

veritas

N.145
JULIOL-AGOST 2022



“L'àpat ha de ser un moment relaxat i sense distraccions”.

Dàmaris Martínez

Estalviem gairebé 20 milions de litres d'aigua amb els nostres uniformes més sostenibles.

Sostenibilitat

Sopa de meló i coco.

Gina Estapé

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

Caminar a la vora del mar, desconnectar gaudint d'un capvespre, descansar amb una beguda refrescant sota una ombra, fer àpats lleugers, compartir moments amb els amics, familiars i companys... viure i celebrar l'estiu cuidant-te i menjant saludable.

A Veritas, com sempre, treballem cada dia per portar a totes les llars la millor alimentació possible: l'ecològica, certificada, sostenible i socialment justa.

Esperem que gaudeixis d'aquesta època de l'any tan plena de colors i energia.

Molt bon estiu a tothom!



Veritas ha estat triada empresa de l'any en el guardó “Dia de l'Empresa - Empresas del Futur Present 2022”, que concedeix el Govern de la Generalitat. Aquest premi distingeix a les empreses que impacten positivament en la societat, que contribueixen a construir una economia més justa, verda i equitativa i que ajuden a transformar el present per construir el futur.

Estem molt orgullosos per aquest reconeixement que posa en valor el treball i l'esforç de totes les persones que treballem dia a dia per portar una alimentació ecològica, sostenible i socialment justa a totes les llars.

6 **ÉS TEMPS DE...**
Refresca't a mossegades!
Anna Torelló

10 **SALUT**
Dieta cetogènica: moda o saviesa ancestral?
Ets el que menges

16 **CONSELLS D'EN XEVI**
Fer exercici és molt positiu per a la microbiota
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSITAT**
Gelats boníssims!
Martina Ferrer

20 **FAMÍLIA**
Snacks casolans i sans per a nens
Ets el que menges

26 **BIENESTAR**
¿Por qué es importante usar acondicionador?
Nuria Fontova

28 **FARMACIOLA**
Com pots activar la circulació de les cames?
Santiago Costa

30 **SALUT HORMONAL**
Tingues cura de la salut íntima
Marta León

32 ENTREVISTA

Dàmaris Martínez,
dietista-nutricionista
Adam Martín



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**
No todas las lechugas son iguales
M. D. Raigón

37 **FONS DOCUMENTAL**
Els tomàquets ecològics aporten més antioxidants

38 **LA CUINA VERITAS**
Aquest estiu...
cuinem per tu!

40 **COMPANYS DE VIATGE**
Mün Ferments

44

SOSTENIBILITAT

Estalviem gairebé 20 milions de litres d'aigua amb els nostres uniformes més sostenibles



46 **SOM CONSCIENTS**
Aquest estiu, aixeca la mà contra el càncer de mama amb el desodorant solidari Viridis

47 **VERITAS LAB**
Vi ecològic sense alcohol: la nova tendència a taula

48 **NOVETATS DEL MES**
Veritas, La Conca Organics, Aña-vieja, Monsoy, Biosabor...

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

51 **ESPECIAL VERITAS**
Els productes Veritas més estimats de l'estiu

52 **TREU-NE PROFIT!**
Meló, una dolça temptació
Alf Mota

54 **TÈCNIQUES DE CUINA**
5 formes diferents de menjar kale
Mireia Anglada



56

RECEPTA DEL MES

Sopa de meló
i coco

Gina Estapé

58 **MENÚ**
Menú d'estiu
Amancay Ortega

60 **L'ESPECIALISTA**
Omega-3: un nutrient essencial per a les dones
Marta Marcé



Refresca't a mossegades!



ANNA TORELLÓ
Dietista-nutricionista | @thehappyavocadoo

Durant els mesos d'estiu és cabdal hidratar-se sovint per combatre els efectes de les altes temperatures sobre l'organisme. La natura és sàvia i ens ofereix fruites i verdures amb un contingut elevat en aigua que ajuden a calmar la set.

Quan arriba la calor, el cos et demana aliments nutritius però també refrescants, com ara el cogombre, el tomàquet i l'enciam, que contenen més d'un 90 % d'aigua. Ara bé, el meló, la pruna i el préssec no queden gaire enrere. Igualment, com que a l'estiu també augmenta l'exposició al sol, és recomanable d'incloure a la dieta fruites i verdures riques en antioxidants, com ara les prunes, les albergínies, l'enciam de fulla de roure i el raïm, amb un color lilós que es deu a les antocianines, un pigment que ajuda a reduir la inflamació i a tenir cura de la salut cardiovascular.

Un reforç per a les defenses

En el cas del raïm, també n'hem de destacar el contingut en resveratrol, que exerceix un efecte protector sobre les funcions cerebrals, el cor i el sistema immunitari. D'altra banda, el préssec, el meló i el tomàquet inclouen un elevat percentatge en vitamina C, un antioxidant potent que també s'encarrega de vetllar per les defenses.

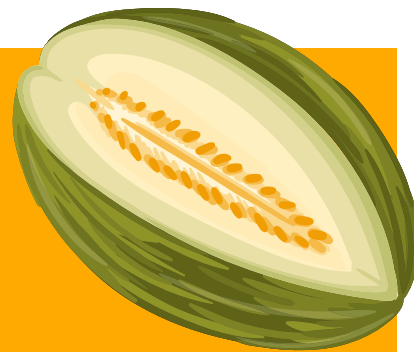
QUAN ARRIBA LA CALOR, EL COS ET DEMANA ALIMENTS NUTRITIUS PERÒ TAMBÉ REFRESCANTS, COM ARA EL COGOMBRE, EL TOMÀQUET I L'ENCIAM, QUE CONTENEN MÉS D'UN 90 % D'AIGUA.

El poder medicinal de la ceba

Durant més de 5.000 anys, s'ha fet servir la ceba tant perquè és versàtil a la cuina com pels seus beneficis medicinals, vist que actua com un antibiòtic natural. Els seus principals ingredients actius són l'al·licina, un compost sulfurat amb poder antimicrobià; els fenols i els flavonoides (quercetina). Els dos darrers tenen propietats antioxidants. Si et demanes per quina raó plores quan talles ceba, et direm que és a causa de l'al·liina, un component natural que, en trossejar-lo, es combina amb l'al·liinasa, un enzim que fa que s'alliberin diferents àcids sulfínics.

SABIES QUE COM MÉS PES TÉ UN MELÓ, MÉS DOLÇ ÉS?

El meló ecològic té un gust autèntic i unes elevades propietats nutricionals. Aquesta fruita ens ajuda a hidratar el cos i regular el trànsit intestinal. A més, aporta molt poques calories!



SALSA TZATZIKI

Ingredients:

- < 1 iogurt grec o vegetal
- < ½ cogombre
- < ½ llimona
- < 1 gra d'all petit
- < Fulles de menta
- < Pebre
- < Sal
- < Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Esprem la llimona i reserva'n el suc.
2. Ratlla el cogombre, escorre'l i eixuga'l amb un drap.
3. En un bol, aboca-hi el iogurt, el suc de llimona, la menta, el gra d'all trinxat i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.
4. Salpebra-ho al gust, barreja-ho tot amb compte, afegeix-hi el cogombre i torna-ho a remenar.
5. Serveix el tzatziki com a acompanyament per a l'amanida, untat en torrades o com a salsa per sucar-hi.



< shop.veritas.es >

1



2



3



1. iogurt grec. **Pur Natur**. 2. Cogombre francès. **ECO**. 3. Menta fresca. **ECO**.

“100% DELICIOUS!”

says the ad headline.



Dieta cetogènica: moda o saviesa ancestral?

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

La dieta cetogènica proposa reduir el consum de carbohidrats en favor de proteïnes i greixos. L'objectiu és aconseguir un estat metabòlic similar al del dejuni i que, en absència de glucosa, l'organisme es vegi forçat a produir cossos cetònics per obtenir energia a partir dels greixos. Una manera d'alimentar-se semblant a la dels nostres avantpassats...



RECEPTA. CANELONS D'ALBERGÍNIA I TONYINA



RECORDA QUE...

Com que és una dieta molt saciant, pot resultar complicat arribar als requeriments diaris per falta de gana, i, de la mateixa manera, també és fàcil deshidratar-se (per això és fonamental beure més aigua) i perdre minerals. És per això que utilitzar suplementació per fer-la de manera adequada és una bona alternativa. En qualsevol cas, és aconsellable consultar amb un especialista abans de fer qualsevol canvi dràstic en l'alimentació.



Amb l'objectiu de descobrir si la dieta cetogènica és una moda o té un caràcter més profund, hem parlat amb Carolina Harboe, biòloga, tecnòloga dels aliments i màster en Dietètica i Nutrició, que ens remet a l'ús eficient de l'energia que feien els nostres avantpassats i que va establir les bases del metabolisme actual. Tal com explica la Carolina, quan els nostres ancestres vivien en coves no podien obrir la nevera i menjar el que volguessin; al contrari, sortien a caçar i menjaven grans quantitats perquè podien passar dies sense tastar res, una situació que implicava llargs períodes de dejuni durant els quals el cos cremava greixos i glucosa indistintament.

Actualment, és habitual menjar de manera constant –entre cinc i sis vegades al dia– gairebé sense deixar temps al metabolisme per descansar, la qual cosa provoca que el cos consumeixi glucosa durant tot el dia per tenir energia. No obstant això, si aprenem a utilitzar els greixos i la glucosa de manera indistinta, aconseguirem perdre aquesta dependència i aconseguirem mantenir l'energia estable en qualsevol moment, encara que no tinguem accés a menjar.

Què és i en què es basa?

Bàsicament, és una dieta molt alta en greixos, amb un consum normal de proteïnes i molt baixa en carbohidrats (uns 30 g al dia aproximadament), per la qual cosa no hi haurà glucosa en sang i, al seu lloc, l'organisme farà servir els greixos com a font d'energia. En cremar els greixos ingerits mitjançant l'alimenta-

ció, l'organisme produeix cossos cetònics, que són els encarregats de proporcionar l'energia necessària i nodrir el cervell. Quan es crema glucosa, són habituals els pics d'energia, però durant la cetosi hi ha un alliberament constant d'energia, cosa que implica més estabilitat emocional i claredat mental.

EN QUALESEVOL CAS, ÉS ACONSELLABLE CONSULTAR AMB UN ESPECIALISTA ABANS DE FER QUALESEVOL CANVI DRÀSTIC EN L'ALIMENTACIÓ.

Es pot fer sempre?

