

veritas

N.143
MAIG 2022



“La banalització de la dieta
sense gluten genera molts problemes”.

Elisa Mora

Les abelles més enllà de la mel
Sostenibilitat

Pita amb seitan emmetxat.
Míriam Fabà

veritas.es
shop.veritas.es





Aquesta revista és interactiva. Segueix el nostre dit per descobrir receptes, consells, promocions, etc.

També podràs accedir a la nostra shop online directament i consultar els productes recomanats en cada article.

A més, podràs moure't amb comoditat des de l'apartat de continguts clicant sobre cada secció per accedir-hi directament. I sempre podràs tornar a consultar els continguts clicant aquí 
Gaudeix!



veritas



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

Comencem el mes de maig amb la Quinzena Vegana!

Nombrosos estudis apunten al fet que incorporar a la dieta aliments d'origen vegetal, com per exemple les llegums, la verdura, les llavors i la fruita seca, és recomanable per a la teva salut i la del planeta. Per això, durant la primera quinzena de maig, t'apropem les últimes tendències del món vegetal. En concret, destaquem la proteïna d'origen vegetal, una de les grans desconegudes d'aquesta societat. Hem elaborat una guia en què t'expliquem tot el que necessites saber sobre aquesta font de proteïna. Pots descarregar-te-la amb el codi QR que trobaràs a la contraportada de la revista.

A més, amb motiu del Dia Mundial de l'Abella, aquest mes de maig també volem remarcar el paper cabdal que tenen aquests petits insectes voladors al nostre ecosistema i la importància de posar en marxa plans d'acció per protegir-los.

Finalment, en aquesta edició de la revista, també volem commemorar el Dia Mundial de la Celiàquia amb entrevistes i reportatges a persones expertes en aquest tema. A més, recordem que Veritas reclama una ajuda estatal per a persones celiaques i, mentre el canvi no arriba, aporta una ajuda de fins a 120 € per a les persones que comprin productes sense gluten.

Benvinguts i benvingudes al mes de maig a Veritas!

6 **ÉS TEMPS DE...**
Maig: color i sabor a la taula
Anna Torelló

10 **SALUT**
Estàs pensant a ser
vegetarià o vegà?
Ets el que menges

16 **CONSELLS D'EN XEVI**
Dir adeu a la migranya
és possible
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSITAT**
Un món vegetal a la cuina
Martina Ferrer

20 **FAMÍLIA**
Combat les nàusees
i els marejos amb gingebre
Ets el que menges

26 **BIENESTAR**
¿Cómo elegir tu
desodorante?
Nuria Fontova

28 **FARMACIOLA**
Quatre superaliments
superenergètics
Ecorganic

30 **SALUT HORMONAL**
Tens dolor menstrual?
El magnesi et pot ajudar
Marta León

32 ENTREVISTA

Elisa Mora, doctora en Biologia per
la UB i experta en gluten

Adam Martín



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**
Cerezas ecológicas,
el sabor de la salud
M. D. Raigón

37 **FONS DOCUMENTAL**
Una dieta ecològica pot
prevenir l'obesitat infantil

38 **OBRADOR**
I per postres... la mousse més
dolça i refrescant

40 **COMPANYS DE VIATGE**
Zealia

44 **SOM CONSCIENTS**
Més de 16.000 euros donats
en suport a Ucraïna

46

SOSTENIBILITAT

Uneix-te al residu zero amb
Veritas

Les abelles, més
enllà de la mel



50 **VERITAS LAB**
Oli de coco MCT:
energia immediata

52 **NOVETATS DEL MES**
Veritas, La Rosala, Cynara, Soria
Natural, Komvida i Añavieja.

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

56 **TREU-NE PROFIT!**
Pèsols, les perles
de l'horta
Alf Mota



58

TÈCNIQUES DE CUINA

Els mil i un usos
de la farina d'arròs

Mireia Anglada



60

RECEPTA DEL MES

Pita amb seitan
emmetxat

Míriam Fabà

62 **MENÚ**
Menú veggie
Amancay Ortega

64 **L'ESPECIALISTA**
Serotonina, cicle menstrual
i felicitat
Marta Marcè



Maig: color i sabor a la taula



ANNA TORELLÓ

Dietista / Nutricionista | @thehappyavocadoo

Comencen a pujar les temperatures i, a mesura que avança la primavera, els vegetals de fulla verda donen pas als deliciosos espàrrecs verds i a fruites exquisides i refrescants –com albercocs, nectarines, nespres i cireres– que omplen la taula d’una gran diversitat de colors i sabors.

L'intens color de les cireres es deu al seu alt contingut en antocianines, uns flavonoides antioxidants capaços de neutralitzar els radicals lliures. També són molt riques en potassi, igual que els albercocs, un mineral necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal, que intervé en l'equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula. Així mateix, els albercocs, les nectarines i les nespres destaquen per la seva aportació de fibra, que regula el trànsit intestinal, i pel seu contingut en provitamina A (betacarotè), un nutrient amb acció antioxidant que els proporciona la seva característica tonalitat ataronjada.

Un mínim de dues racions al dia

És aconsellable consumir entre dues i tres racions de fruita al dia i, sempre que sigui possible, menjar les peces senceres perquè si les tritures o en fas suc, els sucres s'alliberen i s'absorbeixen més ràpidament. Perquè te'n facis una idea, una poma o una nectarina equival a una ració de fruites, però en el cas de nespres i albercocs la ració inclouria dues peces, mentre que per a les cireres seria un bol.

Llegums frescos

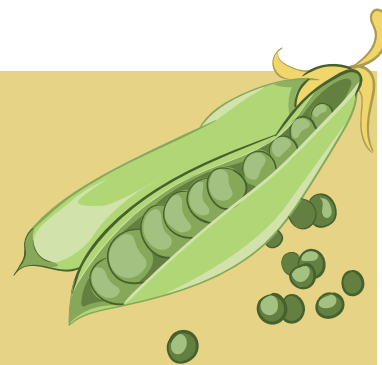
Encara que creguis que els pèsols són una verdura, pertanyen a la família de les lleguminoses i contenen un nivell molt elevat de proteïna vegetal, hidrats de carboni, fibra, vitamines i minerals. Aprofita la temporada per consumir-los frescos i fes el mateix amb les faves, que en aquesta època són més dolces i tendres. Tant els uns com les altres són font de potassi, magnesi i calci, uns nutrients molt interessants per als esportistes, ja que es relacionen amb la contracció muscular i el control de rampes.

Espàrrecs: un extra d'àcid fòlic

A més de fibra, provitamina A (betacarotè) i vitamines C i E, els espàrrecs posseeixen molts folats, per la qual cosa és molt recomanable consumir-ne durant l'embaràs, quan es necessita una aportació extra d'àcid fòlic per ajudar al correcte desenvolupament neuronal del fetus. I si et preguntes a què es deu l'olor de l'orina després de menjar-ne, la resposta està en el seu contingut en àcid asparagúsic i S-metilmetionina, que després dels processos metabòlics es converteixen en compostos sulfurats responsables d'aquesta olor tan cridanera.

SABIES QUE EL PÈSOL ÉS UN LLEGUM?

Sempre dubtem si ens pregunten què són els pèsols: si una verdura o un llegum. Tot i que pel fet que siguin verds puguem pensar que són una verdura, els podem considerar de la família de les lleguminoses, ja que la seva composició nutricional és semblant a la de la resta de llegums.



A MÉS DE FIBRA, PROVITAMINA A (BETACAROÈ) I VITAMINES C I E,ELS ESPÀRRECS POSSEEIXEN MOLTS FOLATS, PER LA QUAL COSA ÉS MOLT RECOMANABLE CONSUMIR-NE DURANT L'EMBARÀS, QUAN ES NECESSITA UNA APORTACIÓ EXTRA D'ÀCID FÒLIC PER AJUDAR AL CORRECTE DESENVOLUPAMENT NEURONAL DEL FETUS.

TRUITA D'ESPÀRRECS

Ingredients:

- < 1 manat d'espàrrecs
- < 2 ous
- < Formatge parmesà
- < Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Bat els ous i ratlla una mica de formatge parmesà.
2. Cou els espàrrecs sencers en una paella amb una mica d'oli.
3. Quan els espàrrecs estiguin bullits, retira'ls del foc.
4. Aboca els ous batuts a la paella, abaixa el foc, afegeix-hi els espàrrecs cuits i el parmesà i tapa-ho fins que la truita qualli.
5. Gira la truita i serveix-la.



< shop.veritas.es >

1



2



1. Espàrrecs verds. **ECO.** 2. Faves. **ECO.**

AGRICULTURA ECOLÓGICA - ORGANIC FARMING - AGRICULTURE BIOLOGIQUE

AÑAVIEJA
SORIA

EU ORGANIC
IFS
VEGAN

CULTIVAMOS
RECOSEMO
SECCAMOS
FREIMOS
CORTAMOS
PELAMOS
SEPARAMOS

ASÍ SE HACEN

Paprika
Chips Bio
Chips Bio Onduladas
Chips Bio
Palomitas

www.anavieja.com

TODO EL SABOR KRUNCHY

El crujiente y dulce sabor de los deliciosos copos de cereales. Ese delicioso olor a caramelo, ¡mmm, qué maravilla! Lo mejor de todo: tu Krunchy favorito ahora con menos azúcar. Pruébalo: KRUNCHY JOY.



barnhouse
BIO DESDE 1979
BARNHOUSE.ES



* Min. un 30% menos de azúcar que otros mueslis crujientes.

Estàs pensant a ser vegetarià o vegà?

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

Cada vegada hi ha més persones que es volen fer vegetarianes o veganes, ja sigui per motius d'ètica animal, salut o sostenibilitat. No obstant això, no sempre es fa bé i després arriba el cansament, els maldecaps o els problemes digestius. T'explicuem com fer-ho de la manera més sana possible.



RECEPTA. ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB BOLONYESA VEGANA



DIFERÈNCIA HI HA?

- < **Vegà.** No menja cap animal ni aliment que procedeixi d'un animal.
- < **Vegetarià.** No consumeix carn ni peix, però pot menjar lactis, ous o mel.
- < **Flexitarià.** Consumeix productes d'origen animal únicament de manera ocasional

Com en tot, és clau respectar els temps i disminuir la proteïna animal a poc a poc, perquè el cos s'adapti al nou tipus de dieta; com a mínim, hi ha d'haver un mes de transició.

També és important incorporar més fibra al sistema digestiu i menjar variat per garantir l'aportació de tots els aminoàcids necessaris. Pren cada dia algun llegum i fruita seca entre hores, incorpora llavors als teus plats principals i inclou als menús pseudocereals (quinoa, amarant, fajol, tef), derivats de soja (tofu, tempeh, seitan) i superaliments com el germen de blat, el llevat de cervesa, la maca, l'espíulina, el cànem, el pol·len i les algues.

