

A hand holding a blue mug filled with a yellow liquid, likely tea or soup. The background is a light-colored, textured surface with scattered autumn leaves in shades of orange, red, and yellow. Another similar mug is visible in the top right corner.

COM ENS
PODEM CUIDAR
A LA TARDOR?

veritas

La tardor és una època de l'any en què hi ha un canvi de temperatures: deixem enrere la calor de l'estiu i donem la benvinguda al fred de l'hivern. Amb l'arribada de les baixes temperatures, el cos necessita un període de temps per aclimatar-se; per això és molt important menjar aliments ecològics i de temporada, a més de reforçar el sistema immunitari per fer front als refredats. La natura és sàvia i cada estació ens ofereix els aliments que el cos necessita per sobreviure.

ÍNDEX

Tria aliments de temporada3

RECEPTES

Cassola de bolets i verdures..... 3

Bol de carbassa dolça i granola cruixent 4

Pollastre amb magrana 5

Menja sopes i cremes de verdures6

RECEPTES

Sopa de cuscús, moniato i xiitakes 6

Crema de carbassa i coco amb curri 8

Crema de porro, carbassó i bròcoli..... 9

Reforça les defenses..... 10

RECEPTA

Chai tea..... 10

Cuida la pell i els cabells 11

COSMÈTICA CASOLANA

Crema de mans 11

Bàlsam labial 13

Mascareta regeneradora per als cabells..... 13

Menú de tardor 14





Tria aliments de temporada

Magrana: diürètica i depurativa, és una de les fruites de tardor més riques en vitamina C i antioxidants.

Moniato: hortalissa molt nutritiva i rica en hidrats de carboni complexos. Com que és una font de provitamina A, ajuda a reforçar la pell, els cabells i les mucoses.

Carbassa: és molt rica en vitamines, minerals i antioxidants, fet que la converteix en un aliment ideal per menjar a la tardor.

Bolets: a més d'aportar calor, aroma i sabor a moltes receptes, els bolets són una bona font de vitamines, minerals i antioxidants. Un aliment molt comú en aquesta època de l'any.

RECEPTES

CASSOLA DE BOLETS I VERDURES



Ingredients:

240 ml de brou de pollastre
100 g de mantega
4 mongetes tendres en conserva
Bolets de cultiu
4 pastanagues
1 branca de romaní
4 faves
1 branca de farigola
Pebre
Sal

Elaboració:

1. En una cassola posa el brou de pollastre i la mantega a reduir juntament amb els bolets, les verdures i les herbes.
2. Deixa-ho coure durant 6 minuts, o fins a obtenir la densitat adequada del brou.
3. Condimenta-ho amb sal i pebre, i serveix-ho immediatament.

BOL DE CARBASSA DOLÇA I GRANOLA CRUIXENT



Ingredients:

1 rodanxa gran de carbassa
1 poma
1 llimona
2 cullerades petites de panela
2 cullerades petites de canyella en
pols
1 cullerada petita de cardamom
acabat de moldre

Per a la granola:

1 tassa de flocs de civada gruixuts
4 unces de xocolata pura
4 nous
1 rodanxa de gingebre fresc ratllat
2 cullerades soperes de panela
2 cullerades soperes de mel
1 polsim de nou moscada acabada de
moldre
1 pessic de sal rosa
1 raig d'aigua
2 cullerades soperes d'oli de coco

Elaboració:

1. Prepara la granola, barrejant tots els ingredients (a excepció de les nous).
2. Col·loca la barreja en una safata de forn folrada amb paper vegetal i enfora-la a 150 °C durant mitja hora, remenant cada 10 minuts.
3. Pica les nous i incorpora-les a la massa del forn els últims 5 minuts.
4. Retira la granola del forn, deixa que es refredi i reserva-la en un plat.
5. Fon les unces de xocolata, espera que quedi tèbia i aboca-la sobre la granola. Refrigera-ho fins que la xocolata se solidifiqui i guarda la granola en un pot a la nevera.
6. Esprem la llimona i reserva'n el suc.
7. Talla la carbassa i la poma en daus i ruixa'ls amb el suc de llimona.
8. Afegeix-hi la canyella i la panela, barreja-ho bé i enfora-ho a 180 °C uns 20 minuts, fins que comenci a daurar-se.
9. Serveix els daus de carbassa calents amb la granola i assaona-ho amb una mica de iogurt al gust.

POLLASTRE AMB MAGRANA



Ingredients:

2 pits de pollastre
1 manat d'alls tendres
2 cullerades d'oli de sèsam
2 cullerades de salsa de soja
1 cullerada de llavors de sèsam
2 magranes
1 cullerada de vinagre d'arròs
2 cebes tendres

Elaboració:

1. Talla a daus els pits de pollastre, pica els alls tendres i talla a làmines les cebes tendres.
2. Escalfa l'oli d'oliva en un wok i incorpora-hi el pollastre, els alls i la ceba. Quan els ingredients comencin a daurar-se, afegeix-hi el vinagre d'arròs, la salsa de soja i les llavors de sèsam sense parar de remenar.
3. Finalment, afegeix-hi els grans de magrana, ofega-ho durant un parell de minuts, afegeix-hi l'oli de sèsam i serveix-ho.





