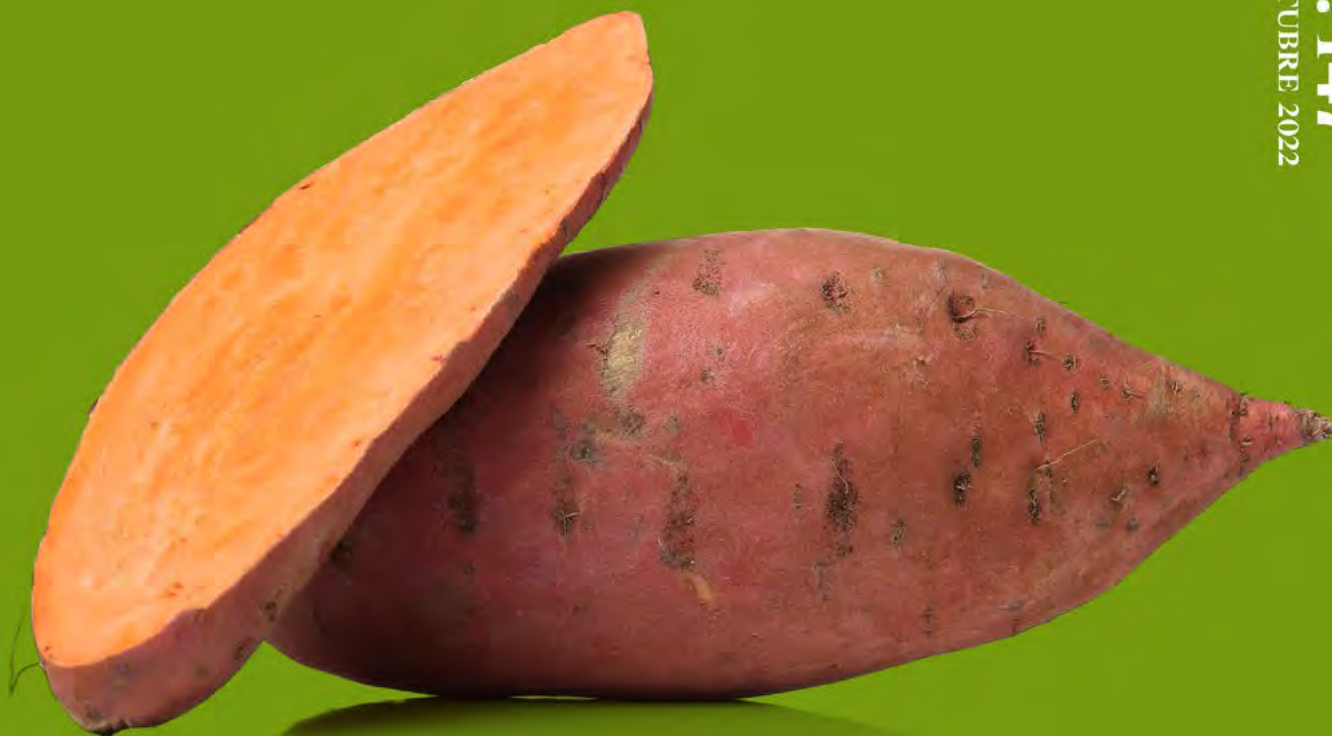


veritas

N.147
OCTUBRE 2022



“El 35% dels càncers estan relacionats amb l'alimentació”.
Doctor Pere Gascón

A Veritas tenim un model de negoci alineat amb els ODS.
Sostenibilitat

Mandonguilles de vedella en salsa de ceps
Marina Ribas

veritas.es
shop.veritas.es



A close-up photograph of several hazelnuts on a dark, textured wooden surface. The nuts are in various orientations, some showing their smooth, reddish-brown shells and others showing the lighter, textured husks. The background is blurred, showing more nuts and wood.

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

La tardor arriba a Veritas farcida de novetats i projectes.

Per una banda, aquest mes d'octubre hem volgut retre un homenatge a la cuina oriental. Vine als nostres supermercats o connecta't a la nostra botiga online i gaudeix de diverses ofertes en productes típics de països com l'Índia, el Líban, el Japó o Tailàndia. A més, si ets amant de la cuina oriental, no et perdis aquest número de la revista!

Per una altra banda, aquest mes d'octubre celebrem dos anys de la posada en marxa el projecte "Provoquem un canvi". A través d'aquesta iniciativa volem denunciar el sobrecost que tenen molts productes de primera necessitat. D'aquesta manera, reduïm l'IVA dels productes d'higiene femenina i els bolquers infantils, a més de donar una ajuda econòmica a les persones cel·laques. Amb aquesta campanya volem impulsar canvis legislatius orientats a revertir situacions que ens semblen injustes. Mentre la situació continuï igual, nosaltres seguirem treballant per provocar un canvi!

Finalment, aquest mes d'octubre també ens sumem al Dia Mundial de la Salut Mental i al Dia Mundial contra el Càncer de Mama amb la xocolata solidària de Veritas i el desodorant solidari Viridis. Aconsegueix aquests productes solidaris i col·labora amb les causes!

Ah! I no ens oblidem de la ruleta Veritas! Vine a comprar als nostres supermercats i juga amb nosaltres a la ruleta! Podràs guanyar regals i descomptes exclusius!

Comencem! Molt bona tardor i molt bon mes d'octubre!

6 **ÉS TEMPS DE...**

Alimenta les defenses
Anna Torelló

10 **SALUT**

5 maneres de gaudir del quefir
Ets el que menges

16 **CONSELLS D'EN XEVI**

El poder de les emocions
Xevi Verdaguer

18 **DIVERSITAT**

Un passeig per la cuina oriental
Martina Ferrer

20 **FAMÍLIA**

Dermatitis atòpica
i al·lèrgies alimentàries
Ets el que menges

26 **BIENESTAR**

Cosmètica sòlida: ideal para ti,
perfecta para el planeta
Nuria Fontova

28 **FARMACIOLA**

Depura el cos i prepara't per al fred
Rocío Caro Sánchez

30 **SALUT HORMONAL**

Veure com es fa fosc és bo per al
cos i la ment
Marta León

32

ENTREVISTA

Doctor Pere Gascón, director del
Laboratori d'Oncologia Molecular
i Translacional de la Universitat de
Barcelona

Adam Martín



34 **ANÁLISIS COMPARATIVO**

¿Por qué elegir siempre
soja ecológica?
M. D. Raigón

36 **FONS DOCUMENTAL**

La dieta ecològica redueix
el risc de càncer de mama

38 **EL NOSTRE OBRADOR**

Pa de llavors: equilibrat, saludable
i apetitós

40 **COMPANYS DE VIATGE**

Oxfam Intermón

44 **SOM CONSCIENTS**

Continuem treballant
per provocar un canvi

46

SOSTENIBILITAT

A Veritas tenim un model de ne-
goci alineat amb els ODS



47 **VERITAS LAB**

Aquafaba: l'alternativa vegetal a l'ou

48 **NOVETATS DEL MES**

Veritas, Onyar, Caseificio Maldera,
Wassy Cao, Bio Organica, Genui-
ne Coconut...

50 **TERRA VERITAS**

Tallers presencials i online de
cuina i benestar

51 **ESPECIAL VERITAS**

Els productes Veritas
més estimats de la tardor

52 **TREU-NE PROFIT!**

Comença la temporada
de xirimoies!
Alf Mota



56

RECEPTA DEL MES

Mandonguilles de vedella en
salsa de ceps

Marina Ribas

58 **MENÚ**

Menú saludable
per a cada dia
Amancay Ortega

60 **L'ESPECIALISTA**

Dormir és molt més
que descansar
Marta Marcè



Alimenta les defenses



ANNA TORELLÓ
Dietista-nutricionista | @thehappyavocadoo

Deixem enrere un dels estius més calorosos dels últims anys i donem la benvinguda a les temperatures de tardor, que porten a la taula fruites i verdures plenes de nutrients essencials que t'ajudaran a reforçar el sistema immunitari.

Si hi ha un nutrient indispensable a l'hora d'enfortir les defenses de cara a la imminent arribada dels virus hivernals aquest és la vitamina C, que a més de ser clau en el correcte funcionament del sistema immunitari, actua com a antioxidant i incrementa l'absorció del ferro.

Les bledes, el bròcoli, l'api i la col destaquen pel seu contingut en vitamines C i A i flavonoides, uns compostos amb activitat antioxidant i funcions biològiques diverses que equilibren l'organisme; un d'ells és l'àcid fòlic, que resulta imprescindible durant l'embaràs perquè contribueix al bon desenvolupament fetal. I cap a finals de mes aniran arribant les delicioses mandarines, un cítric ideal per a la immunitat gràcies a la seva aportació de vitamina C, igual que el mango, el color ataronjat del qual ens indica la presència de vitamina A.

Fibra per al trànsit intestinal

Per regular el trànsit intestinal la fibra és la millor aliada i la trobem en les verdures i fruites abans esmentades i en la xirimoia i la pera, que a més tenen efecte prebiòtic perquè contenen fibra soluble. Aquest tipus de fibra no s'absorbeix i arriba a l'intestí, on serveix d'aliment als bacteris bons; per aquest motiu el seu consum ajuda a reduir l'aparició de fístules, molèsties abdominals o restrenyiment.

LES BLEDES, EL BRÒCOLI, L'API I LA COL DESTAQUEN PEL SEU CONTINGUT EN VITAMINES C I A I FLAVONOIDES.

Plàtan i mango: les millors fonts de potassi

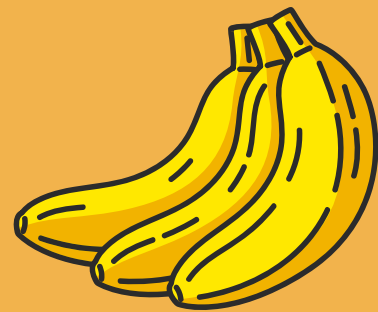
Si tens problemes de rampes, no deixis de menjar plàtan i mango; tots dos atresoren un gran percentatge de potassi, un mineral necessari per a una activitat muscular normal i la generació i transmissió de l'impuls nerviós.

Arriben els moniatos!

Sens dubte, l'estrella del mes és el moniato, un tubercle nutricionalment similar a la patata, però amb més aportació de vitamina A, la qual cosa implica més acció antioxidant.

SABIES QUE EL PLATAN ECOLÒGIC ÉS MÉS NUTRITIU?

Els plàtans dels nostres supermercats són ecològics i només venen de Canàries. Segons un estudi de María Dolores Raigón, doctora en Enginyeria Agrònoma per la Universitat Politècnica de València (UPV), el plàtan ecològic té més potassi, fòsfor i magnesi, ja que té menys aigua i més matèria seca, cosa que significa que té més minerals, vitamines i nutrients en general.