Es pot dur a terme durant llargs períodes de temps, a temporades i de manera vegetariana o vegana. No obstant això, tingues en compte que –si bé las primeres setmanes se sol perdre pes– al cap d'un temps el metabolisme comença a notar un estrès prolongat i augmenta el cortisol, cosa que fa que s'emmagatzemi greix. En aquest cas, pots ampliar la quantitat habitual de carbohidrats (mig moniato o dos grapat de quinoa, per exemple) i després tornar a entrar en cetosi.





Productos naturales y de calidad



Agricultura Ecológica



Control de proceso



Economía circular

www.anavieja.com



GAZPACHO HECHO

} *tomate
a
tomate*

Conocemos tan bien los tomates que cultivamos que podemos elegirlos uno a uno para conseguir un gazpacho 100% bio, saludable y delicioso.



SOM PURA FRUITA

Bio ice
CONGELAR DISTRIBUÏR

FRESA CEREZA

**MOMÉS FRUITA I AIGUA
SENSE SUCRE BLANC,
ASPARTAM, COLORANTS
NI CONSERVANTS**

100% VEGAN!

WWW.LAFINESTRASULCIELO.ES

www.calvalls.com
f t i

SALSES ECOLOÒGQUES CAL VALLS
Heus aquí les salses d'acompanyament per excel·lència

Amb ingredients d'agricultura ECOLOÒGICA I BIODINÀMICA

Ideals per acompanyar les teves amanides entrepans i tot mena de receptes fredes.

QUÈTCHUP

MAIONESA

cal valls
des de 1978
AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

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



MIMA TU PIEL Y CABELLO NATURALMENTE

Los productos corporales y capilares certificados Corpore Sano regeneran, hidratan y cuidan tu piel y el cabello. Sus fórmulas contienen extractos biológicos y principios activos vegetales que recuperan su equilibrio natural y suavidad.



Cosmético fabricado con energía renovable.

www.corporesano.com

Síguenos en instagram en @corporesano_cosmetica



Novedad



ALIMENTACIÓN FUNCIONAL Y COMPLEMENTOS

PSYLLIUM PREPARA TUS MEJORES PANES Y MASAS



CÚRCUMA + PIMIENTA ANTIOXIDANTE



SI ES PLANT BASED Y BIO, MUCHO MEJOR

www.elgranero.com



Happy en verano!

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



“Fer exercici és molt positiu per a la microbiota”



XEVI VERDAGER

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

Seguir una dieta equilibrada rica en fibra i mantenir una activitat física regular t'ajuda a incrementar el nombre i la diversitat dels bacteris intestinals, la millor manera de guanyar salut i prevenir malalties.





RECEPTA. AMANIDA ORIENTAL DE COGOMBRE



Al nostre sistema gastrointestinal habiten milions de microorganismes, i el seu conjunt resulta essencial per al desenvolupament, la immunitat, la motilitat intestinal i la nutrició. Aquests bacteris contribueixen a la correcta digestió i absorció dels aliments, protegeixen de patògens i ells mateixos fabriquen vitamines. La composició i activitat de la microbiota varia durant tota la vida i el seu equilibri està influenciat per factors genètics i epigenètics, com l'alimentació, la regla, l'embaràs, la presa d'antibiòtics... i, molt important, l'exercici físic.

No a una vida sedentària!

Estudis recents han demostrat que l'activitat física i una dieta rica en fibra (fruita, vegetals, llegums i cereals integrals) i en midó resistent incrementen el nombre i diversitat de bacteris intestinals. Independentment de l'alimentació, fer exercici condiciona un microbioma antiinflamatori únic, ric en bacteris protectors de la integritat de la mucosa intestinal. De fet, els investigadors han observat que els esportistes tenen els marcadors inflamatoris més baixos que les persones sedentàries, cosa que és fonamental per als qui pateixen de fatiga i inflamacions cròniques, depressió, dolors, artritis, hipertensió, diabetis... I en casos de bona salut, aquests marcadors baixos propicien un envelliment saludable.

L'important és moure's

Així, encara que es pensi que el descans i el repòs milloren els dolors crònics i la fatiga, està comprovat que el sedentarisme només ajuda a cronificar la situació. Per tant, si estem cansats o tenim dolor és aconsellable fer esport aeròbic voluntari: és a dir, que no sigui d'alta intensitat ni de molta durada -l'objectiu és moure's, però sense forçar- i l'intestí s'encarregarà de fer la resta.

ESTUDIS RECENTS HAN DEMOSTRAT QUE L'ACTIVITAT FÍSICA I UNA DIETA RICA EN FIBRA (FRUITA, VEGETALS, LLEGUMS I CEREALS INTEGRALS) I EN MIDÓ RESISTENT INCREMENTEN EL NOMBRE I LA DIVERSITAT DELS BACTERIS INTESTINALS.

< **Activitat aeròbica voluntària.** Determina una variació en la composició de la microbiota i el còlon queda protegit enfront de les inflamacions.

< **Exercici de baixa intensitat.** Provoca una reducció del temps de trànsit fecal, de manera que prevé el restrenyiment i redueix el temps de contacte dels patògens i la capa mucosa de l'intestí, cosa que ajuda a prevenir les malalties inflamatòries intestinals, els diverticles i el càncer de còlon.

< **Esport de resistència.** Redueix en un 80% la circulació sanguínia esplàncnica basal, que causa una pitjor irrigació sanguínia i un augment de la permeabilitat intestinal, una situació que altera la funció barrera de l'intestí i pot desencadenar efectes tòxics per al fetsge i l'organisme en general.



Gelats boníssims!



MARTINA FERRER

Nutrició integrativa i psiconeuroimmunologia | @martina_ferrer_

A l'estiu és impossible no caure en la temptació de menjar un gelat, però no només ens hem de fixar en l'aparença... T'explicuem què has de tenir en compte per triar bé i rebutjar els que contenen massa sucres i additius.

Sabies que els gelats que veiem a la majoria de gelateries amb aquestes formes i textures tan apetitoses estan plens de substàncies perilloses per a la salut? Una raó molt important per triar una alternativa ecològica i/o artesana. Igualment, és habitual l'oferta de gelats vegans fets amb soja, coco o ametlla, perfectes per als que no volen consumir productes d'origen animal, però també per a persones amb intolerància o al·lèrgia a la llet.

Fruita seca: un extra d'energia

Alguns gelats són aliments molt complets des del punt de vista nutricional, com els de fruita seca; el d'avellana i el de festuc són dos dels més coneguts.

Torró: l'encant de l'ametlla

L'ametlla és l'ingredient principal del torró, un aliment extraordinàriament ric en calci i molts altres nutrients que a més posseeix una exquisida dolçor natural.

Coco: cremós i deliciós

El coco és una fruita cardiosaludable, gràcies a el seu contingut en determinats greixos saturats que resulten molt beneficioses per a l'organisme.

Xocolata: millor que sigui negra

Quan en triïs un de xocolata, procura que sigui de xocolata negra amb un alt percentatge de cacau, cosa que garanteix que tindrà menys sucre i més antioxidants.

Vainilla: el gust més clàssic

La vainilla és una espècie amb moltes propietats, entre les quals destaca el seu poder relaxant, ja que alleuja l'estrès i millora l'estat d'ànim.

Cornet o sandvitx: un toc cruixent

Els cornets i les galetes no sols fan que menjar gelat sigui més plaent pel punt cruixent que aporten, sinó que com que els has de mastegar afavoreixen la digestió.

COMPTE AMB ELS SORBETS!

Tot i que a primera vista els sorbets de fruita semblen lleugers i refrescants, en la majoria d'ocasions els afegeixen sucres, cosa que lluny d'apaivagar la set fa que augmenti. Per tant, és aconsellable triar sorbets endolcits amb estèvia, vainilla o eritritol (edulcorants sense sucres) o que únicament contenguin fruita ecològica.

I SI ELS FAS A CASA?

Una de les millors maneres de gaudir d'un gelat saludable és elaborar-lo a casa, controlant la qualitat i quantitat dels ingredients utilitzats. Si has decidit fer-ne un de fruita, posa a congelar al fruita ja trossegada i –una vegada congelada– tritura-la amb dàtils o unes quantes fulles d'estèvia o eritritol i beguda vegetal, que pot ser de coco o ametlla sense sucre, dues opcions riques en greixos saludables que proporcionen una textura cremosa.

< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5

6



1. Cons de soja. **Naturattiva**. 2. Sandvitx de coco i xocolata. **Naturattiva**. 3. Gelat de cacauet. **Happy Mrs Jersey**. 4. Gelat de festuc. **Happy Mrs Jersey**. 5. Gelat ametllat de xocolata. **Abbot Kinney's**. 6. Gelat de coco i doble xocolata. **Abbot Kinney's**.



Snacks casolans i sans per a nens

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

La cuina pot ser una combinació genial de joc i aprenentatge familiar i preparar snacks amb els fills és l'oportunitat perfecta per deixar de banda els berenars processats i gaudir de les vostres pròpies creacions. Et donem els tres criteris fonamentals perquè el resultat sigui el més saludable possible.

Una de les maneres més efectives de transmetre als nens l'amor per l'alimentació sana és que passin temps a la cuina amb els pares. Preparar junts una recepta és una ocasió excel·lent per divertir-se i una oportunitat per explicar-los quins ingredients són més saludables i que puguin experimentar amb diferents gustos i textures.

1. Farines integrals

Gairebé tots els snacks tenen una base de farina per poder crear una massa i no és el mateix triar una farina de blat refinada que una d'integral, ja que aquesta última possibilita un alliberament de sucre més dosificat gràcies a la fibra que conté. Aquest és un punt molt interessant perquè –entre el cereal i els edulcorants– és possible que el berenar generi una pujada de glucosa, que sempre ha de ser controlada per evitar que els nens s'excitin massa.

Altres farines que funcionen molt bé són les de civada, arròs integral, fajol, cigrons o pèsols. I també són ideals les de fruita seca per aconseguir un plus nutricional; recorda que algunes fruites seques, com les ametlles i les avellanes, es poden triturar per aconseguir una farina molt saludable i deliciosa.

2. Aliments reals amb poder edulcorant

A l'hora d'endolcir cal buscar opcions més naturals i saludables que el sucre blanc, que no nomé és buit de qualsevol nutrient, sinó que resulta perjudicial per a la salut. En canvi, els aliments que t'ajuden a endolcir els plats són

la fruita fresca, el coco ratllat, les fruites seques (dàtils, panses, orellanes, prunes, figues), la garrofa i algunes espècies –com la canyella, la vainilla o la regalèssia–, que aporten una dolçor més suau que permet gaudir del gust del menjar.