Quant a la vitamina D, tan necessària, no et faltarà si tens el fetge i els intestins nets i sans –la síntesi de la vitamina D3 pot fallar si hi ha permeabilitat intestinal–, menges bolets de temporada i prens el sol 10 minuts al dia durant tot l'any, sempre millor a les cames, els braços o l'esquena que no a la cara i les mans.

Controla la teva evolució

Amb la finalitat d'evitar l'anèmia, és essencial assegurar la ingesta de fonts de ferro i vitamina C alhora i rebutjar aliments que interfereixin en la seva absorció. Paral·lelament, t'hauràs de fer una anàlisi de sang completa cada any i mig, màxim cada dos anys; tot i que els déficits més comuns són els de ferro, àcid fòlic, vitamina D o vitamina B12, en realitat cal vigilar molts altres paràmetres.

Errors molt habituals

En canviar a una dieta vegana o vegetariana és fàcil caure en una sèrie d'equivocacions, com menjar més carbohidrats dels necessaris o prendre poca fruita i verdura. Vegem els errors més habituals que has d'evitar cometre:

< **Substituir la proteïna animal per un aliment ultraprocesat.** Sovint s'utilitza llet, ous o algun processat carni per elaborar molts productes preparats, per la qual cosa és important llegir amb atenció les etiquetes.

< **Abusar de la soja.** Els occidentals encara no tenim genèticament prou enzims per digerir correctament la soja i si s'ingereix diàriament podrien aparèixer problemes digestius i alteracions a la flora intestinal, així com al sistema hormonal. A més, la soja conté purines –de manera que s'ha d'evitar en cas de tenir àcid úric– i àcid fític, que es desaconsella quan hi ha anèmia o déficit de vitamines o minerals.

< **No prendre suplementes de vitamina B12.** Eliminar de la dieta les fonts més importants (o conegudes) de proteïna pot generar, a la llarga, un déficit d'aminoàcids essencials, vitamina B12, vitamina D, àcid fòlic, calci o ferro. Les reserves de vitamina B12 poden durar fins a un any, però és molt perillós esperar a tenir-ne déficit, motiu pel qual sempre cal prendre complementos d'aquest nutrient.

< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Amarant. **Veritas.** 2. Nous en gra. **Biocomercio.** 3. Seitan fresc. **Vegetalia.** 4. Vitamina B12. **Solaray.**





**¡NO PUEDEN
FALTAR
EN TU MESA!**

DISFRUTA DE LA FAMILIA 0% CARNE



100% SABOR



**Cultivando
la Salud
del Planeta**



www.biosabor.com
950 700 100

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



**Canal Salud
en biosabor.com**

- Sin gluten
- Sin conservantes
- 100% sabor

www.calvalls.com

LEGUMBRES COCIDAS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

Saludable gama de legumbres cocidas, listas para degustar tanto en platos fríos como calientes: azukis, alubias rojas, alubias blancas, garbanzos, lentejas...
¡Un tesoro en la mesa!

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

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

ECOPARADIS

HUEVOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

Es una fuente de proteínas

contiene vitaminas A y D

contiene los nueve aminoácidos esenciales

El huevo es un alimento muy nutritivo...

Es rico en hierro y fósforo

contiene vitaminas B, B1, B2, B3

Le Pain des fleurs®

Expertos en crujientes hace más de 20 años



UNA TEXTURA FINA Y CRUJIENTE,
LIGERAMENTE TOSTADO Y UN SABOR AUTÉNTICO

www.lepaindesfleurs.es  

TU MEJOR CAPRICHIO,

las tortitas de Arroz y Maíz
con Manzana y Canela

el
Granero
integral

37
kcal

Por ración



www.elgranero.com





Happy Coco es irresistiblemente delicioso!

**Cremoso, delicioso y respetuoso
con el medio ambiente.**

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



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

MONSOY

- DESDE 1992 -



**DESCUBRE
NUESTRA NUEVA
MONSOY AVENA
¡SIN AZÚCARES!**



0%
AZÚCARES

Dir adeu a la migranya és possible



XEVI VERDAGER

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

Bones notícies! Les migranyes es poden alleujar i prevenir de manera natural. Com? Eliminant la histamina de l'organisme, ja que s'ha comprovat que un mal metabolisme d'aquesta substància pot ser la causa dels atacs de migranya.

Si habitualment pateixes de migranya, has de saber que són especialment perjudicials els aliments rics en histamina, com les taronges, els kiwis, els lactis i formatges, els tomàquets, els espinacs, la xocolata i el peix blau. El motiu és que, a vegades, l'organisme no és capaç de descompondre la histamina a causa d'un defecte en determinats enzims: la diamin oxidasa (DAO) i la histamina N-metiltransferasa (HNMT). La DAO es troba principalment a la mucosa intestinal i és la que ajuda l'intestí a metabolitzar i rebutjar la histamina dels aliments; no obstant això, si te'n falta, no eliminaràs bé la histamina i el sobrant passarà a la sang, cosa que provocarà una migranya. Per part seva, l'HNMT s'ocupa de la degradació de la histamina al teixit intracel·lular.

Quins nutrients necessites?

Els pacients que pateixen migranyes solen tenir nivells baixos de vitamines B2, B9 i B12, unes vitamines que s'obtenen tant de la dieta com de la fabricació pròpia a nivell intestinal. Així doncs, la principal recomanació –a més de la

limitació de consumir aliments amb un elevat contingut en histamina– és triar aquells que són lliures d'histamina i, especialment, els que tenen nivells alts de vitamines del grup B, betaïna i magnesi.

< Vitamina B9 o àcid fòlic. Es troba als llegums (azukis, pèsols, llenties o faves), verdures (bròcoli, api, remolatxa o espàrrecs) i fruites com el mango i l'alvocat.

< Vitamina B2 o riboflavina. Bròcoli, amarant, sorgo, arròs, llevat, bolets, ous, verat, formatges, ametlles i vegetals de fulla són les principals fonts d'aquest nutrient.

< Vitamina B12. En conté el peix blanc, les carns blanques, els llegums i els xiitakes.

< Betaïna. És present a la remolatxa i el bròcoli.

< Magnesi. Inclou a la dieta coriandre, garrofa, arròs integral, panses, lli, pèsols, api i mongeta tendra per tenir un bon nivell d'aquest important mineral.

SURT DE DUBTES!

Per saber amb exactitud quina és la capacitat de metabolitzar la histamina és aconsellable fer una anàlisi individualitzada dels dos enzims implicats (DAO i HNMT). I també t'hauries de posar en mans d'un professional especialitzat per valorar altres factors que intervenen en l'eliminació correcta de la histamina, a més de la dieta i els enzims esmentats.



RECEPTA. LLENTIES GUISADES AMB PARMENTIER



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Kiwi. **Zespri**. 2. Filets de verat. **Pesasur**. 3. Mango. **ECO**. 4. Remolatxa. **Natursoy**.



Un món vegetal a la cuina



MARTINA FERRER

Nutrició integrativa i psiconeuroimmunologia | @martina_ferrer_

La natura ens ofereix una infinitat d'aliments vegetals molt saludables i equilibrats, gràcies a la seva riquesa en nutrients. Llegums, cereals, llavors, fruites, verdures... tenen una gran versatilitat a la cuina i no poden faltar en la dieta diària.

Els aliments provinents del món vegetal són moltíssims i molt variats, amb infinites possibilitats culinàries. A Veritas te'ls oferim en diferents formats que s'adapten a les teves preferències de preparació i consum.

Cereals i llegums

T'animes a fer tot el procés de preparació a casa? El fet d'encarregar-te de remullar, rentar i escórrer, fer germinar, coure i, finalment, combinar amb altres ingredients, et permet decidir la qualitat de tots els aliments utilitzats, alhora que hi pots afegir algues o altres condiments per facilitar-ne la digestió. L'avantatge dels pots de llegums cuits és, sens dubte, la rapidesa; si els trobes una mica durs, posa'ls a coure uns 10-15 minuts en aigua abundant i afegeix-hi una fulla de llorer perquè siguin més digestius.

Llavors i fruita seca

Són excepcionalment riques en nutrients i una gran font de greixos saludables, per la qual cosa es recomana ingerir-ne de manera freqüent. Fes un mix de llavors de lli, xia i sèsam moltes per incorporar un plus d'omega-3 a les amanides,

cremes o vinagretes; però recorda que una vegada moltes, s'han de guardar en un pot de vidre a la nevera o al congelador. Les llavors de cànem també són riques en omega-3 i aminoàcids i les pots comprar ja pelades i elaborar un pesto amb llevat nutricional. Una altra manera de menjar les llavors i la fruita seca és en forma de crema, untant-la sobre una torrada o com a ingredient principal de salses, hummus o patés. La crema d'ametlles i la tahina contenen molt calci i s'aconsellen en cas d'osteoporosi.

Verdures i hortalisses

La millor manera de consumir-les és en la seva versió fresca i sempre d'origen ecològic, tot i que tens l'opció de comprar algunes verdures en conserva o cremes ja cuinades, que s'han de triar de bona qualitat: fixa't que portin oli d'oliva i no de gira-sol, i agafa-les en pot de vidre per evitar contaminants derivats del plàstic. Una altra alternativa són les verdures fermentades, com la xucrut, una barreja de col i sal que es deixa fermentar durant tres setmanes i es converteix en un aliment ric en probiòtics i en substàncies beneficioses per al sistema digestiu.

Fruites fresques i dessecades

Igual que les verdures, és aconsellable triar-les fresques i de temporada i, si és possible, menjar-les amb pell per assegurar una aportació completa de nutrients i fibra. Les xips de fruites seques no contenen massa vitamines, perquè s'han perdut durant el procés d'assecatge, però els seus nivells de fibra i minerals són molt alts: les orellanes d'albercoc contenen abundants nivells de ferro i les figues atresoren una gran quantitat de calci. I malgrat que el seu contingut en sucres és molt elevat i no és recomanable abusar-ne, la fibra que tenen afavoreix que l'absorció del sucre sigui més lenta a l'intestí.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5

6

7

8



1. Mongetes seques. **El Segador**. 2. Civada en gra. **Ecobasics**. 3. Llavors de lli daurat. **Natur Green**. 4. Llavors de cànem pelat. **El Granero Integral**. 5. Tahina blanca. **Granovit**. 6. Xucrut. **Natursoy**. 7. Poma cruixent. **Vitasnacks**. 8. Orellanes. **El Granero Integral**.



Combat les nàusees i els marejos amb gingebre

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

Està demostrat que el gingebre pot ser molt eficaç per tractar la major part de marejos, nàusees o vòmits; tant com ho són els medicaments convencionals. Descobreix per què no pot faltar a la teva farmaciola natural!

El gingebre és una arrel que incrementa el nivell d'energia i escalfa l'organisme. A més, s'utilitza habitualment com a tònic digestiu o antiinflamatori, per millorar la circulació sanguínia i per evitar els marejos i les nàusees, una de les seves qualitats més interessants. Té un gust picant, lleugerament dolç i amb una aroma especiada i cítrica; i les substàncies picants que conté es consideren estimuladors orgànics que poden incrementar la reabsorció de molts compostos a l'intestí. Habitualment s'hi afegeix la piperina del pebre negre per aconseguir sinergies molt positives, ja que augmenta al màxim la capacitat de l'organisme per assimilar-ne els beneficis.

