

# veritas

juliol-agost 2018 # n.101



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)

## INGREDIENTS AMB FACTOR DE PROTECCIÓ

- Tomàquets
- Pastanagues
- Fruïtes vermelles
- Oli d'oliva

## QUÈ ET DEMANA EL COS A L'ESTIU?

Aliments lleugers i fàcils de digerir, i productes d'higiene personal. Descobreix els imprescindibles d'estiu.

## MENÚ FRESC, FÀCIL I RÀPID

Amb receptes senzilles que venen de gust els dies de calor.

## PROXIMITAT

ELS NOSTRES ALIMENTS PROVENEN D'ORÍGENS PROPER; LA RELACIÓ  
AMB ELS NOSTRES PROVEÏDORS I CLIENTS ESTÀ BASADA EN ELS VINCLES  
HUMANS PER SOBRE DELS COMERCIALS.

## EDITORIAL



*Ana Patricia Moreno*  
Responsable de continguts

Huele a mar; a arroces con sobremesas eternas; a ensaladas rebosantes de color, textura y sabor; a crema solar; a camisas de lino, y a gafas de sol. Huele a gazpacho, horchata y helados. A melocotón, sandía y melón.

Huele a ganas.

Ganas de desconexión, de apagar el ordenador, de salir a bailar, de pasear, de conectar con la naturaleza, de divertirse.

Huele a verano.



[6



**SALUT**  
Cuida el cor  
**SARA BANAL**

[10



**CONSELLSD'ENXEVI**  
La història de la teva microbiota  
**XEVI VERDAGUER**

[12



**DIVERSITAT**  
Calma la set  
**MAI VIVES**

[14



**ALIMENTACIOIEMOCIONS**  
El cor, l'amor i l'alegria  
**ALF MOTA**

[16



**ESTILDEVIDA**  
Més enllà del cafè  
**MAI VIVES**

[20



**ENFAMÍLIA**  
Ingredients amb factor de protecció  
**ADAM MARTÍN**

[22



**BIENESTAR**  
Aloe vera, el mejor after sun  
**NURIA FONTOVA**

[23



**FARMACIOLA**  
Farmaciola natural de viatge  
**MARTA MARCÈ**

[24



**MENTSANACOSSA**  
Entrena't i diverteix-te!  
**DUET FIT**

[26



**ENTREVISTA**  
Doctor Jorge Pérez-Calvo

[28



**ANÁLISISCOMPARATIVO**  
Bueno para tu intestino, bueno para ti  
**M. D. RAIGÓN**

[31



**FONDODOCUMENTAL**  
Los alimentos ecológicos son más nutritivos  
**CARLOS DE PRADA**

[32



**LLEGIRETIQUETES**  
Maionesa Veritas

[34



**IMPRESINDIBLES**  
Què et demana el cos a l'estiu?

[38



**COMPANYSDEVIATGE**  
Begudes plenes de vida. "Biogrupe"

[42



**ELNOSTREFORN**  
Barra artesana, la de sempre

[44



**DONACIONS**  
Associació Equeiro

[46



**SOSTENIBILITAT**  
Primera Setmana de la Sostenibilitat  
**ANNA BADIA**

[48



**TERRAVERITAS**  
Cosets boniques que passen a terra veritas, cursos intensius d'estiu i recepta.  
**CARLOTA CLOSAS**

[52



**NOVETATS**  
Veritas, Natursoy, Teo, Tramuntana, Bionade...

[54



**DETEMPORADA**  
Amanida de síndria i formatge feta  
**GREEN MAMA**

[56



**TREU-NEPROFIT!**  
Aprofita la remolatxa!  
**ALF MOTA**

[58



**TÈNIQUESDECUINA**  
Guia per cuinar el tempeh  
**MIREIA ANGLADA**

[60



**FAST&GOOD**  
Amanida oriental de cogombre  
**DELICIAS KITCHEN**

[62



**BEAUTYKITCHEN**  
Bálsamo para las picaduras de insectos  
**MAMITABOTANICAL**

[63



**UPCYCLING**  
Arracades  
**MARTA SECOND**

[64



**MENÚS**  
Menú fresc, fàcil i ràpid i menú pell hidratada i radiant  
**MIREIA MARÍN**

f veritasecologico

@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





# Cuida el cor

*Segons la medicina xinesa el cor és l'òrgan rei a l'estiu i recomana protegir-lo de la calor sufocant, ja que l'influeix molt negativament. Una hidratació correcta i una dieta equilibrada són fonamentals perquè tingui bona salut.*

**DURANT ELS MESOS DE CALOR ÉS IMPORTANT HIDRATAR-SE BÉ AMB AIGUA I ALTRES LÍQUIDS SALUDABLES I SEGUIR UNES PAUTES ALIMENTÀRIES CONCRETES. ÉS ACONSELLABLE MENJAR ALIMENTS AMARGS QUE AJUDIN A REFREDAR LA SANG I L'ORGANISME.**



**NOU**



## TheVurger <sup>Bio</sup>

Deliciosament Vegetal i Sense Fregir



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



Són molts els qui comencen les vacances estivals aquests dies i noten aquest alleujament instantani que ens fa deixar anar una bona exhalació i alliberar el cor de l'estrès i el cansament acumulats. Un cor sa és essencial per gaudir d'un subministrament de sang òptim a tots els teixits del cos i tenir vigor i força. A més, la sang està intrínsecament relacionada amb el cor i comparteix un origen comú amb la suor: suar és un mecanisme corporal per refrescar-nos de la calor, però alhora implica una pèrdua de líquids orgànics que poden generar el que en medicina xinesa es coneix com a "insuficiència de sang".

## OBJECTIU: REFREDAR LA SANG

Durant els mesos de calor és important hidratar-se bé amb aigua i altres líquids saludables i seguir unes pautes alimentàries concretes. És aconsellable menjar aliments amargs que ajudin a refredar la sang i l'organisme (cogombre, aranja, enciam, espàrrecs, api). Però com que el gust amarg té una funció drenant, un

excés provocaria una pèrdua de líquids exagerada, per la qual cosa es recomana combinar-lo amb aliments astringents de gust àcid (cítrics) o picant de tipus fresc (menta, ruca, creixens).

Altrament, aquells que consumeixen productes d'origen animal han de deixar de banda la carn vermella i blanca i incrementar el

consum de peix, marisc i làctics, i si són ecològics millor. També és important prendre aliments que contribueixin a eliminar els residus de greix i colesterol, com llenties, mongetes, soja i els seus derivats (tofu, seitan), i per descomptat cereals integrals (sègol, amarant).



### REFRIGERIS DE TEMPORADA

Alguns dels millors refrigeris per refrescar-nos són el iogurt de cabra ecològic, que per ser de naturalesa freda i humitejar els intestins és perfecte per a moments en què perdem molts líquids; el te verd amb menta, que en beure's calent protegeix la digestió; i els líquids de pinya amb menta i gingebre, que aporten enzims digestius alhora que hidraten. I a la platja? Afegeix al protector solar i la gorra una generosa ració de préssecs o síndria.

[SARA BANAL. FERTILIDAD & MEDICINA CHINA.  
www.sarabanal.com]



[1]



[2]



[3]

- 1] Suc aintioxidant. Supercoco. 240 ml
- 2] Te verd amb menta. Cuidate. 12 b.
- 3] Iogurt de cabra. Cantero de Letur. 420 g

# 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)



## La història de la teva microbiota

*Els bacteris de l'intestí no són dolents, són necessaris i tant el desenvolupament del sistema immunitari com la nostra conducta i estat d'ànim depenen d'aquests i de la seva correcta colonització.*

La microbiota intestinal és un complex ecosistema amb una gran varietat d'espècies i diferents estructures i gràcies als estudis en biologia molecular estem començant a comprendre el rol fonamental que tenen en la salut. El seu desequilibri provoca alteracions a l'intestí (malalties inflamatòries, colòn irritable, restrenyiment, diarrea) i també problemes de sobrepès, obesitat, diabetis tipus 2 o trastorns ansiosodepressius, entre d'altres.

### TOT COMENÇA AL VENTRE MATERN

Mentre estem al ventre matern ja rebem de la boca de la nostra mare els primers bacteris, que arriben al líquid amniòtic. Durant el naixement continua la particular colonització bacteriana: un part vaginal aporta bacteris procedents de la flora vaginal i fecal de la mare per proximitat pèlvica, mentre que una cesària ens posa en contacte amb bacteris procedents de la pell

materna i els instruments utilitzats al quiròfan. En néixer encara es té una baixa diversitat bacteriana i predominen els bacteris *Philo* proteobacteria i *Actinobacteria*. A poc a poc, la microbiota serà cada vegada més variada, amb l'aparició i dominància dels *firmicuts* i els *bacteroidetes*.

Amb la lactància i posterior introducció dels aliments augmentarà la colonització de l'intestí i millorarà la diversitat bacteriana, que resulta clau per al desenvolupa-

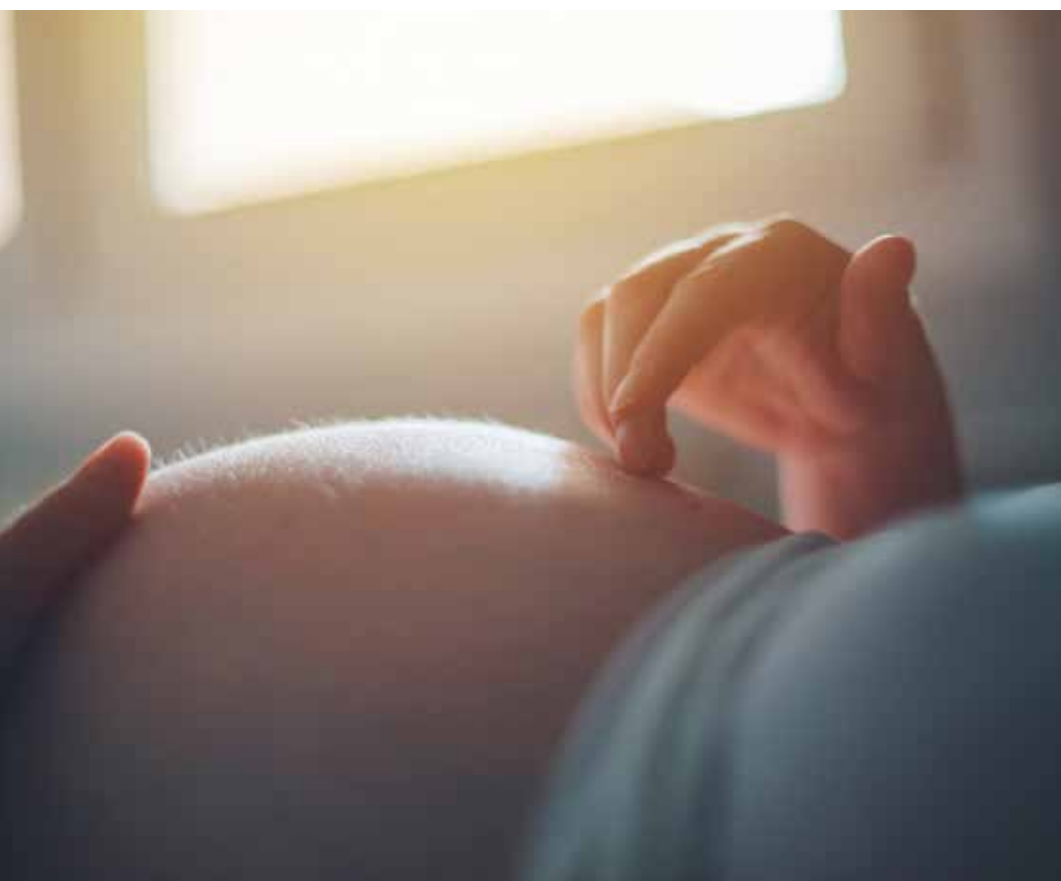
ment immunitari i neurològic. Actualment s'intenta imitar la llet materna i les llets infantils de fórmula contenen fibra soluble prebiòtica, que es troba de manera natural en la llet de la mare. Durant l'edat adulta, la microbiota està determinada per la relació entre l'herència genètica, la dieta i l'entorn (tòxics, medicaments) i, finalment, en la vellesa canvia poc, tot i que prendre diferents medicaments pot reduir la diversitat bacteriana.

### PREN FERMENTATS

L'objectiu és aconseguir una bona mucosa intestinal protectora que impedeixi que l'intestí reabsorbeixi tòxics i patògens cap a la circulació sanguínia. Per aconseguir-ho és important que la dieta inclogui microorganismes sans, que estan presents en els aliments fermentats: quefir d'aigua, d'ovella o de cabra; te kombucha; iogurt de soja, d'ovella o de cabra; formatge d'ovella o de cabra; adobats, xucrut, kimchi, olives, xocolata, cervesa, miso, tempeh i salsa de soja, per exemple.

ENXEVI VERDAGUER. PSICONEUROIMMUNÒLEG. [www.xeviverdaguer.com](http://www.xeviverdaguer.com)

- [1] 
  - [2] 
  - [3] 
  - [4] 
- 1] Xucrut de col blanca. Vegetalia. 300 g  
2] Quesir d'ovella. Cantero de Letur. 420 g  
3] Quesir d'aigua d'hibisc. Prokey. 500 ml  
4] Salsa de soja. Biocop. 500 ml



**MENTRE ESTEM AL VENTRE MATERN JA REBEM DE LA BOCA DE LA NOSTRA MARE ELS PRIMERS BACTERIS, QUE ARRIBEN AL LÍQUID AMNIÒTIC.**



### La confiança ho és tot

Àmplia i variada selecció de productes de coco de procedència ecològica, per gaudir-los al natural o incorporar-los a les teves millors receptes.

