

veritas

N. 141
MARÇ 2022



“Davant d’un mal de ventre,
el primer és repassar l’alimentació”.

Ángela Quintas

Pollastre amb llimona i patates.

Marina Ribas

Vitamina D: més hormona
que vitamina.

Marta León

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

Aquest mes de març és un mes farcit d'iniciatives.

Comencem amb la Setmana de la Dona! Avui i sempre tenim un ferm compromís amb les dones; per aquesta raó, durant tot l'any impulem accions en què posem un èmfasi especial en les seves necessitats i els seus drets. Amb motiu del Dia de la Dona, t'expliquem quines són aquestes iniciatives i remarcuem la feina que fan les nostres empleades i companyes de viatge, dones que treballen cada dia per oferir-te la millor alimentació ecològica possible. A més, durant les primeres setmanes del mes impulem activitats enfocades a la salut femenina.

Per una altra banda, aquest mes de març també et presentem els productes d'aprofitament de la Cuina Veritas, una iniciativa contra el malbaratament alimentari que aprofita una gran part d'aquells aliments que, malgrat ser aptes per al consum, sabem que no es vendran per algun detall del seu aspecte. I no ens oblidem de les més de 2 tones de roba que hem recollit amb el Veritas Textile Project, un servei per recuperar i donar una segona vida a la roba que ja no utilitzes.

Finalment, i amb el propòsit d'oferir-te un espai d'acollida i coneixement, en aquesta revista també trobaràs trucs, tècniques i consells perquè puguis seguir un estil de vida saludable a través d'una alimentació ecològica.

A més, t'avancem una gran sorpresa! Durant el mes d'abril sortejarem un viatge a Itàlia per conèixer la finca del nostre company de viatge referent en l'elaboració de pasta ecològica de primera qualitat, Girolomoni. Descobreix-ne tots els detalls a la revista.

Esperem que gaudeixis de la lectura. Molt bon mes de març.

6 **ÉS TEMPS DE...**
Març: com més colors,
més nutrients
Anna Torelló

10 **SALUT**
La salut digestiva
a examen
Ets el que menges

16 **CONSELLS D'EN XEVI**
Síndrome premenstrual?
Coneix-la, identifica-la i com-
bat-la!
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSITAT**
Gaudeix de la pasta
Mai Vives

20 **FAMÍLIA**
Què ha de menjar el teu fill abans
i després de l'exercici?
Ets el que menges

24 **BIENESTAR**
¡Vive la regla de forma sana y
sostenible!
Nuria Fontova

26 **FARMACIOLA**
Cura depurativa de primavera
Ecorganic

28 SALUT HORMONAL

Vitamina D: més hormona
que vitamina

Marta León



30 ENTREVISTA

Ángela Quintas, química i experta
en nutrició

Adam Martín



32 **ANÁLISIS COMPARATIVO**
Fresas ecológicas:
la fruta de la salud
M. D. Raigón

35 **FONS DOCUMENTAL**
Els pesticides s'associen
a l'endometriosis

36 **LA CUINA VERITAS**
La cuina d'aprofitament

38 **COMPANYS DE VIATGE**
Girolomoni

42 **SOM CONSCIENTS**
Avui i cada dia
al costat de les dones

46 **NOVETATS DEL MES**
Veritas, Abbot Kinney, El Segador,
Cupper, Tribbo, Naturbrush i
Provamel

48 **SOSTENIBILITAT**
Hem recuperat més de 2 tones
de roba amb el Veritas Textile
Project

49 **VERITAS LAB**
Eureka! Cup, la copa menstrual
buidable

50 **TERRA VERITAS**
Tallers presencials i online de
cuina i benestar

52 **TREU-NE PROFIT!**
7 idees per cuinar
amb maduixots
Alf Mota

54 **TÈCNIQUES DE CUINA**
Posa un granet
de civada als teus plats
Mireia Anglada



56 RECEPTA DEL MES

Pollastre amb
llimona i patates

Marina Ribas

58 **MENÚ**
Prepara't per a la primavera
Mireia Marín

60 **L'ESPECIALISTA**
Com es poden evitar
els disruptors endocrins?
Marta Marcé



Març: com més colors, més nutrients



ANNA TORELLÓ
Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Sabies que com més colors hi ha en un plat, més nutrients conté? Això es deu al fet que cada color posseeix uns nutrients específics, que es tradueixen en beneficis per a la salut. Vermell, taronja, verd, blanc, lila...: descobreix què t'aporten les fruites i verdures que ens porta el mes de març.

El típic to taronja de la papaia i l'aranja t'indica que es tracta de dues fruites riques en betacarotens, els pigments precursors de la vitamina A, que és l'encarregada de cuidar la pell i la vista; el lila dels nabius és el de les antocianines, que destaquen per la seva gran activitat antioxidant i antiinflamatòria; les verdures verdes contenen clorofil·la, un potent antioxidant amb propietats diürètiques que millora les digestions... Per tant, recorda: com més colors, més nutrients.

El poder antioxidant de les fruites vermelles

Els gerds i els nabius deuen els molts avantatges nutricionals que tenen al seu intens color, que informa que són rics en antocianines i flavonoides, dos importants antioxidants. Igualment, tenen efecte antisèptic i antiinflamatori; igual que l'aranja, una fruita cítrica que aporta fibra, potassi, licopè i vitamina C, un extraordinari reforçador del sistema immunitari.

Papaia per als problemes digestius

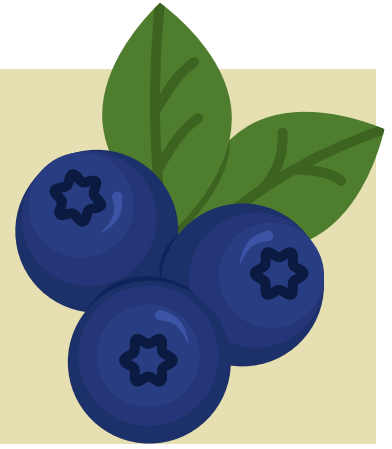
En cas de problemes d'estómac (gastritis, acidesa, gastroenteritis, colitis), la papaia pot ser d'ajuda, gràcies al seu contingut en papaïna, un enzim proteolític que desfà les proteïnes dels aliments i que atresora qualitats digestives, ja que neutralitza l'excés d'acidesa.

Verdures riques en potassi

El nap i la col llombarda pertanyen a la família de les crucíferes i tots dos tenen glucosinolats –unes substàncies bioactives amb capacitat antioxidant–, a més de ser diürètics a causa del seu contingut en potassi. En cas de tenir problemes de flatulències o digestions molt pesades en menjar llegums, el fonoll pot ser de gran ajuda: és carminatiu, afavoreix la digestió, disminueix les molèsties estomacals i millora el ventre inflat quan la causa és l'acumulació de gasos.

SABIES QUE ELS NABÍUS SÓN UNA EXCEL·LENT FONT D'ANTIOXIDANTS?

Més enllà de tenir un alt contingut en aigua i poques calories, aquestes petites baies destaquen per tenir grans propietats antioxidants gràcies al seu alt contingut en flavonoides, fitonutrients que li donen aquest vistós color morat, a més d'aportar beneficis per a la salut de les persones.



MARÇ



Papaia



Fonoll



Nap blanc



Aranja



Gerds



Nabius



Col llombarda



Espinacs



Porros

Fruites i verdures de temporada

COQUETES DE NABIUS

Ingredients:

- < 120 g de nabius
- < 1 ou
- < 60 g de farina de civada
- < 1 cullerada petita de llevat
- < 1 cullerada petita de canyella
- < Oli d'oliva verge extra o de coco

Elaboració:

1. Posa en un recipient tots els ingredients i tritura'ls bé.
2. Greixa una paella amb oli de coco o d'oliva i col·loca-hi petits pilons.
3. Quan surtin bombolles gira'ls i espera un parell de minuts abans de retirar-los de la paella.
4. Serveix les coquetes amb els teus complementos preferits: iogurt natural, nabius, trossos de xocolata amb un 85% de cacau...



< shop.veritas.es >

1



2

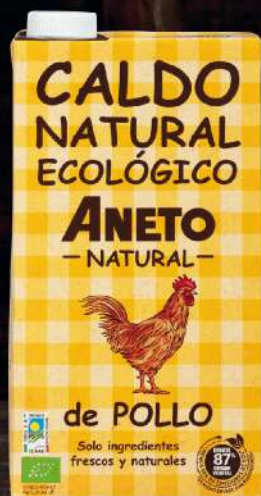


3



1. Nabius. **ECO**. 2. Farina de civada integral. **El Granero integral**. 3. Ous. **Ecoparadís**.

CALDO NATURAL ECOLÓGICO



DE POLLO



DE CEBOLLA



DE POLLO
SUAVE

¡ENCUÉNTRALOS AHORA EN PROMOCIÓN!



SOLO INGREDIENTES FRESCOS, NATURALES Y ECOLÓGICOS

La salut digestiva a examen

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

Durant les últimes dècades, l'aparell digestiu ha estat estudiat de manera exhaustiva i s'han fet moltes recerques científiques sobre el microbioma, la genètica i la dieta. Al nostre cos hi ha deu vegades més microorganismes que cèl·lules i és fonamental conèixer-los per cuidar els que ens interessin.



RECEPTA. SOPA DE REMOLATXA ESTIL THAI

Per saber què passa al sistema digestiu és recomanable fer un test de microbioma funcional, un estudi que n'avalua l'estat valorant la presència de bacteris, paràsits, virus, protozous, fongs... Igualment, és fonamental posar-se en mans d'un professional amb una visió integrativa i global que vegi el pacient de manera completa, tenint en compte l'activitat

física, l'ambient i les emocions. Més enllà de la genètica, interactuem i ens posem malalts a causa de l'estrès, el son, les radiacions i els possibles residus presents als aliments, per la qual cosa és important triar productes ecològics lliures d'additius, pesticides i altres químics.

Saps com es diagnostica la celiàquia?

Per diagnosticar correctament la celiàquia s'analitzen diferents anticossos en sang i es fa una gastroscòpia. Hi ha recerques que mostren que no cal tenir celiàquia o sensibilitat perquè el gluten pugui interferir en determinats problemes, com ara depressió, hiperactivitat, cefalees, autisme, dermatitis, fibromiàlgia i esclerosi múltiple. Així mateix, els pèptids de la gliadina –una part del gluten– que no es digereixen provoquen permeabilitat intestinal; d'aquí ve el dubte d'eliminar el gluten, encara que no hi hagi intolerància a aquest. En realitat, no cal per viure i una dieta sense gluten no genera cap dèficit ni patologia, tot i que en alguns casos pugui empitjorar o perjudicar el pacient.

Has sentit parlar del sobrecreixement bacterià o SIBO?

Cada vegada hi ha més casos de SIBO (sobrecreixement bacterià de l'intestí gros per hiperestimulació hormonal, inflamació de la mucosa o permeabilitat). Els seus símptomes són molt semblants als de la candidiasi intestinal, ja que és un sobrecreixement d'un microorganisme en un lloc on no ha de estar. Juntament amb distensió abdomi-

nal, dolor i un excés de gasos, pot danyar la mucosa, dificultar l'absorció de greixos i hidrats de carboni, i interferir en la presència de certs nutrients, entre altres símptomes. Per exemple, hi ha moltes persones amb intolerància a la fructosa que continuen tenint molèsties fins i tot sense prendre el que els provoca el problema, perquè és possible que hi hagi una malabsorció de la fructosa associada a una fermentació per SIBO.

Tens un problema de sobrepès i obesitat?

