràs les trobades en equip per millorar el nostre entorn, i recorda que les petites accions locals contribueixen als canvis globals.

2. Organitza una sessió de cinefòrum. Cita la teva família, amics i fins i tot veïns del barri per veure un documental que parli sobre sostenibilitat, com per exemple *Kiss the ground*, un audiovisual narrat per Woody Harrelson que parla sobre l'agricultura regenerativa. Informar-nos en companyia sobre la situació actual i veure noves maneres d'avançar cap a un futur més sostenible és una activitat que ens permetrà crear espais de debat per crear coneixement, compartir idees i proposar solucions. També pots convidar algun expert en el tema per comentar el documental.

3. Proposa una jornada per anar a la platja o al bosc a recollir deixalles. Netejar els espais naturals i mantenir-los nets és responsabilitat de tots. Una excursió amb la finalitat de recollir papers, plàstics, llaunes, mascaretes... és una oportunitat única de gaudir dels espais naturals alhora que contribuïm a netejar-los i no a embrutar-los.



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

Xips de moniato, una manera diferent de fer l'aperitiu

CODI: MIKSO

Aquesta tardor, celebra els teus aperitius amb unes xips de moniato ecològiques! La marca Mikso llança al mercat aquestes delicioses xips fetes a Girona de manera artesanal, sense oli de palma ni colorants artificials. Simples, naturals i mediterrànies, aquestes fines i cruixents làmines de moniato, certificades sense gluten i veganes, segur que et sorprendran!



Galetes Pleniday, plaer amb poc sucre

CODI: CHOCO

La marca francesa Pleniday ha desenvolupat una gamma de galetes ecològiques reduint el sucre al màxim sense comprometre el sabor i el plaer. Sense oli de palma ni edulcorants, les Pleniday contenen un 40% menys de sucre en comparació amb altres galetes de la mateixa categoria. D'espelta amb avellana o de civada amb xocolata, totes dues varietats són boníssimes! I a més, la marca Pleniday ofereix dues referències sense gluten: de coco, i de llimona i xia.

*Descompte del Club Veritas: Galetes de xocolata



Confitura de nabius sense sucres afegits

CODI: ARANDANOS

La marca Biocop llança al mercat una "confitura" ecològica preparada amb nabius elaborats a través d'una cocció mínima per assegurar tot el gust i l'aroma de la fruita. Sense sucres afegits, com a endolcidor aquesta "confitura" porta suc de poma. Per això, no es pot denominar en l'etiqueta "confitura", però a tots els efectes ho és... i boníssima.



Llegums cuits Casa Amella

Els llegums cuits de la marca Casa Amella estan fets al vapor per conservar totes les seves propietats i són sempre d'origen nacional. Aquest mètode de cocció fa que els llegums tinguin un gust, una olor i una textura únics. Als nostres supermercats podràs trobar les lleties castellanques, la varietat de mida més gran, i els cigrons blancs, característics pel color clar, la pell fina i la textura mantegosa. Productes ecològics i sense gluten amb un envàs lliure de BPA (bisfenol A).



Làctics Casa Grande de Xanceda, de vaques molt felices

CODI: XANCEDA

Ja pots trobar als nostres supermercats iogurt, quefir, ela casei i formatge de la marca líder en l'elaboració de làctics ecològics Casa Grande de Xanceda. Productes elaborats a Galícia amb llet fresca i ecològica, acabada de munyir, que prové de vaques que surten a pasturar cada dia.

*Descompte del Club Veritas: ela casei de maduixa



Hummus veritas, simplement deliciós

CODI: HUMMUS

Ja tenim als nostres supermercats hummus ecològic fresc de la marca Veritas! Elaborat amb un 68% de cigró i un 5% de tahina, el nostre hummus té una textura lleugera i un gust molt suau. Gaudix-ne amb verdures o una torrada a un preu increïble!



Mix d'enciams Groots

CODI: GROOTS

Com a novetat a Veritas trobaràs el mix per a amanides de Groots amb fulles d'enciam romà, fulles de trocadero verd i vermell i brots d'enciam batavia vermell. Els vegetals cultivats amb el sistema Groots neixen de llavors ecològiques i no contenen pesticides ni productes químics. Són cultivats a través d'un sistema d'agricultura vertical totalment revolucionari i sostenible.