Snack Rebosteria Cuina

Tu poses la imaginació, nosaltres els ingredients

[www.losfrutosdelsol.com](http://www.losfrutosdelsol.com)



## Calma la set

*La calor ha arribat i si et costa beure aigua pots hidratar-te amb begudes ecològiques, que a més de calmar la set són molt saludables.*

**LES ALTERNATIVES ECOLÒGIQUES SÓN CADA DIA MÉS ÀMPLIES I LA SEVA QUALITAT, GUST I DIVERSITAT ENS AJUDEN A INGERIR FÀCILMENT ELS DOS LITRES DE LÍQUID QUE ELS ESPECIALISTES RECOMANEN BEURE CADA DIA.**

### ESPECIALS I FUNCIONALS

**[Aigua de bedoll i gíngebre.** Utilitza la saba del bedoll per eliminar l'excés de líquids, prevenir o reduir la cel·lulitis i afavorir el funcionament dels ronyons.

**[Sucs de gíngebre i de cúrcuma.** Dos sucs premsats en fred (així mantenen intactes els seus beneficis i sabor) afegits a una infusió d'hibisc, que alleuja els trastorns digestius i musculars.

### FERMENTADES I DIGESTIVES

**[Kombucha.** S'elabora amb te, aigua i sucre. Després d'uns dies fermentant amb el fong de la kombucha, la beguda comença a tenir acidesa i efervescència. En una segona fermentació se li afegeixen sucs ecològics i s'obté un refresc de bombolla natural amb poder probiòtic, que incrementa les defenses.

**[Quefir d'aigua.** Té propietats probiòtiques i no necessita més endolcidors que els dàtils o una infusió de menta o hibisc.

**[Sucs de verdures.** Fermentats amb lactobacils, tenen efecte alcalinitzant i regeneren la flora intestinal i milloren la salut del fetge.

**[Sucs d'àloe, d'àloe amb llimona i d'àloe amb magrana.** Normalitzen la digestió, calmen l'acidesa i eliminen toxines.

### ENERGÈTIQUES I ISOTÒNIQUES

**[Matcha energy.** S'elabora a partir del te en pols matcha, un reconegut antioxidant antiinflamatori, desintoxicant i revitalitzant.

**[Aigua de coco.** Només conté l'aigua pròpia del coco i ocasionalment vitamina C.

**[Aigües de coco amb efecte detox i antioxidant.** Introdueixen superaliments, com kale i espirulina, atzerola o pastanaga i taronja.

### REFRESCOS AMB BOMBOLLES

Les novetats sorprenen pels seus ingredients, com el 60% de suc en el refresc de poma o el 94% de suc en els de nabius o groselles.

### TES REFRESCANTS!

Ja sigui verd, negre o kukicha, el te apaivaga la set de manera natural i té propietats antioxidants, alcalinitzants i estimulants. En tenim d'elaborats amb el mínim d'ingredients, sense sucre i amb el punt de dolç perfecte del concentrat de raïm.

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



- 1] Suc d'áloe vera i magrana. Biogroupe.
- 2] Saba de bedoll i gíngebre. Fresh. 330 ml
- 3] Te kombucha amb magrana. Karma. 550 ml
- 4] Beguda energètica de te matcha. Teo. 250 ml
- 5] Aigua de coco. Wilson. 240 ml



**Purament sorprenent!**  
Primera beguda d'arros negre del mercat

**Riso NERONE drink**  
**Arroz NEGRO drink**

1Le

**Nou**

Sense sucres afegits  
Molt digestiva al no contenir gluten  
Baix contingut en greix  
100% vegetal

GLUTEN FREE

GLUTEN FREE

GLUTEN FREE

LA FINESTRA DEL CIELO

Distribuit en exclusiva per:  
La Finestra sul Cielo España, S.L.



# El cor, l'amor i l'alegria

*Qualsevol emoció que afecti el ritme de la nostra vida, especialment l'amor i l'alegria, influeix en el funcionament del cor, un òrgan relacionat amb l'esperit, la intuïció i l'empatia. Per sanar-lo cal calmar la ment, ser amables amb el nostre entorn i viure el present.*

La falta d'amor o l'excés de vida social poden fer que ens sentim buits o atabalats, una situació que provoca que prenguem massa aliments i begudes que indueixen a l'evasió: alcohol, greixos de mala qualitat, cafè, sucres refinats, etc. Per compensar-los, ens sentim atrets per productes concentrats i densos, com ara embotits, carn vermella, torrats, formatges molt curats o fregits, cosa que perjudica la salut cardiovascular i altera els mecanismes biològics de regulació emocional.

Per mantenir un cor saludable i alegre hem de menjar equilibradament, potenciant els aliments més refrescants i deixant de banda els extrems. És hora de prendre amanides (crues o semicrues), que beneficien la salut cardiovascular i animen els sentits gràcies al seu aspecte ric en colors, i cereals (quinoa, arròs de gra llarg, arròs vermell, blat de moro, ordi). El magnesi present en els aliments sana el cor, però se'n perd una gran part quan es molen i refinem, per exemple en el cas de les farines. En canvi, els ecològics destaquen per la seva aportació en magnesi. I quant al gust amarg, depura, tranquil·litza, penetra en el cor i mobilitza els greixos.

[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)

## PLATOS PREPARADOS ECOLÓGICOS: CALENTAR Y COMER

Legumbres cocidas, verduras con superfoods.  
Quinoa cocida con verduras, hortalizas con superfoods.  
Cereales, verduras, hortalizas con superfoods.

Cocinamos con moringa Bao Bao, cúrcuma, azafrán, alga espirulina, chlorella, todos ellos considerados superalimentos. Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva extra virgen, según la cocina de la dieta mediterránea y sin aceite de palma. Nuestro aceite procede de cultivos de agricultura ecológica certificada según normativa Europea Reglamento 384/2007 y no utilizamos otros aceites aunque estén certificados como ecológicos. Controlamos la calidad y la trazabilidad de todos los ingredientes y podemos garantizar la seguridad alimentaria. Nuestros alimentos envasados tienen como conservante un tratamiento térmico adecuado que mantiene su sabor y sus nutrientes y no contienen colorantes.



Pol. Industrial Camins Nous, parcel·la 4 / MÓRA D'EBRE / 0034 977 40 61 34



# Més enllà del cafè

*La temporada estival és el millor moment per canviar d'hàbits i adoptar noves rutines que sabem que ens faran bé. El descans de les vacances ens dona l'oportunitat de deixar el cafè o reduir-lo i prendre'n la quantitat adequada per a cadascú.*

Caputxino de xicoria amb nata de coco.  
Recepte d'Adriana Oriemberg  
del ebook RECEPTES PER CUIDARTE.  
Descarrega-te'l de manera  
gratuïta a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)

Des de temps antics, el cafè s'ha utilitzat per aprofitar la seva capacitat d'estimular el sistema nerviós i tots agraïm l'ajuda que ens proporciona en determinats moments. Ara bé, quan necessitem aquest estímul diverses vegades al dia per superar la càrrega d'estress i mantenir el nivell d'alerta i la capacitat de concentració, entrem en una fase de dependència que ens perjudica i ja no n'aprofitem els beneficis. Si de totes maneres volem continuar gaudint del cafè en la jus-

ta mesura, el de cultiu ecològic és sens dubte la millor opció. En l'agricultura no ecològica, el cafè és un dels productes al qual s'apliquen més pesticides (com l'heptaclor, el clor o la dieldrina). Així, en el cas del descafeïnat, la indústria ecològica fa servir aigua o CO2 per extreure'n la cafeïna i es descarta el clorur de metilè, un dissolvent químic utilitzat des de fa anys en la producció no ecològica.



- 1] Cafè d'espelta. Naturata. 75 b.
- 2] Te matcha soluble. Integralia. 20 b.
- 3] Beguda de civada i proteïnes. Lima. 1l
- 4] Infusió de chai i cúrcuma. Yogi Tea. 17 b.
- 5] Te roibos de vainilla. Alternativa. 20 b.



## Tofu (Curcuma)

ENCANTO CULINARIO ORIENTAL



- EL NUEVO PRODUCTO DE TAIFUN CON CÚRCUMA, LA ESPECIA DE MODA
- EL SABOR LIGERAMENTE AMARGO DE LA CÚRCUMA CON EL AROMA AFRUTADO DEL PIMIENTO Y UN TOQUE DE COMINO NEGRO
- IDEAL PARA ACOMPAÑAR PLATOS ORIENTALES, PAELLAS O COMO TAPA EN FRÍO
- 100% SOJA DEL CORAZÓN DE EUROPA



DE-ÖKO-007  
EU/Nicht-EU-  
Landwirtschaft



Taifun-Tofu GmbH • Bebelstr. 8 • D-79108 Freiburg • [taifun-tofu.com](http://taifun-tofu.com)



## ALTERNATIVES HEALTHY

Aprofita els dies de descans per repassar les rutines que ens fan dependre del cafè i intentar reduir-lo o substituir-lo amb alternatives que també ens proporcionaran aquest plus d'energia que tant valorem.

**[Cafè de cereals instantani.** Té el toc amarg del cafè i com que és una beguda alcalinitzant resulta revitalitzant. Fes-te un frappé al teu gust picant una tassa de cafè de cereals amb gel, una cullerada de xarop d'arròs o d'atzavara i una mica de cacau en pols.

**[Shot de gingebre.** Una recepta senzilla per dinamitzar el cos. Afegeix a un got d'aigua tèbia el suc d'una llimona i una cullerada petita de gingebre ratllat.

**[Matcha.** Tot i que té una mica de cafeïna, el matcha és una beguda antioxidant que ajuda a reduir els greixos, protegeix la flora intestinal i enforteix el sistema immunitari. Es pot prendre amb la beguda vegetal que més t'agradi i gaudir d'un deliciós matcha latte.

**[Te rooibos.** No té teïna i es pot prendre a qualsevol hora. És exquisit calent o fred amb un toc de vainilla i cacau.

**[Infusions chai (estil Yogi Tea).** Es fan amb espècies aromàtiques típiques de l'Índia i en alguns casos es combinen amb te negre o te verd. Es poden prendre amb qualsevol beguda vegetal i, si fa molta calor, fredes i amb gel. Són estimulants i milloren la circulació.

**[Batuts creatius i amb superaliments.** Per exemple, afegeix cúrcuma a la teva beguda vegetal preferida i obtindràs un saborós i saludable cúrcuma latte. I no deixis de preparar un tonificant batut amb cacau, dàtils, anacards, maca i aigua.

**[Sucs casolans de fruites i verdures.** Aporten vitalitat per combatre el cansament de manera eficaç.

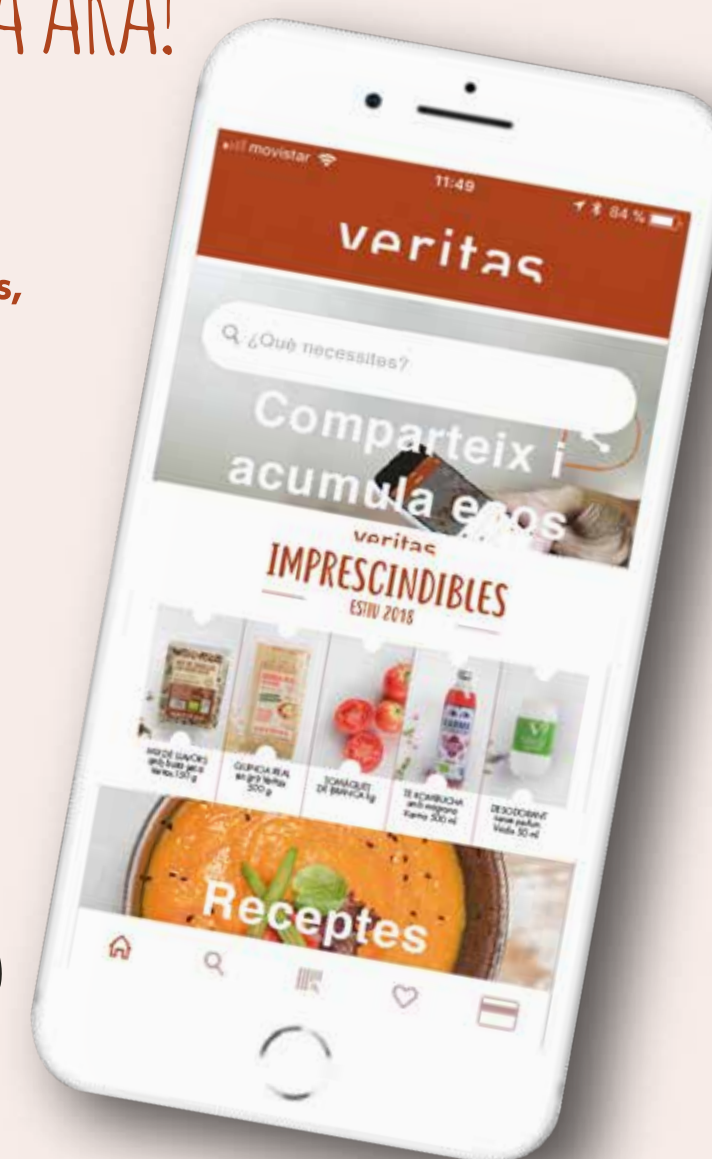
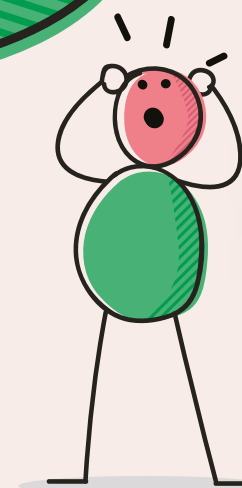
[MAI VIVES. CONSULTORA DE NUTRICIÓ I SALUT]

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





# Ingredients amb factor de protecció

*S'acosten les vacances i es multipliquen les hores d'exposició solar. Per protegir bé la pell és important cuidar l'alimentació, en què no poden faltar fruites i verdures riques en antioxidants.*

El sol és saludable en petites dosis, però una exposició excessiva pot ser la causa d'alguns càncers i de l'envelliment prematur. Per evitar-ho t'oferim uns quants consells centrats en l'alimentació i recorda que una dieta sana rebu-tja els ultraprocessats i que hi han d'abundar els vegetals.