Les últimes recerques no sols posen el focus en l'excés d'aliments ingerits i el sedentarisme, també analitzen els processos inflamatoris de l'organisme i la capacitat del cos de metabolitzar els midons. Així, s'ha descobert que hi ha persones a qui no se'ls posa bé prendre hidrats de carboni a la tarda, a causa de les hormones que intervenen en el metabolisme de la glucosa i la resistència a la insulina.

< RECOMANATS >



Chocolate a la taza

- ✓ ecológico
- ✓ comercio justo
- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ sin aditivos



Desde 1992 cuidando de tu salud y de la del planeta



TOMA CRUJIENTE POR LA MAÑANA

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

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



* contiene azúcares naturales



Disfruta del frío



Disfruta del frío con nuestros Caldos. Ahora, con nuevos envases más sostenibles, renovables en un 88% y una reducción de la huella de carbono del 20%.

AMANDÍN
Natural & Organic

Instagram Facebook YouTube amandinOrganic

www.amandin.life



biobel

limpieza y cuidado ecológicos

Detergentes y limpiadores con jabón vegetal e innovadores ingredientes **100%** de origen natural. Máxima eficacia, sostenibilidad y salud para tu hogar.



biobel.es



biobeleco

JABONES **B**ELTRÁN
1921

100

Cinco generaciones haciendo del jabón un modo de vida



Cereales con Estrellitas

La combinación de cereales que gusta a padres e hijos

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



ELGRANERO.COM

SIN ANTIBIÓTICOS SIN GLUTEN • SIN LACTOSA



NUEVO ENVASE
100% RECICLABLE - 88% MENOS PLÁSTICO

NOVEDAD



A FALTA DE PAN... BUENAS TORTITAS



WWW.LAFINESTRASULCIELO.ES

masmi
natural cotton



**La higiene íntima,
más saludable, natural y ecológica**

Fabricadas con algodón ecológico y materiales biodegradables



Made with organic Cotton
Certified by ICEA 600048



"clínicamente testado" no irritante

www.masminaturalcotton.com



BAGUESSEN

Síndrome premenstrual?

Coneix-la, identifica-la i combat-la!



XEVI VERDAGER

Psiconeuroimmunòleg | xeviverdager.com | [@academiaxeiverdager](https://www.instagram.com/academiaxeiverdager)

Canvis d'humor, irritabilitat, mal de cap, cansament, inflor abdominal, retenció de líquids...: el conjunt dels símptomes que anuncien l'arribada de la regla es coneix com a síndrome premenstrual i afecta una gran majoria de dones.

Fins a un 85% de les dones en època fèrtil experimentaran algun dels símptomes de la síndrome premenstrual (SPM) almenys una vegada a la vida. Les molèsties comencen de 7 a 10 dies abans de la menstruació o amb l'inici del primer sagnat i malgrat que poden ser tolerables, en alguns casos afecten la rutina diària. El dolor a la part baixa del ventre i l'esquena va acompanyat de canvis anímics (ganes de plorar, ansietat, depressió) i alteracions físiques (sensibilitat als pits, inflor abdominal, retenció de líquids, ansietat per menjar dolços, dolors musculars i articulars, mal de cap, cansament, insomni, problemes gastrointestinals).

Quan els símptomes s'aguditzen i impedeixen fer vida normal, es tracta de trastorn disfòric premenstrual (TDPM), una forma greu d'SPM que es manifesta amb depressió, tristesa, pensaments suïcides, desesperació, irritabilitat extrema, atacs de pànic, gana excessiva, fatiga severa, migranya, taquicàrdia, dolor generalitzat, acne, inflor a les mames...

Remeis naturals

Sovint la solució es limita a prendre anticonceptius o antiinflamatoris, que no corregeixen l'origen del problema, sinó que només atenuen el malestar, a més de tenir efectes secundaris i contraindicacions. El que cal fer és regular la salut hormonal perquè la causa està en un desequilibri hormonal, provocat per una producció més gran de prostaglandines proinflamatòries a l'úter, tot i que també hi influeix la manca de certs micronutrients, els tòxics ambientals i certs errors alimentaris. Procura fer exercici físic de manera regular, practicar ioga o meditació, dormir més de set hores seguides, evitar el tabac, la sal, els dolços i l'alcohol, i menjar més fruita, verdura i cereals integrals.

Els estrògens, la serotonina i l'alimentació

El descens brusc dels estrògens a partir de l'ovulació (dia 14 del cicle) va acompanyat d'una baixada sobtada de la serotonina. Per millorar els nivells d'aquesta hormona, els psiquiatres prescriuen antidepressius; no obstant això,

EL QUE CAL FER ÉS REGULAR LA SALUT HORMONAL PERQUÈ LA CAUSA ESTÀ EN UN DESEQUILIBRI HORMONAL, PROVOCAT PER UNA PRODUCCIÓ MÉS GRAN DE PROTAGLANDINES PROINFLAMATÒRIES A L'ÚTER.

és possible activar la fabricació de serotonina prenent determinats aliments, com ara safrà, cúrcuma o gíngebre. Hi ha estudis que demostren que prendre suplements de gíngebre des de set dies abans de la regla fins a tres dies després del primer sagnat dona bons resultats i aconsellen prendre gíngebre els últims 15 dies del cicle. Altres aliments que estimulen la producció de serotonina són el quefir (es noten els efectes després de quatre setmanes consumint-ne diàriament), els nabius (amb 25 g al dia n'hi ha prou), les llavors de lli i sèsam, les fruites del bosc i les verdures crucíferes, com el bròcoli, la coliflor, la col, la ruca o els creixens.



RECEPTA. COPA DE MUSLI AMB XIA, LLI I MADUIXES



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Gíngebre. **El Granero Integral**. 2. Cúrcuma. **Ayurveda**. 3. Llavors de lli marró molt. **Natur Green**. 4. Quefir de vaca. **Pastoret**. 5. Ruca. **Ecoama**.



Gaudeix de la pasta



MAI VIVES
Consultora de nutrició i salut

Més enllà de la popular pasta de blat, hi ha tota una varietat de pastes ecològiques que fan que sigui més fàcil equilibrar i enriquir la dieta diària. Ja has tastat la de quinoa, espelta, kamut, mill, lletnies...?

La constant evolució del món de la pasta dona lloc a noves varietats amb ingredients, textures, colors i gustos diferents. Tant el cultiu ecològic com la molta dels cereals amb mètodes tradicionals asseguren la qualitat nutritiva de la pasta que t'arriba a la taula.

Blat integral, semiintegral i blanc

La pasta de blat integral s'elabora amb el gra sencer sense refinar i conté el germen i la capa externa, les parts en què es concentren la majoria de nutrients. Les varietats abasten des de la pasta de sopa (pistons i cabell d'àngel) fins a les plaques de lasanya, passant pels fideus per a fideuà i els clàssics espaguetis, macarrons i espirals. Si t'agrada la semiintegral, que és molt fina i digestiva, tenim macarrons, fusilli i espaguetis; i si optes per la blanca, elaborada amb farina ecològica sense blanquejar, pots triar entre lletnies, pistons, fideus de diverses mides, lasanya i els clàssics que també tens en versió integral.

Blats antics: kamut i espelta

El kamut és un cereal amb una història similar a l'espelta, en el sentit que ha mantingut la seva herència genètica i la seva capacitat nutritiva original; i tant els macarrons com els fideus o els espaguetis són extraordinàriament fins. La pasta d'espelta (espaguetis, macarrons, espirals i estrelles) resulta molt nutritiva i saborosa.

Suaus i de cocció curta: quinoa i mill

Tant la quinoa com el mill en gra es couen en 20 minuts, per la qual cosa la cocció de la pasta elaborada amb aquests cereals és més curta que la del blat. La quinoa és molt digestiva, conté tots els aminoàcids essencials i tenim diferents tipus de pasta 100% de quinoa i combinada amb blat: fideu fi, tauró, macarrons, espaguetis amb alfàbrega i espaguetis amb tomàquet, curri, all i julivert. Per la seva banda, el mill és ric en magnesi i ferro –de fet, 60 g de mill cobreixen el 41% de les necessitats diàries de ferro– i la pasta destaca per ser molt energètica i de digestió suau, a més de tenir un gust semblant al de la mantega.

UNA ALTRA MANERA DE MENJAR LLEGUMS

La pasta de llegums té un gust similar a la de blat i un elevat contingut en proteïnes i fibra. Els espirals, espaguetis i fusilli de lletnies vermelles, lletnies verdes, cigrons o pèsols queden espectaculars si els acompanyes de verdures saltades o els condimentes amb la teva salsa preferida.

Colors i sabors especials

Els macarrons, llaços, espirals, tallarines i fideus de tres colors omplen les teves receptes de vitamines i minerals. I tampoc et pots perdre les tallarines i trenes amb alga es-pirulina, els fusilli d'espinacs i els strozzapreti d'ortiga i xili, que enriqueixen el plat amb un extra de proteïnes i minerals.



RECEPTA. PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE TARONJA, FORMATGE I NOUS



< shop.veritas.es >



1. Espaguetis d'arròs i quinoa. **Quinoa Real**. 2. Espaguetis amb mill. **El Granero integral**. 3. Macarró d'espelta integral. **Girolomoni**. 4. Fideus de kamut. **Castagno**. 5. Espirals de llenties. **Lazzaretti**. 6. Fusilli de cigrons. **Veritas**. 7. Macarrons. **Romero**. 8. Lassanya integral. **Castagno**. 9. Fusilli amb espinacs. **Girolomoni**. 10. Tallarines d'espíulina. **Vegetalia**.



Què ha de menjar el teu fill abans i després de l'exercici?

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

Una alimentació saludable, equilibrada i basada en productes frescos de temporada és la millor manera d'assegurar que els petits tinguin l'energia i els nutrients que necessiten per gaudir al màxim de l'esport.

El primer pas, i fonamental, és no incrementar les calories a base d'aliments processats com dolços, brioixeria o refrescos amb gas, ja que, si bé són aliments energètics, tenen una qualitat nutricional molt baixa i aporten un excés de greixos, sucres i sal. El combustible més important per als esportistes és la glucosa dels hidrats de carboni, que el cos emmagatzema en forma de glucogen al múscul i el fetge, i és el glucogen muscular la font d'energia més disponible per al múscul quan es fa exercici.

Els dies previs a la competició

Si el nen competirà cal garantir-li unes bones reserves de glucogen. Per això, els tres dies abans ha de menjar hidrats de carboni complexos, com ara cereals integrals o llegums.

El dia de l'activitat esportiva

Ha arribat el gran dia i estructurar bé els seus àpats és molt important perquè pugui rendir al màxim i prevenir possibles lesions.

< Tres o quatre hores abans: és el moment de l'àpat principal perquè els aliments es digereixin completament, ja que mentre fem la digestió gran part de l'energia es focalitza en aquesta tasca i si durant aquest procés s'exigeix al cos un gran esforç, és molt probable que defalleixi o apareguin problemes gastrointestinals. Ofereix-li aliments fàcils de digerir rics en hidrats de carboni complexos i rebutja un excés de fibra o greixos, que retarden la digestió.

< Trenta o quaranta minuts abans: pot prendre un petit snack ric en hidrats de carboni d'assimilació mitjana per aconseguir una aportació extra d'energia. Per exemple: un plàtan, un grapat de fruita seca i panses, un entrepà petit de pa integral amb embotit, una barreta energètica...

< Durant l'exercici: per reposar el glucogen gastat i evitar hipoglucèmies o fatiga excessiva calen petites dosis d'hidrats de carboni, com una beguda isotònica, un snack saludable, fruita seca...