OCTUBRE

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



COL LLISA VERDA



MANDARINA



BRÒCOLI



API



XIRIMOIA



MONIATO



MANGO



PLATAN



BLEDA



PERA CONFERENCE

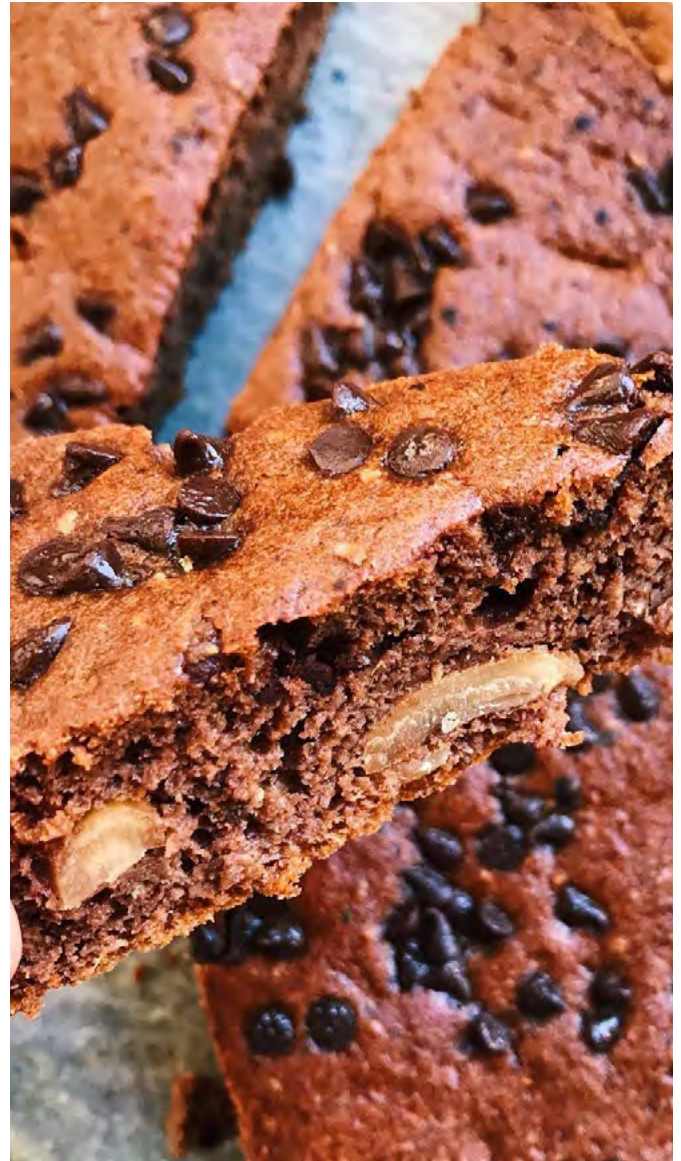
PA DE PESSIC DE MONIATO I CACAU

Ingredients:

- < 200 g de moniato rostit
- < 3 ous
- < 100 g de farina d'espelta integral
- < 100 ml de beguda de civada
- < 4 cullerades de pasta de dàtils
- < 3 cullerades de cacau pur
- < 90 g de cacauets
- < 30 g d'encenalls de xocolata
- < 60 ml d'oli d'oliva verge extra
- < 1 sobre de llevat

Elaboració:

1. Barreja bé tots els ingredients, excepte els cacauets i els encenalls de xocolata.
2. Una vegada que hakis aconseguit una massa de textura homogènia, afegeix-hi els cacauets i remena-ho amb una cullera.
3. Aboca la massa en un motlle apte per a forn i col·loca els encenalls de xocolata per damunt.
4. Enforna-ho a 200 °C durant 30 minuts.



SENS DUBTE, L'ESTRELLA DEL MES ÉS EL MONIATO, UN TUBERCLE NUTRICIONALMENT SIMILAR A LA PATATA, PERÒ AMB MÉS APORTACIÓ DE VITAMINA A, LA QUAL COSA IMPLICA MÉS ACCIÓ ANTIOXIDANT.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



1. Col llisa verda. **ECO.** 2. Bròcoli. **ECO.** 3. Moniato. **ECO.** 4. Bleda. **ECO.** 5. Api llarg. **ECO.** 6. Mango. **ECO.** 7. Mandarina. **ECO.** 8. Xirimoia. **ECO.** 9. Platan de Canàries. **ECO.** 10. Pera conference. **ECO.**

PRUÉBANOS
AHORA!

Paul
SÖBBEKE
BIO-PIONIER SEIT 1988

¡PURO PLACER ECOLÓGICO!

SIN AROMAS, SABOR PURO!
DISPONIBLE EN TRES
DÉLICIOSOS SABORES

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



5 maneres de gaudir del quefir

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

Si sols consumir quefir, és possible que te'l mengis com si fos un iogurt. No obstant això, saps que aquest aliment únic i deliciós pot ser l'ingredient perfecte de multitud de receptes, des de salses fins a batuts i gelats?



Gràcies al seu efecte probiòtic, el quefir atresora propietats antibacterianes i antiinflamatòries, regula el trànsit intestinal i ajuda a restaurar la microbiota, entre molts altres beneficis. Generalment, es prepara a partir de llet de vaca, cabra o ovella, i és el resultat de la fermentació de la mateixa llet. Però també hi ha alternatives 100% vegetals, com el quefir d'ametlla, de coco o d'anacard.

Té cabuda a tota mena de plats, i és ideal per esmorzar acompanyat de cereals, fruita seca, fruita i llavors, tot i que també resulta perfecte per elaborar salses amb les quals pots acompanyar amanides, verdures, pastes o arrossos; preparar receptes de rebosteria, gelats i batuts, i fins i tot fer còctels.

1. Pasta amb salsa de quefir d'anacard

Ingredients:

- < 400 g de pasta al gust
- < 4 grans d'all pelats
- < 2 tasses de quefir d'anacard
- < 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- < Julivert sec
- < Sal
- < Pebre

Elaboració:

- 1.** En un bol, tritura l'all i barreja'l amb un pessic de sal fins a formar una pasta gruixuda. Salta-la uns minuts a foc mitjà amb l'oli d'oliva perquè l'oli s'impregni de l'aroma d'all.
- 2.** Incorpora-hi el quefir i barreja-ho bé, empolvora-ho amb julivert i pebre, torna-ho a barrejar, afegeix-hi la pasta prèviament cuita i escorreguda, remena-ho i serveix-ho amb una mica més julivert per damunt.

2. Salsa grega amb gust de coco

Ingredients:

- < 150 g de quefir de coco
- < 1 cogombre
- < ½ gra d'all pelat
- < 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra
- < Fulles de menta fresca
- < Sal
- < Pebre

Elaboració:

1. Ratlla el cogombre i deixa'l sobre un colador fins que hagi eliminat bé l'aigua.
2. Talla a làmines fines el gra d'all i posa'l en un bol juntament amb el cogombre, el quefir i les fulles de menta picades.
3. Salpebra-ho, afegeix-hi l'oli i serveix-ho amb pa de pita.

3. Flocs de civada amb préssec i quefir d'ametlla

Ingredients:

- < 1 préssec
- < ½ tassa de flocs de civada
- < ½ tassa de quefir d'ametlla
- < ½ tassa de beguda vegetal d'ametlla
- < 1 i ½ cullerades soperes de llavors de xia
- < 1 cullerada sopera d'edulcorant
- < Cúrcuma
- < Gingebre

< Canyella

< Cardamom

Elaboració:

1. Barreja els flocs de civada amb el quefir, la beguda vegetal i l'edulcorant que prefereixis.
2. Afegeix-hi les espècies i les llavors de xia i integra-ho bé.
3. Guarda-ho a la nevera tota la nit i, el matí següent, serveix-ho amb daus de préssec per damunt.

4. Gelat de quefir de coco i fruites vermelles

Ingredients:

- < 1 tassa de quefir de coco
- < 1 tassa de fruites vermelles
- < 1 cullerada sopera d'edulcorant
- < 1 cullerada petita d'extracte de vainilla

Elaboració:

1. Tritura el quefir, les fruites vermelles, l'extracte de vainilla i l'edulcorant triat; aboca la mescla en un motlle i congela-ho durant unes 3 hores aproximadament, fins que s'hagi endurit lleugerament.
2. Remena-ho amb una cullera i congela-ho un parell d'hores més abans de servir.
3. Si la mescla és molt dura, deixa que es temperi uns minuts.

5. Batut de plàtan amb quefir d'anacard i canyella

Ingredients:

- < 1 plàtan madur
- < 300 ml de quefir d'anacard
- < 1 cullerada petita de canyella

Elaboració:

1. Col·loca el quefir, el plàtan i la canyella en una batidora i bat-ho fins a obtenir una massa integrada i cremosa.
2. Serveix-ho amb trossos de fruita seca per sobre.



< shop.veritas.es >



1. Quefir d'anacard. **Naturgreen.** 2. Quefir de coco. **Naturgreen.** 3. Quefir vegetal d'ametlla. **Ecolife.** 4. Flocs de civada. **Biocop.** 5. Llavors de xia. **Veritas.** 6. Beguda d'ametlla amb coco. **Isola Bio.**



"100% DELICIOUS!"

says the ad headline.



[@elcanterodeletur](#) [@canteroletur](#)

20% más calcio
que la leche de vaca

Cantero
de Letur

♥ Nuestros yogures y kéfirs se hacen con
leche y fermentos, nada más. Por ello, el
resultado es un probiótico totalmente
natural con un sabor y una textura únicos.



BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

www.elcanterodeletur.com

Cremoso, delicioso y respetuoso con el medio ambiente

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

♂
**Happy
Coco!**
© by Nature



¡DELICIOSAS TORTAS DE ARROZ Y ALGARROBA!

SIMPLEMENTE
IRRESISTIBLES





Gaudeix dels suc natural de cítrics, directes de fruita ecològica de temporada

www.calvalls.com



100% natural

ALIMENTA LA TEUA QUALITAT DE VIDA

fruits frescos del país

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

MONSOY

- DESDE 1992 -



DESCUBRE
NUESTRA NUEVA
MONSOY AVENA
¡SIN AZÚCARES!



0%
AZÚCARES



Comença el nou curs amb un plus d'energia i defenses



Complement alimentici
Gelea Real, Mel, Pròpolis, Pol·len
i Vitamines B1,B2,B6,C

✓
Períodes d'alt
activitat infantil

✓
Rendiment
escolar

✓
Etapas de
creixement



Coneix totes les nostres notícies i activitats, els nostres productes,
la opinió dels nostres clients i molt més a www.sakai-laboratorios.com



con un
CORAZÓN un poco + VERDE

XQ queremos

**FORMAR
PARTE
de la
SOLUCIÓN**

Trabajamos con los principios de
ECODISEÑO para ofrecer envases
reciclables y con menos plásticos.

Compromiso por un futuro
+ sostenible.



www.ecologicadelospirineos.com

El poder de les emocions



XEVI VERDAGER

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

Que les emocions afecten la immunitat i el sistema nerviós és un fet contrastat i en això es basa la psiconeuroimmunologia. Així mateix, el comportament està influenciat per la microbiota intestinal; per aquest motiu, seguir una dieta saludable és fonamental per superar una època d'estrès.

El sistema immunitari i la microbiota intestinal influeixen en la nostra conducta i perquè aquests dos puntals estiguin en equilibri és fonamental alimentar-se saludablement, fer exercici físic de manera regular, descansar bé a la nit... Gràcies a això, tindrem més bona tolerància a l'estrès; tot i que si parlem d'estrès és important conèixer la seva relació amb el suport social, que és la suma de recursos psicològics i/o materials que ajuden les persones a gestionar l'angoixa, prendre decisions, resoldre problemes, etc.

Aquest suport social pot ser instrumental (rebre ajuda, ja sigui econòmica o en les tasques del dia a dia), informacional (els consells i pactes) i emocional (l'empatia i l'afecte dels que ens envolten, la tranquil·litat i la confiança en nosaltres mateixos). Davant una situació incòmoda, i si no es disposa de suport instrumental ni informacional, l'acompanyament emocional serà la millor eina per afrontar-la.

Com més estrès, més inflamació

Les citocines proinflamatòries s'incrementen davant una contrarietat o abans i després d'una discussió, però es redueixen després de rebre suport social. No obstant això,

viure un fet desagradable i tenir por que passi (encara que no es faci realitat) té el mateix efecte en el cos: la inflamació. A aquest respecte, un estudi de 2015 va demostrar que les persones que tenen conflictes socials pateixen més infeccions virals, principalment si durant aquestes circumstàncies adverses no gaudeixen del suport emocional dels seus afins.