**[Tomàquets.** Aporten licopè, un antioxidant amb efecte protector que també es troba en els pebrots o la síndria. S'absorbeix millor quan es couen els aliments i acompanyat de greixos.

**[Cítrics i altres aliments rics en vitamina C.** Aquesta vitamina intervé en la formació de col·la-gen, que proporciona elasticitat a la pell. Dues taronges proporcionen més que suficient vitamina C, però també dos kiwis, un pebrot vermell o una tassa de bròcoli.

**[Pastanagues i hortalisses en general.** Contenen betacarotè, un antioxidant precursor de la vitamina A (és a dir, que després de la digestió es converteix en aquesta) i ajuda a protegir la pell del sol. A diferència de la vitamina C, que es perd quan es cuina, el betacarotè

millora la seva biodisponibilitat després de la cocció i si es pren juntament amb greixos, com al·locat, olis o llavors.

**[Fruites vermelles.** Tenen vitamina C i flavonoides, uns fitoquímics antioxidants que alenteixen l'envelliment cel·lular.

**[Oli d'oliva i verdures de fulla verda.** Són riques en vitamina E, un altre antioxidant molt interessant.

**[Aigua.** No cal atipar-se de líquids, però sí que és bo estar ben hidratats durant tot el dia. Sens dubte, la beguda més efectiva és l'aigua.

▶ Crema freda de tomàquet. La recepta a l'app Veritas



## NO OBLIDIS LA CREMA SOLAR I RECORDA QUE...

És imprescindible fer servir una bona crema solar amb filtres minerals, aplicada amb generositat i freqüentment. Altres consells: evita les hores de màxima radiació solar, entre les 12 h i les 16 h; com més altitud, més precaucions, ja que la radiació UV augmenta un 4% per cada 300 metres d'altitud; els núvols atenuen la sensació de calor, però la radiació és la mateixa; a l'ombra també ens hem de protegir perquè la sorra i l'aigua reflecteixen els rajos UV i si estem a l'aigua ens hem de protegir igual perquè aquesta deixa passar un 90% dels rajos.

## APERITIUS VERDS

Les verdures són ideals perquè els més petits mengin bé en les excursions a la muntanya o durant un dia de platja. El millor és tallar pastanagues, carbassons o cogombres en bastonets: es poden menjar sols o sucar en un hummus de cigrons. També pots fer broquetes alternant tomàquets cirerols, alfàbrega i mozzarella, preparar uns patés amb pastanagues o incloure rodanxes de cogombre als entrepans.



- 1] Hummus. Bio Florentin. 200 g
- 2] Protector solar mineral. Jason. 30 fps
- 3] Crema solar bebès. 50 ml

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

## FREDS I REFRESCANTS

Prova les nostres receptes de tè fred!

**ENERGÍA DE TÉ VERDE POMELO**

**INGREDIENTS**  
250 ml YOGI TEA® Té Verde Energia  
125 ml Suc d'aranja  
40 ml Aigua amb gas  
1 ml Suc de llima

**PREPARACIÓ**  
Prepara una tassa de YOGI TEA® Té Verde Energia deixant infusionar 7 minuts una bosseta en 250 ml d'aigua bullent. Deixar refredar y guardar a la nevera. Un cop ben freda, afegir-hi el suc d'aranja i el de llima. Berrajar-ho tot i servir molt fred amb gel i l'aigua amb gas.

**ICE TEA MUJER EQUILIBRIO**

**INGREDIENTS**  
250ml YOGI TEA® Mujer Equilibrio  
1 ó 2 boles de gelat de llimona  
Menta fresca

**PREPARACIÓ**  
Prepara una tassa de YOGI TEA® Mujer Equilibrio deixant infusionar 7 minuts una bosseta en 250 ml d'aigua bullent. Deixar refredar y guardar a la nevera. Un cop ben freda, afegir-hi 1 ó 2 boles de gelat de llimona i unes fulletes de menta fresca. Barrejar-ho tot i servir molt fred amb gel.

yogitea.com facebook.com/yogitea





### EL ALIADO DEL CABELLO

El sol no pasa únicamente factura a nuestra piel, el pelo también sufre lo suyo (en ocasiones incluso más) y suele ser el gran olvidado. Para reparar el daño solar, nutrir el cuero cabelludo y eliminar las células muertas basta con mezclar un poco de gel de aloe vera con el acondicionador o mascarilla habituales y dejar actuar unos minutos antes de aclarar. El cabello queda suave, brillante y fortalecido y, además, se acelera su crecimiento y se previenen la caída y las roturas de la fibra capilar.

[NURIA FONTOVA. PERIODISTA ESPECIALIZADA EN BELLEZA Y SALUD]

## Aloe vera, el mejor after sun

El aloe vera es un gran antioxidante, que no solo hidrata y rejuvenece la piel: también es un excelente regenerador de las células cutáneas dañadas por el sol, gracias a su riqueza en nutrientes y sus propiedades emolientes. Aunque nos hayamos protegido correctamente, tras un baño de sol la piel siempre se reseca y puede que la notemos tirante porque necesita rehidratarse. Los geles y lociones de aloe vera puro actúan tanto a nivel epidérmico (externo) como dérmico (interno) y, gracias a su poder refrescante y calmante, la piel recobra en pocas horas su estado habitual, evitando la descamación y fijando el bronceado. Esto último se debe a la capacidad que posee el aloe de alargar la vida de las células cutáneas: al conseguir que duren más también dura más el color. Hay que elegir siempre productos ecológicos, que se elaboran con aloe vera natural de cultivo ecológico y están formulados sin colorantes, parabenos ni perfume. Su textura no grasa se absorbe perfectamente y dejan la piel

sedosa y nutrida, a la vez que proporcionan una inmediata sensación de bienestar.

### ENZIMAS, VITAMINAS Y MINERALES

El porqué de sus propiedades regeneradoras y curativas se halla en la gran cantidad de nutrientes que atesora esta planta milenaria, que contiene más de 300 sustancias bioactivas, además de enzimas, sales minerales, oligoelementos, aminoácidos esenciales y vitaminas A, B y C. Al mismo tiempo que hidrata, estimula la producción de colágeno (el responsable de la elasticidad de la epidermis) incluso en zonas problemáticas, como son codos, talones y rodillas.

Asimismo, tiene un importante efecto antiinflamatorio y cicatrizante, muy adecuado para las irritaciones y quemaduras solares porque reconstruye la primera capa de la piel y restaura los tejidos. Por ese mismo motivo, es igualmente recomendable aplicarlo tras la depilación o el afeitado.



- 1] Loción de aloe vera. Pura. 200 ml  
2] Gel de aloe vera 99,9%. Corpore Sano. 500 ml  
3] Gel aloe vera. Viridis. 250 ml

## Farmaciola natural de viatge

Estem en plena època estival, arriben les vacances i marxem de viatge. Segons com de llunyà o exòtic sigui el lloc triat poden aparèixer els típics problemes (jet lag, diarrea del viatger...) i convé estar preparat.



### [MELATONINA

Permet descansar a l'anada i a la tornada. Pren-la 30 minuts abans de ficar-te al llit a la destinació durant la primera setmana i en tornar amb l'horari d'aquí.



### [PROBIÒTICS

Per augmentar els bacteris intestinals beneficiosos, i eludir les infeccions estomacals, pren un probiòtic un mes abans. Si conté prebiòtics combata el restrenyiment.



### [VITAMINA C

Estimula el sistema immunitari i també té una funció antioxidant molt interessant si viatges a destinacions amb una alta exposició solar.



### [CARD MARIÀ

Gràcies a les seves propietats depuratives i protectores del fetge, és un bon remei per pal·liar els excessos que hagi comès durant les vacances.

[MARTA MARCÈ. SALUT NATURAL]



- 1] Vitamina C. El Granero. 60 càps.  
2] Card marià. Integralia. 60 càps.

MÁS VITALIDAD  
MÁS FLEXIBILIDAD  
**LL REGENERATION**

SYSTEM VITALITY

Cuidados naturales para las primeras arruguitas y las pieles necesitadas de regeneración.



ANNEMARIE  
**BÖRLIND**  
NATURAL BEAUTY



www.borlind.es



## Entrena't i diverteix-te!

*El bon temps convida a sortir al carrer i aprofitar al màxim els dies. Fer exercici a l'aire lliure és una de les millors maneres de gaudir de l'estiu, alhora que ens posem en forma.*

**HIDRATA'T ABANS, DURANT I DESPRÉS DE L'ENTRENAMENT PER NO DESHIDRATAR-TE PERQUÈ L'ORGANISME NECESSITA REPOSAR LÍQUIDS I SALS. I BUSCA UN LLOC A L'OMBRA PER FER EXERCICIS D'ESTIRAMENT I ENFORTIMENT.**

Practicar esport en espais oberts té molts beneficis per al cos, ja que el contacte amb la natura proporciona al sistema nerviós estímuls agradables, el cos es relaxa i es redueix la consciència sobre les sensacions fisiològiques negatives.



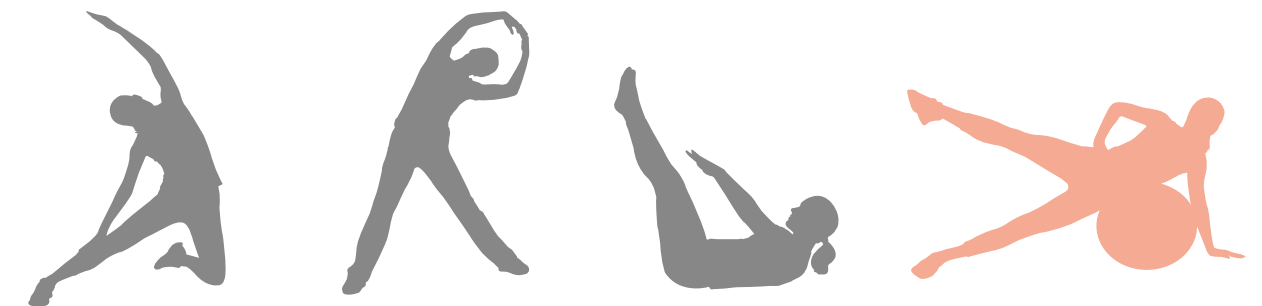
**[Running a l'aire lliure.** Planifica un entrenament que s'adapti a les teves condicions, ja que el cos necessita ajustar-se als nous esforços i condicions climàtiques. Tingues en compte les altes temperatures, evita les hores de més sol i entrena't a primera hora del matí o a última de la tarda, però si només pots sortir al migdia utilitza roba fresca i transpirable. Hidrata't abans, durant i després de l'entrenament per no deshidratar-te

perquè l'organisme necessita reposar líquids i sals. I busca un lloc a l'ombra per fer exercicis d'estirament i enfortiment.

**[Natació en aigües obertes.** Tingues en compte la temperatura de l'aigua, l'onatge i l'orientació. Quan vagis a nedar al mar o a un llac tria bé les ulleres: han de tenir una visió aquàtica àmplia i protegir de la llum del sol. Vigila l'entrada a l'aigua, ja que és fonamental per fer

una bona trajectòria i eludir obstacles; i tingues sempre una referència per orientar-te, com un edifici o una boia. Intenta millorar la coordinació de la braçada amb la respiració (et cansaràs menys) i procura fer braçades àmplies amb una bona posició (evitaràs que hi hagi més resistència). No miris sempre cap endavant i recorda't de respirar correctament i de manera constant, el pitjor error és estar contínuament amb el cap aixecat.

**[DUET FIT]**



**monsoy**

**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)

**BIO**



# “Consumir productes ecològics és una necessitat”

[Doctor Jorge Pérez-Calvo



ÉS UN DELS PRINCIPALS REFERENTS EN NUTRICIÓ I DIETOTERÀPIA DEL NOSTRE PAÍS. METGE PER LA UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA, FA MÉS DE 30 ANYS QUE PRACTICA LA MEDICINA INTEGRATIVA, COMBINANT ELS ÚLTIMS AVENÇOS DE LA MEDICINA MODERNA AMB ELS CONEIXEMENTS DE LA MEDICINA TRADICIONAL. EL SEU ÚLTIM LLIBRE ÉS “COMER, SENTIR, ¡VIVIR!” (GRIJALBO).