< Després de l'esforç: és important reposar la glucosa i assegurar la proteïna necessària per regenerar els músculs i minimitzar la sensació de fatiga. Per exemple: un iogurt natural amb fruita seca i maduixes, un entrepà de pa d'espelta amb verat en oli d'oliva i alvocat, una peça de fruita i un grapat de fruita seca, un tros de truita de patates...

NO T'OBLIDIS DE LA HIDRATACIÓ!

La hidratació és un aspecte clau, ja que en la infància encara no es regula degudament la temperatura corporal davant la calor i l'esforç. Així, és important que durant i després de l'activitat física, el nen begui aigua a xarrups, més o menys cada 15 minuts, per recuperar els líquids i els minerals perduts. Si l'esport és de llarga durada, li pots oferir begudes isotòniques, batuts de begudes vegetals (de civada, de xuflla...) amb fruita o xorata.



RECEPTA. BURGERS DE CIGRONS I PORRO



< shop.veritas.es >



1



3



1. Plàtan de Canàries. **ECO**. 2. Isotònic blueberry i açai. **Raw**. 3. Pa de motlle d'espelta i civada. **Biocop**.



MONSOY

- DESDE 1992 -



TU MONSOY AVENA
AHORA CON
**NUEVA
FÓRMULA**

COMBÍNALA
A CUALQUIER
TEMPERATURA

¡NO SE
CORTA!



Source of Life

NaturesPlus®

**¡Vitalidad
y energía!**

Complemento
alimenticio a base
de **vitaminas,**
minerales y **plantas**



Importado y
distribuido por:



T. 937 123 870 · atcliente@naturimport.es · www.naturimport.es



GAUDEIX EL TEU MOMENT AMB UNA DELICIOSA BURGER DE **TOFU I PASTANAGA**



WINE MODERATION
ELIGE | COMPARTE | CUIDA
EL UNO SÓLO DE CUSTODIA CON MODERACIÓN



VINYA
nostra
carácter mediterráneo

VINYA NOSTRA
GARNATXA NEGRA
100% Garnatxa Negra

VINYA NOSTRA
XAREL·LO
100% Xarel·lo



T +34 93 874 35 11

info@roquetaorigen.com

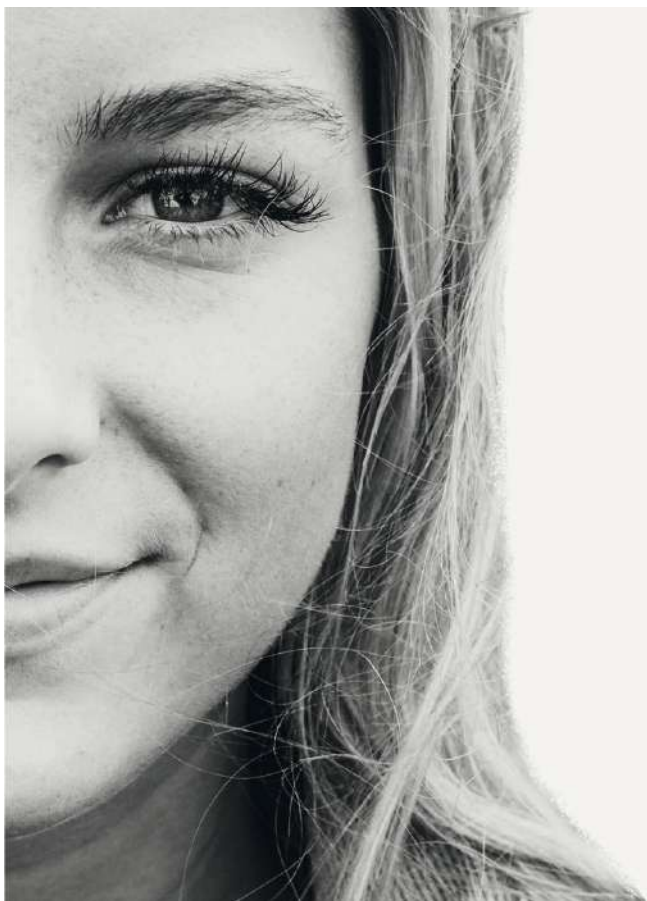
www.roquetaorigen.com/vinyanostra



¡Vive la regla de forma sana y sostenible!

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud



Provoquemos
UN CAMBIO



**EN VERITAS
BAJAMOS EL IVA
DE COMPRESAS,
TAMPONES
Y COPAS DEL
10% AL 4%**

**SÚMATE Y FIRMA PARA
CAMBIAR LAS LEYES.**

**Ventajas a través
de nuestra App**

Tu cuerpo merece lo mejor y es momento de vivir la regla de manera sana y medioambientalmente responsable. Di adiós al plástico, al cloro y a las fibras sintéticas y descubre las muchas posibilidades ecológicas hechas con materiales naturales y transpirables: compresas desechables y reutilizables, tampones, braguitas absorbentes, copa menstrual...

¿Alguna vez has pensado de qué están hechos los productos de higiene íntima? ¿Sabías que la vagina es una de las partes más sensibles del cuerpo y que todo lo que colocas cerca o dentro va directamente a la sangre? Las compresas, tampones y protegeslips no ecológicos suelen hacerse con plásticos derivados del petróleo y otros compuestos sintéticos –como bisfenol A (BPA) y polietilenglicol (PEG)– y se blanquean con cloro, mediante un tratamiento que desprende dioxinas, una sustancia que la Organización Mundial de la Salud ha catalogado como tóxica. Al utilizar productos no ecológicos, estás contribuyendo a verter toneladas de plástico al medio, además de exponerte a todos los químicos que contienen. Unos químicos que el mercado ecológico rechaza, utilizando alternativas que van desde el algodón ecológico hasta biopelículas hechas de fuentes renovables, pasando por aplicadores de cartón compostable.

Compresas de algodón ecológico certificado

Hipoalergénico y transpirable, el algodón ecológico certificado es la materia prima más adecuada para estar en contacto con la mucosa vaginal, su cultivo es muy respetuoso

con el medioambiente y en su producción no se usan ni blanqueadores de cloro ni perfumes artificiales. En las compresas ecológicas la capa superior y el núcleo absorbente son de algodón ecológico, y la lámina impermeable es de bioplástico biodegradable y compostable; pero en las compresas no ecológicas la primera capa suele ser de plástico y el material interior de celulosa, que es madera triturada y blanqueada con cloro.

Tampones con velo de seguridad

¿Tienes idea de cuántas fibras se desprenden de un tampón al usarlo? Sumerge uno en un vaso de agua durante unos minutos: si es ecológico, el agua estará clara porque tiene velo de seguridad; pero si no lo es, en el líquido flotarán pequeñas fibras sintéticas (rayón, viscosa), que pueden quedar adheridas a la mucosa vaginal, reseándola. En cambio, los tampones ecológicos están hechos de algodón ecológico y los hay con aplicador y digitales. Aunque estos últimos son muy fáciles de usar, puedes elegir un aplicador reutilizable y reciclable, cuya vida útil es de 10 años.

¿TE APUNTAS A LAS OPCIONES REUTILIZABLES?

A la cabeza de las alternativas reutilizables está la copa menstrual, que no absorbe la sangre, sino que recoge el flujo. Es hipoalergénica, se fabrica con TPE de grado médico, sin silicona ni látex BPA, y está disponible en varias tallas. Igualmente, tienes las compresas de tela y las braguitas menstruales de algodón ecológico, que retienen el líquido perfectamente gracias a su diseño, que evita las fugas. Las hay de diferentes tamaños y variedades y pueden lavarse hasta cien veces, siempre en agua fría, evitando la lejía y secándolas al aire, preferentemente al sol.



< shop.veritas.es >



1. Compresas de día 100% algodón con alas.
 2. Compresas de noche 100% algodón con alas.
 3. Tampón regular con aplicador.
 4. Tampón con aplicador Super Plus.
 5. Protegeslip de tela.
 6. Braguita menstrual, tallas S, M y L.
 7. Copa menstrual. Tallas L y M.
- Masmi.**



Cura depurativa de primavera

AMB LA COL·LABORACIÓ D'**ECORGANIC**

La primavera arriba amb força i l'organisme s'ha d'adaptar als canvis que la nova estació porta associats. És moment d'eliminar les toxines acumulades i estimular els òrgans que intervenen en aquest procés: fetge, ronyons, intestins...



El mes de març és l'època ideal per desintoxicar el cos i augmentar així la seva capacitat d'eliminar les toxines que s'han anat acumulant als teixits. El fetge és l'encarregat de metabolitzar i distribuir els nutrients, mentre que els ronyons, l'aparell intestinal i la pell són els responsables de suprimir les restes que es produeixen en aquesta metabolització. Recorda que les claus principals d'una cura depurativa són una dieta sana i equilibrada, un estil de vida saludable, que inclou la pràctica d'exercici regular, i la possible ajuda dels complements alimentaris adequats.

Suc d'aloè vera

Conreat, processat i envasat a Espanya mitjançant una biotecnologia pròpia, que permet reduir-ne el característic gust amarg, aquest suc d'aloè vera ecològic conserva intactes els seus nutrients. Aporta mucíl·lags, vitamines i minerals, per la qual cosa és ideal per al sistema digestiu i contribueix a depurar el fetge.

Alga clorèl·la

Els comprimits són una manera senzillíssima d'introduir a la dieta aquesta alga verda d'alt poder desintoxicant que neteja l'organisme de toxines i metalls pesants, alhora que facilita l'assimilació dels nutrients. Gràcies al seu elevat contingut en vitamina B12 i clorofil·la, aporta fitonutrients essencials molt nutritius.

Card marià

Càpsules d'extracte sec de card marià ecològic amb uns nivells molt alts de silimarina, silibina i isosilibina. La història terapèutica d'aquesta planta es remunta a l'antiguitat, quan ja es feia servir per tractar les disfuncions hepàtiques.

Carxofa

Aquestes càpsules a base d'extracte de carxofa ecològica contenen un elevat percentatge de cinarina. La carxofa té un gran poder desintoxicant, particularment al fetge.



1. Suc d'aloè vera. 2. Comprimits de clorèl·la. 3. Càpsules de card marità. 4. Càpsules de carxofa. **Ecorganic.**

TENS
ALGUN
DUBTE
SOBRE ELS NOSTRES

NOU
SERVEI

COMPLEMENTES
ALIMENTARIS?

Escaneja aquest codi
o contacta amb el

602 533 824

per iniciar un
xat de WhatsApp!



veritas

REP LA COMPRA ECOLÒGICA A CASA

Utilitza aquest codi per estalviar 5 €*
en la teva pròxima compra **online**

5*€

Codi:

VERITASMARZO

SHOP.VERITAS.ES



*Per compres mínimes de 35 € a shop.veritas.es a domicili.

Vitamina D: més hormona que vitamina



MARTA LEÓN

Alimentació i salut femenina | martaleon.com | [@foodgreenmood](https://www.instagram.com/foodgreenmood)



Coneguda pels seus múltiples efectes beneficiosos, la vitamina D no només és important per a la salut òssia, també és imprescindible per a l'equilibri hormonal femení i fins i tot pot influir en l'estat d'ànim. Més que una vitamina, es considera una hormona en si mateixa i tot i que la principal font és l'exposició al sol, hi ha aliments que en contenen.

