

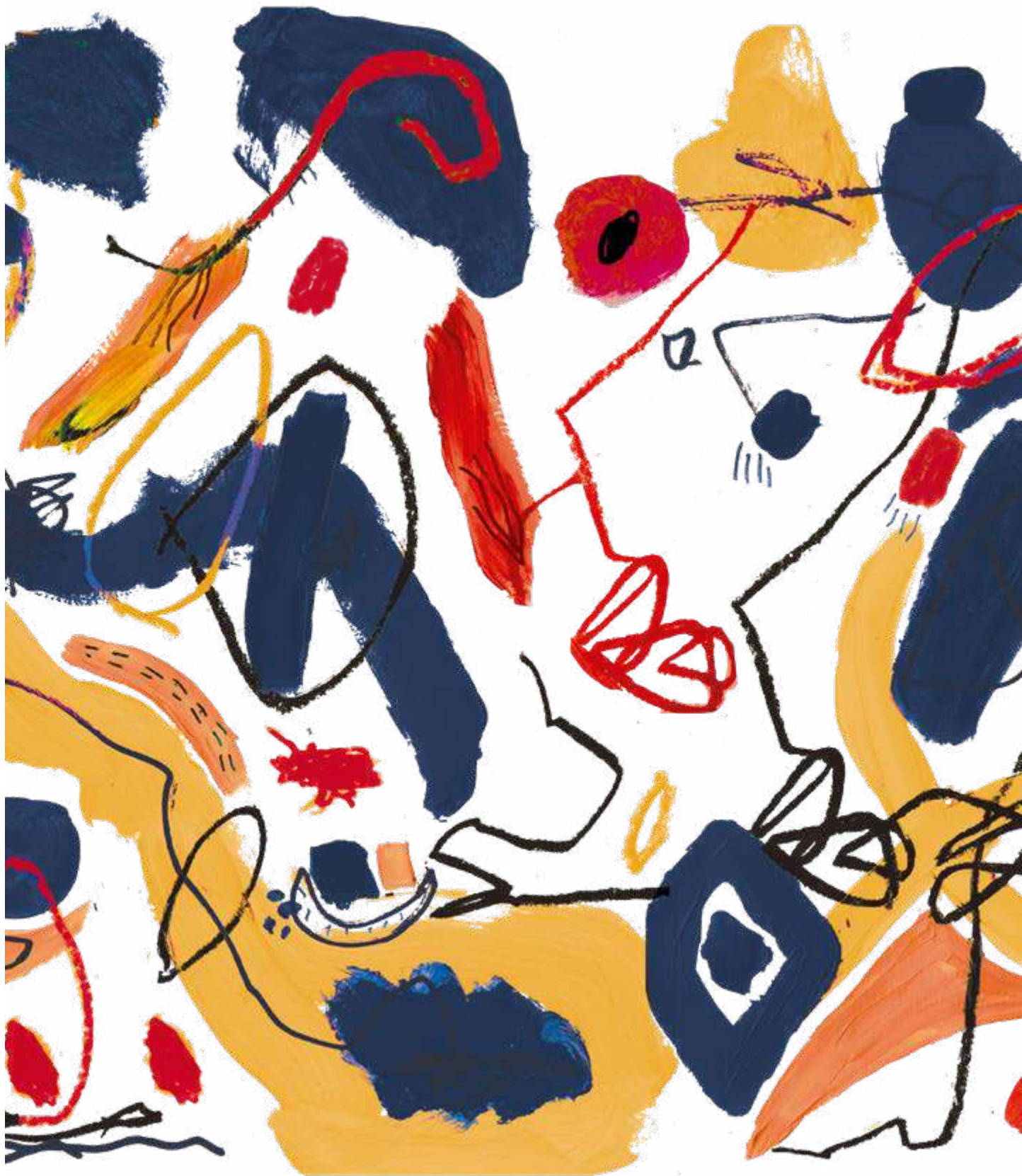
veritas

IN.142
ABRIL 2022

NOU
PRODUCTE
SOLIDARI



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

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), **una de cada quatre persones pateix o patirà algun trastorn de salut mental al llarg de la seva vida.**

Molts de nosaltres pensem que el trastorn mental és una qüestió que passa al veí o al familiar d'alguna altra persona; però què ens passa quan sentim aquestes dades? Que la percepció de tot plegat canvia i ens adonem que aquesta realitat és més propera del que ens imaginem.

Tots podem ser "aquesta altra persona" en algun moment de les nostres vides, **ja que la salut mental és un tema que afecta a tothom igual.** Encara que teòricament hi pugui haver persones amb més predisposició que d'altres a aquests trastorns, els factors ambientals poden afectar de manera determinant en la seva aparició; per això, tothom hi està exposat.

Els trastorns de salut mental han estat **silenciats socialment i estigmatitzats** durant molt de temps. En els últims anys, el món ha començat a prendre consciència que la salut mental és un tema important, **però encara ens queda molt per avançar i per fer. Trencar l'estigma és una feina de tota la societat.**

A Veritas tenim el compromís de fer del nostre món un lloc millor; per aquest motiu, **volem donar visibilitat a la salut mental i donar suport a les associacions locals que la tracten.** Seguint aquest propòsit, a la revista del mes d'abril et presentem **la xocolata solidària Veritas**, amb el compromís de **donar el 100% dels beneficis** de la seva venda a associacions que treballen per a la prevenció, el tractament i la recuperació de persones amb problemes de salut mental. A més de ser solidària, aquesta xocolata també és molt bona, perquè té **un 72% de cacau i un 0% de sucre**, ja que està endolcida amb eritritol i fibra d'atzavara.

Aconsegueix la teva xocolata i **posa el teu granet de cacau per la salut mental** amb la xocolata ecològica i solidària Veritas!

6 ÉS TEMPS DE...

Abril: nutrients que
prevenen malalties
Anna Torelló

10 SALUT

Fermentats: la revolució dels
bacteris
Ets el que menges

16 CONSELLS D'EN XEVI

Se't posa malament,
el sorbitol?
Xevi Verdaguer

18 DIVERSITAT

Guia pràctica per a pares
Mai Vives

24 FAMÍLIA

Ensenya al teu fill a menjar amb el
'baby led weaning'
Ets el que menges

28 BIENESTAR

Sea como sea tu pelo...,
jusa un champú ecológico!
Nuria Fontova

30 FARMACIOLA

Allibera't de l'astènia
primaveral!
Ecorganic



32 SALUT HORMONAL

Per què tens desig de xocolata
amb la regla?

Marta León

34 ENTREVISTA

Dr. Miquel Bernardo
Catedràtic de psiquiatria i consul-
tor sènior de l'Hospital Clínic de
Barcelona
Adam Martín



36 ANÁLISIS COMPARATIVO

Papilla y potitos ecológicos: cali-
dad y sabor para tu bebé
M. D. Raigón

39 FONS DOCUMENTAL

La dieta ecològica estimula el
desenvolupament intel·lectual

40 EL NOSTRE OBRADOR

Delícies d'abril

42 COMPANYS DE VIATGE

Kenshō

45 SOSTENIBILITAT

Continuem creant impacte
positiu com a B Corp



46 ESPECIAL VERITAS

Els productes Veritas més esti-
mats de la primavera

47 VERITAS LAB

Vinagre de poma: bo per a la cuina
i per a la salut

50 SOM CONSCIENTS

Posa el teu granet de cacau per la
salut mental

52 TERRA VERITAS

Tallers presencials i online de
cuina i benestar

54 TREU-NE PROFIT!

Del porro, fins i tot la tija
Alf Mota

56 TÈCNiques DE CUINA

La polenta, l'energia sense gluten
Mireia Anglada

58 RECEPTA DEL MES

Ous al forn amb verdures i tomà-
quets secs

Gina Estapé



60 MENÚ

Ment desperta i en forma
Mireia Marín

62 L'ESPECIALISTA

El diccionari del sistema digestiu
Nerea Zorokiain Garin



Abril: nutrients que prevenen malalties



ANNA TORELLÓ

Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Sabies que es poden prevenir malalties a través dels aliments i les seves propietats?

No obstant això, per beneficiar-nos de l'efecte positiu dels nutrients presents en fruites i verdures els experts en recomanen un consum mínim de 400 grams al dia.

Amb l'objectiu de combatre l'obesitat i altres malalties no transmissibles, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), recomanen –juntament amb la pràctica d'activitat física– una alimentació saludable que inclogui un consum mínim de 400 grams de fruites i verdures al dia, excloent-ne les patates i altres tubercles, ja que les fruites i les verdures aporten una gran quantitat de vitamines, minerals, fibra i altres nutrients indispensables per al correcte funcionament de l'organisme.

Antioxidants

Durant el mes d'abril, les fruites vermelles, com les maduixes i els nabius, continuen sent les protagonistes. Riques en antioxidants com la vitamina C i les antocianines, totes dues fruites tenen propietats antiinflamatòries, per la qual cosa és interessant incloure-les a la dieta si pateixes algun tipus de malaltia proinflamatòria o autoimmunitària. Els ravenets i la remolatxa també tenen vitamina C, a més de ser diürètics i font d'òxid nítric, que millora la salut cardiovascular, ja que augmenta el flux sanguini i el subministrament d'oxigen a teixits i òrgans.

Fibra soluble

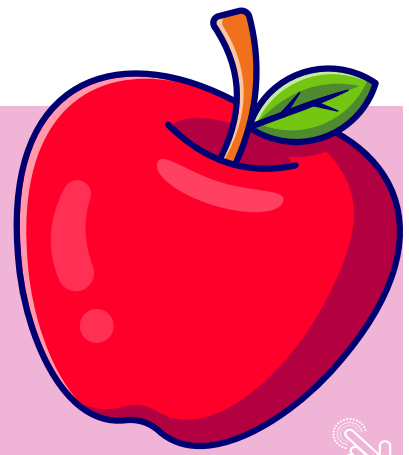
La poma destaca pel seu contingut en pectina, un tipus de fibra soluble que ajuda a controlar els nivells de glucosa a la sang i regula el trànsit intestinal. És capaç d'augmentar el volum de la femta alhora que suavitza les vores i confereix al bol alimentari la qualitat de ser relliscós, cosa que impedeix el restrenyiment; de la mateixa manera, és capaç d'absorbir l'excés de líquid a l'intestí, i millorar així els símptomes de diarrea.

Compostos de sofre

Continua la temporada de crucíferes amb altres tipus de coliflor, un aliment interessant en la prevenció del càncer gràcies al seu contingut en compostos de sofre, que impedeixen el procés de duplicació de cèl·lules canceroses, i als antioxidants, que protegeixen contra els radicals lliures. Les varietats de coliflor verda o morada contenen més vitamines i flavonoides i la morada –igual que els nabius– té antocianines, l'antioxidant encarregat de donar-li color. Si consumir-ne et causa molèsties intestinals i gasos, és recomanable combinar-les amb espècies carminatives: fonoll, cúrcuma, comí, gingebre, menta, clau...

SABIES QUE LES POMES ECOLÒGIQUES TE LES POTS MENJAR TRANQUIL·LAMENT AMB PELL?

Els productes que s'utilitzen en agricultura no ecològica són persistents i difícils d'eliminar només amb aigua. Passa el mateix amb alguns dels productes d'encerament que es fan servir per embellir l'aspecte extern d'algunes pomes no ecològiques. En canvi, les pomes ecològiques estan lliures de pesticides i residus químics, per la qual cosa te les pots menjar tranquil·lament sense pelar i beneficiar-te dels molts nutrients que s'acumulen a la pell.



