

# veritas

j u n y 2 0 1 8 # n . 1 0 0

## Revista n.100!

Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO<sub>2</sub>, i que es renoven amb arbres joves. Quan es tala un arbre, s'en planta un altre. I evidentment, les tintes que utilitzem són d'origen vegetal • [www.veritas.es](http://www.veritas.es)



### DIETA ANTIEDAT

- Cereals integrals, llegums i llavors.
- Proteïnes vegetals.
- Fruïtes i verdures fresques.
- Algues.

### IMPRESINDIBLES

Veritas et recomana, cada estació, cinc productes imprescindibles. Inclouent aquests petits canvis a la llar, notaràs grans millores.

### MENÚ PER COMBATRE L'ESTRÈS

Amb aliments rics en magnesi, que reforcen el sistema nerviós i protegeixen el sistema immunitari.



## GUST

ELS NOSTRES ALIMENTS TENEN EL GUST ORIGINAL,  
EL QUE ELS CORRESPON

[FOTO PORTADA. TERRA VERITAS. RECEPTA I ESTILISME ALF MOTA. FOTOGRAFIA: BEA BOTAYA ]

## EDITORIAL



*Ana Patricia Moreno*  
Responsable de continguts

Me siento feliz de compartir contigo la revista número 100.

100. Se dice pronto...

100 revistas cargadas de conocimiento: de estudios, consejos nutricionales, técnicas de cocina, recetas, novedades... 100 revistas trabajadas con todo nuestro cariño, con el objetivo de descubrir, aprender y nutrirnos de las sabias recomendaciones de los mejores profesionales del sector.

¡  
Y seguimos!

Tenemos que florecer y nacer siempre que nos apetezca, y esta es la premisa que nos ha guiado en la construcción de la nueva revista Veritas. Florecemos ampliando los contenidos que más aprecias, pero también incluimos nuevas secciones coherentes con nuestros compromisos y valores. Secciones innovadoras, que nos permiten seguir ejerciendo el liderazgo para dar forma a un mundo mejor. Secciones auténticas, coherentes con todo lo que hacemos. Y secciones que nos ayudan a mostrarte la pasión con la que trabajamos día a día. Y es que, en Veritas, estamos comprometidos con la mente y el corazón.

Quiero agradecer especialmente a todas las personas que han trabajado para que este número salga a la luz: redactores, diseñadores, editores y fotógrafos. Y, por supuesto a ti, que tienes la revista entre las manos... No te robo minutos, que seguro que estás deseando leerla. ¡Que la disfrutes!



[6



**SALUT**  
Alimenta (bé) la flora intestinal  
**SARA BANAL**

[10



**CONSELLS D'ENXEVI**  
Tingues cura de l'intestí  
**XEVI VERDAGUER**

[12



**DIVERSITAT**  
Com es cuinen les llavors i la fruita seca?  
**MAI VIVES**

[14



**ALIMENTACIÓ I EMOCIONS**  
El fetge i la ràbia  
**ALF MOTA**

[44



**CUINA**  
Cuina d'aprofitament, una iniciativa contra el malbaratament alimentari

[45



**DONACIONS**  
Fundació Banc de Recursos

[46



**SOSTENIBILITAT**  
Treballem per ser millors per al món  
**ANNA BADIA**

[16



**ESTIL DE VIDA**  
Dieta antiedat: sempre jove  
**MAI VIVES**

[20



**ENFAMÍLIA**  
Tots a taula  
**ADAM MARTÍN**

[22



**BIENESTAR**  
La protección más natural  
**NURIA FONTOVA**

[23



**FARMACIOLA**  
Et costa dormir?  
**MARTA MARCÉ**

[48



**TERRA VERITAS**  
Cosos boniques que passen a terra veritas, activitats de juny, cursos intensius d'estiu  
**CARLOTA CLOSAS**

[52



**NOVETATS**  
Veritas, Tierra Madre, Amazonia, Finestra sul Cielo, La Tour, Santé, Germinal...

[54



**DETEMPORADA**  
Bruschetta amb tomàquet al forn i tàperes  
**GREEN MAMA**

[24



**MENTSANACOSSA**  
El ioga i la vida  
**FER MONTOYA**

[26



**ENTREVISTA**  
Xuan-Lan, professora de ioga

[28



**ANÁLISIS COMPARATIVO**  
Pan ecológico: tan sabroso como saludable  
**M. D. RAIGÓN**

[31



**FONDO DOCUMENTAL**  
Beneficios de los alimentos ecológicos  
**CARLOS DE PRADA**

[56



**TREU-LI PROFIT!**  
Treu partit a les mongetes tendres!  
**ALF MOTA**

[58



**TÈNIQUES DE CUINA**  
Els (molts) usos de l'oli de coco  
**MIREIA ANGLADA**

[60



**FAST & GOOD**  
Remenat de tofu amb tomàquets cirerols  
**DELICIAS KITCHEN**

[32



**LLEGIRETIQUETES**  
Refresc de taronja

[34



**IMPRESINDIBLES**  
Els cinc productes imprescindibles de l'estiu, 2018.

[38



**COMPANYS DE VIATGE**  
Ous Eco's, els més nostres "Montsoliu"

[42



**EL NOSTRE FORM**  
Estrenem obrador!

[62



**BEAUTY KITCHEN**  
Mascarilla de arándanos frescos  
**MAMITA BOTANICAL**

[63



**UPCYCLING**  
Quadern de notes  
**MARTA SECOND**

[64



**MENÚS**  
Menú antiestrès i Menú saludable per aprimar-te  
**MIREIA MARÍN**

f veritasecologico

ig @supermercadosveritas

shop.veritas.es

YouTube supermercadosveritas

Certified  
**B**  
Corporation

Som el primer supermercat d'Europa que genera un impacte positiu en la societat i el medi ambient





► Ceviche de verdures. La recepta a l'app Veritas



# Alimenta (bé) la flora intestinal

*Els últims dies de primavera són un dels moments de més activitat, però també de més cansament acumulat després del fred hivernal i la inestabilitat primaveral. Aquest estrès altera el sistema immunitari i provoca una baixada de defenses, una situació que se soluciona fàcilment si alimentes de manera adequada la flora intestinal.*

**NO DEIXIS QUE ET VENCI LA FATIGA! FICA'T AL LLIT D'HORA, FES EXERCICI, PASSA TEMPS A L'AIRE LLIURE I CUIDA LA MICROBIOTA INTESTINAL**



► Crema freda de carbassó, anacards i clorèl·la. La recepta a l'app Veritas

**¡Descubre el sabor de los Alpes!**

Desde la pureza de los Alpes Austriacos, Asana te trae los mejores lácteos ecológicos.



La microbiota intestinal regula la sensibilitat i el grau de reacció del sistema immunitari i quan la interacció entre aquest últim i els microbis intestinals no és bona, es pot veure afectada la salut de tot l'organisme, ja que un sistema immunitari alterat pot donar motiu a reaccions autoimmunitàries. Una manera molt efectiva de controlar l'estat del microbioma és a través de la dieta, en concret mitjançant una alimentació rica en vegetals,

aliments integrals i fermentats. Els bacteris de l'intestí necessiten menjar carbohidrats, però els sucres simples s'absorbeixen massa ràpid a l'intestí prim i no arriben a temps per alimentar la població que habita l'intestí gros. D'aquesta manera, únicament la fibra alimentària arriba intacta i facilita el creixement de moltes classes de microbis, cosa que ajuda a formar una comunitat estable i sòlida enfront dels invasors patògens.

Què podem fer per millorar el nostre microbioma? Doncs incloure verdures en la dieta perquè són riques en fibra prebiòtica, que és el principal aliment dels bacteris. A més, s'adapten perfectament a les necessitats del cos en aquest moment de transició cap a una dieta més lleugera: es poden prendre tant en amanida com en guarnició.

## KIMCHI, EL FERMENTAT ORIENTAL

Pots fer el teu propi kimchi amb col xinesa i pastanaga afegint-hi, si t'agraden, coliflor, all i api. Per fer-ho simplement has de rentar i tallar les verdures, espremer-les amb les teves pròpies mans fins

que treguin el seu suc, ficar-les en un pot de vidre bullit prèviament i esperar que tingui lloc la màgia. Quan obris el pot notaràs com surt gas: és el producte del ferment i el senyal que la màgia

ja està passant. Al cap d'uns quatre o cinc dies tindràs un bon assortiment de verdures adobades a punt per servir i aptes per a tota la família.

[SARA BANAL. FERTILITAT & MEDICINA XINA. [www.sarabanal.com](http://www.sarabanal.com)]



[1]

[2]

[3]



- 1] Coliflor
- 2] Pak Choi
- 3] Pastanaga

# A punt per a l'estiu

*La clau per gaudir d'una vida sana i saludable és seguir una dieta equilibrada, en què no faltin ni fruites ni verdures, aliments que a l'estiu estan en la seva màxima esplendor.*

*Aprofita la temporada, i hidrata't i nodreix-te prenent brous vegetals!*

Tot i que se solen associar a l'hivern i els refredats, no podem passar per alt el poder refrescant i depuratiu d'un brou de verdures ben fresquet. El truc és triar i combinar els aliments adequats i coure'ls el temps just i necessari per assegurar-nos un resultat de gust òptim i amb tots els nutrients propis dels ingredients.

La marca Aneto et proposa dos brous ecològics, elaborats a partir de verdures fresques i sense cap additiu, que es convertiran en els teus millors aliats quan arriba el bon temps i et venen de gust menjar més lleugers i saludables. Pots beure'ls sols, utilitzar-los com a base per preparar una crema o un puré o afegir-ne una mica a qualsevol plat de carn o peix per donar-li suculència. Freds o calents, les seves possibilitats són infinites.

## BROU DE CARXOFA ECOLÒGICA

Elaborat a partir de carxofa, ceba, espàrrecs verds, fonoll, gíngebre, menta fresca, api, oli d'oliva verge i aigua. Molt lleuger, aquest brou sense sal afegida, que pot formar part d'una dieta hipocalòrica i hiposòdica, t'ajudarà a eliminar líquids, alhora que manté una bona hidratació de l'organisme.

## BROU DE PASTANAGA ECOLÒGICA (BETACAROTÈ)

Perfecte per a dietes variades i equilibrades, té com a ingredients pastanaga, porro, oli d'oliva verge, api, sal marina i aigua. El resultat és un brou ideal per protegir la pell a l'estiu gràcies al seu contingut en betacarotens, que es transformen en vitamina A, molt necessària per al bon manteniment de la pell i la vista. Una ració d'aquest brou proporciona l'equivalent a un 38% de la quantitat diària recomanada de vitamina A.





## Tingues cura de l'intestí

*L'eix cervell-intestí ha estat objecte de nombroses recerques i avui sabem que l'intestí acull bacteris amb potencial psicobiòtic que tenen un paper fonamental en la nostra fisiologia i salut emocional.*

**SOM DAVANT D'UN NOU PARADIGMA DE SALUT I MALALTIA: LA RELACIÓ ENTRE ELS MICROORGANISMES INTESTINALS, LA IMMUNITAT I EL COMPORTAMENT**



Els investigadors en psico-neuroimmunoendocrinologia (PNIE) intentem entendre els mecanismes pels quals mantenim o perdem l'equilibri de la salut i ho fem estudiant la relació entre el sistema immunitari i els sistemes nerviós central i endocrí, un vincle que afecta el nostre estat emocional, anímic i social. Aquest diàleg entre els microorganismes

de l'intestí (microbiota), el sistema immunològic i el sistema nerviós es pot mantenir o perdre segons els hàbits de vida, cosa que afecta l'equilibri global de l'individu. Així, les possibles intervencions en la microbiota intestinal ens poden ajudar a recuperar o mantenir la salut a nivell psico-neuroimmunoendocrí i podem influir en aquest complex ecosis-

tema a través de la dieta, els medicaments o suplementes, l'exercici físic o la gestió de l'estrès. Són molts els que acudeixen a les consultes mèdiques amb restrenyiment, còlon irritable, trastorns digestius, dolors crònics, cansament, migranyes, irregularitat o dolor menstrual, ansietat, nerviosisme, acne, al·lèrgies, etc. I no deixa de resultar curiós que

es visiti diferents especialistes quan la clau és a les nostres mans.

L'activació del sistema immunitari i la producció de citocines inflamatòries en resposta a patògens (virus, fongs, paràsits o bacteris) desencadenen cansament, apatia, falta de gana, somnolència... El motiu és que aquestes citocines poden afectar els circuits cerebrals que controlen les emocions i el nostre estat d'ànim. Si en les anàlisis de sang sols tenim nivells elevats de limfòcits per virus, de basòfils-eosinòfils per paràsits o de neutròfils per bacteris, continuarem patint patologies que seran cròniques fins que no eradiquem aquests patògens i recuperem l'equilibri immunològic.

### ALERTA AMB L'ESTRÈS!

Igualment, l'estrès físic i emocional afecta les nostres defenses mitjançant les citocines, i les inflamacions que patim sempre van unides a certes conductes. Per exemple, sabem que les persones amb comportaments més agressius tenen nivells més elevats de citocines proinflamatòries, el sistema immunològic desequilibrat i una cicatriçació de les ferides més lenta.

[XEVI VERDAGUER. PSICONEUROIMMUNÒLEG. [www.xeiviverdaguer.com](http://www.xeiviverdaguer.com)]





## AMB TOTA LA NOSTRA PASSIÓ

Així elaborem les nostres begudes vegetals. Amb ingredients ecològics seleccionats acuradament i que mantenen tot el seu sabor. Sense conservants. Perquè el teu benestar és la nostra veritable passió.





Descobreix tota la gamma a: [www.liquats.com](http://www.liquats.com)





## Com es cuinen les llavors i la fruita seca?

*Els seus molts beneficis per a la salut converteixen les llavors i la fruita seca en imprescindibles en la dieta diària. Cuinar-les d'una manera o d'una altra t'ajudarà a aprofitar al màxim el seu potencial nutritiu.*

Ofereixen un concentrat de proteïnes, hidrats de carboni, minerals, vitamines i àcids grassos saludables per al cor, a més de ser una font de fibra essencial per a la flora intestinal.