Eficaç en l'embaràs, durant els viatges, etc.

Són diversos els estudis clínics que demostren la seva eficàcia. Per exemple, segons un treball elaborat pel Col·legi Americà d'Obstetres i Ginecòlegs, és una opció segura per a les nàusees i els vòmits propis de l'embaràs;

també s'ha vist que la suplementació diària redueix la gravetat de les nàusees induïdes per processos de quimioteràpia; una altra recerca recent revela que pot ser molt útil per evitar vòmits en nens amb gastroenteritis aguda; i estudis fets a l'Hospital Svensborg de Dinamarca i a l'Hospital St Bartholomew de Londres avalen que és tan eficient com els medicaments indicats per tractar el mareig provocat pel moviment en desplaçaments amb cotxe, vaixell, avió..., però sense els efectes perjudicials dels fàrmacs químics.

Es pren així

Per poder aprofitar-ne les propietats, es pot prendre en forma de decoccions afegint-lo tallat en rodanxes o en infusió, utilitzar preparats en pols, consumir preparats de begudes específiques o fins i tot optar per les càpsules, una bona alternativa per adaptar el consum en el transcurs d'un viatge.

CONSULTA L'ESPECIALISTA SI...

En cas que es pateixin patologies greus o recurrents, és aconsellable rebre l'assessorament d'un professional de la salut que orienti quant a la posologia. Tampoc s'aconsella consumir-lo si es prenen anticoagulants perquè fluidifica la sang, i durant la gestació és recomanable preguntar prèviament a l'obstetre.



RECEPTA. PÚDING DE TARONJA, XIA I GINGEBRE



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Gingebre. **ECO**. 2. Caramels de gingebre. **Teo**. 3. Kombutxa de llimona i gingebre. **Veritas**. 4. Càpsules de gingebre. **Ecorganic**. 5. Te de gingebre i llimona. **Yogi Tea**.



Nuestra Avena, una gama todoterreno. *



Natumi
puro vegetal.

* Nuestra valiosa avena ecológica de grano entero puede hacer frente a la sequía y la lluvia. Simplemente siempre sabe bien: caliente o fría, pura o en muesli. ¡pruébala!

BO-VEGAN ORGANIC

Puede obtener mas información en www.natumi.com



NATURSOY

CHIPS DE QUINOA

70g

SIMPLEMENTE IRRESISTIBLE

Raimat Brut
Nature ecològic,
reflex d'un
indret singular.



RAIMAT
VITICULTURA SOSTENIBLE

Sostenibles des de fa més de 100 anys



CRUJIENTES Y
SABROSAS

- Sin lactosa
- Sin huevo
- Con aceite de oliva y girasol

@santiveri.es

@santiveri_oficial

www.santiveri.com

GALLETAS INTEGRALES BIO

Disfruta de otras variedades sin gluten igual de crujientes y ricas, como las **Digestive Sarraceno** y las **Digestive Sin Gluten**.



Avena: Crujiente y rica galleta Digestive con harina integral de avena y copos de avena. Baja en grasas saturadas y con todo el sabor.

- Ingredientes procedentes de agricultura ecológica



Prepárate para el verano













FIND BALANCE

Fragrance Free

Este es tu momento. Este es tu espacio. Tómate un momento, respira y descubre Find Balance, nuestra nueva colección de cuidado personal sin fragancia y certificada para pieles y cuero cabelludo sensibles o con alergias.

Siente tu piel más hidratada y calmada gracias a los ingredientes suaves i naturales cuidadosamente seleccionados para tu piel sensible.









Nuestro duo de tempes básicos, especiales para sustituir la proteína animal por una proteína vegetal saludable y sostenible.

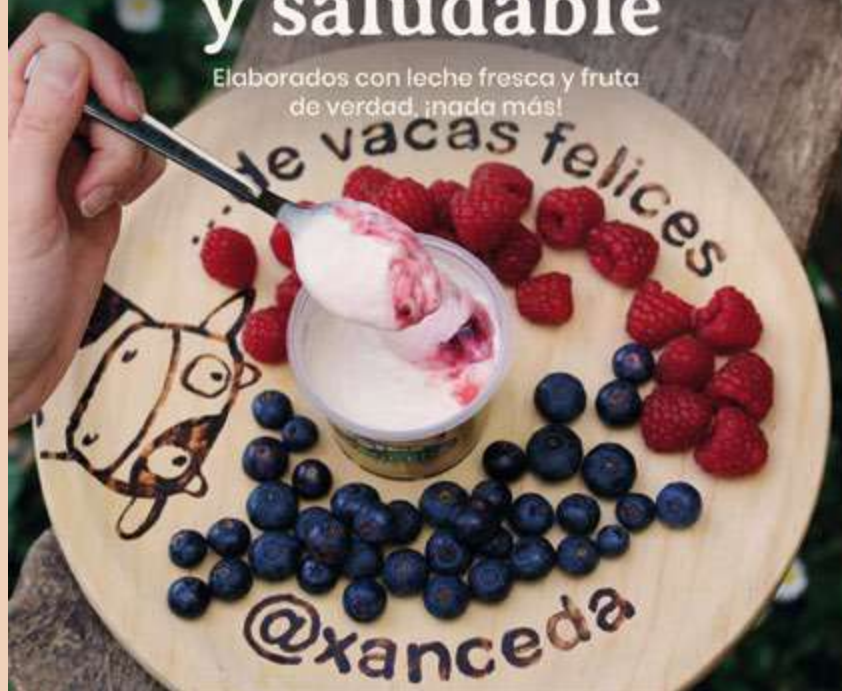


BIO

VEGANO

MuUulicioso y saludable

Elaborados con leche fresca y fruta de verdad, ¡nada más!



Sigue las aventuras de nuestra granja en



@xanceda

casagrandexanceda.com

¿Cómo elegir tu desodorante?

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud

Si solo pudiéramos elegir un producto de higiene ecológico, siempre debería ser el desodorante porque muchos de los ingredientes de los no ecológicos interfieren en el equilibrio hormonal. Los ecológicos basan su eficacia en activos naturales, que respetan tanto el organismo como el medio ambiente, y permiten que la piel respire sin obstruir los poros.



Cada día podemos llegar a utilizar hasta una decena de productos de higiene personal. Los no ecológicos suelen incluir en su formulación distintas sustancias químicas que van acumulándose en el cuerpo; aunque no veamos las consecuencias a corto plazo, la exposición continuada puede acabar siendo muy perjudicial porque la mayoría actúan como disruptores endocrinos, imitando el mecanismo de las hormonas y alterando su comportamiento. Este hecho es especialmente peligroso en el caso de los desodorantes, ya que se aplican en una zona muy sensible que está rodeada de ganglios.

¿Qué ingredientes debes rechazar sí o sí?

Para evitar componentes indeseados hay que leer las etiquetas y reconocer los tóxicos en el listado de ingredientes (INCI). Los más dañinos son los siguientes: el triclosán, conocido por sus propiedades antibacterianas, pero también por su capacidad de modificar las funciones hormonales; los parabenos (Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben...), unos excelentes conservantes, a la vez que disruptores endocrinos; y las sales de aluminio (Aluminium chloride, Aluminium fluoride, Aluminium chlorhydrate, Aluminium

zirconium...), que poseen propiedades antimicrobianas y bloquean la sudoración, tapando las glándulas sudoríparas e impidiendo la eliminación de toxinas a través de la piel. Además, el aluminio es capaz de unirse al ADN, modificar su estructura y perturbar la actividad de los genes.

¿Cuáles son los mejores activos?

Los desodorantes ecológicos son tolerados por todo tipo de pieles y son altamente eficaces para combatir el mal olor, gracias a las cualidades de los aceites esenciales y otros activos, que inhiben la proliferación de los microorganismos causantes del mal olor, al tiempo que hidratan y respetan el microbioma cutáneo. Por ejemplo, el tomillo es antimicrobiano, la harina de trigo absorbe el sudor, la salvia regula la sudoración, la menta y el eucalipto aportan frescor, el limón es tonificante, el árbol del té es bactericida y astringente... Y si optas por la piedra de alumbre –que solo hay que humedecer un poco y pasar por la axila–, recuerda escoger la natural (Potassium alum) y descartar la sintética (Ammonium alum).

¡#LevantaLaMano contra el cáncer de mama!

Las investigaciones científicas relacionan los químicos usados en los desodorantes no ecológicos con el aumento del riesgo de sufrir cáncer de mama; esos químicos imitan el comportamiento de las hormonas, lo que resulta peligroso porque se aplican muy cerca de las mamas, un órgano hormonodependiente. En Veritas, hemos desarrollado el desodorante ecológico Viridis, que deja transpirar los poros con un fresco olor a cítrico, ya que contiene aceite esencial de limón, y aceites vegetales de oliva, coco y caléndula. ¡Y donamos el 100% de los beneficios de su venta a asociaciones locales que acompañan a las mujeres con cáncer de mama!



MÁS INFORMACIÓN



< shop.veritas.es >

1



1. Desodorante solidario. **Viridis.**



Quatre superaliments superenergètics

YENIFER CÁRCAMO

**Tècnic en Herbolietètica formació en Aromateràpia Holística
Especialista - Botiga Diputació T025**

Els superaliments destaquen per un elevat valor nutricional, gràcies la seva concentració en enzims, vitamines, minerals, fitonutrients, fitoquímics i proteïnes, a més de ser font d'antioxidants i greixos saludables.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Psyllium. El Granero Integral. 2. Espirulina. Iswari. 3. Super Vegan Protein. Iswari. 4. Te matxa. Iswari.

Condensen beneficis increïbles en molt poc volum i haurien de ser part fonamental d'una alimentació sana. Si amb l'avançament de la primavera notes el cansament i la falta d'energia típics d'aquesta època, prendre'ls t'ajudarà a sentir-te amb més força i vitalitat. I si tens dubtes, consulta amb l'especialista per saber la pauta més adequada.

Psyllium

Aquesta fibra natural prové de les closques de les llavors de la planta *Plantago ovata* i el seu efecte prebiòtic és un bon aliat del sistema digestiu, ja que serveix d'aliment perquè els bacteris intestinals creixin saludables. Igualment, combat el restrenyiment i contribueix a disminuir els nivells de colesterol i sucre a la sang.

Alga espirulina

Deu el color blau verdós al seu excepcional contingut en clorofil·la i és considerada una de les millors fonts de proteïna, ja que aporta els vuit aminoàcids essencials. Així mateix, conté moltíssimes vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, E, D i K), àcids grassos omega-6 i una gran varietat de minerals (calci, magnesi, potassi, ferro i fòsfor) i oligoelements. Sens dubte, l'espirulina és un excel·lent revitalitzant i antioxidant, amb propietats antiinflamatòries i prebiòtiques, que pot prevenir problemes cardíacs gràcies a la seva aportació en omega-6.