UNA DE LES MANERES MÉS EFECTIVES DE TRANSMETRE ALS NENS L'AMOR PER L'ALIMENTACIÓ SANA ÉS QUE PASSIN TEMPS A LA CUINA AMB ELS PARES.

També pots optar pels edulcorants naturals (mel crua, panela, sucre de coco, xarop d'auró, xarop d'atzavara cru), tot i que com que contenen sucres de ràpida acció s'han de prendre de manera moderada.

3. Greixos resistents a la calor

El tercer punt que has de vigilar són els greixos, sobretot si la preparació s'ha de posar al forn. Els olis vegetals, com el de gira-sol, poden ser de molt bona qualitat, però en exposar-los a la calor es fan malbé i generen dany oxidatiu. Com a alternatives, hi ha l'oli de coco verge o una mantega ecològica de bona qualitat, i si la recepta ho admet, l'oli d'oliva verge és una opció molt saludable.



RECEPTA. BARRETES DE FRUITA SECA



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Farina de cigrò. **El Granero Integral**. 2. Farina d'arròs integral. **El Granero Integral**. 3. Xarop de coco. **NaturGreen**. 4. Sucre de canya. Panela. **Equimercado**. 5. Oli de coco. **Dr. Goerg**.



Bebe a la naturaleza feliz

Refrescos ecológicos de Dinamarca que hacen cantar a los pájaros y zumban a los insectos



FROM DENMARK

SINCE 1997



naturfrisk.dk



2021 © Design by Haga Art

Descubre la Manteca de **Karité**



antiarrugas

regenerante

DERMATITIS

DUREZAS

sequedad

psoriasis

piel atópica

SQM

elasticidad

ESTRÍAS

grietas

HERPES

eccemas

HIDRATACIÓN

labios

SUAVIDAD

EMBARAZO

protector

www.mon.es

JÄSÖN®

SINCE 1959

Aloe Vera

Disfruta de una cosmética suave y sensorial, con lo mejor de la naturaleza

- Calmante
- Hidratante
- Alta concentración de Aloe Vera
- Aloe Vera certificado por el IASC
- Veganos
- No testado en animales

Sin
PARABENOS,
SLS, FTALATOS,
ACEITES MINERALES,
COLORANTES
ARTIFICIALES



GEL DE DUCHA GEL DE MANOS Loción CORPORAL CHAMPÚ Y ACONDICIONADOR DESODORANTE

NATUR IMPORT T 937 123 870
atcliente@naturimport.es



KIKKOMAN
ALL PURPOSE
Organic
Soy Sauce
250 ml

www.kikkoman.es



KIKKOMAN®

Salsa de Soja Orgánica

Líder mundial en salsa de soja japonesa con más de 300 años de tradición.

- Naturalmente Fermentada.
- Elaborada con cuatro ingredientes ecológicos: Soja, trigo, agua y sal.
- Ideal para darle un toque especial a cualquiera de tus platos de carne, pescado, ensaladas...
- Apta para veganos.

La exquisita Salchicha BIO de Meica.



Meica macht das Würstchen!



QUÉ COSAS TIENE

PORTO-MUIÑOS
LAS VERDURAS DEL MAR

EL MAR DE GALICIA



¡DELICIOSAS BURGERS DE CEREALES!



• QUESO DE CABRA Y MIEL •



• KALE Y LENTEJAS •



• GARBANZOS Y MAIZ •



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



¿Por qué es importante usar acondicionador?

NURIA FONTOVA
Periodista especializada en belleza y salud

El sol, el salitre, la brisa marina, el cloro... son los responsables de que en verano notes tu cabello reseco, quebradizo y encrespado. Los acondicionadores ecológicos a base de activos naturales lo nutren e hidratan en profundidad y te aseguran un cuidado capilar libre de parabenos, sulfatos, siliconas y derivados del petróleo.

Aunque no sufre quemaduras solares como la piel, el pelo también padece los efectos de los rayos ultravioleta, que lo aclaran y debilitan su estructura de queratina, deshidratándolo. Acondicionarlo bien es fundamental para mantenerlo sano y restaurar su equilibrio después del champú. Tras el lavado, la cutícula queda abierta y el acondicionador se encarga de cerrarla, protegiendo la fibra capilar y evitando que se reseque, a la vez que se asegura el brillo porque solo una cutícula sellada puede reflejar la luz. Y cuando el cabello está teñido o con tratamientos de color, ayuda a impedir la pérdida de pigmentos.

Hidrata, nutre, repara, suaviza, desenreda...

La función del acondicionador es restablecer la hidratación, desenredar, prevenir la rotura de puntas, reducir el encrespamiento... Antes de elegir uno en concreto, echa un vistazo a la composición y decide según sean tus necesidades: el aloe vera calma e hidrata, el aceite de argán y el de coco nutren y fortalecen, el extracto de altea repara, el aceite de rosa mosqueta regenera, la caléndula suaviza, el romero refuerza y tonifica... Cuando lo uses, separa tu cabello por la mitad, aplícalo con las manos y, antes de esperar un par de minutos, pasa un peine de púas anchas para repartirlo uniformemente de medios a puntas.

¿Con o sin aclarado?

La respuesta va en función de tus preferencias y si te gustan sin aclarado tienes multitud de formatos donde elegir: loción, gel, espray, aceite... Otra opción es el acondicionador

sólido, una propuesta de cosmética waterless sin residuos, que prescinde o reduce al máximo el uso de agua en su formulación, otorgando todo el protagonismo a los ingredientes y consiguiendo así un efecto más potente.

LA FUNCIÓN DEL ACONDICIONADOR ES RESTABLECER LA HIDRATACIÓN, DESENREDAR, PREVENIR LA ROTURA DE PUNTAS, REDUCIR EL ENCRESPAMIENTO...

Combínalo con una mascarilla

Una vez a la semana, es aconsejable aplicar una mascarilla adecuada a tu tipo de cabello, ya que su concentración de activos es superior. Hazlo después del champú, deja actuar, aclara y termina con el acondicionador para alargar sus beneficios.

Co-wash para cabellos rizados

Si tienes el pelo rizado o muy encrespado, el co-wash o co-washing es perfecto para la época estival; se trata de lavar el pelo sin champú, únicamente con acondicionador y puedes hacerlo casi a diario o cada dos o tres lavados. Al no usar champú, se evita la pérdida de aceites naturales y los rizos quedan más definidos y con volumen.

NATURAL Y SIN SULFATOS: ASÍ DEBE SER

Si por algo se caracteriza la cosmética natural y ecológica es por dotar a cada uno de sus productos de fórmulas muy estudiadas y libres de tóxicos que cautivan por su aroma y su extraordinaria efectividad. Los acondicionadores ecológicos no contienen parabenos, siliconas, PEG ni sulfatos; estos últimos son los responsables del apelmazamiento y pueden irritar el cuero cabelludo e incluso alterar el color del pelo.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Acondicionador con henna. **Corpore Sano**. 2. Acondicionador sólido. **Santé**. 3. Mascarilla capilar revitalizante. **Oma Gertrude**. 4. Espray desenredante. **NaturaBio**.



DEMANA LA COMPRA
ECOLÒGICA
DES DE CASA
SHOP.VERITAS.ES

Codi de dte.

VERITASVERANO

*Mínim 35 €, només per a lliuraments a domicili fins el 31/08/2022.



Com pots activar la circulació de les cames?

SANTIAGO COSTA SOLER
Nutricionista, naturòpata i terapeuta.
Botiga Veritas-T410 Elx

Amb l'augment de les temperatures propi de l'època estival arriben les molèsties circulatòries a les cames: pesadesa, cremor, inflor, retenció de líquids, formigueig... Els suplementes de fitoteràpia i aromateràpia són un excel·lent remei natural per enfortir capil·lars i artèries i millorar el retorn venós.

Circul i-complex

El castanyer d'Índies, la vinya vermella i el galzeran actuen enfortint els vasos sanguinis, per la qual cosa aquest complement resulta indicat en casos de fragilitat capil·lar, tendència a blaus, hemorroides i cames cansades. Dosi aconsellada: 1 càpsula cada 8 o 12 hores, segons la necessitat.

Cor i-complex

L'oli de peix omega-3 intervé en la millora de la circulació i coagulació, especialment en aquesta última, ja que fluidifica la sang, de manera que evita la formació de coàguls i el risc d'accidents cardiovasculars. En cas que es prenguin anticoagulants o davant la perspectiva d'una extracció dental o intervenció quirúrgica, cal consultar-ho amb el metge. Dosi aconsellada: 1 perla al dia, preferiblement per esmorzar.

Cinkgo i-complex

Conjuma el poder antioxidant i antifatiga del coenzim Q10 -i els seus beneficis per al cor- amb les propietats del ginkgo

biloba, una planta que alleuja la microcirculació i tracta l'adormiment dels peus i les mans. Dosi aconsellada: 1-2 càpsules al dia, segons la necessitat.

Vitamina C i-complex

La ingesta d'antioxidants és una magnífica manera d'activar la circulació, i la vitamina C és un extraordinari protector cel·lular i tissular, que també estimula el sistema immunitari. Dosi aconsellada: 1-2 càpsules al dia.

Oli de castanyer d'Índies

Combina l'oli de castanyer d'Índies amb una mescla d'aromateràpia a base d'extractes de plantes, com la menta, el xiprer, la llimona i el romaní. S'aplica mitjançant un massatge ascendent amb moviments circulars i enèrgics tantes vegades com calgui.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Càpsules Circul i-complex. **Ecorganic**. 2. Perles d'omega-3. **Ecorganic**. 3. Càpsules de Ginkgo i-complex. **Ecorganic**. 4. Càpsules de vitamina C i-complex. **Ecorganic**. 5. Oli per a la circulació. **Mon Deconatur**.

Suave y
muUuy bueno para ti

ferro EN
gallega

+400 mil
millones de
bacterias
vivas

CASA GRANDE DE
XANCEDA
ECOLÓGICO

kefir14
ECOLÓGICO
Natural

kefir14
ECOLÓGICO
Natural

Sigue las aventuras
de nuestra granja en

f d i g t w

@xanceda

casagrandexanceda.com

TOMAR **PROBIÓTICOS**
NUNCA FUE TAN FÁCIL

DESCUBRE EL
KÉFIR DE AGUA
DE **PROKEY**
ULTRAHEALTHY DRINKS

PROKEY
ULTRAHEALTHY
DRINK

HIBISCO
REFRESCO
SIN DE
KÉFIR DE AGUA

Tingues cura de la salut íntima



MARTA LEÓN

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

Calor, suor, humitat, platja, piscina... Quan arriba l'estiu, la salut íntima femenina se'n pot ressentir i, com a conseqüència, apareixen les molèsties i les infeccions vaginals.