MÉS INFORMACIÓ



ABRIL



Coliflor



Porros



Remolatxa



Maduixot



Ravenets



Poma royal



Nabius

Fruites i verdures de temporada

HAMBURGUESES DE REMOLATXA

Ingredients:

- < 500 g de cigrons cuits
- < 2 remolatxes bullides
- < 2 ous
- < 1 gra d'all
- < 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- < Sal
- < Pebre negre
- < Curri
- < Comí
- < Orenga

Elaboració:

- 1.** Tritura la remolatxa i l'all, i reserva'ls.
- 2.** En un bol, aixafa els cigrons amb una forquilla i afegeix-hi la resta d'ingredients.
- 3.** Barreja-ho bé fins que obtinguis una massa homogènia.
- 4.** Fes boles amb les mans i ajudant-te d'un cilindre fes hamburgueses.
- 5.** Cou les hamburgueses al forn o a la paella i les que et sobrin guarda-les a la nevera o congela-les.



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



1. Cigrons. **Veritas.** **2.** Ous. **Veritas.** **3.** All. **ECO.** **4.** Oli d'oliva verge extra. **Veritas.** **5.** Sal. **Medsalt.** **6.** Pebre. **Artemis.**



Disfruta la gama de productos Biosabor



www.biosabor.com
950 700 100

CONSULTA GRATUITA OnLine DE NUTRICIÓN
Canal Salud en biosabor.com

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



LOS CERDOS ECOLÓGICOS...

...son de RAZA DUROC y están CERTIFICADOS por el Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (CRAEGA)

...criados en LIBERTAD en los CAMPOS GALLEGOS

LA MADURACIÓN DRY AGED...

...es un proceso que aumenta el AROMA y SABOR de la carne

...disminuye su dureza, consiguiendo una carne **MÁS TIERNA**

...incrementa la retención de agua, volviendo la carne **MÁS JUGOSA**

www.coren.es

Fermentats: la revolució dels bacteris

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

Gràcies a la seva riquesa en bacteris beneficiosos per a la microbiota intestinal, els aliments fermentats es consideren probiòtics i atresoren multitud de propietats beneficioses per a la salut: faciliten la digestió, afavoreixen l'absorció de nutrients, enforteen les defenses...

Totes les parts del cos que estan en contacte amb l'exterior estan plenes de microorganismes que ens ajuden a dur a terme funcions bàsiques, com la digestió i el bon funcionament del sistema immunitari. De fet, els últims estudis afirmen que una microbiota sana contribueix a protegir-nos de malalties degeneratives, intoleràncies, al·lèrgies i una llarga llista de patologies.

Aliats del sistema digestiu

El sistema digestiu és l'encarregat d'assimilar els diferents nutrients que ingerim a través del menjar que tant poden crear un entorn equilibrat com afectar directament la microbiota. Per aconseguir un entorn saludable, és necessari consumir aliments vius, plens de probiòtics, que s'implanten a les parets del sistema digestiu i potencien la recuperació de la salut de manera natural. Las verdures i hortalisses fermentades són riques en probiòtics i prebiòtics: la combinació perfecta perquè creixin els microorganismes i s'assentin al sistema digestiu, ja que han estat cultivats en un ambient similar.

Protegeixen de les infeccions

Entre las moltes qualitats dels fermentats destaca la seva capacitat de repoblar la microbiota; millorar la digestió i l'assimilació dels aliments, ja que en predigerir-los els òrgans encarregats de digerir-los no s'esgoten; depurar l'organisme,

perquè eliminen i neutralitzen toxines i residus que s'acumulen en diferents parts del cos; i prevenir certes infeccions, gràcies al fet que una microbiota en

QUANTITAT DIÀRIA RECOMANADA

La quantitat de probiòtics que cal consumir depèn de cada persona i les seves característiques. Si gaudeixes de bona salut, el consum ha de ser variat i en petites quantitats: per exemple, unes dues cullerades i una beguda probiòtica per a una persona d'uns 60 quilos. En cas de patir alguna patologia o tenir una necessitat especial, és fonamental anar a l'especialista, que t'assessorarà sobre els fermentats més indicats per a cada situació concreta.

Així mateix, no t'oblidis de combinar diferents fermentats per aconseguir una gran varietat de microorganismes; si sempre consumeixes els mateixos t'estaràs perdent els avantatges d'altres soques que són necessàries per equilibrar el teu bosc interior.

EL SISTEMA DIGESTIU ÉS L'ENCARREGAT D'ASSIMILAR ELS DIFERENTS NUTRIENTS QUE INGERIM A TRAVÉS DEL MENJAR, QUE TANT PODEN CREAR UN ENTORN EQUILIBRAT COM AFECTAR DIRECTAMENT LA MICROBIOTA.



RECEPTA.MONGETES I COL KALE AMB MISO



 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Quefir de cabra. **El Cantero de Letur**. 2. Quefir de coco. **Naturgreen**. 3. Kimchi. **Biona**.
4. Kombutxa de poma i gingebre. **Kombutxa**



CAP AIGUA ÉS MÉS
SALUDABLE

**Font
Vella**

APORTACIÓ MINERAL ÚNIC



A man with a grey beard and glasses, wearing a brown jacket over an orange shirt, holds a clear plastic bottle of Font Vella water. He is pointing towards the viewer with his other hand. The background is a vibrant blue with a water ripple texture.

ii Que ganas de
una *hamburguesa*,
de buen tiempo y
SOLETE !!



A collage of food items including a burger with a sesame seed bun, a bowl of pickles, a plate of meat, and a pair of sunglasses. The background is a textured, light brown surface.

www.ecologicadelospirineos.com



A logo featuring a cow silhouette with a triangle and the text "ECOLOGICA de los PIRINEOS".

Ecomil Gama nature

¡Especialistas sin azúcar!



www.ecomil.com



facebook.com/ecomiloficial/



instagram.com/ecomiloficial/



JUICE
HOLLINGER
FROM NATURE WITH LOVE!



Sense
sucres
afegits

Càlcul simple
60 % suc de fruita
+40 % aigua sense gas
= 100 % d'hidratació

Els més petits
són el **tesor** més
gran que tenim.





KOMVIDA:

EL REFRESCO CON
PROBIÓTICOS
QUE TE DA VIDA

KOMVIDA.COM



UN DESCAFEINADA Y DELICIOSA MAÑANA

DESCUBRA NUESTRA SABROSA ALTERNATIVA AL CAFÉ





¡ Prueba nuestros snacks
Bio y saludables !



MASTRIGO BIO GOURMET, S.L. - Pol. Ind. El Semolilla. Calle B, nave 6. - 30640 Abanilla. Murcia. España.
Tel: (+34) 968 85 95 83 - info@mastrigo.com - www.mastrigo.com

Facebook: @MastrigoBio
Instagram: @mas_trigo
Twitter: @Mas_Trigo

proyecto salud

Apicomplet infantil
potencia su desarrollo
físico e intelectual,
y estimula su apetito.
Para el proyecto salud
de los que más quieres

Apicomplet Infantil
ahora certificado ecológico!



Apicomplet infantil es de sabor agradable.
Contiene miel de azahar, jalea real fresca,
polen y escaramujo.



nielar
COSMETIC BARCELONA

NIELAR S.R. GUITARD 70, 08014 BARCELONA
TF 933 220 125 - WWW.NIELAR.COM



Se't posa malament, el sorbitol?



XEVI VERDAGUER

Psiconeuroimmunòleg | xeviverdaguer.com | [@academiaxeviverdaguer](https://www.instagram.com/academiaxeviverdaguer)

Alguns vegetals i fruites, com els que tenen pinyol (pruna, préssec, alvocat, albercoc...), són naturalment rics en sorbitol, un poliol que pres en excés pot provocar desajustaments gastrointestinals, com ara gasos, inflor o diarrea.

El sorbitol és un poliol (alcohol de sucre) que s'absorbeix a l'intestí prim mitjançant un enzim transportador que comparteix amb la fructosa, el GLUT5. Quan aquest no funciona correctament o hi ha alguna alteració a l'epiteli intestinal, es produeixen gasos, diarrea, urgència per anar al lavabo, inflor i rampes abdominals que empitjoren quan el sorbitol s'ingereix juntament amb altres sucres a causa d'aquest efecte sumatori. En persones sanes, el sorbitol i la fructosa s'absorbeixen bé quan s'ingereixen individualment; no obstant això, quan es consumeixen junts l'absorció pot ser incompleta i causar problemes gastrointestinals. Si pateixes de còlon irritable, és aconsellable seguir una dieta baixa en aquests dos sucres i no prendre'ls mai alhora.

La quantitat sí que importa

Una dosi de 10 g de sorbitol en un organisme sa pot provocar gasos i inflor abdominal, mentre que una dosi de 20 g pot suposar problemes més im-

portants, com ara dolor abdominal i diarrea. I si la quantitat supera els 20 g al dia, és possible que la diarrea vagi acompanyada de deshidratació i pèrdua de pes.

Controla el que menges

Una vegada que es té el diagnòstic d'intolerància, el primer pas és limitar els aliments rics en sorbitol: pebrot verd, blat de moro dolç, poma, pera, albercoc, nectarina, préssec, pruna, alvocat, cireres, síndria, fruites deshidratades (panses, prunes seques, dàtils, figues), coco, farina de coco, aigua de coco i aloe vera. I tot i que els motius de la diarrea associada a la intolerància són multifactorials, i l'abordatge varia en funció de cada persona, hi ha algunes solucions, com consumir glucosa o midó –prenent la fruita amb pa o una coqueta d'arròs, per exemple– i evitar els polifenols que inhibeixen el GLUT5 i són presents al te verd, la camamilla, el vi, les cireres, les pomes, l'api o el julivert.

SI PATEIXES DE CÒLON IRRITABLE, ÉS ACONSELLABLE SEGUIR UNA DIETA BAIXA EN AQUESTS DOS SUCRES I NO PRENDRE'LS MAI ALHORA.

Compte amb el “sense sucre”

Fixa't bé en les etiquetes de les begudes, aliments processats, productes dietètics, xiclets o caramels que indiquin que són “sense sucre”, ja que el sorbitol també es produeix de manera sintètica i es fa servir com a edulcorant, sota el nom d'E-420, per millorar-ne el gust. De fet, a la lletra petita dels envasos se sol advertir que “consumir-ne de manera excessiva pot tenir un efecte laxant”.

LES MILLORS ALTERNATIVES AL SORBITOL

Els poliols més saludables són el xilitol i l'eritritol: el primer està indicat per prevenir les càries i ajuda a mineralitzar les dents, per la qual cosa se sol utilitzar en xiclets i caramels en lloc de sucre, mentre que el segon dona menys problemes de gasos i es tolera millor en cas de còlon irritable.



 < shop.veritas.es >



1. Coquetes d'arròs. **Biocop**. 2. Eritritol. **Naturgreen**.



Guia pràctica per a pares



MAI VIVES
Consultora de nutrició i salut

Durant els primers mesos de vida, el teu fill canvia dia a dia i necessita atencions constants, principalment pel que fa a l'alimentació, la higiene i les cures.

L'OMS recomana allargar al màxim la lactància materna; no obstant això, cap als quatre mesos has d'incloure a la seva dieta altres aliments que conviuran amb la lactància fins que el pediatre ho indiqui. És el moment de les farinetes i els purés i, tot i que els pots preparar a casa, t'oferim l'opció ja envasada: ecològica, totalment controlada i lliure de conservants i additius químics.

< Llet de continuació. Pot ser tant de vaca com de cabra i té l'equilibri just entre proteïnes, carbohidrats i àcids grassos poliinsaturats.

< Farinetes. Les primeres farinetes de cereals es poden preparar amb arròs integral, civada o quinoa. Més endavant, s'hi pot introduir el mill o el fajol, i posteriorment, el sègol, el blat o l'espelta.

< Potets. Els ecològics se sotmeten als controls que exigeix el mercat no ecològic més els específics de la producció ecològica i alguns es pasteuritzen amb el sistema HPP, que manté intactes les característiques nutritives i organolèptiques dels

ingredients. En tenim de verdures, de verdures amb arròs, de llegums amb quinoa i de verdures amb carn, peix o pollastre.