**[Ametlles i nous.** Contenen inhibidors enzimàtics i tanins (anomenats antinutrients), que n'impedeixen la bona assimilació i provoquen digestions pesades. Per neutralitzar-los, tria grans crus i sencers i deixa'ls en

remull entre 8 i 12 hores en aigua calenta (destil·lada, osmotitzada o embotellada) amb un raig de llimona o vinagre. Passat aquest temps, després de colar-les i rentar-les, ja es poden menjar i es conserven a la nevera durant uns tres dies.

**[Avellanes i nous del Brasil.** No tenen massa antinutrients, però si s'hidraten són més digestives.

**[Pinyons, macadàmies i festucs.** Si bé no necessiten activar-se, els pinyons remullats són molt més tendres.



Pa de llavors sense gluten. La recepta a l'e-book de Terra Veritas RECEPTES PER COMPARTIR. Descarrega-te'l de manera gratuïta a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

**[Anacards.** No es venen crus perquè es tracten a més de 70 °C per treure'ls la clofolla. Remullats queden més cremosos i fàcils de triturar per fer salses o formatge vegà.

**[Pipes de gira-sol i carbassa.** La vitamina E de les primeres i el zinc de les segones s'assimilen millor si es remullen, tot i que menys temps que les ametlles.

**[Llavors de sèsam i rosella.** Molt riques en calci, s'activen torrant-les lleugerament a la paella, però recorda que has de triturar el sèsam per digerir-lo íntegrament.

**[Llavors de xia i lli.** Per absorbir-ne millor els nutrients es prenen triturades (sense torrar o remullades). En activar-se generen una gelatina mucilaginosa ideal per combatre el restrenyiment.

### BARREGES A PUNT PER PRENDRE

Les barreges de llavors i fruita seca ja envasades contenen almenys cinc llavors i fruita seca diferents i són perfectes per prendre com a snack. Estan parcialment triturades i pensades per al rendiment esportiu o si es busca un efecte antioxidant.

**[Noves combinacions.** Enriqueix els teus plats amb barreges diferents: cànem i xia o bé cànem, sèsam i kale.

**[Ideals per a nens.** Les llavors i la fruita seca també es presenten acompanyades d'altres ingredients, com ara poma, cacau, canyella, mores, baies de goji... Aquesta opció és perfecta per als esmorzars infantils.

**[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]**

[1]



[2]



[3]



- 1] Cànem i xia. Biocomercio. 100 g  
2] Anacard. Biocomercio. 100 g  
3] Llavors de lli, cacau i mores. Linwoods. 200 g

**OFEREIXEN UN CONCENTRAT DE PROTEÏNES, HIDRATS DE CARBONI, MINERALS, VITAMINES I ÀCIDS GRASSOS SALUDABLES PER AL COR, A MÉS DE SER UNA FONT DE FIBRA ESSENCIAL PER A LA FLORA INTESTINAL.**

**PROTEGE LO QUE MÁS QUIERES,  
CUIDANDO EL MEDIO AMBIENTE  
DESCUBRE BIOBABY, EL PAÑAL MÁS ECOLÓGICO\*.**

El pañal con el mayor número de materiales biodegradables y sustentables\*.

Reconocido por generar menor impacto en el planeta\*.

Hasta 12 horas de absorción y comodidad.

\*Comparado con la línea de Productos de Valor Brands Europe, S.L.



# El fetge i la ràbia



▶ Wraps de tempeh i verdures. La recepta a l'app Veritas

*La manera com ens sentim i gestionem les emocions és, en gran part, fruit de la dieta diària. Si la vigilem podrem equilibrar el funcionament del sistema hepàtic amb el clima i, alhora, regular el nostre estat emocional.*

Quan els dies comencen a ser més càlids cal parar atenció al fetge i la vesícula biliar, que són especialment sensibles a la calor i als excessos alimentaris, però també a les emocions reprimides i no expressades, que generen l'estancament i la saturació. El fetge és l'encarregat de filtrar la sang de substàncies tòxiques i un excés de proteïna animal i productes refinats i processats obstaculitza les seves funcions, cosa que provoca innombrables problemes físics, emocionals i socials. En canvi, quan es troba en equilibri veiem com augmenten altres qualitats, com la paciència, la perseverança, la claredat mental, la valentia i el bon humor.

Per depurar el fetge i alliberar-nos de la irritabilitat, la impaciència i l'excés de ràbia i agressivitat hem de menjar de manera més lleugera i refrescant, reduir els gustos salats i augmentar la presència de brots, plantes silvestres, fulles verdes i germinats. Igualment, hem de cuinar amb mètodes suaus que conservin la frescor dels aliments, com el vapor, el saltat curt, els escaldats, els macerats i els fermentats. En definitiva, cal menjar d'una manera més natural i senzilla o fins i tot dejunar o fer una dieta depurativa, cosa que ens ajudarà a estar més a gust amb nosaltres mateixos i el nostre entorn.

**[ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA]**



.....  
Per saber-ne més  
ALIMENTACIÓ, CONSCIÈNCIA I MEDICINA ORIENTAL.  
Mireia Anglada i Alf Mota. Curs de set sessions: 2, 3, 4, 5, 6, 9 i 10 de juliol. Horari: 16.00 h - 20.00 h.  
RESERVA a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)  
.....

# Font Vella

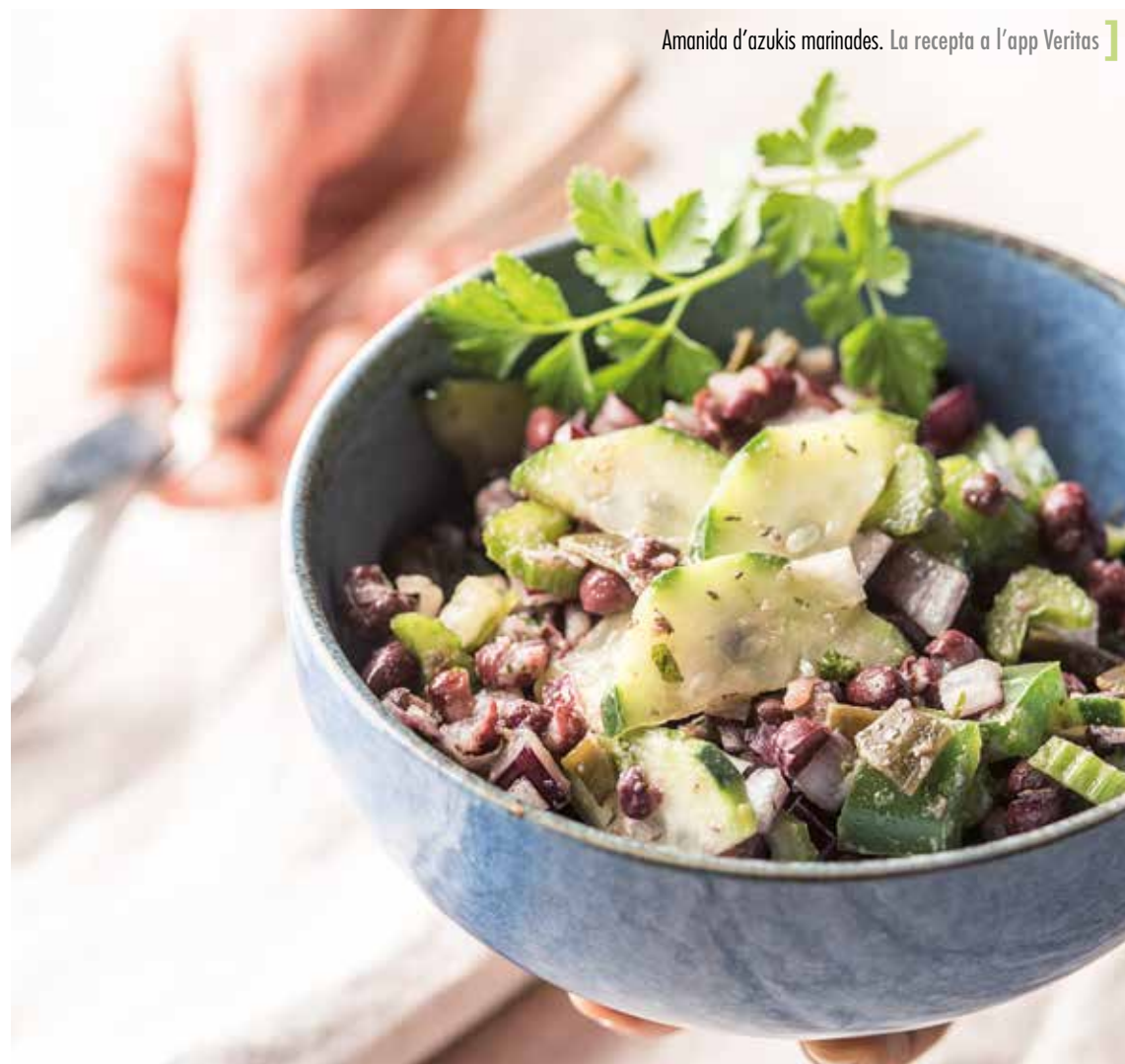




# Dieta antiedat: sempre jove

*L'alimentació diària té una influència decisiva en l'organisme i si el nodreixes de manera adequada, a més de funcionar correctament, això es reflectirà de manera positiva en el teu aspecte exterior: et veuràs més jove i estaràs més àgil i vital.*

Amanida d'azukis marinades. La recepta a l'app Veritas ]



Sentir-se bé, tenir bon aspecte, estar en forma... Aquestes i moltes altres sensacions de joventut es poden mantenir amb el pas dels anys. Les claus per aconseguir-ho són alimentar-se de manera saludable i tenir un estil de vida sa, que inclogui exercici físic, activitats a l'aire lliure i descans de qualitat.

**[Cereals integrals, llegums i llavors.** Proporcionen energia constant i promouen l'eliminació de productes de rebuig, alhora que

mantenen la pell neta i clara.

**[Proteïnes vegetals.** Augmenten l'elasticitat dels teixits i per això no poden faltar ni les completes (seitan, tofu, tempeh) ni les que s'han de complementar entre si, com el cereal, que s'ha de prendre amb un llegum i una llavor (per exemple: arròs integral + lleties + sèsam).

**[Fruïtes i verdures fresques** Aporten vitamines, minerals i antioxidants i són riques en be-

tacarotens, luteïna, licopè i seleni, que donen frescor a la pell i frenen l'envelliment cel·lular. Entre les fruites són especialment interessants les vermelles i les baies (nabius, cireres, maduixes, saüc, magrana, raïm vermell, gerds).

**[Algues.** Desintoxicants i diürètics, netegen la limfa, alcalinitzen la sang i, a més de fomentar el rejuveniment general del cos, es recomanen en programes de pèrdua de pes.

- 1] Seitan fresc. Natursoy. 250 g
- 2] Alga kombu. Biocop. 35 g
- 3] Cuscús d'espelta. El Granero. 500 g
- 4] Llavors de canem. Biogrà. 250 g



**NATURSOY®**

**TheVurger** <sup>Bio</sup>

Deliciosament Vegetal i Sense Fregir

**NOU**

TheVurger Natural

TheVurger All i Julivert

100% Vegetal

Sabor y Textura com la carn

Rica en Proteïnes

Ecològica

NATURSOY Tel. 938 666 042 - [info@natursoy.com](mailto:info@natursoy.com)



## EL QUE MENGES TAMBÉ ENVELLEIX

El full de ruta per sentir-se jove inclou al seu torn l'eliminació de determinats productes de la dieta i, per descomptat, l'abandonament d'un hàbit tan nociu com és el tabac.

**[Greix saturat.** Procedeix majoritàriament dels productes animals. És compacte, sòlid a temperatura ambient i quan es consumeix en excés s'acumula en els teixits, les cèl·lules i els vasos sanguinis, de manera que el cos es fa dur i inflexible. En endurir-se sota la pell, aquesta rep menys sang, oxigen i nutrients, la qual cosa disminueix la seva habilitat per secretar els productes de rebuig del metabolisme cel·lular. A causa d'això triga més a renovar-se i el seu aspecte passa a ser sec i tibant. És aconsellable reduir-ne el consum i triar peix blanc i blau, que genera menys residus metabòlics que la resta de proteïna animal.

**[Sucre refinat.** Desencadenen fluctuacions molt marcades en els nivells de sucre en sang, cosa que dona a la pell i al cos un aspecte fatigat. Igualment, contribueixen a la pigmentació irregular de la dermis i afavoreixen l'aparició de capil·lars trencats i taques de l'edat.

**[Sal.** Consumida en excés endureix els greixos, i contribueix a la sequedat cutània i capil·lar.

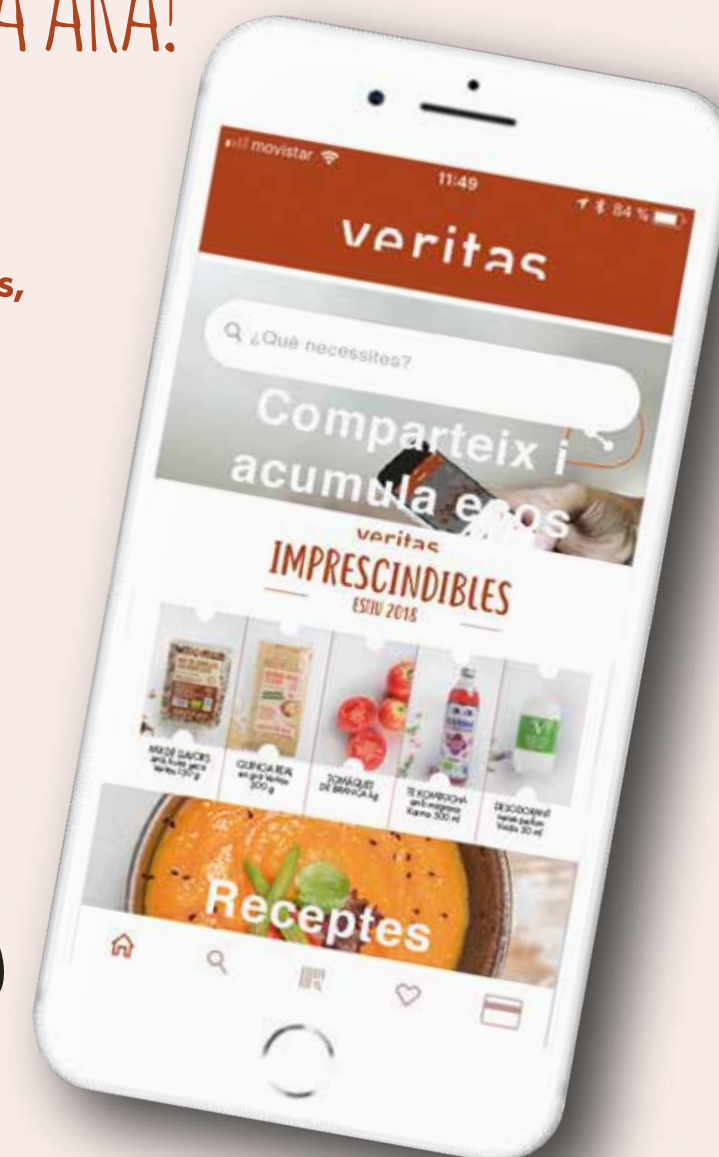
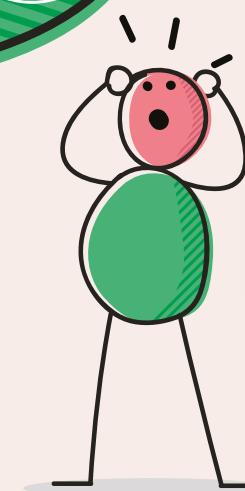
MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT

SUPERMERCATS  
**veritas**  
MENJAR DE VERITAT

T'ajudem a menjar millor  
i a viure millor

# Si encara no tens l'app Veritas, DESCARREGA-TE-LA ARA!

- ✓ Disposa de la targeta Veritas, acumula ecos i estalvia euros!
- ✓ **Descobreix receptes, propietats, al·lèrgens i usos a la cuina dels productes.**
- ✓ ¿Com? Molt fàcil, captura els codis de barres dels productes i llestos!