Abraçades que curen

Una de les conclusions de l'estudi esmentat va ser que "si es reben poques abraçades durant les èpoques estressants o conflictives, es té més risc de contreure refredats i infeccions virals a causa d'una baixada del sistema immunitari que si es reben abraçades sovint". De la mateixa manera, l'afecte que proporcionen les mascotes també canvia la manera d'enfrontar la vida i s'ha comprovat que durant les èpoques d'estrès les persones que tenen animals de companyia –als quals poden tocar i abraçar– gaudeixen d'una millor immunitat que els que no hi estan en contacte.

PREN ALIMENTS DE TEMPORADA

Aprofita l'arribada de la tardor per gaudir dels aliments propis de l'estació, com ara bolets, magranes, moniatos o castanyes, tots molt sans i nutritius. Igualment, procura evitar els processats, ja que els sucres i additius que contenen alteren la microbiota, i si és necessari pren algun suplement per incrementar les defenses.



RECEPTA. SOPA MINISTRONE DE VERDURES I MONGETES



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Xiitake. **ECO.** 2. Magrana. **ECO.** 3. Moniato. **ECO.** 4. Castanyes. **ECO.**

Un passeig per la cuina oriental



MARTINA FERRER

Nutrició integrativa i psiconeuroimmunologia | @martina_ferrer_

Dona un toc asiàtic a les teves receptes afegint-hi ingredients orientals, com fermentats i algues, amb propietats molt beneficioses per a la salut.

Cada vegada tenim al nostre abast més aliments provinents d'Orient. Entre els més coneguts, sobresurten els diferents tipus de miso, les algues, la salsa de soja o l'amasake, un producte elaborat a base de cereals i perfecte per fer servir com a edulcorant.

Miso, un fermentat molt versàtil

Té com a base les llavors de soja fermentades amb sal, a les quals es pot afegir, o no, un cereal. Com que és un fermentat, el miso aporta bacteris beneficiosos per als intestins, tot i que per gaudir de les seves qualitats probiòtiques l'has de consumir sense pasteuritzar. Conté proteïnes provinents de la soja i és especialment famosa la sopa que porta el seu nom, que es prepara amb brou vegetal, porro i xiitakes trosejats i se serveix amb miso, daus de tofu i alga wakame.

En el mercat pots trobar shiro miso, elaborat amb arròs blanc i fermentat durant dos mesos; genmai miso, fet amb arròs integral; mugi miso, que porta ordi; i hacho miso, de gust intens i color fosc, fruit únicament de la combinació de llavors de soja i sal, sense cap cereal.

Algues, les verdures del mar

Destaquen pel seu elevat contingut en minerals i fibra, un fet molt interessant perquè la fibra present en algunes algues ajuda a disminuir l'absorció dels metalls pesants. És excepcionalment famosa l'alga nori, que es presenta en là-

mines per fer sushi, tot i que també està disponible en flocs, ideals per condimentar una amanida o preparar una sal amb herbes i altres algues.

Altres algues molt freqüents a la cuina són les següents: l'agar-agar, molt popular per elaborar gelatines i font de fibra; la kombu, que s'afegeix a la cocció dels llegums perquè resultin més digestius; la wakame, ideal per incorporar a una crema de verdures juntament amb l'aigua (així s'hidrata i aporta sabor sense afegir regust de mar, ara bé, n'has de posar molt poca); i la dulse, que queda molt bé en amanides, una vegada remullada. Finalment, no deixis de tastar el tàrtar d'algues, una deliciosa combinació d'algues amb herbes aromàtiques, tàperes i oli. Tingues-lo sempre a mà per enriquir les teves vinagretes o untar en una torrada!

EL MISO APORTA BACTERIS BENEFICIOSOS PER ALS INTES-TINS, TOT I QUE PER GAUDIR DE LES SEVES QUALITATS PROBIÒTIQUES L'HAS DE CONSUMIR SENSE PASTEURITZAR.

SALSA DE SOJA I TAMARI: NO SÓN EL MATEIX!

Coneixes la diferència entre la salsa de soja i el tamari? En el primer cas la soja ha fermentat amb blat; en canvi, en el segon només conté soja i sal, per la qual cosa és apte per a les dietes sense gluten.



RECEPTA. SOPA DE MISO AMB TOFU DAURAT



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



1. Miso d'ordi. **Veritas**. 2. Salsa tamari. **Veritas**. 3. Salsa de soja. **Biocop**. 4. Alga kombu. **Porto Muiños**. 5. Alga nori. **Porto Muiños**. 6. Salsa tamari. **Biocop**.



Dermatitis atòpica i al·lèrgies alimentàries

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

Boca i nas envermellits i irritats, pell resseca i descamada, llagimeig i incomoditat són només alguns signes de la dermatitis atòpica, una afecció molt comuna en nadons i nens. És important actuar com més aviat millor per evitar que la situació s'allargui en el temps i acabin apareixent altres patologies, com ara al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.



La dermatitis atòpica és una de les malalties inflamatòries cutànies més habituals i es manifesta sovint durant la lactància i fins als dos anys: la pell està seca i descamada, especialment a les galtes i la zona perioral, que inclou l'àrea que envolta els llavis, els orificis i les aletes del nas i fins i tot la barbeta. Com que no tenen la possibilitat de queixar-se, els nadons que la pateixen tenen trastorns del son, irritabilitat, atacs de plor i retard en el creixement. El motiu de la seva aparició és multifactorial, i se suma a la predisposició genètica la influència dels factors ambientals, tant interns com externs.

Picor, èczemes, descamació, intoleràncies...

En la infància, les lesions es localitzen a la cara anterior dels colzes o a la part posterior dels genolls; a partir de l'adolescència, aquest tipus de problemes milloren, tot i que no sempre; i, malgrat que no és habitual, la dermatitis també pot debutar en l'edat adulta, en forma d'èczema a les mans, les parpelles o els llavis, envermelliment amb descamació i picor generalitzada per tot el cos.

Si la dermatitis atòpica no es corregeix de seguida, el següent que apareix són les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries. El motiu és que els al·lèrgens alimentaris poden

penetrar a través de la zona perioral, i causar les al·lèrgies esmentades, mentre que si l'exposició a aquests mateixos al·lèrgens és oral es podria desenvolupar una tolerància. Amb el pas del temps, a mesura que els sistemes del nen s'exposen i els al·lèrgens continuen penetrant, es pot desenvolupar rinoconjuntivitis o asma al·lèrgiques.

Com evoluciona si no es tracta?

L'atòpia és una afectació sistèmica que presenta una alteració de la funció barrera a la pell i les mucoses, però també un desequilibri inflamatori sistèmic que pot afectar altres òrgans, com el pulmó i l'intestí. Sol ser la primera manifestació de l'anomenada "marxa atòpica", que reflecteix la progressió de les patologies que aniran presentant els pacients atòpics si no s'intervé de seguida.

Els desencadenants de la marxa atòpica poden ser alimentaris i encara que hi ha pocs aliments que s'hagin demostrat realment implicats, sí que ho està la proteïna de la llet de vaca i la de l'ou si el pacient en menja sent intolerant o al·lèrgic. Altres causes possibles solen ser d'origen irritant (la roba sintètica, l'ús excessiu de detergents o agents químics mal esbandits, les temperatures extremes), emocional (l'estrès per uns exàmens, les alteracions del son) o ambiental, com la presència d'àcars, per exemple.

SI LA DERMATITIS ATÒPICA NO ES CORREGEIX DE SEGUIDA, EL SEGÜENT QUE APAREIX SÓN LES AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES.



< shop.veritas.es >

1



2



3

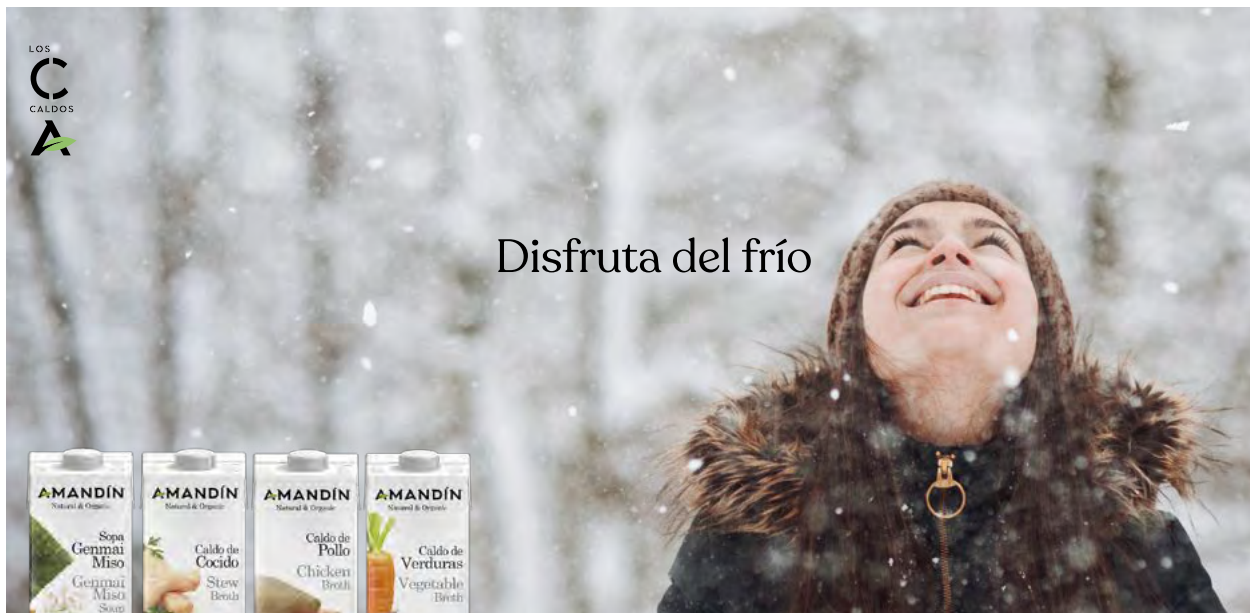


4



1. HidraCalm. Herbovita. 2. Perles d'omega 3-6-9. Requilibrium. 3. Nou en gra. Natura. 4. Llavors de lli. Naturgreen.





Disfruta del frío



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

AMANDÍN
Natural & Organic

amandinOrganic

www.amandin.com



Desde el grano de cacao hasta la barra

El chocolate Ikalía tiene un alto contenido de manteca de cacao de al menos un 42,9%, mientras que suele ser un mínimo del 18%. Gracias a este alto contenido en manteca de cacao y al saber hacer de nuestros chocolateros profesionales, no se necesita lecitina de soja. Esto significa que el chocolate de Ikalía se compone únicamente de los siguientes ingredientes : cacao, azúcar y, en algunos casos, leche, frutas y especias.



IKALIA es una marca certificada de Saveurs et Nature.
ZA LA GRANDE CHEVASSE - ST SULPICE LE VERDON - 85260 MONTREVERD
www.saveursnature.com

Natures Plus®



**Inmunidad
y defensas**



La mejor selección de nutrientes naturales al cuidado de tu salud.

KAOKA®
Bio & Éthique par Nature
depuis 1993

**¿POR QUÉ ELEGIR EL
CHOCOLATE KAOKA?**



Porque es **SABROSO**

SOSTENIBLE

y sobre todo **JUSTO**

para ti y para los productores



Para saber más sobre los compromisos de kaoka: www.kaoka.fr/en





Yogi Tea®
BIOLÓGICO

Classic
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE ESPECIAS CON CANELA, CARDAMOMO, JENGIBRE

Exótica, cálida, reconfortante.