< Compotes de fruita i pouches. N'hi ha de fruites cuites sense sucres afegits o de fruites crues en puré, d'un sol gust o combinats. A vegades, inclouen civada o cereals, cosa que els proporciona més consistència.

< Galetes de dentició. Pensades per a quan surten les dents, no s'esmicolen i es desfan en contacte amb la saliva.

El bany: un moment molt especial

Recorda que la pell del teu fill és cinc vegades més fina que la d'un adult i especialment sensible als ingredients químics presents en els productes no ecològics. La civada i la calèndula són dos ingredients habituals en la cosmètica ecològica per a nadons: la primera nodreix i suavitza i l'oli de calèndula –que s'extreu per maceració de la flor– regenera, evita irritacions i és desinfectant, antiinflamatori i cicatritzant.



<Gel i xampú. Atresoren un elevat percentatge d'olis vegetals i extractes naturals de plantes i solen tenir un pH 6,5, adequat per a la pell infantil. Per als primers banys, també hi ha les llets suaus sense esbandida, que no contenen sabons ni conservants.

<Olis corporals. Hidraten profundament i són ideals per a després del bany o per fer un massatge en qualsevol moment.

<Crema facial. L'eczema atòpic sol aparèixer a les galtes, que s'irriten i es descamen fàcilment. Les cremes amb malva o calèndula calmen la picor i atenuen les vermellsors.



ÉS EL MOMENT DE LES FARINETES I ELS PURÉS I, TOT I QUE ELS POTS PREPARAR A CASA, T'OFERIM L'OPCIÓ JA ENVASADA: ECOLÒGICA, TOTALMENT CONTROLADA I LLIURE DE CONSERVANTS I ADDITIUS QUÍMICS.

 < shop.veritas.es >



1. Llet per a lactants. **Holle.** **2.** Llet caprea. **Babybio.** **3.** Farinetes d'arròs. **Hipp.** **4.** Farinetes de cereals i quinoa. **Smileat.** **5.** Puré de verdures amb pollastre. **Babybio.** **6.** Puré de verdures amb lluç. **Smileat.** **7.** Pouch de poma, nabius i maduixes. **Babybio.** **8.** Galeta dentició. **Babybio.**

Com s'ha de cuidar la zona del bolquer?

La dermatitis del bolquer és un problema molt freqüent i l'ús de bolquers de baixa qualitat, amb plàstics que no permeten la transpiració, pot contribuir a fer que apareguin. Amb freqüència, el problema se soluciona utilitzant bolquers fets amb materials biodegradables.

<Bolquers d'un sol ús. La degradació dels bolquers ecològics dura uns set anys enfront dels 200 que tarden els no ecològics, gràcies al fet que la major part dels seus components són d'origen natural, com midons de blat de moro i patata.

<Bolquers de tela. Es renten a la rentadora i duren mesos, gràcies als seus materials i al fet que s'ajusten a mesura que el petit creix. Malgrat que l'exterior sol ser impermeable, la tela en contacte amb la pell és de fibres naturals.

<Tovallolletes humides. La seva fórmula hipoal·lèrgica –lliure de parabens i conservants sintètics– inclou olis essencials d'ilang-ilang, gerani i camamilla per netejar, humectar i protegir. Fetes de cotó ecològic i processades de manera sostenible, es reintegren al medi ambient de manera natural en un termini de dos a cinc anys enfront dels insostenibles 300-600 anys de les no ecològiques.

<Cremes protectores. Per preservar la pell de la humitat de l'orina i cuidar l'àrea del bolquer, s'elaboren amb olis de sèsam o de coco i contenen extractes calmants i regeneradors, com la malva o la calèndula.

LA DERMATITIS DEL BOLQUER ÉS UN PROBLEMA MOLT FREQUENT I L'ÚS DE BOLQUERS DE BAIXA QUALITAT, AMB PLÀSTICS QUE NO PERMETEN LA TRANSPIRACIÓ, POT CONTRIBUIR A FER QUE APAREGUIN. AMB FREQUÈNCIA, EL PROBLEMA SE SOLUCIONA UTILITZANT BOLQUERS FETS AMB MATERIALS BIODEGRADABLES.



**Provoquem
UN CANVI**

**A VERITAS
ABAIXEM L'IVA
DELS BOLQUERS
DEL 21% AL 4%**

**SUMA-T'HI I SIGNA
PER CANVIAR LES LLEIS.**

**Avantatges a través
de la nostra app**

< RECOMANATS >

MONSOY

- DESDE 1992 -



DESCUBRE
NUESTRA NUEVA
MONSOY AVENA
¡SIN AZÚCARES!



0%
AZÚCARES



PASTORET
FUNDADA 1992
• FAMILIA PONT •

**Extraordinaris
per naturalesa**



Quefir Ecològic



Natural Ecològic

...

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

...



Natural 0% Ecològic



Plàtan Ecològic



www.pastoret.com



SNACK PARA PICAR ENTRE HORAS

Un ligero gran placer



Tortitas bio 2x3 maíz choco

Tortitas elaboradas con maíz y con una rica capa de chocolate negro.



Tortitas bio 2x3 espelta choco

Tortitas elaboradas con granos espelta con una capa de delicioso chocolate negro.



Tortitas bio 2x3 arroz choco

Ligeras y crujientes tortitas de arroz integral bañadas con una capa de suave chocolate negro.



www.santiveri.com



MAESTROS AHUMADORES DESDE 1891

LÍDERES EN CALIDAD, LÍDERES EN SOSTENIBILIDAD

Comprometidos con darte lo mejor del mar, cuidando de él



En Skandia ofrecemos una gama de productos incomparable que destaca por su sabor, calidad y origen. Estamos comprometidos con la acuicultura ecológica y sostenible y con la pesca respetuosa con el medio. Elaboramos nuestra materia prima, de primera calidad, con procesos tradicionales, como el ahumado natural o el secado a mano con sal seca. Skandia, garantía de calidad y sostenibilidad.

www.skandiaahumados.es

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
PRODUÇÃO BIOLÓGICA



Ensenya al teu fill a menjar amb el 'baby led weaning'

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

L'objectiu d'aquest mètode és que els nadons descobreixin els aliments sòlids sense passar per la fase de triturats i com si es tractés d'un joc: ells mateixos agafen el menjar amb les manetes i se'l posen a la boca en funció dels seus senyals innats de gana i apetències.

També conegut com a "alimentació complementària a demanda", el *baby led weaning* (BLW) permet que el petit vagi descobrint per si mateix les textures, colors, olors i gustos d'aliments nous que, a partir d'ara, començaran a formar part de la seva dieta. Segons l'OMS, durant els sis primers mesos de vida, els nadons s'han d'alimentar únicament a base de llet materna –o llet de fórmula si la lactància no és possible– i a partir del sisè mes ja poden començar l'alimentació complementària. És llavors quan es pot optar pel BLW com a alternativa a les farinetes i purés, sempre tenint en compte que, dels sis als dotze mesos, la llet materna continuarà sent l'aliment principal.

Prevé l'obesitat i fomenta hàbits saludables

Entre els seus principals beneficis hi ha la circumstància que el nadó s'autoregula en funció de la sensació de sacietat o de gana; així, com que es respecten aquests senyals, es prevé l'obesitat a llarg termini. I el fet que els nens mengin aliments que formen part de la dieta dels pares ajuda a promoure des d'edats primerenques uns hàbits d'alimentació saludable.

Quan es pot començar?

L'edat no és l'únic factor que cal tenir en compte; també és important que el petit se sostingui assegut, sense caure cap endavant ni als costats, i que la coordinació ulls-mans-boca sigui adequada per poder agafar el que veu i posar-s'ho a la boca sense problemes. Recorda que cada nen és diferent i tant poden estar preparats als sis com als set mesos, per la qual cosa cal tenir paciència i oferir un ambient divertit i relaxat, en què no hi caben les presses.

ENTRE ELS SEUS PRINCIPALS BENEFICIS HI HA LA CIRCUMSTÀNCIA QUE EL NADÓ S'AUTOREGULA EN FUNCIÓ DE LA SENSACIÓ DE SACIETAT O DE GANA.

Què has de vigilar?

L'ennuegament és el risc més important d'aquest mètode i per evitar problemes no has d'oferir mai al nen aliments crus. Les verdures i fruites més dures, com la poma, s'han de cuinar al vapor perquè estiguin toves i el punt de cocció ideal és quan l'aliment no es desfà en agafar-lo, però es pot aixafar amb la geniva o amb la llengua i el paladar.

Aliments que cal evitar fins als tres anys

Hi ha una sèrie d'aliments que, per mida o consistència, és fonamental refusar fins als tres anys com a mínim. Parlem de verdures crues, poma crua, grills de mandarina amb la pell blanca molt dura –que es pot quedar adherida al paladar–, fruita seca, llavors, tomàquets cirerols, pèsols poc tous, blat de moro, pernil ibèric, crispetes, caramels, salsitxes, carn processada i qualsevol aliment dur que el nadó no sigui capaç d'aixafar a la boca per si mateix. I, sobretot, no deixis al seu abast aquells aliments que se solen menjar sencers, com ara cireres, raïm, fruites del bosc, olives...





Sigue las aventuras
de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

PRIMAVERA VEGANA CON LA FAMILIA



SE ACERCA LA PRIMAVERA Y QUÉ MEJOR QUE DISFRUTARLA JUNTOS

¿Qué hay más divertido que sentarse al
aire libre con toda la familia y disfrutar
de una buena comida? Nuestra variedad
de tofu ofrece algo para todos los
gustos: los "creativos" de la familia
marinan el tofu natural ellos mismos.
Los que prefieren algo más sencillo
optan por las salchichas de tofu o los
filetes fritos finamente picantes. Lo que
todos los productos de nuestra familia
de tofu tienen en común: soja orgánica
de Europa e ingredientes de alta calidad.



www.taifun-tofu.com





VINYA *nostra*

caràcter mediterràneo

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/vinyanosta

WINE-MODERATION
ELIBE I COMPARTIR 7 CM DA
IN VINI NOSTRO DA TEMPERATURA CON LA TEMPERATURA

PRODUCCIÓ
ASACRA ecològica
CONSELL DE LA
CCPAE



Distribuido por



La Vida Vegan





Nuevo envase
de 600g

ecológico
vegano, sin aceite de palma,
comercio justo & sin gluten

Sea como sea tu pelo..., ¡usa un champú ecológico!

NURIA FONTOVA
Periodista especializada en belleza y salud

Los champús ecológicos y naturales están especialmente formulados para nutrir, fortalecer y proteger tu cabello. No contienen inductores de espuma ni fragancias sintéticas y sus activos son de origen natural y sostenible.



Para comprobar que un champú es realmente ecológico fíjate en la certificación que lo garantiza y revisa la lista de ingredientes, en la que nunca deben figurar siliconas de origen petroquímico (amodimethicone, glycol distearate), activos sintéticos (niacinamide, pyridoxine HCl), tensioactivos irritantes (sodium laureth sulfate, cocamidopropyl betaine), etc. Además, esas sustancias artificiales que se liberan por los desagües no siempre pueden ser filtradas en las plantas de tratamiento de aguas residuales y acaban en los océanos, afectando a la flora y fauna marinas. Los ecológicos solo contienen ingredientes naturales obtenidos de manera sostenible y la mayoría de las veces los envases son biodegradables y reciclables, con el objetivo de reducir el uso de plásticos.

¿Lo notas seco y áspero?

Los componentes sintéticos de los champús no ecológicos eliminan progresivamente los aceites naturales del cabello, reseccándolo, causando encrespamiento y abriendo las puntas. Cuando el objetivo es nutrir y reparar, elige ingredientes como la manteca de karité o los aceites de argán, almendra o coco, que sellan la humedad y combaten el encrespamiento.