**V APP**  
**veritas**

T'AJUDA A COMPRAR  
I CUINAR





# Tots a taula

*No hi ha cap dubte que la qualitat dels aliments té un paper clau en la salut, però els hàbits també compten i menjar en família és un dels més importants.*

En els temps que corren, menjar en família sembla una cosa gairebé impossible: l'estrès o els diferents horaris dels diversos membres de la família (extraescolars, feina...) poden ser grans obstacles, però hi ha raons poderoses per intentar superar-los. No cal obsessionar-s'hi, ja que no sempre resulta possible, però no és sobrer reflexionar sobre si val la pena alterar algunes de les rutines familiars perquè almenys un àpat al dia es faci en família. Per què?

Doncs perquè menjar en família és l'hàbit mare, el moment en què els fills i filles aprenen molts altres hàbits que els acompanyaran la resta de les seves vides i la majoria estan relacionats amb una salut millor en l'edat adulta. Hi ha una quantitat aclaparadora d'estudis que relacionen menjar en família amb més consum de fruita, hortalisses i fibra i, és clar, amb una ingesta superior de nutrients importants i, en general, amb un patró alimentari millor.

A més, també indiquen que hi ha una relació clara amb el pes: els nens i nenes que mengen amb els seus pares tenen menys tendència al sobrepès i a l'obesitat que els que mengen sols. Tot i que menjar sigui un acte instintiu i natural, queda clar que es pot aprendre a menjar de manera saludable i que el millor lloc per fer-ho és envoltat dels nostres.



**ELS NENS QUE MENGEN AMB ELS SEUS PARES TENEN MENYS TENDÈNCIA AL SOBREPÈS I A L'OBESITAT QUE ELS QUE MENGEN SOLS**

## UN EXEMPLE A SEGUIR

Des d'una perspectiva evolutiva, els nens aprenien fa milers d'anys quins aliments podien menjar i quins eren tòxics imitant els seus progenitors. Avui, el procés d'aprenentatge continua sent igual, per la qual cosa és imprescindible que els pares siguin un exemple a seguir: transmetre el plaer de menjar verdura o fruita és fàcil, però també ho és traslladar als fills les nostres aversions alimentàries, sigui de manera conscient o inconscient, i els nostres mals hàbits, com menjar amb el televisor encès, cosa que, per cert, els

estudis també associen a més possibilitats de patir obesitat en el futur. A més, l'acte de menjar en família es relaciona amb menys símptomes depressius en nens i també s'ha observat que pot prevenir trastorns del comportament alimentari, com l'anorèxia o la bulímia, per no parlar dels innombrables avantatges que té per millorar la comunicació entre pares i fills. Compartir un àpat és molt més que compartir aliments: és compartir rituals, tradicions, costums i rutines que milloren la nostra salut física i emocional.

[ADAM MARTÍN. Director de "Sans i estalvis" a Catalunya Ràdio]

Espirals de lleties vermelles amb salsa de tomàquet.  
La recepta a l'app Veritas ]



## UN RAYO DE SOL, OH OH OH

Al igual que los girasoles van girando según la posición del sol, nosotros nos movemos guiados por los deseos de nuestros clientes. Por ello, Barnhouse tiene el placer de presentar **KRUNCHY SUN SIN ACEITE DE PALMA**, es decir, las seis variedades más populares de Krunchy elaboradas exclusivamente con aceite de girasol.

Sin aceite de palma



KRUNCHY SUN: CON ACEITE DE GIRASOL EN VEZ DE ACEITE DE PALMA  
WWW.BARNHOUSE.DE





## La protección más natural

Protegerse del sol es necesario todo el año, aunque en verano se convierte en imprescindible. Las consecuencias de una exposición excesiva van desde manchas y arrugas hasta melanomas y otras lesiones cutáneas, y para evitarlas es prioritario escoger el filtro adecuado que nos proteja de forma natural y sin riesgos.

La manera más adecuada de disfrutar del sol eludiendo sus efectos nocivos es usar un protector solar. La cosmética natural y ecológica (elaborada con ingredientes vegetales hidratantes y antioxidantes) apuesta por los filtros minerales, unas sustancias inorgánicas e inertes que actúan externamente y son toleradas por las pieles más sensibles, incluso las de los más pequeños. Reflejan los rayos UVA y UVB como si fueran un espejo y crean una "pantalla" física que protege inmediatamente. Los más extendidos son el dióxido de titanio y el óxido de zinc y suelen ir acompañados de activos vegetales ricos en

ácidos grasos esenciales, nutrientes y antioxidantes, como la vitamina E. Entre estos ingredientes destacan, entre otros, el aceite de argán, el aloe vera y el karité, que conservan la riqueza celular y previenen el envejecimiento cutáneo provocado por el sol.

En cambio, la mayoría de fotoprotectores no ecológicos contienen filtros químicos derivados del petróleo, que penetran en la piel y transforman los rayos solares mediante una reacción fotoquímica que absorbe la radiación y la convierte en calor, de ahí que deban aplicarse media hora antes de exponerse al sol. Son muchos los estudios que advierten de los peligros de usarlos asiduamente, ya que pueden provocar alteraciones hormonales, liberar radicales libres o producir irritaciones o alergias. Además, dañan los fondos marinos y son los responsables del blanqueamiento de los corales.



### FACTOR DE PROTECCIÓN

Otro punto a tener en cuenta es el factor de protección, que debe ser lo más alto posible, sobre todo al principio. Hay que aplicar el protector en cara y cuerpo (sin descuidar zonas a menudo olvidadas: detrás de las orejas, empeine, cara interior de los brazos), repetir cada hora y tras el baño, y evitar las horas del mediodía. En cuanto a los niños, necesitan siempre un SPF 50 porque su piel posee menos células pigmentarias y aún es inmadura.

Per saber-ne més  
Dimarts 26. CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS  
NATURALS PER A LA PELL. Alf Mota  
Horari: 11.00 h - 13.30 h. Preu: 30 €  
RESERVA a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA  
ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]



- 1] Solar rostro SPF50 Bioregena. 40 ml
- 2] Solar corporal SPF30 Bioregena. 90 ml
- 3] Solar niños SPF50 Bioregena. 90 ml

## Et costa dormir?

Prendre aliments rics en triptòfan, com la soja o el plàtan; fer sopars lleugers a base de verdura, fruita i grans integrals; ficar-se al llit havent fet la digestió; apagar i desendollar mòbils i tauletes... Si segueixes aquests consells i afegeixes a la teva farmaciola alguns remeis naturals dormiràs millor i acabaràs amb l'insomni.



### [OLI ESSENCIAL D'ESPÍGOL

És perfecte en cas d'estats nerviosos que dificulten el descans. Se n'han de posar quatre gotetes al coixí.



### [MELISA

Té efectes sedants alhora que digestius. S'aconsella prendre-la en infusió o extracte, preferentment havent sopat.



### [CARXOFERA

Afavoreix el correcte funcionament del fetge, un òrgan que du a terme funcions de depuració durant la nit i el bon estat del qual permet descansar millor.

### [MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]

Per saber-ne més  
Dijous 28. FARMACIOLA NATURAL PER DOMIR BÉ.  
Marta Marcé. Horari: 11.00 h - 12.30 h. Preu: 20 €  
RESERVA a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)



- 1] Oli d'essència d'espígol. El Granero. 12 ml
- 2] Carxofera. El Granero 120 cap.

# bioregena REVOLUCIÓN SOLAR

Por fin, ¡una protección  
hipoalergénica y Bio!



UNA GAMA  
COMPLETA PARA  
TODAS LAS PIELES



¡Incluso las más sensibles!

- Muy alta protección UVB + UVA.
- Filtros 100% minerales.
- Sin efecto blanco en la piel.
- Con aceite de argán para cuidar la piel.



## El ioga i la vida

*Les postures de ioga són només una petita part del llarg camí que recorrerem al llarg de la nostra existència. Com deia el mestre Iyengar, "les asanes ajudaran a transformar un individu, portant-lo des de la consciència del cos cap a la consciència de l'ànima".*

**TOT AQUELL QUE RESPIRI I  
TINGUI PENSAMENTS  
I EMOCIONS NECESSITA UNA  
PRÀCTICA DE IOGA QUE LI  
PERMETI SER CAPAÇ DE TRIAR  
EL QUE EL PORTI A L'EQUILIBRI  
NATURAL**



Fer ioga és portar a la pràctica una filosofia de vida que ens ajuda, de manera progressiva, a calmar els pensaments que s'amunteguen en la nostra ment i que es transformen en emocions. La finalitat és que puguem tenir accés a la

informació més valuosa: el coneixement d'un mateix. Això ens permet viure en una sensació permanent d'estar a gust amb nosaltres mateixos, que és la definició de salut en l'ayurveda (ciència germana del ioga). Sabem que estem

sans no només per l'absència de símptomes de malaltia, sinó per la sensació de benestar i vitalitat de què gaudim, i cadascuna de les accions del ioga té la intenció de portar-nos a aconseguir aquest estat de l'ésser.

### 10 BENEFICIS

- [1] Dona claredat intel·lectual i estabilitat emocional.
- [2] Aporta confiança, autoestima i compassió.
- [3] Enforteix la disciplina i la força de voluntat.
- [4] Afavoreix la puresa i ens omple de vitalitat.
- [5] Elimina l'ansietat, la depressió i l'estrès.
- [6] Fomenta un son reparador.
- [7] Augmenta la consciència corporal i la capacitat respiratòria.
- [8] Equilibra les hormones de l'organisme.
- [9] Tonifica el cos i aporta flexibilitat.
- [10] Allarga la vida.

### 5 MANERES DE COMENÇAR

- [1] Comença el dia amb agraïment.
- [2] Fes cinc salutacions al sol cada matí.
- [3] Mantingues una actitud positiva i d'unitat amb tot el que t'envolta.
- [4] Cuida la dieta amb aliments naturals i fàcils de preparar.
- [5] Respira de manera conscient.

**FER MONTOYA. AYURVEDA HEALTH COACH.**  
Profesora de Yoga Nidra. [www.thenaturalequilibrium.com](http://www.thenaturalequilibrium.com)



Per saber-ne més  
Dilluns 11. AUTOPRÀCTICA DE IOGA PER A LES  
VACANCES. Fernanda Montoya  
Horari: 18.30 h - 20.30 h. Preu: 20 €  
RESERVA a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

# NOVELL

[www.cafesnovell.com](http://www.cafesnovell.com)    [info@cafesnovell.com](mailto:info@cafesnovell.com)




## Vols continuar generant residus?

## Passa't al #consumresponsable

LES CÀPSULES ES DIPOSITEN A LA FRACCIÓ ORGÀNICA



SETMANA 1 WEEK



SETMANES 3 WEEKS



SETMANES 6 WEEKS



SETMANES 12 WEEKS



### Cafè 100% ecològic.

Tots els components de la càpsula són compostables (càpsula, tapa i adhesiu), compleixen la norma EN-13432 i estan certificades per OKCOMPOST.

En condicions òptimes d'humitat, temperatura i oxigen es degraden completament en 12 setmanes.

L'única càpsula que es degrada totalment sense deixar residus.










## Amb el ioga qualsevol pot trobar el que necessita per sentir-se bé

[Xuan-Lan, professora de ioga]

COM VAS PASSAR DE TREBALLAR EN FINANCES A IMPARTIR CLASSES DE IOGA?

El ioga sempre ha estat imprescindible en la meua vida per mantenir un equilibri personal i professional, mental i emocional. Al seu moment, vaig fer un curs de professors per aprofundir alguns aspectes i requeria fer classes a amics i familiars... Vaig descobrir que ensenyar m'omplia més que estar jornades senceres davant d'un ordinador, en un entorn ple de pressió, i vaig deixar la feina per dedicar-me per complet al ioga.

ETS UNA APASSIONADA DE LA SEVA DIVULGACIÓ A TRAVÉS DE LES XARXES SOCIALS, COM HAS ACONSEGUIT CREAR AQUESTA COMUNITAT?

Vaig començar amb el blog aconsellant i compartint la meua experiència, després Instagram era una manera més visual de difondre la disciplina i finalment vaig obrir un canal de YouTube amb classes online. Al final, es tracta d'ajudar, animar i ensenyar a la gent a fer-ho correctament.

CREUS QUE EL IOGA ÉS PER A TOT HOM? QUÈ ÉS EL MILLOR QUE APORTA PRACTICAR-LO?