Tenir uns bons nivells de vitamina D resulta imprescindible per equilibrar les concentracions de calci i fòsfor, alhora que afavoreix el correcte funcionament i la síntesi de les hormones sexuals femenines. Així mateix, és immunomoduladora, és a dir, intervé en moltíssimes reaccions immunològiques, com la producció d'anticossos davant l'exposició a bacteris o virus i fins i tot redueix la inflamació; i és capaç d'influir en la producció de certs neurotransmissors, com la serotonina o la dopamina, que influeixen en la capacitat de concentració o en el fet de poder afrontar amb més enteresa els problemes emocionals.

Quant de temps i quan s'ha de prendre el sol?

És ben sabut que la principal font de vitamina D és el sol, però el tipus d'exposició (sense protecció solar) canvia radicalment de l'estiu a l'hivern. Al nostre país, els nivells de vitamina D durant els mesos de fred solen ser majoritàriament deficitaris per a la població en general, pel fet que el sol tot just ens toca a la cara i les mans, sense comptar que ens passem molt de temps en interiors. De fet, la quantitat

de temps que s'hauria de prendre el sol per mantenir un nivell òptim d'aquesta vitamina varia segons l'estació, tot i que sempre ens hi hem d'exposar amb precaució per evitar cremades:

< **Hivern:** 20 minuts al dia en mans, braços i cara, si no es té una pell molt sensible al fred.

< **Primavera i tardor:** 10 minuts al dia en braços, cames i cara, entre les 10 h i les 11 h del matí, en funció del mes.

< **Estiu:** 5 minuts al dia en braços, espatlles, cames i cara, entre les 9.30 h i les 10.30 h del matí.

Es pot obtenir a través del menjar?

Malgrat que el 80% de la seva absorció és a través de sol, hi ha certs aliments que en contenen. Parlem del peix blau, els lactis sencers, la mantega, alguns bolets (xiitake i maitake) i els productes enriquits.

REMENAT DE XIITAKES I MAITAKES AMB SALMÓ FUMAT

En només 20 minuts gaudiràs d'un remenat succulent, saborós i molt nutritiu.

Ingredients (per a 2 persones):

- < 1 paquet de bolets xiitake
- < 1 paquet de bolets maitake
- < 1 paquet de salmó salvatge fumat
- < 4 ous
- < Anet
- < Sal
- < Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Renta i trosseja els bolets.
2. Escalfa una mica d'oli d'oliva en una paella i salta els bolets durant uns quants minuts.
3. Bat els ous, afegeix-hi un pessic de sal, posa'ls a la paella, remena-ho amb energia i apaga el foc perquè s'acabin de quallar amb la calor residual.
4. Incorpora-hi el salmó fumat tallat a tires, remena-ho una vegada més per barrejar-ho tot i serveix el plat amb anet empolvorat per damunt.



< shop.veritas.es >

1



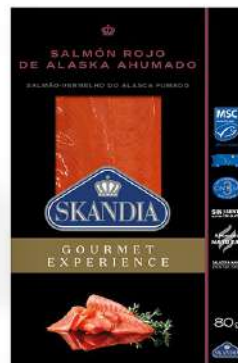
2



3



4



1. logurt grec. **El Cantero de Letur**. 2. Mantega. **Village**. 3. Shiitakes. **ECO**. 4. Salmó vermell fumats. **Skandia**.



Ángela Quintas, química i experta en nutrició

“Davant d’un mal de ventre, el primer és repassar l’alimentació”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Al seu últim llibre *Por qué me duele la tripa. Reparación digestiva, microbiota, adelgazamiento y salud*, editat per Planeta, Ángela Quintas repassa les principals causes (i les possibles solucions) del malestar digestiu.

Per què ens fa mal la panxa?

Hi ha moltes raons que ho poden explicar, tot i que no és normal. Si fa mal, el primer que hem de fer és repassar l'alimentació, perquè moltes vegades, simplement menjant bé, molts dels símptomes desapareixen.

La microbiota és una de les claus?

Sí, els nostres bacteris –la microbiota– són com el nostre codi de barres: ens diuen si hem nascut per cesària o part natural, si ens van donar el pit, si hem viscut amb mascotes, com ens hem alimentat... Mentre els bacteris estan en equilibri no passa res, però si es desequilibren arriben els problemes.

Quines són les causes del desequilibri?

Les principals són l'estrès, l'ús de fàrmacs (com antibiòtics, corticoides o antiinflamatoris), el sobrepès i l'obesitat i el consum d'aliments ultraprocessats.

Parlem del restrenyiment: què és normal i què no?

Es considera normal anar al lavabo des de dues vegades al dia fins a tres vegades per setmana i no és normal necessitar un laxant. Si prenem aliments de mala qualitat, ultraprocessats i poca fibra, és fàcil que estiguem restrets; també cal beure prou aigua perquè el bol alimentari s'hidrati i es pugui expulsar sense esforç; i és fonamental moure's, ja que el moviment ajuda a fer que l'aliment recorri els gairebé

“ELIMINAR EL GLUTEN NO SIGNIFICA ALIMENTAR-SE ÚNICAMENT D’ALIMENTS SENSE GLUTEN INDUSTRIALS PERQUÈ NO SÓN ALIMENTS SANS.”

Ángela Quintas



Foto: Carlos Ruiz b. k.

set metres d'intestí prim. En cas que tot això no funcioni, es poden fer servir soques probiòtiques específiques o formadors de mucíl·lags, com la xia o el lli, tot i que el més primordial és analitzar l'estil de vida.

Com hauria de ser un procés digestiu normal?

La digestió comença a la boca perquè a la saliva hi ha enzims que comencen a fer-la, però una vegada ingerit l'aliment cal oblidar-se del procés. És habitual tenir una sensació de plenitud, però no sentir molèsties. El temps que passa l'aliment al nostre cos és molt variable i pot arribar fins a les 35 hores. En anar al lavabo, la femta ha de tenir una consistència normal i s'ha de sentir una sensació de buit.

Al llibre també parles d'intoleràncies i al·lèrgies.

En una al·lèrgia el sistema immunitari ja s'ha posat alerta i l'únic tractament possible és eliminar l'aliment. En canvi, la intolerància pot venir, a vegades, per una alteració de la microbiota o per un intestí hiperpermeable que està deixant passar al torrent sanguini substàncies que no haurien de passar, cosa que desencadena la intolerància. I també hi ha intoleràncies que són permanents però que depenen del grau, com la intolerància a la lactosa, en què no sempre és

necessari evitar tots els lactis perquè el gradient de lactosa varia molt en funció del tipus d'aliment (llet, iogurt, formatge).

I el gluten? Confonem sense gluten amb més sa, però no sempre és així.

Cert i cal anar amb compte, ja que a molts aliments sense gluten de la indústria se'ls afegeixen sucres i greixos per replicar l'efecte aglutinant del gluten, cosa que no té gaire sentit. Si ets celíac, no tens cap altra opció, però eliminar el gluten no significa alimentar-se únicament d'aliments sense gluten industrials perquè no són aliments sans. Els celíacs han d'aprendre a alimentar-se a base de productes sense gluten sans i els no celíacs no han d'eliminar el gluten de la dieta.

No tothom hi està d'acord...

De vegades, quan es fa una dieta per reparar els intestins, s'eliminen substàncies com la lactosa o el gluten durant el primer mes per ajudar en el procés. Però això no vol dir que s'hagin de eliminar per sempre.



Fresas ecológicas: la fruta de la salud



M. D. Raigón

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

Se acerca la primavera y llegan las fresas, ricas en nutrientes y antioxidantes, que depuran y tonifican el organismo. Las ecológicas se cultivan sin pesticidas ni plaguicidas y el hecho de elegir las se traduce en beneficios importantes para tu salud: no tienen residuos químicos, aportan más vitamina C y su contenido en minerales y polifenoles es muy elevado.

Valor nutricional de las fresas ecológicas y no ecológicas

PARÁMETRO	FRESAS ECOLÓGICAS	FRESAS NO ECOLÓGICAS
Valor energético (kcal/100 g)	11.64	20.16
Materia seca (%)	10.03	9.26
Minerales totales (%)	4.91	2.00
Capacidad antioxidante total (mmoles Trolox equivalente/kg peso fresco)		10.43 7.57
Polifenoles (mg ácido gálico/kg peso fresco)	1231.86	868.06
Vitamina C (mg/100 g)	58.7	56.6



RECETA. ENSALADA DE FRESAS CON SAL DE HIERBAS



Las fresas son muy sensibles y en el cultivo no ecológico se usan muchos fitosanitarios químicos para evitar que se estropeen. Como se comen sin pelar –y aunque se laven pueden quedar restos de dichos químicos– es esencial consumirlas ecológicas: además de estar libres de tóxicos, son la mitad de calóricas que las no ecológicas, resultan excepcionalmente firmes al paladar porque su contenido en materia seca es mayor y tienen menos agua; mientras que las no ecológicas absorben más cantidad de agua a causa de los fertilizantes nitrogenados de síntesis. Asimismo, el sabor final es muy equilibrado porque son ligeramente ácidas.

Antioxidantes a raudales

Una de sus grandes propiedades es su poder antioxidante, gracias al contenido en polifenoles (especialmente antocianinas, los flavonoides responsables de su color rojo) y vitamina C. Los antioxidantes frenan el proceso oxidativo, retrasan el envejecimiento celular y previenen el depósito de colesterol en las arterias, siendo las fresas ecológicas las frutas rojas que tienen un nivel superior: 10.43 mmol por kilo en oposi-

ción a los 7.57 mmol por kilo de las no ecológicas (figura 1). Igualmente, su capacidad de neutralizar los radicales libres es apabullante: el doble que la naranja, 7 veces más que la manzana y el plátano, 11 veces más que la pera y 16 veces más que el melón.

Casi un 30% más de polifenoles

Los polifenoles que poseen luchan contra muchas enfermedades cardiovasculares e inflamatorias –como la osteoartritis, el asma y la aterosclerosis– gracias a que inhiben la enzima ciclooxigenasa de la misma forma que lo hace la aspirina y el ibuprofeno. Al analizar el contenido de antioxidantes totales y sustancias polifenólicas, vemos que las fresas ecológicas alcanzan un valor de 1231.86 mg/kg y las no ecológicas se quedan en 868.06 mg/kg, lo que significa que las primeras aportan un 29% más de estas beneficiosas sustancias.

Vitamina C: la vitamina imprescindible

Desde el punto de vista vitamínico es muy importante su

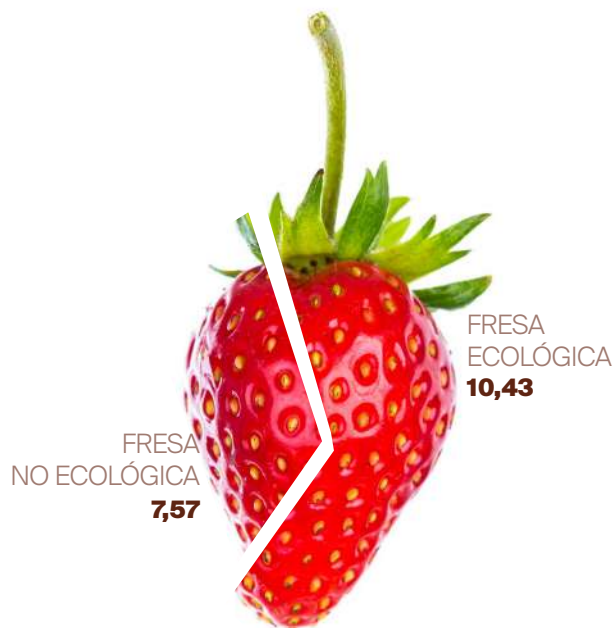


Contenido en polifenoles (mg/kg) en fresas frescas ecológicas y no ecológicas. [1400 >0]



LOS POLIFENOLES QUE POSEEN LUCHAN CONTRA MUCHAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E INFLAMATORIAS, COMO LA OSTEOARTRITIS, EL ASMA Y LA ATEROSCLEROSIS.