¿Es demasiado fino y sin volumen?

Para mejorar la calidad y la densidad de tu melena busca activos que incrementen la circulación sanguínea (romero), refuercen los folículos pilosos (ginseng) y favorezcan el crecimiento (lavanda).

¿El problema es la grasa, la caspa, los picores...?

El cuero cabelludo posee una capa de sebo natural que actúa como escudo protector, pero el uso continuado de champús con químicos puede acabar con dicha película, causando sequedad, picor e incluso un efecto rebote, produciéndose un exceso de grasa para compensar esa sequedad extrema. Los ingredientes más adecuados son la caléndula (emoliente e hidratante), el eucalipto (elimina impurezas y aumenta la elasticidad) y el árbol del té (reduce la caspa).

¿Tu color es natural o teñido?

Si llevas el cabello teñido o con mechas, los químicos pueden alterar el color, haciendo que pierda intensidad. Lo mejor es utilizar un champú a base de aloe vera: es antioxidante e hidrata profundamente. Y si el color de tu pelo es natural, los ingredientes ecológicos te ayudan a realzarlo: la manzanilla mantiene y aclara el rubio, mientras que la salvia aporta un brillo excepcional a los castaños.

AL LAVARLO, MASAJEA EL CUERO CABELLUDO

Una de las claves para la buena salud del cabello es activar la circulación del cuero cabelludo, lo que facilita que los nutrientes penetren hasta la raíz del pelo. El momento idóneo es durante el lavado: ponte champú en las palmas de las manos, frótalo y masajea suavemente el cuero cabelludo con las yemas de los dedos durante un par de minutos.

 < shop.veritas.es >



1. Champú de naranja y coco. **Santé.**
2. Bio gel champú con miel. **Ecorganic.**
3. Champú revitalizante con ginseng. **Corpore Sano.**
4. Champú para cabello desvitalizado. **Mon.**
5. Champú de romero. **Urtekram.**
6. Champú de lavanda. **Urtekram.**
7. Champú para cabellos delicados. **Corpore Sano.**
8. Champú de árbol del té. **Jason.**



Allibera't de l'astènia primaveral!

AMANCAY ORTEGA

Dietista-nutricionista especialista en fitoteràpia i complements

Botiga T049 | Sant Pere de Ribes

Adaptar-se a la nova estació suposa un esforç extra per a l'organisme i és habitual que es tradueixi en falta d'energia, feblesa, esgotament mental... Tot i que el cos és perfectament capaç d'aclimatar-se per si mateix, és possible que necessiti una ajuda, i els complements naturals t'ofereixen recursos per agilitar el procés i recuperar la vitalitat.

Per fer front als símptomes associats a l'astènia primaveral és important potenciar el sistema nerviós. Com ho pots aconseguir? Descansa adequadament entre set i vuit hores diàries, evita l'ús de pantalles dues hores abans de ficar-te al llit, mantingues a ratlla l'estrès, fes exercici, alimenta't de manera equilibrada i saludable per assegurar una aportació completa de nutrients i, si fos necessari, pren algun suplement específic.

Melatonina

La producció d'aquesta hormona encarregada de regular el cicle del son-vigília pot disminuir per l'estrès, l'edat, el canvi de fus horari, la medicació, etc. Prendre'n una càpsula al dia dues hores abans d'anar al llit t'ajudarà a agafar el son.

Omega-3 DHA

Els àcids grassos omega-3, principalment el DHA, tenen una gran capacitat antiinflamatòria i són necessaris per enfortir les neurones i la salut cerebral. S'obtenen a través de la dieta (nous, peix blau, llavors de lli, xia) o mitjançant complements alimentaris, que poden ser vegans o d'origen animal.

5-HTP

El 5-hidroxitriptòfan (5-HTP) és el precursor de la serotonina (l'hormona de la felicitat) i s'utilitza per tractar canvis en l'estat anímic, insomni, ansietat, depressió... És aconsellable combinar-lo amb vitamina B6 per reforçar el sistema nerviós.

MACA

Considerada un superaliment, la maca andina és una planta mil·lenària que aporta energia i vitalitat. A més, ajuda a estimular la libido masculina i femenina, alhora que proporciona aminoàcids, vitamines i minerals.

 < shop.veritas.es >



1. Càpsules de melatonina. 2. Perles d'omega-3. 3. Càpsules de maca. **Ecorganic.**

¡PURO PLACER ECOLÓGICO!

Paul
SÖBBEKE
BIO-PIONIER SEIT 1988

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



¡PRUÉBANOS AHORA!
¡SIN AROMAS, SABOR PURO!
DISPONIBLE EN TRES
DELICIOSOS SABORES

Soylent



VITARIZ ES UNA MARCA **Alinor**



LA LÍNEA DE PRODUCTOS VEGETALES PARA TU BIENESTAR DIARIO.
VITARIZ, 100% ORGÁNICO, NATURALMENTE SIN LACTOSA.



VITARIZ
LÍNEA RISO
Alinor



Per què tens desig de xocolata amb la regla?



MARTA LEÓN

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

El desig de menjar xocolata és, amb tota probabilitat, el més repetit durant els dies previs a la menstruació i mentre dura, a causa del descens dels estrògens. No cal que t'hi resisteixis, sempre que la triïs amb un alt percentatge de cacau.



Al final de la fase premenstrual els nivells d'estrògens comencen a disminuir a conseqüència de la degradació del cos luti a l'ovari. Aquest procés activa els mecanismes necessaris per al despreniment de l'endometri i la renovació uterina, i l'organisme necessita una ajuda extra per afrontar-los. És per això que uns dies abans de la menstruació es poden ingerir entre 50 i 500 kcal més al dia per sobre del que se sol menjar en altres moments del cicle. Aquest augment de la gana permet una resposta neuroendocrina que ajuda que el pròxim cicle menstrual s'iniciï amb energia suficient per seleccionar els següents fol·licles (a l'ovari) i arrencar de nou amb les fluctuacions hormonals que recorreran tot el cos.

La clau està en el percentatge de cacau

Un dels principals ingredients de la xocolata és el cacau, que –a més d'aportar calories– destaca per ser ric en magnesi i triptòfan i estimular la producció de serotonina, l'hormona de la felicitat. Per tant, si ets amant de la xocolata, tria-la sempre amb un alt percentatge en cacau: t'aportarà més magnesi i portarà molt menys sucre que la xocolata amb llet.

AL FINAL DE LA FASE PREMENSTRUAL ELS NIVELLS D'ESTRÒGENS COMENCEN A DISMINUIR A CONSEQÜÈNCIA DE LA DEGRADACIÓ DEL COS LUTI A L'OVARI.

COQUETES SENSE GLUTEN AMB CACAU I PLÀTAN

Ingredients:

- < Flocs de civada sense gluten
- < 1 plàtan molt madur
- < 1 tassa de beguda vegetal
- < 1 ou
- < 1 cullerada de cacau 100% en pols
- < 1 sobre de llevat
- < Mantega
- < Fruites vermelles

Elaboració:

1. En un recipient, tritura els flocs de civada fins que quedin polvoritzats.

- 2.** Barreja la beguda vegetal amb el plàtan trossejat, el cacau, l'ou i el sobre de llevat fins que quedi una mescla homogènia. En utilitzar un plàtan molt madur, no cal afegir-hi cap edulcorant.
- 3.** Escalfa una paella o una planxa i posa-hi una mica de mantega per evitar que la mescla s'enganxi.
- 4.** Amb l'ajuda d'un cullerot petit aboca la mescla a la planxa i daura cada coqueta pels dos costats.
- 5.** Serveix les coquetes immediatament i acompanya-les amb fruites vermelles.

 < shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Cacau pur sense sucre. **Destination.** **2.** Flocs de civada integral. **Veritas.** **3.** Llevat. **Natali.** **4.** Plàtan de Canaries. **ECO.**



Dr. Miquel Bernardo, catedràtic de Psiquiatria
i consultor sènior de l'Hospital Clínic de Barcelona

“Una alimentació adequada pot endarrerir fins a set anys l'inici de l'Alzheimer”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Ha editat la guia *Alimentación saludable. Una guía para psiquiatras y sus pacientes*, elaborada per Gemma Safont, Martina Ferrer i Susan Judas, que explica la relació que hi ha entre la dieta i la salut del cervell. La guia, feta pel CIBERSAM i l'IDIBAPS, es pot descarregar gratuïtament al web de l'Hospital Clínic.

A la guia es parla de la relació entre alimentació i salut cerebral, d'aliments i nutrients concrets. Hi ha prou evidència científica per ser tan categòrics?

Els darrers anys, hi ha hagut un salt qualitatiu en aquest sentit, i el que eren intuïcions s'han contrastat mitjançant estudis fets amb poblacions molt àmplies. S'ha comprovat que hi ha determinats elements que modulen tant la salut física com la mental, i avui sabem que hi ha certs aliments o estratègies de combinacions d'aliments que són útils per a patologies concretes.

Quina mena de patologies?

Sobretot les que tenen a veure amb el deteriorament cognitiu. Hi ha evidència suficient per afirmar que es pot endarrerir d'una manera molt significativa, fins a set anys, l'inici d'una malaltia mental com l'Alzheimer.

Podem dir, per tant, que hi ha aliments que són bons per al cervell?

Sí. Hi ha aliments rics en alcaloides, que tenen una acció clara sobre la salut cerebral, perquè tenen un component antioxidant i antiinflamatori important, com les baies.

“EL SUCRE, PER EXEMPLE, ÉS UN PRODUCTE PRO-INFLAMATORI QUE TÉ UNA TRADUCCIÓ IMMEDIATA PEL QUE FA A ALTERACIONS DEL FUNCIONAMENT CEREBRAL.”

Miquel Bernardo



Quins més?

Les nous, les verdures –sobretot espinacs o col arissada–, aliments que tenen un contingut molt alt en vitamina E, folats i nutrients, com els flavonoides i els carotenoides. I el cacau també, perquè té un component que afavoreix tant a nivell cognitiu com a nivell antidepressiu, a més de tenir capacitat terapèutica. Es tracta d'un alcaloide anomenat teobromina. Això el cacau, eh? No tant la xocolata; si hagués de recomanar una xocolata, aquesta hauria de contenir com a mínim un 75% de cacau, ja que a partir d'aquí hi ha un contingut suficient d'alcaloides.

Hi ha aliments que acceleren l'envelliment cognitiu?

Sí. El sucre, per exemple, és un producte proinflamatori que té una traducció immediata pel que fa a alteracions del funcionament cerebral. El cervell funciona amb energia i aquesta energia l'obté d'aliments que dosifiquen l'alliberament dels metabòlits actius. És cert que el sucre proporciona energia immediata, però funciona de manera negativa; no és energia de qualitat i té efectes negatius sobre la insulina perquè el sistema nerviós necessita rebre l'energia de manera dosificada.

També es fa referència la microbiota i a la seva relació amb la salut cerebral.

La relació és tan directa que es parla que el cervell i l'aparell digestiu tenen una relació de vasos comunicants. L'intestí absorbeix de manera reglada els nutrients que afavoreixen el metabolisme neuronal; per això hem de tenir una bona salut intestinal, i aquí la microbiota es bàsica, ja que garanteix que l'absorció i la permeabilitat de l'intestí seran bones. Una mala permeabilitat afavoreix l'absorció de substàncies proinflamatòries; així doncs, la salut intestinal marca la salut cerebral.

Per resumir, quins serien els bons hàbits per allunyar els fantasmes del deteriorament cognitiu?

Fer una dieta amb menjar real, sense processar i sense sucres afegits, amb verdures i evitant tòxics, com els dolços i la brioxeria; portar una alimentació que ens ajudi a nivell intestinal, amb prebiòtics com la fibra i probiòtics com els aliments fermentats; evitar l'excés de pes, fer exercici entre intens i moderat, seguir una rutina i dormir de manera regular unes set hores al dia.