## DOCTOR, COM MENGEM?

La població general no menja gaire bé, com demostren l'alta morbiditat i l'alt índex de malalties als països avançats. Cada vegada hi ha més obesitat, diabetis, malalties neurològiques degeneratives... Això indica que l'alimentació no és la més adequada i té un impacte molt important en la salut pública.

## DES DEL TEU PUNT DE VISTA, QUIN ÉS LA PRINCIPAL AMENÇA PER A LA NOSTRA SALUT AVUI DIA: L'ESTRÈS, L'ALIMENTACIÓ, LA CONTAMINACIÓ...?

Crec que és una combinació de totes tres. Una mala alimentació no aporta els nutrients suficients, genera desequilibris metabòlics i produeix estrès. La contaminació condiciona les funcions digestives i interfereix en el metabolisme, que ja

pot estar afeblit per una dieta deficient. I si hi sumem l'estil de vida, que impedeix cuinar o menjar adequadament, entrem en un cercle viciós. Cal tallar-lo i començar a menjar senzill i bé, abaixant el nivell d'exigència i d'estrès, consumint aliments i productes ecològics (cosmètics inclosos) i protegint-nos en la mesura del que sigui possible de la contaminació.

## PER QUÈ DONES TANTA IMPORTÀNCIA A L'ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA?

Consumir productes ecològics és una necessitat a causa de l'alta probabilitat que els vegetals o aliments no ecològics tinguin pesticides, insecticides, additius o altres substàncies químiques tòxiques. A més, els aliments ecològics tenen més riquesa nutricional.

## COM HAURIA DE SER UNA ALIMENTACIÓ SANA PER A LA MAJORIA DE LA POBLACIÓ?

Hi ha molts estudis científics ben documentats i de prestigi que contesten aquesta pregunta, alguns publicats per l'American Institute For Cancer Research o l'EPIC, l'Estudi Prospectiu Europeu sobre Càncer i Nutrició. Tots recomanen un elevat consum de vegetals, reduir al mínim la proteïna animal i els làctics, evitar l'alcohol i els sucres i, en general, els hidrats de carboni refinats, que penalitzen la salut i es troben entre les causes més importants de malaltia degenerativa. La dieta

s'hauria de basar en cereals integrals en gra, llegums, proteïnes vegetals, petites quantitats de peix salvatge oceànic de mida petita, verdures de temporada, llavors, fruita seca, olis de primera pressió en fred, petites quantitats d'algues...

## FA MÉS DE 30 ANYS QUE AVISES SOBRE ELS PERILLS DE L'EXCÉS DE SUCRE O LA CARN EN LA DIETA I ARA SEMBLA QUE HI HA CERT CONSENS SOBRE AQUEST TEMA. EN QUIN ALTRES COSES T'HA DONAT LA RAÓ EL TEMPS?

En la repercussió que tenen els hidrats simples en l'estat d'ànim, la depressió, la falta de voluntat o la baixa autoestima, i en com influeixen en els estats mentals. Cada vegada es veu que hi ha més relació entre el que mengem i com pensem i sentim. El problema és que no ens n'adonem perquè estem ficats en una espècie de capoll, però quan l'alimentació és neta i adequada millora molt el nostre estat mental i emocional.

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

**JASÖN**  
SINCE 1959

*Deja que tu piel disfrute del sol*

Con ingredientes naturales que cuidan tu piel como la caléndula y la camomila

Sin parabenos, ftalatos, vaselinas ni parafinas

Distribuido por: **NATUR IMPORT**

T 937 123 870  
atcliente@naturimport.es  
www.naturimport.es

f t i



# Bueno para tu intestino, bueno para ti

*Indiscutible regenerador de la flora intestinal, el yogur ecológico tiene una textura más cremosa y un mayor contenido en proteínas, grasas saludables y minerales que el no ecológico.*



Gran parte de los beneficios del yogur se derivan de sus bacterias probióticas, que atacan, bloquean y neutralizan las toxinas, depurando el organismo.

**[Equilibra la flora intestinal.** Tomar antibióticos, alimentarse mal, sufrir una infección... La consecuencia directa es una flora intestinal alterada. El ácido láctico generado por las bacterias probióticas del yogur frena el crecimiento de bacterias dañinas y restablece la colonia destruida por las diarreas (en ocasiones causadas por los antibióticos).

**[Fortalece el sistema inmune.** Incrementa las defensas mediante la producción de bacterias capaces de resistir el ataque de bacterias patógenas.

**[Reduce el colesterol.** Las bacterias probióticas absorben el colesterol para obtener energía y al eliminarlo evitan que pase a la sangre.

**[Aumenta la disponibilidad nutricional.** Aporta calcio absorbible (ya disuelto) y la fermentación aumenta los niveles de vitaminas B2, B3 y B9 (ácido fólico).

**EL YOGUR ECOLÓGICO  
INCREMENTA LAS  
DEFENSAS MEDIANTE LA  
PRODUCCIÓN DE  
BACTERIAS CAPACES  
DE RESISTIR EL ATAQUE  
DE BACTERIAS  
PATÓGENAS.**





## ¡TÓMALO CADA DÍA Y SIEMPRE ECOLÓGICO!

Es, pues, un alimento muy equilibrado que los nutricionistas aconsejan comer a diario. Gracias a la fermentación, sus nutrientes se asimilan mejor que los de la leche y cuando esta es ecológica el contenido nutricional aumenta considerablemente. Así, los mayores niveles de grasas saludables y proteínas de la leche ecológica hacen que el yogur ecológico posea una textura densa y cremosa frente a la consistencia gelatinosa del no ecológico.

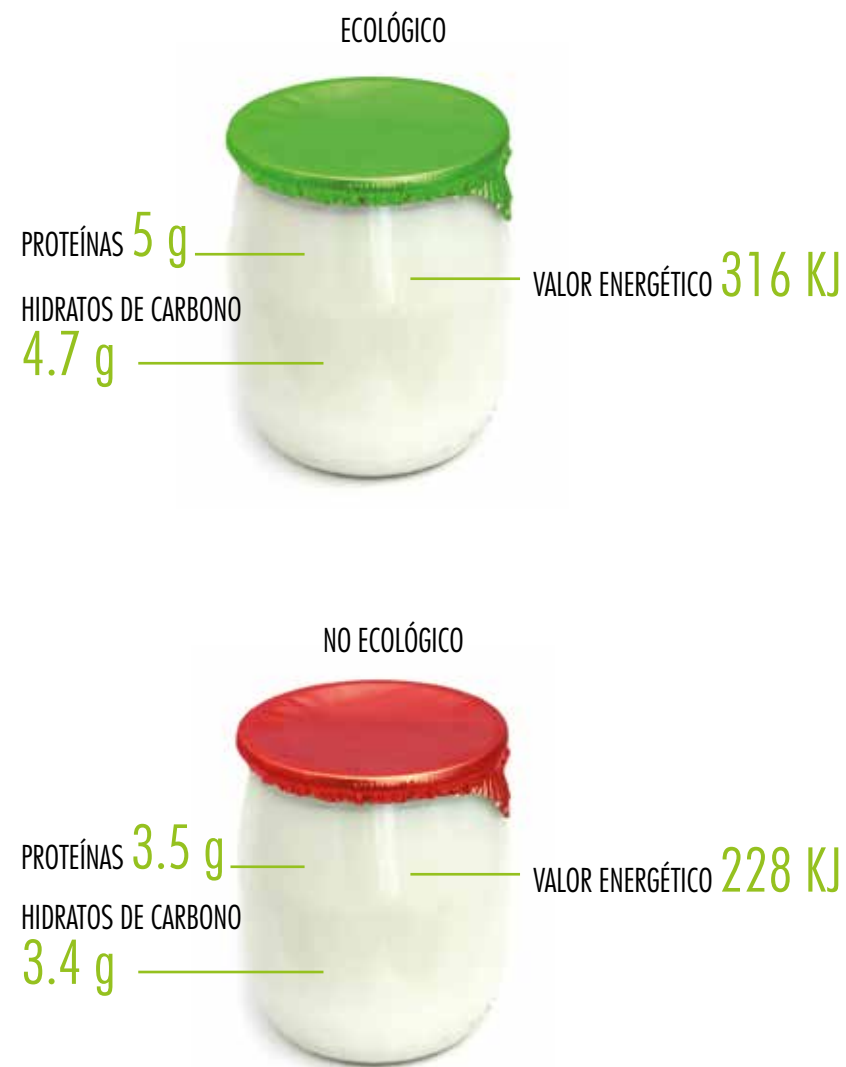
En cuanto al aporte de proteínas y minerales es también superior en el caso del producto ecológico: 100 g de yogur ecológico contienen 5 g de proteína frente a los 3.5 g del no ecológico, lo que significa un 42.8% más de este nutriente esencial para la formación, mantenimiento y renovación de los tejidos. Asimismo, los porcentajes de calcio, magnesio, fósforo y potasio también varían según sea el origen de la leche: por ejemplo, en el caso del potasio el yogur ecológico atesora un 16% más que el no ecológico.

### FRUTO DE LA CASUALIDAD

Originario del Asia central, el yogur es el resultado de una afortunada casualidad: los pueblos nómadas transportaban la leche en unos contenedores de piel de cabra y el calor propiciaba la multiplicación de bacterias ácidas (*Lactobacillus bulgaricus*), que fermentaban la leche. Al coagularse, esta cambiaba de textura y se conservaba más tiempo.

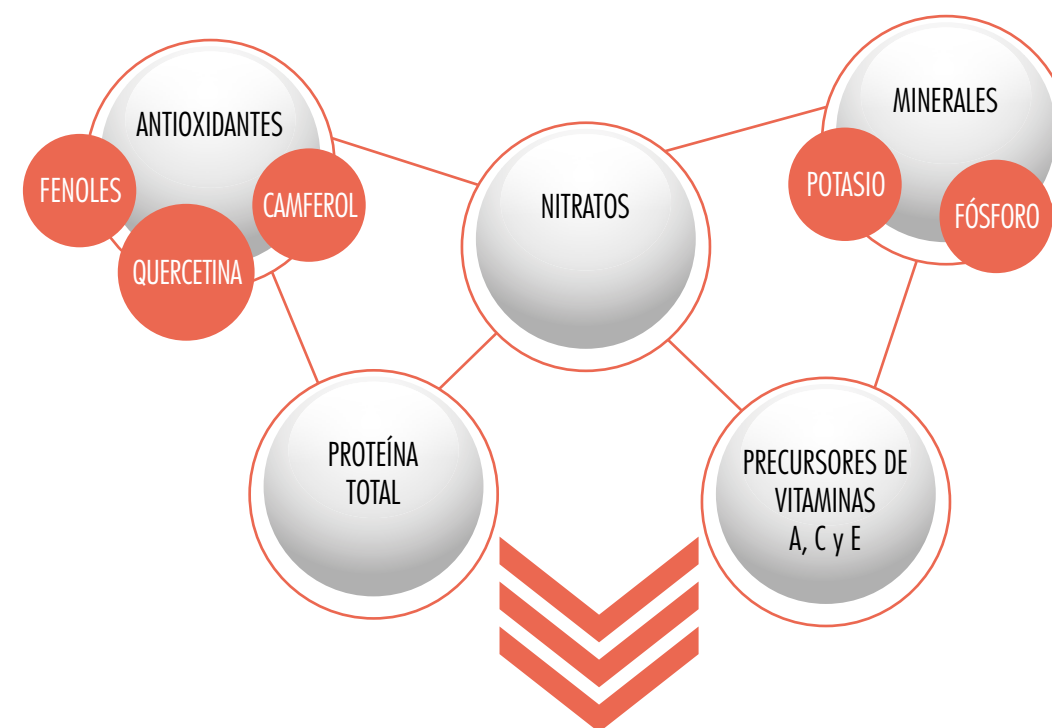
[M. D. RAIGÓN. DPTO. QUÍMICA  
Escuela Técnica Superior de Ingeniería  
Agronómica y del Medio Natural  
Universidad Politécnica de Valencia]

## VALOR NUTRICIONAL DE 100 g DE YOGUR ECOLÓGICO Y NO ECOLÓGICO



## Los alimentos ecológicos son más nutritivos

Una revisión de numerosos estudios científicos confirma que los alimentos ecológicos son superiores nutricionalmente a los no ecológicos en un 25%.



## LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS FUERON MEJORES NUTRICIONALMENTE EN UN 25% FRENTE A LOS NO ECOLÓGICOS

El informe de The Organic Center 2008 (realizado por científicos del propio centro asimismo adscritos a entidades como la Universidad del Estado de Washington o la Universidad de Florida) llevó a cabo una síntesis de numerosos estudios científicos sobre las diferencias nutricionales entre alimentos ecológicos y no ecológicos, evaluando su nivel de calidad. Se establecieron comparaciones entre las concentraciones de 11 nutrientes en ambos tipos de alimentos: antioxidantes (fenoles totales, quercetina y camfe-

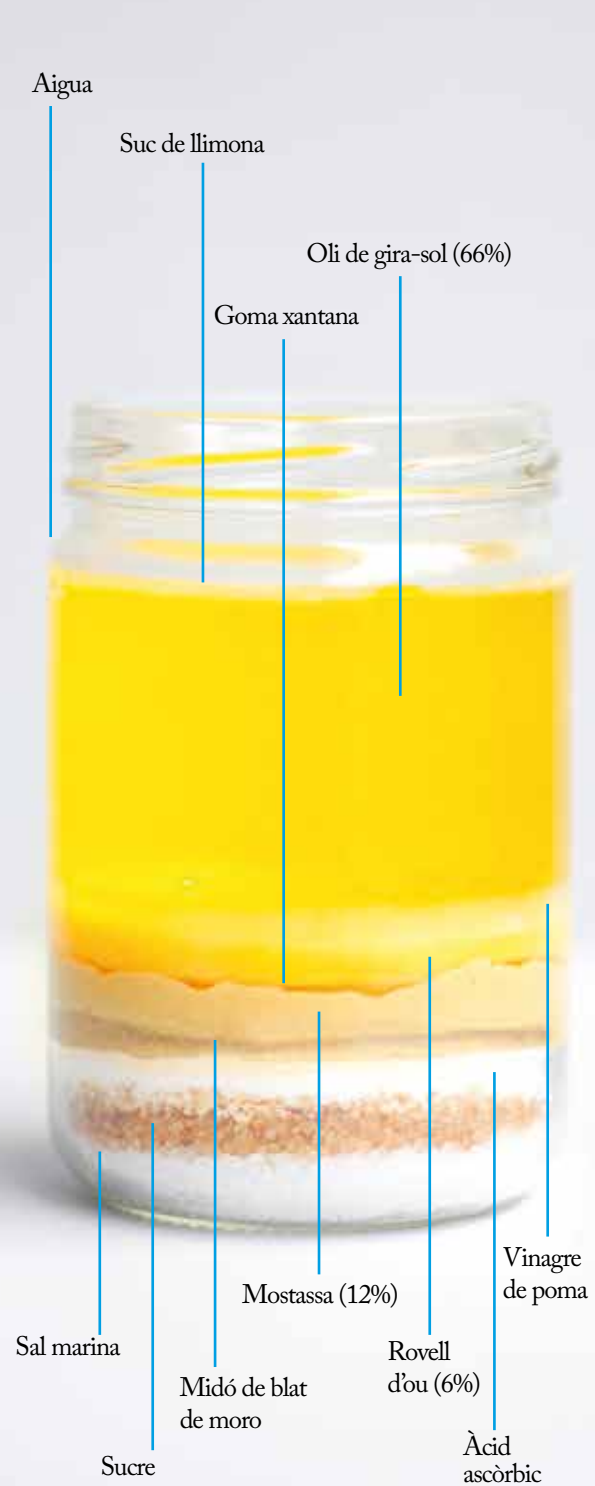
rol), minerales (potasio y fósforo), nitratos (los niveles altos son una desventaja nutricional), proteína total y precursores de vitaminas A, C, y E. El resultado: los alimentos ecológicos fueron superiores en el 61% de los casos. Al medir polifenoles y antioxidantes los productos ecológicos fueron superiores en un 75% de las ocasiones. Las concentraciones de nutrientes también eran claramente mejores en los ecológicos y en algunos nutrientes la cantidad superaba en más de un 31% a los no ecológicos.

Así, en un alto porcentaje de las muestras comparadas (78%), los alimentos ecológicos superaban a los no ecológicos en órdenes superiores al 11%, mientras que en un 22% de las muestras los ecológicos aventajaban a los no ecológicos en órdenes menores del 0-10%. En general, sobre los 236 pares de muestras analizadas y los 11 nutrientes tenidos en cuenta, los alimentos ecológicos fueron mejores nutricionalmente casi en un 25%.

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



**ECOLÒGIC**  
**MAIONESA VERITAS**



**NO ECOLÒGIC**  
**MARCA REFERENT DEL SECTOR**



Maionesa  
Veritas

## INGREDIENTS

En la maionesa de Veritas trobem com a ingredient principal **l'oli de gira-sol**, que juntament amb el **rovell d'ou** i una mica d'aigua formen la salsa emulsionada.

Per col·laborar en el gust i alhora en el color, es fa servir **mostassa**, feta amb ingredients següents: **aigua, vinagre de poma, mostassa, sal marina, espècies, midó de blat de moro, goma xantana i àcid ascòrbic.**

La funció del **midó de blat de moro** i la **goma xantana** és aportar viscositat, ja que són espessidors.

**L'àcid ascòrbic** actua com a antioxidant, de manera que evita enfosquiments no desitjats.

La resta d'ingredients, com **vinagre de poma**, **sal**, **sucres** i **suc de llimona**, col·laboren en el gust i la mateixa conservació de la maionesa.



Maionesa. Veritas. 225 ml



# Què et demana el cos a l'estiu?

*Amb l'arribada del bon temps notem com canvien les necessitats de l'organisme i ens ve de gust fer servir productes d'higiene refrescants i prendre aliments lleugers i fàcils de digerir. Gràcies als nostres imprescindibles podràs mantenir l'equilibri i gaudir de manera saludable de l'estació més calorosa.*

## Tomàquet de branca: protector i depuratiu



**CONEGUT COM A TOMACÓ O TOMÀQUET DE RAMALLET A LES BALEARS, ÉS L'ALIMENT PER EXCEL·LÈNCIA DE L'ESTIU: TONIFICA L'ESTÓMAC, DEPURA EL SISTEMA CIRCULATORI, ESTIMULA LA DIGESTIÓ I PROTEGEIX LA PELL DELS RAJOS SOLARS.**

Segons The Environmental Working Group (EWG), el tomàquet és un dels vegetals amb un contingut més elevat en pesticides i, com que solem menjar-lo cru i amb pell, és recomanable que sigui ecològic. Així mateix, està demostrat que els tomàquets ecològics tenen una concentració superior de vitamina C i altres antioxidants que els no ecològics. A més, és molt ric en licopè, que activa la circulació, redueix el risc de patir diabetis i malalties cardiovasculars. I des del punt de vista antioxidant és més potent que la vitamina E i protegeix la vista i la pell de la radiació solar nociva.

### A LA CUINA

El tomàquet de branca és carnós i amb poques llavors, de color vermell intens i olor dolça i penetrant. Malgrat que el licopè s'absorbeix millor si es cuina (perquè la cocció en trenca les membranes i permet la sortida del pigment) quan fa calor ens venen de gust plats refrescants a base de tomàquet cru, com amanides, gaspatxos, salmorejos... En tots els casos barreja'l amb una mica de greix, per exemple oli d'oliva, per augmentar l'absorció del licopè.



## Desodorant ecològic: hidratant i refrescant



**TOTALMENT NATURAL,  
EL DESODORANT ECOLÒGIC  
HIDRATA, PROTEGEIX I ELIMINA  
LA MALA OLOR SENSE ALTERAR  
L'EQUILIBRI NATURAL DE LA PELL.  
A MÉS, TÉ PROPIETATS  
ASTRINGENTS  
I ANTIBACTERIANES.**



És un producte que solem utilitzar diàriament i un dels més polèmics perquè alguns dels components dels desodorants no ecològics poden perjudicar la salut. En canvi, els ecològics s'elaboren amb ingredients naturals beneficiosos per a la pell i estan lliures de parabens, sals d'alumini i triclosan, substàncies que inhibeixen la sudoració. De fet, diversos estudis relacionen l'exposició

prolongada a aquestes substàncies amb el desenvolupament de diverses malalties.

A l'estiu suem més i ens incomoda l'olor. Perquè això no suposi un problema incloem el desodorant Viridis sense perfum als nostres imprescindibles perquè elimina la mala olor sense alterar l'equilibri cutani i no conté substàncies químiques nocives. La seva aroma neta i fresca es deu a les fulles de

te, que son astringents i antibacterianes, i gràcies als extractes de sàlvia, gira-sol, raïm i espígol, manté les aixelles fresques durant hores. Disposa de la certificació Ecocert, està lliure d'additius i conservants i no s'ha experimentat amb animals.

## 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, la primera vegada que adquireixis cada imprescindible del bono, acumularàs 500 ecos per imprescindible. Fins a 2.500 ecos!

[Si completes el bono sencer, acumularàs 1.000 ecos extra. Un total de 3.500 ecos!

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

### BONO IMPRESINDIBLES



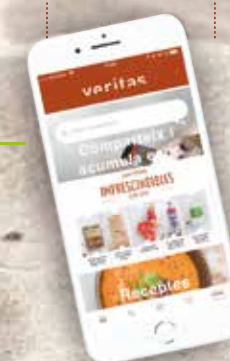
MIX DE LLAVORS  
amb fruita seca  
Veritas 150 g

QUINOA REIAL  
en gra Veritas  
500 g

TOMÀQUET  
DE BRANCA kg

TE KOMBUCHA  
amb magrana  
Karma 500 ml

DESODORANT  
sense perfum  
Viridis 50 ml



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



# Begudes plenes de vida

*Beneficien la salut, enforteixen el sistema immunitari,  
milloren la pell... El secret de les begudes ecològiques  
Biogroupe radica en la seva composició i elaboració:  
ingredients totalment ecològics i un mètode artesanal,  
tan senzill com antic.*





La casualitat va unir Laurent Coulloume-Labarthe i Simon Ferniot. El primer vivia a Califòrnia, el segon a França; un es dedicava a la indústria, l'altre a la restauració; però tots dos tenien claríssima la seva consciència ecològica i quan el cosí d'en Simon els va presentar ho van veure clar... En Laurent es va traslladar a Erquy, a la Bretanya francesa, i junts van començar el seu camí el 2009: havia nascut Biogroupe. Els inicis van ser durs perquè “en aquell moment el kombucha no era gaire conegut i va costar que la gent s'adonés dels seus molts beneficis”, explica en Simon. No obstant això, “avui la seva acollida és espectacular i la companyia ha crescut moltíssim: vam començar sent tres i ara som 33”, remarca en Laurent. Actualment subministren a Veritas te kombucha de diversos gustos, suc d'aloè vera pur (natural, amb magrana i amb llimona), suc fresc de magrana i suc de gingebre i cúrcuma, al qual afegeixen pebre negre perquè l'organisme absorbeixi millor les propietats de la curcumina.

## MÉS ENLLÀ D'UNA ETIQUETA

Els seus compromisos superen els requisits de l'etiqueta ecològica i la seva consciència social i mediambiental és impressionant. “Seleccionem únicament ingredients certificats i rebutgem els potenciadores de gust, emulsionants i colorants. Sempre triem ma-



tèria primera de proximitat o de comerç just: l'aloè vera el produeix una comunitat de dones a Tailàndia i el sucre de canya del Brasil també”, comenta en Simon. “Igualment –intervé en Laurent– treballem per reduir al màxim la petjada de carboni, col·laborem en la reforestació de l'Amazones i donem suport a persones amb discapacitat perquè puguin aconseguir una feina digna”.

## EL TE DE LA IMMORTALITAT

El kombucha és una beguda milenària d'origen xinès que té virtuts probiòtiques, desintoxicants i estimulants. És rica en vitamina B i antioxidants, regula el colesterol i enforteix les defenses. En realitat és un te fermentat amb el fong kombucha (bacteri i llevat) i sucre que “sobte després de dues fermentacions: la primera li concedeix els beneficis i la segona produeix gas, cosa que li dona aquest

punt efervescent que el converteix en la millor alternativa als refrescos amb gas. Com que no està pasteuritzat, s'ha de mantenir en fred per frenar aquesta última fermentació i poden aparèixer dipòsits al fons de l'ampolla, prova que està viu i conté ingredients frescos”, explica en Laurent.

. Gustos per a tothom. A Biogroupe li afegeixen suc de magrana, gingebre i llimona acabats d'espremer i utilitzen te verd chun mae de Hubei (Xina) en els dos primers casos i te negre de Kerala (Índia) per a la llimona. Els gustos que s'obtenen són deliciosos i intensos i les begudes s'enriqueixen amb les qualitats dels vegetals ecològics.



Laurent Coulloume-Labarthe i Simon Ferniot



## KOMBUCHA DE MAGRANA, SEMPRE AMB TU!

A més de suc fresc de magrana, conté suc de gingebre i una infusió d'hibisc, que, en combinar-se amb el toc àcid del kombucha, ofereix un sabor exquisit. Una beguda imprescindible per reposar líquids i protegir la microbiota intestinal, que a l'estiu se sol alterar pel canvi d'hàbits. Pots prendre'l com a refresc, però també afegir-lo als gaspatxos estiuencs: és un excel·lent substitut del vinagre i el seu àcid potencia i conserva les vitamines de les hortalisses.



# Barra artesana, la de sempre

*Si no ho has fet ja, has de tastar la barra artesana. Senzilla i tradicional, cruixent per fora, tendra per dins i amb un gust excepcional.*

Al nostre obrador el pa es fa com el d'abans, peça a peça, amb ingredients ecològics, afecte i temps (molt de temps). L'elaborem amb massa mare i sense cap substància química, només amb sal, aigua i llevat fresc. La massa reposa fins a 12 hores, les necessàries perquè es produeixi el procés natural de la doble fermentació: durant la primera puja el pa i la segona predigeix els elements del cereal (proteïnes, carbohidrats, greixos i cel·lulosa), cosa que facilita que el pa es digereixi molt millor i es mantingui fresc i tendre més dies.