Contenido en antioxidantes totales (mmol/kg) en fresas ecológicas y no ecológicas. [12>0]



MÁS INFORMACIÓN DEL ESTUDIO

contenido en vitamina C, que estimula las defensas, favorece la absorción del hierro de los alimentos y es fundamental para sintetizar correctamente el colágeno, una proteína que proporciona elasticidad a la piel y nutre las articulaciones. El contenido en vitamina C de las fresas ecológicas es un 3.5% superior al de las no ecológicas, aunque el peso individual de la pieza sea menor.

Fuente de minerales

Extraordinariamente rica en minerales (calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro...), la fresa destaca por su bajo nivel de sodio y su alto contenido en potasio, lo que la convierte en un alimento recomendado para quienes padecen hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. El porcentaje de minerales totales es de 10.03 en las fresas ecológicas y de 9.26 en el caso de las no ecológicas.

MÁS INFORMACIÓN

- < Chemicals in food. 2015. <http://www.efsa.europa.eu/fr/corporate/doc/chemfood15.pdf>
- < Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
- < Reganold, J.P.; Andrews, P.K.; Reeve, J.R.; Carpenter-Boggs, L.; Schadt, C.W.; Alldredge, J.R.; Ross, C.F.; Davies, N.M.; Zhou, J. 2010. Fruit and soil quality of organic and conventional strawberry agroecosystems.
- < Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. 1996. Total antioxidant capacity of fruits. Journal of agricultural and food chemistry, 44: 701-705.

Els pesticides s'associen a l'endometriosis

Un estudi fet als Estats Units demostra que l'exposició a diversos pesticides freqüents en la dieta no ecològica (concretament el diazinon i el clorpirifòs) es pot relacionar amb un risc elevat de patir endometriosis.

El 2020, diversos autors de diferents centres de recerca estatunidencs van mesurar els nivells d'11 pesticides i els seus metabòlits en mostres d'orina de gairebé 600 dones en edat fèrtil (entre 18 i 44 anys) i van constatar que 6 d'aquests apareixien en almenys el 95% de les mostres. Uns resultats que mostraven que l'exposició a pesticides organofosforats –com el diazinon, mesurat a través del seu metabòlit, l'IMPY, i el clorpirifòs, mesurat pel seu metabòlit, el TCPY– estava associada a una probabilitat més gran de patir endometriosis. Els metabòlits són els subproductes en què es converteixen els pesticides en penetrar a l'organisme.

Es van establir quatre grups (quartils) segons si els nivells de concentració eren més o menys alts: les dones que estaven en les concentracions superiors del metabòlit IMPY tenien –comparades amb les que estaven al grup de menys concentració de la substància– un 89% més de risc de tenir endometriosis; mentre que les que pertanyien al segon grup (quartil) de concentració del metabòlit TCPY tenien –en comparació amb les del grup de concentració més baixa– un 65% més de risc.

Una malaltia lligada a les hormones

L'endometriosis és una malaltia ginecològica lligada a les hormones que afecta prop de 176 milions de dones al món i que pot estar vinculada amb la infertilitat, els problemes en l'embaràs, el càncer o les malalties cardiovasculars. La literatura científica assenyala que entre els factors de risc figuren les substàncies químiques capaces d'alterar l'equilibri hormonal (els anomenats disruptors endocrins) i hi ha estudis que demostren que els pesticides diazinon i clorpirifòs poden ser potents alteradors hormonals. Finalment, els autors citen una recent recerca que xifra en 145.000 els casos que cada any poden ser atribuïts a aquesta mena de contaminants a la Unió Europea i recorden que la dieta no ecològica és la principal via d'exposició humana als pesticides esmentats.

L'ENDOMETRIOSI ÉS UNA MALALTIA GINECOLÒGICA LLIGADA A LES HORMONES QUE AFECTA PROP DE 176 MILIONS DE DONES AL MÓN I QUE POT ESTAR VINCULADA AMB LA INFERTILITAT, ELS PROBLEMES EN L'EMBARÀS, EL CÀNCER O LES MALALTIES CARDIOVASCULARS.

MÉS INFORMACIÓ

< Adela Jing Li et al. Association of urinary metabolites of organophosphate and pyrethroid insecticides, and phenoxy herbicides with endometriosis. Environment International. Volume 136, March 2020, 105456

ACCESSIBLE A: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412019341947#b0190>



La cuina d'aprofitament

Coneixes la nostra oferta de cuina d'aprofitament? La Cuina Veritas manté viu l'esperit de la cuina d'abans, quan no es malgastava cap aliment i amb les sobres es preparava una recepta imaginativa, saborosa i nutritiva.

Saludable, sostenible i solidària, la nostra cuina d'aprofitament és una iniciativa contra el malbaratament alimentari. L'objectiu és aprofitar una gran part d'aquells aliments que, malgrat ser aptes per al consum, sabem que no es vendran per algun detall del seu aspecte. Un projecte integrat en la nostra política d'innovació i un espai on crear i desenvolupar noves formes d'ús per a aquests aliments, que –després de diversos sedassos– convertim en receptes ecològiques, sa-

boroses i de qualitat, amb l'assessorament de l'ecoxef Mireia Anglada. Les últimes novetats són la compota de plàtan i els patés d'albergínia i de pebrots i ametlles.

Paté d'albergínia

Escalivem les albergínies a temperatura suau per evitar que es cremin els seus sucres naturals i les passem per un colador fi, de manera que aconseguim un paladar delicat i cre-



**SALUDABLE, SOSTENIBLE I
SOLIDÀRIA, LA NOSTRA
CUINA D'APROFITAMENT ÉS
UNA INICIATIVA CONTRA EL
MALBARATAMENT
ALIMENTARI. L'OBJECTIU ÉS
APROFITAR UNA GRAN PART
D'AQUELLS ALIMENTS QUE,
MALGRAT SER APTES PER AL
CONSUM, SABEM QUE NO ES
VENDRAN PER ALGUN
DETALL DEL SEU ASPECTE.**

*Aquest producte només es ven segons la disponibilitat a les botigues Veritas de Catalunya.

mós. Hi afegim unes gotes de llimona; una mica de comí, que a més de donar-hi un toc especial resulta molt digestiu, i pasta de sèsam, que aporta calci i sabor.

Paté de pebrot amb ametlles

Després d'escalivar els pebrots a baixa temperatura per preservar-ne els sucres naturals, els coem, de manera que n'eliminem la pell i les llavors, i els coem en oli d'oliva, amb la finalitat d'evitar l'oxidació dels seus antioxidants naturals, que al seu torn permeten millorar-ne la conservació. Finalment, hi incorporem farina d'ametlla per donar-los textura, i obtenim un paté extraordinàriament fi i gustós.

Compota de plàtan

El primer pas és coure el plàtan a temperatura suau per mantenir el color, després es barreja amb un almívar natural sense sucres refinats i s'hi afegeix poma i un punt de vitamina C per prevenir l'oxidació, de manera que aconseguim una exquisida compota en què els ingredients conserven la majoria dels seus nutrients.





Així és la millor pasta: italiana, ecològica i de blat dur

Espaguetis, macarrons, rigatoni, farfalle, fusilli...: a les nostres botigues pots trobar en exclusiva diferents varietats de pasta Girolomoni, de blat dur i d'espelta. Una menja única i totalment ecològica que s'elabora tal com mana la tradició italiana.





Giovanni Battista Girolomoni

Aliment bàsic en la dieta mediterrània, la pasta és rica en carbohidrats d'absorció lenta, fibra i vitamines del grup B i gairebé no conté greix. La pasta Girolomoni ens arriba des d'Isola del Piano, un poble situat a la regió italiana de Le Marche –dotada d'un clima que afavoreix la producció de blat d'excel·lent qualitat– i als pujols de la qual va començar la història de la Cooperativa Agrícola Girolomoni: el somni de Gino Girolomoni, un visionari que va apostar per l'agricultura ecològica a Itàlia, activista, intel·lectual, assagista... i, per sobre de tot, agricultor. En Gino va dedicar la seva vida a restaurar la dignitat de la terra i dels qui la treballen i avui, més de mig segle després, el mitjà dels seus tres fills i actual president, Giovanni Battista Girolomoni, té clar que “el compromís continua sent el mateix i ho continuarà sent en el futur”.

Un lloc antic, una nova identitat

La seu de la companyia és al monestir de Montebello, les restes del qual admirava en Gino quan era un nen i es va proposar restaurar. Avui alberga també la Fundació Girolomoni, que promou reunions i activitats culturals, el Museu de la Vida Rural, un agroturisme i una granja educativa perquè –com assenyalava en Giovanni– el seu compromís “va molt més enllà de la producció de pasta”. Així mateix, “la icona del monestir vist des de dalt és des de fa temps el logotip de la marca i una manera de reforçar el vincle amb la nostra terra”.

ENVASOS SOSTENIBLES 100% PAPER I 0% PLÀSTIC

Els nous envasos sostenibles representen l'última baula d'una cadena de subministrament virtuosa i ecològica –que inclou l'ús d'energia elèctrica de fonts renovables i un sistema de reducció de fums, que disminueix dràsticament la petjada de carboni– i tanquen el cicle. Són 100% de paper reciclable procedent de boscos gestionats de manera responsable i 0% plàstic, una dada molt important perquè molts fabricants utilitzen el que es coneix com polilaminat, amb paper per fora i film de plàstic per dins, que aparentment sembla més sostenible, però en realitat és difícil de reciclar i, en última instància, nociu.



Vols visitar la finca de Girolomoni? Et donem l'oportunitat de viatjar fins a Itàlia i descobrir en persona el món de la marca de pasta italiana. El sorteig es farà per l'Instagram de @supermercadosveritas durant el mes d'abril. Que no se t'escapi aquesta oportunitat. Segueix-nos



Cadena de subministrament integrada i circular

Fidel al pensament i llegat del seu pare, per en Giovanni l'agricultura ecològica és una forma de vida i el seu compromís s'estén a tots i cadascun dels aspectes d'una cadena de subministrament integrada i totalment ecològica. El blat es conrea en unes 400 granges italianes (la gran majoria a la regió de Le Marche), es mol al molí propi i es converteix en sèmola, que es barreja amb aigua de muntanya a la seva fàbrica de pasta, on se li dona forma i s'envasa. Un procés circular que en cap moment perd de vista els valors fundacionals de l'empresa: cooperació lleial, salvaguarda de la biodiversitat, grans nutritius i aromàtics, pasta extraordinàriament saborosa...

Assecatge lent a baixa temperatura

"Fem servir únicament blat dur i mai blat tou, ja que el primer és ideal per aconseguir una pasta de qualitat, que queda més consistent en coure-la al dente, un tipus de cocció que possibilita que el seu índex glucèmic sigui baix", explica en Giovanni. A Veritas tenim tant pasta de blat dur com d'espelta i en tots dos casos pot ser integral o blanca. Sens dubte, el tret diferencial de la pasta Girolomoni és la lentitud de l'assecatge, que dura fins a 12 hores en el cas de les varietats llargues i unes 8 per a les curtes. Un assecatge a baixa temperatura, "ja que no supera els 70 °C, amb l'objectiu de preservar les qualitats nutricionals i organolèptiques de la matèria primera".