Papilla y potitos ecológicos: calidad y sabor para tu bebé



M. D. Raigón

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

Elaborados con materias primas ecológicas y libres de aditivos químicos de síntesis, tanto las papillas como los tarritos ecológicos atesoran más nutrientes que los no ecológicos y contienen menos azúcares y más fruta y verdura.

Hacia los cuatro o seis meses de edad, los pediatras aconsejan diversificar la alimentación y ofrecer al pequeño papillas y purés con nuevos sabores y texturas, que sentarán las bases de unos buenos hábitos nutricionales. Las papillas ecológicas se elaboran con cereales hidrolizados, están totalmente exentas de organismos genéticamente modificados y resultan más nutritivas que las no ecológicas. Por su parte, la composición de los purés ecológicos solo incluye alimentos naturales (frutas, verduras, ternera, pollo...) y los salados se preparan con aceite de oliva virgen extra, mientras que en la producción de los no ecológicos se usa aceite de oliva, lo que significa que el aceite empleado posee una fracción de aceite refinado.

Más proteínas y menos azúcares

La forma más apropiada de introducir las primeras papillas de cereales es ir añadiéndolas gradualmente en los biberones al principio y, unos meses más tarde, empezar con la cuchara. Al analizar el contenido nutricional de la papilla de cinco cereales ecológica, se constata que aporta 375 kcal por cada 100 g, frente a las 385 kcal de la no ecológica. Los niveles de proteínas son más altos en la papilla ecológica, a la vez que destaca su nivel de 7,2 g de fibra por 100 g, en oposición a los 3 g de la no ecológica. Igualmente, la no ecológica acumula un porcentaje mayor de grasas saturadas y el doble de azúcares simples (figura 1). Y en el caso de la crema de arroz sin gluten el nivel de proteínas es un 43% más elevado cuando el origen es ecológico.



Mucha fruta y verdura

Los purés son un paso de gigante en la alimentación del niño; primero llegan los de fruta, que suelen tomarse en la merienda, y poco después los de verduras y otras fuentes de proteína, como pollo, ternera, pescado, etc. En el etiquetado de los potitos aparece la composición nutricional y el listado de ingredientes en orden decreciente, según la cantidad en la que se encuentren. Así, los ecológicos ostentan una fracción mayor de frutas y verduras; y si nos fijamos en las sustancias polifenólicas en los de multifrutas la concentración es un 18,5% superior, al igual que ocurre en las variedades ecológicas de ternera y verduras, y pollo con verduras, siendo en esta última un 13% superior.

TEXTURA NATURAL

Otra de las diferencias radica en la densidad del producto, que en el caso de los tarritos no ecológicos (multifrutas, ternera y verduras, y pollo con verduras) puede deberse a la presencia de almidón de maíz y arroz, con el riesgo de que el de maíz pueda proceder de cereal genéticamente modificado. Al analizar los ingredientes de los productos ecológicos, vemos que la textura se debe exclusivamente a la presencia de las frutas: plátano, manzana, pera y zumo de naranja, uva, limón y zanahoria.

Figura 1. Nivel de proteínas, hidratos de carbono, azúcares simples, grasas, grasas saturadas y fibra (g/100 g) en la papilla de cinco cereales ecológica y no ecológica.

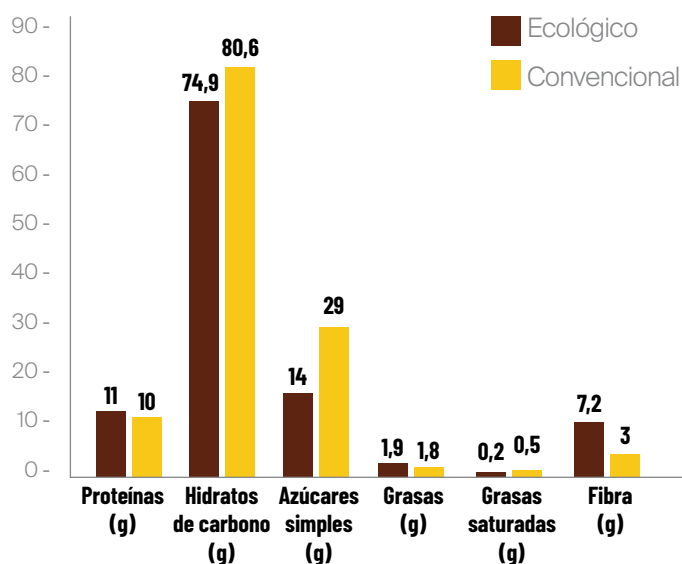
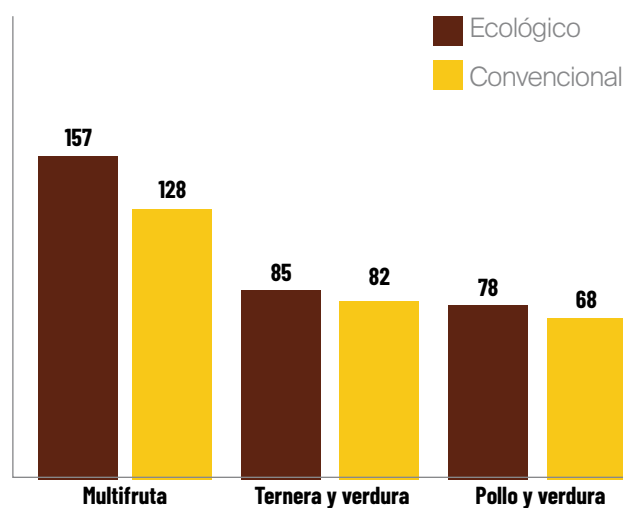


Figura 2. Contenido en polifenoles (mg/100 g) en potitos de multifrutas, de ternera y verduras, y de pollo con verduras de producción ecológica y no ecológica.



MÁS INFORMACIÓN

- ◀ Raigón, M.D. 2007. Los alimentos ecológicos: Calidad y salud. Ed. SEAE/Junta de Andalucía. 192 pp.
- ◀ Directiva 2006/125/CE de la Comisión, de 5 de diciembre de 2006, relativa a los alimentos elaborados a base de cereales y alimentos infantiles para lactantes y niños de corta edad. Diario Oficial de la Unión Europea número L 339 de 6 de diciembre de 2006.
- ◀ Emmett, P.M.; Rogers, I.S. 1997. Properties of human milk and their relationship with maternal nutrition. Early human development, 49: S7-S28.
- ◀ Manual de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. 2007. http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf
- ◀ Martínez Rubio, A. 2011. Desde la lactancia materna al destete y alimentación en la infancia y la adolescencia: ¿qué estamos haciendo?, ¿qué hay de nuevo?. Revista de Pediatría Atención Primaria, 20: 43-52.
- ◀ Moreno Villares, J.M.; Galiano Segovia, M.J. 2006. El desarrollo de los hábitos alimentarios en el lactante y el niño pequeño. Sentido y sensibilidad. Revista de Pediatría Atención Primaria, 8: 11-25.

La dieta ecològica estimula el desenvolupament intel·lectual

Un estudi publicat a la revista *Environmental Pollution* destaca que els nens que mengen ecològic treuen puntuacions més bones en proves d'intel·ligència i memòria, ja que l'alimentació ecològica aporta tots els nutrients necessaris perquè el cervell funcioni correctament, cosa que afavoreix el progrés cognitiu en la infància.

Durant la recerca, es va analitzar l'associació entre una àmplia varietat d'exposicions prenatales i infantils i el creixement neuropsicològic en edat escolar. Així, en fer proves d'intel·ligència fluida (la capacitat de resoldre problemes nous) i de memòria funcional (la que permet al cervell retenir informació nova a curt termini), es va evidenciar que les millors puntuacions estaven associades a la ingesta d'aliments ecològics. Aquesta associació es podria deure al fet que les dietes saludables –entre les quals hi ha l'ecològica– són més riques que les de menjar ràpid en nutrients necessaris per al cervell, com ara àcids grassos, vitamines i substàncies antioxidants, cosa que de manera conjunta pot estimular les funcions intel·lectuals en la infància.

El cervell infantil és molt sensible als químics

L'objectiu era examinar la influència que totes aquestes exposicions poden tenir en la maduració del cervell humà, ja

que en aquesta etapa encara no és plenament eficient defensant-se de les substàncies químiques de l'ambient i es mostra molt sensible a la seva toxicitat, fins i tot en nivells baixos que podrien no representar un risc per a un cervell madur sa. L'originalitat de l'examen radica en l'enfocament d'exposoma perquè examina un conjunt d'exposicions a factors ambientals, sense centrar-se en un de sol, per esbrinar quin és el seu efecte simultani en el neurodesenvolupament dels petits.

Recerca a escala europea

Concebut i dissenyat per científics de l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) –impulsat per la Fundació La Caixa– i de l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV-CERCA), l'estudi ha comparat dades de 1.298 nens d'entre 6 i 11 anys del Regne Unit, França, Espanya, Grècia, Lituània i Noruega. S'han tingut en compte fins a 87 factors ambientals als quals els menors van estar exposats durant la vida uterina i a 122 més als quals van estar exposats en la infància. La diversitat és el punt fort del treball, ja que inclou dades de sis països europeus diferents, tot i que també s'e

MÉS INFORMACIÓ

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

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



Delícies d'abril

Aquest any el mes d'abril reuneix en una mateixa setmana dues de les grans celebracions de l'any. La primera és el Dilluns de Pasqua, protagonitzat per les tradicionals mones, i la segona és Sant Jordi, el dia del llibre, quan al costum de regalar una rosa i un llibre s'afegeix el de gaudir d'un pa diferent i especialment saborós.



De totes les tradicions vinculades a Setmana Santa, una de les més esperades i festives és la que té lloc el dilluns de Pasqua quan els padrins regalen als fillols un pastís decorat amb ous i figures de xocolata. Antigament, la mona era un brioix amb un ou dur per cada any que tenia el nen que la rebia, però amb el temps el brioix es va convertir en pastís i la xocolata va anar guanyant més i més protagonisme.

Encarrega la mona per al Dilluns de Pasqua!

Les nostres mones són suculentes, saboroses i esponjosos gràcies als millors ingredients ecològics, que seleccionem i combinem seguint les receptes de tota la vida, en què

no hi ha lloc per als greixos hidrogenats ni els emulgents ni els conservants químics. N'elaborem artesanalment tres varietats sobre una base de pa de pessic –fet amb farina de blat, ous, mantega i sucre integral de canya– que decorem amb ous de xocolata.

< D'avellanes. Un apetitós pa de pessic de xocolata amb ganache d'avellana recobert de xocolata blanca.

< De xocolata. Boníssim pa de pessic de xocolata amb cacau i exquisida trufa muntada.

< De nata. Cobrim de nata muntada un pa de pessic dels de sempre i l'empolvorem amb crocant d'ametlla per aconseguir una textura delicada i cruixent alhora.

AQUEST SANT JORDI REGALA UN PA MOLT ESPECIAL!

El dia 23 d'abril, a més de les roses i els llibres, és típic gaudir del pa de Sant Jordi: una fogassa ecològica i molt vistosa que fem amb farina de blat, nous, formatge i sobrassada; i aquests dos últims ingredients estan col·locats de tal manera que en tallar el pa es poden apreciar les quatre barres de la bandera catalana. Les nous li proporcionen una aroma i un sabor inigualables, mentre que l'encertada combinació de sobrassada i formatge li aporta una gran suculència.



< RECOMANATS >



veritas

REP LA COMPRA ECOLÒGICA A CASA

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

5*
€

Codi:
ABRILVERITAS

[SHOP.VERITAS.ES](https://shop.veritas.es)

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

KENSHÔ

Fermentats japonesos amb arròs del Delta



En ple Parc Natural del Delta de l'Ebre -entre arrossars, salines, dunes, platges i maresmes- l'Humbert i la Meritxell elaboren diferents tipus de miso amb una varietat d'arròs mediterrània, seguint la tècnica tradicional japonesa i de manera ecològica i sostenible.