17 Bolsitas de infusión (2,2g) 37,4g

TUS IMPRESCINDIBLES PARA EL OTOÑO



Yogi Tea®
BIOLÓGICO

Jengibre y Limón
INFUSIÓN AYURVÉDICA DE hierbas con JENGIBRE, CÁSCARA DE LIMÓN, MENTA PIPERITA

Fortalecedora, inspiradora, vigorizante.

17 Bolsitas de infusión (1,8g) 30,6g

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

Cosmética sólida: ideal para ti, perfecta para el planeta

NURIA FONTOVA

Periodista especializada en belleza y salud

Los productos de cosmética sólida ecológica están elaborados con ingredientes naturales y son una buenísima alternativa para ayudar a combatir el cambio climático, reducir la huella de carbono y proteger el medio ambiente sin renunciar a una rutina de cuidado diario de calidad.



MANUAL DE USO

A pesar de las evidentes diferencias de aspecto, nada en su uso distingue un champú, un acondicionador o un gel de baño sólido de uno que no lo es: al mojarse, se hidratan y generan espuma. Cuando uses un champú, moja tus manos con agua, frota la pastilla sobre el cabello y cuero cabelludo hasta que haga un poco de espuma, haz un masaje con las yemas de los dedos y aclara abundantemente; en el caso del acondicionador, aplícalo sobre el pelo mojado o húmedo y deja actuar un par de minutos antes de enjuagar.

En el caso de las cremas sólidas, basta con rozar suavemente la piel con la crema y después masajear la zona hasta que se absorba; eso sí, mantenlas lejos del sol y de fuentes de calor y guárdalas en un sitio fresco a menos de 30 °C. Y si te decides por el dentífrico en tabletas, debes introducir una tableta en tu boca, masticarla, humedecer el cepillo y cepillarte los dientes con normalidad.

Según la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stanpa), los españoles utilizamos cada día entre siete y nueve productos de higiene y cosmética, casi todos formulados con agua, un hecho que implica la conveniencia de utilizar envases de plástico; el uso de conservantes, ya que los cosméticos con agua pueden contaminarse fácilmente, y mayores requerimientos de transporte, lo que supone más emisiones de gases de efecto invernadero.

Ante este escenario, la cosmética sólida natural se erige como una alternativa consciente y sostenible que convierte tu rutina de cuidado en tu propio compromiso con el planeta, sin olvidar su gran efectividad, fruto de sus ingredientes seleccionados: aceites vegetales y esenciales, mantecas, extractos de hierbas aromáticas... En Veritas puedes encontrar desde dentífricos hasta champús para cualquier tipo de cabello, pasando por acondicionadores, geles de ducha, cremas hidratantes y, por supuesto, los tradicionales jabones en pastilla.

Fórmulas waterless sin parabenos

Se elaboran con un bajo porcentaje de agua –hasta ocho veces menos que la cosmética no sólida–, que se evapora durante el secado. Y sin base acuosa tampoco es necesario añadir parabenos y otros conservantes sintéticos, cuya función es evitar la presencia de microorganismos en cosméticos en líquido o gel porque el agua es ideal para su proliferación.

Residuo cero

Su huella en el medio ambiente es mínima gracias a la ausencia de siliconas, sulfatos, derivados del petróleo y de-

más compuestos químicos. Además, casi todas las marcas eligen para sus envases cartón o papel –principalmente reciclado– en lugar de plástico.

EN VERITAS PUEDES ENCONTRAR DESDE DENTÍFRICOS HASTA CHAMPÚS PARA CUALQUIER TIPO DE CABELLO, PASANDO POR ACONDICIONADORES, GELES DE DUCHA, CREMAS HIDRATANTES Y, POR SUPUESTO, LOS TRADICIONALES JABONES EN PASTILLA.

Mayor duración

Otra de sus grandes ventajas es lo mucho que duran: ¿sabías que una pastilla de jabón de 100 g equivale a 500 ml de jabón líquido y que una de champú sólido corresponde a casi dos litros de champú líquido?



< shop.veritas.es >



1. Acondicionador sólido. **Naturbrush.** 2. Champú sólido. **Naturbrush.** 3. Dentífrico sólido. **Naturbrush.** 4. Gel de ducha. **Matarrania.** 5. Acondicionador sólido. **Banbu.** 6. Crema hidratante sólida. **Naturbrush.** 7. Jabón sólido. **Alepo.**



Depura el cos i prepara't per al fred

ROCÍO CARO SÁNCHEZ

Tècnica superior en dietètica i nutrició, especialista en complements alimentaris

Botiga T611 Alfahuir, València

Igual que fem el canvi d'armari quan arriba la tardor, també cal reajustar i desintoxicar l'organisme per afrontar l'arribada de la nova estació en perfecte equilibri.



El canvi d'estació és el moment idoni per depurar el cos, seguint una dieta saludable i desintoxicant i, si és necessari, prenent suplementes específics. No obstant això, cal recordar la conveniència de disposar de l'assessorament d'un professional de confiança.

Alga clorel·la

La clorel·la (*Chlorella vulgaris*) és una microalga verda unicel·lular amb un elevat percentatge de proteïnes d'alt valor biològic i una gran varietat d'àcids grassos poliinsaturats, juntament amb una notable aportació de vitamines, minerals i fitoquímics, com els carotenoides i la clorofil·la. Tot això li confereix propietats antiinflamatòries i antioxidants, així com la virtut d'enfortir les defenses i depurar l'organisme, ja que neteja l'intestí, el sistema limfàtic, el fetge i la sang.

Està disponible en comprimits i en pols, i tot i que té poques contraindicacions, sí que han d'anar amb compte les persones sensibles al iode, les que pateixen d'asma o altres problemes respiratoris i les dones embarassades o en període de lactància.

Vitamines del grup B i rodiola (Ultimate Calm Daily Support)

Aquest suplement per combatre l'estrès diari i afavorir el benestar mental està elaborat a base de vitamines del grup B i extracte d'arrel de rodiola. Les primeres exerceixen un important paper en les funcions cerebral i immunitària, disminueixen el cansament i estimulen el correcte funcionament del sistema nerviós, cosa que resulta de gran ajuda a l'hora de combatre l'ansietat. Per part seva, la rodiola (*Rhodiola rosea*) posseeix la capacitat de regular els nivells de cortisol, potenciar l'activitat de determinats neurotransmissors (com la dopamina i la serotonina) i incrementar els nivells d'ATP i creatina, que són les nostres fonts naturals d'energia.

En cas d'estar en tractament farmacològic per a la depressió, cal tenir precaució amb aquest suplement, que tampoc està aconsellat en dones embarassades o que estiguin donant el pit.

Bolet reishi

El reishi (*Ganoderma lucidum*) és conegut com “el bolet de l'eterna joventut” i les seves virtuts es deuen a l'elevat contingut en polisacàrids (especialment els betaglicans), terpens, peptidoglicans..., que tenen un paper fonamental en la lluita contra l'estrès oxidatiu, el manteniment de les funcions neurocognitives i la modulació del sistema immunitari.

Es presenta en càpsules i en pols i, gràcies a la seva capacitat anticoagulant, no l'haurien de consumir els que s'hagin de sotmetre a una cirurgia, persones amb problemes de coagulació o que estiguin prenent algun tractament farmacològic en aquesta línia i dones embarassades o en període de lactància, per falta d'estudis en aquest últim cas.



< shop.veritas.es >



1. Comprimits de clorel·la. **Ecorganic**. 2. Clorel·la en pols. **Ecolife**. 3. Càpsules de reishi i-complex. **Reequilibrium**. 4. Bolets reishi. **Iswari**.

< RECOMANATS >

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



CODI DE DTE.

VERITASOCTUBRE

Només per a comandes online amb entrega a domicili superiors a 35 € fins al 31/10/2022.



Veure com es fa fosc és bo per al cos i la ment



MARTA LEÓN

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

Quan els nivells de vitamina D baixen, se'n ressent la salut hormonal. Una situació típica dels mesos de tardor i hivern que pots evitar exposant-te a la llum del capvespre i l'alba i incloent en les receptes aliments com bacallà, salmó o sardines.

Un dels impactes més importants en la biologia humana és, així mateix, un dels menys comentats. Parlem de l'exposició a la claredat i a la foscor o, dit d'una altra manera, la cura del nostre ritme circadiari i que es relaciona amb els mecanismes de supervivència: és a dir, aquells que ens fan més forts, més longeus, més saludables i que són els que realment mantenen el nostre equilibri hormonal primari, del qual depèn la fertilitat i la salut menstrual. Quan no respectem el ritme circadiari, no cuidem la base de la nostra biologia, que és amb què el cos construeix vida.

Regula el teu rellotge intern

La manera més senzilla, i també molt òbvia, de respectar el ritme circadiari és exposar-se a la llum durant el dia i a la foscor quan cau la nit. En fer-ho així, es mantenen en equilibri els nivells de vitamina D –coneguda com la “vitamina del sol” i responsable de molts processos bioquímics–, que en arribar la tardor comença a descendir.

Equilibra les hormones

Si es pensa amb deteniment, costa d'entendre que en un país mediterrani com el nostre sigui possible que hi hagi tantes dones amb dèficit de vitamina D. El motiu és que l'exposició a la llum solar cau dràsticament quan s'acaben les vacances i comença el nou curs, ja que tornem a passar gran part del dia en interiors, sense que ens toqui el sol.

Per prendre consciència d'aquesta realitat fes-te una pregunta: quant temps estàs a l'aire lliure entre setmana? La solució passa per exposar la pell neta (i sense protecció solar) al sol del capvespre o al del matí molt d'hora; en fer-ho cuidaràs la salut hormonal, ja que no només és una pràctica plena de pau i bellesa, sinó que facilita les condicions per a una bona harmonia hormonal entre la vitamina D, el cortisol, la serotonina i la melatonina.

Millora l'estat d'ànim

De la mateixa manera, la llum de l'alba i el capvespre conté una gran quantitat de raigs infrarojos i UVB. Al matí, això es tradueix en una millora de l'estat d'ànim, més capacitat de concentració i més energia; mentre que a la tarda implica més producció de melatonina (l'hormona del descans i el relax), un dels antioxidants més potents de la natura i que resulta essencial en la producció de progesterona, la protecció neurològica, el bon funcionament de la tiroides i el metabolisme de la glucosa i la insulina.

NO T'OBLIDIS DE PRENDRE ALIMENTS RICS EN VITAMINA D!

Per assegurar uns nivells òptims de vitamina D, recorda incloure en la dieta aliments que són font d'aquesta preuada vitamina, especialment ara que disminueixen les hores diàries de sol. Per exemple: salmó, bonítol, verat, bacallà i sardines.



RECEPTA. TIMBAL DE SALMÓ FUMAT AMB CHUTNEY DE MANGO



< shop.veritas.es >

1



2



1. Sardines. **Espinaler**. 2. Salmó fumat. **Skandia**.



Doctor Pere Gascón, director del Laboratori d'Oncologia Molecular i Translacional de la Universitat de Barcelona

“El 35% dels càncers estan relacionats amb l'alimentació”



ADAM MARTÍN
Periodista i escriptor

Actualment, el doctor Pere Gascón és al capdavant del Laboratori d'Oncologia Molecular i Translacional del Departament de Bioquímica i Biologia Molecular de la Facultat de Biologia de la Universitat de Barcelona. Ens explica que una dieta basada en productes vegetals i amb poca presència de carn ens pot ajudar a prevenir moltes malalties, entre les quals hi ha el càncer.

Quins són els factors més importants que cal tenir en compte per ajudar a reduir la probabilitat de patir un càncer?

N'hi ha molts. El primer és l'obesitat, que està relacionada amb molts càncers: de mama, d'endometri, de colon... També hem de reduir l'estrès, fer exercici i evitar el sedentarisme i els aliments ultraprocessats; és bàsic llegir amb atenció les etiquetes, perquè hi ha molts productes que són molt nocius per a la salut. I evitar els contaminants, és clar.