El ioga és tan complet que qualsevol pot trobar el que busca i necessita per sentir-se bé, ja sigui estirar, ajudar a dormir, eliminar l'estrès, millorar la postura corporal, sanejar la columna, etc. La llista de beneficis no té fi i existeixen molts estils, fins i tot n'hi ha de tipus específics per a gent gran, dones embarassades, nens...

**EL IOGA ENS PERMET CONNECTAR AMB LA MENT I EL COS I ESCOLTAR ELS SENYALS QUE INDIQUEN EL QUE NO ENS CONVÉ, JA SIGUI UN ENTORN, UNA PERSONA, UN ALIMENT...**

QUIN ÉS EL PAPEL DE L'ALIMENTACIÓ EN UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE?

Per mi la dieta ha de ser equilibrada i variada per aprofitar els nutrients dels aliments ecològics que s'han produït sense pesticides i respectant la natura. Vaig començar a introduir-los en la meua vida de manera progressiva per substituir-ne alguns que no se'm posaven bé.

VIAJGES, TALLERS, FORMACIONS, RETIRS... COM T'ORGANITZES PER MENJAR SA I PRACTICAR IOGA?

Cada matí medito amb el meu marit, faig les asanes de tres a quatre vegades per setmana, vaig al gimnàs i corro una mica. Solc menjar en restaurants saludables i sopo alguna cosa lleugera a casa. Intento prendre una peça de fruita a mig matí i a la tarda bereno un iogurt i fruita seca, ja no prenc postres per evitar el sucre que no sigui natural, rebutjo les farines refinades perquè m'inflen i he

substituit la pasta de blat per pasta de blat persa o espelta. I a la nevera mai em falten unes hamburgueses de tofu amb verdures que trobo a Veritas per si no em ve de gust cuinar.

T'IMAGINAVES FA 20 ANYS QUE ARRIBARIES A SER QUI ETS AVUI? ON ET VEUS D'AQUÍ A CINCO O DEU ANYS?

Dubto que hi hagi gaires persones que puguin dir que han arribat a ser el que s'imaginaven 20 anys enrere. En el meu cas, ser professora de ioga no estava en la llista de desitjos ni de possibilitats i no sé on seré d'aquí a cinc o deu anys, no tinc una estratègia de vida i tampoc ho vull. Els meus projectes són a un any vista com a màxim, vull viure el present, gaudir del que he construït, consolidar-ho i evolucionar. L'única cosa segura és que continuaré practicant ioga, tot i que potser d'una altra manera.

**iOGURT ECOLÒGIC**  
INGREDIENTS 100% NATURALS

**LAS 2 VACAS**  
ECOLÓGICO

iOGURT ECOLÓGIC NATURAL 0% M.G.    iOGURT ECOLÓGIC NATURAL    iOGURT ECOLÓGIC AMB NABÍUS    POSTRES ECOLÓGIC DE XOCOLATA



# Pan ecológico: tan sabroso como saludable

*¿Qué tiene el pan que gusta a todo el mundo?*

*Pues que es el resultado de una afortunada combinación de unos sencillos ingredientes (harina, agua, sal y levadura).*

*Y cuando estos son ecológicos el pan obtenido es extraordinariamente sabroso, aromático y mucho más rico en proteínas, fibras y minerales que el no ecológico.*

Mezclando de una forma concreta los ingredientes se consigue una masa que tras la cocción dará lugar al pan. La harina es fruto de la molienda del endospermo del cereal y suele contener gluten (las proteínas responsables de dar plasticidad a la masa y aumentar

su volumen), almidón (proporciona a la masa su estructura semisólida) e hidratos de carbono, lípidos y enzimas. La sal refuerza los sabores y aromas y, aunque no siempre se añade, en Veritas solo utilizamos sales marinas no refinadas.

Sin duda, la levadura es el componente fundamental de la fórmula: un conjunto de microorganismos que se alimentan del almidón y los azúcares de la harina y que durante la fermentación generan etanol (se evapora durante el horneado) y dióxido de carbono

(hace que la masa se hinche y aumente de volumen). Nuestro pan se elabora con masa madre, una pasta de harina y agua que fermenta a causa de las levaduras naturales del cereal y se caracteriza por una fermentación lenta que aporta menos dióxido de carbono y ofrece un pan de sabor algo ácido, muy digestivo y que se mantiene tierno hasta una semana.

**LA SAL REFUERZA LOS SABORES Y AROMAS Y, AUNQUE NO SIEMPRE SE AÑADE, EN VERITAS SOLO UTILIZAMOS SALES MARINAS NO REFINADAS**

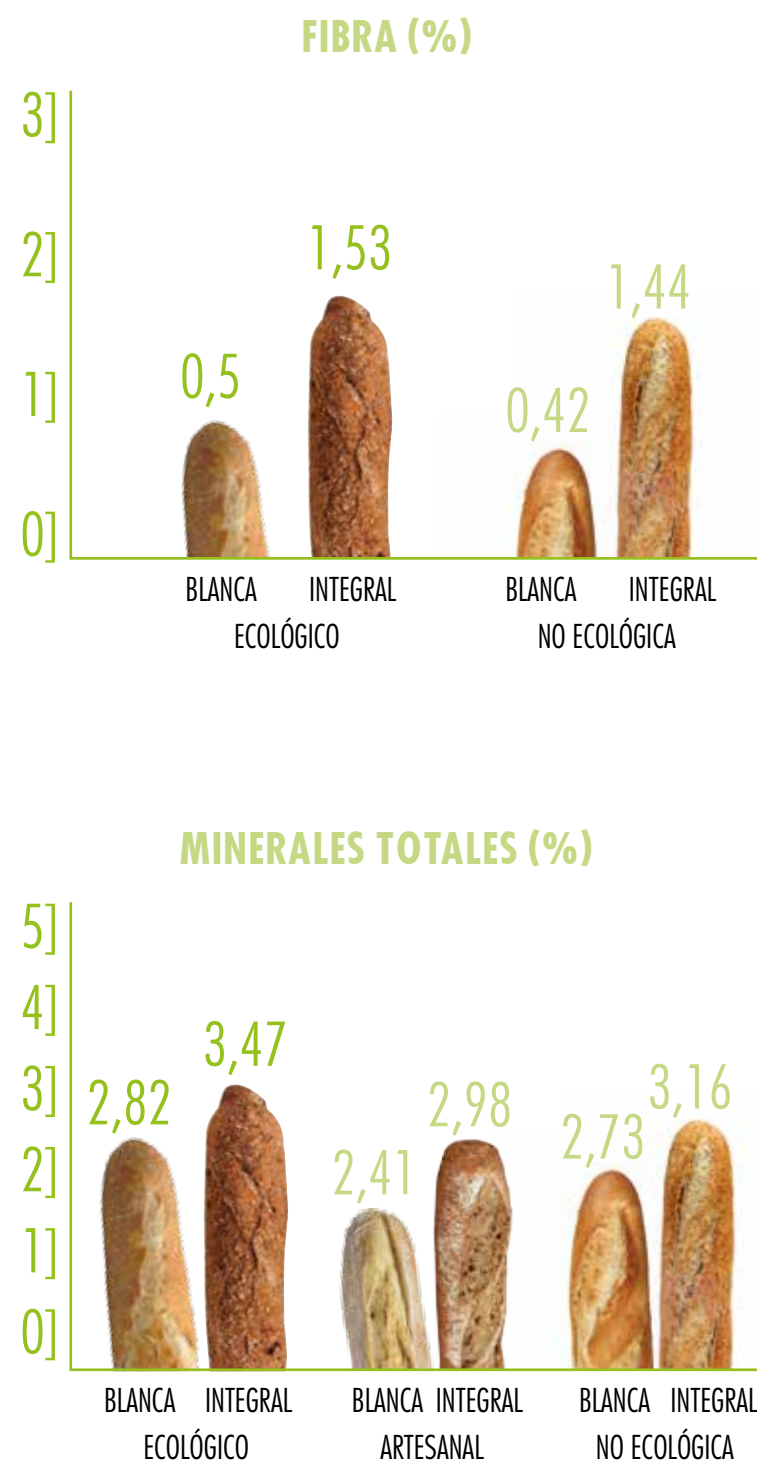




## MÁS FIBRA, MÁS MINERALES, MÁS PROTEÍNAS...

Al comparar el pan ecológico con el no ecológico, queda claro que el primero resulta más beneficioso para el organismo. Para empezar, está totalmente libre de aditivos, mientras que en la elaboración del no ecológico se utilizan enzimas que pueden provocar reacciones de sensibilidad. Igualmente, los pesticidas habituales en agricultura no ecológica se adhieren a la superficie exterior de los granos y como estos son muy sensibles a la acumulación de residuos, los panes no ecológicos acaban concentrando residuos fitosanitarios. Si hablamos de nutrientes vemos que el pan blanco es el que tiene menos fibra (hasta un 3%), mientras que el integral puede tener unas cuatro veces más. En nuestro pan los niveles de fibra son superiores en un 19% para el blanco y en un 6% para el integral. Lo mismo ocurre respecto al contenido mineral: el pan blanco ecológico aporta un 17% más que el blanco artesanal y un 3% más que el blanco industrial; a la vez que en el pan ecológico integral los niveles de minerales superan en un 15% los del integral artesanal y en un 10% los del integral industrial. Finalmente, el blanco ecológico ostenta un 19% más de proteína que el pan industrial y un 2% más que el blanco artesanal.

[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA  
Escuela Técnica Superior de Ingeniería  
Agronómica y del Medio Natural  
Universidad Politécnica de Valencia]



## Beneficios de los alimentos ecológicos

*Cuando nuestra dieta se basa en alimentos ecológicos se reduce el riesgo de enfermedades debido a que contienen menos contaminantes y más antioxidantes y materia seca.*

### LOS VEGETALES CULTIVADOS CON SISTEMAS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA TIENEN UN MAYOR VALOR NUTRICIONAL



Un estudio realizado por la Universidad de Szent István (Hungría) intenta mostrar los beneficios y perjuicios del contenido nutricional diferencial entre la alimentación ecológica y la no ecológica, basándose en los resultados de numerosas investigaciones internacionales.

Sus autores intentan definir la relación entre los sistemas de producción ecológico y no ecológico y el valor nutricional de los productos alimentarios, así como las implicaciones en la salud del

consumidor de unos u otros productos, que podría tener una gran relevancia.

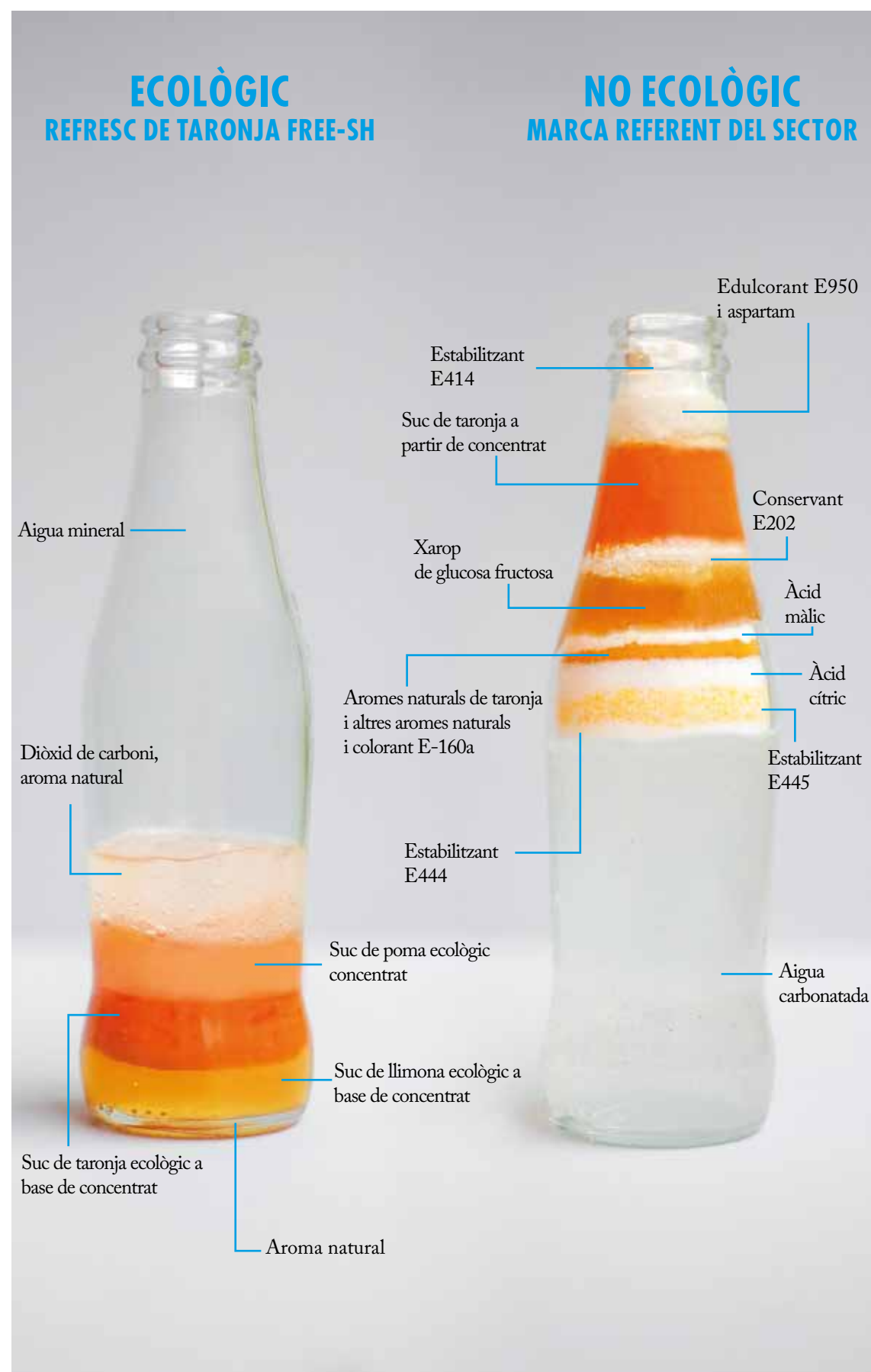
La conclusión es que los alimentos ecológicos contienen una cantidad significativamente superior de ciertos antioxidantes (vitamina C, polifenoles y flavonoides) y minerales, y también un mayor contenido de materia seca que los no ecológicos. Por otro lado, los primeros tienen un nivel más bajo de residuos de pesticidas, nitratos y algunos metales pesados que los segundos. Existe una relación entre los diferentes sistemas de fertilización

y de protección de los cultivos contra las plagas y la composición nutricional de los cultivos.