La història de Kenshō és la història d'Humbert Conti i Meritxell Jardí, dos enamorats de la gastronomia japonesa que un dia van tenir la idea de fer sake amb arròs del Delta: ell, enginyer especialista en negocis sostenibles; ella, enginyera agrònoma i quarta generació d'una saga d'arrossers de la zona. Des del primer dia, volien desenvolupar i mantenir el patrimoni local a nivell agrícola, cultural i mediambiental, i el primer pas va ser recuperar una antiga masia de la família de la Meritxell a l'Ampolla per convertir-la en el centre d'operacions.

Tècnica oriental, esperit mediterrani

El segon pas es va complicar més perquè ningú havia intentat replicar la tècnica japonesa amb arrossos mediterranis, però “després de moltes proves vam trobar la varietat autòctona ideal: l'arròs maresma; un gra gros, amb molt de midó al nucli i perfecte per elaborar el primer sake mediterrani ecològic, el nostre gran èxit”, relata l'Humbert. A més, “en treballar amb una varietat antiga i local, en equilibri amb l'ecosistema, contribuïm a la biodiversitat i tenim menys problemes de plagues perquè és un arròs fort i resistent”, afegeix la Meritxell.

La idea original va sorgir el 2009, però no va ser fins al 2015 que van llançar el seu primer producte, i el 2019 va començar la col·laboració amb Veritas. “Ens semblava inassolible i quan es va presentar l'oportunitat no ho vam dubtar ni un instant; la relació ha superat les nostres expectatives i en aquest temps, a més de subministrar-los miso i amazake, hem col·laborat regularment amb els tallers que ofereixen Alf Mota, Mareva Gillioz, Nerea Zorkiain i Camila Loew”, explica Jardí.



Fermentació ecosostenible i poder probiòtic

Gràcies a l'acció del koji (un fong de l'arròs), transformen l'arròs en aliments saborosos i saludables mitjançant la fermentació, que no deixa de ser un mètode de conservació utilitzat des de l'antiguitat. "Els fermentats –matisa la Meritxell– són clau per cuidar i recuperar el sistema digestiu, ja que contenen probiòtics naturals". Tots els seus productes estan certificats pel CCPAE, s'elaboren de manera artesanal i sense pasteuritzar, sense conservants ni sucres afegits, i tenen un gust umami natural.

Miso: un aliment mil·lenari

Considerat un aliment medicinal al Japó, el miso va ser durant segles la menja preferida de la família imperial i els samurais. Tot i que s'elabora segons el sistema tradicional japonès, el miso Kenshō és essencialment mediterrani i està disponible a Veritas en dues varietats: shiro miso i miso de cigrons i arròs; el primer és un miso d'arròs i soja ideal per a sopes suaus i per preparar salses, amaniments, etc., i el segon és de cigrons i arròs (sense soja) i és el substitut perfecte de la sal i un gran potenciador d'aliments.

Amazake: el "iogurt" més dolç

L'amazake d'arròs blanc és una crema dolça i cremosa a base d'arròs fermentat. Durant la fermentació, els enzims del koji trenquen els polisacàrids del cereal en sucres; d'aquí ve el seu gust naturalment dolç, sense necessitat d'afegir-hi sucres. És considerat el iogurt japonès perquè, gràcies al contingut en fibra que té, regula les funcions intestinals.

NOUS MISOS VERITAS!

Un pas més en la relació amb Veritas i "del qual ens sentim profundament orgullosos és l'acord de produir el shiro miso o miso d'arròs i soja i el mugi miso o miso d'ordi i soja de la seva marca", explica la Meritxell. El shiro miso té més quantitat d'arròs que de soja, és baix en sal i la fermentació és d'uns tres mesos; mentre que el mugi miso conté un 27% d'ordi, cosa que li confereix més cos i intensitat de sabor, i la fermentació s'allarga fins als sis mesos. Tots dos es fan artesanalment i sense pasteuritzar, de manera que són probiòtics.

 < shop.veritas.es >

1



2



1. Miso blanc. 2. Miso d'ordi. Veritas.

Continuem creant impacte positiu com a B Corp

Acabem d'obtenir la tercera recertificació B Corp! El 2016 vam obtenir la nostra primera certificació, i ens vam convertir així en el primer supermercat d'Europa a ser B Corp. Això significa i reconeix que som una empresa compromesa amb la salut de les persones i del planeta. Aquesta és la nostra aportació per construir el món on volem viure.



Recertificación

Certified



Corporation

**UTILIZAMOS
NUESTRA
EMPRESA PARA
CREAR IMPACTO
POSITIVO.**

¡Renovamos nuestro compromiso B Corp!
Cumplimos con los más altos estándares de
impacto social y ambiental y hoy reafirmamos
nuestra visión de seguir mejorando el mundo.
Conoce más sobre nosotr@s en bcorpSpain.es

Des del primer dia treballem per donar compliment al nostre propòsit original de fer accessible a tothom la millor alimentació: l'ecològica, certificada, sostenible i socialment justa. Però per fer-ho no només cal oferir un bon producte, sinó que també s'ha de ser una bona empresa. Per això, intentem ser cada dia més conscients, responsables i sostenibles amb la nostra gestió i operació.

Des de la segona recertificació el 2018, hem aconseguit:

- ◀ Iniciar nous projectes d'economia circular i reutilització com són el Veritas Textile Project i la cervesa Segunda Vida.
- ◀ Reduir el plàstic dels nostres envasos a través de millores d'embalatge.
- ◀ Continuar fent donacions a entitats socials per reduir el malbaratament alimentari.

◀ Contribuir a la implementació de polítiques a favor d'un entorn segur i igualitari de treball.

Què significa tenir el segell B Corp?

Les empreses amb el segell B Corp estan obligades a complir rigorosos requisits socials i ambientals i se'ls exigeix legalment que els empleats, les comunitats i el planeta siguin tan importants com els accionistes en la presa de decisions.

Amb més de 4.400 empreses certificades en 77 països i 153 sectors, el moviment empresarial B Corp no només respon a les demandes de la població, sinó que garanteix que les empreses generin un canvi positiu en la societat i en el planeta amb la seva activitat.



Els productes Veritas més estimats de la primavera

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

A Veritas disposem de referències de marca pròpia per preparar un plat principal o complementar els àpats de primavera: productes de qualitat i a un preu molt competitiu perquè en puguis gaudir cada dia. A continuació, et deixem amb els més estimats:



 < shop.veritas.es >

1. Tomàquet fregit. 2. Flocs fins de civada integral sense gluten. 3. Coquetes de blat de moro. 4. Crema de cacau i avellanes. 5. Hamburguesa. 6. Suc de poma. 7. Beguda d'arròs. 8. Bastonets de verdures. 9. Tonyina en oli d'oliva. 10. logurt natural. **Productes Veritas.**

Vinagre de poma: bo per a la cuina i per a la salut

El vinagre de poma Veritas procedeix de pomes ecològiques conreades sense químics i té un alt valor nutricional i nombrosos beneficis per a l'organisme. Igual que el vinagre de poma sense filtrar Veritas, conté la mare del vinagre, una substància que es produeix de manera natural durant l'elaboració, rica en antioxidants i amb propietats probiòtiques.

El vinagre se sol produir mitjançant la fermentació del vi, tot i que també pot procedir d'altres aliments, com la poma. El vinagre de poma Veritas s'elabora de manera tradicional i sense pasteuritzar en botes de fusta a partir del premsatge de pomes ecològiques fresques i madures –conreades sense productes sintètics, adobs o pesticides–, que li atorguen un gust afruitat, lleugerament àcid, i un atractiu color daurat.

Una vegada obtingut el suc, es deixa fermentar de manera natural, cosa que dona lloc a la sidra, i és a partir de la fermentació acètica d'aquesta última quan es produeix el vinagre de poma, un aliment imprescindible en una cuina saludable. A més de ser un magnífic condiment per a tota mena d'amanides, salses i guisats, se li atribueixen propietats digestives, reguladores del colesterol i de la hipertensió i estimulants del sistema immunitari, entre moltes d'altres.

FES-LOS SERVIR PER MARINAR, AMANIR, ADOBAR...

Totes dues referències es produeixen a La Rioja (Navarra), estan disponibles en format de 500 ml amb tap dosificador i els seus usos a la cuina van més enllà de la clàssica vinagreta. Són un ingredient essencial a l'hora de preparar sushi, escabetxos, marinats, adobats, còctels..., a més de ser el perfecte substitut del sucre per accentuar la dolçor de les fruites vermelles: trosseja unes quantes maduixes, afegeix-hi una mica de vinagre de poma, deixa-les reposar uns 20 minuts i seran més dolces que mai.



Has sentit a parlar de la mare del vinagre?

El vinagre de poma sense filtrar Veritas no està pasteuritzat i conté la mare del vinagre, un conjunt de bacteris beneficiosos que li confereixen la seva terbolesa característica. La mare és una substància composta per una forma de cel·lulosa i una sèrie d'organismes vius, com els bacteris que transformen l'alcohol o el sucre en àcid acètic. A mesura que es va formant, va deixant dipòsits al líquid on es troba i que es vol transformar en vinagre, en aquest cas la sidra. Té un reconegut efecte probiòtic i és rica en nutrients essencials, com potassi, calci, fòsfor, magnesi i vitamines A, B1, B2, B6, C i E.



Refresca't amb les begudes Whole Earth

Arriben les begudes refrescants ecològiques Whole Earth! De taronja, nabius, gíngebre i llimona, es tracta de quatre varietats elaborades a partir de suc de fruites, aigua amb gas i aromes naturals; sense afegits artificials i sense gluten. Quatre begudes de gustos deliciosos per beure fredes quan arriba el bon temps.



Cruixents bastonets de pa d'espelta, oli d'oliva i sal

La marca Finas llança al mercat quatre varietats de bastonets de pa enforats i produïts de manera artesanal: d'espelta, d'espelta integral, d'oli d'oliva i sal i de pipes. Boníssims i ecològics! Els snacks ideals per menjar entre hores.



Pa de motlle d'espelta i sense crosta

Esponjós i molt tendre, el nou pa de motlle sense crosta de Sol Natural és d'espelta, una varietat de blat ancestral, més nutritiva, suau i gustosa, que produeix un pa de molla espessa i consistent, amb un toc que recorda la fruita seca. Elaborat amb oli d'oliva verge extra, és ideal per fer sandvitxos per esmorzar o berenar.



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

Per ser membre del Club, tasta productes ecològics al **50% de descompte**. Aquest mes d'abril, destaquem el xampú sòlid de **Bandu**, la xicoira soluble de **Biocop** i molts productes més. Descobreix-los a l'app. Descarrega-te-la i comença a gaudir dels cupons*.

Xampú sòlid de Bandu – **CUPÓ: CHAMPU**

Xicoira soluble de Biocop – **CUPÓ: ACHICORIA**



*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 d'abril, hauràs d'introduir el codi del cupó que apareix en aquest article. Els mesos següents, els cupons es carregaran automàticament a l'app.

Begudes vegetals Natumi

Ampliem la gamma de begudes vegetals de la marca Natumi amb tres gustos nous: de civada i cafè, de civada amb oli de lli i de soja amb coco. La primera és perfecta per donar un sabor més consistent al cafè; la segona, com que porta oli de lli, és rica en omega-3, i la tercera és espumosa i ideal per a baristes –amb aquesta llet els caputxinos surten espectaculars!-. Totes estan elaborades amb soja i civada de procedència austríaca.