Per ser membre del Club podràs adquirir les últimes novetats del mes de novembre 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 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.

Xips de kale, tomàquet i orenga

La marca Natruly ens porta unes xips elaborades a base de fulles de kale deshidratades i amanides amb una barreja de tomàquet i espècies. Cruixent i amb molt sabor, aquest petit aperitiu no porta sucres afegits ni additius i és molt ric en proteïna i fibra.



Cruixent barreja de llavors

Linwoods llança al mercat un producte innovador: una cruixent barreja de llavors per complementar els esmorzars o els berenars. Torrades al forn i combinades amb fruita seca i fruita, la nova proposta de Linwoods és una font rica en fibra, proteïna, magnesi i omega-3. Als nostres supermercats podràs trobar les varietats de carbassa i xia, i de lli i nabius. Tasta-les totes dues!



Förmåtges vegetals ecològics

Produïts respectant els processos tradicionals de fermentació i maduració, els förmåtges vegetals Väckä són una opció saníssima, deliciosa i sostenible.



A Väckä mantenen la tradició formatgera més artesana i saludable, elaborant alternatives vegetals al formatge amb ingredients especialment seleccionats i ecològics, i sense aromatitzants artificials. A Veritas pots trobar förmåtge cremós d'alfàbrega i Pumpkin Cheddar.

El Pumpkin Cheddar és el primer förmåtge fet al nostre país amb vegetals –conté un 70% de carbassa– i sense fruita seca; té menys de la meitat de greixos i calories que un formatge cheddar comú, més proteïnes i és perfecte per dipejar amb nachos o afegir a entrepans i hamburgueses. Per part seva, el förmåtge cremós d'alfàbrega està elaborat a base d'anacards, ferments, sal i alfàbrega, i té el triple de proteïnes i tres vegades menys de greix que un formatge cremós d'origen animal; el seu gust suau i àcid, fruit de la fermentació natural, el fa ideal per prendre amb crackers i torrades, donar sabor a salses o dipejar.

Väckä, la formatgeria artesanal i vegetal del segle XXI

Väckä és una formatgeria vegetal fundada per Ana Luz Sanz i Maxime Boniface a Barcelona. Va néixer amb l'objectiu de crear formatges vegetals respectant els processos mil·lenaris, alhora que apliquen els valors del segle XXI, per facilitar la transició cap a una dieta més saludable i sostenible, conservant la cultura alimentària i oferint una experiència organolèptica plaent.

El 2019 van obrir el seu obrador a Nest City Lab, un laboratori de sustentabilitat urbana amb certificat LEED Platinum, des d'on desenvolupen els seus productes amb matèria primera local, ecològica i certificada amb l'objectiu de millorar la disponibilitat i l'assequibilitat de les alternatives vegetals al formatge, fent especial atenció als valors nutricionals. A més, són plastic free.



NOVEMBRE | 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!



 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



Dimecres 3 de novembre

 **TALLER ONLINE GRATUÏT - BATCH COOKING: ORGANITZA'T ELS ÀPATS I MILLORA LA TEVA ALIMENTACIÓ!**

Anna Torelló amb la col·laboració de Biocop
Horari: 18.30 h - 19.30 h Gratuït

Dilluns 8 de novembre

 **TALLER ONLINE - COM CANVIAR ELS HÀBITS ALIMENTARIS DE MANERA EFICAÇ**

Mireia Anglada
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Dimecres 10 de novembre

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

Marta Marcè
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Dimecres 10 de novembre

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

Nerea Zorokiain
Horari: 18.30 h - 20.30 h 40 €

Dijous 11 de novembre

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

Nerea Zorokiain
Horari: 11.00 h - 13.00 h 40 €

Dijous 11 de novembre

 **TALLER PRESENCIAL - APRÈN A FER FORMATGES VEGANS FERMENTATS**

Nerea Zorokiain
Horari: 18.30 h - 20.30 h 40 €

Divendres 12 de novembre

 **TALLER PRESENCIAL - APRÈN A ELABORAR BEGUDES PROBIÒTIQUES**

Nerea Zorokiain amb la col·laboració de Kombutxa Drinks
Horari: 11.00 h - 13.00 h 20 €