Super Vegan Protein Iswari

Iswari ha creat aquesta combinació de tres proteïnes vegetals (cànem, arròs i pèsols) amb la finalitat de potenciar la sinergia dels seus aminoàcids i així obtenir una mixtura més completa des d'un punt de vista proteic. La Super Vegan Protein és una opció útil i pràctica si fas esport de manera regular o intensa: la pots afegir a batuts, cremes de verdures o al menjar que prefereixis.

Te matxa

En japonès, matxa significa 'te en pols'. Aquesta pols prové de fulles de te verd que, després de recol·lectar-se, s'assequen sobre una superfície i posteriorment es molen. La seva característica principal és el poder antioxidant, tot i que també conté proteïnes, vitamines (A, B2, C, D, E i K), minerals (potassi, calci i ferro) i clorofil·la, components que actuen contra els radicals lliures responsables de l'envelliment cel·lular. Entre els seus molts aminoàcids, sobresurt l'L-teanina, que genera un estat de calma i alerta que facilita la concentració, redueix l'ansietat i aixeca l'ànim.



LRA

Amb tu en la lluita contra el colesterol



Beneficiós per al colesterol

El Gúggl **ajuda a mantenir nivells saludables de colesterol** i dóna suport a la salut del sistema cardiovascular

Complement alimentari

Tens dolor menstrual? El magnesi et pot ajudar



MARTA LEÓN

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



RECEPTA. AMANIDA D'ESPÀRRECS DE MARGE



El magnesi afavoreix l'equilibri hormonal i pot ser útil, tant per evitar o alleujar el dolor de la regla com per prevenir les molèsties associades a la síndrome premenstrual.

Som davant d'un dels minerals més abundants al cos humà que, principalment, es troba en grans quantitats als ossos i les dents. Així mateix, és considerat un component essencial per al correcte funcionament de més de 300 processos bioquímics –regula la funció muscular, els nivells de sucre a la sang i fins i tot la pressió sanguínia– i en les últimes dècades s'ha demostrat la seva influència en l'equilibri hormonal.

Com actua?: relaxa i calma la inflamació

Quan es parla de dolor de la regla, el magnesi sembla que hi té una relació directa, perquè actua com a relaxant muscular i antiinflamatori, de manera que contribueix a alleujar les rampes menstruals, que són la causa de les

molèsties més habituals. Per això, i gràcies a la seva capacitat relaxant, es pot convertir en un magnífic aliat durant la fase premenstrual i la menstruació.

On és?: fulles verdes, fruita seca, llegums...

Es troba en aliments rics en clorofil·la, és a dir, en tots els aliments de fulla verda: espinacs, bledes, ruca, kale, canonges, julivert, col, bròcoli, endívies, api, carxofes, etc. També en contenen determinades fruites (plàtan, taronja, aranja, llimona), la fruita seca, els llegums, els productes fets a base de soja (tofu, miso, tempeh) i les llavors (lli, xia, cànem, carbassa). I una altra gran font de magnesi és el cacau; potser per aquesta raó és un dels aliments que venen més de gust en aquesta època del cicle.

Fes el teu propi oli de magnesi

Elaborar oli de magnesi és facilíssim i sempre el tindràs a punt per aplicar-te'l després de la dutxa al ventre, els pits, els ronyons..., mitjançant un massatge i sense esbandir-lo; així, la pell absorbirà el magnesi i la teva salut hormonal en sortirà beneficiada.

Ingredients:

- < ½ got de clorur de magnesi en pols
- < Aigua mineral o filtrada, sense clor
- < 7 gotes d'oli essencial (lavanda, gerani d'Egipte, romaní...)

Elaboració:

1. Mesura mig got de clorur de magnesi i posa'l en un bol de porcellana.
2. Bull l'aigua en un cassó o bullidor elèctric i, quan estigui a punt, aboca'n un got al bol amb clorur de magnesi.

3. Remena-ho lentament amb una cullera de fusta fins que el clorur de magnesi es dissolgui.

4. Afegeix-hi 7 gotes de l'oli essencial que prefereixis, continua-ho remenant un parell de minuts més i deixa que es temperi abans de fer-lo servir.

IMPORTANT! El clorur de magnesi no ha de ser manipulat amb cap utensili d'alumini o metall, ja que podria reaccionar amb les sals de magnesi i contaminar la mescla. L'únic metall que no provoca aquesta reacció és l'acer inoxidable.



< shop.veritas.es >



1. Tempeh fresc. **Vegetalia**. 2. Llavors de carabassa. **Veritas**. 3. Oli essencial de lavanda. **El Granero Integral**. 4. Clorur de magnesi. **Ecorganic**.



Elisa Mora, doctora en Biologia per la UB i experta en gluten

“La banalització de la dieta sense gluten genera molts problemes”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Elisa Mora és coautora, juntament amb Nuria Pablos, de *Sin gluten y sin riesgos* (Zenith), un llibre escrit des d'una doble mirada: la d'una biòloga experta en el tema, però també la d'una persona diagnosticada de celiaquia des del 1987.

Quina és la frase que una persona celíaca ha de sentir més sovint?

“Per una vegada, què et passa?” La resposta és senzilla: la ingesta repetida de traces té conseqüències greus sobre la salut a curt, mitjà i llarg termini. La gent encara pensa que la celiaquia és una intolerància i d'aquí ve aquesta idea que “per una miqueta” no passarà res.

Te'n refies quan a la carta d'un restaurant hi diu “sense gluten”?

La banalització de la dieta sense gluten genera molts problemes. Ara sembla que puguem anar a menjar a qualsevol lloc, però el cert és que tenim més problemes que abans. Un estudi americà va analitzar restaurants on, en teoria, hi havia menús aptes per a celíacs, i es va veure que el 30% dels plats estaven contaminats.

Llavors, què feu?

La recomanació és anar a llocs acreditats que hagin treballat de forma conjunta amb l'Associació de Celíacs de Catalunya, ja que malauradament no tenim cap manera de tenir la certesa que no hi ha riscos només preguntant; de vegades, per manca d'informació, es pot contaminar algú de manera involuntària. S'han de vigilar molts aspectes: el transport, la rebuda de les matèries primeres, l'emmagatzematge, la manipulació, la cocció, el servei, etc.

Com us afecta aquesta banalització de la dieta sense gluten a què feies referència?

Quan la gent segueix una dieta sense gluten per caprici, això té conseqüències per als celíacs. Aquesta persona demana pasta sense gluten, però es beu una cervesa amb gluten, i quan una persona amb malaltia celíaca demana

“ÉS UN CONCEPTE QUE ESTÀ DEFINIT PER LLEI I EL LLINDAR MÀXIM ESTÀ ESTABLERT EN 20 PARTS PER MILIÓ. SI TINGUÉSSIM UN BOMBO DE LOTERIA PLE D'UN MILIÓ DE BITLLETS, NOMÉS 20 PODRIEN SER GLUTEN.”

Elisa Mora



que se segueixin totes les recomanacions –un forn diferent, una zona de preparació diferent, pinces diferents, etc.– es percep com una maniàtica.

Quina és la quantitat màxima que permet posar “sense gluten” en un producte?

És un concepte que està definit per llei i el llindar màxim està establert en 20 parts per milió. Si tinguéssim un bombo de loteria ple d'un milió de bitllets, només 20 podrien ser gluten.

I si superes aquest llindar mínim, què passa?

El sistema immunitari s'activa i genera una reacció a dins del budell que destrossa les vellositats intestinals, que són les parts del budell que s'encarreguen d'absorbir els nutrients. Per tant, perds la capacitat d'absorbir els nutrients i estàs desnodrit. A més, el gluten genera una resposta inflamatòria; per això diem que és una malaltia sistèmica, perquè afecta tot el cos.

Sabem que hi ha gluten a totes les gramínies, com el blat, el sègol, l'ordi... En canvi, hi ha certa confusió amb la civada.

Es considera que la civada és un cereal lliure de gluten des del 2009 a la UE, el Canadà i els Estats Units, però hi ha un petit percentatge de celíacs a qui els afecta. Des de les associacions, es recomana visitar el metge abans de consumir-ne.

Hi ha persones que no són celíaques però que tenen problemes, com la sensibilitat no celíaca al gluten. Això existeix?

Sí. Els primers estudis daten de la dècada dels setanta i des del 2010 s'ha començat a diagnosticar més. No sabem si és pel gluten o si són els fructans del blat. Però amb aquesta patologia, o amb d'altres, hi ha un problema: molta gent s'autodiagnostica. De vegades, si tens el sistema digestiu delicat, o patologies com el colon irritable, els cereals et poden fer mal i si treus el gluten et trobes millor, però aquesta no és la solució. Quan una persona es troba malament ha d'anar a l'especialista; pots treure't el gluten, però continuar tenint un problema que no veus.



Cerezas ecológicas, el sabor 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**

Perfectas para depurar el organismo y eliminar toxinas, las cerezas son ricas en minerales, fibra y antioxidantes, a la vez que su nivel de azúcares es muy bajo. Las ecológicas están libres de residuos químicos, acumulan más nutrientes y poseen un menor índice glucémico que las no ecológicas.

Las cerezas poseen un elevado contenido en agua, fibra y minerales, aunque su gran atractivo se debe al altísimo nivel de sustancias antioxidantes, lo que les proporciona un valor añadido como fruta altamente saludable. Se consumen principalmente como fruta fresca y de manera íntegra, lo que añade a su perfil nutricional la fibra soluble y los minerales presentes en la piel. De ahí, la importancia de consumirlas ecológicas y libres de pesticidas y residuos químicos, ya que los fitosanitarios sintéticos utilizados en agricultura no ecológica son perjudiciales para la salud, a la vez que persistentes y difíciles de eliminar solo con agua.

Más pulpa y menos hueso

Al comparar el valor nutricional y algunos parámetros de calidad de las cerezas cultivadas en la zona del Jerte (Extremadura) procedentes de cultivo ecológico y no ecológico, vemos que las primeras presentan una fracción comesti-

ble superior, independientemente del hecho de que las no ecológicas pesen más, porque un 1.3% de ese incremento se debe a la mayor proporción de hueso –hasta en un 5%– cuando la producción es no ecológica. Y en cuanto al color, las ecológicas tienden a ser de color granate en oposición al tono caoba de las no ecológicas.

Bajo índice glucémico

Si hay una característica que distingue a esta fruta es su dulzor, en perfecto equilibrio con una ligera acidez, que se convierte en su sello de identidad. En promedio, los frutos no ecológicos contienen un 0.7% más de hidratos de carbono que los ecológicos, un nivel similar de glucosa y casi un 20% más de sacarosa. Así, el menor porcentaje en sacarosa en las cerezas ecológicas es un dato muy positivo, debido a que este azúcar contribuye directamente al índice glucémico, que en el caso de la cereza ecológica es inferior (tabla 1).



RECETA. NATILLAS DE CEREZAS



¡LLEGAN A VERITAS LAS CEREZAS ECOLÓGICAS CHERRIECO!