Avui i cada dia al costat de les dones

A Veritas tenim un fort compromís amb la dona que ens ha portat a apostar per iniciatives solidàries posant especial èmfasi en els seus drets i necessitats. Amb motiu del Dia de la Dona, des de Veritas us volem acostar els projectes en què hem estat treballant durant tot l'any:

Desodorant solidari Viridis

Diferents estudis científics demostren que l'ús prolongat de substàncies químiques presents als desodorants no ecològics està vinculat a un increment del risc de patir càncer de mama. Per això, hem creat el desodorant ecològic Viridis, elaborat amb ingredients naturals que deixen transpirar els porus de la pell. A més, impulsem la campanya **#Levanta-LaMano** a través de la qual donem el 100% dels beneficis de la venda d'aquest desodorant a associacions locals que col·laboren en la lluita contra el càncer de mama.

 [VEURE PROJECTE](#)

Cafè Mujer Uganda Veritas

Impulsem aquest projecte juntament amb Oxfam Intermón per empoderar les dones productores de cafè a Ankolé, Uganda. Gràcies a aquest cafè sense intermediaris, les dones de la cooperativa poden tenir grups d'estalvi que els permeten pagar les taxes per a l'escolarització dels seus fills i filles, així com per al finançament de petits negocis. Codi QR. Veure projecte:

 [VEURE PROJECTE](#)

Mantega de karité Mon

La mantega de karité pura és el millor cosmètic natural d'ús facial, corporal i capil·lar pels seus innombrables beneficis hidratants i calmants. Mon col·labora amb l'associació Fandema a Gàmbia, el treball i els objectius de la qual se centren a millorar l'educació bàsica de les dones creant llocs de treball i nous negocis. En concret, imparteixen classes de cosmètica natural perquè les dones creïn els seus propis cosmètics amb productes autòctons.

Xocolata amb espècies Isabel

A Isabel elaboren xocolates artesanes a partir de matèries primeres de comerç just, ecològiques i de consum local. Amb l'objectiu d'afavorir la integració sociolaboral de persones en risc d'exclusió social, tenen subscrit un conveni de col·laboració amb l'Associació d'Ajuda a les Persones amb Discapacitat de Casp i Comarca (Asadicc) i el programa Incorpora de l'Obra Social La Caixa. A més, gràcies a la seva tasca, l'Institut de la Dona els ha reconegut com a Empresa Col·laboradora per a la Igualtat d'Oportunitats entre Dones i Homes, ja que són una petita empresa que aposta per crear ocupació de qualitat per a les dones i que puguin conciliar la vida familiar i laboral.



Les nostres companyes de viatge

A més d'acostar-vos aquestes iniciatives solidàries, amb motiu del Dia de la Dona, també volem reconèixer la feina de totes les nostres empleades i les nostres companyes de viatge, dones que treballen cada dia per oferir-te els millors aliments ecològics. Destaquem els projectes següents:



L'Horta de Carme

Ubicat a Tarragona, a l'hort de la Carme es conrea una gran quantitat de les fruites i verdures ecològiques que trobes a les nostres botigues. La responsable de la finca, Carme Martí, ens explica com fa anys, juntament amb la seva família, va decidir començar a conrear l'hort ecològic.

▶ CONEIX LA SEVA HISTÒRIA



Casabella Natura

Rosa i Àngels Casabella són dues germanes emprenedores que des del Berguedà aposten per les conserves vegetals. El principal producte que elaboren a la seva empresa, Casabella Natura, són les cremes de verdures ecològiques. Codi QR: Coneix la seva història:

▶ CONEIX LA SEVA HISTÒRIA



Masmi

Masmi és la nostra empresa proveïdora de productes per a la higiene íntima femenina. Elena Gómez i Núria Solà són l'ànima de l'empresa, que aposta per una gamma de productes sostenibles que no causen ni irritacions ni al·lèrgies, i ho aconsegueixen utilitzant el cotó ecològic com a principal matèria primera. Fa tres anys vam iniciar conjuntament la campanya "Visc la regla, soc poderosa", una acció d'apoderamentament femení que et descobreix els beneficis de la menstruació.

▶ DESCOBREIX LA CAMPANYA

Del 7 a l'11 de març impulsem la Setmana de la Dona amb activitats enfocades a la salut i al benestar femení. D'una banda, organitzem la xerrada "Salut menstrual i sostenible. Cuidar les nostres hormones sense descuidar el planeta" i, de l'altra, a Terra Veritas impulsem un cicle de tres tallers amb el títol "Alimentació i salut hormonal femenina".

INSCRIU-T'HI



ACTIVITATS DE LA SETMANA DE LA DONA

Xerrada gratuïta:

CONNECTA-T'HI



**Salut menstrual i sostenible.
Cuidar les nostres hormones sense
descuidar el planeta**

En directe a través de l'Instagram @supermercadosveritas.

Amb Marta León i Elena Gómez.

Dijous 3 de març, de 18.30 h a 19.30 h

Cicle de tres tallers online Terra Veritas Alimentació i salut hormonal femenina

INSCRIU-T'HI



Amb Marta León

**Coneix, respecta i nodreix el
teu cicle menstrual**

Amb la col·laboració de Masmi.

Dilluns 7 de març,
de 18.30 h a 20 h

Preu: 10 euros

**Fertilitat, embaràs
i lactància**

Amb la col·laboració de Masmi.

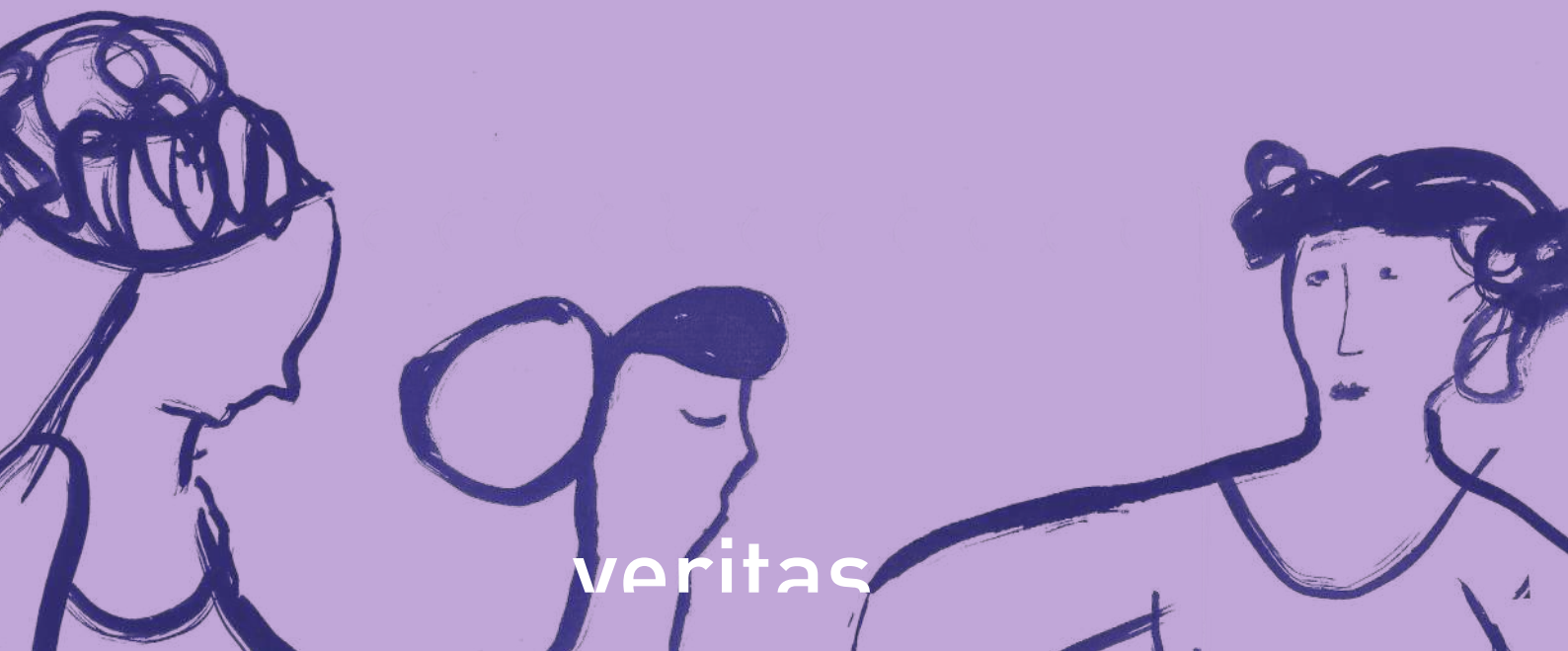
Dimecres 9 de març,
de 18.30 h a 20 h

Preu: 10 euros

**La transició cap
a la menopausa**

Dijous 10 de març,
de 18.30 h a 20 h

Preu: 15 euros



@elcanterodeletur @canteroletur

35% más calcio
que la leche de vaca

Cantero
de Letur

KÉFIR
ECOLÓGICO DE CABRA

YOGUR
ECOLÓGICO DE CABRA

El calcio
ayuda a mantener los
huesos en condiciones
normales

www.elcanterodeletur.com

PROTEÍNA
VEGETAL

TOFU

SEITÁN

TEMPE

Vegetalia
ARTESANOS DE VERDAD

¡SÍGUENOS!

Noves llets de vaca Veritas en format bric

Et presentem la llet de vaca Veritas en format bric! El nou envàs és sostenible perquè està fet amb materials d'origen vegetal i és 100% reciclable. El tap està fabricat a partir de canya de sucre.

Aquest nou format estarà disponible per a la llet de vaca sencera i semidesnatada d'un litre. A més, també es podrà trobar per a la llet semidesnatada sense lactosa, una modalitat que fins ara no teníem i la incorporem amb aquest nou envàs.

La llet Veritas és d'origen espanyol de vaques que pasturen a l'aire lliure i té el Certificat de Benestar Animal.



Coco, arròs i soja en la nova gamma de begudes vegetals d'Abbot Kinney

La marca de referència en productes de coco Abbot Kinney ens apropa una nova beguda ecològica elaborada amb ingredients vegetals; no tenen llet ni lactosa. Aquesta delícia combina el coco, l'arròs i la soja amb un gust subtil que no canvia el del te o del cafè. També n'hi ha una varietat amb xocolata i una altra per a baristes de textura molt espumosa. Tasta-les!

Llegums El Segador, ara en format petit

Ampliem l'assortiment de llegums cuits amb tres referències de la marca El Segador en un format de 215 g. Són productes produïts i elaborats a Andalusia i molt rics en fibra. Els llegums són el pilar de la dieta mediterrània i indispensables en els nostres menús setmanals. A l'hivern els podem cuinar amb estofats i a l'estiu els podem combinar amb amanides. També són perfectes com a guarnició.



Love pack de Cupper, infusions carregades de missatges d'amor

Cupper llança al mercat una selecció de sis sabors d'infusions diferents i tes bio ideals per gaudir i regalar. Al pack hi ha opcions relaxants, digestives o antioxidants, com la infusió Snore & Peace, la de te blanc amb gerds o la de camamilla amb préssec. A més, l'embalatge és sense plàstics, i les bossetes, sense blanquejar i sense grapa.

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



Per ser membre del Club prova i tasta productes ecològics al **50% de descompte**. Aquest mes de març, destaquem els cereals **Triboo**, el condicionador sòlid de **Naturbrush** i molts productes més. Descobreix-los a l'app. Descarrega-te-la i comença a gaudir dels cupons*.