Els nabius t'ajudaran a reduir-ne els símptomes i a evitar les recaigudes.

Sabies que més d'un 60 % de les dones té, en un moment o altre de la vida, cistitis i que és cap a 50 vegades més habitual en les dones adultes que en els homes? Això es deu al fet que l'aparell genitourinari femení és intern i que la uretra és més curta, la qual cosa facilita que els bacteris ascendeixin fins a la bufeta.

Com es produeix la cistitis?

Primer els bacteris colonitzen la part més externa de la uretra i, tot seguit, arriben a l'interior i s'adhereixen a les parets de la bufeta, on proliferen. Les compreses no ecològiques (fetes en bona part amb plàstic) i la roba interior de teixit sintètic (a banda dels pantalons estrets que no deixen respirar la vulva) afavoreixen la propagació d'aquestes infeccions, que es poden manifestar en diferents graus: d'una lleu coïssor quan s'orina fins a un dolor intens amb hemorràgia.

Quins factors de risc hi ha?

Els factors més habituals que predisposen a patir infeccions urinàries recurrents són les relacions sexuals, l'ús d'anticonceptius, la resistència als medicaments, la menopausa, la predisposició genètica i la virulència bacteriana.

Quin efecte té sobre la microbiota?

El tractament habitual inclou antibiòtics, perquè la patologia té origen bacterià (*Escherichia coli*) i sol ser recurrent, cosa que és força preocupant. En nombrosos casos, al cap d'unes quantes setmanes o mesos d'haver acabat el tractament, se'n tornen a manifestar els símptomes i, de nou, es recomana de prendre antibiòtic. Aquesta recurrència acaba passant factura a mitjà termini a la microbiota vaginal: se'n redueixen els lactobacils protectors, se n'altera el pH, hi proliferen les cànides, canvia el flux vaginal, se n'irriten les mucoses, es tenen trastorns gastrointestinals, etc. Per posar fi en aquest cercle viciós, cal seguir una teràpia probiòtica i introduir canvis en l'alimentació i l'estil de vida, a banda d'observar les prescripcions mèdiques.

SABIES QUE MÉS D'UN 60 % DE LES DONES TÉ, EN UN MOMENT O ALTRE DE LA VIDA, CISTITIS I QUE ÉS CAP A 50 VEGADES MÉS HABITUAL EN LES DONES ADULTES QUE EN ELS HOMES?

Per què és bo menjar nabius?

Molts estudis científics indiquen que els nabius són efectius en casos de repetició, gràcies al contingut en proantocianidines, uns polifenols responsables del seu color lil·lós que els confereixen propietats antiinflamatòries. De la mateixa manera, s'ha demostrat que el principi actiu dels

nabius actua dificultant que l'*Escherichia coli* uropatògena formi cap pel·lícula a les parets del conducte urinari. Tot i que no són tan eficaços quan es consumeixen com un suc en comptes de prendre'n els fàrmacs, recomanem d'incorporar-los a la dieta d'estiu com a mesura de prevenció o de manteniment després d'un tractament antibiòtic.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Safata de nabius. **ECO**. 2. Suc de nabius. **Biotta**. 3. Nabius vermells deshidratats. **Teo**. 4. Quefir de cabra. **El Cantero de Letur**.



Dàmaris Martínez, dietista-nutricionista

“L'àpat ha de ser un moment relaxat i sense distraccions”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Treballa al servei de gastroenterologia, hepatologia i nutrició pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu, ajudant pares i mares a prendre bones decisions alimentàries per a les seves criatures des que són petites. És coautora del llibre *La alimentación del niño pequeño* (Plataforma Actual) juntament amb Isidro Vitoria i Verónica Vélez.

Quines són les recomanacions dels experts sobre la lactància?

L'OMS recomana la lactància materna fins als sis mesos de manera exclusiva, ja que la llet materna conté totes aquelles substàncies i nutrients que els nadons necessiten, i que els protegeixen, en les proporcions adequades. Si no és possible o no és de preferència, es pot optar per la lactància artificial.

Quan hem de començar amb el menjar sòlid?

Es recomana fer-ho a partir dels sis mesos, quan es considera que el sistema digestiu està prou madur. A més, a partir d'aquesta edat les necessitats energètiques dels petits canvien i la llet deixa de ser suficient per cobrir-les. Això no significa deixar la lactància, sinó complementar-la amb altres aliments.

Com introduïm els aliments complementaris?

Tenim dos mètodes: un és el “baby-led weaning”, l'alimentació dirigida pel bebè, en què es potencien els aliments sencers preparats de manera segura perquè no hi hagi risc d'ennuegament; l'altra manera és oferir-los triturats. Sigui quin sigui el mètode triat, l'important és que els aliments siguin els apropiats, és a dir, poc processats, naturals i variats.

Hi ha algun ordre concret?

No hi ha evidència científica que ens permeti dir que hem de seguir un ordre determinats. El que sí que és fonamental és deixar passar de tres a cinc dies entre un aliment nou i el següent, per poder relacionar una possible reacció adversa amb l'aliment que l'ha causat. Les úniques recomanacions

L'OMS RECOMANA LA LACTÀNCIA MATERNA FINS ALS SIS MESOS DE MANERA EXCLUSIVA, JA QUE LA LLET MATERNA CONTÉ TOTES AQUELLES SUBSTÀNCIES I NUTRIENTS QUE ELS NADONS NECESSITEN, I QUE ELS PROTEGEIXEN, EN LES PROPORCIONS ADEQUADES.

Dàmaris Martínez



de restricció són les següents: no afegir sal, sucre, mel o altres endolcidors; evitar aliments rics en nitrats, com les bledes o els espinacs; vigilar amb el risc d'ennuegament, anant amb compte amb la fruita seca o la poma sencera crua; i evitar els peixos blaus de mida gran, perquè contenen mercuri, com el peix espasa, la tonyina, l'emperador o el tauró.

I si els bebès no mengen prou?

Moltes vegades els pares s'angoixen, però han de recordar que el bebè encara està rebent llet materna o artificial i ja té els nutrients que necessita; si menja dos bocins i ho deixa, això forma part del procés i el més important és que siguem coherents amb aquest procés. Igualment, el pediatre fa mesures antropomètriques de pes i alçada i ens diu si tot està correcte. Si tot va bé, ens podem permetre que experimentin, però si la cosa es complica, s'han de posar en marxa altres estratègies, barrejant triturats amb sòlids; de fet, la combinació dels dos mètodes és molt efectiva.

És habitual la presència de pantalles a taula: tauletes, mòbils, televisió...

Les pantalles són una distracció i la recomanació és que l'àpat sigui un moment relaxat, en companyia i sense distraccions. Els plats han de ser el més similars possible entre els diferents membres de la família, ja que els nens acaben aprenent per imitació i els referents són els pares. Per això és aconsellable que vegin que les fruites i les verdures són una cosa que és a casa.

Es poden donar premis per aconseguir que s'acabin un plat?

Els premis i els càstigs generen un vincle emocional negatiu amb el menjar i és millor oblidar-los, i també hem d'evitar etiquetar els aliments dient "això no t'agradarà". La missió dels pares és tenir bons productes, preparar-los i oferir-los i la dels nens és apropar-s'hi, experimentar-los i tastar-los... No cal que s'ho acabin; si no s'ho mengen, no passa res.



No todas las lechugas son iguales



M. D. Raigón

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

Refrescante, remineralizante y rica en antioxidantes, la lechuga es sin duda la estrella de las ensaladas, pero no todas las variedades son iguales. Tras comparar lechugas iceberg, batavia, hoja de roble, romana y cogollo de cultivo ecológico y no ecológico, hemos constatado que las ecológicas son más nutritivas y acumulan menos nitratos.



Si hay un rasgo que define a la lechuga es su capacidad antioxidante y su aporte mineral, aunque su composición varía en función de la variedad, el tipo de cultivo, las condiciones ambientales... e incluso hay diferencia entre los valores que presentan la parte interna y la externa. La concentración de nutrientes de las lechugas ecológicas es superior al de las no ecológicas, debido en parte a que su nivel de materia seca es más alto. El motivo es que la agricultura no ecológica suele orientarse a obtener piezas de gran tamaño y para lograrlo se fuerzan las aplicaciones de fertilizantes, lo que provoca que las hortalizas contengan elevadas cantidades de agua.

Tabla 1. Composición nutricional en lechugas iceberg, hoja de roble y cogollo de cultivo ecológico y no ecológico.

Parámetros	Iceberg		Hoja de roble		Cogollo	
	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO
Energía (kcal/100g)	19,36	14,58	23,09	19,77	24,16	19,96
Humedad (%)	95,06	95,95	98,60	93,35	93,73	95,07
Materia seca	4,94	4,05	6,40	4,65	6,27	4,93
Minerales totales (%)	0,55	0,43	0,86	0,76	0,79	0,62
Proteína (%)	0,145	0,145	0,170	0,175	0,172	0,196
Lípidos (%)	1,22	0,58	1,77	1,71	1,43	1,38
Fibra (%)	1,07	0,82	1,98	1,08	1,23	1,04
Hidratos de carbono (%)	1,95	1,97	1,62	0,92	2,65	1,69
Nitratos (mg NO/100 g mf)	34,46	59,25	56,28	79,02	87,22	89,48
Polifenoles (mg/100 g mf)	9,93	7,70	14,88	14,77	16,60	14,16
Capacidad antioxidante total						
(μmol eq. Trolox/100 g mf)	4243,22	4075,03	3952,33	3157,57	4415,22	3353,92
Sodio (mg/100 g mf)	20,00	5,00	35,00	10,00	20,50	9,00
Calcio (mg/100 g mf)	26,50	13,00	78,00	40,00	42,00	68,00
Magnesio (mg/100 g mf)	11,00	7,00	30,00	16,00	19,50	6,00
Fósforo (mg/100 g mf)	7,15	25,00	36,50	31,00	30,50	45,00
Potasio (mg/100 g mf)	329,50	100,00	478,50	270,00	464,50	400,00
Hierro (mg/100 g mf)	0,40	1,50	1,35	1,10	1,75	1,10

Las ecológicas poseen el triple de potasio y el doble de calcio

El análisis comparativo del perfil nutricional de tres tipos de lechuga de hoja verde (iceberg, hoja de roble y cogollo) de origen ecológico y no ecológico deja claro que las ecológicas presentan una mayor proporción de materia seca, polifenoles y minerales totales, aunque las mayores desigualdades se observan en el potasio y en el calcio.