Cherrieco es la empresa que produce toda la cereza ecológica que puedes encontrar en Veritas. Ramon Flotats es la persona al frente de este maravilloso proyecto que cobra vida en los campos de La Torre del Español, en Tarragona. Rojas, brillantes y jugosas, nuestras cerezas destacan por su delicioso sabor y extraordinaria frescura, ya que entre que se recogen y se entregan en las tiendas pasan menos de 24 horas.



DESCUBRE
EL REPORTAJE
AQUÍ



Mayor riqueza mineral

Desde el punto de vista mineral, las cerezas de cultivo ecológico atesoran niveles superiores. Por ejemplo, ostentan un 24% más de fósforo, un 20.3 % más de magnesio y un 4% más de potasio. Estas diferencias se deben a la mejor disponibilidad de los elementos minerales en el suelo de las parcelas ecológicas, lo que se traduce en una mayor acumulación de oligoelementos en la planta y en su fruto (tabla 2).

Tabla 1. Niveles de glúcidos, glucosa, fructosa y sacarosa en cerezas de producción ecológica y no ecológica.

	Cereza ecológica	Cereza no ecológica
Glúcidos (%)	15.13	15.23
Glucosa (%)	4.88	4.86
Fructosa (%)	6.98	6.76
Sacarosa (%)	1.11	1.38

Tabla 2. Niveles de minerales en cerezas de producción ecológica y no ecológica.

	Cereza ecológica	Cereza no ecológica
Potasio (mg/100 g)	253.43	243.03
Fósforo (mg/100 g)	30.16	22.93
Magnesio (mg/100 g)	17.26	13.76
Calcio (mg/100 g)	13.31	13.10
Hierro (mg/100 g)	0.21	0.18
Cobre (mg/100 g)	0.11	0.07
Zinc (mg/100 g)	0.08	0.04



PEQUEÑOS TESOROS ANTIOXIDANTES

Entre sus propiedades saludables sobresale su capacidad antioxidante, fruto de su concentración en polifenoles –concretamente antocianos, los pigmentos responsables de su color rojo–, que neutralizan los radicales libres y previenen el riesgo cardiovascular. En las cerezas ecológicas, la concentración de sustancias polifenólicas supera en un 5% a la de las no ecológicas y su capacidad antioxidante es un 3.5% superior.

Una dieta ecològica pot prevenir l'obesitat infantil

Davant l'alarmant increment de les taxes d'obesitat infantil, un grup de científics ha fet un estudi les conclusions del qual demostren que l'alimentació ecològica podria reduir el risc d'obesitat i sobrepès infantils.

L'objectiu de l'estudi –conduït per científics del Regne Unit, xipriotes i americans– era incrementar el coneixement sobre els efectes en la salut de l'alimentació ecològica sobre un aspecte concret: la inflamació. Preocupats pel creixement de l'obesitat infantil, els autors van tenir en compte els estudis de laboratori que associen pesticides amb l'estrès oxidatiu i la inflamació, així com amb l'acumulació de greix i l'augment de pes. I per aclarir si la sospita era certa, van dur a terme un assaig creuat amb nens de sis escoles xipriotes que consumien de manera molt dominant productes no ecològics.

Els petits es van distribuir a l'atzar en dos grups: a un se li va proporcionar una dieta ecològica durant 40 dies i després una de no ecològica durant el mateix temps, mentre que l'altre grup va començar per la dieta no ecològica i va seguir amb l'ecològica. Mitjançant analítiques específiques i periòdiques de l'orina dels nens, es va poder conèixer el grau d'exposició a pesticides que tenien en funció d'una dieta o l'altra, alhora que es van mesurar indicadors que determinaven l'estrès oxidatiu i la inflamació.

Els pesticides s'associen a la inflamació i a l'estrès oxidatiu

En analitzar les dades va quedar patent que hi havia una relació entre la presència de pesticides i l'estrès oxidatiu i la inflamació. Al mateix temps, es va avaluar la possible influència dels aliments ecològics en aquests paràmetres i en l'índex de massa corporal, mitjançant mesuraments antropomètrics (pes, altura i cintura) al principi de la recerca, al final del període d'alimentació ecològica i al final de l'assaig.

Com era d'esperar, els nens que van seguir una dieta ecològica tenien menys exposició a pesticides que els altres i un nivell inferior d'indicadors de l'estrès oxidatiu i la inflamació. Igualment, en acabar la dieta ecològica hi havia una millora en l'índex de massa corporal.

MITJANÇANT ANALÍTiques ESPECÍFIQUES I PERIÒDIQUES DE L'ORINA DELS NENS, ES VA PODER CONÈIXER EL GRAU D'EXPOSICIÓ A PESTICIDES QUE TENIEN EN FUNCIO D'UNA DIETA O L'ALTRA, ALHORA QUE ES VAN MESURAR INDICADORS QUE DETERMINAVEN L'ESTRÈS OXIDATIU I LA INFLAMACIÓ.

MÉS INFORMACIÓ

< Konstantinos C Makris, Corina Konstantinou, Xanthi D Andrianou, Pantelis Charisiadis, Alexis Kyriacou, Matthew O Gribble, Costas A Christophi. A cluster-randomized crossover trial of organic diet impact on biomarkers of exposure to pesticides and biomarkers of oxidative stress/inflammation in primary school children. PLoS One. 2019 Sep 4;14(9):e0219420.

ACCESSIBLE A:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31483785/> | <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0219420>



I per postres... la mousse més dolça i refrescant

Ecològiques, lleugeres i elaborades amb fruita fresca de proximitat, les nostres mousses de llimona i de fruites vermelles són delicioses i tan apetibles que te les menjaràs amb els cinc sentits!



 **DESCOBREIX
LA MOUSSE
DE LLIMONA**

Et convidem a gaudir de les nostres mousses amb els cinc sentits per poder apreciar-les en tota la seva extensió. Diuen que el menjar entra pels ulls i, en aquest cas, no et podràs resistir al vistós i atractiu color natural de la fruita fresca; a través de l'olfacte, distingiràs les notes cítriques de la llimona i la característica olor dels gerds i els nabius; l'oïda et permetrà sentir el tènue so de la mousse en fondre's al contacte amb la llengua i el paladar, gairebé sense necessitat de mastegar; i, quant als altres sentits, l'encertada combinació dels ingredients genera una gran quantitat d'olors i textures sensibles al gust i al tacte a la boca.

Lliures de greixos hidrogenats, conservants, colorants i sa-

boritzants sintètics, les elaborem a la manera tradicional, només amb matèria primera ecològica, i és molt important la proporció de cada ingredient (ous, farina, sucre integral de canya, fruita, nata...) per poder aconseguir l'equilibri perfecte entre textura, aroma i sabor.

Sabor cítric en estat pur

La mousse de llimona la fem amb una base cremosa de llimona amb merenga i suc de llimona acabat d'esprèmer. Té un regust lleugerament àcid que la distingeix de les mousses industrials no ecològiques, que es caracteritzen per una dolçor artificial.

LLIURES DE GREIXOS HIDROGENATS, CONSERVANTS, COLORANTS I SABORITZANTS SINTÈTICS, LES ELABOREM A LA MANERA TRADICIONAL, NOMÉS AMB MATÈRIA PRIMERA ECOLÒGICA, I ÉS MOLT IMPORTANT LA PROPORCIÓ DE CADA INGREDIENT (OUS, FARINA, SUCRE INTEGRAL DE CANYA, FRUITA, NATA...) PER PODER ACONSEGUIR L'EQUILIBRI PERFECTE ENTRE TEXTURA, AROMA I SABOR.

Passió per les fruites vermelles

Maduixes, gerds i nabius ecològics i acabats de collir són els protagonistes d'aquesta mousse que intercala diverses capes de pa de pessic de xocolata i mousse, coronades amb una gelatina de fruites vermelles que fem amb alga agar-agar i decoram amb maduixes trossegades. Les fruites vermelles concentren grans quantitats d'antioxidants, i la clau dels seus beneficis està precisament en les tonalitats vermelloses que els proporcionen els polifenols que contenen.





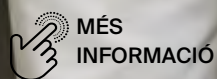
Aliments ecològics 100% lliures de gluten

El principal objectiu de Zealia –una empresa familiar de Llinars del Vallès, a Barcelona– és oferir productes ecològics de màxima qualitat per a persones celíaqües i sensibles al gluten, que elaboren seguint els principis de sostenibilitat i comerç just.

Cada 27 de maig se celebra el Dia Nacional de la Malaltia Celíaca, una data marcada al calendari que dona visibilitat i suport a les persones celíaqües, posant el focus sobre aquesta malaltia que afecta l'1% de la població espanyola i que té com a únic tractament una dieta exempta de gluten. A les nostres botigues pots trobar un gran nombre de productes ecològics sense gluten, entre els quals destaquen els de Zealia, un dels nostres proveïdors més estimats, que també elaboren el pa de poble i les minicookies de xocolata marca Veritas; el primer és vegà i està elaborat amb farina de fajol i les segones estan endolcides amb xarop d'atzavara i es fan amb farina de cigró i greix de coco, que és ric en àcids grassos de cadena mitjana, uns greixos saludables.

Un petit obrador artesanal

Va ser la inquietud d'aconseguir un producte ecològic i sense gluten, de qualitat superior i sense additius químics, el que va impulsar Eduard Dàvila i Rosa Quero a fundar l'empresa ja fa més de 10 anys. "Tots dos teníem formació i experiència en el camp de l'alimentació –la Rosa és llicenciada en Ciència i Tecnologia dels Aliments i jo soc doctor en Ciències Experimentals–, i el primer pas va ser muntar un petit obrador, on passem moltes hores elaborant i enfortant de manera artesanal", compte Eduard.



“Els inicis no van ser fàcils –continua– i hi va haver moltes proves i intents fallits perquè no hi ha receptes màgiques; parafrasejant Edison, podríem dir que no ens vam equivocar mil vegades per aconseguir un pa sense gluten esponjós i saludable, sinó que vam descobrir mil maneres de com no fer-lo”. La trobada amb Veritas “va marcar un abans i un després i només tenim paraules d'agraïment, ens van ajudar, ens van acompanyar i fins i tot van confiar en nosaltres per elaborar referències sense gluten de la seva marca pròpia”, afirma Dàvila.

Sense additius químics ni greixos trans ni sucres refinats

Volien ser una alternativa als habituals productes sense gluten oferts per la indústria: no tenen gluten, però se'ls afegeixen additius sintètics i greixos poc saludables que volen imitar les característiques organolèptiques de l'aliment original, alhora que incrementen la quantitat de sucre i sal per potenciar els gustos. En canvi, “l'essència de les nostres receptes és seleccionar ingredients naturals, ecològics i nutritius, i evitar els sucres refinats i els greixos hidrogenats”, apunta la Rosa.

A més de les qualitats organolèptiques, és fonamental garantir la seguretat que requereix un producte sense gluten, per la qual cosa disposen de la certificació europea d'espiga barrada, a part de la certificació ecològica de tots els productes i la certificació vegana, quan és el cas.