Menja sopes i cremes de verdures

La tardor és el moment ideal per fer cocccions llargues a foc lent que aportin calor al cos. Les sopes i cremes són un plat que aporta l'escalfor que el cos necessita en aquesta època de l'any.

RECEPTES

SOPA DE CUSCÚS, MONIATO I XIITAKES



Ingredients:

1 tassa de cigrons cuits	1 cullerada petita de cúrcuma
¼ de tassa de cuscús d'espelta integral	½ cullerada petita de gingebre en pols
1 porro	½ cullerada petita de sal marina
1 moniato petit	3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
1 grapat de bolets xiitake	Menta fresca
1 pastilla de brou	
1 L d'aigua mineral	
4 claus	
2 cullerades petites de comí	

Elaboració:

1. Talla el porro a rodanxes i el moniato a daus.
2. En una olla, sofregeix el porro i, quan estigui transparent, afegeix-hi el moniato i l'aigua.
3. Desfés la pastilla de brou en una mica d'aigua calenta de l'olla i afegeix-la a les verdures.
4. Pica els bolets, incorpora'ls a la cocció i deixa que bulli durant 8 minuts.
5. Passa pel morter els claus i el comí, i afegeix-hi la resta d'espècies.
6. Tira el cuscús a la sopa, juntament amb les espècies i la sal. Cou-ho durant 8 minuts més i afegeix-hi els cigrons.
7. Serveix-ho amb menta fresca.



CREMA DE CARBASSA I COCO AMB CURRI



Ingredients:

400 ml de llet de coco
1 carbassa d'1 kg aproximadament
1 patata
1 ceba
Coriandre fresc
Sèsam negre
150-200 ml d'aigua mineral
2 cullerades soperes de blat de moro cuit

4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
1 cullerada petita de sal marina
1 cullerada petita de curri en pols
¼ de cullerada petita d'all en pols
½ cullerada petita de cúrcuma

Elaboració:

1. Pela la carbassa i talla-la en trossos petits.
2. Pela la patata, trosseja-la en daus, i pica la ceba finament.
3. Sofregeix la ceba i quan estigui translúcida afegeix-hi la carbassa, la patata i l'aigua mineral.
4. Cou-ho durant 10 minuts aproximadament i afegeix-hi la sal, les espècies i el blat de moro. Remena-ho amb cura perquè els ingredients s'integrin bé.
5. Apaga el foc, aboca-hi la llet de coco i tritura-ho amb la batedora fins a obtenir una textura fina.
6. Decora-ho amb el coriandre picat i el sèsam negre, i serveix-ho.



CREMA DE PORRO, CARBASSÓ I BRÒCOLI



Ingredients:

1 porro	1 branca de coriandre
½ carbassó	Llet de coco
6 arbrets de bròcoli	Comí
½ magrana	Pebre
1 grapat d'ametlles torrades	Oli d'oliva verge

Elaboració:

1. Renta el porro i el carbassó i trosseja'ls. Reserva-ho.
2. Pica les ametlles i el coriandre. Reserva-ho.
3. Sofregeix el porro amb una mica d'oli en una olla, incorpora-hi el bròcoli i continua la cocció. Finalment, afegeix-hi el carbassó i cou-lo fins que comenci a estar tou.
4. Afegeix aigua per cobrir les verdures i deixa que bullin durant 15 minuts.
5. Tritura-ho fins a obtenir una textura cremosa i serveix-ho amb una cullerada de crema de coco per damunt. Després empolvora-ho amb ametlles picades, grans de magrana i coriandre.





Reforça les defenses

Equinàcia: és la planta per excel·lència per estimular el sistema immunitari. Pots prendre-la per fer una cura preventiva a principis d'octubre coincidint amb l'arribada de la tardor.

Gingebre: és una arrel de gust picant que ajuda a prevenir els refredats i les infeccions, a més de contribuir a una bona salut cel·lular gràcies als seus potents antioxidants.

Pròpolis: aquesta substància té la capacitat de combatre fongs, virus i bacteris. Per tant, s'ha de prendre en cas d'una baixada de defenses o un possible contagi d'infeccions.

Infusions calentes: l'equinàcia, el pròpolis i el gingebre es poden prendre a través d'infusions calentes o com a suplement dietètic, sempre amb la prescripció d'un professional. A més, la tardor també és un bon moment per desintoxicar el fetge dels excessos de l'estiu amb infusions de boldo, card marià, carxofa i dent de lleó.

RECEPTA

CHAI TEA



Ingredients:

Cardamom verd
Canyella
Vainilla
Gingebre fresc
Beguda de soja
Te negre

Elaboració:

1. En una cassola escalfa la beguda de soja.
2. Incorpora-hi tots els altres ingredients.
3. Deixa-ho infundir uns minuts.
4. Cola el te, i ja està a punt per prendre.