De quins contaminants estem parlant?

La llista és molt llarga i sabem que n'hi ha molts que tenen relació directa amb el càncer. Als anys 20 i 30 del segle XX, tota la riba del Llobregat estava plena de camps de conreu que eren molt productius, però la indústria tèxtil abocava al riu anilines, que causen càncer de bufeta. Les taxes de càncer de bufeta eren brutals, com a resultat de menjar els productes de l'hort que quedaven contaminats, però com que la gent no emmalaltia de càncer de seguida –podien passar fins a trenta anys– no es va eliminar el problema immediatament. El mateix que ha passat amb l'amiant, determinats components de les pintures o els fums del benzè, que està relacionat amb leucèmies, limfomes...

“SI MENGES MALAMENT O FUMES, ESTÀS INVERTINT PER TENIR UN CÀNCER, UNA DIABETIS, UNA HIPERTENSIÓ O PER VIURE MENYS QUE UNA PERSONA QUE FA UNA VIDA SANA.”

Pere Gascón



Sense espantar..., la paraula clau és que aquestes substàncies *poden* causar càncer, tot i que no és segur.

Exacte. És com fumar: no tothom que fuma acaba desenvolupant un càncer, però fumar és jugar a la ruleta russa. Per tenir càncer necessitem que es produeixin dos esdeveniments. El primer, que hi hagi una mutació a una cèl·lula; el cos genera trilions de cèl·lules i alguna surt defectuosa, que normalment no sobreviu o el cos l'elimina, però n'hi ha que es queden i ens acompanyen tota la vida, encara que estiguem sans. El segons esdeveniment és l'exposició continuada a substàncies que sabem que no són sanes, a aliments de mala qualitat, etc. Si menges malament o fumes, estàs invertint per tenir un càncer, una diabetis, una hipertensió o per viure menys que una persona que fa una vida sana.

Hi ha algun tipus d'alimentació preventiva?

Des del punt de vista epidemiològic, aproximadament el 35% dels càncers estan relacionats amb l'alimentació. S'ha vist que una dieta basada en productes vegetals (verdures, fruita, llegums, llavors) i amb poca carn pot ajudar a prevenir moltes malalties, com el càncer. Tanmateix, sabem que els aliments poden modular determinats gens que ens predisposen a patir càncer, que són capços de modificar l'expressió dels gens, de silenciar de-

terminats gens que predisposen a tenir determinats càncers. Però aquesta alimentació ha de ser continuada en el temps, no val fer-ho un mes a l'any. La cocció també és important per mantenir al màxim els nutrients; les verdures han de quedar al dente i s'han de menjar el mateix dia que les comprem, o l'endemà, per mantenir els nutrients.

Fa poc vas escriure un article en què defensaves la importància de la dieta ecològica.

Amb els aliments ecològics t'assegures que el sòl dels camps on s'han conreat estan lliures de productes tòxics, com herbicides, fertilitzants, pesticides, etc. Després, com que els aliments ecològics no contenen substàncies químiques, són més sans que els no ecològics.

L'evidència científica sobre això és clara?

Hi ha dos estudis epidemiològics importants que van observar que la gent que menjava productes ecològics amb freqüència semblava que tenia menys incidència de càncer de pròstata i limfomes. Però aquests estudis són molt complicats de fer i hi ha moltes variables. No podem dir que si menges ecològic no tindràs càncer, perquè hi ha molts altres factors, com la contaminació, que també entren en joc. En animals, en canvi, sí que podem dir-ho. El que és clar és que una alimentació sana, l'exercici i una exposició reduïda als tòxics, entre d'altres coses, ens ajuden.



¿Por qué elegir siempre soja ecológica?



M. D. Raigón

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

Los estudios confirman que la soja no ecológica transgénica contiene una alta concentración del herbicida glifosato, mientras que la soja de cultivo ecológico –sin modificación genética y libre de agrotóxicos– es más rica en proteínas y aminoácidos esenciales.

Si se compara con otras legumbres, la soja es la que ostenta el perfil proteico más completo, ya que contiene los ocho aminoácidos esenciales. A la vez, posee la mitad de hidratos de carbono y, entre otros beneficios, no tiene colesterol y sí isoflavonas y fitoestrógenos, que previenen las molestias asociadas a la menopausia. Todo ello la convierte en un alimento de gran valor nutricional que, sin embargo, se ha visto empañado por una producción masiva de soja no ecológica modificada genéticamente, con repercusiones muy negativas desde el punto de vista medioambiental y social. Los grandes peligros de la soja no ecológica radican en la modificación genética y en el uso de glifosato y otros herbicidas y pesticidas. De hecho, tras analizar 31 lotes de soja no ecológica transgénica y tolerante al glifosato, soja no ecológica no transgénica cultivada con sustancias químicas y soja ecológica no transgénica, la conclusión es que

en la no transgénica (ecológica y no ecológica) no se encuentran residuos de glifosato, al contrario de lo que ocurre en la modificada genéticamente, que sí acumula elevadas concentraciones del citado herbicida.

Mayor aporte de proteínas de alto valor biológico

La soja ecológica se caracteriza por una fracción superior de proteínas de alto valor biológico en relación con los otros tipos de soja examinados, una diferencia que remarca la importancia del cultivo ecológico para conseguir alimentos de mayor densidad nutritiva (tabla 1).

Aunque esta legumbre es un poco deficitaria en metionina, es muy rica en lisina y su consumo se puede complementar con otros alimentos como huevos, leche y cereales. Al estudiar la fracción de aminoácidos esenciales en la proteína

de las semillas de soja, vemos que la soja ecológica –y, por tanto, no modificada genéticamente– es la que atesora la proteína con mayor porcentaje de lisina, concretamente un 9% más (figura 1).

Más azúcares naturales

Asimismo, la soja tiene un efecto hipoglucémico, es decir, es capaz de generar un descenso de los niveles de glucemia, gracias a su contenido en carbohidratos de digestión lenta, lo que evita los aumentos bruscos de glucosa en san-

gre. Cuando se analiza la presencia de los cuatro tipos de azúcares en soja fresca, queda patente el protagonismo de la sacarosa y que las mayores concentraciones se dan en la soja ecológica, siendo la soja no ecológica modificada genéticamente la que presenta menos azúcares (tabla 2).



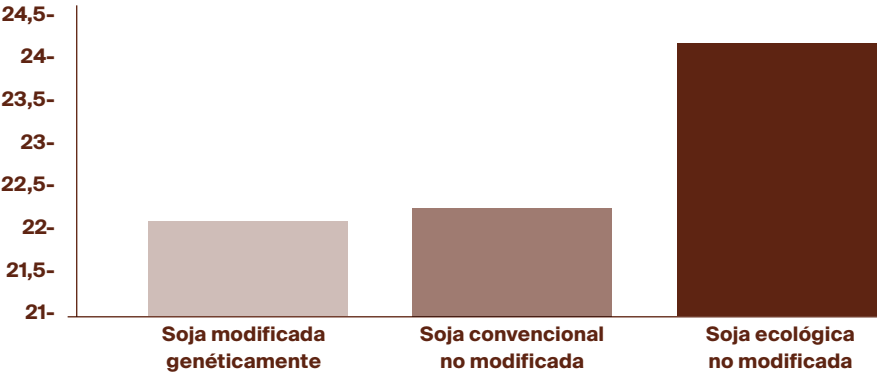
Tabla 1. Contenido en proteína en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.

	SOJA ECOLÓGICA	SOJA NO ECOLÓGICA NO TRANSGÉNICA	SOJA NO ECOLÓGICA TRANSGÉNICA
PROTEÍNA (%)	36,3	34,3	34,6

Tabla 2. Niveles de fructosa, glucosa, sacarosa y maltosa (g/100 g soja fresca) en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.

(g/100 g soja fresca)	GLUCOSA	FRUCTOSA	SACAROSA	MALTOSA
Soja ecológica	1,04	0,62	4,82	0,54
Soja no ecológica no transgénica	0,62	0,31	4,18	0,02
Soja no ecológica transgénica	0,37	0,20	3,24	0,02

Figura 1. Niveles de lisina en soja ecológica, soja no ecológica no transgénica y soja no ecológica transgénica.



BIBLIOGRAFÍA

< Raigón, M.D. 2010. La Industria de Transformación de Alimentos Ecológicos de Origen Vegetal. Ed.: SEAE/Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. 88 pp.

< Bøhn, T.; Cuhra, M.; Traavik, T.; Sanden, M.; Fagan, J.; Primicerio, R. 2014. Compositional differences in soybeans on the market: glyphosate accumulates in Roundup Ready GM soybeans. Food chemistry, 153: 207-215.

< Messina, M.J.; Persky, V.; Setchell, K.D.R.; Barnes, S. 1994. Soy intake and cancer risk: A review of the in vitro and in vivo data. Nutrition and Cancer, 21(2): 113-131.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814613019201>



La dieta ecològica redueix el risc de càncer de mama

Segons un estudi fet per científics francesos, el fet de seguir una alimentació ecològica redueix el risc de patir càncers com el de mama, pròstata, pell o limfomes.



MÉS INFORMACIÓ

◀ Baudry, J. et al. JAMA Intern Med. Findings from the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. Association of Frequency of Organic Food Consumption with Cancer Risk. 2018;178(12):1597-1606.

ACCESSIBLE A: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30422212>

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2707948>

<http://www.medicosadventistas.org/wp-content/uploads/2018/09/JAMA-ORGANIC-CANCER-1.pdf>

L'estudi –conduït per científics lligats a entitats com l'Institut Nacional de la Salut i la Recerca Mèdica de França (INSERM) i publicat a la Revista de l'Associació Mèdica Americana (JAMA)– ha avaluat si l'alimentació ecològica pot tenir alguna incidència en una reducció del risc de desenvolupar càncer, cosa que estaria associada al fet que aquest tipus de dieta té moltes menys probabilitats de contenir substàncies perjudicials com els residus de pesticides.

Anàlisi de la freqüència de consum

Els investigadors han treballat sobre una mostra de població molt àmplia, de gairebé 70.000 ciutadans francesos adults, que van proporcionar informació sobre el seu grau de consum d'una sèrie de productes diferents (16 en concret) etiquetats com a ecològics i que eren fruites, verdures, productes lactis, carn, peix, grans, menjars preparats, cafè, te, xocolata, sucre i suplementes dietètics.

La mostra s'ha dividit en tres categories (els que mai consumeixen aliments ecològics, els que en consumeixen ocasionalment i els que en consumeixen gairebé sempre) i els resultats mostren que hi ha una significativa reducció del risc d'alguns tipus de càncer entre les persones que eren consumidores molt assídues de productes ecològics. Així, durant el seguiment dut a terme s'han identificat 1.340 casos de càn-

cer, entre els quals destaquen els de mama (459), pròstata (180), pell (135), colorectal (99), limfomes no Hodgkin (47) i altres limfomes (15).

La clau està en els pesticides

Entre les possibles causes de la reducció de risc, d'un 25% per a les persones que consumeixen amb més freqüència productes ecològics, els autors subratllen una distinció entre els productes no ecològics i els ecològics en relació amb la presència de residus de pesticides en aquests, i apunten que "la prohibició de l'ús de pesticides sintètics en agricultura ecològica porta a una absència de contaminació en els aliments ecològics en comparació amb els no ecològics". En concret, s'observa un descens clar en el risc de patir certs càncers (de mama o limfomes) i no tant en altres tumors. En el cas del càncer de mama per a dones postmenopàusiques, el descens és d'un 34%; en el del limfoma no Hodgkin, d'un 86%; i per al conjunt dels limfomes, se situa en un 76%. I també s'apunta al fet que fins i tot entre els individus que segueixen una dieta d'alta qualitat nutricional, però d'origen no ecològic, la ingesta més gran de productes contaminats amb residus de pesticides podria contrarestar, en part, el paper beneficiós de tals aliments.