Pa de massa mare i molt més

El pa va ser el primer dels seus productes i també és el producte estrella; “el fem com abans, amb massa mare i una fermentació de 18 hores, amb ingredients que li proporcionen un perfil nutricional òptim”, explica Dàvila. Els seus pans (xapata, de motlle, d'hamburguesa ...) contenen fibra prebiòtica i una mescla de farines nutritives com la de fajol, cigrò, arròs, mill, tef, quinoa..., que són integrals en moltes ocasions.

“La nostra oferta ha anat evolucionant amb el temps i actualment tenim rebosteria (cookies, magdalenes), snacks (bastons, torrades), cereals (wraps, barretes), bases de pizza i pasta (fusilli)”, detalla la Rosa. I per substituir el sucre blanc refinat, opten per sucre de dátil, de coco, integral de canya o concentrat de suc de poma.



COMPROMESOS AMB LA SALUT DE LES PERSONES I EL PLANETA

Per a l'Eduard i la Rosa, Zealia és una manera d'entendre la vida; apliquen el coneixement a l'elaboració d'aliments saludables sense gluten ecològics i pretenen millorar el benestar dels seus consumidors, el seu equip i la xarxa de clients i proveïdors. Defensors de la cultura de crear un món millor en termes de salut, prosperitat i sostenibilitat, utilitzen materials 100% reciclables per als envasos, estan compromesos amb els ODS i, tot i que no estan certificats com a comerç just, segueixen les seves directrius i respecten els seus valors.

NOVETAT! PANS PROTEICS LOW CARB

Gaudeix de tot el plaer del pa amb els pans proteics Zealia baixos en carbohidrats i sense gluten. Ecològics i molt rics en fibra i omega-3, s'elaboren sense farines, a base de llavors i flocs de fajol, i els tenim en tres versions: Neuro+, per potenciar la funció cerebral i neurològica, que conté un 56% de magnesi i un 37% de zinc; Inmuno+, per estimular el sistema immunitari, amb un 54% de vitamina E i un 68% de seleni; i Body+, per a la cura integral del sistema esquelètic i muscular, que aporta un 35% de calci, un 75% de magnesi, un 116% de ferro i un 77% de fòsfor. Ideals per a esportistes i aptes per a les dietes keto i paleo!



< shop.veritas.es >



Pa Neuro, pa Inmuno i pa Body. **Zealia.**



Provoquem
UN CANVI



**A VERITAS
DONEM
UNA AJUDA
ANUAL DE
FINS A 120€*
PER A
PERSONES
CELÍAQUES**

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

**Avantatges a través
de la nostra app**

*Cupó de descompte de 5€ o 10€ per compres mensuals superiors a 20€ o 40€ respectivament a la secció sense gluten.

Més de 16.000 euros donats en suport a Ucraïna

Des d'inicis del mes de març, totes les donacions d'ecos del Club Veritas han duplicat el seu valor en suport a Ucraïna.

**8.154.690 ECOS
QUE S'HAN
TRANSFORMAT EN MÉS
DE 16.000 EUROS,
DESTINATS A ALIMENTS
ECOLÒGICS PER AL
PROGRAMA
D'EMERGÈNCIA DE
REFUGIATS DE
LA CREU ROJA**

El passat 15 d'abril, vam tancar l'acció amb un total de 8.154.690 ecos, que s'han transformat en més de 16.000 euros, destinats a aliments ecològics per al Programa d'Emergència de Refugiats de la Creu Roja. Moltes gràcies a tots i a totes per la donació.

Donació solidària d'ecos en suport a Ucraïna

De la mateixa manera que en altres conflictes bèl·lics, centenars de milers de civils s'han vist obligats a abandonar casa seva a la recerca d'un lloc més segur després de l'escalada de tensió a Ucraïna. Aquesta dramàtica situació requereix d'accions per atendre la població i reduir l'impacte humanitari que produeix. Per aquest motiu, a Veritas hem pensat en accions perquè entre tots i totes puguem col·laborar en la millora de les condicions de les persones refugiades d'Ucraïna i d'altres conflictes que produeixin aquesta situació.

Duplicuem el valor dels ecos solidaris

Des d'inicis del mes de març i fins al 15 d'abril, totes les donacions d'ecos del Club Veritas que s'han fet han anat destinades al Programa d'Emergència de Refugiats de la Creu Roja. A més, totes les donacions en ecos solidaris han tingut valor doble, ja que Veritas també vol col·laborar amb la causa. D'aquesta manera, en un mes s'han recaptat un total de 8.154.690 ecos, que s'han duplicat i s'han convertit en un total de 16.309,38 euros destinats a aliments ecològics per a la Creu Roja.

Programa d'Emergència de Refugiats

L'objectiu del programa impulsat per la Creu Roja és l'acollida i acompanyament de les persones refugiades al nostre territori en el procés d'assumir progressivament la seva autonomia. Se'ls proporciona allotjament i es cobreixen les seves necessitats bàsiques, com alimentació i roba, entre d'altres, perquè es puguin concentrar al màxim en el coneixement de l'idioma i l'entorn.

El programa impulsa les accions a favor de la integració de les persones refugiades als municipis. A més, en les fases posteriors d'integració, la Creu Roja els proporciona ajudes per a la recerca d'allotjament i feina.

L'OBJECTIU DEL PROGRAMA IMPULSAT PER LA CREU ROJA ÉS L'ACOLLIDA I ACOMPANYAMENT DE LES PERSONES REFUGIADES AL NOSTRE TERRITORI EN EL PROCÉS D'ASSUMIR PROGRESSIVAMENT LA SEVA AUTONOMIA.

Arribada persones refugiades a l'aeroport del Prat



Uneix-te al residu zero amb Veritas

Si volem posar punt final a un món governat per residus i microplàstics hem de passar a l'acció. A Veritas et proposem dues accions perquè entre tots i totes puguem reduir els nostres residus.



Què puc fer a Veritas per reduir el meu impacte?

De la creació de petits actes diaris neixen els hàbits més importants. Per canviar el futur, hem de començar pel present. És per això que des de Veritas et proposem aquestes dues accions per reduir els nostres residus:

Acció 1:

Porta una tassa o got reutilitzable a Veritas i estalvia't 15 cèntims per cada cafè que demanis.

Cada minut llencem 2.854 gots de cafè d'un sol ús, dels quals cadascun triga fins a 30 anys a degradar-se. Aquests recipients, encara que siguin compostos majoritàriament de paper, molt poques vegades aconseguixen ser reciclats, ja que costa molt separar la capa de plàstic interna que contenen. És per això que acaben en abocadors o incinerats.

A Veritas volem reduir els gots d'un sol ús. Per aquest motiu, si portes una tassa o got reutilitzable, per cada cafè o infusió que demanis a qualsevol de les nostres cafeteries, podràs gaudir d'un descompte de 15 cèntims per unitat.



**A VERITAS VOLEM REDUIR
ELS GOTS D'UN SOL ÚS. PER
AQUEST MOTIU, SI PORTES
UNA TASSA O GOT
REUTILITZABLE, PER CADA
CAFÈ O INFUSIÓ QUE
DEMANIS A QUALSEVOL DE
LES NOSTRES CAFETERIES,
PODRÀS GAUDIR D'UN
DESCOMPTE DE 15 CÈNTIMS
PER UNITAT.**

Acció 2:

Porta un tupper a les nostres seccions de carnisseria i peixateria i redueix els envasos d'un sol ús.

El carni cap a un món més sostenible està ple de carvi i, amb aquest, els nostres hàbits de compra. A Veritas t'animem a portar un tupper a les nostres carnisseries i peixateries perquè puguem donar-te aliments frescos sense necessitat de consumir envasos d'un únic ús. Com que el més important és la teva salut, perquè l'envàs sigui acceptat haurà d'estar correctament higienitzat a casa.

Quins envasos he de portar?

Tot i que alguns envasos de plàstic són segurs, recomanem que portis envasos de vidre, ja que es reutilitzen millor. Són menys lleugers, però no alteren el sabor i són més segurs quant a la cessió de partícules tòxiques.

Com puc rentar l'envàs de manera segura?

A les nostres botigues Veritas podràs trobar diversos productes de neteja ecològics segurs per a tu i per al medi ambient. Els envasos de vidre es poden posar al rentavaixel·la sense risc que es deformin.





Les abelles, més enllà de la mel



La majoria de nosaltres relacionem les abelles amb la mel, l'aliment viscos que utilitzem per endolcir postres, begudes i alguns plats, però aquests petits insectes voladors són molt més importants del que ens pensem, ja que **tenen un paper molt destacat en l'ecosistema**. Són el millor exemple de la quantitat de beneficis que els insectes aporten al medi ambient i a la societat.

Les abelles, les principals encarregades de la pol·linització

Les abelles necessiten el nèctar i el pol·len de les flors per alimentar-se i per produir la mel. En el procés de recol·lecció transporten pol·len i llavors d'una flor a una altra, fet que fomenta la reproducció de les flors i les plantes. **Aquest procés es diu pol·linització i és essencial per a la supervivència de les espècies vegetals d'aquest planeta, a més de ser un factor clau per a la producció d'aliments.**

EL 20 DE MAIG ÉS EL DIA MUNDIAL DE LES ABELLES; PER AQUEST MOTIU, DEL 19 AL 22 DE MAIG, TROBARÀS A TOTS ELS NOSTRES SUPERMERCATS UN 15% DE DESCOMPTE EN TOTES LES FRUITES.

Las abelles, juntament amb altres insectes com les papallones i els borinots, tenen un paper molt important per a la nostra alimentació i la biodiversitat mundial; no obstant això, **les seves poblacions estan disminuint dràsticament**.

En aquest sentit, el 20 d'abril passat, es va publicar a la revista Nature un article sobre la gravetat de la reducció d'espècies pol·linitzadores. La població d'insectes i el nombre d'espècies està baixant de manera crítica a molts llocs del planeta, cosa que perjudica els ecosistemes i els cultius, dels quals depèn l'alimentació humana.

El problema quin és?

Entre els factors que amenacen les abelles i els insectes pol·linitzadors hi ha:

- < Les pràctiques d'agricultura intensiva i industrialitzada que utilitzen elements tòxics com els pesticides i altres mètodes poc respectuosos amb els animals i el medi ambient.
- < El canvi climàtic i el consegüent augment de la temperatura.
- < La pèrdua i deterioració del seu hàbitat, ja que molts insectes depenen de les plantes per protegir-se de la calor.
- < Les espècies invasores.

Tan greu és la situació en què vivim que, en algunes zones, el canvi climàtic i l'ús intensiu de la terra agrícola ha comportat un **49% menys d'insectes i un 29% menys d'espècies** que en hàbitats naturals.

Com es pot revertir aquesta situació?

Per aturar l'extinció d'espècies i la reducció de la població d'insectes, **és crucial salvaguardar els hàbitats naturals a prop dels cultius**. Els insectes requereixen tenir el més a prop possible una llar per protegir-se del canvi climàtic mentre fan la seva funció pol·linitzadora; sense aquest espai, el seu futur es veurà afectat.