Tot i que totes les peces són un èxit, la barra artesana gaudeix d'una especial popularitat gràcies a la crosta cruixent, la molla esponjosa i el gust tradicional. És l'única que pesa 280 grams i

és perfecta per acompanyar qualsevol recepta, sucari en salses, preparar torrades o fer entrepans. La tenim en diverses versions per adaptar-nos a les teves preferències:

**[ Blanca.** Feta amb farina de blat, el seu gust típic ens transporta a la infància.

**[ Integral.** Elaborada amb farina de blat integral, és molt nutritiva perquè conserva les propietats del cereal complet.

**[ Integral amb llavors.** En aquest cas barregem farina integral i blanca de blat i hi afegim llavors de gira-sol i de lli marró i daurat.

**[ D'espelta.** Amb farina integral d'espelta 100%, conté molta fibra i és molt digestiva.

## SI T'AGRADA LA BLANCA, DEMANA EL "BONO ARTESANA"

Si ets fidel a aquest pa en la seva versió més clàssica (la blanca), no dubtis a demanar a les nostres fleques el "bono artesana", que inclou 10 barres més una de regal i suposa un estalvi de 15 cèntims per peça.



## VOLS TREBALLAR AMB NOSALTRES?

Seguim en constant evolució i creixement i actualment estem ampliant l'equip de treball del nou obrador de Lliçà d'Amunt. Si vols treballar amb nosaltres, envia'ns el teu CV a [rrhh@ecoveritas.es](mailto:rrhh@ecoveritas.es)



## SUPRALIMENTACIÓN

**Alimenta  
tu memoria**



## SMOOTHIE MEMORIA

### Ingredientes

- 1 cucharada sopera de MEMORIA
- ½ piña pelada y troceada
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- ½ remolacha pelada y troceada
- 1 vaso de agua de coco

### Preparación

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir hasta obtener una textura homogénea. Servir y disfrutar.



DESCARGA  
NUESTRA APP  
de Ecorecetas

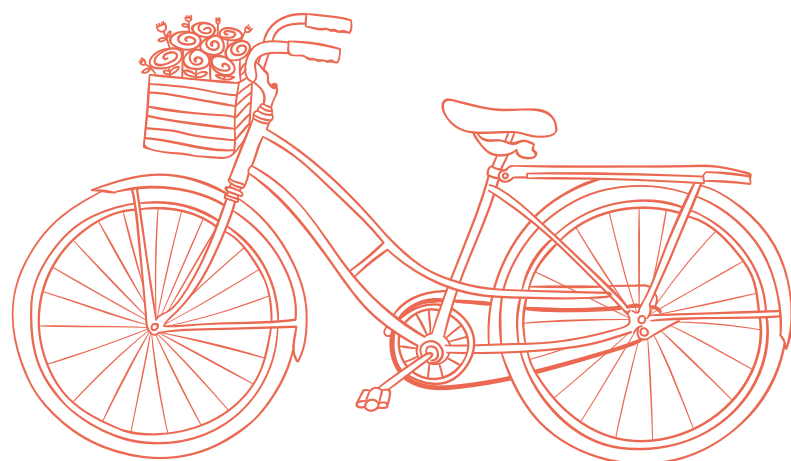


Encuentra más información y recetas en [www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)



## Associació Egueiro

*Aquesta entitat sense ànim de lucre fa més de 30 anys que treballa de manera ininterrompuda per la rehabilitació, formació i reinserció de persones drogodependents.*



**“PARTICIPEM EN EL PROJECTE PEDALS SOLIDARIS, QUE DESENVOLUPA PONT ALIMENTARI, RECOLLINT I DISTRIBUINT MINVES DELS SEUS SUPERMERCATS DE BARCELONA EN BICICLETES AMB REMOLCS DE CÀRREGA.”**

**[Quina és la missió de l'entitat?]**

Oferim atenció professionalitzada a persones amb conductes addictives mitjançant un programa terapèutic individualitzat, orientat a extingir aquestes conductes i millorar la salut. Els centres reproduïxen un espai socioeducatiu posant èmfasi en el grup i incentivant la participació activa.

**[Com és la col·laboració amb Veritas?]**

Participem en el projecte Pedals Solidaris, que desenvolupa Pont Alimentari, recollint i distribuint minves dels seus supermercats de Barcelona en bicicletes amb remolcs de càrrega. Ho

fem sense trencar la cadena de fred i evitem que vehicles de grans dimensions circulin pel centre de la ciutat. Una bona solució d'última milla per a un problema urbà global!

**[En què consisteixen els seus principals reptes?]**

Entre d'altres, volem empoderar persones i col·lectius en la superació de problemes i desigualtats; desenvolupar iniciatives que facilitin la reinserció de les persones en la fase final d'un programa de tractament d'addiccions; facilitar excedents alimentaris a entitats de

suport a col·lectius vulnerables, i evitar l'impacte dels residus alimentaris de les empreses que, si no s'aprofiten, suposen un desaprofitament de recursos naturals i un gran impacte ambiental quant a emissions de carboni.

**[Per quin motiu les empreses s'haurien d'animar a cooperar amb una entitat social?]**

Tothom pot aportar el seu granet de sorra per construir una societat millor i el treball en xarxa dels implicats és una bona manera de sumar esforços i facilitar que cadascú trobi la seva manera de contribuir.



## PROTECCIÓ SOLAR NATURAL PER A TOTA LA FAMÍLIA

(UVA) UVB



ALGA MARIS®



Laboratoires de BIARRITZ

Spray cara & cos SPF30 • Spray cara & cos SPF50+ • Crema solar nens SPF50+  
Crema facial SPF50 • Crema facial color golden SPF30

Amb filtres 100% minerals • Fórmules resistentes a l'aigua  
Amb Alga-Gorria® un principi actiu antioxidant • No ecotòxic  
Efectivitat immediata • Sense nanoparticules • Aval certificat Ecocert

Segueix-nos!



#naturcosmetika

www.naturcosmetika.com



## Primera Setmana de la Sostenibilitat

*Vull compartir amb tots vosaltres com va transcórrer la celebració de la primera Setmana de la Sostenibilitat a Veritas. Van ser dues jornades plenes de màgia i m'agradaria agrair la presència de tots els assistents per la seva passió, compromís i dedicació.*

*D'esquerra a dreta i de dalt a baix: Chesca Guim, la traductora; Nick Allen, traceability manager a Patagonia; Juan María Rodríguez, fundador de Flor de Doñana; Anna Badia, responsable de Sostenibilitat de Veritas; Bert van Son, fundador de Mud Jeans; Marta Blanco, directora d'Innovació i Desenvolupament de Negoci d'Anoche Tuve un Sueño; Silvio Elías, director general de Veritas; José María Batalla, fundador de 1000 Friends; Pablo Sánchez, director executiu de B LAB Spain, i Sophie Pagnon, responsable de Compres de Veritas.*



Coincidint amb la celebració a escala mundial del Dia del Medi Ambient, reunim algunes de les millors marques, empreses i persones del món per demostrar que esforçar-se a ser les millors per al món és molt inspirador, comprometedor i efectiu. Vull donar les gràcies a Marta Blanco per convertir cada taula en una experiència d'aprenentatge; a Rosa de Rezero pel seu compromís en l'eliminació del plàstic d'un sol ús; a Juan María Rodríguez de Flor de Doñana per estimar la terra; a Pablo Sánchez de B Corp per unir-nos en valors; a Nick Allen de Patagonia per tenir l'esperit de fabricar el millor producte,

fer servir el negoci per inspirar els altres i implementar solucions per a la crisi mediambiental; a Sophie Pagnon per explicar-nos que a Veritas treballem per saber molt més que el preu del producte que ens proporcionen els nostres companys de viatge; a Bert van Son de Mud Jeans per fer de l'economia circular el secret de l'estalvi de matèria primera, petjada de carboni i milions de litres d'aigua en la confecció de les seves col·leccions; i a José María Batalla de 1000 Friends per activar-nos amb els seus missatges. I, evidentment, a Silvio Elías per liderar-nos i deixar-nos somiar i compartir junts.

En la segona de les jornades vaig estar amb els meus més de 100 companys de botigues, vinguts de Madrid, Eivissa, Mallorca, Bilbao, Sant Sebastià, Vitòria, Pamplona i de més de 20 ciutats de Catalunya. Junts vam visitar la nostra nova nau a Lliçà d'Amunt, no només logística, que acull el nou obrador, les cuines de La Cuina Veritas i l'acabada d'estrenar zona de residus que a final d'any ens permetrà gestionar el 100% dels nostres residus. Altre cop a les oficines centrals, cada departament va explicar les seves novetats i vam acabar amb una enorme dosi d'il·lusió i motivació perquè ens va quedar clar que entre tots estem construint un món millor.

[ANNA BADIA. Responsable de Sostenibilitat]

# Hem estalviat al planeta més d'11 milions de bosses de plàstic

Descobreix com a [veritas.es](https://veritas.es)





COSES BONIQUES QUE PASSEN  
A TERRA VERITAS

# Trobar-nos per crear



Trobar-nos per aprendre trucs i receptes, però també per riure, compartir, deixar anar i gaudir.

Trobar-nos per experimentar. Tastar, barrejar i descobrir noves combinacions de sabors, textures i aromes.

Trobar-nos per gaudir del simple acte de cuinar. Amb presència i curiositat, sense buscar un resultat concret.

**Trobar-nos per créixer.**



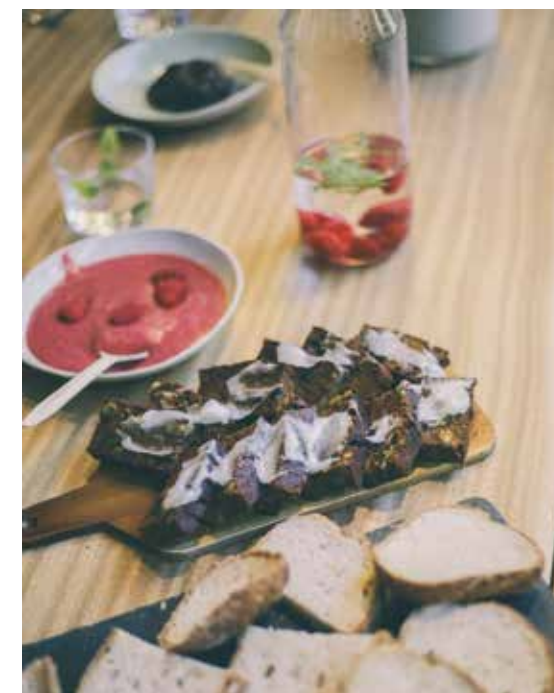
# Tornem al setembre!

Després dels cursos d'estiu durant el mes de juliol, ens prenem un descans per gaudir de les vacances i renovar l'energia per preparar-vos nous tallers, cursos i trobades.

Ha estat un curs ple d'aprenentatge i molta inspiració, en què ens hem conegut i hem compartit moments inoblidables.

**Ens veiem al setembre!**

[CARLOTA CLOSAS. Responsable de Terra Veritas]



# terra. veritas

CONSULTA EL CALENDARI  
D'ACTIVITATS A

**WWW.TERRAVERITAS.ES**

C/ Diputació, 239-247. Barcelona





## CURSOS INTENSIVS D'ESTIU

Per tots aquells que us quedeu a Barcelona durant el mes de juliol hem preparat tres cursos molt complets perquè pugueu millorar la vostra salut mentre apreneu, cuineu i coneixeu gent nova.

### ALIMENTACIÓ, CONSCIÈNCIA I MEDICINA ORIENTAL

amb Mireia Anglada i Alf Mota

A través de la medicina tradicional xinesa, coneixerem com es relacionen les estacions, el clima i els aliments amb els nostres òrgans i emocions.

**Sessió 1.** Bases d'una alimentació i estil de vida conscients, saludables i equilibrats

**Sessió 2.** Yin i yang, a la taula amb l'univers

**Sessió 3.** Element terra: estómac, melsa i pàncrees

**Sessió 4.** Element mental: pulmons i intestí gros

**Sessió 5.** Element aigua: ronyons, bufeta i aparell reproductor

**Sessió 6.** Element fusta: fetge i vesícula biliar

**Sessió 7.** Element foc: cor i intestí prim

**DATES:** 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10 DE JULIOL DE 2018  
**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 l'aiurveda a través de l'autoconeixement i les eines que aquesta saviesa mil·lenària ens ofereix, com l'alimentació per a cada tipus de constitució, el ioga, la meditació, l'aromateràpia, la cromoteràpia i moltíssim més.

**DATES:** 11, 13, 14, 16, 17 DE JULIOL DE 2018\*

**HORARI:** DE 17.30 H A 20.30 H

\* EL DISSABTE 14 L'HORARI SERÀ DE 10.30 H A 13.30 H.