Por consiguiente, en opinión de sus autores, puede concluirse que los vegetales cultivados con sistemas de agricultura ecológica tienen un mayor valor nutricional (incluyendo antioxidantes) que los obtenidos de manera no ecológica. Además, debido al hecho de que tienen un nivel más bajo de contaminación, el riesgo de enfermedades causadas por la contaminación alimentaria se reduce significativamente.

[CARLOS DE PRADA. Presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental  
fondosaludambiental.org. carlosdeprada.wordpress.com]





## Refresc de taronja Free-sh

### INGREDIENTS

**1] Aigua mineral de deu:** hidrata i aporta minerals. Està considerada, segons l'estudi de l'Agència de Consum d'Àustria, com la millor aigua mineral del país alpi.

**2] Suc de taronja ecològic a base de concentrat (18%)**

**3] Suc de poma ecològic a base de concentrat (10%)**

**4] Suc de llimona ecològic a base de concentrat (1%)**

Els tres aporten al nostre organisme vitamines i antioxidants. Certificats Fair Trade (comerç just).

**5] Diòxid de carboni (0,5%):** conté fines bombolles de diòxid de carboni, que faciliten la digestió.

**6] Aroma natural de taronja**



## veritas IMPRESINDIBLES ESTIU 2018

*A Veritas tenim clar que hi ha un ampli ventall de productes que, en introduir-los a la teva llar, creiem fermament que suposaran grans millores en la teva vida. Amb el propòsit de facilitar-te que els incorporis de manera progressiva, i sempre respectant les necessitats específiques de l'organisme a cada estació, hem creat els imprescindibles: cinc productes excepcionals que t'ajudaran a viure millor. Segurament, alguns ja deuen formar part de la teva dieta; els que no, estarem encantats de descobrir-te'ls.*

### UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES I ACUMULA ECOS

[Entra a l'APP Veritas i localitza el bono.

[Fes la compra a Veritas i, cada vegada que adquireixis un dels imprescindibles, acumularàs 500 ecos.

[Si completes el bono sencer, acumularàs 1.000 ecos extra.

### BONO IMPRESINDIBLES



MIX DE LLAVORS  
amb fruita seca  
Veritas 150 g

QUINOA REAL  
en gra Veritas  
500 g

TOMÀQUET  
DE BRANCA kg

TE KOMBUCHA  
amb magrana  
Karma 500 ml

DESODORANT  
sense perfum  
Viridis 50 ml



Acumula ecos i bescanvia'ls  
per euros de descompte  
en les teves compres!

## Imprescindibles de l'estiu

*A l'estiu, el cos necessita una ració extra d'hidratació i productes lleugers i fàcils de digerir. Els nostres cinc imprescindibles t'ajuden a mantenir l'equilibri sense que amb prou feines te n'adonis.*

### DIGESTIONS LLEUGERES

La calor alenteix les digestions. Dos bons aliats perquè el sistema digestiu funcioni bé són la quinoa i les llavors, molt nutritives i fàcils de digerir.

A més, a l'estiu solem canviar els hàbits alimentaris: mengem més fora de casa i tastem aliments nous. Incorporant a la dieta fermentats com el kombucha, ric en microorganismes vius, protegim la microbiota intestinal i enfortim el sistema immunitari.

### PROTECCIÓ DE LA PELL

A l'estiu la pell ens demana antioxidants, aigua, vitamines i minerals. El tomàquet, per la seva riquesa en licopè, protegeix la pell enfront de la radiació solar. I, a més, ajuda a combatre la mala circulació, un problema que en aquesta estació s'agreuja perquè la calor dilata els vasos sanguinis.

Finalment, hem afegit a la llista un desodorant que transpira, alhora que hidrata i protegeix la pell.





## TOMÀQUET DE BRANCA

Segons The Environmental Working Group (EWG), el tomàquet és una de les fruites i verdures amb un contingut més elevat de pesticides. Com que és una verdura que solem menjar crua i amb pell, és altament recomanable triar-la ecològica.

El tomàquet és l'aliment per excel·lència de l'estiu, ja que tonifica l'estómac, depura el sistema circulatori, estimula la digestió i protegeix la pell dels rajos solars.



## QUINOA

La quinoa és un aliment excepcional a nivell nutricional, ja que és rica en proteïnes d'alt bonor biològic. Ens aporta tots els aminoàcids essencials que necessita el nostre cos, a més de ser una bona font de fibra i minerals com el ferro i el calci.

Fes-la servir per preparar amanides refrescants, saludables i delicioses! Utilitza 1 mesura de quinoa per 1 i ½ d'aigua, bull-la 5 minuts a foc mitjà, redueix el foc al mínim, tapa l'olla i cuina-la durant 15 minuts, fins que l'aigua s'hagi evaporat. Retira-la del foc i deixa-la reposar 5 minuts.



## MIX DE LLAVORS

Riques en omega-3 i 6, minerals, vitamines, fibra i ferro.

Una manera fàcil d'afegir nutrients essencials a la teva dieta. Pots afegir-les senceres a les amanides o moldre-les per millorar-ne l'absorció i potenciar-ne el gust, ja que, en si es trenca el cor de la llavor, surten tots els seus olis a l'exterior.



## KOMBUCHA DE MAGRANA

Has tastat el kombucha? És un refresc probiòtic que regenera la microbiota intestinal, reforça el sistema immunitari i facilita les digestions.

A més de desintoxicar i depurar l'organisme, és una font d'antioxidants.



## DESODORANT

Lliure de parabens, sals d'alumini i triclosan, que inhibeixen la funció corporal normal de sudoració, i fa que la pell no transpiri.

Hidrata, protegeix i elimina la mala olor sense alterar l'equilibri natural de la pell. A més, té propietats astringents i antibacterianes.





**“ACTUALMENT TENIM 11 GRANGES RECUPERADES  
A LES COMARQUES DE GIRONA, ON LES NOSTRES  
GALLINES VIUEN EN LLIBERTAT”**

# Ous de primera

*Recuperar finques tradicionals a punt de desaparèixer i re-convertir-les en granges de producció d'ous ecològics és la filosofia d'Eco's, la més jove de les iniciatives de Montsoliu, una de les empreses col·laboradores de Veritas que treballa per solucionar els problemes de comercialització dels petits productors locals.*





Enginyer agrònom de professió i ecologista convençut, Bernat Farriol ve del sector carni i a poc a poc va anar prenent consciència de la necessitat d'oferir a tothom una alimentació millor. Aquest va ser el germen de Montsoliu, que té com a objectiu, en paraules de Farriol, "fer arribar al consumidor, directament del camp i sense intermediaris, aliments obtinguts de manera artesanal, ecològica i totalment sostenible". Gestionen i controlen tot el procés per garantir la qualitat dels aliments, sempre respectant els ritmes de creixement animal i sense forçar-los. "Al seu moment vam veure que hi havia moltes granges que s'anaven perdent i vam decidir evitar que es malmetés aquesta riquesa local. Ens encarreguem de fer les obres necessàries, demanem els permisos i les posem en funcionament". La primera que van recuperar va ser la Granja Mas Frigola de Forallac, situada al Parc Natural de les Gavarres, al Baix Empordà. Ramader de tota la vida, Salvi Ribas es va veure obligat a abandonar la cria de conills, vedells i porcs. "Vam transformem les naus en desús en galliners ecològics i el mateix Salvi s'ocupa d'administrar la nova explotació". Una altra de les finques és Casa Martís, situada a Esponellà, al pla de Martís, les instal·lacions de la qual, conegudes com Els Hangars, amaguen una història singular: "Es diu així perquè a les naus s'hi van construir avions



6 ous.



de la República. Hem rescatat el caràcter ramader que va tenir durant generacions i avui és un dels seus descendents qui coordina el dia a dia".

## EL BENESTAR ANIMAL ÉS FONAMENTAL

"Actualment tenim 11 granges recuperades a les comarques de Girona, on les nostres gallines viuen en llibertat: cadascuna disposa de 4 m2 per pastar, estan saníssimes i gairebé no es posen malaltes, tot i que si passa es tracten amb teràpies alternatives basades en principis naturals i sense antibiòtics". L'època de posta és crucial i les ponedores disposen d'un lloc còmode i adequat. La conseqüència d'una alimentació cuidada (mengen lleguminoses i cereals ecològics i picotegen en camps sense pesticides) és un ou totalment lliure

de químics, caracteritzat per una clara consistent i aglutinada, un gust fi i un rovell bombat i de color natural. Referent a això, és important destacar que el rovell ecològic és molt més pàl·lid que el no ecològic perquè al pinso que mengen les gallines no ecològiques se li afegeixen colorants perquè el rovell sigui de color groc viu. "Els ous Eco's estan certificats pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica, els recollim diàriament, els envasem a les nostres instal·lacions de Celrà i els enviem a la botiga en un màxim de dos o tres dies, sempre en lots identificats per assegurar-ne la traçabilitat".



# Estrenem obrador!

*A Veritas fem pa de debò, autèntic i ecològic. Seguim pas a pas la recepta tradicional i, a causa de l'augment de les nostres botigues, hem traslladat l'obrador a unes instal·lacions noves i més grans, que ens permetran continuar elaborant el pa de sempre com sempre.*

Diàriament elaborem una infinitat de pans i per proveir còmodament totes les botigues (que ja són 57) ens hem traslladat a un nou espai, amb un disseny que fa possible assumir la creixent producció i mantenir intactes el rigor i la tradició, alhora que ens permetrà treballar noves i innovadores referències, com les pastes fullades per exemple, que ja estem preparant. I també hem ampliat la part destinada al descans dels treballadors. Així ens ho explica Juan Gimeno, responsable de l'obrador.

## Per què el nostre pa és diferent?

El fem amb ingredients de màxima qualitat, sense additius químics i amb cinc vegades menys de llevat que un d'industrial perquè fem servir massa mare. Això implica més feina i hores, les que necessiten els ferments de la massa mare perquè les substàncies de la massa final es transformin en compostos més nutritius i el pa sigui saludable i digestiu.

## Quant de temps fermenta abans d'enfornar-lo?

La massa mare fa dues fermentacions (la primera eleva el pa, la segona predigereix els nutrients) i entre totes dues té lloc la "maduració", que dura fins a 24 hores. Finalment enforem, i obtenint un pa de crosta cruixent i molla aromàtica i esponjosa, que es manté tendre durant dies. En canvi, l'industrial de fermentació ràpida es torna gomós i dur al cap de poques hores i fins i tot pot resultar indigest perquè els bacteris no han pogut descompondre bé els midons.

## Com és un dia qualsevol a l'obrador?

Comencem de matinada, pastant les peces amb massa mare, després d'apartar una porció que alimentem amb farina i aigua perquè fermenti i creixi. Però la feina de forner no s'acaba mai: quan el pa surt per la porta ja ha començat a pastar el pa de l'endemà...



# Clos del Mas

Ecològic i biodinàmic, nascut del respecte per la Natura, de l'amor per la terra i de la passió pel bon vi.





## Cuina d'aprofitament, una iniciativa contra el malbaratament alimentari

*Saludable, sostenible i solidària. Així és Cuina d'aprofitament, una iniciativa pionera que té l'objectiu de lluitar contra el malbaratament alimentari.*

**NOVA IMATGE!  
L'INCORPORAREM  
PROGRESSIVAMENT A LES BOTIGUES**



Aprofitem els aliments que sabem que no es vendran a les nostres botigues, per algun detall del seu aspecte, i elaborem nous productes amb valor afegit, deliciosos i altament nu-

tritius. Així aconseguim oferir un producte fresc i artesà i, alhora, actuem de manera compromesa i responsable contra el malbaratament alimentari. Es tracta de recuperar l'esperit

de les nostres àvies, que inspirant-se en els aliments que tenien al rebost elaboraven receptes d'aprofitament pròpies, uns plats tan bons i nutritius com imaginatius.



D'aquesta manera elaborem totes les nostres receptes d'aprofitament a La Cuina. En el cas del sofregit de tomàquet, per exemple, rebem els aliments de les botigues, seleccionem el que podem aprofitar i ho rentem. Traiem la pell i les llavors del tomàquet, sofregim la ceba amb l'all i hi afegim el tomàquet. Quan la cocció està al punt, embotellem el sofregit, el pasteuritzem a 120° durant tres minuts, l'etiquetem i el tornem a la botiga.

## Fundació Banc de Recursos



*En aquesta secció us anirem presentant les diferents entitats socials amb les quals col·laborem. Comencem amb la Fundació Banc de Recursos, que a través de Pont Alimentari ens ajuda a gestionar la relació amb les entitats adherides fent d'enllaç entre aquestes últimes i Veritas.*

### Quina és la missió de l'entitat?

Fundació Banc de Recursos és una entitat social i mediambiental especialitzada en la reutilització i l'aprofitament alimentari. Gestionem ofertes de materials, equipaments i aliments (frescos i cuinats) d'empreses i els redistribuïm a col·lectius necessitats per reduir el desaprofitament i fomentar la justícia social. Un dels nostres trets distintius és treballar en xarxa, tal com es fa en dos dels nostres principals projectes: Pont Solidari i Pont Alimentari.

### En què consisteixen els seus principals reptes?

L'objectiu primordial és que les empreses facin un pas més en la seva política de responsabilitat social. Les ONG generem un benefici social clar, però no sabem traduir-lo en un valor econòmic i per això sovint no es valora.

### Com és la col·laboració amb Veritas?

Veritas ens proporciona les minves d'aliments i, a través de Pont Alimentari, les derivem cap a entitats socials que les aprofiten. És una relació extraordinàriament positiva no només per la qualitat dels productes que oferim a persones necessitades, sinó també per l'interès real que la companyia té perquè el projecte funcioni. És, sens dubte, un gran exemple de treball que genera un benefici social per a tots, econòmic i mediambiental.

### Per quin motiu les empreses haurien d'animar-se a cooperar amb una entitat social?

Sempre hi ha reptes comuns i, quan la col·laboració flueix, les dues parts hi surten guanyant.