Cèrcols de cereals Triboo 300 g ECO – **CUPÓ: AROS**

Condicionador sòlid Naturbrush – **CUPÓ: CABELLO**



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

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

Postres de soja Provamel

La marca Provamel et convida a gaudir de tres cremoses i delicioses postres de soja: una de natural sense sucres afegits, una altra de coco i la tercera de fruites del bosc. Utilitza-les com a ingredients en les receptes dels teus esmorzars o berenars, smoothies, postres, salses o dips.



Hem recuperat més de 2 tones de roba amb el Veritas Textile Project



DESCOBREIX MÉS
SOBRE EL PROJECTE:



A Veritas impulsem, en col·laboració amb Humana, l'Agència Catalana de Residus i Aravinc, el **Veritas Textile Project**, un servei per recuperar i donar una segona vida a la roba que ja no utilitzes. El projecte forma part del nostre compromís amb el consum responsable i conscient.

Si resideixes a Barcelona o a l'àrea metropolitana, amb la teva compra online pots donar la roba, el calçat i els complements que no fas servir. Els recollim gratis i els portem a la Fundació Humana perquè els doni una segona vida.

La indústria tèxtil és una de les més contaminants del món. Només a Catalunya es generen entorn de 20 kg de residu tèxtil per habitant cada any. Això implica anualment un total de 140.000 tones.

Desafortunadament, d'aquesta quantitat només un 10% és recollit per un gestor autoritzat per donar-hi una segona vida.

Segons la Comissió Europea, la gestió sostenible del residu tèxtil estalvia tones de CO₂ a l'atmosfera, ja que per cada quilo de roba recuperat i no conduït a un centre de tractament de residus per a la seva incineració o disposició final, es deixen d'emetre 6,1 kg de CO₂.

A Veritas, durant l'any 2021, des dels nostres centres preparadors de Badalona, l'Hospitalet de Llobregat i Lliçà d'Amunt, **hem aconseguit recuperar més de 2 tones de roba, l'equivalent a 9.100 peces, que seran reutilitzades o reciclades amb finalitats socials.** La recuperació del residu tèxtil representa **un estalvi de 13,7 tones de CO no emeses a l'atmosfera.**

D'aquesta manera, el 54% de la roba recollida en el projecte es destina a la reutilització; el 37,5% es troba en un estat que no en permet la reutilització i es ven a empreses de reciclatge perquè elaborin altres productes; l'1,5% són residus impropis com ara plàstics o cartrons, que es lliuren a gestors autoritzats perquè també puguin ser reciclats, i el 7% no es pot reutilitzar, reciclar ni valorar energèticament i s'envia a un centre de tractament de residus.

Eureka! Cup, la copa menstrual buidable

Sensual Intim ha desenvolupat Eureka! Cup, l'única copa menstrual que pots buidar sense retirar de la vagina, gràcies al seu innovador sistema de buidatge mitjançant un tubet desplegable.

El seu disseny únic la converteix en l'opció ideal per als banys públics, fer esport, viatjar, dormir, banyar-se... L'Eureka! Cup està feta d'un material hipoal·lèrgic, còmode, suau i resistent; no conté tints, plàstics, làtex ni altres derivats i es presenta en un embalatge de cartró reciclat. Sens dubte, una alternativa còmoda, sana i ecològica per a quan tens la regla. T'expliquem com es fa servir:

< Tria la talla. La trobaràs en tres talls: S, recomanada per a les primeres menstruacions o si la vagina és molt estreta; M/L, la mesura universal i aconsellada per a dones amb un sòl pelvià fort i flexible; i XL, per a qui ha passat per un part vaginal o ha tingut alguna cirurgia a la zona pelviana. Si et decideixes per l'Eureka! Cup, tingues en compte que tant és la quantitat de flux menstrual, ja que es buida sense retirar-la del cos.

< Esterilitza. Abans del primer ús de cada cicle cal esterilitzar-la; pots fer-ho

bullint-la durant 4 minuts o al microones utilitzant el got esterilitzador de Sensual Intim durant 2-3 minuts.

< Doblega. Cal doblegar-la en forma de C plegant-la dues vegades, o bé en forma d'O pressionant una de les quatre osques cap al punt més profund de la copa. Pots col·locar el tubet dins del plec de la copa en forma de C per introduir-lo directament o fer-ho una vegada la copa ja estigui dins de la vagina.

< Insereix. Separa els llavis vaginals i introdueix-hi la copa, sense que es desplegui, fins que quedi sencera dins; en retirar els dits, es desplegarà.

< Comprova. Rota-la fins que notis que s'ha desplegat totalment o envoltat-la amb un dit.

Com es buida?

Per buidar-la, agafa el tubet amb els dits i mantingues-lo pressionat, perquè la sang no s'escapi, fins que quedi en vertical apuntant al WC. Quan hagi des-

cendit tot el sagnat, torna a introduir el tubet. Recorda que has de retirar-la de la vagina cada 8-12 hores com a màxim per netejar-la amb aigua i sabó neutre; fes-ho pressionant la base de la copa amb els dits per trencar el buit i estira-la cap enfora amb cura. Si la retires juntament amb el tubet, mantingues-lo ben subjecte cap amunt per evitar vessaments.

Objectiu: millorar la vida menstrual de la dona

Sensual Intim va néixer el 2017 per donar resposta a les necessitats de les dones en matèria de salut íntima. Al capdavant hi ha un equip d'expertes certificades en sexologia que dissenyen i fabriquen productes d'higiene íntima femenina innovadors i respectuosos amb el medi ambient, a més de col·laborar amb diferents entitats socials amb la finalitat de generar un impacte solidari i inclusiu.



Aquestes expertes publiquen regularment a les seves xarxes socials informació divulgativa, basada en evidència científica, sobre la salut íntima i recomanacions sobre com cuidar i fer servir la copa menstrual.



@sensualintim



MARÇ | 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!



Dimarts 1 de març

TALLER ONLINE - TRES RECEPTES DE PASTA DELICIOSES I SORPRENENTS

Horari: 18.30 h - 19.30 h

Ricky Mandle amb la col·laboració de Delicious & Sons

Gratuït

SETMANA DE LA DONA

Dilluns 7 de març

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ I SALUT HORMONAL FEMENINA: CONEIX, RESPECTA I NODREIX EL TEU CICLE MENSTRUAL

Marta León amb la col·laboració de Masmi

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dimecres 9 de març

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ I SALUT HORMONAL FEMENINA: FERTILITAT, EMBARÀS I LACTÀNCIA

Marta León amb la col·laboració de Masmi

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dijous 10 de març

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ I SALUT HORMONAL FEMENINA: LA TRANSICIÓ CAP A LA MENOPAUSA

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dilluns 14 de març

TALLER ONLINE - ALLIBERA'T DE LA CANDIDIASI DE MANERA NATURAL

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 16 de març

TALLER ONLINE - ÀPATS FÀCILS I RÀPIDS PER A CADA DIA

Mireia Anglada amb la col·laboració d'Aneto

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dimarts 22 de març

TALLER PRESENCIAL - INTRODUCCIÓ I FARMACIOLA BÀSICA D'AROMATERÀPIA SENSIBLE

Mercè Vancells

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30 €

SETMANA DE LA FERMENTACIÓ

Dimarts, 29 Març

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

Nerea Zorokiain

Horari: 18.30 h - 20.30 h

40 €

Dimecres 30 de març

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A ELABORAR PANS AMB MASSA MARE

Nerea Zorokiain

Horari: 11.00 h - 13.00 h

40 €

Dimecres 30 de març

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A FER FORMATGES VEGANS FERMENTATS - NIVELL INICIAL

Nerea Zorokiain

Horari: 18.30 h - 20.30 h

40 €

Dijous 31 de març

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A FER FORMATGES VEGANS FERMENTATS - NIVELL AVANÇAT

Nerea Zorokiain

Horari: 18.30 h - 20.30 h

40 €

Divendres 1 d'abril

TALLER PRESENCIAL - APRÈN A ELABORAR BEGUDES PROBIÒTIQUES

Nerea Zorokiain amb la col·laboració de Kombutxa

Horari: 17.00 h - 19.00 h

20 €

 PRESENCIAL  TALLER DE CUINA  TALLER DE BENESTAR  CURS  XERRADA

**terra.
veritas**

APUNTA-T'HI AL NOSTRE WEB

WWW.TERRAVERITAS.ES

C/ Diputació, 239-247. BARCELONA



7 idees per cuinar amb maduixots



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

Més dolços, més vermells i menys àcids que les maduixes, els maduixots s'adapten fàcilment tant a receptes salades com dolces i aporten alegria i vitalitat a les teves receptes. Descobreix noves maneres de prendre'ls ara que n'és temporada.

La dolçor suau del maduixot converteix aquesta fruita en un ingredient molt versàtil, a més d'ajudar a equilibrar l'acidesa del tomàquet i els fermentats (xucrut, quefir) i la calidesa d'aliments com els pebrots o les espècies picants.

1 Batut depuratiu

Comença el dia amb un batut o un líquid depuratiu barrejant maduixots amb altres verdures i fruites, com ara api, fulles verdes, llima, llimona, aranja...

2 Iogurt amb musli cruixent

Afegeix a un iogurt uns quants maduixots trossets, juntament amb un musli de flocs de civada i fruita seca, llavors de xia o de lli moltes, nibs de cacau i xips de coco.

3 Amanida de germinats i quinoa

Incorpora alguns maduixots a una amanida de fulles de ruca, germinats de bròcoli i de rave, formatge feta i una mica de xucrut; i amaneix-la amb una vinagreta de miso blanc, suc de llimona, tahina i oli d'oliva verge extra. Per completar el plat i

prendre'l com a principal, afegeix-hi unes cullerades de quinoa tricolor cuita i unes quantes llavors de cànem pelades.

4 Amaniment amb vinagre d'umeboshi

Combina un puré de maduixots amb vinagre d'umeboshi i oli d'oliva verge extra i obtindràs un amaniment agredolç amb el qual pots condimentar un peix blanc al vapor o unes verdures, com a bròcoli, naps, raves i espàrrecs.

5 Guarnició al forn per a carn i peix

També pots posar-los al forn amb xirivia, pastanaga i trossos de fonoll o amb alguns daus gruixuts d'api-rave per gaudir d'una deliciosa guarnició de plats de carn, peix, seitan, tofu fumat o tempeh macerat en tamari.

6 Sorbet amb amazake i plàtans

Un senzill sorbet de maduixots, plàtans congelats i amazake és una proposada carregada de vitamines i molt saludable gràcies a les propietats digestives i probiòtiques de l'amazake.

7 Pastís amb maduixots setinats i fruita seca

Prepara una base de pastís amb nous, avellanes o ametlles picades, oli de coco i pasta de dàtils; posa-hi damunt una crema de maduixots espessida amb kuzu i gelificada amb agar-agar; i acaba amb una cobertura vermella i brillant de maduixots setinats en vinagre de coco, una mica de vi negre o de suc de raïm, xarop d'atzavara, un pessic de sal marina i, si t'hi atreveixes, un toc de pebre.



RECEPTA. SMOOTHIE DE MADUIXES I ANACARDS



< shop.veritas.es >



1. Maduixot. **ECO.** 2. Api. **ECO.** 3. Iogurt natural. **Pur Natur.** 4. Germinat de bròquil. **Veritas.** 5. Vinagre d'umeboshi. **Terra Sana.**
6. Filet de seitan. **Sabbio.** 7. Amasake d'arròs integral. **Terra Sana.** 8. Gelatina d'agar-agar. **Natali.**



Posa un granet de civada als teus plats



MIREIA ANGLADA
Cuinera professional | @mireiaanglada_ecochef

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



Saborosa, lleugera, digestiva i rica en proteïnes, la civada és un dels cereals més complets que existeixen i s'ha convertit en imprescindible a l'hora de l'esmorzar. No obstant això, dona molt més de si i la seva versatilitat permet fer i millorar tot tipus de receptes.