### 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.

**DATES:** 20 I 21 DE JULIOL



## RECEPTA

### Mill dolç amb pinya i coco

#### INGREDIENTS

- ½ got de mill
- 1 i ½ gots de suc de pinya natural
- 1 rodanxa de gingebre fresc
- Sal marina
- 1 canonet de canyella
- 500 ml d'aigua de coco freda
- 1 got de quefir de cabra o d'aigua
- 2 rodanxes de pinya natural, sense pell, sense cor i trosjada
- Aigua freda
- Toppings: xips de coco, trossets de pinya fresca saltada amb canyella i un polsim de sal, fulles de menta fresca

#### ELABORACIÓ

1] Renta i escorre el mill i col·loca'l en una olla amb un got i mig de suc de pinya, un canonet de canyella, la rodanxa de gingebre i un polsim de sal marina. Bull-ho i cou-ho a foc mínim entre 15 i 20 minuts fins que el mill estigui bullit i s'hagi absorbit tot el suc de pinya. Retira el mill de l'olla i posa'l en un bol perquè es refredi.

1] Quan el mill ja estigui fred, retira el canonet de canyella i la rodanxa de gingebre, i llença'ls. Bat el mill amb l'aigua de coco, el quefir i la pinya trosjada. Quedarà una crema espessa.

1] Serveix-lo en gotets i decora'l amb els toppings que més t'agradin.

Recepta d'Alf Mota per al curs "Digestió feliç" que es va fer d'abril a maig. Noves dates pròximament.

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

RECEPTA DEL CURS DIGESTIÓ FELIÇ. Pròxima edició octubre 2018. Més informació a [www.terraveritas.es](http://www.terraveritas.es)





## AQUEST ESTIU GAUDEIX DEL TE FRED

Seguint amb la nostra aposta per oferir-te begudes refrescants saludables, et proposem aquest te gelat, elaborat a partir de te verd amb yuzu (la clàssica llimona japonesa) i endolcit amb estèvia. És una font natural d'antioxidants, lleugerament estimulant, diürètic i regula el sucre en sang. Infusiona'l 3 minuts i afegeix-hi uns glaçons per gaudir d'una alternativa al refresc, amb beneficis antioxidants. A més, aquest te fred de la marca Teo es presenta en bossetes 100% biodegradables, que podràs llençar al contenidor orgànic.



## ARRÒS DE L'EMPORDÀ, EXCLUSIU A VERITAS

Seguint amb els nostres compromisos d'apostar per la proximitat i per la recuperació de varietats autòctones, incorporem un arròs molt especial, de venda exclusiva a Veritas. Directe dels aiguamolls de l'Empordà arriba el nou arròs Tramuntana. De la varietat onice, és semillarg i té poc midó, cosa que facilita l'absorció de salses i sabors. A més, resulta ideal per a la preparació de paelles i amanides perquè no s'enganxa. L'arròs és un cereal sense gluten, amb un alt contingut energètic i fàcil de digerir. I, en la seva versió integral, a més conté aminoàcids essencials, fibres, sals minerals i vitamines E i del grup B.



## THE BURGER: LA NOVA HAMBURGUESA DE SEITAN

La marca Natursoy llança una hamburguesa de seitan totalment revolucionària que et sorprendrà i t'encantarà per diversos motius. En primer lloc, per la textura melosa que li concedeix la ceba picada. A més, per l'atractiu color morat (que recorda al de la carn) gràcies a la remolatxa. Pel gust lleugerament dolç que li donen la ceba i la remolatxa. I, finalment, te la recomanem pels beneficis que té per a la salut, ja que no està prefregida.



## AMPLIEM LA GAMMA DE PATÉS I SALSES

Amb Delicious & Sons arriba un paté d'olives negres lleugerament dolç, gràcies al toc de xarop d'atzavara que enriqueix la recepta. També, una salsa de tomàquet amb olives en un pràctic format familiar, i les salses pesto: la genovese, elaborada amb alfàbrega, i la rosso, amb tomàquets deshidratats. Dona sabor i color als teus plats!



## VENDA EXCLUSIVA DELS REFRESCOS BIONADE A VERITAS

La marca capdavantera de refrescos a Alemanya ens ha triat com l'únic supermercat en què podràs trobar el seu producte. Bionade és el nom del primer refresc produït de manera natural, a partir de fermentació i sense alcohol, que conté menys de la meitat dels sucres que s'afegeixen als refrescos convencionals. Llimona i bergamota, litxi, i ginebre i taronja: gaudeix de la teva combinació preferida, sense gluten i a partir de matèries primeres ecològiques.



## AIGÜES DE COCO AMB SUPERFOODS

L'aigua de coco pura és una meravella que ens ofereix la natura. De gust dolç i aromàtic, és la perfecta beguda isotònica i energètica gràcies al seu gran contingut en minerals, sobretot potassi. A més, és antioxidant i diürètica, no aporta greix i està lliure de gluten. La marca Super Coco va un pas més enllà amb la seva gamma de suc amb base d'aigua de coco, fruita i verdura, i superfoods. El suc antioxidant s'elabora amb kale, pinya i espirulina. Destaca pel seu alt contingut en vitamina C i pels seus beneficis contra la fatiga, l'esgotament i l'estress. El suc detox s'elabora amb pastanaga, taronja i atzerola. Resulta una gran font de proteïnes, vitamines (A, C i K) i minerals que regulen la pressió sanguínia, a més de tenir propietats desintoxicants.



## novetats marca VERITAS

## ARRÒS INFLAT AMB CACAU

Seguint amb el nostre objectiu d'ampliar la gamma de productes sense gluten i ecològics, incorporem a les nostres botigues els nous cereals d'esmorzar d'arròs inflat amb cacau Veritas, amb una millora de preu respecte als d'altres marques. Gaudeix-ne amb llet, beguda vegetal o iogurts per començar el dia amb energia. A més, com que són d'arròs, beneficiaran el teu sistema digestiu.



## SOJA TEXTURITZADA INSTANTÀNIA

Amb l'objectiu d'oferir-te aliments diversos a un preu competitiu, llancem la soja texturitzada instantània marca Veritas. La soja texturitzada és la perfecta alternativa a la carn picada a la cuina. Es rehidrata durant 3 o 4 minuts i absorbeix bé els gustos. Prova-la en les receptes de pasta, com a ingredient ràpid en farciments d'albergínies i canelons o com a base d'hamburgueses vegetarianes.



## CARAMELS DE GINGEBRE

El ginebre és una arrel que facilita les digestions, a més de tenir interessants propietats per combatre els refredats. Els nous caramels de ginebre Veritas et sorprendran pel seu contrast de sabor, entre dolç i picant. Gaudeix-los a tota hora!



## ARRÒS THAI

Una de les varietats d'arròs de gra llarg més apreciades, com el basmati de l'Índia. És un arròs aromàtic, ric en midó, però menys enganxós que altres tipus d'arròs perquè conté menys amilosa. Per cuinar un bon arròs thai cal bullir-lo durant 20-25 minuts. Resulta ideal com a base d'amanides o com a guarnició de carn, peix i proteïnes vegetals. Gaudeix-ne al millor preu!



## POLENTA INSTANTÀNIA

La polenta és sèmola de blat de moro. Es caracteritza per una textura suau i un gust dolç. Destaca el seu contingut en sucres naturals que s'alliberen lentament i mantenen estables els nivells de sucre en sang. A la cuina resulta un plat molt fàcil de preparar. Igual que el cuscús, s'afegeix quan l'aigua bull, es talla la cocció i es deixa reposar fins que absorbeix l'aigua i s'aconsegueix la textura idònia. Gaudeix-ne amb verdures i formatge per incrementar-ne la cremositat, i com sempre, al millor preu!





ÉS TEMPS DE ...



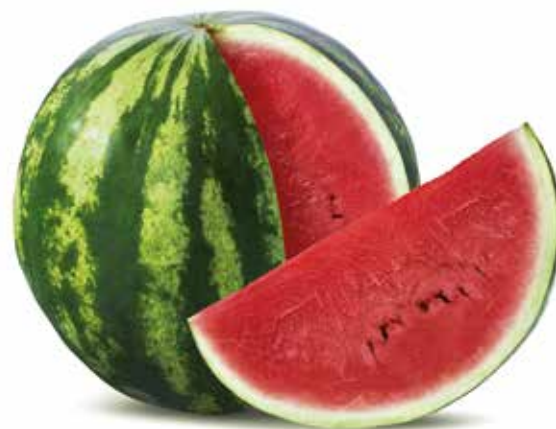
Cogombre



Préssec

## [Síndria

De l'horta de Carme Martí ens arriben dues varietats de síndries: la clàssica negra (de pell de color verd fosc i polpa vermella) i la ratllada verda sense llavors. Tot i que popularment està considerada una fruita, en realitat és una hortalissa que destaca pel seu elevat contingut en aigua i les seves propietats diürètiques i depuratives.



## AMANIDA DE SÍNDRIA I FORMATGE FETA

*Aquesta deliciosa recepta barreja el dolç típic de la síndria amb el gust salat i una mica fort del formatge feta. Resulta perfecta per prendre tornant de la platja, quan necessites reposar líquids.*

### INGREDIENTS

- ½ síndria
- ½ cogombre
- 2 nectarines
- ½ alvocat
- ½ paquet de formatge feta
- Pinyons
- Menta fresca
- Ruca salvatge
- Oli d'oliva verge extra
- Sal en escates

### ELABORACIÓ

- 1] Pela i trosseja les nectarines en grills i talla la síndria, l'alvocat i el cogombre (prèviament pelats) en daus. Reserva'ls.
- 2] Posa una paella al foc i cuina lleugerament els grills de nectarina pels dos costats. Reserva'ls.
- 3] Torra els pinyons en una paella vigilant que no es cremin. Reserva'ls.
- 4] Col·loca en un bol per a amanida la síndria, el cogombre, les nectarines a la planxa, els pinyons, les fulles de menta fresca (que pots trencar amb les mans), l'alvocat i unes fulles de ruca salvatge. Esmicola-hi per damunt el formatge feta.
- 5] Amaneix-ho amb una mica d'oli d'oliva i unes escates de sal i barreja bé els ingredients.



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

NOU

FREE.SH®



Escull entre els seus tres deliciosos sabors!

cooling effect



El primer refresc carbonatat bio endolcit només amb suc concentrat de poma

distribuit en exclusiva per



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



# Aprofita la remolatxa!

*Molt rica en antioxidants, vitamines i minerals, la remolatxa es pot prendre crua en amanides, batuts i liquats, però també escaldar o saltar, sempre que les fulles siguin tendres.*



La remolatxa és una espècie vegetal molt antiga que es coneix des de la prehistòria, tot i que curiosament (al contrari del que passa avui) amb prou feines se'n menjaven les fulles, que tenen els mateixos beneficis i usos culinaris que els tubercles o fins i tot més. Així mateix, les tiges ofereixen múltiples possibilitats, ja que aporten un toc cruixent i fresc. Les pots trossejar i fer-ne servir els trossets en cremes o gaspatxos, ja que combinar la remolatxa amb el tomàquet és un gran encert: suavitza l'acidesa del tomàquet gràcies al seu gust de terra dolça. També pots elaborar postres saludables, com un brownie amb remolatxa o bé un púding de xia, al qual pots afegir trossets de maduixa, beguda vegetal de coco o similar i porcions de tija fresca de remolatxa.

## CRUA

Barreja una remolatxa crua ratllada, una tassa d'azukis cuites, trossets de poma àcida i una cullerada de vinagre d'umeboshi: el resultat és un plat nutritiu i refrescant. Una altra opció és combinar-la amb llimona, gingebre fresc i cogombre per fer un saborós liquat. I també pots elaborar una beguda fermentada i probiòtica anomenada kvass: un tònic efervescent que et delectarà amb els seus matisos àcids, dolços i lleugerament salats.

## CUITA

Per coure-la no has de treure-li la pell perquè així es mantenen millor els seus pigments i propietats nutritives. Una vegada cuita, pots conservar-la diversos dies a la nevera i fer-ne guisats i sopes, tant fredes com calentes. Per exemple, la intensa i molt agraïda sopa borsch.

## AL FORN

Fes-ne làmines fines, pinta-les amb oli i enforna-les o deshidrata-les: es convertiran en xips cruixents que pots escampar amb una mica de llevat nutricional molt.

## CONGELADA

Congela la remolatxa cuita, trosseja-la i pica-la en un processador d'aliments. Aconseguiràs un granissat de remolatxa espectacular i si et ve de gust un fantàstic sorbet, bat-la amb plàtan trossejat congelat.

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

▶ Ajorrosa. La recepta a l'app Veritas





# Guia per cuinar el tempeh

*Regenera la flora intestinal, equilibra el colesterol, té proteïnes d'alt valor biològic i és font de calci, fòsfor i ferro. Hi ha diferents tipus de tempeh, però els més habituals són el de soja i el de cigrons, que és una mica més dolç i aporta els beneficis dels llegums.*

S'elabora mitjançant un procés de fermentació de la soja, que reté totes les proteïnes, i comparat amb el tofu té més fibra i vitamines, una textura més ferma i un gust més fort. Quan es cuina amb greixos, sal o cítrics, el gust amarg fruit de la fermentació desapareix, però abans de cuinar-lo, i per millorar-ne la digestió, és recomanable bullir-lo durant 10 minuts amb un tros d'alga wakame o kombu i un raig de salsa de soja.

## FREGIT

Talla'l en llesques molt fines i fregeix-lo fins que quedi cruixent. D'aquesta manera, el greix en boca en dissimula el punt amarg.