## VERITAS PEL MALBARATAMENT ALIMENTARI ZERO



DONACIONS TOTALS 2017 **489.688 €**

**PONT  
ALIMENTARI**



## Treballem per ser millors per al món

*Fa temps, Joan Melé, l'aleshores sotsdirector general de Triodos Bank, banca ètica que només finança iniciatives que respecten la natura, em va dir que, si les empreses bones s'ajunten, seran més fortes. I això és una cosa que he compartit en tot el que faig.*

I a Veritas, no només oferim l'alimentació més saludable per a les persones, sinó que també tenim en compte la nostra activitat: com ens relacionem amb els nostres proveïdors, veïns, clients i treballadors. Perquè ens preocupa el malbaratament alimentari, la nostra petjada de carboni, les cinc enormes illes de plàstic als oceans, el desglaç dels pols i la desaparició de les barreres de corall més importants del món a causa de les altes temperatures de les aigües australianes.

I estem molt orgullosos del nostre full de ruta. No deixem que només sigui la facturació la que creixi, sinó que fomentem el creixement de la cura de la societat i del medi ambient.

Actuem per oferir-te un món millor on viure

Des del 2016, la nostra llum prové de fonts renovables, la qual cosa ens ajuda, entre moltes altres accions, a reduir la nostra petjada de carboni en més d'un 24%.

A més, treballem amb més de 40 entitats socials acostant una alimentació més saludable a col·lectius desfavorits.

També formem part del moviment B Corp, empreses que no persegueixen únicament finalitats econòmiques, sinó que també assumeixen un compromís social, ambiental i de transparència. No parlem de les empreses més grans segons Forbes, sinó de les millors empreses per al món. Empreses que tenim com a objectiu causar un veritable impacte que beneficiï igual l'empresa i la societat.

Empreses com Patagonia, referent en la sostenibilitat i traçabilitat de la seva cadena de proveïdors; Holaluz, que acosta a les llars l'energia neta provinent de fonts renovables; 1000 Friends, l'agència guardonada per l'ONU per la seva tasca en la comunicació de la responsabilitat social; Flor de Doñana, el nostre company de viatge, que entén l'agricultura ecològica com a forma de

vida; Mud Jeans, els proveïdors dels davantals del nostre equip, amb els quals estalviem 1.600 litres d'aigua per l'ús de cotó reciclat.

I compartim també el que diu Josep M. Batalla, fundador de 1000 Friends, "ara com ara reduir les emissions de CO<sub>2</sub>, posar menys sucre al que mengem, eliminar l'ús de transgènics, establir polítiques d'igualtat, eradicar l'esclavitud, infantil, no desforestar, no abusar de ramaders i agricultors, no contaminar aqüífers, fer el bé social ja no és activisme social, és el que toca!".

La primera setmana de juny celebrarem la primera Setmana de la Sostenibilitat a Veritas. Una setmana per inspirar, sumar i aprendre.

I res millor que fer-ho junts! Estigueu atent a les nostres xarxes i t'anirem informant.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]



# Aquest és el nostre paper.



Aquesta revista està fabricada amb paper de boscos vells, que ja no capturen CO<sub>2</sub>, 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.

— DEL 4 AL 9 DE JUNY —

## SETMANA DE LA SOSTENIBILITAT

La responsabilitat social i la sostenibilitat formen part de l'ADN de Veritas i estan presents en totes les nostres activitats, processos, tasques i formes de relació amb els nostres diferents col·laboradors.

**Reserva't la data!**

**Triant Veritas decideixes el món en què vols viure.**





## COSES BONIQUES QUE PASSEN A TERRA VERITAS

# Alimentar cos i ànima

Dissabte al matí. Ens trobem per viure unes hores de calma, connexió i diversió.

Comencem amb una sessió de ioga. Moure el cos. Estirar-lo. Sentir-lo. Connectar amb la respiració. Lliurar-nos-hi. Abraçar la vida, tan complexa, tan senzilla.

I tot seguit, gaudir d'un deliciós i creatiu brunch.

Conèixer-nos una mica millor. Mirades i somriures còmplices. Conversar i riure.

Compartim moments de debò. Moments que ens nodreixen en tots els sentits.

**T'esperem el pròxim dissabte 16 de juny per a una nova experiència creada per a tu.**

[CARLOTA CLOSAS. Responsable de Terra Veritas]

# terra. veritas

APUNTA-T'HI AL NOSTRE  
**WWW.TERRAVERITAS.ES**

C/ Diputació, 239-247. Barcelona



# Un regal per a tu

Perquè sense tu Terra Veritas no seria possible, hem preparat un petit regal: un e-book gratuït en què t'oferim receptes per cuidar-te, estimar-te i nodrir-te de debò.

**A l'e-book *Receptes per cuidar-te* trobaràs més que receptes... Són rituals per nodrir-te i regenerar-te.**

Apaga el mòbil, posa't una música que t'agradi, relaxa't. És hora de cuinar-te alguna cosa bona, que et nodreixi, de debò. Serveix-ho en un plat bonic, aquell que vas comprar amb tota la il·lusió. Vesteix la taula amb alguna flor, o encén una espelma. És el teu moment. Gaudeix-lo.



Descarrega-te'l de manera gratuïta a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)



## ACTIVITATS DE JUNY

Dimarts 5

TAULA RODONA SOBRE SOSTENIBILITAT

Horari: 11.00 h - 13.00 h

Gratuït

Dilluns 11

AUTOPRÀCTICA DE IOGA PER A LES VACANCES

Fernanda Montoya

Horari: 18.30 h - 20.00 h

20 €

Dimarts 12

RECEPTES RÀPIDES I DELICIOSES AMB UTENSILIS I TÈCNiques SALUDABLES

Cristina Manyer

Horari: 18.30 h - 20.30 h

25 €

Dimecres 13

FESTA SEN: CELEBRA ELS CINC ANYS DEL PROJECTE DE NURIA ROURA

Horari: 18.30 h - 20.00 h

5 €

Dijous 14

ORGANITZA'T I GAUDEIX: CUINA UN MATÍ PER A TOTA LA SETMANA

Chloé Sucrée

Horari: 11.00 h - 13.30 h

39 €

Divendres 15

M'ALLIBERO DEL SUCRE: TIPS I RECEPTES INFALIBLES PER NO TROBAR-LO A FALTAR

Gina Estapé

Horari: 11.00 h - 13.30 h

25 €

Dissabte 16

DONA PRESENT | IOGA, BRUNCH, ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Tamara Franco i Marta Galpe

Horari: 10.00 h - 14.00 h

55 €

Dilluns 18

SNACKS SUPERNUTRITIUS PER EMPORTAR-TE AQUEST ESTIU

Mireia Anglada (El Granero)

Horari: 18.00 h - 20.00 h

20 €

Dilluns 25

MANTEGA DE KARITÉ: UN REGAL PER AL COS.

APRÈN A UTILITZAR-LA PER FER ELS TEUS PROPIS COSMÈTICS NATURALS

Joan Cano (Mon)

Horari: 11.00 h - 13.00 h

20 €

Dimarts 26

CUINA MEDICINAL I TRACTAMENTS NATURALS PER A LA PELL

Alf Mota

Horari: 11.00 h - 13.30 h

30 €

Dimecres 27

SOPARS LLEUGERS, NUTRITIUS I DE COLORS PER A L'ESTIU

Astrid Barqué (Lecreuset)

Horari: 18.00 h - 20.00 h

15 €

Dijous 28

FARMACIOLA NATURAL PER DOMIR BÉ

Marta Marcé

Horari: 11.00 h - 12.30 h

20 €

## ACTIVITATS DE JULIOL

Dimarts 3

ALIMENTA ELS SENTITS. FOTOGRAFIA, ESTILISME I CUINA NATURAL

Alf Mota i Bea Botaya

Horari: 11.00 h - 14.00 h

39 €

Dijous 5

PREPARA EL TEU PROPÍ KIT DE COSMÈTICA I HIGIENE NATURAL PER A LES VACANCES

Joan Cano (Mon)

Horari: 11.00 h - 13.00 h

● Xerrada/Conferència ● Curs/Seminari ● Esdeveniment especial ● Taller de cuina ● Taller de benestar

En tots els tallers de cuina es tasten els plats que es preparen.

Ja pots consultar la programació a través del web [www.terraaveritas.es](http://www.terraaveritas.es) i reservar plaça per a l'activitat que t'interessi.

En totes les activitats, lliurem un val de 5 € per utilitzar a les nostres botigues.

## CURSOS D'ESTIU

Si ets dels que et quedes a Barcelona durant el mes de juliol, atenció perquè **hem preparat per a tu quatre cursos molt complets perquè puguis millorar la salut mentre aprens, cuines i coneixes gent nova.**

Et presentem quatre cursos intensius de temàtiques diferents però que coincideixen en el plantejament: tots

## LA DONA QUE HI HA DINS TEU

amb Natalia Restrepo

Et presentem un curs molt especial. Durant tres dies farem una profunda immersió en el nostre cos i aprendrem claus per cuidar l'energia femenina i la salut, i potenciar la dona creativa que portem dins. Compartirem temps de qualitat entre dones. Escoltar i sentir que totes tenim moltes coses en comú és una de la clau d'aquest intensiu sanador en què farem remeis casolans, massatges, cercles de dones i plats deliciosos per a nosaltres.

CURS DE TRES SESSIONS: 28, 29 I 30 DE JUNY

## GOOD FOOD. POSA'T EN MARXA I VIU UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE!

amb Marta Vergés i Cristina Gual

Som més del que mengem, només ho has de descobrir. L'equip de Kalegria t'ajudarà a explorar la teva relació emocional amb el menjar i a fer el canvi definitiu a una alimentació saludable.

CURS DE DUES SESSIONS: 13 I 14 DE JULIOL

estan pensats perquè puguis aprendre i **fer canvis reals cap a un estil de vida més saludable, conscient i en connexió amb tu mateix i l'entorn.**

Combinarem una part de teoria, preparada amb dedicació i passió pels nostres professionals, amb una part de pràctica perquè puguis viure i experimentar per tu mateix tot el que aprenguis.

## ALIMENTACIÓ, CONSCIÈNCIA I MEDICINA ORIENTAL

amb Mireia Anglada i Alf Mota

El que mengem així com la manera com transformem els aliments influeixen tant en la salut física com en el nostre estat emocional i en la manera com ens relacionem amb l'entorn. Partint d'unes bases dietètiques sòlides et convidem a aquesta aventura de set sessions que t'ajudarà a tenir una relació més sana i positiva amb tu mateix, amb el que t'envolta i amb l'art de cuinar i menjar amb atenció, en l'aquí i l'ara.

CURS DE SET SESSIONS: 2, 3, 4, 5, 6, 9 I 10 DE JULIOL EN HORARI DE 16 H A 20 H

## ESTIL DE VIDA AIURVÈDIC

amb Fernanda Montoya

En aquest curs aprendràs a construir un estil de vida basat en la saviesa de l'aiurveda, que requereix conèixer el funcionament dels elements del cos i la ment, les seves qualitats i les energies que influeixen en la salut i el benestar. D'aquesta manera desenvoluparàs el teu màxim potencial i donaràs en totes les àrees de la vida el millor de tu mateix.

CURS DE CINC SESSIONS: 11,13,14,16 I 17 DE JULIOL EN HORARI DE 17 H A 20 H





## CAFÈ DE COMERÇ JUST TIERRA MADRE

Continuant amb l'aposta pel consum conscient i responsable, incorporem a les nostres botigues el cafè de comerç just Tierra Madre d'Oxfam Intermón. Un cafè molt mescla (aràbiga, robusta), conreat, cuidat i recol·lectat per cooperatives de dones d'Uganda i Nicaragua. Dones que, gràcies a aquest projecte, estan guanyant autonomia a la família i a la comunitat.



## PURÉ D'ACAÍ I POLPA DE COCO CONGELATS

L'acaí és una fruita que es conrea al Brasil i és tan fràgil que només es consumeix a Europa en forma de purés congelats o pólvores deshidratades. Molt semblant al nabiu, conté set vegades més antioxidants que aquest. La marca Amazonia ens acosta un puré d'acaí collit a mà, procedent de cultius sostenibles. A més, també ens ofereixen una novetat molt original: polpa de coco congelada, que destaca per la seva cremositat i per ser font de fibra i potassi. Gaudeix d'aquests productes presentats en sobres individuals per preparar-te deliciosos bols i batuts!



## BEGUDA D'ARRÒS AMB AVELLANA LA FINESTRA SUL CIELO

Aquesta beguda vegetal és ideal per al berenar dels més petits perquè està lliure de gluten i de sucre. S'endolceix amb xarop d'arròs i el gust dolç es complementa amb un deliciós toc d'avellana.



## CAFÈ I BATUT DE XOCOLATA TAKEAWAY

La marca Alternativa 3, coneguda per la seva tasca de comerç just, et presenta la seva última novetat: cafè i batut de xocolata per emportar-te, en un envàs de cartró totalment innovador.



## GOFRES LATOUR

Deixa't portar per la temptació d'una deliciosa gofre artesanal i gaudeix de les varietats que et proposa la marca Latour: al natural o recobertes de xocolata. Especialment pensades per a berenars takeaway, pel seu pràctic format.



## AMPLIEM LA GAMMA DE COSMÈTICA

Gràcies a Santé arriben la nova crema de mans en format familiar, elaborada a partir d'extractes antioxidants del goji, que hidrata intensament; la loció corporal amb dispensador, elaborada amb extractes fruiters procedents de la llimona i de la pinya, i un condicionador que aporta lluentor i elasticitat als teus cabells.

I la marca Logodent et proposa els seus nous dentífrics antiplaca (combaten eficaçment la placa i les càries) i blanquejants (aporten una neteja suau i un emblanquiment gradual).



## MINIHAMBURGUESES DE LLEGUMS

Descobreix una manera divertida i diferent de menjar sa amb les noves minihamburgueses amb base de llegums de la marca Germinal. Elaborades a partir de mongetes negres i cigrons, gaudeix del seu sabor deliciós i de la seva textura suau; ideals per incorporar als àpats dels més petits.