< RECOMANATS >

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



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

**DESODORANT ECOLÒGIC
I SOLIDARI VIRIDIS PER CUI-
DAR LA SALUT DE TOTES LES DONES**



Pa de llavors: equilibrat, saludable i apetitós

Segur que coneixes les moltes qualitats de les llavors, tot i que no sempre et resulta fàcil incloure-les a la dieta. I si estiguessin en un producte que prens diverses vegades al dia? Parlem del pa, un aliment saludable per si mateix que combinat amb llavors i cereals es converteix gairebé en un superaliment.



**FEM SERVIR ÚNICAMENT
INGREDIENTS ECOLÒGICS I
MASSA MARE, L'ÚLTIM
REFRESCAMENT DE LA QUAL
S'ALLARGA FINS A 24 HORES,
A LES QUALS SE SUMEN LES
GAIREBÉ 10 DE LA
FERMENTACIÓ FINAL.**



Per beneficiar-te de les propietats saludables de les llavors és imprescindible consumir-ne amb freqüència; sembla senzill afegir-ne a les amanides o al iogurt de l'esmorzar, però passat un temps pot ser avorrit. Si tries el pa de llavors amb lli daurat i marró, pipes de gira-sol i flocs de civada, aprofitaràs al màxim les seves propietats gairebé sense adonar-te'n. Està disponible en barra de quilo i rodó de mig quilo i també en versió integral; i destaca per una molla esponjosa i una crosta cruixent formada per un arrebossat de civada i llavors que li proporciona un gust, aroma i textura molt especials.

Mossegades plenes de fibra, proteïnes i antioxidants

L'elaborem amb farina de blat i massa mare i resulta altament digestiu a causa de la presència de civada, un dels cereals més complets i equilibrats que existeixen i que la Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN) recomana per la seva aportació en fibra soluble, que ajuda a prevenir els pics de glucosa i la sensació de gana sobtada.

Quant a les llavors de lli i les pipes de gira-sol –a més de ser una gran font de proteïna vegetal– són riques en àcids grassos essencials, que ajuden a equilibrar el colesterol; alhora aporten vitamina E, de reconegut poder antioxidant, i minerals, especialment potassi, fòsfor, magnesi i calci, uns micronutrients fonamentals per al funcionament del sistema muscular, per la qual cosa aquest pa és ideal per a esportistes.

**PER BENEFICIAR-TE DE LES
PROPIETATS SALUDABLES DE
LES LLAVORS ÉS IMPRESCIN-
DIBLE CONSUMIR-NE AMB
FREQUÈNCIA.**

Gaudeix-ne amb...

Fem servir únicament ingredients ecològics i massa mare, l'últim refrescament de la qual s'allarga fins a 24 hores, a les quals se sumen les gairebé 10 de la fermentació final. Gràcies a aquesta fermentació lenta, el nostre pa es distingeix per un paladar una mica àcid i una aroma extraordinària. És ideal per acompanyar formatges i patés, preparar un deliciós entrepà de pernil o fins i tot per prendre sol com a torrada d'esmorzar; d'altra banda, la seva molla alveolada és perfecta per sucari en salses perquè es xopa sense desfer-se.





Una aliança conscient per a un món més just

L'acció social forma part de l'ADN de Veritas i Oxfam Intermón i és un dels molts valors que compartim. Aquest 2022 celebrem tres anys d'aliança, durant els quals hem aconseguit impactar desenes de famílies a Àfrica i Amèrica Llatina promovent el cultiu i la comercialització de productes de comerç just, ecològics i sostenibles, com cafè, panela i xocolata.



MÉS INFORMACIÓ



El respecte pel planeta, la sostenibilitat i la justícia social defineixen des del primer dia la nostra filosofia, que és comuna a la dels nostres companys de viatge; com Oxfam Intermón, amb qui el 2019 vam formalitzar una aliança que permet la creació d'entorns segurs, que garanteixen el benestar social, econòmic i ambiental dels productors i productores de comerç just. En paraules de Silvio Elías, cofundador de Veritas, desenvolupar aquest projecte "ha significat una oportunitat única per aconseguir que el comerç just i ecològic beneficiï els productors més desfavorits i, d'aquesta manera, impulsar canvis reals en el comerç internacional per poder construir una societat més justa, que és un dels objectius de Veritas. Esperem que aquesta aliança es prolongui per molts anys!".

Cafè, xocolata i panela

S'ha aconseguit impactar moltes famílies d'Uganda, Bolívia, el Paraguai, la República Dominicana, el Perú i São Tomé i Príncipe, mitjançant la producció de xocolata 85% de cacau, xocolata 70% de cacau amb taronja, panela i cafè Mujer Uganda en format molt i en càpsules 100% biodegradables. El comerç just assegura el pagament del producte en condicions justes: s'estableix un preu mínim internacional per quilogram, que permet a les famílies productores portar una vida digna. Aquestes

condicions es mantenen, encara que el preu internacional del producte baixi i, a més, es paga una "prima de comerç just", que s'ingressa a un fons per ser invertida anualment.

Objectiu: garantir drets i salaris

Les famílies pageses s'uneixen en cooperatives, treballen les seves terres de manera tradicional i el comerç just els ajuda a progressar en qualitat de vida, educació, gestió del treball i apoderament de la dona, com és el cas del cafè Mujer Uganda, fruit del suport a ACPCU –una cooperativa de famílies cafeicultores a Ankolé, Uganda–, a la qual Veritas ha aportat 10.000 €, que han beneficiat 1.230 dones, entre les quals hi ha Violet Byamighisana, que assevera: "En comparació amb els meus veïns, tinc més bons ingressos i puc pagar l'escola dels meus fills i anar al metge quan ho necessito". A aquesta mateixa cooperativa pertany Agnès Namara, que explica que "des que les dones ens involucrem en la producció de cafè, podem adquirir una porció de terra i continuar ampliant les granges". I en Serafín, de la cooperativa CAES Piura del Perú i productor de panela afirma que "gràcies al comerç just podem sustentar les nostres famílies i no hem d'emigrar a altres països".





Canvis reals i molt positius

Al llarg d'aquest temps, les comunitats rurals han viscut una transformació positiva de la mà de Veritas i Oxfam Intermón. Franc Cortada, director general d'aquesta última entitat, té clara la voluntat de mantenir aquesta aliança amb Veritas: "Des d'Oxfam Intermón plantejem les relacions amb les cooperatives a llarg termini, estabilitzant la demanda i facilitant-los un futur amb menys incertesa".

L'impacte abasta iniciatives molt diverses, des d'un alberg a l'escola de Nyakabirizi, a Uganda, fins a tota mena d'infraestructures necessàries: ponts, cases, esglésies, camins veïnals, aqüeductes...; passant per noves instal·lacions sanitàries, com clíniques rurals i la sala de maternitat del centre de salut de Kajunju a Ankolé; i la distribució de bons de salut per accedir a consultes, exàmens o procediments mèdics. Així mateix, s'ha aconseguit millorar la productivitat construint noves fàbriques i magatzems i renovant maquinàries i materials. Tots aquests projectes es van decidir de manera democràtica en les assemblees anuals i van ser finançats majoritàriament per la prima de comerç just.



TU TAMBÉ HI COL-LABORES!

Veritas ja ha destinat 400.000 € a diverses cooperatives de comerç just amb les quals treballa Oxfam Intermón, un suport extraordinari en el qual els nostres clients també participen a través del simple gest d'adquirir productes de comerç just als nostres establiments.

Les cooperatives que formen part del projecte són **ACPCU (Uganda)**, que defensa l'educació com a base del desenvolupament futur; **El Ceibo (Bolívia)**, que té per objectiu millorar les condicions de vida dels productors de cacau en gra ecològic; **Manduvirá (Paraguai)**, dedicada a promoure el desenvolupament integral dels associats i la comunitat; **COOPROAGRO (República Dominicana)**, que busca la igualtat de drets entre homes i dones; **CECAQ-11 (São Tomé i Príncipe)**, que aspira a aconseguir el benestar de les comunitats; **CAES Piura (Perú)**, orientada a fomentar la sostenibilitat a les zones rurals; i **Norandino (Perú)**, que facilita que les persones siguin més competitives a nivell social i empresarial.



Continuem treballant per provocar un canvi

A Veritas volem denunciar situacions que ens semblen injustes. Per aquest motiu, des de fa dos anys reduïm l'IVA dels productes d'higiene femenina i els bolquers infantils, a més de donar ajudes econòmiques per a les persones celíaques.



< SOM CONSCIENTS >

A l'octubre del 2020 naixia el projecte "Provoquem un canvi", una iniciativa amb la qual pretenem impulsar canvis legislatius orientats a revertir situacions injustes, protegir el medi ambient i millorar la salut i qualitat de vida de les persones. D'aquesta manera, reclamem aquestes tres prioritats:

< Reduir l'IVA dels productes d'higiene femenina del 10% al 4%. Ho hem aconseguit!*

< Reduir l'IVA dels bolquers infantils del 21% al 4%.

< Concretar ajudes econòmiques per a les persones celíacues.

Mentre el canvi no arriba, des de Veritas **assumim la diferència de l'IVA d'aquests productes**, i donem una ajuda de fins a 120 € anuals per a les persones que comprin aliments sense gluten. En concret, l'ajuda és de 10 € per a les persones que gastin més de 40 € al mes en la

categoria de productes sense gluten o de 5 € per a les quals gastin més de 20 €.

Amb aquesta campanya volem denunciar el sobrecost que milers de persones han d'assumir per comprar articles de primera necessitat. Fins que el canvi no sigui efectiu, i es facin efectives lleis que reverteixin aquestes situacions, continuarem impulsant aquestes iniciatives i continuarem treballant per aconseguir-ho.

Des que vam començar el projecte fa dos anys, 40.000 persones s'han beneficiat de l'IVA superreduït que estableix Veritas en els productes d'higiene femenina i 9.000 persones en els bolquers. D'altra banda, 3.500 clients han bescanviat un cupó d'ajuda per comprar productes sense gluten. D'aquesta manera, en aquests dos anys, en conjunt, els nostres clients han estalviat més de 210.000 € en la compra d'aquests productes de primera necessitat.

*Des de l'any 2020, hem lluitat per a aconseguir una reducció de l'IVA del 10 al 4% en productes d'higiene femenina i, per fi, ho hem aconseguit! A finals del mes de setembre de 2022, el Govern anunciava que en els pròxims Pressupostos Generals de l'Estat aplicarà una reducció de l'IVA en els productes d'higiene femenina del 10 al 4%. Veritas celebra la proposta del Govern, ja que és una mesura que hem reclamat des de fa dos anys assumint la diferència de preus per poder oferir a les nostres botigues un descompte que considerem de justícia social.

< RECOMANATS >



Portem més de
10.000
xocolates solidàries venudes.

Si encara no ho has fet...
posa el teu granet de cacau!

Troba la xocolata solidària a les nostres botigues físiques
o a botiga online



10 d'octubre
Dia Mundial de la Salut Mental

A Veritas tenim un model de negoci alineat amb els ODS

A Veritas tenim molt clar que hem de generar un impacte positiu per al planeta i la societat; per això, tenim un model de negoci alineat amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible.