L'entrecot de vedella i l'hamburguesa angus de Can Mabres

Arriben als nostres supermercats l'entrecot ecològic de vedella i l'hamburguesa ecològica angus de Can Mabres. Per una banda, l'entrecot, que és una de les peces més nobles de la vedella, ha estat madurat durant 30 dies, per la qual cosa és molt més tendre i saborós. Per una altra, l'hamburguesa angus és un producte únic. Can Mabres és l'única ramaderia que cria les vedelles black angus de manera totalment ecològica a Catalunya. La combinació de les vedelles angus amb l'alimentació ecològica produeix una carn d'alta qualitat. El resultat: una hamburguesa de textura molt melosa i deliciosa.



Posa el teu granet de cacau per la salut mental

Presentem la xocolata ecològica i solidària Veritas, amb el compromís de donar el 100% dels beneficis de la seva venda a associacions locals que donen suport a la salut mental.

Sabies que 1 de cada 4 persones pateix un trastorn de salut mental al llarg de la seva vida?

Segons l'Organització Mundial de Salut (OMS), els trastorns de salut mental es caracteritzen per una combinació d'alteracions del pensament, la percepció, les emocions, la conducta i les relacions amb els altres que sovint dificulten el dia a dia de les persones que els pateixen. N'hi ha una gran varietat i cadascun es manifesta de manera diferent. A més, encara que teòricament pugu haver-hi persones amb més predisposició que d'altres a patir-ne, els factors ambientals poden afectar de manera determinant en la seva aparició; per això tothom hi està d'exposat.

Així doncs, la depressió, l'ansietat, els trastorns de la conducta alimentària (TCA), el trastorn obsessiu compulsiu (TOC), el trastorn bipolar, les addiccions o l'esquizofrènia són alguns exemples de trastorns de salut mental que, segons l'OMS, 1 de cada 4 persones pateix o patirà en algun moment de la seva vida de manera més o menys lleu.

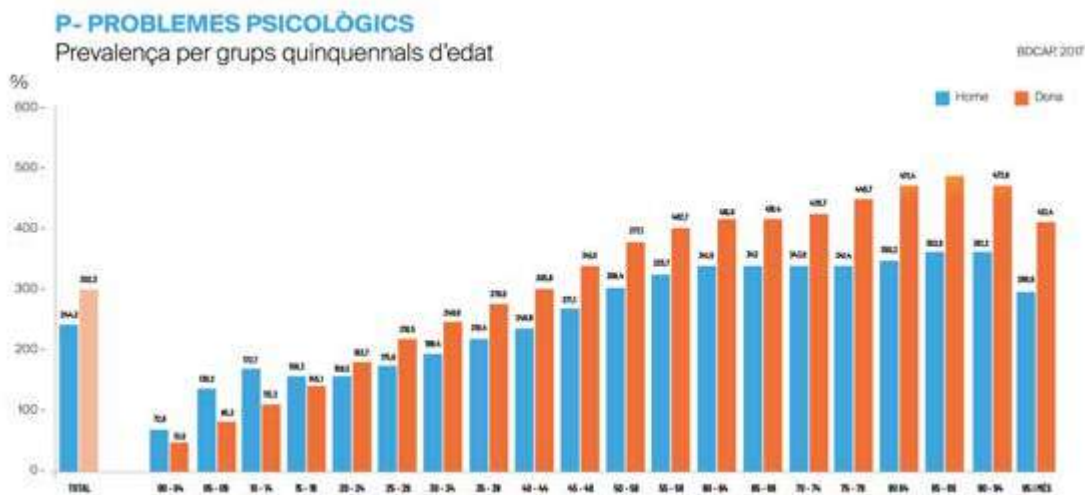
La salut mental, una realitat silenciada i estigmatitzada

Les persones amb trastorns de salut mental moltes vegades topen amb els prejudicis que la societat té al voltant d'aquest tema i pateixen discriminacions derivades d'una concepció social distorsionada. Per aquest motiu, la salut mental ha estat silenciada i estigmatitzada durant molt de temps, tot i que és una qüestió molt present en la nostra societat.

A finals de l'any 2020, el Sistema Nacional de Salut espanyol informava que el 27,7% de les persones que es visiten a l'atenció primària a atenció primària presenten trastorns de salut mental. Les dones en pateixen amb més freqüència que els homes, mal-



LA XOCOLATA VERITAS ÉS EL SEGON PRODUCTE SOLIDARI QUE VERITAS LLANÇA AL MERCAT. EL PRIMER VA SER EL DESODORANT ECOLÒGIC I SOLIDARI VIRIDIS, UN PRODUCTE D'HIGIENE FEMENINA COMPLETAMENT LLIURE DE SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES I PERJUDICIALS PER A LA SALUT DE LA DONA QUE VAM PRESENTAR L'ANY 2019 AMB EL COMPROMÍS DE DONAR EL 100% DELS BENEFICIS DE LA SEVA VENDA A ENTITATS SOCIALS QUE TREBALLEN PER ACOMPANYAR LES DONES QUE CONVIUEN AMB EL CÀNCER DE MAMA. AL LLARG D'AQUESTS DOS ANYS, HEM ACONSEGUIT RECAPTAR UN TOTAL DE 28.000 EUROS QUE HEM REPARTIT ENTRE CINC ENTITATS.



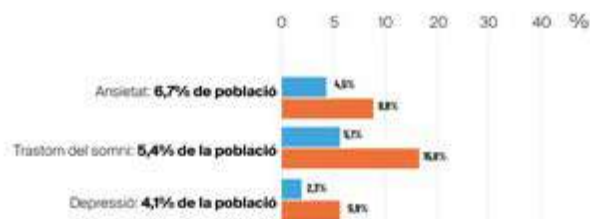
grat que varia amb l'edat, ja que fins als 19 anys els trastorns mentals són més comuns entre els homes.

El problema de salut mental més registrat en les històries clíniques d'atenció primària és el trastorn d'ansietat, que afecta el 6,7% de població amb targeta sanitària. És un trastorn amb freqüència relativament estable entre els 35 i 84 anys i que afecta principalment dones amb rendes baixes.

Una altra dada destacada és que, segons l'Institut Nacional d'Estadística, la primera causa de mort externa a Espanya és el suïcidi, amb més de 3.900 defuncions durant l'any 2020.

Davant d'aquestes dades, és evident que la salut mental és un problema real en la nostra societat. Els últims anys, els trastorns de salut mental s'han incrementat cada vegada més; per això n'hem començat a prendre consciència i estem més oberts a reconèixer-los, tot i que encara ens queda molt per avançar i per fer. Els trastorns de salut mental continuen amagant-se, i això fomenta l'estigmatització. Trencar l'estigma és feina de tota la societat.

TRASTORNS DE SALUT MENTAL MÉS COMUNS



**En l'elaboració d'aquest contingut han participat l'Hospital Sant Joan de Déu, l'Hospital Clínic de Barcelona i l'associació Obertament.*

La xocolata ecològica i solidària Veritas

A Veritas tenim el compromís de fer del nostre món un lloc millor, i per aquest motiu volem donar visibilitat la salut mental i donar suport a les associacions locals que la tracten. Seguint aquest propòsit, presentem la xocolata ecològica i solidària Veritas, amb el compromís de donar el 100% dels beneficis de la seva venda a associacions que treballen per a la prevenció, el tractament i la recuperació de les persones amb problemes de salut mental.

A més de ser solidària, aquesta xocolata és molt bona, perquè té un 72% de cacau i un 0% de sucre, ja que està endolcida amb eritritol i fibra d'atzavara.



LA SALUT MENTAL ÉS COSA DE TOTS. POSA-HI EL TEU GRANET DE CACAU



ABRIL | Tallers presencials i online

de cuina saludable i benestar amb els millors professionals

Si et ve de gust viure l'experiència de cuinar en directe, t'esperem de nou al nostre espai de Barcelona, i si no t'esperem online siguis on siguis.
Aprèn a menjar saludable des de qualsevol lloc!



Dilluns 4 d'abril

 TALLER ONLINE GRATUÏT - CUINA D'APROFITAMENT. QUÈ MENJO AVUI?

Anna Torelló amb la col·laboració d'El Granero Integral
Horari: 18.30 h - 19.30 h

Gratuït

Dimecres 6 d'abril

 TALLER ONLINE - COM CUIDAR LES HORMONES A TRAVÉS DE L'INTESTÍ

Marta León
Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 6 d'abril

 PRESENCIAL - PRESENTACIÓ I SIGNATURA DEL LLIBRE DE MONTSE REUS CÓMO VENCÍ MI HIPOTIROIDISMO DE LA A A LA Z

Montse Reus
Horari: 18.30 h - 20.30 h

Gratuït

Dimecres 20 d'abril

 TALLER ONLINE - SOPARS VEGANS RÀPIDS I SALUDABLES

Míriam Fabà amb la col·laboració de Vegetalia
Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dimecres 20 d'abril

 PRESENCIAL - PRESENTACIÓ DEL CONTE LAS MANCHAS DE DANA

Marta García
Horari: 18.00 h - 20.00 h

Gratuït

Dilluns 25 d'abril

 TALLER ONLINE - COM I PER QUÈ DEPURAR L'ORGANISME A LA PRIMAVERA

Martina Ferrer
Horari: 18.30 h - 20.00 h
Preu: 15 €

Dimarts 26 d'abril

 TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ I ESTIL DE VIDA ANTIINFLAMATORIS

Dúnia Mulet
Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 27 d'abril

 TALLER PRESENCIAL - BUDDHA BOWLS DE PRIMAVERA SANS I EQUILIBRATS

Alf Mota amb la col·laboració de Lima
Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Dijous 28 d'abril

 TALLER PRESENCIAL - APRÈN A CUINAR GYOZES VEGANES

Mike Davies d'Umami Plantbased
Horari: 18.30 h - 20.30 h

40 €

 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



Del porro, fins i tot la tija



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

Dolços i suculents, els porros són un d'aquests aliments capaços de transformar un plat gràcies a aquest gust exquisit i discret que aporten... T'expliquem com cuinar i aprofitar tant la part blanca com les tiges verdes.

Un porro fresc ha de tenir la tija blanca, resistent i recta, i les fulles del tronc, de color verd fosc. Una vegada a casa, posa'ls a la nevera i consumeix-los en una setmana com a màxim, sense retirar-ne les fulles verdes perquè es conservin més temps.

Guisats, sofregits, estofats, rostits...

Igual que la ceba, els porros són un bàsic per preparar saltats, sofregits i tot tipus de guisats. Són ideals per afegir als estofats de llegums i també es poden rostir sencers al forn o a la brasa; una vegada fets, parteix-los per la meitat i serveix-los amb salsa romesco i unes quantes ametlles torrades i trossejades per damunt.

Tiges verdes en tempura

Les tiges requereixen una mica més de cocció que la part blanca i són riques en clorofil·la i molt saboroses. Pica-les molt fines per empolverar sobre una sopa o guisat, com si fos julivert o cibulet; aprofita-les per al brou o talla-les a la juliana per preparar una tempura amb arrebossat de farina de cigró.

Fermentats amb vinagre d'umeboshi

Lleugerament picants, les tiges també es poden fermentar senceres en una barreja de vinagre d'umeboshi, aigua filtrada i espècies. Una altra opció és trossejar-les molt fines i barrejar-les i pastar-les amb sal, all picat, gíngebre fresc i pebre de caïena, com si fos un kimchi.

Vichyssoise i porrusalda

La vichyssoise es pot prendre freda o calenta, i si vols alleugerir-la, substitueix les patates per naps, i la nata i la llet, per mantega d'ametlles i beguda vegetal. La porrusalda és un altre plat tradicional que no deixa de ser un guisat amb porro, patata i bacallà, amb ou o sense, i per fer-ne una versió vegetariana només has de substituir el peix per pastanagues o carbassa.

Cilindres amb tàrtar d'algues

Talla les tiges en cilindres d'uns 6 cm i cou-los al vapor perquè quedin al dente, cobreix-los amb tàrtar d'algues o olivada i decora'ls amb un filet de seitó en oli d'oliva; o bé embolica'ls amb una tira de salmó fumat o de pastanaga marinada en suc de llimona i serveix-los amb llavors de sèsam i germinats.