Divendres 12 de novembre

 **TALLER PRESENCIAL - APRÈN A FER FERMENTACIONS ASIÀTIQUES**

Nerea Zorokiain
Horari: 17.00 h - 19.00 h 40 €

Dilluns 22 de novembre

 **TALLER ONLINE - HÀBITS PER REDUIR L'ESTRÈS EN EL DIA A DIA**

Martina Ferrer
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Dimarts 23 de novembre

 **TALLER ONLINE - CUINA PER ENFORTIR EL SISTEMA IMMUNITARI**

Gina Estapé
Horari: 18.30 h - 20.00 h 15 €

Dimecres 24 de novembre

 **TALLER PRESENCIAL - REBOSTERIA FÀCIL BAIXA EN CARBOHIDRATS**

Sue Moya
Horari: 18.30 h - 20.30 h 25 €

Dillunes 29 de novembre

 **TALLER PRESENCIAL - PA I PIZZA SENSE GLUTEN**

Jordi Mamafermenta
Horari: 18.00 h - 20.30 h 40 €

Dimarts 30 de novembre

 **TALLER ONLINE - SOPARS VEGANS, LLEUGERS I SALUDABLES**

Alf Mota amb la col·laboració d'El Granero Integral
Horari: 18.30 h - 20.00 h 10 €



Remolatxa: dolçor, color i sabor als teus plats



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

De color intens i gran poder nutritiu, la remolatxa aporta presència, dolçor i caràcter a moltíssimes receptes, des d'amanides i guisats fins a patés, salses i cremes.

La remolatxa és rica en ferro, vitamina C i àcid fòlic, cosa que la converteix en un aliment que cal tenir en compte per combatre l'anèmia; a més, és depurativa i enforteix els sistemes immunitari i nerviós. Tot i que habitualment se'n consumeixen els tubercles, les fulles tenen les mateixes propietats, per la qual cosa val la pena aprofitar-les i, si són tendres, les pots escaldar, saltar o afegir a les amanides.

Amanida amb escarola, nous i taronja

Prepara una amanida de tardor amb remolatxa crua ratllada, escarola, nous, llavors de cànem pelades i grills de taronja. Dona-li un toc lleugerament picant amb unes rodanxes de rave i amaneix-la amb oli de sèsam torrat o amb una vinagreta de mostassa, mel o xarop d'arròs, tamari i oli d'oliva verge extra.

Guisat de llenties i verdures

Prova de guisar-la amb llenties, alga dulce i altres verdures de temporada i, al final de la cocció, condimenta-ho amb genmai miso o shiro miso. I si la trossegues i rosteixes amb carbassa,

xirivia i moniato tindràs una guarnició excel·lent per acompanyar peix, carn o proteïnes vegetals, com tofu, seitán o tempeh.

Cremes depuratives i patés vegans

La remolatxa cuita és perfecta per incorporar a un hummus de cigrons o d'azukis amb tahina, suc de llimona, all i comí. També és possible fer una crema depurativa amb api, poma i nap; o fins i tot elaborar un paté vegà amb crema d'ametlles, tofu fumat i espècies al gust, per prendre amb unes torrades de pa integral amb llavors i germinats frescos per damunt.

Salses diferents

Altres receptes que tenen com a protagonista la remolatxa cuita són les salses. Per exemple: la de tomàquet amb pastanaga, ceba sofregida, all, sal i pebre, i el quètxup de remolatxa amb un pessic de puré d'umeboshi, que té un gust àcid i salat que contrasta amb la dolçor de la remolatxa.

TASTA-LA FERMENTADA AMB SAL MARINA I ESPÈCIES!

Si la fermentes amb aigua i sal marina i hi afegeixes pastanagues i espècies (canyella, anís estrellat, cardamom i un polsim de gíngebre), sempre la tindràs a mà com a guarnició o aperitiu. El líquid de la fermentació, que rep el nom de kvass, és una excel·lent beguda probiòtica que pots combinar amb suc de poma o mandarina o afegir a batuts amb xia, lli, pera i nàbius o raïm.



RECEPTA. SOPA DE REMOLATXA ESTIL THAI

 < shop.veritas.es >



1. Remolatxa. ECO. 2. Cànem pelat. **El Granero Integral**. 3. Hummus. **Sorribas**. 4. Tofu fresc. **Natursoy**. 5. Llenties pardines. **El Segador**.



Blat i espelta en gra: que no faltin al rebost!