Un altre dels grans factors que pot col·laborar en la preservació dels insectes és **la reducció de les emissions de carboni**, perquè les altes temperatures estan causant l'extinció de les espècies pol·linitzadores. L'agricultura intensiva actual propicia l'ús de pesticides que potencien l'efecte hivernacle. **L'agricultura ecològica ofereix una millor alternativa a favor del medi ambient**. En els processos de producció dels aliments ecològics no es fan servir pesticides de síntesi química en els conreus ni transgènics i es treballa per afavorir la salut dels animals i l'entorn, a més de protegir la qualitat de la terra on es conrea.

Què hi pots fer tu?

Consumir aliments saludables i respectuosos amb el planeta és un dels millors aliats per contribuir positivament a millorar el nostre entorn i a promoure una agricultura respectuosa amb les abelles.

A Veritas tots els nostres productes tenen certificació ecològica i respecten el medi ambient i la teva salut, ja que apostem per un model de producció sostenible. Sense les abelles la majoria de les espècies vegetals d'aquest planeta s'extingirien; per això les hem de cuidar i protegir.



Oli de coco MCT: energia immediata

L'oli de coco ecològic MCT NaturGreen procedeix únicament del coco, mentre que d'altres procedeixen de la mescla d'oli de coco i oli de palma. Posseeix nombroses propietats beneficioses per a l'organisme i la seva versatilitat a la cuina és extraordinària.



Las sigles MCT provenen de medium chain triglycerides (triglicèrids de cadena mitjana); a causa de la seva longitud més curta, els MCT es digereixen fàcilment i els seus molts beneficis per a la salut estan relacionats amb la manera en què el metabolisme processa aquests greixos. L'oli de coco ecològic MCT NaturGreen és 100% oli de coco ecològic, concretament: 65% àcid caprílic (C8) i 35% àcid capríic (C10). Aquests àcids grassos de cadena mitjana s'absorbeixen molt ràpid i el cos els utilitza com a font instantània d'energia, per la qual cosa aquest oli de coco resulta ideal per prendre abans de fer esport.

Ajuda a aprimar-se

Igualment, és adequat per als règims d'aprimament: d'una banda, incrementa la producció de leptina, l'hormona que redueix la

sensació de gana; i, d'altra banda, els MCT es poden convertir en cetones al fetge, per la qual cosa és perfecte per a les dietes cetogèniques o keto. A més, les cetones són una gran font d'energia per a les cèl·lules cerebrals.

Perfecte per a amanides, batuts i smoothies

L'oli de coco ecològic MCT NaturGreen no té gust ni olor, no se solidifica i és lliure de gluten, ou i proteïna làctia. El pots consumir directament o utilitzar-lo com un ingredient més en l'elaboració de diferents plats i receptes; per exemple, és excel·lent per substituir la margarina, afegir a amanides, batuts, smoothies... o donar un toc especial al cafè.



veritas

REP LA COMPRA ECOLÒGICA A CASA

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

5%*

Codi:
VERITASMAYO

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



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

NOUS PLATS DE LA CUINA VERITAS!



TASTA'LS!

Xips de vegetals Añavieja*

- < Xips ecològiques, veganes i sense gluten.
- < En oli d'oliva verge extra 100%.
- < De moniato, xirivia, remolatxa i pastanaga.

*Data d'entrega a botigues pendent de confirmar.



Cacauets amb mel de la finca La Rosala

- < Producte d'elaboració artesanal.
- < Cacauets torrats a mà al forn.
- < Amb mel ecològica.
- < Amb un envàs de fàcil obertura i 100% reciclable.

Cors de carxofa Cynara

- < Carxofes fresques i ecològiques.
- < Collides a mà.
- < A punt per consumir. Obre l'envàs i serveix-les!
- < Ideals per a amanides, aperitius, tapes o plats principals.
- < Origen Espanya.



Hamburguesa vegana chick-end de Soria Natural

- < Hamburguesa vegana i ecològica.
- < Elaborada a partir de tofu, seitan i arròs integral.
- < Amb gust de pollastre.
- < 19 grams de proteïna vegetal per hamburguesa.
- < Amb oli d'oliva verge extra.

Kombucha de kafé Komvida

- < Elaborat amb grans de cafè d'especialitat.
- < Tot el que té de bo el teu Komvida de sempre, amb gust de cafè.
- < Beguda no alcohòlica.
- < Sense gluten, sense lactosa i sense pasteuritzar.



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



Per ser membre del Club prova productes ecològics al 50% de descompte. Descobreix-los a l'app. Descarrega-te-la i comença a gaudir dels cupons*.

Sobrassada vegana de Conca Organics. CUPÓ: PATE

- ≤ Amb base de tomàquets secs, pebrots i un toc de pebre vermell fumat.
- ≤ Totalment natural i de producció ecològica.
- ≤ No conté oli de palma ni de gira-sol.
- ≤ Sense fècula de patata ni soja.
- ≤ Producte ecodissenyat i emissions de CO2 compensades.

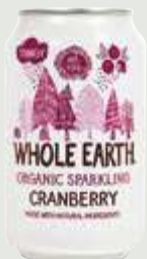


Gel de dutxa de nabius i argània Corpore Sano. CUPÓ: GEL

- ≤ El nabiu és un antioxidant natural ric en vitamines A i C.
- ≤ L'argània és rica en saponines i sals minerals.
- ≤ Recomanat per a pells sensibles.
- ≤ Protegeix, regenera i suavitza la pell.
- ≤ Lliure de parabens, colorants, silicones.
- ≤ Amb certificació Ecocert.

Rentavaixella zero Ecover. CUPÓ: ECOVER

- ≤ Rentavaixella manual per a pells sensibles.
- ≤ 0% de fragància i 0% de colorant.
- ≤ Dermatològicament testat.
- ≤ Ampolla elaborada amb plàstic 100% reciclat.
- ≤ Apte per a vegans.



Refresc de nabius Whole Earth. CUPÓ: WHOLE

- ≤ Elaborat a partir de suc de fruites ecològiques, aigua amb gas i aromes naturals.
- ≤ Sense additius artificials.
- ≤ Sense gluten.
- ≤ Serveix-lo ben fred.

Beguda vegetal blend abbot. CUPÓ: BLEND

- ≤ Elaborada a partir de coco, arròs i soja ecològics.
- ≤ Producte vegà, sense lactosa.
- ≤ Baixa aportació de sucres i greixos saturats.
- ≤ De sabor subtil que no canvia el gust del te o el cafè.



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



MAIG | 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!



QUINZENA VEGANA

Dimarts 3 de maig

TALLER ONLINE I GRATUÏT - RECEPTES AMB PROTEÏNA VEGETAL SALUDABLES I SABOROSOS

Miriam Fabà amb la col·laboració de Vegetalia

Horari: 18.30 h - 20.00 h

Gratuït

Dimarts 10 de maig

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ VEGANA I ESPORT: RECEPTES, CONSELLS I TRUCS DE CUINA

Dani Albacetrí

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 11 de maig

TALLER PRESENCIAL - HAMBURGUESES, MANDONGUILLES I CROQUETES... VEGANES!

Mireia Anglada amb la col·laboració de Sorribas

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Dijous 12 de maig

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

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dilluns 16 de maig

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

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimarts 17 de maig

TALLER ONLINE - COM CUIDAR LA MICROBIOTA INTESTINAL

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

QUINZENA VEGANA

Dimecres 18 de maig

TALLER PRESENCIAL - DRUNCH VEGÀ PER SORPRENDRE

Alf Mota amb la col·laboració d'Amandín

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

Dilluns 23 de maig

TALLER PRESENCIAL - CUINA MARROQUINA: UN VIATGE AL MARROC A TRAVÉS DEL MENJAR

Omar Bennis amb la col·laboració d'Abrazo Cultural

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

QUINZENA VEGANA

Dimarts 24 de maig

TALLER ONLINE - CUINA VEGANA EN UN SOL PLAT

Anna Grau

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 25 de maig

TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ SALUDABLE PER A L'ENDOMETRIOSI

Alba Barbero

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dilluns 30 de maig

TALLER ONLINE - MINDFULNESS: GESTIÓ DE L'ESTRÈS, L'ANSIETAT I ALTRES FONTS DE MALESTAR

Irene Plata

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €



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



Pèsols, les perles de l'horta



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

La primavera és temps de pèsols frescos. Aprofita la temporada i gaudeix del seu potencial culinari, afegint-los a amanides, saltant-los amb arròs o quinoa, preparant un hummus verd deliciós...

Pertanyen a la família de les lleguminoses, però des d'un punt de vista nutricional els pèsols s'assemblen a les hortalisses, per la qual cosa es podria considerar que són totes dues coses alhora. Són rics en vitamina C, àcid fòlic, vitamines del grup B i minerals, com el magnesi, i en destaca l'aportació en fibres dietètiques i proteïnes d'origen vegetal

Frescos en amanides i torrades

Quan són frescos es poden menjar en amanida, incorporar a cremes de verdures com a topping o servir en una torrada de pa integral de llavors amb un formatge d'untar vegà –que hauràs fet amb anacards o ametlles prèviament remullades i triturades– i fermentat amb suc de llimona, all, llevat nutricional i shiro miso o miso blanc.

Bullits amb quinoa, arròs, mill...

Perquè quedin al dente no han de bullir més de 5 minuts. Ja cuits, afegeix-los a un tabule de cuscús de blat o fajol; o serveix-los amb quinoa, arrossos, mill, uns noodles...

Hummus, guisats, cremes i saltats

Són excel·lents per preparar un deliciós hummus verd de pèsols (en lloc de cigrons) amb tahina blanca, comí, suc de llimona, alga wakame, sal i oli d'oliva verge extra; un guisat suau amb patates, sèpia o ous escalfats; una crema tèbia amb llet de coco i una mica de gingebre; o com a guarnició d'un peix blanc cuit al vapor. Igualment, queden deliciosos si els saltes amb oli d'oliva verge extra, o amb mantega aclarida o ghee, i uns quants dauets de pernil.

Curri amb hortalisses

Et sorprendrà el gust del curri de pèsols amb pebrot vermell, all tendre, pastanaga i naps; acompanya'l amb arròs basmati o un pa naan casolà elaborat amb farina de civada i iogurt natural.

Pizzes o quiches

No et podràs resistir a l'encant d'una pizza casolana verda si els afegeixes a la massa quan l'estàs fent. Una altra idea és incorporar-los al farciment d'una quiche amb tofu, porro, nata vegetal de civada i uns quants daus de tomàquet sec en oli per contrastar el color i donar-li més sabor.