## RAVIOLIS DE LLEGUMS

Llancem un producte totalment revolucionari, el primer del mercat: raviolis de llegums Veritas. Pasta fresca elaborada a partir de llegums 100%, sense base de blat. Resulten una gran font de proteïna i fibra, i et resoldran molts àpats, ja que no trigaràs més d'un minut a bullir-los, o dos si els fas a la paella amb fons de salsa. Tria el gust que més t'agradi: raviolis de lleties vermelles farcits de tofu o raviolis de pèsols farcits de verdures!



## MINICOOKIES SENSE GLUTEN

Amb l'objectiu d'ampliar l'oferta de productes sense gluten i ecològics a un preu accessible, hem incorporat a les nostres botigues les noves minicookies sense gluten Veritas. Elaborades amb oli de coco i avellanes, rics en greixos saludables, i endolcides amb xarop d'atzavara, que redueix l'índex glucèmic de la recepta.



## PESTO GENOVÈS

La veritat és que un bon pesto genovès és capaç d'alegrar qualsevol plat de pasta, però de vegades no disposem de prou temps per preparar-lo a casa. De manera que, amb la voluntat d'oferir-te solucions pràctiques i saludables, llancem la salsa de pesto Veritas, elaborada seguint la recepta tradicional genovesa: alfàbrega, pinyons, ametlles, oli de gira-sol i oli d'oliva. I, amb el gran valor afegit que es produeix en un centre que integra persones amb discapacitat.



## IOGURTS AMB MIX DE LLAVORS

Seguim ampliant la gamma de iogurts marca Veritas. En aquesta ocasió, amb els iogurts de llavors. Contenen xia, lli, gira-sol, rosella i sèsam, que contribueixen al benestar intestinal, alhora que aporten un alt contingut d'àcids grassos omega-3. Els nostres iogurts s'elaboren de la manera tradicional, a partir de llet fresca de vaca i cabra criades en condicions de producció ecològica.



## GASPATXO VERITAS, LA RECEPTA TRADICIONAL

El temps ens acompanya a gaudir cada vegada més de plats lleugers i refrescants, com el gaspatxo. Per elaborar-lo hem recorregut a la recepta tradicional mediterrània, amb les verdures que ens ofereix la natura: tomàquets, pebrots, cogombres, alls, aigua, oli d'oliva verge extra, vinagre de vi i sal. Totes les verdures estan conreades de manera ecològica i collides al punt òptim de maduració al sol, cosa que els confereix un gust espectacular, així com la garantia que els seus nutrients estan intactes.





## ÉS TEMPS DE ...



Carbasso



Albercoc

# [Tomàquet

Al seu hort ecològic de Camarles (Tarragona) **Carme Martí** conrea més d'una dotzena de varietats d'aquesta hortalissa ideal per a amanides, salses i guarnicions.

El tomàquet és ric en licopè, un valuós antioxidant que s'assimila millor si s'acompanya d'un greix saludable, com l'oli d'oliva.



## BRUSCHETTA AMB TOMÀQUET AI FORN I TÀPERES

*Un entrant tradicional d'origen italià molt saludable que té com a secret la qualitat i l'autenticitat dels seus ingredients bàsics: pa artesà, tomàquets frescos, oli d'oliva verge extra...*

### INGREDIENTS

- 20-25 tomàquets cirerol Carme Martí
- 4 llesques de pa d'espelta integral
- 1 alvocat
- Formatge de cabra Bee
- Un grapat de tàperes
- Alfàbrega fresca
- Fulles d'enciam
- Pebre negre
- Orenca seca
- Sal rosa de l'Himàlaia
- Oli d'oliva verge

### ELABORACIÓ

- 1] Encén el forn a 180 °C i mentre s'escalfa, renta i asseca els tomàquets i reserva'ls.
- 2] Folra una safata de forn amb paper de cuina. Col·loca-hi els tomàquets i condimenta'ls amb una mica de sal, pebre negre acabat de moldre, orenca i un rajolí d'oli d'oliva. Cou-los durant uns 30 minuts o fins que estiguin fets.
- 3] Torra les llesques de pa: les pots fer a la graella del forn amb una mica de romaní, oli i sal. Quan estiguin llestes posa-hi per damunt el formatge de cabra tallat en tires primes perquè es fongui lleugerament.
- 4] Munta la bruschetta afegint una mica d'alvocat tallat en tires, els tomàquets rostits al forn, les tàperes, l'alfàbrega fresca i les fulles d'enciam.
- 5] Finalment, tira-hi una mica d'oli i pebre negre acabat de moldre o, si ho prefereixes, una mica de xili en escates.



[GREEN MAMA. [www.greenmama.es](http://www.greenmama.es)]



# La terra et retorna tot allò que li dones

Només si cuidem la terra  
podem treure'n el màxim profit.  
Viña Pomal Ecológico és el resultat  
de més de 100 anys estimant-la.

**VIÑA POMAL**  
*Digue'm clàssic.*

vinapomal.es



# Treu partit a les mongetes tendres!

*Es poden cuinar en guisats, sopes o cremes, i només bullides i regades amb un bon oli d'oliva ecològic d'extracció en fred es converteixen en la més deliciosa de les menges.*

Les mongetes tendres són el símbol de la Nouvelle Cuisine, un moviment que ha revolucionat l'alta cuina francesa i la de tot el món gràcies a la simplicitat d'una amanida cruixent de mongetes tendres i cedint el protagonisme als aliments frescos i a les cocions curtes. Tot això amb la finalitat de preservar els nutrients i el gust original del bon producte de mercat.

Abans de cuinar les mongetes, cal rentar-les i retirar-ne les puntes amb les mans o un ganivet i tot seguit, amb la punta d'un ganivet ben afilat o un pelador de verdures, es treuen els brins (els fils de fibra que tenen als laterals). No és aconsellable menjar-les crues, ja que contenen una substància anomenada faseolina, que pot resultar una mica tòxica, però que desapareix quan es cuinen. Poden ser tant un entrant com un acompanyament i la millor època per consumir-les és de finals d'abril a mitjans d'octubre.



Noodles d'arròs amb mongetes tendres. La recepta a l'app Veritas ]



**[ALF MOTA. CUINER I PROFESSOR DE CUINA SALUDABLE I TERAPÈUTICA]**

## BULLIDES

Deixa que bullin 10 minuts amb un polsim de sal marina i talla la cocció submergint-les en un bol amb aigua freda i retirant-les immediatament. Prepara-les senceres o tallades en diagonal, a mode de juliana gruixuda, i recorda que si les trossegues amb les mans s'oxidaran menys.

## AL VAPOR

Fes-les al vapor entre 5 i 7 minuts i condimenta-les amb una vinagreta o una salsa lleugera de iogurt o tahina. Guarda l'aigua de la cocció per preparar un brou o una sopa.

## SALTADES

Escalda-les uns 5 minuts; salta-les durant 4-6 minuts amb all i/o gíngebre fresc picat, vi blanc o sake, ou o tofu fumat o tempeh de cigrons, i salpebra-les (o bé afegeix-hi salsa de soja al final). Completa-les amb una picada de fruita seca o gomasio amb cúrcuma.

## DESHIDRATADES

Prèviament greixades, enfora-les a 180 °C uns 25 minuts, remenant de tant en tant fins que estiguin crocants. Escampa-hi all en pols o una altra espècie i tindràs un saludable refrigeri.

**MIGUEL TORRES Chile**

## Las Mulas

Una visión del pasado para cambiar el futuro.

En el Valle de Curicó, Chile, nace nuestro vino orgánico Las Mulas. Un reflejo de nuestra pasión por la naturaleza y preocupación por el medio ambiente. Nuestra fiel compañera, la mula, nos acompaña en largas caminatas por las escarpadas cumbres de los Andes.

[f Miguel Torres Chile](#)
[@migueltorresCL](#)
[@migueltorreswines](#)

WINEinMODERATION.eu  
EL VINO SOLO SE DEBE FRUSTRAR CON MODERACIÓN

www.migueltorres.cl



# Els (molts) usos de l'oli de coco

*L'oli de coco és un greix d'origen totalment vegetal amb propietats antioxidants, amb un gust dolç i tropical que combina a la perfecció amb qualsevol aliment.*

Tria sempre oli de coco verge ecològic obtingut a baixa temperatura. Normalment, el refinat es processa amb substàncies químiques que poden ser perjudicials. A l'estiu el trobaràs líquid i a l'hivern sòlid, el motiu és que el seu punt de fusió se situa en 25 °C. Per això quan fa calor és aconsellable guardar-lo a la nevera.

## RECEPTES AL FORN, A LA PLANXA...

Es pot fer servir en receptes al forn, en què la temperatura no altera l'estabilitat del greix. Si l'utilitzes en una planxa o paella procura que no fumeigi perquè se n'alteraria l'estructura i no seria tan saludable. Igualment, és perfecte per cuinar verdures, sempre a baixa temperatura, la qual cosa permet absorbir millor els seus antioxidants.

## BOMBONS, GELATS I BARRETES ENERGÈTIQUES

En fred és perfecte per elaborar barretes energètiques o bombons. Escalfa'l al bany maria perquè es desfaci, barreja'l amb els ingredients que vulguis (cereals inflats, fruita seca, xocolata) i posa'l a la nevera o al congelador per-

què se solidifiqui. També serveix per donar textura a bases de gelats, tot i que és millor no passar-se perquè la textura final no sigui massa tova.

## SALSES MOLT ESPECIALS

Afegit a una salsa (freda o calenta) en potencia extraordinàriament el gust. I combinat amb algun cítric (llimona, taronja), la salsa resulta més lleugera en boca. Així mateix, el pots fer servir per donar un toc diferent a les maioneses substituint una mica d'oli de girasol per oli de coco.

▶ Oli de coco. Tècniques de cuina. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

**MIREIA ANGLADA.**  
Cuinera professional

Broquetes de pollastre, coco i sèsam.  
La recepta a l'app Veritas



1] Oli de coco verge.  
Veritas. 270 ml

## Bio Hamburguesas de Verduras y Legumbres

100% Vegetales y Ecológicas

Descubre nuestras tres variedades **libres de trigo y soja**. Son la combinación perfecta para un aporte extra de fibra y proteína vegetal.

**¡Una manera fácil de comer algo rico, cuidándote por dentro al mismo tiempo!**

LENTEJA ROJA Y CHÍA    KALE Y QUINOA    AZUKIS Y CÁÑAMO

[www.biogra.bio](http://www.biogra.bio)



▶ La recepta a l'app Veritas

## Remenat de tofu amb tomàquets cirerols



*Una recepta simple i senzilla que és l'alternativa perfecta a uns ous remenats. El tofu aporta la proteïna completa, vegetal en aquest cas, i els tomàquets cirerols li donen el toc mediterrani.*

### INGREDIENTS

- 250 g de tofu
- 150 g de bolets xiitake
- 7 tomàquets cirerols
- 2 i ½ cullerades de tomàquet fregit
- 1 i ½ cullerada petita de ceba en pols
- 1 cullerada petita d'all en pols
- 1 cullerada petita d'orenga
- ½ cullerada petita de cúrcuma
- Julivert fresc
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge extra

### ELABORACIÓ

- 1] Trosseja els bolets i salta'ls en una paella amb una mica d'oli.
- 2] Afegeix-hi una mica més d'oli i els tomàquets cirerols partits per la meitat. Cuina'ls fins que comencin a daurar-se.
- 3] Afegeix-hi el tofu, prèviament escorregut i esmicolat, i cou-lo 10 minuts a foc lent, remenant de tant en tant.
- 4] Incorpora-hi el tomàquet fregit i les espècies i sofregeix-ho durant un parell de minuts més. Serveix-ho immediatament.

Per saber-ne més  
Dimecres 27. SOPARS LLEUGERS, NUTRITIUS I DE  
COLORS PER A L'ESTIU. Astrid Barqué (Lecreuset)  
Horari: 18.00 h - 20.00 h. Preu: 15 €  
RESERVA a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)



Tofu natural. 200 g

[DELICIAS KITCHEN]



**Gazpacho**  
**BIO SABOR**  
FET AMB VERDURES DE LA MÉS ALTA QUALITAT



**Bio**  
**Sabor**

Tlfn: 950 700 100  
[www.biosabor.com](http://www.biosabor.com)

Ctra. San José, km 2. 04117 SAN ISIDRO DE NIJAR (ALMERÍA)



# Mascarilla de arándanos frescos

*Esta mascarilla te ayudará a limpiar los poros en profundidad, además de aportarte antioxidantes que te ayudarán a regenerar la piel. Equilibra, desinflama y calma, dejando la piel fresca e iluminada.*

1] Cocina al baño maría 2 cucharadas pequeñas de aceite de coco, sin que llegue a hervir.

2] Coloca en el vaso de la batidora 2 puñados de arándanos frescos, 2 cucharadas soperas de arcilla verde, 2 cucharadas soperas de harina de arroz, 2 cucharadas pequeñas de yogur natural y 2 cucharadas pequeñas de agua de rosas.

3] Añade el coco líquido y bate.