D'aquesta manera, i en el marc de l'emergència climàtica en què ens trobem, tenim com a objectiu aconseguir la **neutralitat en carboni aquest 2022**, havent aconseguit ja una **reducció del 50% de la nostra petjada de carboni (ODS 13*)**. Per arribar a aquestes fites, hem desenvolupat diferents iniciatives:

Oferim productes amb certificat ecològic

Els productes ecològics no contenen additius, fertilitzants o pesticides químics, de manera que reduïm l'impacte que generem en el medi ambient, respectant la biodiversitat dels sòls, fent un ús responsable dels recursos naturals i promovent una alimentació més saludable i respectuosa per a qui la consumeixi (ODS 3 i 15*).

Minimitzem el desaprofitament generat a les botigues

D'una banda, a través de la col·laboració amb entitats locals, donem els aliments que s'han de retirar de la venda, però que estan en perfecte estat per consumir.

D'altra banda, tenim el projecte anomenat "Cuina d'aprofitament" amb l'objectiu d'aprofitar la fruita i la verdura que es retira de la venda, per fer compotes i patés.

Amb aquestes iniciatives, lluitem contra el malbaratament alimentari i facilitem l'accés al menjar a persones en situació de vulnerabilitat (ODS 2*).

Apostem per un canvi en el model de consum i producció

La nostra meta és deixar enrere el model lineal, que és absolutament insostenible, per centrar-nos en un model circular amb l'objectiu de reduir al màxim els residus que generem i reaprofitar els que no podem evitar generar.

En línia amb aquest model de circularitat, a les nostres botigues **promovem l'ús d'envasos reutilitzables**, ja que facilitem que els nostres clients portin els seus propis envasos per fer-los servir en la compra de carn o peix; oferim productes a granel, i participem en projectes de recircularitat d'envasos retornables, de manera que els donem una segona vida i evitem que acabin a l'abocador (ODS 12*).

A més de reduir i fer recircular els envasos, també ens preocupem per **l'origen del packaging** que posem en el mercat i l'impacte que això suposa per al planeta. Apostem per materials que generin menys impacte ambiental, com són els envasos i les bosses compostables, el cartró FSC o reciclat, l'alumini, el vidre o els envasos d'rpET.

Utilitzem energia 100% renovable

Reduïm l'impacte ambiental generat als nostres centres mitjançant **l'autoconsum energètic i l'ús d'energia 100% renovable** (ODS 7*).

El camí és llarg i encara ens queden molts reptes per afrontar. Nosaltres no ens quedarem aturats i continuarem buscant la manera de reduir el nostre impacte, en línia amb el que s'estableix a l'Agenda 2030.

Aquafaba: l'alternativa vegetal a l'ou

Ideal per a vegans i persones al·lèrgiques o intolerants a l'ou, l'aquafaba és un ingredient màgic amb el qual pots crear plats espectaculars. No és més que l'aigua en què es couen els cigrons i la de Casa Amella es munta al punt de neu en només tres minuts.



A casa Amella couen al vapor els cigrons amb aigua i sal, en la mesura perfecta perquè el brou adquireixi propietats escumoses, emulsionants, aglutinants, gelatinitzants i espesidores, cosa que el converteix en el perfecte substitut de l'ou. Per aquest motiu l'aquafaba no pot faltar a la cuina de vegans, al·lèrgics a l'ou i qualsevol que estigui interessat en un ingredient ric en proteïnes, energètic, revitalitzant, que no conté gluten i està lliure de colesterol, greixos i additius, a més de ser molt poc calòric.

S'utilitza tant en receptes dolces com salades, des de maioneses, truites, hamburgueses, mandonguilles, arrebossats, coquetes... fins a còctels i tot tipus de rebosteria: merengues, mousses, galetes, creps, pans de pessic, gelats...

Com es fa servir?

S'ha d'agitar l'envàs abans d'obrir-lo per activar totes les seves propietats i posar la quantitat necessària en un bol prou

gran, ja que en batre-la creix i creix. Pots muntar-la amb una batedora elèctrica o un robot de cuina fins a aconseguir el punt de neu i utilitzar-la al gust. Perquè te'n facis una idea, 50 ml d'aquafaba equivalen a un ou.

A punt en 3 minuts

L'Aquafaba Casa Amella únicament triga 3 minuts a muntar-se per cada 100 ml. El seu color original és marró, però una vegada comences a batre-la s'aclareix progressivament i s'acaba convertint en una escuma blanca. També es pot afegir sense muntar en moltes receptes, com la maionesa o la truita de patates, en què se substitueix l'ou per una mescla d'aquafaba i farina de cigró, en una proporció aproximada d'1 cullerada sopera de farina per 50 ml d'aquafaba.

GUARDA-LA A LA NEVERA O CONGELA-LA!

Una vegada oberta, es conserva a la nevera fins a 7 dies, tot i que també és possible congelar-la. En aquest últim cas, dura fins a 3 mesos i es pot congelar a la mateixa ampolla, en un altre recipient o en glaçoneres.



Pizza 4 estacions Onyar

- Pizza ecològica 4 estacions amb pernil, xampinyons, albergínia i olives negres.
- Elaborada a Girona, a la Fundació Ramon Noguera, amb ingredients de proximitat.
- A Onyar produeixen productes amb valor social i treballen per la qualitat de vida de persones amb discapacitat intel·lectual.



Burrata de Caseificio Maldera

- Burrata ecològica artesanal elaborada amb llet de vaca.
- Massa de formatge farcida de stracciatella (formatge crema fet amb mozzarella i nata).
- Autèntica recepta tradicional de la regió d'Apúlia (Itàlia).

Cacau instantani Wassy Cao

- Cacau pur ecològic i amb un alt valor nutricional.
- Amb panela de canya ecològica.
- Ideal per esmorzar o berenar.



Carxofa a la brasa Bio Organica

- Carxofa ecològica a la brasa i en oli d'oliva.
- Envasada només 8 hores després de la collita.
- Condimentada segons l'antiga recepta d'Apúlia (Itàlia).

Trossos i topping de coco Genuine Coconut

- Tres nous productes: trossos de coco originals, trossos de coco amb vainilla i topping de coco.
- Coco ecològic pelat i a punt per menjar.
- Perfectes per barrejar amb amanides, cereals o amb iogurt.



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



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

Pa torrat amb espelta Santiveri

CUPÓ: TOSTADO

- < Pa dextrinat elaborat a través d'un procés de doble enforada que permet treure-li tota la humitat.
- < Més saborós, fàcil de digerir i amb menys greixos saturats.
- < Amb farina d'espelta ecològica.



Postres de mango i préssec Sojade

CUPÓ: SOJADE

- < Elaborades a base de beguda de soja procedent de França (sense OGM).
- < Sense gluten ni lactosa.
- < Amb *bifidus* i *Lactobacillus acidophilus*.

Burveg chick-end Soria Natural

CUPÓ: SORIA

- < Amb ingredients 100% vegetals.
- < Amb una textura i un gust molt similars al pollastre.
- < Alt contingut en proteïnes.



Salmó fumat salvatge Skandia

CUPÓ: SALMON

- < Salmó salvatge d'Alaska.
- < Categoria MSC (Marine Stewardship Council).
- < De pesca sostenible. Capturat respectant el medi ambient.

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

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



OCTUBRE | 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. Apren a menjar saludable des de qualsevol lloc!

Dilluns 3 d'octubre

TALLER PRESENCIAL I GRATUÏT - ALIMENTACIÓ SALUDABLE DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER

Laia Fontane Francia amb la col·laboració de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar. Horari: 18.30 h - 20.00 h

Gratuït

MES ORIENTAL

Dimarts 4 d'octubre

TALLER ONLINE I GRATUÏT - CUINA ORIENTAL: EL MÓN DEL MISO AMB RECEPTES FÀCILS I SALUDABLES

Meritxell Jardí amb la col·laboració de Kenshō

Horari: 18.30 h - 19.30 h

Gratuït

Dimecres 5 d'octubre

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

Marta León. Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

MES ORIENTAL

Dimarts 11 d'octubre

TALLER ONLINE - CUINA AMB ALGUES

Máximo Cabrera de Crudo Cocina

Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

Dimecres 19 d'octubre

TALLER ONLINE - POSTRES VEGANES I CAPRITXOSES

Míriam Fabà amb la col·laboració de Sojade

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dijous 20 d'octubre

TALLER ONLINE - MILLORA LA SALUT INTESTINAL PER MILLORAR LA SALUT FÍSICA, MENTAL I EMOCIONAL

Dúnia Mulet. Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

MES ORIENTAL

Divendres 21 d'octubre

TALLER PRESENCIAL - RAMEN SENZILL, SABORÓS I CASOLÀ

Mike Davies d'Umami Plantbased

Horari: 18.00 h - 20.30 h

40 €

Dilluns 24 d'octubre

TALLER ONLINE - RECEPTES DE CARMANYOLA PER A CADA DIA

Anna Torelló amb la col·laboració d'El Granero Integral

Horari: 18.30 h - 20.00 h

10 €

Dimarts 25 d'octubre

TALLER ONLINE - APRIMAR-SE AMB SALUT I PLAER

Mareva Gillioz. Horari: 18.30 h - 20.00 h

15 €

MES ORIENTAL

Dimecres 26 d'octubre

TALLER PRESENCIAL - HARMONITZA LA TEVA VIDA AMB EL FENGSHUI

Astrid Izquierdo de Sincronia Integral

Horari: 18.30 h - 20.30 h

40 €

MES ORIENTAL

Dijous 27 d'octubre

TALLER PRESENCIAL - BIOSUSHI VEGÀ I CUINA ASIÀTICA SALUDABLE

Alf Mota amb la col·laboració de Lima

Horari: 18.30 h - 20.30 h

20 €

DIMECRES 19 D'OCTUBRE, 2 DE NOVEMBRE I 16 DE NOVEMBRE

CURS PRESENCIAL - AROMATERÀPIA SENSIBLE: DESCOBREIX ELS OLIS ESSENCIALS EN PROFUNDITAT

Mercè Vancells

Horari: 18.30 h - 20.30 h **Preu: 90 €**

 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 la tardor

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

Disposem de referències de marca pròpia per menjar o complementar els teus àpats a la tardor, productes de qualitat i a un preu molt competitiu perquè en gaudeixis cada dia. A continuació et deixem amb els més estimats:



< shop.veritas.es >

1. Coquetes d'arròs amb xocolata negra. 2. Cigrons cuits. 3. Tempeh. 4. Llet de coco. 5. Brou de pollastre. 6. Beguda de civada. 7. Xocolata negra. 8. Quefir de cabra. 9. Xips de lenties. 10. Carn picada. **Productes Veritas.**

Comença la temporada de xirimoies!



ALF MOTA

Cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica | @alfmota

Sota una pell una mica aspra, la xirimoia amaga una polpa carnosa, dolça i molt nutritiva que es desfà a la boca. Més enllà de prendre-la com a fruita, pot ser l'ingredient de batuts, salses, pastissos, cremes...



La campanya de la xirimoia arrenca amb el final de l'estiu i s'estén fins a l'inici de l'hivern. Conté vitamina C, un nutrient clau per al benestar del sistema immunitari, i destaca pel seu potencial antioxidant i el contingut en potassi i vitamines del grup B. A més, és beneficiosa per a la digestió, ajuda a regular la tensió arterial i té un efecte alcalinitzant.

Batuts més cremosos

La seva polpa carnosa és ideal per aportar cremositat i dolçor natural als batuts de l'esmorzar, als quals la pots afegir juntament amb unes fulles de kale, una branqueta d'api i una mica de suc de llimona i gíngebre fresc. Si els prefereixes en versió de cullera, bat la xirimoia amb beguda vegetal d'ametlles i llavors de xia o de lli, i acaba'ls amb uns toppings crocants, com pol·len, llavors de cànem pelat, nibs de cacau i xips de coco.