RECEPTA. AMANIDA DE FAVETES I PÈSOLS AMB SIDRA



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Pèsols. **ECO.2.** 2. Cremós de tomàquet sec. **NaturGreen.** 3. Cuscús de fajol. **Lazzaretti.** 4. Tofu fresc. **Vegetalia.** 5. Tahina blanca. **Veritas.**



Els mil i un usos de la farina d'arròs



MIREIA ANGLADA
Cuinera professional | @mireiaanglada_ecochef

AMB LA COL·LABORACIÓ DE



Resulta difícil trobar una farina sense gluten tan polivalent com la d'arròs. És un excel·lent espessidor per a salses o cremes, resulta perfecta per a arrebossats i tempures cruixents, pots fer els teus propis nyoquis i crestes... Què esperes per incorporar-la a la cuina?

El gran avantatge de la farina d'arròs és que no conté gluten, per la qual cosa és tolerada pels celíacs i les persones sensibles al gluten. Com que no és panificable, no és possible fer-la servir sola en pans o pans de pessic, però sí afegir-la a farines que sí que ho són per elaborar masses, a les quals aporta esponjositat i lleugeresa, ja que s'infla amb molta facilitat. Igualment, és adequada per evitar l'atapeïment d'alguns aliments, com el de les figues seques; per a pastes que en treballar-les es queden enganxades a la taula i s'enganxen a les mans; i com a estabilitzant, ja que t'ajuda a barrejar ingredients que no ho farien de manera natural o que passat un temps se separarien.

Espessidor natural

Té la capacitat d'augmentar la viscositat d'un producte sense canviar-ne de manera important ni el gust ni la resta de propietats, per la qual cosa és un magnífic espessidor. El resultat final depèn de la quantitat de líquid (aigua, brou) en què la dissolguis; és important dissoldre-la en fred i després escalfar-la a foc mitjà. Durant la cocció, s'ha de remenar perquè els seus sucres no s'enganxin al fons i en un parell de minuts ja està coagulada i a punt per fer servir.

Textures cremoses i masses suaus

Resulta ideal per donar densitat a salses tipus beixamel, farinetes, cremes, etc. Gràcies al seu gust neutre, permet textures cremoses en boca sense regustos desagradables i la pots utilitzar per fer croquetes o una massa suau, que et servirà per elaborar uns nyoquis i guisar-los després. Una altra opció és incorporar-hi més farina i obtenir una massa densa per fer crestes; però recorda que el farciment ha d'estar totalment cuinat perquè la massa d'arròs es cou en tot just 10 minuts en una salsa o fins i tot al vapor.

Arrebossats cruixents

Així mateix, és perfecta per a tempures i arrebossats sense ou, i com que absorbeix molt poc oli –un detall summament important en termes de salut–, s'aconsegueix un exterior cruixent i el resultat és molt menys calòric que quan s'utilitza farina de blat.



< shop.veritas.es >

1



2



1. Farina d'arròs sense gluten. **Nature.** 2. Farina d'arròs integral. **El Granero Integral.**



Pita amb seitan emmetxat



MÍRIAM FABÀ

Xef i professora de cuina 100% vegetal | @veganeando

El gust del seitan fumat marinat amb espècies contrasta de manera espectacular amb la salsa de iogurt. A més, el seitan és una boníssima font de proteïna vegetal de qualitat perquè conté pràcticament tots els aminoàcids essencials i és lliure de colesterol.

Ingredients:

- < 4 pans de pita integral
- < 1 bossa de mesclum de fulles verdes
- < 250 g de seitan fumat
- < 1 cullerada de tamari
- < 1 cullerada petita de pebre vermell dolç
- < ½ cullerada petita d'all en pols
- < Un polsim de pebre negre
- < 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra

Per a la salsa:

- < 200 g de iogurt de soja natural
- < 25 g de suc de llimona
- < 1 cullerada d'herbes provençals
- < Un pessic de sal

Elaboració:

- 1.** Esmicola el seitan amb les mans per obtenir-ne tires fines i irregulars, semblants a la carn per a kebab.
- 2.** Col·loca les tires de seitan en un bol i afegeix-hi el tamari, el pebre vermell dolç, l'all en pols, el pebre negre i les dues cullerades d'oli d'oliva. Barreja-ho amb cura perquè s'integrin bé els ingredients.
- 3.** Deixa reposar la preparació a la nevera i recorda que com més temps reposi, més sabors absorbirà el seitan. Si és possible, fes-ho d'un dia per l'altre.
- 4.** Humiteja el pa de pita i escalfa'l al forn durant uns 5 minuts, a 180 °C amb escalfor superior i inferior.
- 5.** Escalfa una paella amb un rajolí d'oli i marca les tires de seitan per tots dos costats fins que es daurin. Reserva-ho.
- 6.** Fes la salsa barrejant tots els ingredients amb l'ajuda d'unes varetes, fins que no quedin grumolls. Reserva-la.
- 7.** Talla la part superior del pa, obre'l amb cura perquè no es trenquin massa les parets, pinta la part interior amb una mica de salsa, afegeix-hi una mica de mesclum i posa al centre la carn emmetxada de seitan. Acaba el plat amb una mica més de salsa i serveix-ho.

< RECEPTE DEL MES >



< shop.veritas.es >

1

2

3



1. Seitan fumat. **Veritas**. 2. Pa de pita integral. **Natursoy**. 3. Postres de soja. **Sojade**.



Menú veggie



AMANCAY ORTEGA
Dietista - Nutricionista

DILLUNS **DINAR**

< Wok de noodles d'arròs, verdures saltades i dauets de tofu amb salsa de soja

SOPAR

< Burger vegana amb saltat de bolets

DIJOUS **DINAR**

< Espaguetis de cigrons amb carbonara vegana i llevat nutricional

SOPAR

< Tempeh marinat a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i ceba

DIMARTS **DINAR**

< Empedrat de monges blanques (pebrot verd, pebrot vermell, ceba, tomàquet i julivert)

SOPAR

< Vichyssoise vegana amb llavors de cànem

DIVENDRES **DINAR**

< Estofat de seitan, patata, ceba i pastanaga

SOPAR

< Paté de nous i tomàquet sec amb crudités de verdures

DIMECRES **DINAR**

< Arròs basmati amb curri de cigrons i bròcoli

SOPAR

< Creps de fajol amb formatge vegà, tomàquet i alvocat

ESMORZAR

< Bol de iogurt de coco, granola i fruites del bosc

< Torrada de crema d'ametlles amb poma

< Batut de plàtan, beguda de soja i cacauet en pols

< Porridge de flocs de civada, llavors de xia i canyella

ENTRE HORES

< Fruita de temporada i fruita seca seques.

< Quesir vegetal (anacard, ametlla, coco...) amb llavors de lli moltes

< Coquetes de fajol amb crema d'anacard i canyella

Aportació proteica: 66-70 g de proteïnes per dia



RECEPTA. VICHYSOISE VEGANA



< shop.veritas.es >

1



2



3



1. Pasta wok. **Natur Compagnie**. 2. Beguda de soja. **Monsoy**. 3. Quesir de coco. **Nadols**.



Serotonina, cicle menstrual i felicitat



MARTA MARCÉ

Nutricionista, naturòpata i comunicadora | @marta_marce

Oi que en la primera fase del cicle menstrual et sols sentir més alegre i positiva? O que els dies previs a la regla et notes inquieta o decaiguda? Gran part d'aquests canvis d'humor es deuen a les oscil·lacions de la serotonina; i en pots equilibrar els nivells amb una alimentació adequada.

Coneguda com el "neurotransmissor de la felicitat", les funcions principals de la serotonina estan associades a l'estat d'ànim, però també regula la gana, la temperatura corporal i el son. Durant la fase fol·licular, que va del dia 1 de cicle a l'ovulació (cap al dia 14), els estrògens dominen el panorama hormonal i estan directament relacionats amb l'elevació de la serotonina. Biològicament té tot el sentit, ja que durant aquesta fase és més probable la fecundació, per la qual cosa és interessant sentir-se amb bon humor, energia i ganes de relacionar-se. I també és per aquesta relació que, en arribar la fase lútea –i amb nivells baixos d'estrògens–, et sents poc animada, amb més gana i menys energia.

Malgrat que aquestes lleugeres oscil·lacions en l'ànim són completament normals, si notes de manera molt acusada la diferència entre les dues fases, o en general et sents baixa d'ànim, és aconsellable incrementar la segregació de serotonina.

Aliments amb triptòfan

El primer pas és augmentar la ingesta d'aliments rics en el seu aminoàcid precursor, el triptòfan, com cacauets, avellanes, fetsucs, cacau o plàtan. A més, si uneixes la seva ingesta a car-

bohidrats complexos –tubercles, civada, arròs integral o fruita–, contribuiràs a fer que el triptòfan travessi la barrera hematoencefàlica i pugui fer més fàcilment la conversió a serotonina.

Microbiota sana

Un altre aspecte indispensable es troba a l'intestí. Que aquest òrgan s'hagi guanyat el títol de segon cervell no ha estat per casualitat, sinó perquè la microbiota que hi viu té activitat neuroactiva, és a dir, pot sintetitzar neurotransmissors, entre els quals hi ha la serotonina. Per això, has de cuidar la salut microbiana consumint abundant fibra i aliments fermentats.

Estil de vida antiinflamatori

Els teus nivells d'inflamació també incideixen directament en la forma en què es produeix la serotonina: quan tens inflamació a l'organisme la prioritat és sostenir aquest procés aportant la màxima quantitat possible d'energia al sistema immunitari, que és l'encarregat de formar i mantenir la inflamació. A nivell fisiològic, davant la inflamació el triptòfan es pot degradar en altres metabòlits –com la quinurenina en lloc de serotonina–, i provocar falta d'ànim. Per tant, si vols tenir un bon nivell de serotonina i sentir-te feliç, és important reduir la inflamació i parar esment als aspectes que la potencien i l'allarguen en el temps: mals hàbits de son, falta de vitamina D i aliments desaconsellats, com els processats, els refinats, els sucres o l'alcohol. Per contra, la fruita seca, l'oli d'oliva, les fruites vermelles o l'alvocat t'ajudaran a desinflamar-te.

PER A SABER MÉS SOBRE LA SEROTONINA I COM AUGMENTAR LA SEVA PRODUCCIÓ AMB L'ALIMENTACIÓ NO ET PERDIS AQUEST VÍDEO I DEIXA'NS UN COMENTARI SI T'HA AGRADAT.





APUNTA'T AL CLUB VERITAS

DESCARREGA'T L'APP



9€ +
**DE REGAL
DE BENVINGUDA**

3 € per gastar a botigues físiques
i 6 € a la botiga online.
Consulta les condicions a veritas.es

**ARTESANA
GRATIS**




**ELABORADA
AL NOSTRE
OBRADOR**


**MASSA MARE
NATURAL
i FINS A 24 HORES
DE FERMENTACIÓ**


**FETA AMB
INGREDIENTS
ECOLÒGICS
CERTIFICATS**



QUINZENA VEGANA

TRENCA EL MITE: PROVA LA PROTEÏNA VEGETAL

CONSULTA
LA NOSTRA
GUIA AQUÍ:



100%
VEGETAL
i ECOLÒGIC



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

WWW.VERITAS.ES