**Aplicatela al momento durante 20 minutos y retírala con agua templada. Puedes utilizarla cada semana.**



► Mascarilla de arándanos frescos. The Beauty kitchen. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

Per saber-ne més  
Dijous 5 de juliol. PREPARA EL TEU PROPI KIT DE COSMÈTICA I HIGIENE NATURAL PER A LES VACANCES.  
Joan Cano (Mon). Horari: 11.00 h - 13.00 h.  
RESERVA a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

[MAMITABOTANICAL]

# Quadern de notes

## Materials:

- 1 caixa de spelt flakes Veritas
- Regle
- Tisoires
- Cúter
- Punxó
- 10 folis de colors
- Plantilla geomètrica
- Guillotina
- Fil de ganxet
- Superfície de tall
- Bolígraf

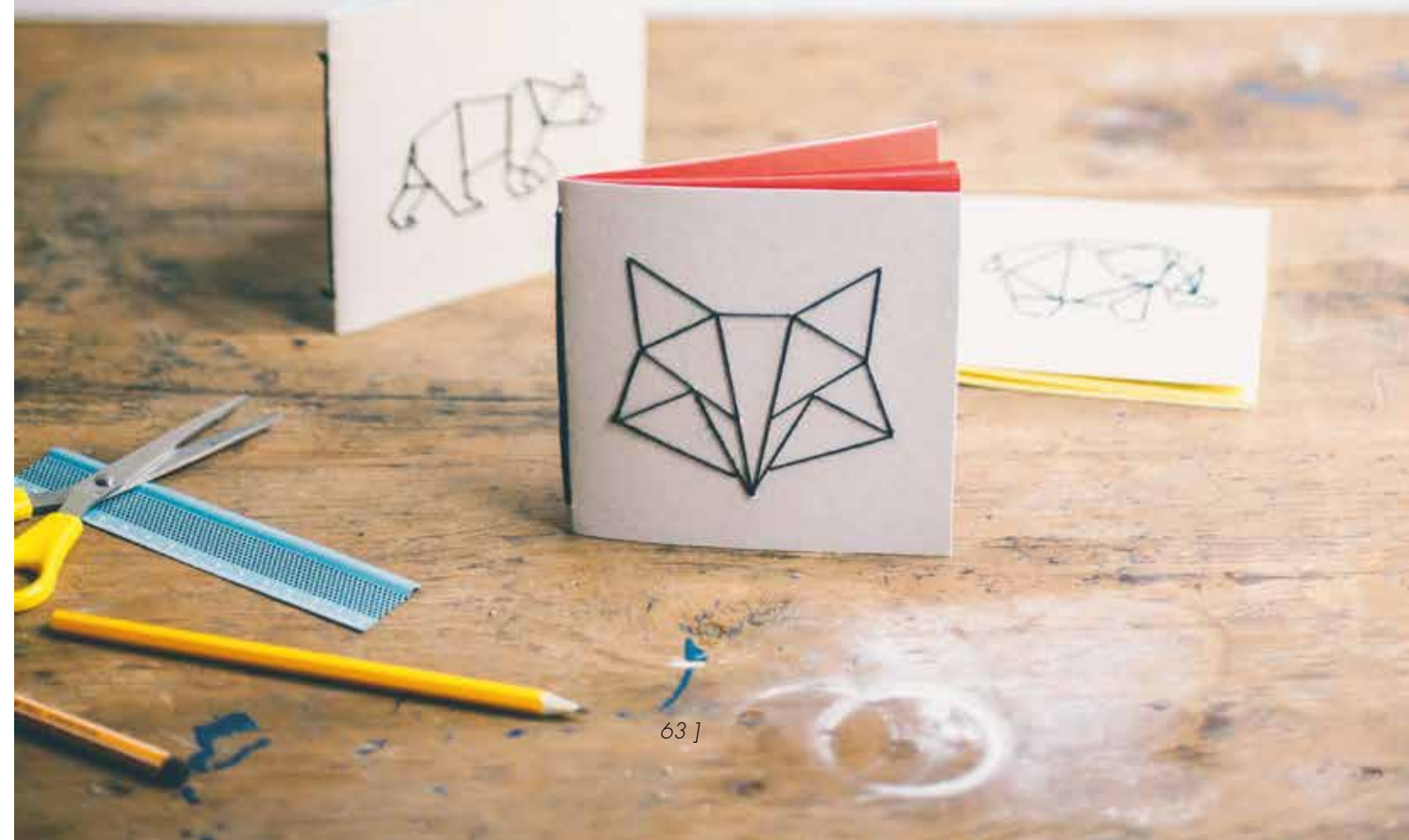
## Instruccions:

- 1] Talla els folis a una mida de 13 x 26 cm.
- 2] Talla el cartró de l'envàs a la mateixa mida que els folis.
- 3] Doblega els folis i el cartró per la meitat.
- 4] Fes dos forats al lloç amb el punxó.
- 5] Posiciona la plantilla sobre el cartró que utilitzaràs de portada de la llibreta. Repassa el dibuix amb el bolígraf per marcar-lo en el cartró.
- 6] Talla el fil i broda el cartró seguint les línies de la plantilla.
- 7] Cus els fulls a la portada pels orificis que haves creat amb el punxó.
- 8] Repassa les vores de la llibreta amb el cúter per igualar les mides.



► Quadern de notes. Upcycling. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]





# Menú antiestrès

Amb aliments rics en magnesi, que reforcen el sistema nerviós i protegeixen el sistema immunitari.

▶ Hamburguesa de polenta i verdures. La recepta a l'app Veritas



[DILLUNS

DINAR

[Amanida d'espínacs, nous, figues seques i formatge feta  
[Filets de pit de pollastre amb salsa de iogurt de coco i curri

SOPAR

[Hummus de mongetes blanques i remolatxa amb pipes de carbassa i bastonets vegetals (api, pastanaga, nap...)

[DIMARTS

DINAR

[Macarrons integrals de civada amb salsa pesto i clorel·la  
[Salmó marinat amb arròs integral, pasta d'alvocat i alga arame

SOPAR

[Amanida mesclum amb maduixes, formatge de cabra i llavors de gira-sol  
[Hamburguesa de polenta i verdures

[PER ESMORZAR:

[Suc verd  
[Cereals integrals amb panses i nous  
[Beguda de soja amb cacau en pols

A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Batut de beguda de civada, plàtan, canyella i germen de blat  
[Un grapat de festucs i ametlles

[DIMECRES

DINAR

[Amanida de kale, quinoa i azukis  
[Tempeh amb ceba macerat amb salsa de soja i sèsam

SOPAR

[Rotllets de carbassó farcits de tofu sedós, pinyons i mel  
[Musclos al vapor amb salsa verda de julivert

[DIJOUS

DINAR

[Fideus soba amb cacauets i tomàquet sec  
[Bistec de vedella a la planxa amb xips de kale

SOPAR

[Sopa d'ortiga amb crostonets de pa de sègol  
[Ous durs farcits de tonyina i maionesa de soja

[DIVENDRES

DINAR

[Crema de verdures amb llavors de lli  
[Tofu amb salsa de pastanaga

SOPAR

[Entrepà de pa alemany amb alvocat, tomàquet, pernil dolç i germinats

[CONSELLS:

[En la teva dieta no pot faltar el magnesi: és un mineral imprescindible per al bon funcionament dels músculs i el sistema nerviós que ajuda a disminuir el cansament i la fatiga i contribueix a millorar l'estat d'ànim. També intervé en el manteniment d'ossos i dents i actua sobre el sistema immunitari.  
[Si ets esportista d'alt rendiment, diabètic o tens propensió a tenir migranyes, has de saber que els teus nivells de magnesi podrien estar compromesos. En la dieta no et pots deixar verdures de fulla verda, llegums, fruita seca, llavors, cacau, làctics i cereals integrals (germen de blat).  
[A més de la seva presència en aliments, pots prendre magnesi en forma de clorur de magnesi, carbonat de magnesi o llet de magnèsia (hidròxid), que habitualment s'utilitzen per tractar trastorns intestinals (acidesa) i restrenyiment.



# Menú saludable per aprimar-te

Amb àpats saciants i equilibrats per perdre pes sense passar gana ni descuidar la salut.

## [DILLUNS

### DINAR

[Amanida de lleties dupuy amb pebrot, ceba tendra i vinagreta de llimona  
[Broqueta de sèpia i llagostins amb oli de coco i cúrcuma

### SOPAR

[Noodles amb pollastre i verdures

## [DIMARTS

### DINAR

[Porros al vapor amb vinagreta de miso i gíngebre  
[Saltat de quinoa amb verdures i pipes de gira-sol

### SOPAR

[Consomé vegetal amb julivert i crostonets integrals  
[Bacallà al forn amb tires d'albergínies

## [DIMECRES

### DINAR

[Crema tèbia de pèsols, ceba i fonoll amb xips de coco  
[Gall dindi a la planxa amb fines herbes i escalivada

### SOPAR

[Sopa detox  
[Truita d'espàrrecs verds i farigola

## [DIJOUS

### DINAR

[Amanida de comí i tomàquet amb vinagreta de festucs  
[Canelons d'albergínia i tonyina

### SOPAR

[Mongetes tendres saltades amb sèsam i ratlladura de llimona  
[Llenguado a la planxa amb anet

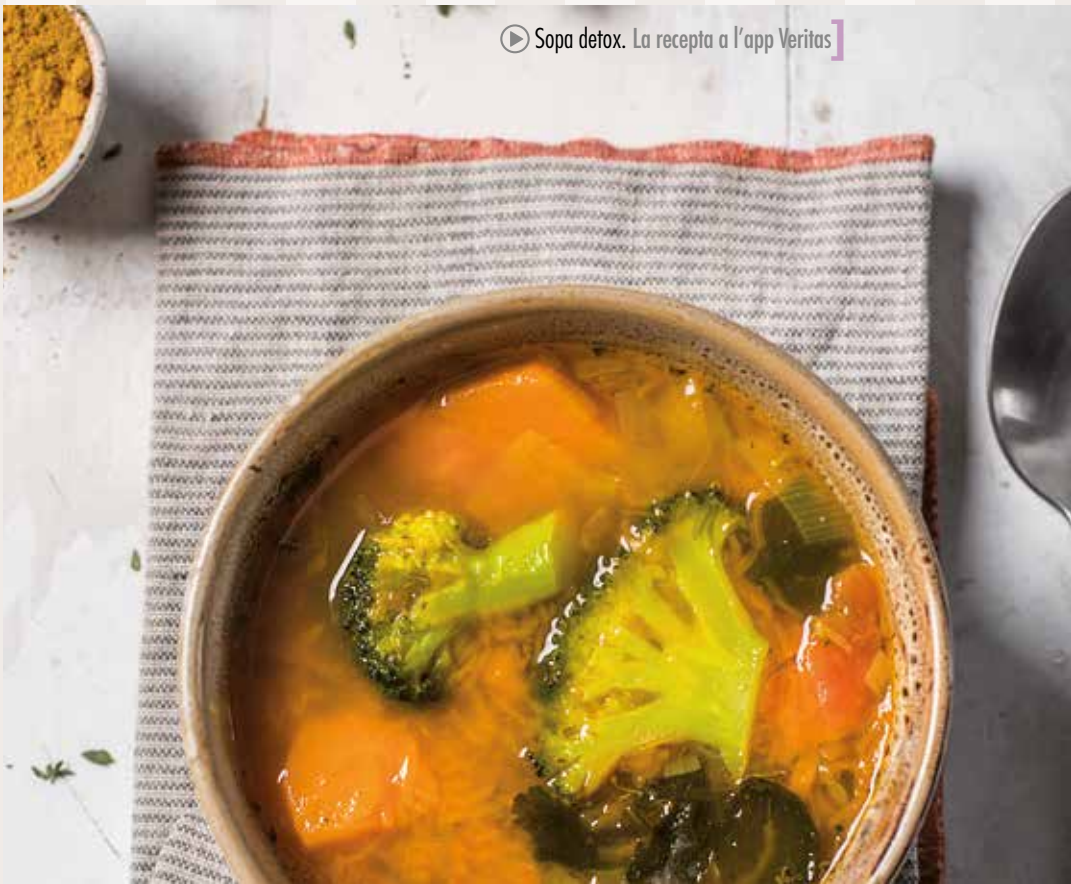
## [DIVENDRES

### DINAR

[Gaspaxo  
[Conill guisat amb nap, cervesa i mostassa

### SOPAR

[Creps de civada amb lli farcides de pasta d'azukis, pebrot rostit i germinats



Sopa detox. La recepta a l'app Veritas

## [PER ESMORZAR:

[Fruita del temps  
[Cafè amb llet desnatada i estèvia  
[Pa de sègol amb alvocat, tomàquet i formatge fresc baix en greix

## A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Iogurt i un grapat d'ametlles  
[Sandvitx integral amb vegetals i pit de pollastre de gall dindi (o embotit vegetal)  
[Tè oolong

## CONSELLS:

[Si tens com a objectiu baixar de pes, compromet-te amb tu mateix/a. Deixa enrere els sentiments de culpa per haver deixat d'estar "a dieta" i no t'estressis. Dona't permís de tant en tant i recompensa't amb un capritx quan creguis que realment t'ho mereixes.  
[Busca aliments aliats per als moments en què necessitis picar alguna cosa. La fruita fresca sencera, la fruita seca, els iogurts i els formatges baixos en greix són una bona opció.  
[Dorm prou hores! Un mínim de set o vuit hores diàries de son reparador t'ajuden a no engreixar-te, ja que garanteixen uns bons nivells de melatonina. Aquesta hormona estimula la formació de "greix marró", compost per un tipus de cèl·lules que "cremen" calories, en lloc d'emmagatzemar-les. Les ametlles, la mostassa i les pipes de gira-sol també contribueixen a generar melatonina.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

¿PUEDO AYUDAR A REDUCIR LOS RESIDUOS PLÁSTICOS?

250 MILLONES DE PERSONAS DICEN SÍ A BRITA.

FILTRA EL AGUA DE TU GRIFO para disfrutar de un agua de excelente sabor y reducir el uso de botellas de plástico.

Los sistemas de filtración de BRITA convierten el agua del grifo en un agua de excelente sabor y te ayudan a ahorrar dinero y espacio al reducir el consumo de botellas de plástico. Bueno para ti y para el medio ambiente.

www.pasateabrita.es



# veritas

# IMPRESINDIBLES

ESTIU 2018

Veritas et recomana, cada estació,  
cinc productes Imprescindibles.  
Incloent aquests petits canvis a la teva llar,  
notaràs grans millores.

## BONO IMPRESINDIBLES



MIX DE LLAVORS  
amb fruita seca  
Veritas 150 g

QUINOA REIAL  
en gra Veritas  
500 g

TOMÀQUET  
DE BRANCA kg

TE KOMBUCHA  
amb magrana  
Karma 500 ml

DESODORANT  
sense perfum  
Viridis 50 ml

## UTILITZA EL BONO IMPRESINDIBLES I ACUMULA ECOS

- Entra a l'app **Veritas** i localitza el bono.
- Fes la compra a Veritas i, cada vegada que adquireixis un dels Imprescindibles, acumularàs **500 ecos**.
- Si completes el bono sencer, acumularàs **1.000 ecos** extra.

SUPERMERCATS  
**veritas**  
MENJAR DE VERITAT

T'ajudem a menjar millor  
i a viure millor

ANDORRA • CATALUNYA • ILLES BALEARS • MADRID • NAVARRA • PAÍS BASC



[www.veritas.es](http://www.veritas.es)

Tel. d'atenció al client: **902 66 77 89**