## CROQUETES HAMBURGUÈSES MANDONGUILLES...

Una altra opció és fer un sofregit de ceba i afegir-hi el tempeh cuit i aixafat abans de preparar unes croquetes o

hamburgueses o mandonguilles amb cereals o sense (amb arròs queden molt bé).

## AFEGIT A SALSES I ESTOFATS

Si fas una salsa a base de cítrics o herbes (com la menta, per exemple) pots afegir-hi una mica de tempeh. Així mateix, hi ha qui l'incorpora, prèviament fregit, als estofats.

## A LA PLANXA

En aquest cas no cal bullir-lo. Parteix la peça per la meitat i unta'l amb miso blanc o posa'l a macerar amb soja, gingebre, aigua i herbes aromàtiques. Guarda'l a la nevera almenys durant una nit i, l'endemà, el rentes i el passes per la planxa amb unes gotes d'oli.

Amanida de wakame, tempeh i germinats.  
La recepta a l'app Veritas



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

[MIREIA ANGLADA. Cuinera professional]



1] Tempeh macerat.  
Vegetalia. 170 g

Eco mil

## Alpiste



El alpiste es una planta gramínea originaria del Mediterráneo, es conocida por su uso como en alimentación animal, pero se trata de una semilla muy potente a nivel nutritivo que es perfectamente comestible.

El alpiste se emplea bastante en la medicina natural y aunque os parezca raro lo toma mucha gente como remedio.

Ecomil alpiste es una bebida formulada sin azúcares añadidos (contiene azúcares naturalmente presentes) para aprovechar los beneficios de esta semilla, de forma que:

Tiene bajo contenido en grasas y bajo contenido en grasas saturadas: Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Tiene bajo contenido en sal: Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal.



Sin azúcares añadidos  
Sin edulcorantes  
Sin lactosa • Sin gluten  
Certificado ecológico

## Sin Azúcares

Ecomil sin azúcar, más que una gama:  
Una nueva categoría de bebidas no lácteas!  
¡Una única marca para una nueva categoría!



Sin azúcares (<0,5 g / 100 ml) • Sin azúcares añadidos • Sin edulcorantes  
Certificado ecológico • Sin lactosa • Sin Gluten • Bajo GI < 50\*

\*Fuente: <http://www.montignac.com/en/glycemic-index/>

### ¿Qué significa "sin azúcar"?

La alegación "sin azúcar" se refiere a un alimento o bebida que no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml de producto\*.

### ¿Qué significa "sin azúcar añadido"?

Las palabras "sin azúcar añadido" significan que el producto no contiene ninguna adición de monosacáridos o disacáridos o cualquier otro alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes\*.

\*De acuerdo con el Reglamento CE 1924/2006 sobre etiquetado de alimentos.





## Amanida oriental de cogombre

*Un entrant molt refrescant, ideal per a dies calorosos, que barreja sàviament ingredients de la nostra terra, com el cogombre i la ceba, amb d'altres que es fan servir molt en la cuina asiàtica i que li donen un gust diferent, alhora que n'augmenten el valor nutricional.*

### INGREDIENTS

- 1 cogombre gran o 2 de petits
- 1 cullerada petita d'alga wakame
- ¼ de ceba vermella
- Sèsam negre

### PER A L'AMANIMENT:

- 1 cullerada sopera de tamari
- 2 cullerades soperes d'oli de sèsam
- 1 cullerada sopera de xarop d'atzavara fosc
- 1 cullerada sopera de vi blanc
- ½ ginebre

### ELABORACIÓ

- 1] Posa l'alga en remull i reserva-la fins que dupliqui la mida.
- 2] Prepara l'amaniment barrejant els ingredients i remena'ls bé perquè s'integrin.
- 3] Talla el cogombre a làmines i col·loca'l en un plat.
- 4] Escorre l'alga i serveix-la damunt del cogombre, afegeix-hi la ceba vermella tallada en làmines, aboca l'amaniment sobre l'amanida i decora-la amb sèsam negre.



EL GRANERO

Sèsam negre. 250 g

[DELICIAS KITCHEN]

**BIOSABOR**

FET AMB VERDURES DE LA MÉS ALTA QUALITAT

**Gazpacho**

Bio Sabor  
Gazpacho  
ecológico - organic

100% NATURAL

VEGANO

Bio Sabor

Tlfn: 950 700 100  
www.biosabor.com

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



## Bálsamo para las picaduras de insectos

*Aporta calma y desinflama, ayudando a reducir el picor en caso de picadura de insectos.*

1] Infusiona 40 g de manteca de karité, 15 g de aceite de coco, 5 g de aceite de caléndula, 1 puñado de manzanilla y 1 puñado de tomillo.

2] Cuela con una gasa, deja que se enfríe y añade 2 gotas de aceite esencial de lavanda y 4 gotas de aceite esencial de eucalipto.

**Utilízalo sobre las picaduras.**  
**Caduca a los 3 meses.**



Manteca de karité. 100 g MON

► Bálsamo para las picaduras de insectos.  
The Beauty kitchen. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MAMITABOTANICAL]

## Arracades

### Materials:

- 1 envàs de suavitzant Ecover
- Retolador
- Tisores
- Cúter
- Perforadora
- 6 anelles
- 2 alicates de bijuteria
- 2 bases per a arracades
- Cola instantània
- Paper de vidre fi
- Drap
- Pintures chalk paint
- Vernís
- Esponges
- 2 plats
- Moneda de 5 cèntims
- Tap de beguda vegetal

### Instruccions:

- 1] Retira l'etiqueta i talla un tros de l'envàs amb el cúter i les tisores.
- 2] Marca amb el retolador les formes de l'arracada utilitzant la moneda, el tap de beguda vegetal i el tap del suavitzant.
- 3] Retalla els cercles i frega'ls amb el paper de vidre per obrir porus i suavitzar les vores.
- 4] Marca els punts on col·locaràs les anelles i perfora'ls amb la perforadora.
- 5] Aboca la pintura al plat, xopa l'esponja i fes-la servir per pintar totes les peces de plàstic.
- 6] Espera que s'assequin i afegeix-hi textura aplicant la pintura negra amb una esponja natural.
- 7] Quan s'hagin assecat, envernissa totes les peces amb esponja.
- 8] Obre les anelles amb alicates i uneix les peces.
- 9] Enganxa les arracades a la base i deixa-les assecar.



► Arracades. Upcycling. [www.veritas.es](http://www.veritas.es)

[MARTA SECOND. MARTA DE 2ND FUNNIEST THING]



# Fresc, fàcil i ràpid

Amb receptes senzilles i que venen de gust els dies de calor

[DILLUNS

DINAR

[Vichyssoise de porros amb “crema de llet” d’arròs i cebollí fresc  
[Ous durs farcits de tonyina i olives amb tires de pebrot

SOPAR

[Paté d’albergínia amb bastonets integrals  
[Seitan arrebossat amb amanida

[PER ESMORZAR:

[Suc de préssec  
[Cereals d’arròs cruixent amb xocolata negra  
[Beguda d’arròs i coco

[DIMARTS

DINAR

[Tomàquets al forn, farcits de quinoa i formatge feta  
[Lluç a la graella amb allioli d’all negre

SOPAR

[Saltat d’arròs basmati amb verdures i llavors  
[Broqueta de pollastre i pinya, amb salsa de iogurt i sèsam

[A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Daus de síndria  
[Barretes de sèsam  
[Te fred kombucha de magrana

▶ Triangles de polenta. La recepta a l'app Veritas



[DIMECRES

DINAR

[Triangles de polenta  
[Hamburguesa de vedella amb mostassa i topping de germinats

SOPAR

[Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra

[DIJOUS

DINAR

[Amanida de lleties amb verdures i herbes aromàtiques  
[Calamars a la planxa amb sal de l’Himàlaia

SOPAR

[Gaspaxo amb trossets vegetals  
[Croquetes vegetals amb pastanaga ratllada

[DIVENDRES

DINAR

[Pasta farcida d’espínacs i formatge vegà amb oli d’oliva verge extra  
[Hamburgueses de tofu i samfaina amb amanida

SOPAR

[Torrada de fajol amb alvocat, llavors i germinats

[CONSELLS:

[A l’estiu aposta per cremes i amanides ràpides! Prepara les cremes de verdures i patés (vichyssoise, gaspatxo, ajoblanco, paté d’albergínia, etc.) un sol dia i guarda’ls a la nevera en un tupper hermètic. Fes el mateix amb els cereals (polenta, arròs basmati, quinoa) i la patata bullida. D’aquesta manera ho tindràs tot a punt per preparar les receptes en un moment quan arribis a casa.  
[Recorda enriquir els teus àpats amb llavors i olis de qualitat i incloure fruita fresca i sencera als esmorzars, berenars i amanides. Amb aquest simple gest, tindràs una bona aportació de les dues vitamines més antioxidants: la vitamina C i la E.



# Pell hidratada i radiant

*Amb aliments que cuiden la pell i la protegeixen dels raigs UV*

## [DILLUNS

### DINAR

[Crema freda de pastanaga i mango amb trossets d'api i gíngebre]  
[Filet de porc ibèric amb melmelada de ceba

### SOPAR

[Amanida tèbia de cigrons, blat de moro i llagostins amb salsa rosa

## [DIMARTS

### DINAR

[Timbal d'escalivada amb formatge de cabra]  
[Saltat de tofu i bolets amb nous

### SOPAR

[Amanida de col llombarda, remolatxa, cogombre i pinyons]  
[Salmó a la papillota amb vinagreta cítrica

## [DIMECRES

### DINAR

[Purè fresc d'alvocat i carbassó amb iogurt grec i topping de pistatxos]  
[Hamburguesa de lleties amb salsa de kale

### SOPAR

[Suc de poma i pastanaga amb cúrcuma]  
[Wok d'arròs amb seitán, albergínia i salsa mirin

## [DIJOUS

### DINAR

[Espirals de lleties vermelles amb salsa de tomàquet]  
[Pollastre teriyaki

### SOPAR

[Mongetes tendres al vapor saltades amb anacards i oli de sèsam]  
[Torrades d'espelta amb paté de bolets, anxoves i ou dur ratllat

## [PER ÈSMORZAR:

[Açaí bowl amb plàtan i fruites del bosc]  
[Beguda d'arròs amb cúrcuma

## [A MIG MATÍ O PER BERENAR:

[Albercocs]  
[Galletes integrals de sèsam]  
[Te verd fred amb llimona

## [CONSELLS:

[Els aliments que tries incideixen directament en la salut de la teva pell. A l'estiu, quan l'exposició al sol és més regular, és recomanable incorporar en la dieta els nutrients que cuiden la pell des de dins i afavoreixen un bronzejat saludable i durador.

[Perquè la teva pell llueixi sana i estigui ben protegida has de fixar-te en els aliments rics en carotenoides perquè aquests intervenen en la síntesi de la melanina, un pigment que s'estimula amb l'exposició solar. Els trobaràs en aliments de colors intensos, grocs i ataronjats com la pastanaga, el meló cantaloup, albercocs, mangos, etc. però també en verdures de fulla verda, tomàquets, salmó o rovell d'ou, que també són rics en vitamina D.

[És fonamental tenir l'organisme ben hidratat. Procura ingerir quantitats adequades de líquid i begudes antioxidants com el te verd, que a més de neutralitzar l'estress oxidatiu eviten la sequedat de la pell i n'afavoreixen la regeneració.

[MIREIA MARÍN ANTÓN. Dietista i experta en nutrició]

## [DIVENDRES

### DINAR

[Sopa freda de meló cantaloup amb aigua de coco i menta fresca]  
[Truita de riu al forn amb patates

### SOPAR

[Pizza d'espelta amb tomàquet cirerol i pebrot

▶ Hamburguesa de lleties amb salsa de kale.  
La recepta a l'app Veritas ]



# veritas CÓMO CÓMO FESTIVAL

14 · 15 · 16  
SETEMBRE  
PORT BARCELONA

2018 · 3ª EDICIÓ  
El festival  
del menjar  
sa de veritat



Accés  
Lliure



# QUEDEM PER VACANCES!

Si marxes uns dies de vacances pots trobar-nos en aquestes localitats:

- **CASTELLDEFELS:** C. C. L'ÀNEC BLAU
- **SITGES:** PG. VILAFRANCA, 18
- **VILANOVA I LA GELTRÚ:** PLAÇA SOLER I CARBONELL, 14
- **BLANES:** SES FALQUES, 10
- **EIVISSA:** AVINGUDA D'ESPANYA, 8
- **MALLORCA:** PLAÇA COMTAT DE ROSSELLÓ, 6  
AV. GABRIEL ROCA, BLOC 2, LOCAL NÚM. 2-D  
EDIFICI MARINA ESPORT
- **MATARÓ:** NOU, 27
- **TARRAGONA:** CRISTÒFOR COLOM
- **DONOSTIA:** GARIBAI, 20
- **MENORCA:** PLAÇA CLAUSTRE DEL CARME, 48 (MAÓ)  
BORJAMOLL, 39 (MAÓ)  
ARTRUTX, 26 (MAÓ)
- **PUIGCERDÀ:** RAMBLA JOSEP MARIA MARTÍ, 4
- [NOVA]** • **PLATJA D'ARO:** CENTRE D'OCI PARC D'ARO TRAMUNTANA, 37



**I A MÉS POTS TROBAR-NOS A LA NOSTRA  
BOTIGA ONLINE! [shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)**



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



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

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