Iogurts i porridges amb un toc especial

Una altra oportunitat de gaudir al màxim d'aquesta deliciosa fruita és incorporar-la a un porridge de civada calenta, amb una cullerada petita d'oli de coco, canyella al gust i nous i nabius per damunt. Igualment, la seva carn casa a la perfecció amb un iogurt natural, una cullerada de postres de maca en pols, granola de poma i canyella. I si barreges la polpa amb açai en pols, uns gerds frescos, baies de goji i llavors de rosella tindràs un esmorzar excel·lent.

Salses per acompanyar carn, peix, etc.

Sofregeix una ceba trossejada i un gra d'all picat amb un pessic de sal i quan estiguin daurats afegeix-hi la polpa d'una xirimoia, una mica de mirin o vi blanc i remena-ho. Bat-ho i

serveix-ho com a guarnició acompanyant carn, peix, seitan, tempeh o tofu fumat.

Purés de verdures del temps

En cremes calentes, la xirimoia s'entén molt bé amb la xirivia, la carbassa, la pera i el porro; i també amb la llet de coco i la beguda vegetal d'anacards. Una altra opció és afegir-la a un ajoblanco elaborat amb ametlles, vinagre de poma, molla de pa sec i oli d'oliva verge extra.

LA XIRIMOIA ÉS BENEFICIOSA PER A LA DIGESTIÓ, AJUDA A REGULAR LA TENSIO ARTERIAL I TÉ UN EFECTE ALCALINITZANT.

Natilles, flams, pastissos...

La rebosteria saludable és un món en el qual aquesta fruita brilla amb llum pròpia: prova de preparar un flam amb suc de taronja i agar-agar; unes natilles amb kudzu diluït en beguda vegetal d'arròs calenta, vainilla, un pessic de cúrcuma i gíngebre en pols; o una cobertura per a pans de pessic de farina integral d'espelta o de fajol, barrejant la polpa amb cacau pur o farina de garrofa.



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5

6

7



1. Col kale. **ECO**. 2. Gíngebre. **ECO**. 3. Maca. **Iswari**. 4. Açai en pols. **Ecolife**. 5. Kudzu. **Biocop**. 6. Beguda d'arròs. **Monsoy**. 7. Xarop d'atzavara. **El Granero Integral**.



Coneixes els usos i beneficis de la pruna umeboshi?



MIREIA ANGLADA

Cuina professional | @mireiaanglada_ecochef

Està considerada per la macrobiòtica com un aliment medicinal imprescindible a la cuina, tant per les seves propietats com per la versatilitat que li confereix el seu únic i extraordinari gust entre àcid i salat.



 CONSULTA
LA TÈCNICA
DE CUINA AQUÍ

La umeboshi és una varietat de pruna verda japonesa sense madurar que ha estat fermentada durant dos o tres anys. Algunes marques, per donar-li sabor i color, la conserven amb fulles de shiso, una herba aromàtica de la menta exclusiva del Japó, i la fermentació amb sal i fulles de shiso n'incrementa el contingut en àcid cítric. La seva acidesa neutralitza l'excés de carns, sal i ous (aliments yang), mentre que el gust salat neutralitza els excessos de sucres refinats, suc... (aliments yin).

A la cuina...

Sempre cal mirar de no cuinar-la perquè no perdi propietats. Si la prens com a pruna, la pots menjar tal qual, barrejar-la amb aigua calenta o te o fins i tot afegir-la a cereals inte-

grals. Puntualment, és possible fer-la servir com a substitut de la sal, però sempre sense passar-te i tenint especial cura en casos d'hipertensió i amb els nens a causa de l'excés de sal que porta.

El condiment ideal

Altres presentacions són en forma de pasta i vinagre: la primera, coneguda com ume o bainiku ekisu i de color fosc, és ideal per preparar patés perquè dona sabor i allarga la vida del producte; mentre que el vinagre és molt apreciat per elaborar vinagretes, destacar el punt salat d'una crema o condimentar qualsevol plat.

LA MILLOR MEDICINA: UME SHO KUDZU

L'ume sho kudzu és una beguda que combat el cansament, ajuda a solucionar alteracions digestives i és excel·lent per tractar els catarros de vies altes, les gripes, les amigdalitis i els problemes limfàtics. Per a una persona, necessites 1 pruna umeboshi o 1 cullerada petita de puré d'ume, 1 cullerada de kudzu, 1 tassa d'aigua mineral i 2-3 gotes de shoyu o tamari.

Només has de triturar la umeboshi amb una mica d'aigua en un cassó, afegir-hi la resta de l'aigua i portar-ho a ebullició. A part, dissol el kudzu en una mica d'aigua freda, afegeix-lo a la pruna, juntament amb unes gotes de shoyu o tamari, i remena-ho contínuament fins que es torni transparent i s'espesseixi. Ja tens a punt una tassa ben calenta d'una de les millors medicines que existeixen!



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



1. Umeboshi. **Biocop**. 2. Kudzu. **Biocop**. 3. Salsa de soja. **Terra Sana**. 4. Salsa de soja. **Kikkoman**.



Mandonguilles de vedella en salsa de ceps



MARINA RIBAS

Dietista integrativa i creadora de www.marinaribas.es | [@marina.ribas.torres](https://twitter.com/marina.ribas.torres)

Típicament mediterrànies, les mandonguilles agraden a petits i grans. En aquest cas, els ceps proporcionen a la recepta un toc de tardor i la salsa resulta molt cremosa i untuosa gràcies a la llet de coco.

Ingredients:

- < 300 g de carn picada de vedella
- < 100 g de farina d'ametlla
- < 25 g de ceps deshidratats
- < 1 ou
- < 1 llauna de llet de coco
- < 1 cullerada sopera d'all en pols
- < Julivert fresc
- < Oli d'oliva verge extra
- < Sal
- < Pebre

Elaboració:

1. Posa els ceps en un bol gran amb aigua i deixa que s'hidratin mentre vas preparant les mandonguilles.
2. Barreja la carn picada amb l'ou, l'all en pols, un pessic de sal i pebre i una mica de julivert picat.
3. Forma boles d'uns 3-4 cm de diàmetre amb les mans humides i passa-les per la farina d'ametlles.
4. Escalfa una mica d'oli d'oliva en una paella, fregeix les mandonguilles fins que estiguin daurades i col·loca-les en un plat sobre paper de cuina absorbent perquè s'escorri l'excés d'oli.
5. En una altra paella, col·loca els bolets hidratats juntament amb l'aigua de la hidratació –que aportarà molt sabor– i la llet de coco, i redueix-ho uns minuts a foc fort.
6. Incorpora-hi las mandonguilles perquè s'acabin de cuinar i es xopin bé del gust de la salsa. Deixa-ho coure uns minuts més i serveix-ho amb arròs basmati.



< shop.veritas.es >

1



2



3



4



5



6



1. Carn picada. **ECO**. 2. Farina d'ametlles. **Ecoato**. 3. Llet de coco. **Veritas**. 4. Oli d'oliva verge extra. **Veritas**. 5. Sal marina. **Bio-cop**. 6. Bolets deshidratats. **Arat Natura**.



Menú saludable per a cada dia



AMANCAY ORTEGA
Dietista-nutricionista

DILLUNS **DINAR**

< Llenties guisades amb
verdures i daus de pernil

SOPAR

< Sopa de verdures
< Llenguado a la planxa

DIJOUS **DINAR**

< Amanida de pasta amb
bacallà, tomàquet i olives
negres

SOPAR

< Crema de carbassa
< Salmó amb llimona i arròs
basmati

DIMARTS **DINAR**

< Pebrots i patates al forn
< Gall dindi rostit amb pru-
nes i pinyons

SOPAR

< Amanida de tomàquet
< Tuita de patata

DIVENDRES **DINAR**

< Amanida de brots, caqui,
magrana i parmesà
< Hummus amb crackers
integrals

SOPAR

< Noodles amb pollastre,
verdures i salsa de soja

DIMECRES **DINAR**

< Amanida de pico de gallo,
azukis i julivert

SOPAR

< Albergínia farcida de ver-
dures i soja texturitzada

ESMORZARS:

< Cafè amb llet o beguda vegetal
+ coquetes de civada amb plàtan i
canyella

< Cafè amb llet o beguda vegetal
+ ou escalfat, salmó i pa alemany

< Cafè amb llet o beguda vegetal
+ porridge de poma i fruita seca

BERENARS:

< Infusió o cafè i pa de pessic
casolà de plàtan amb nous

< Iogurt amb espelta inflada, xia i
cacau pur

CONSELLS:

- < Limita el consum de brioixeria, galetes, embotits molt grassos, crema de cacau, etc. En cas que consumeixis aquests aliments, fes-ho de manera ocasional.
- < Limita el consum d'embotits i tria'n les versions de 90%> de carn.
- < Sempre que sigui possible, opta per cereals i derivats integrals (pa, pasta, arròs, etc.).
- < Acompanya els àpats amb aigua.



RECEPTA. AMANIDA D'AZUKIS MARINADES



< shop.veritas.es >

1

2

3

4

5



1. Lenties cuites. **Veritas**. 2. Pebrot vermell. **ECO**. 3. Ceba. **ECO**. 4. Espirals tricolor. **Veritas**. 5. Julivert fresc. **Can Riera**.



Dormir és molt més que descansar



MARTA MARCÉ

Nutricionista, naturòpata i comunicadora | @marta_marce

Un descans de qualitat que inclogui un son reparador resulta imprescindible perquè el rellotge intern funcioni correctament i l'organisme pugui fer les seves funcions nocturnes. Pren nota d'uns consells pràctics que t'ajudaran a aconseguir-ho...

En dormir no només descansas per despertar-te al matí ple d'energia; durant el son, el sistema immunitari activa la seva part reguladora, el fetge du a terme funcions específiques de depuració, l'intestí posa en marxa el complex motor migratori que li permetrà escombrar les toxines i el cervell consolida la memòria i l'aprenentatge del dia. No obstant això, el procés clau que té lloc a la nit és la sincronització dels rellotges biològics, cosa que marca un bon ritme en els ritmes circadianis, però per gaudir d'una bona salut circadiana és aconsellable seguir una sèrie d'hàbits d'higiene del son.

Digestió d'hora

És bàsic sopar aviat, tant perquè la melatonina se segregui adequadament com per gaudir d'una digestió més lleugera. L'ideal és fer-ho mentre encara sigui de dia, però com que al nostre país això és més complicat, intenta acabar abans de les vuit i tria aliments suaus i coccions senzilles.

Infusions sedants

Has d'activar el sistema nerviós parasimpàtic, l'encarregat de la relaxació i que facilita la conciliació d'un son de qualitat. És per això que prendre cafè o te a la tarda no és convenient i que el més recomanable és optar per una tisana tranquil·litzant de passiflora, melissa o valeriana.

La importància de la llum

El cos segrega melatonina quan hi ha temperatures càlides de llum; per exemple, al capvespre i també en la foscor. Per això, és fonamental evitar la llum freda a la tarda-nit, col·locar bombetes de llum càlida a les estances de nit i apagar les pantalles electròniques.

ÉS BÀSIC SOPAR AVIAT, TANT PERQUÈ LA MELATONINA SE SEGREGUI ADEQUADAMENT COM PER GAUDIR D'UNA DIGESTIÓ MÉS LLEUGERA.

Silenci i bona temperatura

Per afavorir el son, l'habitació ha de convidar al descans: procura que hi hagi la màxima foscor possible i que la temperatura estigui entre els 18-20 °C, juntament amb un aïllament òptim de sorolls i aparells que generin camps electromagnètics.



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

La ruleta veritas

Premi segur!



**Juga amb nosaltres i aconsegueix
regals i descomptes.**

Entra i participa-hi!



Descompte no acumulable a altres promocions.
Promoció vàlida de l'1 al 31 d'octubre en Península i Balears. Bases en www.veritas.es.

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

WWW.VERITAS.ES