Canelons de tofu

Emplena els cilindres escaldats i farceix-los amb un sofregit de tofu o tempeh esmicolat i saltat amb all, ginebre, espínacs, panses, cúrcuma i un pessic de pebre negre. Cobreix-ho amb una beixamel vegetal d'arròs o de soja, uns bolets saltats i uns quants pinyons, gratina-ho al forn i abans de servir-ho escampa-hi per sobre llevat nutricional.



 < shop.veritas.es >



1. Manat de porros. **ECO**. 2. Salsa romesco. **Molí de Pomerí**. 3. Farina de cigrons. **El Granero Integral**. 4. Vinagre d'umeboshi. **Terra Sana**. 5. Tàrtar d'alga i oliva negra. **Porto Muiños**. 6. Tofu. **Natursoy**.

Energia sense gluten



MIREIA ANGLADA
Cuinera professional | @mireiaanglada_ecochef

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



La polenta és la sèmola del blat de moro, un cereal sense gluten ric en vitamina B1, magnesi i fibra soluble. El seu intens color groc i la suavitat de la textura i el gust la fan apropiada per a moltíssimes receptes, tant salades com dolces.



Perfecta per incloure a la dieta dels més petits i preparar receptes lleugeres, la polenta es pot combinar amb llegums o fruita seca i obtenir així una proteïna completa. La seva cocció és molt fàcil i ràpida i es resumeix en pocs passos:

1. Posa a bullir tres gots d'aigua en una olla alta.
2. Quan arrenqui el bull, afegeix-hi un altre got d'aigua a temperatura ambient per tallar l'ebullició.
3. Aboca-hi la polenta a poc a poc, en forma de pluja.
4. Cou-la durant 5 minuts remenant constantment amb unes varetes per evitar que es facin grumolls.
5. Apaga el foc, afegeix-hi sal i oli d'oliva verge extra per aportar-hi untuositat i barreja-ho bé.

QUINS NUTRIENTS APORTA?

La polenta destaca pel seu contingut en vitamina B1, que s'associa amb el benestar emocional, i en sucres naturals, que s'alliberen lentament i mantenen estables els nivells de glucosa en sang. També té magnesi, un mineral que ajuda al creixement dels ossos i a la formació dels músculs, i fibra soluble, que regula el trànsit intestinal, redueix el colesterol i elimina l'ansietat.



RECEPTA. XIPS DE POLENTA AL FORN



 < shop.veritas.es >

1



1. Polenta instantània. **Veritas.**

Ous al forn amb verdures i tomàquets secs



GINA ESTAPÉ
Nutricionista integrativa | @myhealthybites

Una recepta fàcil de preparar que resulta molt vistosa, saborosa i saludable. Si et ve de gust, pots variar les verdures adaptant-les als teus gustos i triant-les de temporada.

Ingredients:

- < 4 ous
- < 2 pastanagues grans
- < 2 patates mitjanes
- < 2 porros
- < 1 manat d'espàrrecs verds
- < 1 carbassó

- < 130 g de tomàquets secs hidratats en oli
- < Pebre negre
- < Comí molt
- < Oregà
- < Formatge tendre de cabra (opcional)
- < Sal marina
- < Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

- 1.** Escalfa el forn a 190 °C.
- 2.** Pela les patates i trosseja-les a daus petits perquè es coquin bé quan els facis al forn.
- 3.** Pela les pastanagues i talla-les a rodanxes.
- 4.** Renta els espàrrecs, descarta'n la part dura del final i trosseja'n la part tendra.
- 5.** Renta el porro i fes-ne rodanxes petites.
- 6.** Renta el carbassó i talla'l a mitges llunes.
- 7.** Unta una safata de forn amb oli, col·loca-hi les patates i les verdures per damunt, amaneix-les amb un bon raig d'oli i un pessic de sal, remena-ho i enfora-ho durant uns 40-45 minuts o fins que les verdures estiguin tendres.
- 8.** Mentrestant, tritura els tomàquets secs en un processador d'aliments, juntament amb 50 ml d'oli, 1 culleradeta de sal, ½ culleradeta de comí, ½ culleradeta d'orenga i pebre negre al gust.
- 9.** Ratlla una mica de formatge de cabra i reserva'l.
- 10.** Barreja les verdures rostides amb la pasta de tomàquets secs i trenca-hi els ous per damunt, procurant que quedin separats.
- 11.** Escampa el formatge de cabra ratllat per sobre i torna-ho a enforar uns 12-15 minuts.
- 12.** Retira-ho del forn i, abans de servir, trenca els ous i barreja'ls amb les verdures.

< RECEPTE DEL MES >



 < shop.veritas.es >



1. Ous. **Ecoparadís.** **2.** Espàrrecs verds. **ECO.** **3.** Tomàquet sec. **Emperatriz.**



Ment desperta i en forma



MIREIA MARÍN
Dietista integrativa | @alma_sabadell

DILLUNS

DINAR

- < Cigrons saltats amb albergínia, pebrot i comí.
- < Filet de porc a la planxa amb créixens.

SOPAR

- < Minestra de verdures amb herbes provençals.
- < Musclos al vapor amb salsa de ceba tendra i vi blanc.

DIJOUS

DINAR

- < Suc de poma, pastanaga i gíngebre.
 - < Pollastre al curri amb arròs basmati.
- Sopar

SOPAR

- < Cabdells amb guacamole i anxoves.
- < Samoses (crestes) tipo hinhú.

DIMARTS

DINAR

- < Tagliatelle de cúrcuma i seitan.
- < Rotllets de formatge, amb pastanaga ratllada i panses.

SOPAR

- < Salmó marinat amb alvocat i arròs.

DIVENDRES

DINAR

- < Tabulé de quinoa.
- < Truita de ceba i carbassó amb amanida.

SOPAR

- < Burger de tonyina (en entrepà) amb paté d'algues, rodanxes de pinya, germinats i pipes.

DIMECRES

DINAR

- < Amanida d'azukis marinades.
- < Nuggets de tofu amb xii-takes i salsa de tomàquet.

SOPAR

- < Pèsols cuits amb ou dur i pernil.

ESMORZAR

- < Fruita del temps.
- < Musli de civada amb xocolata i dàtils.
- < Cafè amb llet.

BERENAR

- < Quefir d'ovella amb nous i nabius.
- < Te verd.

CONSELLS

Tot i que el nostre cervell ocupa solament el 2% del pes corporal, consumeix fins al 20% de l'energia que generem a partir dels aliments. Menjar correctament és clau perquè el cervell rendeixi al màxim i guanyem en concentració i memòria. Seguir una dieta com la mediterrània, abundant en verdures, cereals integrals, fruites, llegums, fruita seca i peix blau, és una garantia perquè conté els nutrients que participen en les funcions cerebrals.

Per cuidar el cervell, inclou aquests aliments en la llista de la compra: sardines, salmó, azukis, alvocat, nous, civada, quinoa, cacau, cafè, te verd, plàtan, pomes i làctics.

Pots complementar la teva dieta amb suplementes com el ginkgo biloba, omega-3, cúrcuma, magnesi, lecitina de soja o un complex vitamínic del grup B (per a usos i dosis, pregunta al teu terapeuta).



 < shop.veritas.es >



1. Quinoa real. Veritas. **2. Ous.** Veritas. **3.** Ceba tendra. **ECO.**

El diccionari del sistema digestiu



NEREA ZOROKIAIN GARIN

Consultora, professora i xef macrobiòtica | @fermentacion_natural

Prebiòtics, probiòtics, simbiòtics, postbiòtics, psicobiòtics...: segur que has sentit a parlar d'aquests termes alguna vegada, tot i que pot ser que no en tinguis del tot clar el significat. Te l'expliquem!

En les últimes dècades, les patologies del sistema digestiu han augmentat de manera exponencial als països desenvolupats, cosa que significa que estan directament relacionats amb la nostra forma de vida i hàbits alimentaris. Arran d'aquesta realitat, els científics han donat prioritat a estudis sobre les patologies relacionades amb l'aparell intestinal i s'han desenvolupat nous vocables que ja s'han inclòs en el vocabulari habitual, malgrat que de vegades continuen creant confusió. En tots s'utilitza el sufix *-bio* (que significa *vida* o *organisme viu*) i és important assenyalar que el consum dels aliments rics en aquests termes és més beneficiós quan es combinen entre si que no si es prenen per separat.

Prebiòtic

Prae (abans de), *-bios* (vida), *-tic* (relatiu a). Són les fibres dels vegetals que no som capaços de digerir i es troben en moltes fruites i verdures, especialment en les que són riques en carbohidrats complexos com la fibra i el midó resistent. Quan l'alimentació és rica en prebiòtics, gaudiràs de beneficis per a la microbiota; però si, per contra, la dieta és baixa en prebiòtics, crearàs un ambient en què es podrien arribar a originar patologies.

Probiòtic

Pro (davant, abans), *-bios* (vida), *-tic* (relatiu a). Són els aliments que contenen microorganismes vius que ajuden a mantenir, repoblar i millorar les característiques de la microbiota. Exer-

ceixen diferents efectes: antimicrobians, sobre la funció de la barrera intestinal, immunomoduladors, i alguns influeixen en la síntesi de vitamines, neutralitzen carcinògens i produeixen substàncies bioactives específiques.

Simbiòtic

Etimològicament ve de la paraula *symbiotikós*, que fa referència a una vida en comú. Aquest tipus d'aliments combinen almenys un probiòtic i un prebiòtic.

Postbiòtic

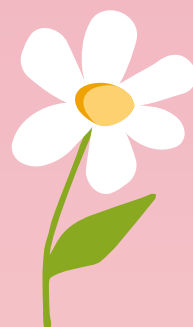
Post (darrere de), *-bios* (vida), *-tic* (relatiu a). Es tracta d'unes substàncies produïdes pels probiòtics que exerceixen efectes metabòlics i/o immunomoduladors al sistema digestiu.

Psicobiòtic

Psico (ànima o activitat mental), *-bios* (vida), *-tic* (relatiu a). Quan aquests organismes vius es consumeixen en quantitats adequades produeixen un benefici en la salut dels pacients que pateixen alteracions neurològiques.



**Arriba
la primavera
amb més de
200
productes al**



**20%
DTE.**



**TOTA UNA GENERACIÓ
veritas**



POSA EL TEU GRANET DE CACAU PER LA SALUT MENTAL



Donamos el
100% del beneficio
de la venta de este
chocolate a
asociaciones locales
que apoyan
la salud mental.

ESTUCHE RECICLABLE

Chocolate negro ecológico con edulcorante.
Cacao: 72% mínimo. **INGREDIENTES:**
cacao*, fibra vegetal (agave)*, manteca de
cacao*, edulcorante: eritritol* (11%). (*) De
agricultura ecológica. Puede contener
trazas de soja, leche y frutos de cáscara.

Contiene azúcares naturalmente presentes.
Es importante llevar una dieta variada y
equilibrada y un estilo de vida saludable.
Conservar en un lugar fresco y seco entre
15-21°C.

80g Información nutricional por 100g

Valor energético:	2334kJ/566kcal
Grasas	45g
de las cuales saturadas:	27g
Hidratos de carbono	19g
de los cuales azúcares:	0,6g
Fibra alimentaria:	25g
Proteínas:	8,2g
Sal:	0,02g

Producido por Blanxart.
Elaboración propia en Barcelona,
con métodos tradicionales.

Ecoveritas S.A. C/Diputació, 247
08007 Barcelona (España).
www.veritas.es



ES-ECO-019-CT
Agricultura no UE



8 435173 014721

QUAN
ESCULLS VERITAS,
ESCULLS EL MÓN
ON VOLS VIURE