Así, la iceberg ecológica ostenta casi 330 mg/100 g de potasio frente a los 100 mg/100 g de la no ecológica, y la hoja de roble ecológica llega prácticamente a los 480 mg/100 g, en oposición a los 270 mg/100 g de la no ecológica. En el caso del calcio, tanto la hoja de roble como la iceberg ecológicas atesoran el doble de este nutriente esencial, mientras que el cogollo ecológico triplica la cantidad de magnesio que posee el cogollo no ecológico y la hoja de roble ecológica la dobla (tabla 1). Igualmente, la fracción mineral también cambia según si las hojas son internas o externas, depositándose en las primeras el fósforo y en las segundas el potasio, el magnesio y el calcio (tabla 2).



Las no ecológicas acumulan más nitratos

Una de las grandes preocupaciones es el almacenamiento de nitratos en sus tejidos, un hecho en el que juega un papel importante la composición química del suelo y del agua de riego, junto con su fertilización. Así, el uso de fertilizantes orgánicos empleados en el manejo ecológico es la causa de la menor presencia de nitratos en las lechugas ecológicas, lo que –unido a la mayor proporción de clorofila– influye en el nivel superior de hidratos de carbono y fibra (tablas 1 y 2).

Tras analizar la composición de las lechugas romana y batavia de ambos tipos de producción, distinguiendo entre las hojas interiores y exteriores, vemos que el contenido en nitratos es más elevado en las no ecológicas en todos los casos (tabla 2).

Tabla 2. Composición nutricional de las hojas internas y externas de lechugas romana y batavia de cultivo ecológico y no ecológico.

	TIPO DE LECHUGA Y HOJA							
	Romana				Batavia			
	Hoja externa		Hoja interna		Hoja externa		Hoja interna	
	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO	ECO	NO ECO	ECI	NO ECO
Energía (kcal/100 g)	8,80	16,00	12,47	17,75	7,62	7,06	9,65	16,16
Humedad (%)	95,35	95,03	95,51	95,19	95,68	95,74	96,10	94,74
Materia seca	4,65	4,97	4,49	4,81	4,32	4,26	3,90	5,26
Minerales totales (%)	1,22	1,00	0,73	0,58	1,23	1,02	0,64	0,64
Proteína (%)	0,52	0,72	0,68	0,82	0,53	0,62	0,50	0,84
Lípidos (%)	0,20	0,60	0,19	0,59	0,006	0,22	0,05	0,60
Fibra (%)	1,48	0,72	0,88	0,53	1,26	1,75	0,91	1,33
Hidratos de carbono (%)	1,23	1,93	2,01	2,29	1,24	0,65	1,80	1,85
Nitratos (mg NO)	26,67	185,75	33,59	84,34	47,76	92,22	35,60	91,87
Polifenoles (mg)	59,68	66,27	33,27	48,39	62,29	60,28	71,17	68,851
Actividad máxima NR	0,083	0,021	0,011	0,011	0,017	0,104	0,061	0,086
Sodio (mg)	1,09	1,49	0,59	1,09	1,14	4,02	0,60	4,48
Calcio (mg)	53,21	56,27	26,20	16,04	73,82	59,50	38,72	45,95
Magnesio (mg)	14,98	16,40	5,36	4,66	13,68	15,61	5,07	6,14
Fósforo (mg)	18,47	19,72	20,04	29,50	18,32	15,06	19,12	27,09
Potasio (mg)	429,67	416,18	236,91	251,10	434,68	350,61	225,93	263,26
Hierro (mg)	1,73	0,80	0,27	0,22	2,34	0,79	1,69	0,42
Cobre (mg)	0,043	0,012	0,035	0,015	0,047	0,033	0,031	0,040



Els tomàquets ecològics aporten més antioxidants

Segons un estudi fet a Polònia, els tomàquets de cultiu ecològic contenen més compostos fenòlics que els no ecològics, per la qual cosa resulten més nutritius.



L'estudi es va fer a la Universitat de Ciències de la Vida de Varsòvia (Polònia, 2012) i es va analitzar el contingut en antioxidants dels tomàquets, com la vitamina C, polifenols (inclosos els flavonoides) i carotenoides (licopè i β -carotè). Durant la recerca, es va tenir en compte que alguns estudis ja havien mostrat que els ecològics tenen un nivell superior de compostos bioactius en comparar-los amb els no ecològics, tot i que els nivells de carotenoides i compostos fenòlics són molt variables i es poden veure afectats per la maduresa, el genotip i el cultiu.

Més riquesa en vitamina C i flavonoides

La finalitat de l'estudi era comparar els efectes de la gestió ecològica i no ecològica sobre les propietats químiques i els compostos fenòlics de dos tipus de tomàquet (estàn-

dard i cirerol) en dues estacions de creixement (dos anys) i en tres cultius ecològics i en tres de no ecològics. El resultat del primer any va mostrar que els fruits ecològics tenien una proporció més elevada de sucres reductors/àcids orgànics, alhora que atresoraven un nivell significativament superior de sucres totals, vitamina C i flavonoides totals, rutina i miricetina. Així mateix, en acabar la segona estació de creixement, els ecològics acumulaven més vitamina C, isoquercitrina i àcid clorogènic, miricetina i kaempferol.

Els resultats obtinguts van demostrar que el sistema de producció ecològica afecta els paràmetres de qualitat –valor nutricional i percentatge de compostos fenòlics– i que el segon factor que influeix és la varietat del fruit.

MÉS INFORMACIÓ

< J Sci Food Agric. 2012 Nov;92(14):2840-8. doi: 10.1002/jsfa.5617. Epub 2012 Feb 20. The influence of organic and conventional cultivation systems on the nutritional value and content of bioactive compounds in selected tomato types. Hallmann E. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22351383>



Aquest estiu... cuinem per tu!

Inspirada en la cuina de sempre, la Cuina Veritas t'ofereix una àmplia selecció de plats preparats ecològics, sans i nutritius. No et quedis sense tastar les nostres amanides més refrescants i saludables!



La Cuina Veritas és un compromís amb la salut de les persones i amb el medi ambient: recuperem receptes tradicionals i, sota l'assessorament de l'ecoxef Mireia Anglada, els donem un toc especial i hi incorporem determinats ingredients per incrementar-ne el valor nutricional; cuinem diàriament els plats, com faries a casa teva, amb matèria primera ecològica; i els envasem en una safata semicompostable, feta en un 87% de material renovable, cosa que implica una reducció anual de 2.900 kg de plàstic, que equivalen a més de 2 barils de petroli. A més, gràcies a la utilització d'aquests envasos sostenibles aconseguim disminuir en més d'un 80% la petjada de carboni.

Amanides de llegums

Les amanides a base de llegums són perfectes com a plat únic, a causa del seu excel·lent perfil nutricional. L'amanida **de llenties amb verdures** (pastanaga i carbassó) i vinagreta de pipes de gira-sol combina dues fonts de proteïna vegetal (llenties i llavors de gira-sol), que juntes formen una proteïna completa. Una altra opció és **l'amanida de cigrons i kale** amb un punt de mostassa; la col kale, prèviament cuïta i saltada, es converteix en el millor complement dels cigrons, un llegum que aporta tots els aminoàcids essencials; i la vinagreta de mostassa és el contrapunt perfecte a la lleugera

amargor de la col kale. I **l'amanida de mongetes amb ceba**, pebrot vermell, olives negres i tonyina resulta molt apetible quan pica la calor; el pebre de Caiena i el pebre vermell aporten gust i color i en menjar les mongetes juntament amb la tonyina aconseguim una proteïna completa.

Amanida de pasta

La pasta és un ingredient molt versàtil que accepta infinitat de combinacions: en aquest cas, hem triat pasta tricolor, a la qual afegim tonyina, tomàquet sec i olives per aconseguir un entrant saciant, deliciós i equilibrat.

Ensalada russa

El secret d'aquest plat típicament estiuenc és coure al vapor i, per separat, les verdures (patates, mongetes tendres, pastanagues i pèsols), per respectar-ne els diferents temps de cocció. Una vegada cuites, es deixen refredar completament –perquè el midó en canviï l'estructura i es converteixi en midó resistent, un excel·lent prebiòtic per alimentar la microbiota–, es barregen amb la resta d'ingredients (ous durs, tonyina i olives) i finalment es condimenta amb una maionesa que porta una mica de mostassa.




veritas

**DOLÇOS
ELABORATS
AL NOSTRE
OBRADOR**

**ELS TROBARAS
A LES NOSTRES BOTIGUES**

www.veritas.es

 **FETS AMB
INGREDIENTS
ECOLÒGICS
CERTIFICATS**



Et ve de gust un refresc sa i natural? Demana un kombutxa!

De reconegut efecte probiòtic i desintoxicant, el kombutxa també és deliciós i refrescant. A Mūn Ferments l'elaboren de manera artesanal i amb ingredients ecològics i han aconseguit que sigui l'únic te fermentat sense pasteuritzar que es conserva sense necessitat de fred, cosa que suposa un importantíssim benefici mediambiental.

Diagnosticat amb síndrome de Gilbert, Jordi Dalmau va intentar durant anys –però sense èxit– controlar els símptomes d'una malaltia que afecta la desintoxicació hepàtica, fins que va trobar la solució en el kombutxa. Enginyer de professió, en comprovar els beneficis que consumir-ne li reportava, va apostar per comercialitzar-lo: era l'any 2015 i naixia Mūn Ferments. “El nostre objectiu és que la gent pugui consumir un kombutxa tan saludable com deliciós. Per aconseguir-ho, respectem el mètode tradicional, sense accelerar el procés, i fem servir ingredients ecològics d'alta qualitat”, explica. “A Veritas van valorar els nostres punts forts, i agraïm profundament el suport que ens donen dia a dia, confiant en nosaltres i ajudant-nos en tot el que cal”.

Per a tots els gustos...

Mūn Ferments ofereix diferents varietats de kombutxa, com la ja clàssica Ginger, amb gingebre i poma, que pots trobar a Veritas juntament amb la nova gamma que han llançat recentment (Mūn Kombucha), amb quatre gustos que són pur divertimento: Original; Cúrcuma, amb suc de cúrcuma, gingebre i llimona; Frutos Rojos, amb suc de nabius i infusió d'hibisc; i Jengibre y Limón, que combina la frescor de la llimona amb el toc atrevit del gingebre. Unes propostes que s'uneixen a la Paleobirra, la no-cervesa que ja ha complert un lustre de vida, i la Paleobirra Lemon, amb suc de llimona.