És cert que la civada no conté gliadines –les proteïnes que provoquen la intolerància al gluten– però sí avenina, una molècula pròxima a la gliadina en estructura però que sol ser ben tolerada per les persones sensibles al gluten. Tot i que avui dia es poden trobar flocs o farina de civada certificats sense gluten, en cas d'intolerància sempre s'han de seguir els consells de l'especialista.

La tens disponible en forma de gra sencer (que es menja igual que l'arròs), búrgul, crema en pols (farina precuita), farina, flocs, beguda vegetal i nata líquida. Aquesta última és ideal per aportar cremositat a les salses i tant la farina com

els flocs doten pans i pastissos d'un gust deliciós i una gran fermesa i esponjositat, i el resultat és molt millor que el que s'obté amb altres cereals sense gluten. El gra sencer s'ha de rentar bé i deixar en remull un mínim de dues hores o, si pot ser, tota una nit. Per coure'l, posa una part de cereal per vuit d'aigua i deixa'l bullir unes dues hores amb un pessic de sal perquè el gra s'obri i sigui més digestiu. Si t'agrada el gust, pots optar pel búrgul ja precuit, que necessita menys temps i combina molt bé amb verdures, proteïnes vegetals o bolets, per exemple.

AGUA DE CIVADA PER A LES DEFENSES

Bull dues cullerades soperes de grans o flocs en un quart de litre d'aigua a foc molt lent entre mitja hora i dues hores –com més estona bulli, més propietats nutritives tindrà el líquid–, cola-ho i pren l'aigua calenta o tèbia. Beguda regularment, l'aigua de civada actua com a antisèptic reforçant el sistema immunitari.

EL GRA SENCER S'HA DE RENTAR BÉ I DEIXAR EN REMULL UN MÍNIM DE DUES HORES O, SI POT SER, TOTA UNA NIT.

CONSULTA LA TÈCNICA DE CUINA AQUÍ

Flocs precuinats

Fins o gruixuts, els flocs són més fàcils de cuinar perquè ja han estat precuinats i assecats. Amb els flocs pots donar textura a purés, preparar musli o fer arrebossats. Segons la mida, s'han de coure entre 5 i 20 minuts, però si busques una textura cremosa deixa coure durant 10 minuts una mesura de flocs en quatre d'aigua.

Esmorzars molt energètics

Els flocs fins són perfectes per preparar aquesta coneguda recepta, ja que s'inflen i cuinen més ràpid que els gruixuts i la textura que s'obté és més homogènia. O també pots preparar una granola afegint-hi mel, nous i fruites seques, i torrar-la al forn o la paella.



RECEPTA. PORRIDGE DE CIVADA

1



2



3



4



1. Flocs de civada. **Biocop**. 2. Beguda de civada. **Natumi**. 3. Crema de civada per cuinar. **Lima**. 4. Civada en gra. **Eco Basics**.



Pollastre amb llimona i patates



MARINA RIBAS

Professora de cuina saludable i creadora de www.marinaribas.es | @marina.ribas.torres

Impossible resistir-se a aquesta recepta nutritiva, saborosa i equilibrada que combina la carn magra del pollastre amb els carbohidrats de la patata i el poder refrescant de la llimona. Completa-la amb una amanida verda i gaudeix d'un menú lleuger i saludable.

Ingredients:

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| < 1 pollastre sencer | < Pebre |
| < 4 llimones | < Sal |
| < 4 patates | < Oli d'oliva verge extra |
| < 2-3 branquetes de romaní fresc | |

Elaboració:

- 1.** Preescalfa el forn a 220 °C i revisa el pollastre, per assegurar que està ben net per dins i sense restes de plomes a les ales i les potes.
- 2.** Unta el pollastre amb una mica d'oli d'oliva, salpebra'l per tots dos costats i col·loca'l en una safata gran per a forn.
- 3.** Esprem 2-3 llimones, fins a aconseguir uns 200 ml de suc i ruixa el pollastre. Trosseja l'altra llimona a quarts i introdueix-los dins del pollastre, juntament amb les branquetes de romaní.
- 4.** Posa la safata al forn, abaixa la temperatura a 200 °C i rosteix el pollastre durant uns 50 minuts aproximadament o fins que estigui a punt. Ho pots saber punxant la carn amb un escuradents llarg: el suc ha de sortir blanquinós o transparent, no rosat ni vermellós, cosa que indicaria que encara no està.
- 5.** Tingues a mà una mica de suc de llimona barrejat amb aigua per si durant la cocció s'evaporen els sucs, ja que és important que no es ressequi.
- 6.** Mentre el pollastre es cou, pela les patates, talla-les a grills, afegeix-hi sal i fregeix-les en abundant oli d'oliva. Reserva-les sobre un paper de cuina perquè absorbeixin l'excés d'oli.
- 7.** Uns quants minuts abans de treure el pollastre del forn, col·loca les patates fregides a la safata perquè s'impregnin dels sucs del pollastre i la llimona.

< RECEPTE DEL MES >



< shop.veritas.es >

1

2

3



1. Pollastre sencer. **ECO.** 2. Llimona. **ECO.** 3. Patates. **ECO.**



Prepara't per a la primavera



MIREIA MARÍN

Dietista integrativa | @mireiamarin_dietistapni

DILLUNS DINAR

- < Bròcoli al vapor amb all, llimona i picada d'ametlla.
- < Cuixes de pollastre farcides amb farigola.

SOPAR

- < Amanida de wakame, tempeh i germinats.
- < Albergínies farcides d'arròs i verduretes.

DIJOUS DINAR

- < Paella d'arròs amb sèpia, pèsols, cloïsses i julivert.

SOPAR

- < Sopa de miso amb cibulet i algues.
- < Broqueta de gambes i hortalisses amb salsa de soja i sèsam i flam de cuscús.

DIMARTS DINAR

- < Amanida de pasta.
- < Orada al forn amb llavors de fonoll i patates panadera.

SOPAR

- < Saltat de cuscús amb brots de soja, tofu fresc i llavors de gira-sol.

DIVENDRES DINAR

- < Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga.
- < Truita de patata i ceba.

SOPAR

- < Amanida d'espàrrecs de marge.

DIMECRES DINAR

- < Puré de bròcoli amb tahi-na i crema d'ametlles.
- < Xai amb fonoll i patates al romaní.

SOPAR

- < Cigrons al forn amb fari-gola.
- < Tempeh saltat amb brots de soja.

ESMORZAR

- < Cafè amb beguda d'ametlles.
- < Torrades amb tahina torrada i melmelada de figues.
- < Suc d'aranja.

BERENAR

- < Macedònia de fruites amb llavors de rosella i xia.
- < Un grapat d'ametlles i figues seques.

CONSELLS

< Escull aliments rics en calci vegetal com llavors (fonoll, rosella, sèsam, gira-sol), fruita seca, com l'ametlla, verdures verdes com bròcoli, mongetes o espinacs, cigrons, tofu, tempeh i figues seques. També aliments d'origen marí, com les algues, la sèpia i el calamar, cloïsses o peixet sencer.

< Tingues en compte que el calci vegetal no s'absorbeix igual que el d'origen animal. L'àcid (cítrics, vinagre, etc.) ajuda a absorbir millor el calci.

< Sabies que les espècies seques en pols són un autèntic concentrat de calci? Algunes, com la farigola o l'orenga, contenen fins a 1.500 mg d'aquest mineral per cada 100 g, i una cullerada petita d'anet conté gairebé un 20% de la recomanació de calci.

< Tip batch cooking! Estalvia temps i, d'un sol cop, prepara els cigrons bullits (prèviament remullats) per a amanida i hummus; bròcoli al vapor i com a base per a puré; arròs bullit per a paella, amanida i farvit; patates panadera com acompanyament i per a truita; cuscús per al saltat i com a acompanyament.



< shop.veritas.es >

1



2



3



1. Tempeh fresc. **Vegetalia**. 2. Beguda d'ametlles. **Monsoy**. 3. Ametlla crua. **Natura**.

Com es poden evitar els disruptors endocrins?



MARTA MARCÉ

Nutricionista, naturòpata i comunicadora | @marta_marce

En el menjar, el medi ambient i en nombrosos productes de consum abunden els disruptors endocrins, unes substàncies químiques que es comporten com hormones sense ser-ho i desequilibren l'organisme. Saps com reduir-hi el contacte? T'ho expliquem...

Diàriament, i sense adonar-nos-en, estem constantment exposats a determinades substàncies d'origen químic que, quan penetren al cos, interfereixen en el seu equilibri hormonal. Són els anomenats disruptors endocrins, que tenen la capacitat d'acoblar-se als receptors hormonals i alterar-ne la funció, actuant com a "falses hormones" de tres maneres: augmentant l'acció de les hormones, disminuint la seva biodisponibilitat i modificant-ne el comportament. Entre les patologies relacionades amb aquesta exposició destaquen les disfuncions hormonals femenines (infertilitat, patologies menstruals, miomes, tumors) i masculines (problemes de pròstata, esterilitat), els problemes relacionats amb la glàndula tiroides i altres trastorns metabòlics, com l'obesitat i la diabetis de tipus 2.

Consumeix aliments ecològics

Els vegetals ecològics es conreen sense pesticides ni adobs sintètics i la ramaderia ecològica respecta els ritmes de creixement dels animals i el seu benestar, a diferència del que passa en la cria intensiva, on se solen utilitzar antibiòtics i altres químics, que actuen com a disruptors endocrins.

No escalfis el menjar en paper d'alumini

Quan escalfes els aliments en un tupper de plàstic o en alumini pot haver-hi una migració de components químics al menjar. Així mateix, si vols cuinar a la papillota, fes servir paper de forn i no paper d'alumini.

Rebutja els envasos de plàstic

És habitual que el parament de plàstic per guardar aliments contingui químics indesitjats, especialment antimoni, ftalats, estirè i bisfenol A. El millor és utilitzar recipients de vidre o ceràmica.

Utilitza parament de cuina sense tefló

Procura que el parament de la llar sigui de ceràmica, fusta o altres materials lliures de disruptors i evita les paelles i olles amb plàstic antiadherent tipus tefló. Quant a la neteja, tria detergents ecològics o alternatives naturals, com el vinagre o el bicarbonat.

Opta per la cosmètica natural

Una de les fonts més importants d'entrada de disruptors endocrins són els productes de cosmètica i higiene, per la qual cosa és fonamental triar cosmètica natural i ecològica certificada, que està lliure de parabens, ftalats, triclosan... Els protectors solars no ecològics contenen una gran quantitat d'ingredients sintètics, com la benzofenona-3, de manera que és imperatiu utilitzar un fotoprotector amb filtre físic.

PER SABER MÉS SOBRE ELS DISRUPTORS ENDOCRINS EN L'ALIMENTACIÓ I EL SEU IMPACTE EN LA SALUT HORMONAL NO ET PERDIS AQUEST VÍDEO I DEIXA'NS UN COMENTARI SI T'HA AGRADAT!



MÉS DE
200
PRODUCTES
AMB UN
20%.DTE.



TOTA UNA GENERACIÓ
veritas

AIXECA LA MÀ EN LA LLUITA CONTRA EL CÀNCER DE MAMA!



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

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