Cuida la pell i els cabells

Mans i llavis: les mans i els llavis són dues de les zones del cos més sensibles al fred; per aquest motiu, es deshidraten amb molta facilitat. En el cas dels llavis, és habitual humitejar-los amb la llengua quan es ressequen. Aquesta acció fa que els llavis es ressequin encara més perquè tenen un pH diferent del de la saliva.

Cabells: quan arriba la tardor els cabells tendeixen a renovar-se i augmenten els casos de caiguda. Per això, és el moment de reparar-los i nodrir-los amb l'objectiu de retornar-los tota la vitalitat. Els sabons i productes de cosmètica ecològica estan elaborats amb ingredients naturals i són lliures de productes químics perjudicials per a la pell i els cabells.

COSMÈTICA CASOLANA

CREMA DE MANS



Ingredients:

3 cullerades soperes de mantega de karité
1 cullerada sopera d'oli de coco
1 cullerada sopera d'oli d'ametlles
2 cullerades soperes de gel d'aloè vera
4 gotes d'oli essencial d'espígol

Elaboració:

1. Escalfa la mantega de karité i l'oli de coco al bany maria, remenant fins que els olis quedin líquids, sense que arribin a bullir.
2. Aboca'ls en un recipient i afegeix-hi l'oli d'ametlles, l'aloè vera i l'oli essencial d'espígol.
3. Remena-ho i deixa-ho refredar.
4. Bat-ho fins que tingui consistència de mousse.



BÀLSAM LABIAL



Ingredients:

3 cullerades soperes de mantega de karité
½ cullerada sopera d'oli de coco
½ cullerada sopera d'oli de calèndula
½ cullerada sopera d'oli de cànem
4 gotes d'oli essencial d'espígol

Elaboració:

1. Escalfa al bany maria la mantega de karité i l'oli de coco.
2. Afegeix-hi l'oli de calèndula i el de cànem.
3. Col·loca la barreja en un recipient i afegeix-hi l'oli essencial d'espígol.

MASCARETA REGENERADORA PER ALS CABELLS



Ingredients:

2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
1 cullerada sopera de mel
1 clara d'ou

Elaboració:

1. Barreja bé els ingredients.
2. Aplica la mescla des de l'arrel fins a les puntes, deixa-la actuar uns 15 minuts.
3. Renta't el cap amb normalitat; els cabells et quedaran extraordinàriament suaus i brillants.

MENÚ

Tardor vital 

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar Canelons de bolets. Salmó al forn amb llimona i gíngebre.	Dinar Crema de moniato i pastanaga amb pipes de carbassa. Pollastre amb verdures de temporada.	Dinar Sopa jardinera amb farigola. Rap saltat amb croutons de coliflor i all negre.	Dinar Carbassa al forn amb ametlles i pistatxos. Mandonguilles d'azukis.	Dinar Amanida d'espínacs amb magrana, alvocat, pinyons i vinagreta de mostassa. Llom a la planxa amb puré de patata i xucrut.
Sopar Sopa de miso Búrgul amb llegums, verdures i llavors.	Sopar Arròs amb coco thai. Trita de kale i ceba amb cúrcuma.	Sopar Amanida tèbia de mill amb nap, remolatxa i daus de gall dindi.	Sopar Caldo vegetal amb fideus soba i xitakes. Rotlles de formatge amb remolatxa ratllada.	Sopar Hamburguesa de lleties amb salsa de kale.

Esmorzar

Suc de magrana.
Pa de germinats i pipes amb alvocat i gall dindi.
Te de fruites vermelles.

Berenar

Batut de beguda d'espelta amb plàtan i cacau pur en pols 100%.
Quefir amb nous i xarop de dàtil.

veritas

Un menú elaborat per la dietista i experta en nutrició Mireia Marín.

MENÚ

Tardor vital 

Consells

Amb l'arribada de la tardor, les temperatures baixen i les hores de llum s'escurcen. És un bon moment per potenciar la teva salut comprant aliments frescos i de temporada.

Inclou crucíferes (cols, mostassa) riques en vitamines i antioxidants perquè t'aporten abundant fibra, calci, vitamina C, K, àcid fòlic i més de 40 flavonoides amb propietats antioxidants.

Que no et faltin els greixos cardiosaludables com els que contenen els alvocats i les nous; a més de cuidar-te les artèries et protegeixen enfront de la deterioració neuronal i potencien la ment.

Inclou una petita porció de fermentats per nodrir la microbiota i reforçar el sistema immunitari, com el quefir, el te kombutxa, el miso o la xucrut.

Si notes cansament o astènia i que "no arribes", t'ajudarà prendre germen de blat, gelea reial, maca o ginseng. I si sents inquietud, la melatonina et pot ajudar a agafar el son i descansar millor. (Els suplementes s'han de prendre en les dosis pautades.)

veritas



COM ENS
PODEM CUIDAR
A LA TARDOR?

veritas