Mínim sucre, màxima salut

Per elaborar el seu kombutxa parteixen d'una infusió de l'exclusiu te verd lung ching, que endolceixen amb sucre de canya ecològic i al qual afegeixen una colònia de llevats i bacteris (SCOBY), que s'encarreguen de fermentar-lo. Després d'aquesta primera fermentació, el sucre pràcticament desapareix i es transforma en àcids orgànics, els principals responsables de les seves propietats beneficioses, ja que ajuden a la desintoxicació. "A més, els seus probiòtics naturals reforcen els sistemes digestiu i immunitari; i ja embotellat, té lloc la segona fermentació -amb fruita, vegetals o plantes aromàtiques-, durant la qual sorgeix una bombolla natural que el converteix en una alternativa saludable als refrescos".

Sens dubte, el tret diferencial de les begudes de Mùn Ferments és el procés de fermentació, que s'allarga fins a 40 dies i gràcies al qual aconseguixen elaborar el te fermentat amb menys sucre residual del mercat: entre 0,1 i 1,8 grams per cada 100 mililitres. "Amb aquests valors, i malgrat no estar pasteuritzat, no necessita conservar-se en fred per controlar la fermentació; de manera que estalviem fins a 180 vegades l'emissió de CO₂ a l'atmosfera respecte a un kombutxa que requereix estar refrigerat durant la seva vida útil", destaca Dalmau.

KOMBUTXA VERITAS: PROBIÒTIC, DESINTOXICANT I DIGESTIU

El kombutxa Veritas s'elabora artesanalment amb una infusió de te verd ecològic i en tenim de tres gustos: llimona i gingebre, coco i fruites vermelles. Triïs el que triïs, et sorprendrà el seu paladar lleugerament dolç, fruit d'una suau infusió d'estèvia. En no estar pasteuritzat, manté tots els bacteris vius, cosa que li concedeix un gran poder probiòtic. Per potenciar-ne l'efecte desintoxicant, s'aconsella prendre'l en dejú, però si el que vols és alleugerir les digestions cal beure'n un got abans o després dels àpats.



< shop.veritas.es >



1. Kombutxa llimona i gingebre ECO. **2.** Kombutxa fruits vermells ECO. **3.** Kombutxa coco ECO. **Veritas.**

LA SOSTENIBILITAT, UNA PRIORITAT

Amb l'objectiu d'aconseguir un producte tan beneficiós per als consumidors com sostenible per al planeta, a Mùn Ferments aposten per ingredients de proximitat, utilitzen energia elèctrica procedent de recursos renovables, operen amb banca ètica, intenten reduir el volum de residus i treballen amb una política de zero emissions de CO₂ com a meta.



**Tot per un canvi positiu.
Per la teva mascota, per a tu
i per al planeta. YARRAH**

ELS NOUS ENVASOS DE YARRAH ESDEVENEN 100% RECICLABLES

**100%
RECICLABLE**

Els nous paquets de Yarra trobem a les estanteries des del mes d'abril. A primer cop d'ull no s'hi veuen moltes diferències, però sí hi ha un gran canvi en el material utilitzat. Tot els envasos de pinso seran 100% mono PE. Això farà que totes les bosses siguin completament reciclables i es podran reutilitzar per crear productes nous. Estem encantats que la nostra recerca per millorar pugui contribuir a la circularitat.

Millores en la recepta

Yarra també ha revisat tots els seus productes i ha introduït millores allà on era necessari. Hem actualitzat les receptes amb la col·laboració de científics especialitzats basats en els darrers coneixements sobre menjar per a mascotes. Les millores inclouen l'optimització de les proteïnes i nivells de greix així com d'altres valors nutricionals. Totes aquestes receptes han estat provades per assegurar que tenen el mateix o, fins i tot, millor sabor.

WWW.YARRAH.COM

**BIO
ORGANIC**



SANTIVERI
1 8 8 5

**ESTO ES
PAN COMIDO**



Y el mejor básico para tus desayunos, meriendas o cenas rápidas, pero completas.
Con harina 100% integral y alto contenido en fibra.



Estalviem gairebé 20 milions de litres d'aigua amb els nostres uniformes més sostenibles

El nostre uniforme és més sostenible que el de la moda convencional perquè s'elabora amb materials respectuosos amb el planeta. Per aconseguir-ho, hem treballat amb empreses amb les quals compartim una mateixa filosofia de treball.



EL 2017 VAM DECIDIR ACTUALITZAR ELS NOSTRES UNIFORMES, AMB LA PREMISSA QUE FOSSIN CÒMODES, MODERNS I, SOBRETOT, MÉS SOSTENIBLES.



El 2017 vam decidir actualitzar els nostres uniformes, amb la premissa que fossin còmodes, moderns i, sobretot, més sostenibles. Des de llavors i fins a finals del 2021, ja **hem estalviat 19.870.000 litres d'aigua** en la confecció dels nostres polos i davantals. Tenim un estalvi de **1.600 litres d'aigua per cada davantal i 1.200 litres per cada polo**.

Per aconseguir-ho, col·laborem amb empreses amb les quals compartim una mateixa filosofia de treball responsable i sostenible.

Els polos de Thinking Mu

Thinking Mu és una marca urbana de slow fashion establerta a Barcelona, certificada per Global Recycled i Fairtrade. Els polos que fabrica per a Veritas estan elaborats de manera respectuosa i ètica amb cotó orgànic; per conrear-lo no s'utilitzen pesticides ni fertilitzants, amb la qual cosa es redueix l'impacte mediambiental.

A més, el cultiu de cotó no ecològic exigeix enormes quantitats d'aigua, i el reg dels camps ha causat sequeres importants en diverses zones del planeta. Per fer-nos una idea de l'envergadura de les xifres n'hi ha prou amb

comparar la diferència entre els 2.700 litres d'aigua que es necessiten per fabricar una samarreta de cotó no orgànic amb els 278 litres que s'utilitzen per a una de cotó ecològic.

Els davantals de Mud Jeans

Mud Jeans és una empresa holandesa que treballa amb la valenciana Tejidos Royo, pionera en la innovació tèxtil. Disposa de les certificacions de Global Recycled Standard, Fairtrade i BCorp.

Els davantals que fabrica per a Veritas són funcionals i atractius, i estan elaborats amb un 65% de cotó orgànic reciclat i un 35% de cotó orgànic.

A més, el procés de tint requereix gran quantitat de productes químics tòxics i és una font massiva de contaminació de les aigües. En canvi, en els davantals Veritas no hem utilitzat cap mena de tint artificial, i l'energia utilitzada per reciclar i filar és solar.



Aquest estiu, aixeca la mà contra el càncer de mama amb el desodorant solidari Viridis

Des del 2019 i fins a finals del 2021, hem recaptat més de 28.000 euros destinats a entitats que fan costat a les dones amb càncer de mama. Suma't a la iniciativa!
Aquest any, entre totes, podem augmentar la donació!

Un dels compromisos de Veritas és apostar per iniciatives que generin impacte social. Dins d'aquest propòsit, posem especial èmfasi en **els drets i les necessitats de les dones**.

Per aquest motiu, durant anys hem recopilat diferents estudis científics que analitzen les substàncies presents en els desodorants, i hem constatat que un ús prolongat de desodorants amb ingredients químics està vinculat a un increment del risc de patir càncer de mama.

Davant d'aquestes investigacions, i amb l'objectiu d'oferir a les nostres clientes un producte que no perjudiqués la seva salut, el 2019 vam llançar el desodorant ecològic Viridis, un producte que deixa transpirar els porus de la pell amb una fresca olor de cítric, ja que conté oli essencial de llimona, olis vegetals d'oliva, coco i calèndula, i actius microbians naturals.

D'altra banda, a més d'oferir un desodorant lliure de substàncies químiques, el 2019 també vam llançar la campanya "Aixeca la mà", amb el compromís de donar el 100% dels beneficis de la venda del desodorant a associacions locals que treballen per millorar la qualitat de vida de les dones amb càncer de mama.

Fins a finals del 2021, ja hem recaptat més de **28.000 euros**, que hem repartit entre **5 entitats**.

- < Càncer de Mama Metastásico (CMM)
- < Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC)
- < Asociación de Cáncer de Mama y/o Ginecológico de Bizkaia (ACAMBI)
- < Asociación Carena
- < Fundación FERO

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

A Veritas apostem per les persones i el planeta

La campanya "Aixeca la mà" és només una de les accions que hem emprès amb l'objectiu de millorar l'entorn social en què desenvolupem la nostra activitat. Un altre projecte també destacat és la xocolata ecològica i solidària Veritas, un producte que hem presentat aquest any 2022 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 trastorns de salut mental.

PARTICIPIA EN EL PROJECTE COMPRANT UN DESODORANT SOLIDARI I AIXECA LA MÀ CONTRA EL CÀNCER DE MAMA. DESCOBREIX TOT EL QUE HI HA DARRERE DE LA INICIATIVA.



**MÉS
INFORMACIÓ**

Vi ecològic sense alcohol: la nova tendència a taula

Tant si és per raons de salut o benestar com d'estil de vida, cada vegada hi ha més gent que decideix de no prendre begudes alcohòliques i que troba que el vi sense alcohol és una opció saludable i excel·lent.



Un vi ecològic sense alcohol és, per definició, una beguda que s'ha obtingut respectant els estàndards ecològics, que imposen normes durant el conreu dels ceps i la vinificació al celler. Per aconseguir-ne, es parteix del procés habitual en què el most fermenta, però, posteriorment, se'n retira l'alcohol que resulta de la fermentació; és a dir, es produeix amb un mètode tradicional, però perquè no tingui gens d'alcohol, s'hi elimina mitjançant diverses tècniques, procurant de no alterar-ne el gust.

Univers Drink, una empresa que proposa una alternativa saludable i contemporània a les begudes alcohòliques, ha desenvolupat VinaO. El procés de desalcoholització permet d'asolir el 0,0 % de graduació alcohòlica, cosa que diferencia la companyia d'altres marques de begudes sense alcohol. Els seus productes arriben al nostre país gràcies a Single Taste, importadors i distribuïdors de cerveses artesanals i vins ecològics prèmium.



Blanc: amb una aroma de cítrics i de fruita seca

El vi blanc VinaO és un suc blanc sec, ecològic i sense alcohol que es fa amb una varietat de raïm que esclata al nas amb aromes de flors blanques, d'avellanes, d'ametlles i de cítrics. Té unes notes de gust agosarades, però també refinades, que equilibren a la perfecció la frescor i la delicadesa. És d'un color de palla pàl·lida i marida molt bé amb plats de peix.