MIREIA ANGLADA
Cuinera professional | @mireiaanglada_ecochef

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



Tots dos cereals es cuinen de manera semblant a l'arròs i són perfectes per acompanyar carn i peix, prendre en amanida, combinar amb llegums, etc.



CONSULTA
LA TÈCNICA
DE CUINA AQUÍ

Incorporar blat i espelta en gra als teus menús et donarà aquest punt d'energia extra tan necessari per afrontar el dia a dia, gràcies a la seva riquesa en vitamines del grup B, minerals i antioxidants. A més, l'espelta és rica en fibra i proteïnes d'alt valor biològic, com la lisina, un aminoàcid essencial que intervé en la construcció de totes les proteïnes de l'organisme. Malgrat que aquesta última tampoc és apta per a celíacs, el gluten que conté és soluble en aigua i resulta més digerible.

Són molt fàcils de cuinar

Tots dos cereals resulten molt saborosos; no obstant això, l'espelta té una textura més ferma i un gust semblant al de les nous. De cocció similar a la de l'arròs, per coure'ls has de posar el doble d'aigua o brou, esperar que arrenqui el bull, abaixar el foc al mínim, tapar-los i bullir-los 35 minuts. Una vegada cuits, els pots conservar al frigorífic entre quatre i cinc dies sense problemes.

Saltats, guisats, guarnicions...

Són la base perfecta per preparar saltats de verdures, guisats de carn, guarnicions per a peix, amanides, etc. També es poden condimentar amb diferents vinagretes, amaniments i salses.

GAUDEIX-NE TAMBÉ EN FLOCS O INFLATS!

Si els tries inflats, pots preparar barretes energètiques molt nutritives escalfant melassa d'arròs en un cassó i deixant que bulli durant un minut; després, afegeix-hi els cereals i barreja-ho fins que es comencin a caramel·litzar. Per la seva part, els flocs són idonis per proporcionar densitat a sopes o purés o afegir al musli de l'esmorzar.



 < shop.veritas.es >



1. Espelta en gra. 2. Blat en gra. 3. Espelta inflada. **El Granero Integral.**



Sopa de miso amb tofu daurat



MÍRIAM FABÀ

Xef i professora de cuina 100% vegetal | @veganeando

Tant el miso com el tofu estan elaborats a partir de soja, un llegum molt nutritiu que conté tots els aminoàcids essencials, cosa que la converteix en un ingredient ric en proteïna vegetal de qualitat. Gaudeix d'aquesta sopa exquisida ara que arriba el fred de l'hivern.

Ingredients:

- < 250 g de tofu blanc
- < 2 cullerades d'alga wakame en flocs
- < 1 cullerada de ceba deshidratada
- < 1 cullerada de pasta de miso
- < 1 L de brou de verdures
- < 4 fulles de cibulet fresc
- < 1 rajolí d'oli d'oliva verge extra

Elaboració:

- 1.** Per preparar el dashi vegà, escalfa el brou de verdures en una olla, afegeix-hi les algues i la ceba, barreja-ho i deixa-ho coure a foc mitjà-baix durant uns 30 minuts (sense que arribi a bullir), fins que estiguin ben hidratades i hagin aromatitzat el brou.
- 2.** Escorre el brou en una altra olla i reserva les algues i la ceba per separat.
- 3.** Talla el tofu a daus petits i marca'ls a la paella amb un rajolí d'oli, fins que quedin daurats.
- 4.** En un bol petit barreja la pasta de miso amb una mica del dashi filtrat.
- 5.** Posa la mescla a l'olla amb la resta del dashi i escalfa-ho.
- 6.** Incorpora-hi el tofu saltat, l'alga i la ceba, i cou-ho a foc mitjà-baix sense bullir, durant un màxim de 10 minuts.
- 7.** Pica el cibulet en petits cilindres per decorar la sopa i aportar-li un toc fresc.