Escumós: suau i fresc

Ideal per acompanyar els aperitius i servir-lo en tota mena de celebracions, el vi escumós VinaO ecològic combina un bouquet de notes florals, amb llima, préssec i meló, i és extremadament suau, fresc i afruitat al paladar.



Ensalada russa congelada marca Veritas

- Ensalada russa amb patata, pastanaga, mongeta tendra rodona i pèsols.
- Verdures recol·lectades al moment òptim de maduració i processades poques hores després.
- Molt fàcil de fer! S'han de bullir les verdures congelades entre 6 i 8 minuts.
- Producte cultivat i elaborat a Espanya.



Salses veganes de La Conca Organics

- Salses ecològiques de pesto rosso i de bolets.
- Fórmules veganes.
- Amb llevat nutricional i oli d'oliva verge extra.
- Ideals per acompanyar pasta, arròs i verdures.

Patates ondulades amb gust de formatge Añavieja

- Patates fregides ecològiques amb gust de formatge.
- Sense lactosa i sense gluten.
- Aptes per a persones veganes.



Beguda de civada 0% sucres Monsoy

- Beguda vegetal sense sucres naturalment presents ni afegits.
- Elaborada amb aigua de muntanya del Parc Natural del Montseny.
- Nou envàs fet amb un 83% de materials renovables i d'origen vegetal.

Gaspatxo Biosabor

- Elaborat a partir de verdura fresca collida al punt òptim de maduració.
- Amb oli d'oliva verge extra ecològic.
- Certificat sense gluten.
- Nou format de 500 ml.



Llets Frisona

- < Llet ecològica de vaca.
- < Cinc noves referències: llet sencera, semidesnatada, desnatada, semidesnatada sense lactosa i desnatada sense lactosa.
- < Procedència asturiana.
- < Envàs amb tap biodegradable fet a partir de canya de sucre.



Captain Kombucha: zero sucres i especial d'estiu

- < Tres varietats: zero sucres de magrana, zero sucres de llimona i gingebre i especial estiu amb gust de préssec.
- < Format de 400 ml.
- < Captain Kombucha és una marca portuguesa molt reconeguda entre els consumidors de te fermentat.



CLUB
veritas

**Per ser del Club Veritas,
gaudeix cada mes de
productes destacats
a meitat de preu.**

**Obre l'app i comença
a gaudir dels descomptes.**



Si encara no ets del Club, descarrega't
l'app i descobreix moltíssims avantatges.



www.veritas.es/club-veritas

JULIOL | Tallers presencials i online

de cuina saludable i benestar amb els millors professionals

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

Dimarts 5 de juliol

 **TALLER ONLINE I GRATUÏT - GELATS VEGANS, SANS I CAPRITXOSOS**

Míriam Fabà amb la col·laboració d'Amandín

Horari: 18.30 h - 20.00 h

Gratuït

Dimecres 13 de juliol

 **TALLER PRESENCIAL - COM INICIAR-SE EN ELS OLIS ESSENCIALS**

Martina Ferrer

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30 €

Dilluns 11 de juliol

 **TALLER ONLINE - ALIMENTACIÓ I SALUT HORMONAL FEMENINA PER A LA FERTILITAT, L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA**

Marta León

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dijous 14 de juliol

 **CURS ONLINE - ALIMENTACIÓ I ESTIL DE VIDA ANTIINFLAMATORIS**

Marta Marcè

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimarts 12 de juliol

 **TALLER PRESENCIAL - MINDFUL EATING: FENT DEL PLAER UN ALIAT EN LA TEVA AUTOCURA**

Mireia Hurtado

Horari: 18.30 h - 20.30 h

30 €

 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



Els productes Veritas més estimats de l'estiu

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 menjar o complementar els teus àpats a l'estiu; 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. Iogurt desnatat. 2. Aigua de coco. 3. Maionesa. 4. Orxata. 5. Formatge feta. 6. Biscotes d'espelta. 7. Tonyina amb oli d'oli-va. 8. Bastonets de verdures. 9. Gaspacho. 10. Kombutxa de llimona i ginebre. **Productes Veritas.**

Meló, una dolça temptació



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

És una de les fruites més dolces i refrescants d'aquesta temporada i tot i que s'acostuma a menjar tal qual, al meló se li pot treure moltíssim partit a la cuina.

A més de pel gust, la suculència i l'elevat contingut en aigua; el meló destaca perquè aporta de manera important fibres –que faciliten el trànsit intestinal–, potassi, vitamines i antioxidants.

Fes envinagrats amb la pell

Talla la pell en daus molt petits i elabora envinagrats de llarga durada, amb vinagre de poma, panela o sucre de coco o de bedoll, all, llorer, clau d'olor, llavors de coriandre, pebres i, si t'agrada, pebre de Caiena per donar-hi un toc picant.

Torra i conserva les llavors

Pots aprofitar-ne les llavors deshidratant-les o torrant-les lleugerament perquè quedin cruixents. Guarda-les en un pot de vidre per tenir-les sempre a mà i fes-les servir com a topping o pren-les a mode de refrigeri.

Barreja'l amb iogurt de coco

Combina a la perfecció amb iogurt de coco; una mescla exquisida a la qual pots incorporar llavors de xia, gerds, nabius i fins i tot una mica de la teva granola crocant preferida.

Afegeix-lo a les amanides

Prepara una amanida amb ruca, canonges, trossos de meló, olives, tomàquet sec en oli d'oliva i fruita seca: avellanes, anacards o festucs.

POTS APROFITAR-NE LES LLAVORS DESHIDRATANT-LES O TORRANT-LES LLEUGERAMENT PERQUÈ QUEDIN CRUIXENTS.

Pren-lo amb cogombre, pernil, salmó, formatge...

Igualment, és l'ingredient ideal de diferents entrants típicament estiucencs. Per exemple: una crema freda de meló amb cogombre, vinagre d'umeboshi i quefir de llet o d'ametlles; el clàssic meló amb pernil, en què pots substituir aquest últim per salmó fumat, seitons en vinagre o formatge blau; o una tallada a la planxa amb formatge feta, nous picades i fulles d'alfàbrega fresca, amanida amb vinagre balsàmic i oli d'oliva verge extra.

POSTRES SORPRENENTS

Gràcies al seu extraordinari paladar és ideal per prendre havent dinat, ja sigui sol o formant part de diferents propostes: sopa de meló amb xocolata de més d'un 70% de cacau; sorbet o flam de meló; macedònia amb fruites de temporada (préssec, síndria) gelificada amb agar-agar; i granissat de meló, amb suc i ratlladura de llimona o llima, mores i xarop concentrat de poma.



RECEPTA. AMANIDA DE MELÓ



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



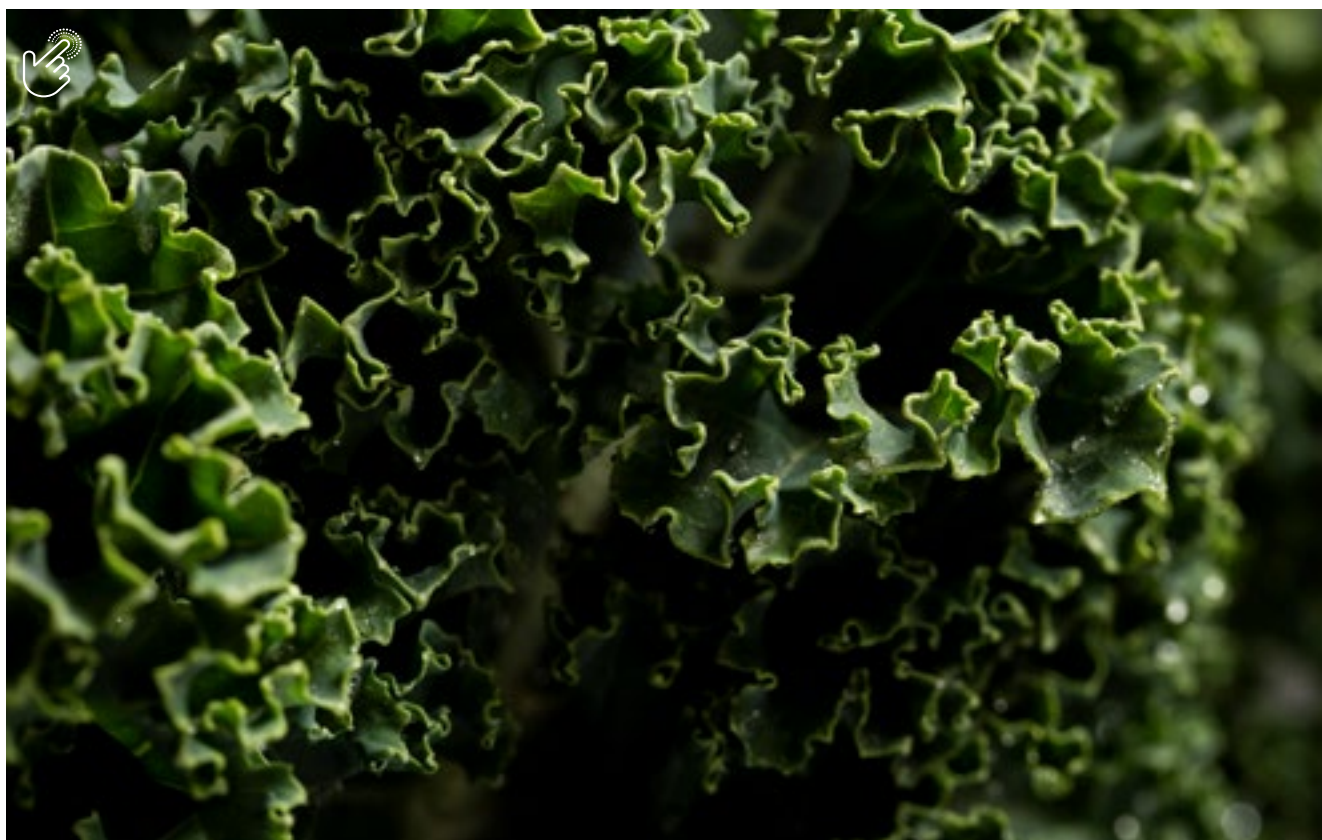
1. Vinagre de poma. **Riojavina**. 2. Llavors de sèsam. **Ecobasics**. 3. Iogurt amb coco. **Veritas**. 4. Ruca silvestre. **Ecoama**. 5. Salmó fumat. **Skandia**. 6. Meló gàl·lia. **ECO**.



5 formes diferents de menjar kale



MIREIA ANGLADA
Cuinera professional | @mireiaanglada_ecochef



El protagonisme de la col kale en la gastronomia saludable és indiscutible. Les seves fulles són un autèntic concentrat de vitamines i minerals i incorporar-les a les teves receptes és facilíssim.

Abans de comprar-la, tingues present que n'hi ha diferents varietats, cosa que t'ofereix la possibilitat de poder triar la que més s'adapti a les teves receptes. La curly kale és la varietat més coneguda: de color verd i amb les fulles arrissades, té un paladar dolç i suau; les fulles de la lacinato kale són estretes i altes i de color verd fosc; i la redbord kale és una mica més dura que la primera i crida l'atenció la seva tonalitat lila.

1. Sucs detox

Qualsevol de les varietats és ideal per elaborar un suc nutritiu i alcalinitzant al qual pots afegir altres vegetals, per exemple: api, cogombre i poma.

2. Xips al forn

Les fulles de curly kale són ideals perquè com que tenen poca aigua es deshidraten amb més facilitat. Estén-les en una safata de forn, rega-les amb oli d'oliva i enforna-les a 180-200 °C durant uns minuts fins que cruixin. Una idea per potenciar el gust de l'snack és afegir-hi formatge o altres ingredients, tant salats com dolços; i si les vols caramel·litzar és recomanable utilitzar melassa, perquè queden més cruixents.

3. Saltades, fregides, en amanida...

Un bon consell és macerar les fulles. Per exemple, si les deixes en una vinagreta durant alguns minuts es trenca la seva duresa i queden espectaculars en amanida. També són ideals per a saltats curts amb altres verdures, o simplement per gaudir-les fregides.

4. Sopes i guisats

En aquest cas, la varietat ideal és la lacinato kale, ja que en cru resulta molt dura al paladar. S'ha de cuinar com els espinacs o les bledes i s'aconsella afegir sal a la cocció, perquè no es perdi la clorofil·la, i no guisar-la gaires minuts, els justos per trencar la fibra i que sigui més digestible. Recorda que com més llarga és la cocció, més nutrients es perden, i que la majoria de vitamines que conté són liposolubles: per tant, no les coguis més de cinc minuts i fes-ho en aigua de bona qualitat per poder-la reutilitzar després.

5. Salses tipus pesto

Les fulles escaldades i fredes són excel·lents per elaborar salses tipus pesto i acompanyar arrossos o pastes. Saltades amb una mica d'all queden excepcionals per servir amb carn i si se salten amb oli de coco són la millor guarnició de qualsevol peix.



< shop.veritas.es >

1



1. Col kale. **ECO**. 2. Suc verd de poma, kale i espinacs. **Voelkel**. 3. Xips de kale, tomàquet i orenga. **Natruly**. 4. Crema de kale i kombu. **Casabella**.



Sopa de meló i coco



GINA ESTAPÉ
Nutricionista integrativa | @myhealthybites

Un entrant molt fàcil de fer, lleuger i refrescant per l'extraordinari contingut en aigua del meló. També la pots acompanyar de boletes de meló, encenalls de pernil ibèric o xips de coco i llavors de gira-sol.

Ingredients:

- < 700 g de meló
- < 200 g de llet de coco envasada en llauna
- < 100 g d'ametlles blanques
- < 70 g d'oli d'oliva verge extra
- < 1 culleradeta de vinagre de poma
- < 1 culleradeta de sal
- < Pebre negre

Elaboració:

1. Posa en remull les ametlles blanques durant unes vuit hores aproximadament.
2. Tritura tots els ingredients amb un robot de cuina durant 2-3 minuts a la màxima potència, fins que aconseguixis una textura suau i homogènia.
3. Refrigera la sopa a la nevera durant un parell d'hores com a mínim.
4. Serveix-la ben freda.

< RECEPTE DEL MES >



< shop.veritas.es >

1



2



3



1. Llet de coco. **Terra Sana**. 2. Ametlla crua. **Veritas**. 3. Melló de pell de granota. **ECO**.



Menú d'estiu



AMANCAY ORTEGA
Dietista-nutricionista

Amb el bon temps, ve de gust menjar a l'aire lliure. Per això, en aquest menú estiuenc trobaràs dinars senzills de preparar per fer pícnic; també sopars ràpids i saludables per als dies més calorosos.

DILLUNS **DINAR PER A PÍCNIC**

- < Amanida mediterrània
- < Pollastre arrebossat amb farina de cigrons

SOPAR

- < Amanida de tomàquet, olives negres i ceba
- < Truita de verdures

DIJOUS **DINAR PER A PÍCNIC**

- < Amanida refrescant
- < Broquetes de pollastre, coco i sèsam

SOPAR

- < Amanida de síndria i formatge feta
- < Llobarro al forn amb llavors

DIMARTS **DINAR PER A PÍCNIC**

- < Sandvitx de llegums i tàperes amb salsa de iogurt

SOPAR

- < Zoodles de carbassó i ajoblanco d'anacards
- < Bonítol en oli d'oliva verge extra o tofu marinat (Veritas)

DIVENDRES **DINAR PER A PÍCNIC**

- < Quiche d'espínacs

SOPAR

- < Gaspatxo de préssec
- < Pizza de bròcoli i nous

DIMECRES **DINAR PER A PÍCNIC**

- < Pasta de lleties amb espínacs i dàtils

SOPAR

- < Crema de pastanaga
- < Ous farcits

BEGUDES:

- < Aigua saboritzada amb fruites i espècies
- < Aigua de coco
- < Kombutxa
- < Orxata
- < Cervesa ECO*

**Consum responsable*

OPCIONES SALUDABLES PER COMPLETAR ELS PÍCNICS:

- < Gaspatxo o salmorejo
- < Xips de llegums
- < Hummus i crudités
- < Guacamole i cruixents d'espelta i pipes Veritas
- < Tomàquets cirerols
- < Envinagrats
- < Fruita de temporada i fruita seca

POSTRES PER EMPORTAR I COMPARTIR:

- < Coffee banana bread
- < Galetes raw
- < Trufes d'avellanes i cacau
- < Fruita de temporada



RECEPTA. ZOODLES DE CARBASSÓ AMB AJOBLANCO D'ANACARDS



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



1. Aigua de coco. **Veritas**. 2. Hummus. **Sorribas**. 3. Raviolis de llenties amb tofu i tomàquet. **ECO**. 4. Orxata. **Amandín**.
5. Cervesa ECO. **San Miguel**.

Omega-3: un nutrient essencial per a les dones



MARTA MARCÉ

Nutricionista, naturòpata i comunicadora | @marta_marce

Sabem prou bé fins a quin punt són importants els àcids omega-3 per a la salut del cor i del cervell, però cal tenir en compte, també, que són uns nutrients clau per regular el cicle hormonal femení, atès que ajuden a gestionar la inflamació i la coagulació durant la menstruació.

En realitat, els àcids omega-3 són una família d'àcids grassos amb diferents components fonamentals: l'ALA (àcid α -linolènic), que inclouen el lli, la xia o les nous; l'EPA (àcid eicosapentaenoic) i el DHA (àcid docosahexaenoic), que trobem en el peix blau. Si vols tenir un cicle hormonal saludable, comprova que en tens uns bons nivells ingerint amb regularitat aliments rics en ALA: llavors i oli de lli, xia, nous i peix blau petit (sardina o verat). Paral·lelament, és important d'evitar un excés d'àcids omega-6 i de greixos trans, perquè competeixen amb els receptors d'àcids omega-3, com ara els olis refinats de blat de moro o de gira-sol, les pastes, els fregits i els productes ultraprocessats.

Equilibra la inflamació

Els àcids omega-3 són precursors de diverses prostaglandines, unes substàncies que intervenen en la inflamació i la coagulació, dos processos bàsics durant el cicle hormonal. De fet, la regla és un procés inflamatori en si mateix, i la inflamació —sempre en la mesura justa— és necessària perquè es desenvolupi com cal.

Tant si tens una quantitat desorbitada de precursors de prostaglandines inflamatòries, com si et manquen els que eliminen la inflamació (com els àcids omega-3), el resultat és una forta inflamació que es tradueix en una menstruació més dolorosa. Alhora, la inflamació estimula l'hormona aromatasa, que transforma els estrògens i causa retenció de líquids, dolor al pit o una hemorràgia abundant, quan n'hi ha en excés.

Prevenió contra l'aparició de coàguls

Les prostaglandines, que depenen dels àcids omega-3, també influeixen en la coagulació. Quan la coagulació és desmesurada, se solen tenir hemorràgies més espesses i apareixen coàguls i, a més a més, es fa més difícil que es nodreixin correctament els òrgans genitals.

Evita els canvis dràstics d'humor

De la mateixa manera, una inflamació desproporcionada, combinada amb la manca de DHA, es relaciona amb els canvis d'humor imprevistos durant el cicle. El DHA modula la bona activitat cerebral, per la qual cosa el dèficit de DHA altera l'estat d'ànim i afecta la capacitat de concentració i la memòria, sobretot els dies abans de la regla.

**PER SABER MÉS SOBRE ALIMENTS RICS EN OMEGA-3 PER MILLORAR LA SALUT HORMONAL
NO ET PERDIS AQUEST VÍDEO I DEIXA'NS UN COMENTARI SI T'HA AGRADAT.**





CLUB
veritas

Fes-te del Club i descobreix moltíssims avantatges



Acumula ecos comprant i podràs aconseguir descomptes o donar-los a entitats benèfiques

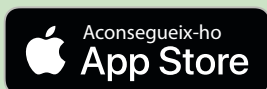


Totes les teves compres i tiquets sense necessitat de paper



Cupons i promocions exclusius

DESCARREGA'T
L'APP
i REP 9€
DE BENVINGUDA *



*Consulta'n les condicions a www.veritas.es

QUEDEM PER VACANCES!

SI TE'N VAS UNS DIES DE VACANCES, ENS
POTS TROBAR EN AQUESTES LOCALITATS:

- _ALTAFULLA
- _BLANES
- _CASTELLDEFELS
- _DONOSTIA
- _EIVISSA
- _EL MASNOU
- _ELX
- _MATARÓ
- _PALAFRUGELL
- _PALMA
- _PLATJA D'ARO
- _PORT D'ANDRATX
- _PREMIÀ DE MAR
- _PUIGCERDA
- _TARRAGONA
- _SANT JOAN D'ALACANT
- _SANT PERE DE RIBES
- _SITGES
- _VILANOVA I LA GELTRÚ

TROBA LA TEVA BOTIGA A
WWW.VERITAS.ES



A MÉS ENS POTS TROBAR A LA NOSTRA
BOTIGA ONLINE!
WWW.SHOP.VERITAS.ES