 < shop.veritas.es >



1. Brou de verdures. **Amandín.** **2.** Alga wakame. **Porto Muiños.** **3.** Tofu fresc. **Vegetalia.** **4.** Cibulet fresc. **Can Riera.**



Menú cardioprotector



MARTA ORTIZ
Dietista | @papayacrujiente

DILLUNS

DINAR

- < Crema de llombarda i xirivia
- < Salmó marinat amb alvocat i arròs

SOPAR

- < CColiflor gratinada en salsa de tomàquet
- < Crema de lleties vermelles

DIJOUS

DINAR

- < Fingers d'albergínia al forn tomàquet gratinada
- < Hummus de mongetes

SOPAR

- < Xips de polenta al forn
- < Carbassa farcida de cigrons i espelta

DIMARTS

DINAR

- < Paté de tomàquet sec i nous
- < Burgers de cigrons i porro

SOPAR

- < Crema de carbassa i pastanaga
- < Llobarro al forn amb llavors

DIVENDRES

DINAR

- < Crema de porro, carbassó i bròcoli
- < Hamburgueses de civada i azukis amb xampinyons

SOPAR

- < Guisat de verdures d'arrel
- < Pizza amb base de coliflor

DIMECRES

DINAR

- < Crema d'api, nap i pastanaga amb romaní
- < Pasta integral amb salsa de taronja, formatge i nous

SOPAR

- < Sopa de cuscús amb moniato
- < Timbal de salmó fumat amb chutney de mango

ESMORZAR

- < Coffee banana bread
- < Porridge de flocs de civada

BERENAR

- < Barretes de fruita seca
- < Crema dolça de moniato i poma

CONSELLS

Cuina amb oli d'oliva verge extra i afegeix all a les preparacions per millorar l'activitat cardiovascular.

Consumeix diàriament un grapat de fruita seca, a més de fruites i verdures en els àpats principals.

A més de portar una alimentació saludable, acompanya-ho amb activitat física per potenciar l'efecte cardioprotector.

RECEPTA. PATÉ DE TOMÀQUET SEC I NOUS



< shop.veritas.es >



1. Flocs de civada. **Biocop**. 2. Tomàquet sec. **Emperatriz**. 3. Mix hamburguesa de civada, azuki i verdures. **Celnat**.

Per què els fermentats són bons per a la salut intestinal?



NEREA ZOROKIAIN GARIN
Consultora, professora i xef macrobiòtica | @nerea_zorokiain_garin

Els fermentats formen part de la nostra cultura des de fa milers d'anys i es troben en el pa, els iogurts, el formatge, la xucrut, el miso... Són rics en probiòtics i els últims avenços científics han demostrat que tenir una bona salut intestinal és beneficiós per a la salut en general.

La microbiota està formada per múltiples soques de microorganismes que s'han anat adaptant a la teva dieta perquè s'alimenten del que menges diàriament. En consumir aliments fermentats probiòtics, aconseguiràs renovar la flora intestinal i proporcionar-li nous i beneficiosos microorganismes. Ara bé, no tots tenen les mateixes virtuts per a la salut i, si vols que continguin microorganismes beneficiosos, han de complir alguns requisits, com haver estat elaborats de manera natural i estar sense pasteuritzar.

Tria sempre fermentacions tradicionals sense pasteuritzar, com les olives en salmorra, el pa de massa mare, les cebes tendres en salmorra, la xucrut, el miso i el kimchi de Corea. Cadascun ha tingut un procés diferent, per la qual cosa cadascun disposa d'unes qualitats específiques i l'ideal és

anar-los combinant, perquè puguis aprofitar-ne la diversitat. En cas que elaboris els teus propis fermentats a casa, fes-ho de manera tradicional i recorda que, com que és una forma de conservació, pots guardar-los durant bastant temps perquè no es faran malbé.

Faciliten la digestió i reforcen les defenses

A més de cuidar la salut intestinal, els fermentats milloren la digestió dels aliments, ja que són capaços de predigerir i descompondre els aliments abans de que siguin consumits; ajuden a eliminar patògens; reforcen el sistema immunitari, que està directament lligat al bon estat de la microbiota, i redueixen les possibilitats de desenvolupar malalties degeneratives, infeccioses i autoimmunitàries



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

celebrem el
nostre
aniversari



DESCOMPTES
DE FINS A UN
-70%.

**SORTEGEM
15 CUPONS
DE 60€**

Com més vegades compris,
més possibilitats de guanyar.



*Sorteig exclusiu acceptant les condicions al web. Del 01/11 al 24/11. Bases legals a veritas.es

ANDORRA | CATALUNYA | ILLES BALEARS | MADRID | NAVARRA | PAÍS BASC | COMUNITAT VALENCIANA
WWW.VERITAS.ES